

Patienteninformation zum Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit

Der Begriff „Achtsamkeit“ ist in den letzten Jahren immer populärer geworden. Achtsamkeit bedeutet, voll und ganz mit Geist und Körper im Hier und Jetzt zu sein. Es geht um die Fähigkeit zu wissen, was gerade in und um uns herum geschieht. Oft wird auch von der Praxis der Achtsamkeit gesprochen, um den Übungsaspekt dieser Methode hervorzuheben. Ein zentraler Punkt bei fast allen Achtsamkeits-Ansätzen ist das bewusste Wahrnehmen, Lenken und Regulieren der eigenen Atmung.

In den letzten Jahren sind durch viele wissenschaftliche Arbeiten in den Bereichen Medizin, Psychologie und Gehirnforschung die vielfältigen positiven Wirkungen des Achtsamkeitstrainings belegt worden.

Achtsamkeit ist wirksam in der Behandlung von:

- Angststörungen (Hofmann et al, 2010)
- Depression (Teasdale et al, 2000)
- Substanzabhängigkeit (Bowen, 2010)
- Essstörungen (Tapper, 2009)
- Chronische Schmerzerkrankungen (Grossman et al, 2007)
- Stress

Durch die bekannten Achtsamkeitslehrer Jon Kabat Zinn (Entwickler des MBSR: Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) oder auch Thich Nhat Hanh (einer der ersten Lehrer, der den Begriff der Achtsamkeit im Westen einführte) und deren Bücher und Seminare wurde Achtsamkeit in jüngster Zeit zu einem immer populärer werdendem Begriff. Die Achtsamkeitsübungen sind sehr einfach zu lernen und leicht in den Alltag zu integrieren.

Achtsamkeit kann in folgenden Bereichen genutzt werden:

- Gesundheits-und Stressmanagement
- Psychosomatik
- Therapie
- Coaching
- Leistungs-Sport
- Beruf und Schule zur Leistungssteigerung
- Behandlung chronischer Schmerzen

Wirksamkeit von Achtsamkeit und Gehirnforschungsergebnisse anhand der Studien der Psychologin Dr. Britta Hölzel:

Positive Wirkungen des Achtsamkeitstrainings:

- Stärkung des Immunsystems
- Senkung des Blutdrucks

- Senkung des Cortisolspiegels (führt zum Erleben von Stressreduktion)
- Linderung von: Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen, Burn-Out-Syndromen, Ängsten, Depressionen und Substanzabhängigkeit.

Wie kann eine einzelne Methode so ein breites Wirkspektrum haben?

Achtsamkeitstraining beeinflusst grundlegende Mechanismen der Selbstregulation mittels Nutzung der Fähigkeit des Gehirns zur Neuroplastizität, d.h. des Lernens und Umprogrammierens durch Strukturveränderung von Nervenbahnen und Synapsen.

Definition des Begriffs Achtsamkeit:

Nicht wertendes Gewahrsein von Gedanken und Empfindungen im gegenwärtigen Moment. Aufmerksamkeit ist im Hier und Jetzt und alles wird mit Offenheit und Akzeptanz beobachtet.

Achtsamkeitsübungen wirken positiv auf 4 Bereiche:

1. Aufmerksamkeit
2. Körper-Gewahrsein
3. Emotionsregulation
4. Selbsterleben

Die zentrale Frage der im Folgenden vorgestellten drei Studien lautet:

Welche neuronalen Mechanismen gehen mit dem Achtsamkeits-Training einher?

Methode: Mit dem MRT (Magnetresonanztomographie) Scanner können zwei Darstellungen betrachtet werden:

Zum Einen die Funktion des Gehirns (indem der Sauerstoffgehalt gemessen wird) und zum Anderen die Struktur des Gehirns (Morphologie).

Hier untersucht: Die graue Substanz des Gehirns (Morphologie)

Man weiß aus Befunden, dass mehr graue Substanz mit mehr Leistung einhergeht (Critchley et al, 2004, Milad et al, 2005)

Einfach ausgedrückt: Wenn eine Region mehr graue Substanz hat, ist deren Funktion besser.

Frage: Kann die Dichte der grauen Substanz im Gehirn durch Achtsamkeits-Meditation zunehmen?

MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) - 8 Wochen Programm, jede Woche 2,5 Stunden Gruppentraining, täglich 45 Minuten selbstständig :

- Body Scan
- Yoga
- Sitzmeditation, Gehmeditation
- Achtsamkeit in den Alltag bringen

1. Studie: Achtsamkeit und Hippocampus, Längsschnittstudie über 8 Wochen

Der Hippocampus ist Teil des limbischen Systems im Gehirn. Er ist wichtig für Gedächtnisleistungen und für die Emotionsregulation. Bei Erkrankungen wie Depression, Alzheimer Demenz oder Posttraumatischen Belastungen ist die graue Substanz im Hippocampus zurückgebildet (Hippokampusatrophie). Zu viel Stress führt dort zu Zellsterben. Es lohnt sich also, einen „starken“ Hippocampus zu haben oder etwas zu tun, wenn er „schwach“ ist. Die Frage ist hier nun, ob ein Achtsamkeitstraining diesen so wichtigen Teil des Gehirns beeinflussen kann. Um das herauszufinden machten 17 gesunde Personen acht Wochen lang täglich Achtsamkeitsübungen.

Messungen am Hippocampus wurden vor und nachher mit dem MRT (Magnetresonanztomographie) durchgeführt.

Resultat:

- Graue Substanz Zunahme im linken Hippocampus; signifikant bei Meditierenden
- Hippocampus kann neue Synapsen bilden und neue Neuronen generieren!!!
- Bei der Kontrollgruppe (Gruppe, die nicht übte) passiert nichts

Durch viele Studien ist belegt, dass MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) Stress reduziert.

2. Studie: Achtsamkeit und Stress/ Amygdala

Die Amygdala ist ein Teil des limbischen Systems im Gehirn, das sehr sensitiv auf Stress reagiert, deshalb auch „Stressorgan“ genannt. Um herauszufinden, was genau mit der Amygdala passiert, wenn Stress vorhanden ist, wurde ein Versuch mit Mäusen gemacht. Mäuse, die eine normale Dichte in ihrer Amygdala aufwiesen. Sie wurden drei Wochen lang unter Stress gesetzt (Lärm, grelles Licht etc.).

Das Ergebnis: Die Neuronen in der Amygdala wachsen in Größe und Verzweigung, mehr graue Substanz und hohe Dichte, was dazu führt, dass schnell Stressempfinden erlebt wird. Auch nach den 3 stressigen Wochen bleibt die Dichte in der Amygdala der Mäuse erhalten, selbst wenn kein Stress mehr da ist. Da Mäuse kein Achtsamkeitstraining absolvieren können, haben sie weniger Möglichkeiten, den Stress auch wieder abzubauen. Wie sieht das jedoch bei gestressten Menschen aus? Können sie ihre Amygdala positiv beeinflussen?

Gehen Veränderungen im Stressempfinden mit Veränderungen der Amygdala einher?

26 gesunde, aber sehr gestresste Personen nahmen an dem acht Wochen Achtsamkeitstraining teil.

Ergebnisse:

- Subjektive Stressabnahme bei gleicher Alltagsbelastung (gemessen durch Fragebogen vor - und nachher)
- grauer Substanzabnahme in Amygdala; Stressabnahme hängt mit diesem Wert zusammen
- Kurz: Je mehr Stressabnahme, desto mehr Substanzabnahme in der Amygdala

- Menschen kommen mit hoher Amygdala Dichte rein und gehen mit weniger Dichte aus dem 8 Wochen Programm MBSR raus!
- Wie man mit Stress in Beziehung tritt, ist entscheidend und das wird im Achtsamkeitstraining gelernt

Weitere Frage: Wie wirkt sich der Umgang mit Stress/ Schmerz auf das Erleben aus?

3. Studie: Achtsamkeit und Schmerz

VP: 17 Achtsamkeitsübende und 17 Kontrollpersonen Schmerzhaft Reize werden zugefügt: am Unterarm durch Elektroschock. Diesen Schock erleben beide Gruppen, die achtsame Gruppe im Meditationsmodus, die andere Gruppe im normalen „Alltagsbewusstsein“.

Resultat:

- die Meditierenden deuten nicht viel „herum“, sondern nehmen es an wie es ist, und das führt zu weniger Schmerz; verminderte kognitive Kontrolle, lateraler präfrontaler Cortex (Emotionen uminterpretieren können, Umdeuten)
- Meditierende erleben gleiche Intensität wie die nicht-meditierende Gruppe, aber empfinden es als deutlich weniger unangenehm
- neuronale Muster mit erhöhter sensorischer Verarbeitung

Weitere Studien zeigten:

Achtsamkeitsübende haben mehr graue Substanz als Nichtübende

- ◇ im Hippocampus (Hözel, 2008)
- ◇ in der Insula (wichtig für Körpergewahrsein, für Bewusstseinsprozesse (Hözel)
- ◇ Neuroplastizität durch Übung möglich (Bsp: Jonglieren für 3 Monate, graue Substanz nimmt zu für räumlich visuelle Koordination, Draganski 2004)
- ◇ aber, all das sind Querschnittstudien, keine kausalen Schlüsse sind zulässig.

Zusammenfassung Achtsamkeitsresultate:

- Erhöhung graue Substanz in Hippocampus (Gedächtnis, Emotionsregulation, Überblick haben, kreativ sein können)
- Abnahme grauer Substanz in Amygdala (Stressorgan wird beruhigt)
- veränderte und verbesserte Verarbeitung von Schmerzen: erhöhte sensorische und verminderte kognitive Verarbeitung

Fazit: Achtsamkeitstraining kann wirklich das Gehirn verändern.

Patienteninformation zur Atemtherapie

Bewusstes und richtiges Atmen hat tiefgehende Wirkungen auf Körper, Geist und Seele.

Gerade in der heutigen Zeit, in der viele Menschen unter zunehmendem Druck oder gar Stress stehen, kommt es häufig unbewusst zu einer zu schnellen und relativ flachen Atmung, die sich sehr ungünstig auf den Stoffwechsel und die Sauerstoffversorgung der Gewebe auswirken kann.

Hier eine einfache Atemübung, die Sie täglich ca. 15 Min. ausüben sollten. Die mehrfache Anwendung pro Tag verstärkt die Wirkung. Dazu sollten Sie sich eine ruhige Umgebung suchen, in der Sie für diese Zeit nicht gestört werden.

Versuchen Sie anfangs, sich je 10 Sek. für einen Atemzug (Ein- und Ausatmung) zu nehmen. Probieren Sie, Ihren individuellen Rhythmus zu finden. Es wird empfohlen, 2-3 Sek. lang einzuatmen und 6-7 Sek. auszuatmen. Kleine Pausen dazwischen können den Atemrhythmus auf 5 pro Min verlangsamen. Achten Sie bitte darauf, dass Sie entweder gerade sitzen, ggf. den Gürtel oder die Hose bzw. den Rock öffnen, damit die Bauchregion nicht unter Druck steht. Es ist nämlich sehr wichtig, bei der Einatmung die Bauchdecke anzuheben ggf. anfangs sogar bewusst herauszudrücken, was nur durch tiefe Zwerchfell- Atmung möglich ist. Bei einer solchen Atmung wird die Sauerstoffversorgung des Organismus deutlich verbessert. Zusätzlich kommt es zu Druckveränderungen im Bauchraum, die den Lymphabfluss und die Durchblutung verbessern.

Hierbei wird auch der Parasympathikus aktiviert. Dieser ist unser sog. Ruhe- und Heil-Nerv, ein eher bremsender Anteil des Vegetativen Nervensystems. Dieser Vorgang ist für den Organismus sehr wichtig und beeinflusst auch Geist und Seele positiv.

Diese Form der Atemübung setzt zugleich voraus, dass Sie sich aus dem Alltagsgeschehen ausklinken. Dies gelingt am besten, wenn Sie die Übung bei gleichzeitiger, bildhafter Vorstellung (Imagination) einer beglückenden Situation in Ihrem bisherigen Leben machen. Sie sollten dieses Bild bei jeder Atemübung wieder hervorholen. Alternativ können Sie sich auch vorstellen, wärmendes, heilendes Licht einzuatmen, im Bauchraum zu konzentrieren, und bei der Ausatmung entweder in eine schmerzende Region oder in den gesamten Körper zu schicken. Genauso gut können Sie sich eine Vorstellung davon machen, wohin Sie gesundheitlich oder auch, ausgerichtet auf ein bestimmtes Lebensziel, kommen wollen.

Sie können diese Übung mental mit der Formulierung von Wünschen begleiten. Diese dürfen aber nicht im Konjunktiv formuliert werden, z.B. „ich möchte gesund werden....“ sondern so, als wären Sie tatsächlich schon gesund, z.B. „Ich bin gesund und fühle mich rundherum wohl“ oder „ich bin vollkommen entspannt und meistere meine Aufgaben im Alltag ohne Schwierigkeiten“.

Die Wirksamkeit dieser Therapie durch die aktuelle Hirnforschung bezüglich seiner Effizienz belegt! Denn derartige Übungen verändern die Struktur Ihres Gehirns durch neuartige Vernetzungen und die Bildung neuartiger Synapsen (Kontaktpunkte zwischen zwei Nerven, die Informationen übertragen).

Wenn diese Übung einmal zur Routine geworden ist, können und sollten Sie diese in jeder Lebenssituation tagsüber einsetzen, auch dann durchführen, wenn Sie sich unruhig oder unwohl fühlen.

Erleichtert wird die Übung durch den elektronischen QUI-Biofeedbacktrainer, den Sie individuell einstellen können und der Ihre Übungen auch speichern kann. Nähere Informationen hierzu über unsere Anmeldung!

Atemtechniken können Ihren Gesundheitszustand ganz wesentlich verbessern, also fangen Sie noch heute damit an!

Empfehlenswerte Literatur

"Das Wunder des bewussten Atmens" von Thich Nhat Hanh (Autor) - Theseus -Verlag

Untersuchung zum Ausschluss einer chronischen Hyperventilation

Liebe Patientin, lieber Patient,

die wissenschaftlichen Untersuchungen des russischen Forschers, Prof. Konstantin P. Buteyko an über 4000 Patienten mit unterschiedlichen Chronischen Zivilisationserkrankungen ergaben, dass ein Großteil der chronisch Kranken, besonders aber jene, die infolge chronischer Stressbelastung krank geworden sind, eine Chronische Hyperventilation (CHV) aufweisen. Dies kann zu einer deutlichen **Minderung der Sauerstoffversorgung der Gewebe** und zu einer generalisierenden **Verengung der kleinen Arterien und Bronchien** führen.

Kohlenstoffdioxid (CO₂) ist ein für den Organismus sehr wichtiges Gas, da es die Gefäß- und Bronchialweite und die Bereitschaft des Hämoglobins, Sauerstoff an die Gewebe abzugeben, steuert. Wird es durch eine unter Stressbedingungen unbewusst zu schnelle Atmung vermehrt abgeatmet, entsteht also eine **Chronische Hyperventilation**. Es ergibt sich eine vermeintlich absurde Konstellation, nämlich eine optimale Versorgung des Blutes (Sauerstoffsättigung), gleichzeitig aber eine deutliche Minderversorgung der Zellen und Gewebe mit Sauerstoff. Es ist leicht verständlich, dass dies zur Leistungsminderung und auch zu chronischer Müdigkeit führen kann, bzw. diese verstärkt. Somit bereitet dies in vielen Fällen den Boden für die Entwicklung chronischer Erkrankungen.

Um eine korrekte Diagnose stellen zu können, benötigt man folgende Daten:

1. **Die Atemfrequenz**, d.h. die Anzahl der Atemzüge/ Minute.
2. Die individuelle **Kontrollpause** – die Länge einer Atempause bei Wohlbefinden.

Bitte gehen Sie folgendermaßen vor:

Achten Sie am Morgen nach dem Aufwachen – Sie sollten noch nicht aufgestanden sein! - darauf, Ihre Atmung nicht zu verändern und zählen Sie die Anzahl der Atemzüge (Ein- und Ausatmung) während 30 sec. Multipliziert mit dem Faktor 2 ergibt sich daraus die Atemfrequenz pro Minute.

Halten Sie dann bei normaler, unveränderter Atmung, nach einer normalen Ausatmung die Luft so lange an, bis sich ein Unwohlsein einstellt, das Sie zum erneuten Atemzug auffordert

und bestimmen Sie die Dauer dieser Atempause. Notieren Sie bitte die beiden Werte! Hinweis: Es geht nicht darum, zu bestimmen, wie lange Sie maximal die Luft anhalten können! Die Kontrollpause beträgt bei Top-Gesunden 40 sec. und mehr, sollte aber zumindest über 20 sec. liegen und dies ohne das Gefühl, Luftmangel zu haben.

Bitte beschönigen Sie hier nichts, denn es geht um eine wichtige, möglichst korrekte Information, die eine wesentliche, therapeutische Relevanz hat. Die Aussagekraft dieser Funktionswerte wird erhöht, wenn Sie die Messung an drei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils morgens vor dem Aufstehen machen.

Bitte teilen Sie diese Werte entweder per E-Mail unter oder auch per Telefon (0951/2974791) meinen Arzthelferinnen mit. Sollten sich daraus therapeutische Konsequenzen ergeben, werde ich Sie gesondert informieren.

Liegt eine Chronische Hyperventilation vor, lässt sich diese durch konsequente, tägliche Atemübungen, die zu einer Reduktion der erhöhten Atemfrequenz führen, so korrigieren, dass die Sauerstoffversorgung der Gewebe wesentlich verbessert wird. Das Befinden und die Leistungsfähigkeit der Patienten verbessern sich deut-

lich. In Russland ist diese einfache Therapiemethode weit verbreitet und hat schon Millionen Menschen entscheidend dabei geholfen, ihre Gesundheit zu erhalten bzw. deutlich zu verbessern und viele Krankheitssymptome zu beseitigen.

Anleitung zum Gebrauch von Entspannungs- und Trance-CDs

Wenn Sie von Ihren Entspannung- und Suggestions-Trance-CDs optimal und schnellstmöglich profitieren wollen, ist es unabdingbar, dass Sie die folgenden Anweisungen beachten:

Nehmen Sie sich beim ersten Mal genügend Zeit!

Beim ersten Mal ist es besonders wichtig, dass Sie ausreichend Zeit haben, um Ihren ausgewählten Titel in Ruhe anzuhören. Nehmen Sie sich so viel Zeit, dass Sie nach dem Ende der Trance noch mindestens 1h frei haben und auch anschließend nichts Termingebundenes oder Aufregendes tun. Die beste Zeit ist vor dem Schlafengehen, und zwar möglichst so, dass Sie noch wach genug sind, um nicht gleich beim ersten Anhören einzuschlafen.

Anschließend und generell gilt: Hören Sie sich Ihre Trance-CDs mindestens einmal täglich, am besten über Kopfhörer, in Ruhe an. Noch besser wäre natürlich 2-3 Mal am Tag, wenn Sie die Zeit dafür erübrigen können. Viele Menschen haben so schon in kürzester Zeit ihre Symptome reduziert oder zumindest deutlich gelindert und gleichzeitig ihre persönlichen Ressourcen wieder zu inneren Kraftwerken auf- und ausgebaut. Machen Sie nichts anderes nebenher. Legen Sie sich nur hin und schließen Sie die Augen. Sie werden einen tiefen Zustand der Entspannung erfahren.

Daher dürfen Sie diesen Titel auch niemals im Auto hören! (es sind schon Unfälle passiert!)

Sie brauchen also lediglich dafür zu sorgen, dass Sie für die Dauer der Trance ungestört sind. Das ist jetzt genauso gemeint, wie es hier steht. Also Handy und Festnetztelefon aus, Zettel an die Türklingel mit der Information, dass Sie nicht gestört werden möchten, Mitbewohner informieren, etc.

Es ist absolut notwendig, dass Sie beim Anhören wirklich völlig ungestört sind!

Die Wirkung wird von ganz alleine einsetzen. Sie können das daran messen, dass Sie für einen Moment die Zeit (Uhrzeit und Tag) vergessen oder das Gefühl für den Raum kurz verlieren, oder dass Sie für einen Moment vergessen, in welcher Stadt und in welchem Haus Sie gerade sind. Ein weiterer Gradmesser für die Wirkung ist auch, wenn Sie beim mehrmaligen Hören das Gefühl bekommen, bestimmte Passagen noch nie gehört zu haben. Als Faustregel gilt: Hören Sie den von Ihnen ausgewählten Titel an so oft es geht!

Sie können damit rechnen, dass bereits beim 10. Mal Anhören Ihre Symptome um 30% nachgelassen haben werden, bzw., dass Sie um ein Drittel leichter mit Ihren Herausforderungen zurecht kommen werden. Viele Personen hören an dieser Stelle schon wieder auf, da sie spüren, dass sie selber wieder die geistige Kontrolle übernehmen können, denn mit 70% des ursprünglichen Anspannungsniveaus kann man meistens schon sehr gut leben.

Wenn Sie weiter üben, werden Sie nach ca. 10 Mal anhören wieder dieselbe Erfahrung machen: also wieder 30% "weniger Stress" (bezogen auf die verbliebenen 70%), oder - absolut gerechnet - 21% vom Anfangswert, das heißt, Sie sind schon bei etwa der Hälfte des ursprünglichen Stresswertes.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Üben!

Wenn Sie sich an die Anleitung halten, wird das Programm auch bei Ihnen funktionieren.

Patienteninformation

zur Ernährung bei Stress und Stressfolgekrankheiten

Menschen, die unter chronischer Stressbelastung stehen, nehmen sich meist nicht die Zeit zu einer ausgewogenen und gehaltvollen Ernährung. Wegen des so empfundenen Zeitmangels, zieht es sie zu Fast Food, Süßigkeiten, schnellen Nudelgerichten, Döner, Bratwurst und vielem mehr hin.

Manchmal ist es auch nur ein Kaffee und 1 Zigarette, weil in der Hektik nicht einmal mehr Zeit bleibt, dem Körper das zu geben, was er so dringend braucht. Denn gerade dann, wenn der Organismus auf Hochtouren fährt, benötigt er nicht nur wesentlich mehr an zugeführter Energie, sondern er benötigt eine wertvolle und an wichtigen Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminen und anderen Antioxidanzien reiche und damit Kraft spendende Ernährung.

Dies ist schon deswegen nötig, weil er im Zustand der Stressbelastung wesentlich mehr an Energie benötigt und bei diesem hochaktiven Stoffwechsel natürlich wesentlich mehr an wichtigen Cofaktoren, Mineralstoffen und Spurenelementen verbraucht, als in ausgeglichenem und entspannten Zustand.

Insofern führt schon allein die unter Stressbedingungen in der Regel praktizierte, völlig unzureichende und qualitativ minderwertige Ernährung dazu, dass es zu erheblichen Mangelzuständen kommt und sowohl die mentale als auch die körperliche Leistungsfähigkeit schon aus diesen Gründen reduziert sind.

In solchen Fällen wird dann der Kaffeekonsum gesteigert, die Neigung zu Süßigkeiten nimmt deutlich zu und mitunter kommt es gar zu Unterzuckerzuständen oder regelrechten Heißhungerattacken.

Als dies sind nichts weiter als Signale des Gehirns, dass ihm unter diesen Bedingungen zu wenig Energie zur Verfügung gestellt wird.

Eine ausgewogene Ernährung kann zwar die Quelle der Stressbelastung nicht beseitigen, kann den Organismus aber wieder aktivieren und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit spürbar steigern. Unverändert bleibt es deshalb nötig, dass wir uns mit der Quelle der bei uns bestehenden Stressbelastung tiefer auseinandersetzen, damit Gehirn und Körper wieder in einen ausgeglichenen und gesundheitserhaltenden Zustand zurückgeführt werden.

Eine standardisierte Ernährung für jeden, der unter Stress leidet, gibt es natürlich nicht. Auch hier kommt es auf individuelle Empfindsamkeit, Unverträglichkeiten, evtl. Allergien oder andersartige Verdauungsprobleme an, die natürlich ebenso berücksichtigt werden müssen.

Eine stressadaptierte Ernährung besteht aus hochqualitativer, möglichst biologisch angebauter, frischer Kost und hat einen hohen Anteil an frischem Gemüse, Salat und vor allem Obst. Süßigkeiten – Edel-Bitter Schokolade mit einem Kakaoanteil über 70% ausgenommen – sind zunächst zu meiden.

Der Körper braucht also wertvolle Brennstoffe für die eigentliche Energiegewinnung in den Mitochondrien, diverse Vitamine und Mineralstoffe und gesunde Fette, die für das Gehirn ein wichtiger Energieträger sind. Fehlt es an einem dieser wichtigen Stoffwechselbausteine, kommt die Energiegewinnung ins Stocken. Es entstehen vermehrt Abbauprodukte in den Zellen, die deren Leistungsfähigkeit weiter mindern, besonders dann, wenn eine genetisch bedingte Aktivitätsminderung im Bereich der Entgiftungsenzyme besteht.

Erst mit einer ausgesuchten, nährstoffreichen Ernährung sind die Mitochondrien, die Kraftwerke unserer Zellen, wieder fähig, ausreichend Energie zu produzieren. Nur so können unsere Nervenzellen, aber auch alle anderen Körperzellen, ihrer Aufgabe nachkommen. Mit einer ausgewogenen und nahrhafte Kost kommen Sie auch weit besser mit Stressbelastungen zurecht, als im Zustand unzureichender Energieproduktion.

Es erscheint fast wie ein Teufelskreis, dass wir ausgerechnet dann, wenn wir unter chronischen Stressbelastungen stehen, unsere Ernährung vernachlässigen, zu viel oder zu wenig zu uns nehmen und dabei Nahrungsmittel auswählen, die nicht frisch und energiegeladen sind, sondern solche, denen es gerade an dem fehlt, was uns energetisch wieder aufbauen könnte. Der Teufelskreis besteht also darin, dass die unter Stressbedingungen und in einem hektischen Alltag praktizierte schlechte Ernährung, unsere Fähigkeit, Stress zu ertragen und dennoch leistungsfähig zu bleiben, stark reduzieren kann.

Es gibt durchaus Möglichkeiten, relativ schnell und einfach wertvolle und wirklich nahrhafte Gerichte herzustellen; was uns besonders die asiatische Küche mit ihren WOK-Gerichten vormacht. Sie liefert mit verschiedenen Gemüsesorten, schmackhaften Gewürzen, Pilzen evtl. auch mit mit Fisch- oder Fleisch-Beilage all das, was unsere Mitochondrien zu Energiegewinnung benötigen.

Unter Stressbedingungen produziert der Körper vermehrt Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol, für deren Produktion er wertvolle Aminosäuren und Fettsäuren benötigt. Aus ihnen werden auch wichtige Nervenbotenstoffe hergestellt, weswegen wir das Cholin aus Eiern, besonders im Eigelb, in Fleisch, Rinderleber oder Fisch benötigen. Auch Sojabonen, Bohnen und Boxklee sind gute pflanzliche Cholinquellen.

Bei Schlafstörungen, Unruhe und Konzentrationsstörungen sowie Stimmungsschwankungen benötigen wir vor allem tryptophanreiche Nahrungsmittel, wie:

- Avocados, Bananen, Datteln, Feigen, Papaya, Wassermelonen
- Gemüse, vor allem Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kopfsalat, Kürbis, Sellerie, Spinat, Tomaten
- Hülsenfrüchte, besonders Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen
- Getreideprodukte und Saaten, hier besonders Haferflocken, Leinsamen, Sojasprossen, Sonnenblumenkerne und Weizenkeime.
- Nüsse wie Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien, Sesam
- Fleisch, Fisch und Geflügel, besonders Huhn, Rindfleisch, Lachs, Makrele oder Hering.
- Milchprodukte z.B. Quark, Käse
- Kakao

Wenn die Erschöpfung schon fortgeschritten ist und die Nebennieren bereits geschwächt sind, sollten alle Nahrungsmittel, die die Nebenniere unter Druck setzen könnten, gemieden werden. Hierzu zählt vor allem histaminreiche Nahrung wie z.B. Rotwein, Dosenfisch, alter gereifter Käse oder Essig.

Der Kaffeeconsum sollte bei dieser Konstellation nicht zu groß sein, da d Kaffee die Nebenniere stimuliert und gegebenenfalls weiter schwächen kann.

Alternativ kann man hier Grüntee, Schwarztee oder Guarantee trinken. Sie wirken anregend, ohne die Nebennieren zu stark zu belasten.

Bei Nebennierenunterfunktion sollte man vor allem eine tyrosinreiche Ernährung praktizieren. Dazu gehören:

- Milchprodukte
- Fleisch und Fisch
- Erbsen
- Sojabohnen
- Hühnerei
- Hülsenfrüchte
- Nüsse (besonders Erdnüsse)
- Sesam.

Bei einer Unterfunktion der Schilddrüse, die ja unter Stressbedingungen sehr gefordert ist, sollte für ausreichende Zufuhr an der Aminosäure Tyrosin, sowie den Mineralien und Spurenelementen Selen, Jod und Zink gesorgt werden.

Selen findet sich vor allem in Sesam und Kokos, aber auch in Paranüssen, weiterhin sind Steinpilze und Leber gute Lieferanten.

Zink finden wir in Fleisch, Innereien, Spinat, Austern und Beerenobst

Jod kommt in Algen und in Spuren im Tiefseefisch vor. Jodiertes Speisesalz alleine reicht meist nicht, um den Bedarf der Schilddrüse an Jod zu sättigen. Vorsicht ist geboten bei Patienten mit einer Überfunktion oder einer sogenannten Autonomie der Schilddrüse. Hier ist eine erhöhte Jodzufuhr kontraindiziert oder gar gefährlich.

Bei Heißhunger und starkem Verlangen nach Süßigkeiten, liegt meist eine erhebliche Energiemangel des Gehirns vor. Süßigkeiten können zwar momentan helfen, verstärken aber das Problem in der Regel.

Hier sollte die Ernährung auf mindestens 6 kleine Mahlzeiten, in 2-stündigen Abständen verzehrt, umgestellt werden. Günstig sind hier Naturjoghurt, Nüsse, Fruchtriegel, verschiedenen Gemüsesorten (Karotten, Zucchini, Fenchel, Tomaten, Gurken etc.) roh verzehrt, und ab und zu, aber nicht ausschließlich, auch Edel-Bitter Schokolade mit einem Kakaoanteil von über 70%. Nachts vor dem zu Bett gehen sollte noch eine kleine Mahlzeit evtl. mit Butter und Käse, oder Kokosöl als Brotbelag und Käse verspeist werden.

Nächtliche Hungerzustände, die einen aufwachen und zum Kühlschrank eilen lassen, sind meist Hinweis auf einen gravierenden Energiemangel im Zentralnervensystem, dass auch in der Nacht nicht zur Ruhe kommt. Hier benötigt es gegebenenfalls einer Unterstützung durch schlaffördernde, natürliche oder niedrigst dosierte synthetische Präparate. Das gerade erwähnte späte Mahl sollte in solchen Fällen nicht vergessen werden.

Denken Sie daran, dass es sehr wichtig ist, die Nahrung intensiv zu kauen, damit sie optimal aufgeschlüsselt und verdaut werden kann. Gerade stressgeplagte Menschen, die hektisch etwas hineinschieben um ein Sättigungsgefühl zu erzeugen, beachten dies nicht, weswegen der Verdauungsapparat in der Regel leidet und die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen unzureichend ist.

Wichtig ist auch das ausreichende Trinken, hier wird vor allem stilles Wasser in einer Menge von wenigstens 2-3 l/Tag empfohlen.

Die richtige Auswahl des Fettes und der Öle, die sie zu sich nehmen, ist sehr wichtig. Gerade unser Gehirn, das ja zu 60% aus Fett besteht, benötigt solche Substanzen dringend. Die richtigen Fette sind für die Zellmembranen und auch die Membranen unsere Mitochondrien außerordentlich wichtig. Wie schon erwähnt, ist Fett eine hervorragender Energiespeicher, weswegen gerade die reichliche Zufuhr von Kokosöl, dass von der Leber in energiereiche Ketone umgewandelt wird, für das Gehirn ein besonderer „Leckerbissen“ ist. Kokosöl kann direkt in die Mitochondrien aufgenommen werden und benötigt dazu keine spezifischen Transportierweise.

Lange Zeit hat man vor den gesättigten Fettsäuren, wie sie in Butter, Sahne und fetten Fleischsorten enthalten sind, gewarnt. Inzwischen wissen wir, dass sie keinen nachweisbaren Einfluss auf die Entwicklung einer Koronaren Herzerkrankung oder die Entwicklung eines Herzinfarktes haben.

Auch die Hysterie um die Gefahr des vermeintlich erhöhten Cholesterins entbehrt jeglicher wissenschaftlicher Grundlage. Im Gegenteil, Cholesterin ist für den Organismus und besonders das Gehirn von enormer Bedeutung. Es ist Baustoff für Zellmembranen und wird für die Kommunikation zwischen den Nervenzellen gebraucht. Aus Cholesterin werden verschiedene Hormone hergestellt und das besonders wichtige Vitamin-D, eines der wichtigsten Vitamine in der Vorbeugung gegenüber Krebserkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes mellitus Typ II und Infektanfälligkeit, basiert ebenfalls auf dem Cholesterin als Grundbaustoff. Ohne Cholesterin gäbe es die für die Verdauung so wichtigen Gallensäuren nicht.

Cholesterin kann nur in einer Form Gefäßerkrankungen auslösen und das ist die des oxidierten LDL Cholesterins. Das nicht oxidierte LDL-Cholesterin stellt keine Gefahr für die Gefäßwand dar.

Ein erhöhtes oxidiertes LDL-Cholesterin, was in einem Speziallabor untersucht werden kann, finden wir vor allem bei bestimmten genetischen Abnormitäten, die einen unzureichenden Schutz gegenüber so genannten Oxidantien (sog. Freie Radikale) mit sich bringen. Auch hier sind fettsenkende Medikamente nicht im Geringsten indiziert, sondern hier kann eine antioxidanzienreiche Kost (Salate, Gemüse, Obst) hilfreich sein. Meist sind sogar zusätzliche antioxidative Vitamine (Vitamin-C und E, in Form des Tocotrienols) erforderlich, um dieses potenzielle arteriosklerotische Risiko zu vermindern bzw. zu beseitigen.

Ein hohes Cholesterin ist dann völlig gefahrlos, wenn das oxidierte LDL-Cholesterin, wie in der Mehrzahl aller Fälle, im Normbereich liegt. Meiden sie unbedingt die so genannten fettsenkenden Statine, sie können zu schweren mitochondrialen Schäden führen und sind nur in einem geringen Prozentsatz erblich bedingter Hypercholesterinämien wirklich indiziert. 99% aller Menschen mit erhöhtem Cholesterin benötigen keine Statine!

Wie einleitend schon erwähnt, kann eine gesunde Ernährung die Stressresistenz, also unsere Widerstandskraft gegenüber Stressbelastungen, erhöhen.

Dazu gehört schon ein ausreichend gehaltvolles und reichliches Frühstück, damit sie für den Arbeitstag gewappnet sind. Dies kann in einem Müsli mit verschiedenen Obstsorten, getrockneten Pflaumen und, besonders günstig, mit 2-3 Esslöffeln Quinoa oder Chia Samen, bestehen evtl. unter Zugabe von gemaltem Getreide, soweit keine Unverträglichkeit von Weizen, Roggen, Dinkel oder Gerste, die relativ häufig anzutreffen ist, vorliegt.

Auch ein Spiegel-oder Rührei mit Zwiebel und Tomaten kann uns mit ausreichend Energie und wichtigen Fettsäuren versorgen. Bei der ebenfalls nicht seltenen Unverträglichkeit von Kuhmilch und Produkten aus Kuhmilch, können als Alternative Schafs-und Ziegenmilchprodukte hilfreich sein.

Kaufen sie ihre Lebensmittel frisch ein und verarbeiten sie zeitnah. Lange Lagerzeiten reduzieren den Nährstoffgehalt deutlich. Garen Sie die Nahrungsmittel kurz und schonend. Lange Garzeiten zerstören wichtige Nährstoffe und Enzyme, die der stressgeplagte Organismus so dringend benötigt.

Verwenden Sie reichlich gesunde Gewürze wie Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Kardamon und Zimt, und legen Sie sich ausreichenden Vorrat an gesunden Kräutern zu, oder sie legen sich einen kleinen Kräutergarten an. Kräuter sind sehr nährstoffreich und enthalten viele Mineralien, Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem heilsame ätherische Öle.

Es gibt eine Unzahl von Heilpflanzen und Küchenkräutern, zu denen neben Petersilie, Dill, Basilikum und Minze auch der Baldrian, der Bärlauch, die Brennnessel, Basilikum, Fenchel, Melisse, Rosmarin, Salbei, Thymian und Johanniskraut gehören.

Wer sich näher informieren will oder Anregungen für schnell herzustellende und dennoch sehr nahrhafte Gerichte braucht, dem empfehle ich das erst gerade erschienene Buch „Die Anti-Stress-Ernährung“ von Uschi Eichinger und Hyra Hoffmann, erschienen im Systemed Verlag. Es enthält auch eine informative Tabelle mit den wichtigsten Aminosäuren, Fettsäuren, Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß, Freude und Geduld bei der Herstellung einer Ernährung, die es Ihnen möglich macht, sowohl körperlich als auch mental wieder leistungsfähiger zu werden und die Stressbelastungen des Alltags nicht mehr zu nahe an sich heran zu lassen.

Patienteninformation zur Hypnotherapie nach Milton Erickson

In der Folge möchte ich sie über die Hypnotherapie nach Milton Erickson aufklären und deutlich machen, wie sich diese Therapiemethode von anderen unterscheidet. Milton Erickson war ein hoch begabter Wegbereiter der modernen Hypnose, der sich sehr verdient um die Entwicklung der Hypnotherapie zur **heute voll anerkannten Therapieform** gemacht hat.

Die tatsächlich moderne Hypnotherapie, wie sie aus wissenschaftlicher Sicht gesehen werden kann, ist eine Kombination aus klassischer Hypnotherapie und moderner Hirnforschung.

Milton Erickson war sehr talentiert darin, die Hypnose elegant und dezent ins Gespräch mit dem Klienten einfließen zu lassen. Teilweise so subtil und unauffällig, dass sein Gegenüber nicht einmal merkte, dass es Hypnose ist, was gerade mit ihm geschieht.

Milton Erickson arbeitete sehr intensiv mit der Sprache. Er benutzte ausgeklügelte Formulierungen und stimmte diese genau auf den Klienten und dessen individuelles Weltbild ab und erreichte damit auf einem eleganten Weg dessen Unterbewusstsein.

Vorteile der Hypnotherapie nach Milton Erickson

In der Hypnotherapie geht es darum, die Stärken eines Patienten aufzuspüren und sie gezielt einzusetzen und Einsicht und Verständnis zu generieren. Dabei werden Metaphern und Parabeln eingesetzt, um Inhalte fühlbar zu machen und das Unterbewusstsein dazu anzuregen, Sie wahr werden zu lassen.

Die Arbeit nach Erickson ist kreativ und phantasievoll und wenn der Rahmen für diese Methodik stimmt, dann fühlt sich der Klient berührt wie von keiner anderen therapeutischen Herangehensweise. Die Veränderungen, die auf diese Weise erzielt werden, sind intensiv und dauerhaft, denn sie entsprechen voll und ganz dem Weltbild und der Gefühlswelt des Klienten.

Hypnose beruht auf der Fähigkeit des Gehirns, seine Aktivität situationsgerecht zu steuern, so dass bestimmte Bereiche hoch aktiv sind, während andere Bereiche in ihrer Aktivität heruntergeregelt werden. Hypnose ist also ein natürlicher Zustand.

Hypnotische Zustände aktivieren wir vor allem dann, wenn wir vor hohen Anforderungen stehen. Der Flow-Zustand eines Sportlers oder Künstlers, in dem alles wie von selbst zu gehen scheint, und andere störende Einflüsse komplett ausgeblendet werden, ist ein hypnotischer Zustand. Herausragende Leistungen werden in Trancezuständen erbracht. Man spricht hier auch von einer Aktiv-Wach-Hypnose. Starke Schmerzempfindlichkeit entsteht gleichfalls durch eine starke Fokussierung, in diesem Fall auf den Schmerz. Hier spricht man von einer Problem-Trance. Problem-Trancen sind Bestandteil einer Fülle von Problemen.

Es gibt verschiedene **Begriffe, mit denen hypnotische Zustände beschrieben werden:**

Flow-Zustand oder Aktiv-Wach-Hypnose

Ein Begriff aus dem Sport, der den Zustand des unwillkürlichen Könnens, der unbewussten Kompetenz beschreibt, wo alles wie von selbst geht.

Autogenes Training

Beim Autogenen Training handelt es sich um eine standardisierte Form der Selbsthypnose. Für manche Menschen ist sie mühsam zu lernen, da die Vorgaben oft nicht zum Hypnosemuster des Übenden passen.

Moderne Hypnotherapie

Die Moderne Hypnotherapie zielt auf die Erweiterung der Fähigkeiten des Patienten und nutzt seine Ressourcen und Potentiale Patienten zur Lösung seiner Probleme. Sie beinhaltet Methoden und Techniken, die dem Patienten helfen, selbst die Hintergründe für seine Probleme zu finden, sich von alten Erfahrungen, die ihn behindern, zu lösen und diese umzustrukturieren, seine Ressourcen und Fähigkeiten zu nutzen und auszubauen, sich effektiv auf zukünftige Anforderungen und Herausforderungen vorzubereiten, sich selbst und seinen Körper effektiv zu steuern und zu beeinflussen, sich von negativen und einschränkenden Suggestionen zu lösen (z.B. Erfolgsverbote)

Hypnotherapie ist ein mittlerweile gut erforschter, wissenschaftlich fundierter Ansatz, der von den Ärztes- wie Psychotherapeutenkammern anerkannt ist und dem auch vom Wissenschaftlichen Beirat der Bundesregierung für Psychotherapie die Wissenschaftlichkeit bescheinigt wurde.

Hypnose als zudeckenden Ansatz

So wie man über Hypnose in der Lage ist, seine Aufmerksamkeit stark auf spezifische Wahrnehmungen zu fokussieren, blendet man andere Wahrnehmungen aus. Jeder Sportler kennt die Erfahrung, dass er erst nach einem Wettkampf merkt, welche Blessuren er davon getragen hat. Den zudeckenden Ansatz kann man nutzen, um Schmerzen oder Störgeräusche oder andere unangenehme Reize oder Erfahrungen auszublenden. Er findet seine Verwendung u.a. im zahnärztlichen und ärztlichen Bereich zur Schmerzkontrolle.

Hypnose als übender Ansatz

Ebenso können positive körperliche Prozesse über Vorstellungsbilder in Gang gesetzt werden. Es gilt: Je intensiver die Vorstellung, desto intensiver die Körperreaktion. Hypnose dient dabei u.a. zur Intensivierung der Vorstellungsbilder.

Zur Beeinflussung der körperlichen Physiologie nach nicht zu behebbenden Körperschädigungen. Hier kann man manche Funktionsstörungen, die durch nicht reparable Körperschädigungen entstanden sind, gegenregulieren.

Hypnotherapie als Methode der Psychotherapie

Zur Diagnostik

Hypnotherapeutische Methoden eignen sich hervorragend für die Diagnostik von psychischen Problemen und Störungen. Oft ist man als Patient ratlos, wieso sich bestimmte Symptome und Störungen entwickelt haben. Tatsächlich hat aber ein anderer Teil unseres Gehirns, den wir in der Regel als Unbewusstes bezeichnen, genaue Informationen über das, was die Fehlentwicklungen und Beschwerden ausgelöst hat.

Im Unterschied zu anderen Verfahren nutzt der Patient sein unbewusstes Wissen für die Diagnostik seiner Störungen und Probleme. D.h. er selbst findet heraus, was ihm fehlt und was er für eine positive Veränderung braucht.

Zur Lösungsfindung

Oft sind Menschen in festgefahrenen Denk- und Verhaltensmustern verfangen, die ihnen nicht ermöglichen, Lösungen für die anstehenden Probleme zu finden. (Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer Problem-Trance, in welcher der Betroffene mögliche Lösungen nicht erkennen kann.) In Trance werden kreative Bereiche des Gehirns angesprochen, die ein Wissen über Lösungsmöglichkeiten besitzen und Fähigkeiten haben, die über die des bewussten Verstandes hinausgehen.

Zur Aktivierung und Nutzung von Ressourcen und Kompetenzen

Den meisten Menschen steht alles zur Verfügung, was sie zur Bewältigung der anstehenden Aufgaben und Herausforderungen brauchen. Das Problem ist, die vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten punktgenau zu aktivieren. Dies wird über hypnotherapeutische Techniken möglich.

Zur Erweiterung des eignen Potentials und der latenten Fähigkeiten

Vieles können wir nicht, weil wir nicht glauben, dass es möglich ist oder die Überzeugung haben, dass es zwar andere, wir selbst aber nicht können. Diese destruktiven Glaubens- und Überzeugungsmuster lassen sich in Trance auflösen, so dass die latenten Fähigkeiten und Potentiale sich zeigen können: Suggestionen sollen eine Person nicht von dem überzeugen, was nicht wahr ist, sondern sie zu dem befähigen, was ihr möglich ist. Suggestionen machen etwas wahr, dadurch dass sie den Glauben, dass es unmöglich sei, auflösen und die Überzeugung wecken, dass es doch möglich ist.

Zur Lösung von Konflikten

Konflikte sind oft unbewusst. Viele Menschen sind zudem gefangen in Scheinalternativen. Hypnotherapeutische Verfahren sind in der Lage, unbewusste Konflikte bewusst zu machen und Lösungen für diese Konflikte zu finden sowie einen Lösungsweg aufzuzeigen.

Zur Aufarbeitung traumatischer und belastender Erfahrungen

Alte negative Erfahrungen können eine Person extrem einschränken und daran hindern ihre Möglichkeiten zu nutzen und ihre Ziele zu erreichen. Mit speziell für die Aufarbeitung belastender Erfahrungen entwickelten hypnotherapeutischen Techniken ist es möglich, genau die alten Erfahrungen zu finden, die eine Person in ihrem Alltag behindern, und diese Erfahrungen aufzuarbeiten und aus dem Weg zu räumen.

Hypnotherapie bietet zudem einen Zugang zu verdrängten und abgespaltenen Erinnerungen, die eine Person auf unbewusster Ebene bedrängen und sabotieren.

Zum Nachholen nicht gemachter Erfahrungen

Menschen leiden nicht nur unter den Erfahrungen, die sie gemacht haben, sondern auch unter dem Umstand, dass sie wichtige und hilfreiche Erfahrungen nie machen konnten. Die Hypnotherapie bietet Möglichkeiten, Erfahrungen in der Vorstellung nachzuholen und Wichtiges nachzuerleben (z.B.

liebevolle Elternbeziehung). Darüber schafft man sich wichtige Voraussetzungen für erfolgreiche Beziehungen.

Die in Deutschland nach den Ideen und Methoden Milton Ericksons arbeitenden Mediziner und Psychologen haben sich in der 1978 gegründeten Milton-Erickson-Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.) zusammengeschlossen.

Mehr als 10000 Therapeuten haben die Ausbildung in einer der 15 regionalen Außenstellen der M.E.G. durchlaufen und dürfen die Zusatzbezeichnung "Klinische Hypnose (M.E.G.)" führen.

Eine Möglichkeit zur Therapeutensuche finden Sie in der Website der **Milton Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.**

Waisenhausstraße 55

80637 München

Tel.: 089 / 340 29 720

Fax: 089 / 340 29 719

Email: kontakt@MEG-Hypnose.de

Auch in der Website der Deutschen Gesellschaft für Hypnose (DGH).

Kontaktadresse: DGH - Druffelsweg 3, 48653 Coesfeld. Westfalica

Können sie unter **Therapeutenliste** eine nach Bundesländern untergliederte Auflistung von Hypnotherapeuten finden.

Beim Finden eines für Sie passenden Therapeuten/einer Therapeutin kommt es vor allem darauf an, dass sie sich geachtet und respektiert fühlen und den Therapeuten/die Therapeutin sympathisch finden.

Sie müssen diesem Menschen vertrauen können und sich angenommen und gut aufgehoben fühlen. Es sollte eine Atmosphäre herrschen, in der es Ihnen leicht fällt über jene Erfahrungen in ihrem Leben zu sprechen, die sie vielleicht noch niemandem mitgeteilt haben.

Sie können sich sicher sein, dass dieses therapeutische Verfahren nur zu ihrem unbedingten Vorteil, ihre persönlichen Weiterentwicklung, der Bewältigung schwieriger oder traumatischer Erfahrungen und der Suche nach neuen Wegen, die sie gehen können oder um Schwierigkeiten und Hindernisse in ihrem Leben zu überwinden, dient.

Mit der auf Märkten und Bühnen angebotenen Sensationshypnose hat dieses Therapieverfahren nicht das Geringste zu tun.

In jeder Trance und jeder Therapiesitzung haben Sie stets die volle Kontrolle über sich selbst und über das, was sie tun oder was sie mitteilen. Sie können darauf vertrauen, dass ausgebildete Hypnotherapeuten ihr Wissen nur zu ihrem besten und zu ihrer persönlichen Weiterentwicklung einsetzen.

Ich empfehle dieses Therapieverfahren vor allem deswegen, weil es kein anderes Verfahren gibt, das so schnell und tiefgründig eine Verbindung mit ihrem Unbewussten herstellen kann, denn genau dort finden Sie sehr häufig die Lösung für ihre mitunter schon lange bestehenden mentalen oder emotionalen Probleme oder Konflikte.

Üblicherweise haben wir keinen Zugang zu unserem Unbewussten. Die Hypnotherapie kann hier eine Tür öffnen, die für die Patienten außerordentlich hilfreich sein kann.

Mit und bei diesem Therapieverfahren werden sie in keiner Weise manipuliert oder zu etwas gedrängt, was Ihnen widerstrebt oder ihrem tiefsten Inneren nicht entspricht. Im Gegenteil dadurch, dass die Trance einen Kontakt zu ihrem Unbewussten herstellen kann, werden sie genau jene Informationen und Erkenntnisse bekommen bzw. gewinnen, die Ihnen helfen können, mehr zu sich selbst zu finden und damit ihr eigenes und nicht das Leben anderer zu führen.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sie nicht gleich beim ersten Mal den geeigneten Therapeuten oder die geeignete Therapeutin gefunden haben. Versuchen Sie es notfalls ein 2. oder ein 3. Mal, bis sie dort angekommen sind, wo sie sich wirklich wohl fühlen und Ihnen jene Hilfe zuteilwird, die sie sich wünschen.

Es gibt keine Arbeit, die so hilfreich und heilsam ist, wie jene, mit der sie Vergangenes überwinden können, ihre persönlichen Weiterentwicklung fördern und ihre innere Freiheit erweitern können.

Was mir wirklich wichtig ist

Unser Leben wird in der Regel stark von äußeren Einflüssen und den Bedürfnissen anderer Personen bestimmt. Das beginnt mit der Erziehung durch unsere Eltern, Lehrer, Verwandten, Freunde und viele mehr und führt letztendlich dazu, dass wir Denk- und Verhaltensmuster entwickeln, die nicht unsere ureigenen sind. In der Regel sind wir uns nicht einmal bewusst, was denn unsere wahren und ureigenen Werte, Wünsche, Ziele und Abneigungen eigentlich sind. Solange wir aber Wege gehen, die von anderen und nicht von uns selbst ausgesucht oder festgelegt wurden, können wir nicht ein Leben führen, das uns wirklich erfüllt und glücklich macht.

So kann es passieren, dass wir hin- und hergerissen sind und Entscheidungen fällen, die mit unserem Inneren nicht wirklich in Einklang stehen. Wir wundern uns dann, wenn wir die gesteckten Ziele nicht erreichen oder sind erstaunt, dass es uns nicht glücklich macht, wenn wir eine Aufgabe wunschgemäß erledigt haben. Solange uns nicht bewusst ist, was unsere wirklichen Werte und Abneigungen sind, besteht die Gefahr, dass wir an uns selbst vorbei leben und es uns gerade deswegen verwehrt bleibt, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Leider geht es vielen Menschen so, dass sie mit größtem Aufwand, hohem Ehrgeiz und unter Verausgabung all ihrer Kräfte, Zielen und Visionen hinterherrennen, die gar nicht ihre eigenen sind und irgendwann frustriert und erschöpft sich eingestehen müssen, dass sie die gesteckten Ziele nicht erreicht haben. Manchmal geht man sogar konsequent einen Weg, gegen den man in seinem tiefsten Inneren eine unbewusste Abneigung hat.

In der Quintessenz gilt es zu erkennen, dass man nur dann ein erfülltes und glückliches Leben führen kann, wenn man seine wahren Werte und Abneigungen kennt und sehr bewusst darauf achtet, ob man im Einklang mit ihnen lebt, oder ob man sich den manchmal fragwürdigen gesellschaftlichen Verhaltensregeln und Vorgaben, oder den Erwartungen von Eltern, Lebenspartnern, Freunden, Vorgesetzten, Kollegen oder anderen Personen angepasst hat und letztlich deren Leben und nicht das eigene führt.

Leider ist eine derartige Anpassungshaltung außerordentlich verbreitet und der wesentliche Grund dafür, dass diese Menschen unglücklich und unzufrieden sind und häufig auch ernste Erkrankungen entwickeln.

Wer eine solche Entwicklung verhindern möchte, oder eine schon entstandene Erkrankung überwinden möchte, der sollte zunächst einmal herausfinden, was seine wahren Werte und Abneigungen sind. Der folgende Prozess soll sie befähigen, ihre wichtigsten 8 Werte und ihre wesentlichsten 8 Antiwerte herauszufinden.

Zunächst sollten Sie relativ zügig und ohne zu langes Grübeln aus den vorliegenden Listen, die Sie gerne auch durch eigene Werte oder Antiwerte ergänzen können, Ihre wichtigsten 8 Werte und Antiwerte herausfiltern.

In einem zweiten Schritt bemühen Sie sich bitte, diese 8 Werte entsprechend ihrer Vorrangigkeit in den dafür vorgesehenen Spalten vor oder hinter dem jeweiligen Begriff mit den Ziffern 1 bis 8 zu nummerieren. Lassen Sie sich bei diesem Findungsprozess ausreichend Zeit und überprüfen immer wieder, welcher der aufgelisteten Werte Ihnen wirklich wichtiger als der folgende ist.

In einem 3. Schritt ermittelten Sie die zunächst endgültige und wirklich stimmige Reihenfolge Ihrer Werte und Antiwerte. Dies geschieht, indem Sie jeden Ihrer Werte mit allen anderen Folgewerten, entsprechend der Tabelle „*Ermittlung der korrekten Reihenfolge ihrer Werte und Antiwerte*“ einzeln vergleichen. Wenn Sie also Wert Nr. 1 mit Nr. 2 oder 3 oder 4 in einzelnen Schritten vergleichen, sollten Sie sich jedes Mal fragen: "ist mir Wert Nr. 1 wirklich wichtiger als Wert Nr. 2, oder ist mir Wert Nr. 1 wirklich wichtiger als Wert Nr. 3" und so weiter.

Das Gleiche machen Sie dann, indem Sie den Wert Nummer 2 erneut in Einzelschritten mit dem Wert Nr. 3, 4 oder 5 vergleichen und sich wieder die Frage stellen: "ist mir Wert Nr. 2 wirklich wichtiger als Wert Nr. 3, 4 oder 5." Wenn Ihnen dann klar geworden ist, welcher Wert in diesen Einzelvergleichen Ihnen wichtiger ist, umranden Sie den selben.

Wenn Sie auf diese Weise alle Werte noch einmal gegeneinander verglichen haben und Ihre Entscheidung durch Umkreisung der entsprechenden Zahl, die dem wichtigeren Wert entspricht, getroffen haben, dann zählen Sie zusammen, welche Zahl die häufigsten Umkreisungen hat und erstellen eine Werte-Rangfolge und tragen diese in die Liste ein. Sollten 2 Werte gleich häufig umrandet worden sein, z.B. haben Sie den Wert Nummer 5 und den Wert Nummer 8 jeweils 3 mal gewählt, dann vergleichen Sie diese beiden noch einmal gegeneinander und fragen sich, ob Ihnen nun Nr. 5 oder Nr.8.wirklich wichtiger ist. Eine Entscheidung müssen Sie auf jeden Fall treffen. Letztendlich werden Sie zu einer Werteskala kommen, die dann wirklich wiedergibt, welche 8 Werte Ihnen in welcher Reihenfolge in Ihrem Leben am wichtigsten sind.

Mit den Antiwerten verfahren Sie bitte ebenso.

Es kann sein, dass sich in den folgenden Tagen und Wochen hier noch Verschiebungen ergeben. Das ist keinerlei Problem. In diesem Fall ändern Sie einfach die Reihenfolge entsprechend Ihrer neu gewonnenen Erkenntnis.

In einem letzten und aus meiner Sicht sehr wichtigen Schritt, überprüfen Sie jetzt, inwieweit Sie in Ihrem Alltag tatsächlich die so gefundenen Werte leben und zu Ihnen stehen. Dies kann Ihnen zum einen helfen, sich darüber klar zu werden, dass Sie nicht im Einklang mit Ihren jetzt gefundenen Werten leben, was Ihnen die Möglichkeit einräumt, infolge dieser Reflexion Ihre Haltung und Ihr Handeln zu ändern und immer mehr dem anzupassen, was Ihnen tatsächlich auch wichtig ist. Dies mag dazu führen, dass Sie erkennen, den falschen Beruf gewählt zu haben, oder sich eine Partnerin/einen Partner gesucht haben die/der eher den Wünschen Ihrer Eltern, als Ihren eigenen entspricht. Wenn Sie also ein erfülltes Leben führen wollen, oder Ihre Erkrankung überwinden möchten, werden Sie nicht darum herumkommen, die notwendigen Konsequenzen zu ziehen. Es mag sein, dass Ihnen das schwer fällt und Ihnen eine Unzahl von Gegenargumenten einfällt, die Sie davon abhalten könnten, notwendige Änderungen in die Tat umzusetzen. Letztendlich werden Sie aber um die Entscheidung, ob Sie ein selbst bestimmtes oder fremd bestimmtes Leben führen wollen, nicht herum kommen.

Dies ist kein Prozess der über Nacht, wie beim Herumlegen eines Schalters, passiert, aber diese bewusste Überprüfung zwischen Anspruch und Realität wird Ihnen letztendlich bei entsprechender Wachsamkeit helfen, irgendwann bei sich selbst anzukommen und ein wirklich glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Abschließend noch ein kleiner Typ: Es kann sehr hilfreich sein, die gefundenen Werte und Antiwerte in deutlich lesbarer Schrift auf einem Blatt Papier zu notieren oder auch auszudrucken und gut sichtbar im

Bereich Ihres Arbeitsplatzes oder im Schlafzimmer, auf jeden Fall an einem Platz, auf den ihr Blick immer wieder fällt, aufzuhängen oder zu fixieren. Hilfreich könnte es auch sein, wenn man sich am Ende eines Tages die Liste nimmt und sich fragt, ob man denn heute wirklich liebevoll, authentisch, gerecht, dankbar, einfühlsam etc., was und wo man es nicht geschafft hat, im Einklang mit den eigenen Werten zu argumentieren oder zu handeln. Diese tägliche, liebevolle und keinesfalls abwertende Bewusstmachung, kann den Prozess der gewünschten Änderung ganz wesentlich beschleunigen. Auf dem Weg zu einem Leben, wie Sie es sich ersehnen, und damit auf dem Weg zu sich selbst wünsche ich Ihnen Kraft, Mut, Hartnäckigkeit, Disziplin und Zuversicht, dann können Sie dieses Ziel auf keinen Fall verfehlen.

Werte

	Anerkennung	Klarheit	
	Anteilnahme	Kreativität	
	Aufrichtigkeit	Leidenschaft	
	Ausdauer	Liebe	
	Authentizität	Mut	
	Bescheidenheit	Persönliches Wachstum	
	Besonnenheit	Positives Denken	
	Dankbarkeit	Schönheit	
	Disziplin	Selbsterkenntnis	
	Ehrlichkeit	Selbstkontrolle	
	Energie	Sicherheit	
	Engagement	Spannende Erlebnisse	
	Freiheit	Spaß	
	Freundlichkeit	Spiritualität	
	Führungsqualitäten	Stabilität	
	Geborgenheit	Stärke	
	Gemeinschaftsgefühl	Tiefgründigkeit	
	Gerechtigkeit	Unvoreingenommenheit	
	Gesundheit	Verbundenheit	
	Glück	Vertrauen	

Ermittlung der korrekten Reihenfolge Ihrer Werte und Antiwerte

1	1	1	1	1	1	1	1
	2	3	4	5	6	7	8
2	2	2	2	2	2	2	
	3	4	5	6	7	8	
3	3	3	3	3	3		
	4	5	6	7	8		
4	4	4	4	4			
	5	6	7	8			
5	5	5	5				
	6	7	8				
6	6	6					
	7	8					
7	7						
	8						