



# Universitäts ParkinsonCentrum Dresden UParCD

Neurologische Patientenseminarreihe Parkinson-Treff

02.04.2025 Hr. T.Feige „Empowerment Modul 1 / Selbstbeobachtung und Entspannung“





# Inhalte

- Hintergrund: was ist Empowerment?
- Selbstbeobachtung
- Entspannung I *Progressive Muskelentspannung*



# Empowerment

- **Stärkung, Befähigung**
- ZIEL: Sie darin zu unterstützen, ihre Erkrankung aktiv und selbstbestimmt zu bewältigen.

# Empowerment

Bereich	Inhalte / Ziele
<b>Wissensvermittlung</b>	Verstehen von Symptomen, Verlauf, Medikation und Therapiemöglichkeiten
<b>Selbstwirksamkeit stärken</b>	Vertrauen in eigene Fähigkeiten, Ziele setzen, Erfolge wahrnehmen
<b>Medikamentenmanagement</b>	Richtige Einnahme, Umgang mit On-/Off-Phasen, Vorbereitung auf Arztgespräche
<b>Bewältigungsstrategien</b>	Umgang mit Stress, Ängsten und Frustration, Stärkung psychischer Resilienz
<b>Kommunikation &amp; Entscheidungen</b>	Aktive Mitgestaltung der Therapie, Vorbereitung auf Arztgespräche
<b>Bewegung &amp; Alltag</b>	Integration von Bewegung, Sturzprävention, Training alltagsrelevanter Handlungen
<b>Langfristige Lebensplanung</b>	Erhalt von Autonomie, Teilhabe, frühzeitige Planung von Unterstützung



# Selbstbeobachtung

eigene Gedanken, Gefühle und Verhalten bewusst werden lassen und aktiv mit diesen umgehen

... wenn wir diese systematisch erfassen, können wir Verbindungen herstellen zu dem, was ihnen vorausgeht, und so unseren Alltag anpassen, um Symptome und unangenehme Ereignisse zu minimieren.

## Was ist Selbstbeobachtung?

- Aufmerksamkeit auf einen Aspekt von einem selbst oder der eigenen Situation richten und dies aufzeichnen
- Aufzeichnen von Erfahrungen erleichtert es, die Informationen zu behalten und darin Muster zu erkennen

## Wozu Selbstbeobachtung?

- Man kann besser verstehen, was vor sich geht, so dass man besser damit umgehen kann.
- Es kann helfen, das, was geschieht zu verändern

## Was können Sie beobachten?

- Was Sie tun.
- Wie Sie sich fühlen.
- Was Sie denken.
- Was um Sie herum passiert.

## Wie können Sie Selbstbeobachtung erlernen?

1. Wählen Sie eine spezifische Erfahrung aus: Abhängig von Ihrem Ziel müssen Sie eine spezifische Erfahrung, ein Verhalten oder ein Problem zur Beobachtung auswählen.
2. Bewusste Wahrnehmung: Sie müssen zunächst lernen, diese Dinge bewusst wahrzunehmen.
3. Notieren Sie Ihre Erfahrungen: Sie brauchen ein Hilfsmittel, damit Sie Ihre Erfahrungen behalten, etwa ein Notizbuch, eine Liste, einen Kassettenrekorder, eine Schreibmaschine oder einen Computer.
4. Übung: Je mehr Sie üben, desto einfacher und nützlicher wird die Selbstbeobachtung.

## Wie können Sie Selbstbeobachtung erlernen?

1. Wählen Sie eine spezifische Erfahrung aus: Abhängig von Ihrem Ziel müssen Sie eine spezifische Erfahrung, ein Verhalten oder ein Problem zur Beobachtung auswählen.
2. Bewusste Wahrnehmung: Sie müssen zunächst lernen, diese Dinge bewusst wahrzunehmen.
3. Notieren Sie Ihre Erfahrungen: Sie brauchen ein Hilfsmittel, damit Sie Ihre Erfahrungen behalten, etwa ein Notizbuch, eine Liste, einen Kassettenrekorder, eine Schreibmaschine oder einen Computer.
4. Übung: Je mehr Sie üben, desto einfacher und nützlicher wird die Selbstbeobachtung.

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

**Kontakt:**

E-Mail: [parkinson-treff@ukdd.de](mailto:parkinson-treff@ukdd.de)  
Internet: <http://www.ukdd.de/uparc>

**Adresse:**

Universitätsklinikum  
Carl Gustav Carus  
an der TU Dresden AÖR  
Klinik und Poliklinik für Neurologie  
UniversitätsParkinsonCentrum  
Dresden  
Haus 27  
Fetscherstraße 74  
01307 Dresden



Ihre Meinung ist  
uns wichtig!  
Bitte nutzen sie  
gern den  
QR-Code!

