

Wildschwein ist emotional instabil

Angewandte Psychologie im tierischen Alltag

Wolfgang H.F. Meinert

Wildschwein ist emotional instabil

Angewandte Psychologie im tierischen Alltag

1. Auflage – 20 18 0125

ISBN

978-3-7439-6890-0 (Hardcover)

978-3-7439-6880-6 (e-Book)

Buchcode 2706

Verlag und Druck: Tredition GmbH

Halenreihe 42, 22 359 Hamburg

Druck in Deutschland und weiteren Ländern

Autor: Wolfgang H.F. Meinert

Coverbild: Fotolia_113 567 993 @ark75

Gestaltung und Text: Wolfgang H.F. Meinert

© 2017 Wolfgang H.F. Meinert

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung und Verbreitung.

Kontakt zum Autor:

sehr gern per E-Mail an: autor@womei-coaching.de

Internet: www.womei-coaching.de/psychotherapie.html

Über den Autor

Angefangen hatte alles damit, dass der Autor schon vor Jahren seinem kleinen Sohn zum Zubettgehen selbsterfundene Waldgeschichten erzählt hat.

Wolfgang H.F. Meinert ist Diplompädagoge, Heilpraktiker für Psychotherapie und erfolgreicher Fachbuchautor. Sein Buch „Ihr 28 Tage-Plan zur Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie“ lag sechs Wochen lang auf Platz 1 der Amazon Neuerscheinungen in der Rubrik Psychiatrie/ Psychotherapie. In dieses Fachbuch hatte der Autor zur Entspannung und als mnemotechnische Anker einige psychologische Tiergeschichten eingefügt.

Die positiven Rückmeldungen hierzu motivierten ihn, mehr dieser Geschichten zu schreiben und in dem hier vorliegenden Buch zu veröffentlichen. Die meisten davon wurden bereits im Rahmen der Radio – Sendereihe „Forsthausens Tonstube“ bei mehreren Rundfunksendern als hörspielähnliche Lesung gesendet. Eine Hörbuchvariante ist angedacht.

Seine psychologische Praxis umfasst Führungskräfte-Coaching, Beratung und Psychotherapie. Wenn in den Klientengesprächen Humor auftaucht, sieht der Autor dies als Zeichen dafür, dass Lösungen und Besserung in Sichtweite geraten.

Danksagung

Bedanken möchte ich mich bei meinem Sohn Jonathan und bei Jane, die mich schon bei meinem ersten Buch mit Rat und Tat unterstützt haben,

bei Karo mit ihrem fantastischen Schreibservice, die auch ins Unreine diktierte Passagen klaglos in Textdateien transkribiert hat,

bei Ute, die innerhalb von zwei Tagen sämtliche Geschichten Korrektur gelesen hat.

Ein besonderer Gruß geht an Raymund, der sich zu seinem runden Geburtstag von jedem seiner Gäste einen besonderen Text gewünscht hatte. Er erhielt einen Vorabausdruck des Kapitels „Achtsamkeit durch Bogenschießen“. Nun freue ich mich, ihm einen ganzen Strauß von weiteren heiteren Geschichten zu überreichen.

Wolfgang H.F. Meinert

Inhalt

Ernsthafte Vorbemerkung.....	8
Die Charaktere in diesem Buch.....	10
Elf Elementarfunktionen eines Bären.....	13
Hase hört, was andere nicht hören.....	15
Eule war beim Psychokurs.....	23
Hirsch hat eine depressive Phase.....	31
Ist Bär magersüchtig?.....	36
Der freudlose Fred.....	48
Hasenphobie.....	56
Das Eichhorn-Syndrom.....	67
Hase hat Einschlafstörungen.....	79
Querulanten-Erpel meldet sich zu Wort.....	89
Luchs fügt nichts hinzu.....	101
Wildschwein ist emotional instabil.....	105
Achtsamkeit durch Bogenschießen.....	119
Stichwortverzeichnis.....	127
Kontakt zum Autor.....	130
Andere Veröffentlichungen.....	131

Ernsthafte Vorbemerkung

Wenn Sie bereits Erfahrungen mit psychischen Krankheiten gemacht haben, werden Sie wissen, dass dies typischerweise überhaupt nicht lustig ist. Falls Sie Therapeut sind, werden Sie in Ihrer Berufspraxis mit Menschen zu tun haben, die leiden und denen es möglicherweise richtig schlecht geht. Die Fälle werden Ihnen unter die Haut gehen. Sie werden darauf achten müssen, in Ihrer Balance zu bleiben. In Ihren Supervisionen werden Sie sich darüber austauschen. Es kann sein, dass Sie an Ihre Grenzen kommen.

Mit diesen heiteren Geschichten soll nicht der Eindruck entstehen, der Autor würde das Thema Psychische Störungen nicht ernst nehmen. Es ist auch klar, dass in den Geschichten jedwede Wissenschaftlichkeit oder Methodengenauigkeit verlassen wird.

Gleichwohl ist der Autor davon überzeugt, dass ein gewisses Quantum an Humor im Leben nützlich sein kann und dem Wohlbefinden dienlich ist.

In psychotherapeutischen Sitzungen kann es ein positiver Indikator für gelungene Intervention

und Interaktion sein, wenn Humor zwischen Klient und Therapeut auch und gerade bei ernststen Themen die Chance hat, aufzublitzen.

Die Charaktere in diesem Buch

Hier die Beschreibung der typischen Eigenschaften der Figuren der Forsthausener Waldgemeinschaft in alphabetischer Reihenfolge:

Bär: Lehnt bei sonnigem Wetter oft am Stamm der dicken Eiche, manchmal auch an der Buche, ist gemütlich, gutmütig und gilt als Beschützer der Schwachen im Wald.

Biber: Der Fachnager mit den Eigenschaften eines guten Handwerkers, fleissig, praktisch veranlagt, sachlich. Nach eigener Aussage nicht dafür geeignet, anderen bei Gefühlsproblemen Unterstützung zu geben. Arbeitet gelegentlich mit Specht zusammen.

Eichhorn: Flink bis hektisch, schusselig, vergisst regelmäßig, wo es seine Nahrungsvorräte vergraben hat.

Erpel: Lebt in seinem Teich, von einem Zaun umgeben wie in einem Wildgatter. Wenn er bei den anderen auftaucht, dann immer um zu meckern oder sich zu beschweren. Manche nennen ihn Querulanten-Erpel.

Eule: Weiß viel, gute Allgemeinbildung, war schon mal auf einem Psychokurs, wird oft gefragt.

Fuchs: Meist nicht sichtbar, durchtrieben, stellt Hase nach, nicht sozial kompatibel, ethisch und moralisch fragwürdig.

Hase: Kein intellektuelles Tier, ängstlich, physisch schnell, sorgt sich um das Wohlbefinden anderer, meldet immer sofort, wenn etwas nicht stimmt.

Hirsch: Der selbsternannte König des Waldes, eingebildet, nicht sehr schlau. Kümmert sich um die Waldordnung und den „Waldzusammenhang“, was immer das auch sei.

Landwirt Heinz-Herbert: Taucht ab und zu im Wald auf. Gilt als harmlos. Hat oft skurrile Ideen oder zeigt seltsame Verhaltensweisen.

Luchs der Erleuchtete: Sitzt meist auf seinem Meditationsfelsen und murmelt Mantren. Gilt als weise und erleuchtet. Gibt gelegentlich Rat, ohne sich wirklich einzumischen.

Specht: Kann Texte in Holz hämmern. Hat zum Beispiel Bibers Firmenschild beschriftet:

„Biberei – massgenagte Naturhölzer – Spezialaufträge“. Specht wirkt in der Kommunikation etwas kantig.

Waldmaus: Pfiffig, sozialkompetent, vermittelt auch schon mal bei Streitfällen. Lässt Hirsch in dessen Glauben, er sei der König des Waldes.

Wildschwein: Muffig, lebt meist im Unterholz, ist unabhängig, impulsiv.

Stichwortverzeichnis

Achtsamkeit.....	120
Akustische Halluzis.....	18
Albtraum.....	64
amnestische Persönlichkeitsstörung.....	76
Angst.....	26f. , 28, 30 , 58 , 59ff., 80, 101ff., 122, 124
Angstpunkte.....	65
Angstskala.....	61
anoraktische Essstörung.....	77
Anorakzia Nervosa.....	77
Anorexia nervosa.....	40
Appetitverlust.....	53
Bogenschießübungen.....	121
charakterliche Mindestvoraussetzungen.....	123
Depressive Episode.....	55
Depressive Phase.....	34
Desensibilisierung.....	62
Einschlafstörungen.....	81
Elementarfunktionen.....	13
emotional instabil.....	111
Empathie.....	27
Exposition.....	63
fremdanamnesische Auskunf.....	73
fremdanamnesische Auskunft.....	73
Freudeverlust.....	53f.
Fütterungsversuch.....	22
Gedächtnisleistungen.....	125
Gesprächstherapeutische Sitzung.....	31
Gewichtsverlust.....	53
Halluzis.....	18
Hasenphobie.....	57
Hasenschizophrone.....	20

Körperfülle.....	38
Körperschema.....	44
Körperschemastörung.....	40
Krankheitsbild.....	20
Krankheitseinsicht.....	25, 110
Libidoverlust.....	54
Luchs der Erleuchtete.....	101
magersüchtig.....	37
Mediation.....	114
Morgentief.....	53
nervöse Anorakkkrankheit.....	77
Nervöse Magersucht.....	47
Organische Ursachen.....	34
Ortsbehörung.....	19
Persönlichkeitsstörung.....	25
Phobie.....	64
Psychilogie des Alltags.....	55
Psychologenseminar.....	24
Psychomotorische Unruhe.....	54
Querulanten-Erpel.....	90
Schizophrenie.....	19
schweinische Persönlichkeitsstörung.....	111
sittliche Reife.....	125
Somatisches Syndrom.....	55
Sozialkompetenz.....	114
tierpsychologische Störung.....	18
Traurigkeit.....	33
Versuchsbär.....	24
Vitamin D Mangel.....	34
Wahrnehmung.....	17