

NLP & Psychosomatik ©

Auswirkung von Gefühlen auf unsere Gesundheit

Susan Egeler Copyright

NLP Practioner Ausbildungsarbeit

29.12.16

Inhaltsverzeichnis

NLP & PSYCHOSOMATIK	1
AUSWIRKUNG VON GEFÜHLEN AUF UNSERE GESUNDHEIT	1
EINLEITUNG	1
WAS IST PSYCHOSOMATIK	1
GEFÜHLE- POSITIVE UND NEGATIVE ALS GEGENSPIELER	1
Wahrnehmung des Einzelnen	2
Techniken der Vermeidung	3
WAS IST NLP?	3
NLP Coach Module	4
Timeline	4
Chunking	5
Metamodelle der Sprache (Meta Modell –Verletzung)	5
VAKOG	
Moment of Excellence	6
Ankern	6
Piece of Cake	7
Change history	7
KRANK OHNE BEFUND-VERBINDUNG VON NLP & PSYCHOSOMATIK	8
Verbindung zwischen Gehirn und Körper	8
ALEXANDER MITSCHERLICH -KONZEPT DER ZWEIPHASIGEN VERDRÄNGUNG	8
Ansatz von NLP, Wahrnehmung und Ressourcen	10
MÖGLICHE MUSTER VON GEDANKEN UND AUSWIRKUNGEN	
Einige Beispiele von A-Z	14
SCHLUSSWORT	15
OUELLENVERZEICHNIS	17

NLP & Psychosomatik ©

Auswirkung von Gefühlen auf unsere Gesundheit

Einleitung

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich in meinem sozialen und beruflichen Umfeld mit einem außergewöhnlich hohen Anteil an symptomatischen Beschwerden von Männern und Frauen, die ihre Ursache in der Lebensweise und der Aufarbeitung der Probleme haben könnten. Gerade in der Altersgruppe des Midlife interessiert es mich wie NLP für



diese Altersgruppe eine Methode sein könnte, um die Symptome zu lindern und die Lebensfreude zu steigern.

Was ist Psychosomatik¹

Unter einer psychosomatischen Erkrankung versteht man eine körperliche Erkrankungen und Beschwerden, die durch psychische Belastungen oder belastende Faktoren hervorgerufen werden.ⁱ

Gefühle- positive und negative als Gegenspieler

Die Wahrnehmung und Bedeutung unseres Gesundheitsbewusstsein hat in der heutigen Zeit einen sehr hohen Stellenwert für den bewussten Menschen. Doch der Alltag ist auch

NLP & Psychosomatik ©

¹ Dr. Doris Wolf, Psychotherapeutin "Psychosomatik: Wie Körper, Seele und Geist zusammenhängen"

schnelllebig geworden und so sollen körperliche Symptome schnellstmöglich behoben werden. Dabei wird die Suche nach der möglichen Ursache vernachlässigt bzw. verdrängt.

Daher gibt es eine Vielzahl von Emotionen. Glück bis Traurigkeit oder Wut bis Heiterkeit. Jedes dieser Gefühle erzeugt eine Resonanz im Körper auf die der Körper unterschiedlich reagiert.

Die Ausschüttung von chemischen Botenstoffen ist dafür verantwortlich, wie es uns zu einem Zeitpunkt gerade geht. Ist der Menschen eher besorgt und gestresst, desto mehr sind die Muskeln angespannt und verkrampft. Nach und nach wird die Leistungsfähigkeit der Muskeln weniger und ermüdet zügiger und er verspannt.

Wird vom Gehirn z.B. Serotonin, Dopamin oder Oxytocin ausgeschüttet, so ist der Gefühlszustand gut und fröhlich. Bei der Ausschüttung, unter z.B. Stress, von Cortisol ist der Körper gestresst und schaltet auf die "Ursprungsfunktionen des Überlebensmodus" um und der Körper läuft auf Hochtouren.

Schauen wir genauer auf Situationen, wie sie auf uns wirken. Wir verbringen einiges an Zeit damit zu erkunden und zu beurteilen welche Situationen positiv, welche negativ zu bewerten sind.

Das Gehirn merkt sich, unbewusst oder bewusst, diese Beurteilung und spult es automatisch in ähnlichen Situationen wieder als Gefühl an die Oberfläche.

Ein Beispiel: Eine lange Schlange an der Supermarktkasse. Der Eine reagiert mit Gelassenheit und guter Laune. Erlebt es, als sei es normal so lange an der Kasse zu stehen. Hingegen ein Andere reagiert mit Wut und Aggression und verliert "den Verstand". Folgende Frage drängt sich auf, ob die Dinge von Natur aus positiv oder negativ? Wer entscheidet über diesen Vorgang?

Wahrnehmung des Einzelnen

Die Entscheidung über diesen Vorgang, ob ein Moment positiv oder negativ beurteilt wird, entscheidet jeder Einzelne, bewusst oder unbewusst, durch seine Erfahrung und Wahrnehmung. Erfahrung, die im Laufe des Lebens gemacht werden. Das heißt, dass unsere eigene Wahrnehmung einer Erfahrung oder Situation im Gehirn gespeichert wird und in jeweiligen Situationen automatisch darauf reagiert. Im NLP wird dieser Erfahrungsschatz Ressource genannt.

Die meisten dieser Gedanken sind jedoch unbewusst. Das Gehirn nimmt 20% bewusst und 80% unbewusst auf.

In früher Kindheit entwickeln sich solche Gedanken oft aus den Äußerungen der nahstehenden Personen. Diese Äußerungen, wenn sie oft genug wiederholt werden, werden zu "Glaubenssätzen", z.B. ein Indianer kennt kein Schmerz, Jungs weinen nicht, Mädchen spielen nur mit Puppen

Hört ein Kind diese Sätze in Verbindung mit einem Gefühl, egal ob positiv oder negativ, dann merkt sich das Gehirn dieses Gefühl. Bei negativen Gefühlen kann es sich auf die körperliche Ebene auswirken.

Techniken der Vermeidung

Den Zustand des Bewusstseins ruhen lassen zu können und die Erfahrung einfach so zu akzeptieren, wie sie ist und in unser Bewusstsein aufzunehmen als Lernvorgang. Diesen Zustand zu erreichen ist ein großes Ziel.

Gerade an diesem Punkt arbeiten Menschen an sich, um Entspannung und Gelassenheit zu erwirken, z.B. durch YOGA, Pilates, Meditation etc. Um sich im Alltag zu entspannen, wo vorher Stress, Verspannungen oder auch Wut gewesen sind.

Auf diesem Weg ist es gut zu verstehen, welchen Einfluss bestimmte Gefühle auf unsere Gesundheit haben. Häufig dienen körperliche Beschwerden eines Menschen als Warnung, dass noch emotionale Arbeit erledigt werden sollte oder ungelöste Trauma zu bewältigen sind.

Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur. ⁱⁱHippokrates

Was ist NLP?iii

NLP- Neurolinguistische Programmieren ist ein Kommunikationsmodell, das in den 70er Jahren von dem Mathematiker und Psychologen Richard Bandler² und dem Linguisten und Anglist John Grinder³ in den USA entwickelt wurde. Bandler kam aus der Gestalttherapie und bat Grinder als Beobachter bei den Therapiestunden dabei zu sein. Später vertauschten

² *24. Februar 1950 New Jersey, Mathematiker und Psychologe

³ *10. Januar1939 Linguist und Anglist

sie die Rollen von Beobachter und Gruppenleiter. Hier begannen sie die Kommunikationvor allem die nonverbale Kommunikation-in der Psychotherapie zu erforschen. Ab 1974 modellierten sie ein eigenes therapeutisches Konzept mit Ansätzen von Fritz Perls⁴, Virgina Satir⁵, Milton Erickson⁶ und später von Gregory Bateson⁷. NLP ist ein Kommunikationsmodell, welches sich als Ziel gesetzt hat lösungs-und zielorientiert zu arbeiten.

NLP Coach Moduleiv

Timeline^v

Die **Time Line** ist eine visuelle Metapher um Zugang zur Zeitkodierung eines Menschen zu bekommen. Meistens wird sie für die Abbildung der eigenen Lebenszeit verwendet. Man benutzt im Allgemeinen die Form einer Linie, um sich eine Zeitspanne, oft die eigene Lebenszeit, vorzustellen. Die unbewusst gewählten Merkmale bezüglich der Form, dem Verlauf und den Farben sind generalisierbar und haben für den Klienten spezifische Bedeutungen. Die Veränderung der Submodalitäten der Time Line führt gleichfalls zu Veränderungen auf der Persönlichkeitsebene sowie zu Veränderungen im Umgang und Selbstmanagement von der eigenen Lebenszeit.

Alle Erlebnisse und Gefühle, die Sie im Laufe Ihres Lebens speicherten, liegen in Ihrem Unterbewusstsein begraben. Verschüttete (meist negative) Ereignisse machen uns das Leben manchmal schwer. Auf neue Ereignisse reagieren wir, gesteuert durch unsere unterbewusst gespeicherten Erfahrungen, ohne dass uns das bewusst ist. Und seelische Blockaden behindern den Energiefluss im Körper. Jeder Mensch organisiert seine Erinnerungen in der Zeit auf einer Art Linie, der Zeitachse, Zeitlinie oder eben englisch "time line". Beim TimeLine-Coaching gehen Sie auf der Zeitlinie Ihres Lebens zurück, um an ungünstige negative Erinnerungen bzw. Prägungen heranzukommen, die Ihr Leben begrenzen und einschränken.

- Veränderung von Erinnerungen (Repräsentation von Ereignissen)
- Wandlung negativer Gefühle
- Beseitigung von Phobien
- Erschaffung einer unwiderstehlichen Zukunft

Veränderung der Richtung der Time-Line...

⁴ *08. Juli 1893- †14. Mai1970, Psychiater

⁵ *26. Juni 1916- †10. September 1988, Familientherapeutin

⁶ *05. Dezember 1901- †25. März 1980, Psychiater, Hypnotherapie, Begründer der modernen Hypnose

⁷ *09. Mai 1904- †04. Juli 1980, Anthropologe, System und Familientherapie

Eine Person ist 'In Time', 'Between Time' oder 'Through Time', oder auch eine Kombination von beiden.

- Through Time Menschen: Erinnerungen sind normalerweise dissoziiert. Diese Menschen sind sich der Zeit und der Dauer von Vorgängen bewusst, sie sind pünktliche und zeitplanende Menschen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind präsent. Die TL liegt gewöhnlich komplett außerhalb des Menschen und die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft liegen im Blickfeld. Erinnerungen können gut abgerufen werden.
- In Time Menschen: Ihre Erinnerungen sind assoziiert. Diese Menschen haben ein schlechtes Zeitgefühl, denn sie leben im Jetzt. Die TL dieser Menschen geht durch sie hindurch, wobei gewöhnlich ein Teil der Zeit außerhalb ihres Sichtfeldes liegt und damit schwerer zugänglich ist.

Between Time Menschen: Eine Mischung aus In und Through Time. Die TL geht durch den Menschen hindurch (wie 'In Time') allerdings ist die gesamte TL im Blickfeld (wie 'Through Time').

Chunking⁸

Der Begriff Chunk heißt im englischen Brocken, Klotz, Klumpen, Stück und hilft dabei aus einem Thema heraus zu zoomen

Drei Arten des Chunking werden unterschieden:

- Chunk-up (*hochchunken*, *raufchunken*): Verallgemeinern, das "große Bild" Welche Dimension begegnet dir gerade?
- Chunk-down (runterchunken): Spezifizieren, Detaillieren, genauere Beschreibung
- Chunk-sideways (*rüberchunken, seitwärtschunken, laterales chunken*): Gleichordnung, Vergleichen, Analogien bilden.

Ein chunk-sideways besteht aus einem chunk-up und einem anschließenden chunk-down in eine andere Richtung. *Beispiel:* Ein chunk-sideways für "Auto":

- 1. Schritt chunk-up auf "Fortbewegungsmittel"
- 2. Schritt: chunk-down (auf anderem Weg): "Fahrrad".

So entsteht aus dem Begriff "Auto" durch chunk-up und chunk-down ein chunk-sideways.

Metamodelle der Sprache (Meta Modell –Verletzung)

Ein Metamodell beschreibt ein übergeordnetes Modell (deshalb Meta⁹). Es ist eine Technik für Fragen und Gesprächsführung, die von der Oberfläche in die Tiefe zum Kern des Themas zielen soll. In der Linguistik und im NLP versteht man Sprache als individuelles

⁸ Chunking 1956, G.A. Miller zur Beschreibung von Informationseinheiten

⁹ Metaposition aus der man unbeteiligt auf Situationen schaut

Modell. Ziel des Metamodells ist es, das Modell der Wirklichkeit eines Menschen so zu erweitern, dass er mehr und vor allem bessere Wahlmöglichkeiten bekommt.

VAKOG

"Alle Unterscheidungen, die Menschen in Bezug auf unsere Umwelt und unser Verhalten machen können, sind brauchbar durch die visuellen, auditiven, kinästhetischen, olfaktorischen und gustatorischen Sinne darstellbar." Richard Bandler

Im NLP gehen wir davon aus, dass wir unsere Wirklichkeit ausreichend über 5 Sinne beschreiben können (Visuell (sehen), Auditiv (hören), Kinästhetisch (fühlen), Olfaktorisch (riechen) und Gustatorisch (schmecken)). VAKOG ist die Aneinanderreihung der ersten Buchstaben dieser Sinneskanäle. Wahrnehmung, erinnern und konstruieren. Bestandteile einer Wahrnehmung bezeichnet man im NLP als Submodalitäten¹⁰. Diese können analog (z.B. Lautstärke) oder digital (z.B. Worte) sein. Normalerweise haben Menschen einen der drei Hauptsinne (VAK) besonders ausgebildet, Menschen sind also meistens eher visuell, eher auditiv oder eher kinästhetisch orientiert.

Moment of Excellence

Der **Moment of Excellence** ist eine besonders Ressource volle Situation im Leben eines jeden Menschen, eine Situation, wo der oder die Betreffende in hervorragender Verfassung, im Vollbesitz aller Kräfte oder einfach guter Stimmung waren..

Der Moment of excellence, ist der bestmögliche ressourcenvolle Zustand, den der Anwender des NLP-Formates in Bezug auf einen spezifischen Kontext erreichen kann.

Sportler, beispielsweise, nutzen NLP als Mental Technik, um sportliche Höchstleistungen in ihren Disziplinen zu erreichen. Weitere Möglichkeiten der Anwendung, wären Stresssituationen, Situationen die hohe Konzentration erfordern, ein Kontext in dem man alles geben muss wie z.B. Bühnensituationen, Vorträge, Prüfungen, Wettkämpfe usw.

Ankern

Ankern ist der Vorgang des bewusst herbeigeführten Verbindens bestimmter Reize mit bestimmten Reaktionen. Im NLP ist es eine Grundtechnik, die in fast allen Formaten enthalten ist.

Anker können sein: ein Geruch, Musik, Essen, ein Wort oder Satz, Verhalten Kleidung, etwas womit man eine positiver Verbindung hat.

Anker werden eingesetzt, um:

¹⁰ genauer einen Zustand zu beschreiben

- ressourcenvolle Zustände gezielt herbeiführen zu können,
- Namen, Begriffe oder Situationen abrufbar zu machen,
- leichter in der Phantasie an bestimmte *Zeiten* zu gehen, in Form von Berührung, Bild, Ton, Wort oder Geruch

Piece of Cake

Piece of Cake gehört zu den Ankertechniken, um schwierige Situationen Ressourcen hinzuzufügen. Diese Ressourcen werden erlebbar gemacht und mit den Situationen verknüpft. Diese Situation ist dann besser erlebbar wie z.B. eine Prüfung, ein Gespräch mit dem Arbeitgeber, ein Konflikt.

Change history¹¹

Eine Person ist 'In Time', 'Between Time' oder 'Through Time', oder auch eine Kombination von beiden.

- Through Time Menschen: Erinnerungen sind normalerweise dissoziiert. Diese Menschen sind sich der Zeit und der Dauer von Vorgängen bewusst, sie sind pünktliche und zeitplanende Menschen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind präsent. Die TL liegt gewöhnlich komplett außerhalb des Menschen und die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft liegen im Blickfeld. Erinnerungen können gut abgerufen werden.
- In Time Menschen: Ihre Erinnerungen sind assoziiert. Diese Menschen haben ein schlechtes Zeitgefühl, denn sie leben im Jetzt. Die TL dieser Menschen geht durch sie hindurch, wobei gewöhnlich ein Teil der Zeit außerhalb ihres Sichtfeldes liegt und damit schwerer zugänglich ist

Between Time Menschen: Eine Mischung aus In und Through Time. Die TL geht durch den Menschen hindurch (wie 'In Time') allerdings ist die gesamte TL im Blickfeld (wie 'Through Time').

Im Grunde geht es beim Change History darum, statt der Version wie es wirklich war, die Version wie es hätte sein können, wenn ich damals schon die Ressourcen gehabt hätte, die ich jetzt habe einzuspeichern.

Anders gesagt: Es geht darum, aus der Vergangenheit zu lernen, statt sie zu wiederholen.

Das Muster ist:

- Vor Change History: Reiz -> Erinnerung -> Stuck State
- Nach Change History: Reiz -> Erinnerung -> Ressourcen
- Nach einigen Malen nur noch: Reiz -> Ressourcen

¹¹ Change History geht auf Bandler und Grinder zurück, 1974

Krank ohne Befund-Verbindung von NLP & Psychosomatik

Verbindung zwischen Gehirn und Körper

Betrachten wir den Verstand in Verbindung zu dem Körper, wird deutlich, wie stark der Einfluss des Verstandes auf den Körper ist. Mit einer positiven Einstellung zum Leben können wir mit den Herausforderungen deutlich souveräner umgehen und ein "gesundes" Leben schaffen.

Negative Gedanken, die eine selbstzerstörende Wirkung haben, lassen uns Situationen schwerer nehmen und überwinden. So manches ist durch eigene Herangehensweise vielleicht mit Positiven überdeckt, besser gesagt verschleiert. So dass ein Weg nicht klar zu erkennen ist für den Körper. Unsere Erfahrung hinterlassen Spuren im Körper- egal wie sie benannt werden, ob durch Energie, Blockaden etc. so sind es gespeicherte Vorgänge in unseren Zellen.

In Momenten wo wir ähnlichen Situationen ausgesetzt sind, kommen diese Emotionen wieder hervor und auch die dazugehörigen Gefühle im positiven als auch im negativen Sinn.

Alexander Mitscherlich 12-Konzept der zweiphasigen Verdrängung^{vi}

Nach dem Konzept der zweiphasigen Verdrängung nach A. Mitscherlich neigen nicht bewältigte bzw. seelische Konflikte auf die körperliche Ebene als Symptome durchzubrechen.

In diesem Konzept wird davon ausgegangen, dass Gedanken eine Energieform darstellen. Diese Energie kann, wenn sie stark genug ist die Zelleninformationen im Körper beeinflussen und evtl. eine organische Struktur verändern.

¹² Alexander Mitscherlich *20. September 1908- †26. Juni1982, Psychoanalytiker und Arzt

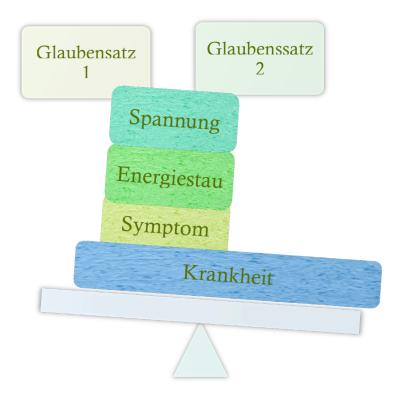


Abbildung 1 Konfliktmodell

Die Glaubenssätze, die aus den Erfahrungen stammen, können sich auch noch bei Erwachsenen während einer traumatischen Situation im unbewussten Bereich festsetzen, z.B. während eines Unfalls, bei Vergewaltigungen.

Es entsteht eine Dissonanz, wenn der Mensch zwei Glaubenssätze in sich trägt, die sich aber widersprechen. Ein Beispiel:

Glaubenssatz 1: Nur wer viel leistet, wird geliebt / Glaubenssatz 2 : Nur wer sich viel ausruht, bleibt leistungsfähig.

Diese zwei Programme spornen auf der einen Seite an und machen auf der anderen ein schlechtes Gewissen.

Bei traumatischen, sowie bei zwei Glaubenssätzen zeigt auf, dass sich dort mit der Zeit Energie sammelt und die zu Spannung und später zu handfesten Symptomen führen können.

Ansatz von NLP, Wahrnehmung und Ressourcen

Beim NLP können in entspannter Atmosphäre unbewusste und bewusste Ressourcen des Klienten herausgearbeitet werden und auf ihr Wirkungsfeld auf die Gesundheit aufgezeigt werden.

Ressourcen (Talente, Eigenschaften, Erlebnisse, Zustände), d.h. alle die erlebten Prozesse und Lernerfahrung, die für den Energiefluss bzw. die Blockade verantwortlich sind.

Die Lösung einer Blockade liegt "im" Klienten. Hier ist es angebracht diese bewusst zu machen und dem Klienten mehrere Wahlmöglichkeiten aufzuzeigen.

Tatsachen sind und bleiben Tatsachen. Die Bedeutung, die wir einer Sache geben, entscheidet über das eigene Erleben. Diese Bedeutung können wir aktiv beeinflussen Gunther Schmidt¹³

Beim NLP steht ziel-und lösungsorientiert zu arbeiten im Vordergrund. In der besonders wichtigen Phase der Anamneseerhebung zwischen Coach und Klient kommt es beim Rapport, dem "Herstellen von Vertrauen, Harmonie und Kooperation"¹⁴. Der Coach macht sich ein genaues Bild des Klienten über Beobachtung, der Sprache, Körperhaltung, Atmung, Mimik und auch Gestik.

Das anschließende Pacing (angleichen, spiegeln) versucht der Coach zu spiegeln und sich in die Welt des Klienten einzufinden ohne zu beurteilen. Die dadurch entstehende Kalibrierung (Ausdruck und Physiologie meines Gegenübers beobachten und einprägen) und Inviting (bewusstes Verändern der eigenen Signale wie Gestik, Mimik in Bezug auf den Klienten), lässt im besten Fall eine Atmosphäre entstehen, in der der Klient sich öffnen kann.

Es wird auf allen Sinnesebenen gearbeitet und das VAKOG Modell hilft für den Einblick, welcher in den Kommunikationstyp der Klient ist. Welche Aufmerksamkeitsfokussierung hat der Klient?

"Die Aufmerksamkeitsfokussierung entscheidet über das innere Erleben"

^{*1945} Arzt, Psychotherapie Pioniere der Verbindung von Systemtherapie und Hypnotherapie nach Milton Erickson zu einem ganzheitlichen Konzept

¹⁴ Robert Dilts Beschreibung des Rapports

Gefühle, Erinnerungen und Erfahrung aus der Kindheit. Freude, Verlassenheit, Schmerz, Glück, Trauer, Wut, Angst

- Welche Erkenntnisse hat der Klient aus der Vergangenheit?
- Seit wann hat er sie?
- Welchen Auslöser gab es dafür?
- o Welchen Ablauf?
- Welcher Inhalt? Wie hat es sich zugetragen?
- Wie sah der Prozess aus?
- Welcher Teil ist unzufrieden
- Was stört gerade?
- Wofür möchte der Klient es machen/Absicht?

Nach der Anamnese, der Suche und Bearbeitung der Ressourcen des Klienten, werden aus dem Potpourri des NLP Module wie z.B.

Ankertechniken, wo sind die "Programme" im Körper verankert und wo findet man einen geeigneten Punkt, um positive einen Akzent zu setzen. Timeline, Reframing (ein bestehendes Bild in einen neuen Rahmen setzen)¹⁵, META Modell der Sprache etc. angewandt. Submodalitäten ("Sie sind die kleinsten Einheiten der Gedanken") ¹⁶helfen bei der Beschreibung der körperlichen Symptome.

Ein Beispiel: Familienvater, dessen Arbeitsstelle in Gefahr ist und der mehr Zeit für seinen 3-jährigen Sohn haben möchte. Körperlich kommt es zu Verspannungen, Schlafstörungen und Verdauungsproblemen. Er ist nicht entscheidungsfreudig. Beim Coaching wird deutlich, dass er als 3 jähriger ein Scheidungskind war und sich immer entscheiden musste zu welchem Elternteil er möchte. "wenn ich mich entscheide, verliere ich den anderen" Sein Programm hieß Verlust=Entscheidung.

Mögliche Muster von Gedanken und Auswirkungen

Die möglichen Auswirkungen von Gedanken und emotionalen Schmerzzonen vii

"Studien zeigen auf, dass chronische Schmerzen nicht nur von körperlichen Beeinträchtigungen kommen, sondern ebenso von Stress und emotionalen Schwierigkeiten."¹⁷

¹⁵ Bandler, R. & Grinder, J. (1995, Junfermann) Reframing geht auf ihre Arbeit zurück

¹⁶ Zitat von Alexa Mohl

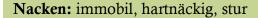
¹⁷ Dr. Susan Babel, Psychologin Trauma Depression

Gerade bei Verspannungen, Schmerzen oder Wunden in bestimmten Bereichen, hängt das oft mit dem emotionalen Veranlagungen zusammen.

Bei Erkrankungen des Muskelapparats bestimmt häufig die physiotherapeutische Weise die Herangehensweise und bringt Linderung. Beim ganzheitlichen Ansatz könnte man noch weiter auf den Menschen schauen und im besten Fall Rückschlüsse ziehen können, um der Ursache näher zu kommen.

Hier ist in jedem Fall Achtsamkeit im Umgang verlangt, um nicht lebensbedrohliche Vorgänge zu übersehen und über seine Coaching Grenzen zu gehen..

Je mehr Gedankenmuster aufgezeigt werden könnten, desto klarer wird der Weg für den Körper. Der Körper sendet ein STOP Signal z.B. bei Kopfschmerzen oder Verspannungen. Diese sind in unserer schnelllebigen Welt zügig zu überhören oder es passt gerade nicht in den Lebensmodus, also " übertüncht" man sie mit Medikamenten oder Mechanismen, die man lange Zeit eingeübt hat.



Schulter: Erfahrungen zu tragen, Einstellung zum Leben

Wirbelsäule/HWS: fehlende emotionale Unterstützung

Wirbelsäule/BWS: Schuld in der Vergangenheit, "Rutsch mir den Buckel runter" bewältigst viel ohne emotionale Unterstützung

Wirbelsäule/LWS: Respekt vor Geldangelegenheit, fehlende finanzielle Unterstützung, etwas für sich einfordern und um Unterstützung zu bitten

Ellenbogen: Richtungswechsel, Annehmen neuer Erfahrung, überfällige Veränderungen in deinem Leben, fühlen sich deine Arme schwer und steif an, dann könnte das in deinem Leben bedeuten, dass du steif und schwer dort bist. Zeit über Kompromisse nachzudenken und bestimmte Dinge zu verändern, Gehe mit dem Fluss

Hüfte: trägt den Körper im Gleichgewicht, ängstlich bezüglich Entscheidung vorwärts zu gehen

Knie: Stur, stolz, Angst, mangelnde Flexibilität, Zeichen eines großen Egos, nimm Zeit etwas Freiwilliges zu tun

Knöchel: unbeugsam, Schuld, stehen für Fähigkeit Vergnügen zu empfinden, selbst zu verwöhnen

Fußballen: fehlende Freude an Erfahrungen des Lebens , zu viel Negativität kann sich in den Füßen manifestieren, Suche nach Freuden im Leben

Einige Beispiele von A-Z

Bandscheibenvorfall: sehr unentschieden, vom Leben überhaupt nicht unterstützt fühlen

Entzündungen: Angst, rot sehen, entflammte Gedanken

Ellenbogen: gerne gehe ich auf neue Erfahrungen, Richtungen und Veränderungen ein, Richtungswechsel, Annehmen neuer Erfahrung, überfällige Veränderungen in deinem Leben, fühlen sich deine Arme schwer und steif an, dann könnte das in deinem Leben bedeuten, dass du steif und schwer dort bist. Zeit über Kompromisse nachzudenken und bestimmte Dinge zu verändern, Gehe mit dem Fluss

Fußballen: Freudig springe ich voran, wunderbare Erfahrungen, fehlende Freude an Erfahrungen des Lebens, zu viel Negativität kann sich in den Füßen manifestieren, Suche nach Freuden im Leben

Gelenkschmerzen: Veränderungen in der Lebensrichtung und Leichtigkeit der Bewegung

Gliederschmerzen: "fährt einem in die Glieder"

Gleichgewichtsstörung: nicht zentriert, Gedankenchaos

Handgelenk: Leichtigkeit der Bewegung, Schmerzen in der Hand könnten Ausdruck dafür sein. dass du anderen nicht "die Hand reichen magst" knüpfe Verbindungen; Erfahrungen und Leichtigkeit sind willkommen

Hüfte: trägt den Körper im Gleichgewicht; ängstlich bezüglich Entscheidung vorwärts zu gehen

Knie: Vergebung, Verständnis, ich beuge mich dem Fluss mit Leichtigkeit, Stur, stolz, Angst, mangelnde Flexibilität, Zeichen eines großen Egos, nimm Zeit etwas Freiwilliges zu tun

Knöchel: Ich habe Anspruch auf Genuss im Leben; nehme die schönen Seiten an, unbeugsam, Schuld, stehen für Fähigkeit Vergnügen zu empfinden, selbst zu verwöhnen

Kopfschmerzen: Angespannt sein im Alltag

Magenbeschwerden: "liegt schwer im Magen"

Migräne: "Feuerwerk" im Kopf, Entspannung und Ausgleich können fehlen

Nacken: Flexibilität und Leichtigkeit, betrachte alle Seiten einer Sache. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten etwas zu tun bzw. zu sehen, immobil, hartnäckig, stur

Niere: "es geht einem an die Nieren"

Organ Leber: "Laus über die Leber gelaufen"

Schultern: Beschluss fassen alle Erlebnisse voll Freude zu sehen " Last auf den Schultern tragen "Erfahrungen zu tragen, Einstellung zum Leben

Schwäche: Mentale Ruhe wird benötigt

Verstauchung: steifes Denken, unbiegsam

Wadenschmerzen: emotionale Anspannung, Eifersucht, es ist vielleicht an der Zeit etwas Großes gehen zu lassen

Wirbelsäule: Das Leben unterstützt mich, Position der Rückenschmerzen kann ggf. Hinweis geben auf Probleme mit verbundenen Organ geben

Wirbelsäule/HWS: fehlende emotionale Unterstützung

Wirbelsäule/BWS: Schuld in der Vergangenheit, "Rutsch mir den Buckel runter" bewältigst viel ohne emotionale Unterstützung

Wirbelsäule/LWS: Respekt vor Geldangelegenheit, fehlende finanzielle Unterstützung, etwas für sich einfordern und um Unterstützung zu bitten

Schlusswort

Die Verbindung zum NLP könnte vielen Menschen helfen ihren Weg mit einer erneuten Leichtigkeit zu gehen. Zu oft werden Menschen in die Schulblade "Psychosomatik" gesteckt und haben nur selten die Chance aus dieser allein wieder herauszufinden. Man kann den Menschen nicht in Ihre Erlebnisse schauen, was sie erlebt, gefühlt, wahrgenommen haben, bleibt uns 'dem Gegenüber 'verschlossen bis sie es selbst zulassen. Nur dafür müssten sie wissen, dass es diese Chance gibt. Unwissen über Möglichkeiten und eine Kostenfrage geben ein weiteres unmögliches dazu. Meine Vision ist es diese Menschen aufzuspüren und ihnen zu zeigen wie groß ihre Gedankenkraft sein kann und welche Wirkung sie für sie selbst haben kann, Wenn realisiert wird, dass wir mit unseren Gedanken

eine Welt erschaffen, in der wir froher leben, dann fangen wir an Selbstverantwortung zu übernehmen. Liebe zu sich selbst und anderen, Achtsamkeit mit sich und den seinen ist etwas was die Welt ein Stückchen mit Wohligkeit ummantelt.

Quellenverzeichnis

ⁱ Dr. Doris Wolf, Psychotherapeutin "Psychosomatik: Wie Körper, Seele und Geist zusammenhängen"

»Vater der Heilkunde«Hippokrates *460 v. Chr. – † 370 v. Chr.: Den ersten Schritt zu einer rationalen und wissenschaftlichen Heilkunde, also ohne die Hilfe von Göttern, Religion und Kult, haben ohne Zweifel die Naturphilosophen wie Alkmaion und Empedokles, um nur zwei zu nennen, im 6.-5. Jhd. v. Chr. gewagt. Sie haben versucht, rein durch Vernunft und Logik, Vorgänge in der Natur und somit auch in der Heilkunde zu erklären. Einen zweiten und mindestens ebenso wichtigen Schritt hat maßgeblich mit Hippokrates begonnen. Er ergänzte die auf Vernunft und Logik basierende Heilkunde um die Beobachtung von Krankheiten und deren Verlauf. Er unterteilte den Verlauf einer Krankheit in drei Abschnitte, der Rohheit, der Kochung und der Krise. Natürlich verlor er dabei niemals eine der wichtigsten Grundüberlegungen aus dem Auge und lehrte, dass Krankheiten nicht durch die Götter ausgelöst würden, sondern ihren Ursprung immer in der Natur hätte.

ii Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt,

iii Wikipedia die freie Enzyklopädie

iv NLPedia.NLP Enzyklopädie

^v NLPedia-NLP Enzyklopädie

vi Bert Heuper Author über NLP und Psychosomatik /PSRT

vii Quelle: www.bewusst-vegan-froh.de

Vortrag:

Wie sieht die Auswirkung der Gefühle auf unsere Gesundheit aus????

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich in meinem sozialen und beruflichen Umfeld mit einem außergewöhnlich hohen Anteil an symptomatischen Beschwerden von Männern und Frauen.

Die Ursache ist auf einer Seite die Lebensweise und die Art der Aufarbeitung der Probleme.

Gerade in der Altersgruppe des Midlife interessiert es mich wie NLP für diese Altersgruppe eine Methode sein könnte, um die Symptome zu lindern und die Lebensfreude zu steigern.

Was ist Psychosomatik

Unter einer psychosomatischen Erkrankung versteht man eine **körperliche Erkrankungen** und Beschwerden, die durch **psychische Belastungen oder belastende Faktoren** hervorgerufen werden.^{vii}

Gefühle- positive und negative als Gegenspieler

Es gibt eine Vielzahl von Emotionen. Glück bis Traurigkeit oder Wut bis Heiterkeit. Jedes dieser Gefühle erzeugt eine **Resonanz im Körper auf die der Körper unterschiedlich reagiert.**

Die Wahrnehmung und Bedeutung unseres Gesundheitsbewusstsein hat in der heutigen Zeit einen sehr hohen Stellenwert für den bewussten Menschen. Doch der Alltag ist auch schnelllebig geworden und so sollen körperliche Symptome schnellstmöglich behoben werden. Dabei wird die Suche nach der möglichen Ursache vernachlässigt bzw. verdrängt.

Vergleich: Gefühle sind wie ein Meer, mal findet man Müll, mal spiegelt sich ein besonders schöner Sonnenuntergang wieder

Schauen wir genauer auf Situationen, wie sie auf uns wirken. Wir verbringen einiges an Zeit damit zu erkunden und zu beurteilen welche Situationen positiv, welche negativ zu bewerten sind.

Ein Beispiel: Eine lange Schlange an der Supermarktkasse. Der Eine reagiert mit Gelassenheit und guter Laune. Erlebt es, als sei es normal so lange an der Kasse zu stehen. Hingegen ein Andere reagiert mit Wut und Aggression und verliert "den Verstand". Folgende Frage drängt sich auf, ob die Dinge von Natur aus positiv oder negativ? Wer entscheidet über diesen Vorgang?

Wahrnehmung des Einzelnen

Die Entscheidung über diesen Vorgang, ob ein Moment positiv oder negativ beurteilt wird, entscheidet jeder Einzelne, bewusst oder unbewusst, durch seine Erfahrung und Wahrnehmung.

Erfahrung, die im Laufe des Lebens gemacht werden. Das heißt, dass unsere eigene Wahrnehmung einer Erfahrung oder Situation im Gehirn gespeichert wird und in jeweiligen Situationen automatisch darauf reagiert. Im NLP wird dieser Erfahrungsschatz Ressource genannt.

Die meisten dieser Gedanken sind jedoch unbewusst. Das Gehirn nimmt 20% bewusst und 80% unbewusst auf und speichert sie.

Beispiel: In früher Kindheit entwickeln sich solche Gedanken oft aus den Äußerungen der nahstehenden Personen. Diese Äußerungen, wenn sie oft genug wiederholt werden, werden zu "Glaubenssätzen", z.B. ein Indianer kennt kein Schmerz, Jungs weinen nicht, Mädchen spielen nur mit Puppen

Hört ein Kind diese Sätze in Verbindung mit einem Gefühl, egal ob positiv oder negativ, dann merkt sich das Gehirn dieses Gefühl. Bei negativen Gefühlen kann es sich auf die körperliche Ebene auswirken.

Techniken der Vermeidung Wie kann man dieses vermeiden

Krankheiten überfallen den Menschen nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel, sondern sind die Folgen fortgesetzter Fehler wider die Natur. vii Hippokrates

Den Zustand des Bewusstseins ruhen lassen zu können und die Erfahrung einfach so zu akzeptieren, wie sie ist und in unser Bewusstsein aufzunehmen als Lernvorgang. Diesen Zustand zu erreichen ist ein großes Ziel.

Gerade an diesem Punkt arbeiten Menschen an sich, um Entspannung und Gelassenheit zu erwirken, z.B. durch YOGA, Pilates, Meditation etc. Um sich im Alltag zu entspannen, wo vorher Stress, Verspannungen oder auch Wut gewesen sind.

Auf diesem Weg ist es gut zu verstehen, welchen Einfluss bestimmte Gefühle auf unsere Gesundheit haben. Häufig dienen körperliche Beschwerden eines Menschen als Warnung, dass noch emotionale Arbeit erledigt werden sollte oder ungelöste Trauma zu bewältigen sind.

Verbindung zwischen Gehirn und Körper

Betrachten wir den Verstand in Verbindung zu dem Körper, wird deutlich, wie stark der Einfluss des Verstandes auf den Körper ist. Mit einer positiven Einstellung zum Leben können wir mit den Herausforderungen deutlich souveräner umgehen und ein "gesundes" Leben schaffen.

Negative Gedanken, die eine selbstzerstörende Wirkung haben, lassen uns Situationen schwerer nehmen und überwinden. So manches ist durch eigene Herangehensweise vielleicht mit Positiven überdeckt, besser gesagt verschleiert. So dass ein Weg nicht klar zu erkennen ist für den Körper. Unsere Erfahrung hinterlassen Spuren im Körper- egal wie sie benannt werden, ob durch Energie, Blockaden etc. so sind es gespeicherte Vorgänge in unseren Zellen.

In Momenten wo wir ähnlichen Situationen ausgesetzt sind, kommen diese Emotionen wieder hervor und auch die dazugehörigen Gefühle im positiven als auch im negativen Sinn.

Alexander Mitscherlich vii-Konzept der zweiphasigen Verdrängung vii

Nach dem Konzept der zweiphasigen Verdrängung nach A. Mitscherlich neigen nicht bewältigte bzw. seelische Konflikte auf die körperliche Ebene als Symptome durchzubrechen.

In diesem Konzept wird davon ausgegangen, dass Gedanken eine Energieform darstellen. Diese Energie kann, wenn sie stark genug ist die Zelleninformationen im Körper beeinflussen und evtl. eine organische Struktur verändern.

Die Glaubenssätze, die aus den Erfahrungen stammen, können sich auch noch bei Erwachsenen während einer traumatischen Situation im unbewussten Bereich festsetzen, z.B. während eines Unfalls, bei Vergewaltigungen.

Es entsteht eine Dissonanz, wenn der Mensch zwei Glaubenssätze in sich trägt, die sich aber widersprechen. Ein Beispiel:

Glaubenssatz 1: Nur wer viel leistet, wird geliebt / Glaubenssatz 2: Nur wer sich viel ausruht, bleibt leistungsfähig.

Diese zwei Programme spornen auf der einen Seite an und machen auf der anderen ein schlechtes Gewissen.

Bei traumatischen, sowie bei zwei Glaubenssätzen zeigt auf, dass sich dort mit der Zeit Energie sammelt und die zu Spannung und später zu handfesten Symptomen führen können.

Ansatz von NLP, Wahrnehmung und Ressourcen

Tatsachen sind und bleiben Tatsachen. Die Bedeutung, die wir einer Sache geben, entscheidet über das eigene Erleben. Diese Bedeutung können wir aktiv beeinflussen Gunther Schmidt^{vii}

Beim NLP können in entspannter Atmosphäre unbewusste und bewusste Ressourcen des Klienten herausgearbeitet werden und auf ihr Wirkungsfeld auf die Gesundheit aufgezeigt werden.

Ressourcen (Talente, Eigenschaften, Erlebnisse, Zustände), d.h. alle die erlebten Prozesse und Lernerfahrung, die für den Energiefluss bzw. die Blockade verantwortlich sind.

Die Lösung einer Blockade liegt "im" Klienten. Hier ist es angebracht diese bewusst zu machen und dem Klienten mehrere Wahlmöglichkeiten aufzuzeigen.

Beim NLP steht ziel-und lösungsorientiert zu arbeiten im Vordergrund. In der besonders wichtigen Phase der Anamneseerhebung zwischen Coach und Klient kommt es beim Rapport, dem "Herstellen von Vertrauen, Harmonie und Kooperation"vii. Der Coach macht sich ein genaues Bild des Klienten über Beobachtung, der Sprache, Körperhaltung, Atmung, Mimik und auch Gestik.

Das anschließende Pacing (angleichen, spiegeln) versucht der Coach zu spiegeln und sich in die Welt des Klienten einzufinden ohne zu beurteilen. Die dadurch entstehende Kalibrierung (Ausdruck und Physiologie meines Gegenübers beobachten und einprägen) und Inviting (bewusstes Verändern der eigenen Signale wie Gestik, Mimik in Bezug auf den Klienten), lässt im besten Fall eine Atmosphäre entstehen, in der der Klient sich öffnen kann.

Es wird auf allen Sinnesebenen gearbeitet und das VAKOG Modell hilft für den Einblick, welcher in den Kommunikationstyp der Klient ist. Welche Aufmerksamkeitsfokussierung hat der Klient?

"Die Aufmerksamkeitsfokussierung entscheidet über das innere Erleben" Gunther Schmidt

Gefühle, Erinnerungen und Erfahrung aus der Kindheit. Freude, Verlassenheit, Schmerz, Glück, Trauer, Wut, Angst

Welche Erkenntnisse hat der Klient aus der Vergangenheit?

Seit wann hat er sie?

Welchen Auslöser gab es dafür?

Welchen Ablauf?

Welcher Inhalt? Wie hat es sich zugetragen?

Wie sah der Prozess aus?

Welcher Teil ist unzufrieden

Was stört gerade?

Wofür möchte der Klient es machen/Absicht?

Nach der Anamnese, der Suche und Bearbeitung der Ressourcen des Klienten, werden aus dem Potpourri des NLP Module wie z.B.

Ankertechniken, wo sind die "Programme" im Körper verankert und wo findet man einen geeigneten Punkt, um positive einen Akzent zu setzen. Timeline, Reframing (ein

bestehendes Bild in einen neuen Rahmen setzen)^{vii}, META Modell der Sprache etc. angewandt. Submodalitäten ("Sie sind die kleinsten Einheiten der Gedanken") ^{vii}helfen bei der Beschreibung der körperlichen Symptome.

Ein Beispiel: Familienvater, dessen Arbeitsstelle in Gefahr ist und der mehr Zeit für seinen 3-jährigen Sohn haben möchte. Körperlich kommt es zu Verspannungen, Schlafstörungen und Verdauungsproblemen. Er ist nicht entscheidungsfreudig. Beim Coaching wird deutlich, dass er als 3 jähriger ein Scheidungskind war und sich immer entscheiden musste zu welchem Elternteil er möchte. "wenn ich mich entscheide, verliere ich den anderen" Sein Programm hieß Verlust=Entscheidung.

Mögliche Muster von Gedanken und Auswirkungen

#und da setze ich bei der Eingangsfrage an:

Die möglichen Auswirkungen von Gedanken und emotionalen Schmerzzonen vii

"Studien zeigen auf, dass chronische Schmerzen nicht nur von körperlichen Beeinträchtigungen kommen, sondern ebenso von Stress und emotionalen Schwierigkeiten."^{vii}

Gerade bei Verspannungen, Schmerzen oder Wunden in bestimmten Bereichen, hängt das oft mit dem emotionalen Veranlagungen zusammen.

Bei Erkrankungen des Muskelapparats bestimmt häufig die physiotherapeutische Weise die Herangehensweise und bringt Linderung. Beim ganzheitlichen Ansatz könnte man noch weiter auf den Menschen schauen und im besten Fall Rückschlüsse ziehen können, um der Ursache näher zu kommen.

Hier ist in jedem Fall Achtsamkeit im Umgang verlangt, um nicht lebensbedrohliche Vorgänge zu übersehen und über seine Coaching Grenzen zu gehen..

Je mehr Gedankenmuster aufgezeigt werden könnten, desto klarer wird der Weg für den Körper. Der Körper sendet ein STOP Signal z.B. bei Kopfschmerzen oder Verspannungen. Diese sind in unserer schnelllebigen Welt zügig zu überhören oder es passt gerade nicht in den Lebensmodus, also " übertüncht" man sie mit Medikamenten oder Mechanismen, die man lange Zeit eingeübt hat.

Einige Beispiele von A-Z

Bandscheibenvorfall: sehr unentschieden, vom Leben überhaupt nicht unterstützt fühlen

Entzündungen: Angst, rot sehen, entflammte Gedanken

Ellenbogen: gerne gehe ich auf neue Erfahrungen, Richtungen und Veränderungen ein, Richtungswechsel, Annehmen neuer Erfahrung, überfällige Veränderungen in deinem Leben, fühlen sich deine Arme schwer und steif an, dann könnte das in deinem Leben bedeuten, dass du steif und schwer dort bist. Zeit über Kompromisse nachzudenken und bestimmte Dinge zu verändern, Gehe mit dem Fluss

Fußballen: Freudig springe ich voran, wunderbare Erfahrungen, fehlende Freude an Erfahrungen des Lebens, zu viel Negativität kann sich in den Füßen manifestieren, Suche nach Freuden im Leben

Gelenkschmerzen: Veränderungen in der Lebensrichtung und Leichtigkeit der Bewegung

Gliederschmerzen: "fährt einem in die Glieder"

Gleichgewichtsstörung: nicht zentriert, Gedankenchaos

Handgelenk: Leichtigkeit der Bewegung, Schmerzen in der Hand könnten Ausdruck dafür sein. dass du anderen nicht "die Hand reichen magst" knüpfe Verbindungen; Erfahrungen und Leichtigkeit sind willkommen

Hüfte: trägt den Körper im Gleichgewicht; ängstlich bezüglich Entscheidung vorwärts zu gehen

Knie: Vergebung, Verständnis, ich beuge mich dem Fluss mit Leichtigkeit, Stur, stolz, Angst, mangelnde Flexibilität, Zeichen eines großen Egos, nimm Zeit etwas Freiwilliges zu tun

Knöchel: Ich habe Anspruch auf Genuss im Leben; nehme die schönen Seiten an, unbeugsam, Schuld, stehen für Fähigkeit Vergnügen zu empfinden, selbst zu verwöhnen

Kopfschmerzen: Angespannt sein im Alltag

Magenbeschwerden: "liegt schwer im Magen"

Migräne: "Feuerwerk" im Kopf, Entspannung und Ausgleich können fehlen

Nacken: Flexibilität und Leichtigkeit, betrachte alle Seiten einer Sache. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten etwas zu tun bzw. zu sehen, immobil, hartnäckig, stur

Niere: "es geht einem an die Nieren"

Organ Leber: "Laus über die Leber gelaufen"

Schultern: Beschluss fassen alle Erlebnisse voll Freude zu sehen " Last auf den Schultern tragen "Erfahrungen zu tragen, Einstellung zum Leben

Schwäche: Mentale Ruhe wird benötigt

Verstauchung: steifes Denken, unbiegsam

Wadenschmerzen: emotionale Anspannung, Eifersucht, es ist vielleicht an der Zeit etwas Großes gehen zu lassen

Wirbelsäule: Das Leben unterstützt mich, Position der Rückenschmerzen kann ggf. Hinweis geben auf Probleme mit verbundenen Organ geben

Wirbelsäule/HWS: fehlende emotionale Unterstützung

Wirbelsäule/BWS: Schuld in der Vergangenheit, "Rutsch mir den Buckel runter" bewältigst viel ohne emotionale Unterstützung **Wirbelsäule/LWS:** Respekt vor Geldangelegenheit, fehlende finanzielle Unterstützung, etwas für sich einfordern und um Unterstützung zu bitten

© Die in dieser Präsentation dokumentierten Gedanken sind geistiges Eigentum Susan Egeler und unterliegen den geltenden Urhebergesetzen.

Die unautorisierte Nutzung, die ganze oder teilweise Vervielfältigung sowie jede Weitergabe an Dritte ist nach Absprache gestattet.