

Abschlussarbeit



NLP Practitioner

Verfasserin
Romina vom Scheidt
Eingereicht am 28.02.2022

NLP und der Weg zu deinem gesünderen & bewussteren Ich

1. Einleitung
2. Wie Ernährung unsere mentale Gesundheit beeinflusst
3. Ernährungsmuster und wie diese durch Stress und Glaubenssätze entstehen können
4. Warum Selbstliebe und Meditation der Schlüssel sind und wie sie uns auf dem Weg zu unserem gesünderen & bewussteren Ich unterstützen können
5. Abschlussworte- Fazit

1. Einleitung

-Wenn wir mit uns selbst im Einklang leben, können wir auch ins Außen etwas sehr wertvolles geben... Liebe.-

„Du bist was du isst!“

In jeder einzelnen Sekunde arbeiten über 70 Billionen Zellen in dir, dafür, dass du dieses Leben erleben darfst. Alle Zellen sind miteinander verknüpft und geben jeden Tag ihr bestes um dein „Betriebssystem“ am Laufen zu halten.

Genau genommen, bist du ein Wunder.

Jeden Tag wenn ich aufstehe, mache ich mir genau das bewusst und das mein Herz allein dafür schlägt, dass ich einen neuen Tag erleben darf.

Im Jahr 2021 haben wir alles was wir brauchen und noch so viel mehr. Vor allem an Lebensmitteln. Lebensmittel (wenn man sie denn so nennen mag), die unseren Zellen nicht die Nährstoffe liefern, die sie benötigen, um unserem Körper langfristig Energie und wertvolle Baustoffe zu schenken. Lebensmittel, die wenn wir sie in zu hohem und langem Maße konsumieren *unsere Lebensqualität* und *unsere mentale Gesundheit* immens beeinflussen können.

Eine Zeit, in der wir von Medien, Werbung, extra Diäten und Wundermitteln zugeschüttet werden. Doch was wirklich gesund ist, wissen wir letztlich doch ganz *intuitiv*. Wir wissen, das alles was unserer Natur am nächsten kommt, gesünder ist und all unsere Zellen mit Liebe versorgt.

Hier dürfen wir uns die Frage stellen, was esse ich hier überhaupt?

Es liegt also nicht am mangelndem Wissen über eine gesunde Ernährung. Denn Wissen rund um eine gesunde Ernährung gibt es überall. Im Zeitalter von Internet, Facebook, Instagram, YouTube und Co. kann ich mir schnell Wissen über eine gesunde Ernährung und sogar Erfahrungsberichte einholen und/ oder mich beraten lassen.

Was also hemmt uns daran in eine Veränderung zu kommen?

Werbeagenturen und Unternehmenskunden wissen nur zu gut, was Mangel bedeutet und wie ein Mangel unser Verhalten beherrschen kann. „Sie fühlen sich mit sich selbst schlecht? Kaufen Sie XY“; „Sie brauchen eine bewusste Pause? Kaufen Sie XY.“

Wir sind in einer Konsumgesellschaft aufgewachsen und dürfen uns mehr denn je hinterfragen, *wie kann ich gesünder und bewusster leben.*

Dabei geht es nicht darum, sich selbst Vorwürfe zu machen oder sich schlecht zu reden, denn dies würde ins Gegenteilige sowie auch nach längerer Zeit durch den Druck und weiterer äußerer Stressfaktoren zu einer neuronalen Stressausschüttung des Stresshormons „Cortisol“ führen. Was schlussendlich ebenso nicht gesund für unserer „Betriebssystem“ ist, wenn wir zu lange in diesen Zuständen verweilen.

Es geht darum sich selbst zu erkennen, sich selbst zu akzeptieren, den inneren Kampf mit dem Körper loszulassen, um in eine Veränderung für sich kommen zu können. Und mit dem Körper statt gegen ihn zu arbeiten. Es geht darum, sich selbst lieben zu lernen und alte Muster zu hinterfragen, Glaubenssätze und Emotionen anzuschauen. Es geht darum, innerlich in die Fülle zu kommen, um dem konsumorientierten Markt keinen großen Raum zu schenken, sondern vielmehr um in die kraftvolle Balance durch energiespende und heilende Nahrung, Bewegung, mentale Stärke und eine tiefe Verbindung zu dem eigenen Selbst zu gelangen.

Einer der Schlüssel hierzu ist die Liebe zu uns selbst.

Diesen Weg dabei ganz in seiner eigenen Geschwindigkeit zu gehen, ohne Druck und mit liebevollem Blick. Je liebevoller wir mit uns werden, desto eher können wir neue Handlungsmöglichkeiten für uns erkennen.

Diese Abschlussarbeit darf und kann dich dazu anregen, deinen Weg zu deinem gesünderen und bewussteren Ich weiter zu gehen.

2. Wie Ernährung unsere mentale Gesundheit beeinflusst

„Unser Körper ist unser Garten... unser Wille der Gärtner.“ (William Shakespear)

Unser Körper benötigt, um alle Prozesse reibungslos durchzuführen kurz gesagt alle überlebenswichtigen Nährstoffe. Und wenn unser Körper in einer optimalen Verfassung ist, wir keinen Nährstoffmangel aufweisen, wir genügend gesunde Makronährstoffe als auch Mikronährstoffe aufnehmen, so kann auch unser Gehirn wirksamer funktionieren. (Grenzenlose Energie - Das Power Prinzip; S. 207; Anthony Robbins)

Ca. 70% unseres Körpers besteht aus Wasser, daher sollte unsere Ernährung vor allem aus frischem energiespendenden

- *Gemüse*
- *Kräutern*
- *Obst*
- *Psyeudogetreide, (+ Vollkorn & Ballaststoffreiche Getreidearten)*
- *Kernen, Saaten und Nüssen bestehen.*

Ernährung kann bekanntlich unsere Stimmung beeinflussen, so greifen einige Menschen doch bei Stress oder Traurigkeit häufiger zu „Schokolade, Eis, verarbeitetem Essen oder Knabberereien.“ Schokolade kann in der Tat unsere „Glückshormone“ beeinflussen, am besten mit sehr hohem Kakao Gehalt, ca. 80-100%. Denn Schokolade enthält die Aminosäure Tryptophan diese zur Bildung unseres sog. „Glückshormons“ Serotonin benötigt wird. Tryptophan ist jedoch nicht nur in Schokolade enthalten sondern auch bspw. in Bananen, Kiwis, Kürbiskernen, Nüssen etc. Dies ist ein Beispiel wie Ernährung unsere Hormonproduktion beeinflussen kann und welche Bausteine der Körper auf biochemischer Ebene zu Verfügung hat, was sich letztlich auch in unserer mentalen Stimmungslage bemerkbar machen kann und bestimmte Gefühle unterstützen kann.

Unser Gehirn, indem sich unser Denken, Fühlen und Erleben abspielt, führt und steuert letztlich auch unser Handeln. Unsere sog. Neuronen sind ebenso darauf angewiesen, welche gesunden Nährstoffe wir unserem Körper zuführen. Das womit wir unseren Körper versorgen z.B. gesunde Aminosäuren, kann er zum Bauen von z.B. Proteinen verwenden.

Auch zu Zucker hat das menschliche Gehirn eine besondere Beziehung. Es meldet sich häufig, noch bevor wir uns einen Keks, ein Stück Schokolade oder eine andere Art Süßem in den Mund gelegt haben. Denn bereits der Anblick oder gar die Gedanken an Süßigkeiten oder andere Vorlieben aktiviert das so genannte Belohnungszentrum im Gehirn.

Eine sehr wichtige Rolle spielt unser Darm, denn ein gesunder Darm kann auch alle wichtigen Nährstoffe aufnehmen. Ein gestörter Darm (Darmflora oder Darmwand) kann evtl. nicht alle Nährstoffe aufnehmen, weswegen es zu Nährstoffmangel kommen kann. Ernährung ist immer ganzheitlich und individuell vom Körper her zu betrachten. Auch der Darm hat eine sehr direkte Verbindung zu unserem Gehirn über den sogenannten Vagus-Nerv. Er steht in direktem Austausch und kann so auch für manche Stimmungslage mit verantwortlich sein. Wir dürfen uns also gesund ernähren, um gerade auch die Organe zu unterstützen, die für die Aufnahme und Verteilung von Nährstoffen in unserem Körper zuständig sind.

(Aufgrund der begrenzten Kapazität, werde ich hier jedoch nicht näher in die Ausführung weiterer Beispiele oder des Aufbaus sowie Funktionen des Darms eingehen können. Diese sollen lediglich kurze Beispiele dafür sein, wie Ernährung unsere mentale Verfassung beeinflussen kann.)

Wir dürfen nicht vergessen, dass wir unserer Ernährung unterbewusst auch eine Bedeutung geben. Die Energie unserer unterbewussten Glaubenssätze kann ebenso dazu führen, ob uns Essen Energie gibt oder Energie nimmt.

3. Ernährungsmuster und wie diese durch Stress und Glaubenssätze entstehen können

Ungesunde Ernährungsmuster langfristig lösen und zu gesunden verändern, können wir nur an der Wurzel.

Jeder Mensch erlebt in verschiedenen Situationen in der frühen Kindheit - und oder Jugend emotionale Verletzungen und jeder Mensch hat gelernt je nach eigenem Urvertrauen/Resilienzverhalten anders mit solchen Verletzungen umzugehen.

Die Wurzel unserer Muster sind in diesem Fall, das antrainierte Verhalten zu bestimmten Situationen oder Gefühlen. Diese Muster haben unseren Körper als auch unsere Psyche unterstützt früheren Situation zu überstehen.

Dieses Verhalten dürfen wir nun für uns neu deuten und es muss sich zwangsläufig aktuell daher nicht um ein Verhalten handeln, was uns noch von Nutzen sein kann. Häufig ist die äußere „Gefahr“ die auf neuronaler Ebene zu den evolutionären Stressmechanismen Flight-Fight oder Freeze führte, gar nicht mehr vorhanden. Neuronal sind diese so verknüpft, dass wir aufgrund unserer inneren Glaubenssätze genau jenes Verhalten ausführen, um die Situation zu überstehen. z.B. uns zu beruhigen oder ein Bedürfnis zu befriedigen.

Wir dürfen herausfinden, ob bzw. wo wir aus unserer inneren Balance sind. Was soviel bedeutet wie, dass wir uns aufgrund unserer unterbewussten Glaubenssätze äußerlich so „triggern“ lassen, dass wir in bestimmten Situationen bestimmten Gewohnheiten und Handlungsmustern abspielen. z.B. Emotionales Essen, Frust- oder Stressessen um uns zu beruhigen oder zu belohnen. Es geht dabei nicht darum, dass wir uns etwas verbieten sondern dass wir bewusster auf die körperlichen als auch seelischen Signale hören, um zu entscheiden was uns jetzt wirklich gut tut.

Um den Auslöser einer bestimmten Handlung oder Gewohnheit herauszufinden, können wir uns folgende Fragen stellen:

- *Was ist zuvor passiert?*
- *Wie habe ich mich gefühlt?*

- *Welches Bedürfnis steckt dahinter? (Emotional - geistig oder körperlich)*
- *Wie kann ich dieses Bedürfnis bewusst und gesund befriedigen, so dass ich in meiner Balance bleibe? Vielleicht auch präventiv vorbereiten.*

Eine Essgewohnheit oder eine Ernährung umzustellen bedeutet also auf eine tiefere Ebene zu gehen und sich zu öffnen. Die Öffnung sich selbst gegenüber; auf einer tieferen Ebene zu heilen. Auch Öffnung für Neues. Das Heraustreten aus der Komfortzone.

Ich selbst ernähre mich seit etwas über zwei Jahren rein pflanzlich Vollwertig und bin meinen Weg hier in meiner Geschwindigkeit gegangen. Der Weg zu mehr Selbstliebe beinhaltete, dass ich mich immer mehr mit meinem Körper und auch die Gesundheit die ich ihm bieten kann auseinander setzte. Mich dabei nicht unter Druck zu setzen, war mir selbst sehr wichtig, die Verantwortung für mich selbst zu übernehmen, mir Wissen und Informationen über eine ausgewogene Ernährung, Nährstoffe, Körper Geist und Seele anzueignen. Und diesen Weg gehe ich stetig weiter.

4. Warum Selbstliebe und Meditation der Schlüssel sind und wie sie uns auf dem Weg zu unserem gesünderen & bewussteren Ich unterstützen können

„Es gibt keine wichtigere Beziehung im Leben als die zu uns selbst. Doch statt uns die Aufmerksamkeit und Fürsorge zukommen zu lassen, die wir verdienen, stellen wir unsere Bedürfnisse hintenan. Nur, wenn wir nicht für uns sorgen, wer tut es dann?“ - Katharina Tempel

Selbstliebe oder besser gesagt der Weg hin zur Selbstliebe, unterstützt dich auf dem Weg zu deinem gesünderen und bewussteren Ich, neue gesündere Verhaltensweisen und Handlungsmuster in deinen Alltag zu integrieren.

Um es an einem Beispiel fest zu machen:

Treibst du Sport, weil du dich so wie du jetzt bist nicht lieben lernen kannst, vielleicht sogar sehr unzufrieden mit dir bist?

Oder

Treibst du Sport, weil du tief in dir die Verbindung zu deinem Herzen spürst und weißt wie gut es dir tut, dich für dich selbst und dein Herz zu bewegen. Du dies in Balance ausübst und eine feste Sport- & Bewegungsroutine in dein Leben integriert hast? Und du weißt, dass der Rest durch eine gesunde Ernährung und Bewegung von alleine kommt?

Der Unterschied zwischen diesen beiden Ansichten ist dein innerer Zustand. Erschaffst du aus einem Mangel heraus oder aus der Fülle?

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, das es vielmehr darum geht, auch in dir selbst ein Gefühl von Fülle und Liebe zu erschaffen.

Auf deinem Weg zu mehr Selbstliebe geht es nicht darum 100% alles toll an dir finden zu müssen. Es geht viel mehr darum, dich dafür anzuerkennen wer du bist und zu erkennen welche großartigen Ressourcen in dir schlummern.

Meinen Ansichten nach geht es dabei darum, für uns:

- zu sorgen; Bedürfnisse wahrzunehmen
- einzustehen, auch nein zu sagen wenn du nein fühlst
- achtsamer in deinen Körper zu spüren
- die Wünsche deines Geistes wahrzunehmen
- zu erkennen was dein Körper wirklich benötigt, um energievoll und gesund, unabhängig von unseren Gewohnheiten, lang zu leben
- Selbsterkenntnis zu erlangen
- an deine Wünsche, Träume und Visionen in deinem Leben zu glauben
- liebevoll deinen Weg weiter zu gehen, all deine Gefühle und Anteile in dir anzuerkennen



Wenn wir uns selber lieben lernen, hat dies in vielen Lebensbereichen eine (Aus)-Wirkung. Wir sind z.B. mehr in der Lage eine innere Stärke und ein Selbstvertrauen aufzubauen und sind nicht mehr Abhängig von der Liebe oder Zuneigung anderer. Wir lernen also, dass wir sagen und machen können, was wir möchten ohne in ständiger Angst dabei zu leben, die Anerkennung anderer Menschen zu verlieren.

Dabei gehen wir in der Kommunikation mit mehr Selbstliebe auch mit mehr Akzeptanz und Respekt mit unseren Mitmenschen um, da wir uns selbst gegenüber mehr Anerkennung, Liebe und Respekt schenken. Ebenso besitzen wir z.B. durch die Selbstliebe die Möglichkeit mehr Selbstbewusstsein aus- oder aufzubauen und dies z.B. in dem Lebensbereich Beruf einzubringen oder uns zu trauen Wünsche, Träume und Visionen anzugehen.

Diese Balance führt dazu, dass wir mehr bei uns selber sind und Körper und Geist sich gegenseitig unterstützen. Wir lernen auf uns acht zu geben, übernehmen Verantwortung und können ein gesünderes Verhältnis zu stressigen Situationen aufbauen, was sich auch in unserem Ernährungsverhalten widerspiegeln kann.

Wir lernen unser wirkliches „so sein“ zu leben.

Ich möchte dies in einer kleinen Anschauung verdeutlichen:



Und natürlich möchte ich dir in dieser Abschlussarbeit auch einige Übungen an die Hand geben (es gibt bei weitem noch viel mehr), die dich auf dem Weg zu mehr Selbstliebe begleiten können.

1. Übung:

Erinnere dich vielleicht einmal an das letzte Mal, als du dich selbst kritisiert hast? Welche Wörter hast du benutzt?

Was hattest du genau an dir „auszusetzen“?

Schreibe einmal den genauen Wortlaut z.B. in ein Journal oder Tagebuch auf.

Hierbei können dir folgende Fragen helfen dich zu erinnern:

Was war der Auslöser für das negative Selbstgespräch?

War jemand anders anwesend ? Wenn ja wer?

Was genau ist vorgefallen?

Im nächsten Schritt geht es darum herauszufinden, zu welche Reaktionen bei dir selbst dein negatives Gespräch geführt hat?

Was ist im Anschluss passiert?

Wie hast du dich gefühlt?

Hast du durch dieses Gespräch mit dir selbst Verhaltensweisen geändert und wenn ja mit welchem Erfolg?

Hat dir das negative Selbstgespräch in einer Situation geholfen oder geschadet?

Diese Übung dient zunächst dazu, dass du die Ursache für dich herausfinden kannst, um für dich im Anschluss nach Lösungen zu suchen, wie du eine ähnliche Situation schon vorher erkennen kannst und für dich ins positive wenden kannst.

Dabei ist mir an dieser Stelle wichtig zu erwähnen, dass es uns allen hin und wieder passiert das wir uns selbst häufig zu streng kritisieren. Sei auch dabei liebevoll mit dir, es ist ein Weg, seinen eigenen inneren Monolog umzustellen und dabei ganz achtsam auf sich zu schauen.

2. Übung

Nehme ein leeres Blatt Papier und teile es in zwei Spalten ein. In die linke Spalte schreibst du nun alle selbstkritischen Gedanken, die du von dir selbst hast. Danach schreibst du in die Rechte Spalte zu jedem dieser Kritikpunkte einige ermutigende und aufmunternden oder motivierenden Worte. Was würde z.B. ein/e gute/r FreundIn sagen?

Wenn dir dies noch schwer fällt, kannst du dir auch einen Herzensmenschen auswählen und dir vorstellen was diese Person zu dir sagen würde.

3. Übung

Schenk dir selbst dein größtes Lächeln, in dem du dir z.B. morgens tief in die Spiegel in die Augen schaust und 2-3 Dinge aufzählst die dein Gesicht strahlen lassen. Schenke dir Worte die dir und deiner Seele gut tun.

Auch hier, wenn dir diese Übung noch nicht so leicht fällt, kannst du dir wieder einen Herzensmenschen vorstellen, der die Worte zu dir sagt.

Fällt dir noch nichts ein? Dann frage doch einmal 3-5 FreundInnen welche besonderen Eigenschaften dich ausmachen oder was sie besonders an dir wertschätzen. Daraus kannst du dir auch deine Worte und Sätze bauen.

Meditation, ist ein weiterer Schlüssel, der uns auf dem Weg zu unserem gesünderen und bewussteren Ich unterstützen kann.

Es gibt unzählige Arten von Meditationen.

Durch sie können wir z.B. eine Verbindung zu unserem Inneren herstellen, bewusst unseren Atem spüren und in die Stille gehen. Einen Raum öffnen.

Besonders Morgens und Abends (kurz vor dem Schlafen gehen) haben wir die Möglichkeit innerhalb einer Meditation mit unserem Unterbewusstsein zu arbeiten (da sich unser Gehirn eher näher dem Theta-Zustand befindet) und auch

Meditationen in Form von Affirmationen für mehr Selbstliebe und Fülle wirken in unserem Unterbewusstsein. Je öfter wir diese in unseren Alltag einbauen, desto mehr übernehmen wir diese Affirmationen und Glaubenssätze auch in unserem System.

Meditation führt zu mehr Entspannung und wappnet uns gesünder in Stresssituationen zu reagieren. Meditation führt dazu, dass sich neue neuronale Verknüpfungen bilden können und neue neuronale „Wege“ entstehen können.

z.B. konnten auch ForscherInnen aus Kannada belegen, dass eine gesunde Ernährung in unseren Gedanken beginnt.

In einer Metaanalyse wurden ins. 18 Studien miteinander verglichen, in diesen der Effekt von Achtsamkeitstraining und Meditation in Bezug auf das Abnehmen untersucht wurden.

Hier lieferten das Meditations- und Achtsamkeitstraining die besten Langzeitresultat der Testpersonen im Vergleich zu Testpersonen die an Sport- und Diätprogrammen teilgenommen haben, denn diese nahmen auf lange Sicht sogar zu.

Die TeilnehmerInnen des Meditationsprogramms nahmen hingegen kontinuierlich an Gewicht ab.

So ein positiver Effekt, könnten wir darauf zurück führen, dass Meditation uns dabei unterstützt, negative Emotionen besser zu regulieren und wir zudem lernen achtsamer zu essen und mehr auf unsere Intuition und unser natürliches Hungergefühl zu hören.

Quellen:

(Achtsamkeit und Gewichtsverlust: K. Carrière, B. Khoury, M.M. Günak, B. Knäuper/Obesity Reviews; 2017 - Mindfulness-based Interventions for Weight Loss: A Systematic Review and Meta-analysis)

(Meditation reguliert Emotionen: Focus (2016) Schlank durch Meditation)

5. Abschlussworte

Die Arbeit mit unserem Unterbewusstsein, Techniken aus dem NLP, mentale Arbeit, innere Kind Heilung, Meditation und das eigene Ich zu erkennen können uns dabei unterstützen unseren Weg zu unserem gesünderen und bewussteren Ich weiter zu gehen.

Dieser Weg sollte immer in der eigenen Geschwindigkeit gegangen werden und wir dürfen bewusst die Signale die unser Körper uns sendet wahrnehmen. Auch die

Signale unserer Seele oder unseres Geistes dürfen wir lernen bewusster wahrzunehmen.

Dieser Weg sieht bei jedem Menschen individuell aus. Letztlich dürfen wir jedoch für uns selbst, jeder für sich, liebevoll die Verantwortung übernehmen, uns Unterstützung holen wenn wir diese benötigen und unsere ganz eigene Reise zu unserem gesünderen und bewussteren Ich weiter gehen.

Für mich ist dies die Grundlage für mehr Kraft im Leben. Für mehr Liebe, Vertrauen und Energie, um all das was wir in die Welt bringen möchten, in die Welt bringen zu können. Vor allem für innere Fülle und dem bewussten „sein“ in dieser Welt.

Ich wünsche dir auf deinem Weg von Herzen wertvolle Erkenntnisse über dich selbst und wünsche dir stets einen liebevollen Blick auf dich.

Vergiss nicht du bist und bleibst ein Wunder und ein Geschenk für diese Welt! ✨

Abschließend habe ich noch eine Meditation für dich geschrieben, diese du ab dem 20.03.2022 in meinem Podcast „Heart Heal über deinen Herzensweg“ anhören kannst, so oft du dies magst.

1

¹ Quellen:

Katharina Tempel, 2019: Gib dir die Liebe die du verdienst; GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Victoria Lakefield, 2020: Positives Denken, Selbstliebe lernen, Selbstwert stärken, Depressionen überwinden, Das Grosse 4 in 1 Buch, Wie Sie endlich negative Gedanken loswerden und zu einer starken Persönlichkeit werden
Rüdiger Dahlke, 2011: Peace Food, Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Anthony Robbins, 2004: Grenzenlose Energie - Das Power Prinzip; Ullstein Taschenbuch GmbH, Berlin
Tobias Esch (Mit Geleitworten von Eckart von Hirschhausen und Gerald Hüther), 2012: Wie die positive Psychologie die Medizin verändert, Aufblühen statt ausbrennen; Georg Thieme Verlag KG

Bilder erstellt & selbst entworfen mit dem Tool Canva, Copyright Romina vom Scheidt