

1 DER HINTERGRUND

Die Wetterfee als Einleitung

Wir freuen uns über Sonnenschein, warmes Wetter und womöglich auch noch über einen sanften Wind. Stürmen, Regen, Hagel und ähnlichen Widrigkeiten würden wir hingegen gerne ausweichen und sie, wenn möglich, ganz von unserer Wetterkarte streichen.

So geht es auch den meisten von uns in ihrem Inneren. Am liebsten mögen wir Sonnenschein und Wärme, Freude und Glück, aber leider funktioniert das weder in unserer inneren noch in der äußeren Welt. In unserem Leben sind wir immer wieder konfrontiert mit Umschwüngen wie Ärger, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung oder dem Erleben von Stress.

Damit geht häufig ein Tunnelblick einher – wir sind ganz und gar fixiert auf die Krise und in unserer Stimmung gefangen wie in einem Schneesturm. Wir sehen in keine Richtung klar und können nur unsere momentane Position wahrnehmen und eben nicht die potenziellen Lösungen. Dies erzeugt oft Gefühle der Hilflosigkeit, der Unabwendbarkeit oder gar Endlosigkeit.

Nun stellt sich die Frage, wie Sie, liebe Leserin und lieber Leser, Ihrem persönlichen Unwetter des Stresses und der belastenden Emotionen wieder

entkommen und zudem klare Sicht gewinnen können – wie Sie es schaffen, sich in Ihre eigene Wetterfee verwandeln zu können.

Vielleicht haben Sie Lust, einen Ausflug mit mir zu unternehmen, bei dem Sie etwas über Ihre persönlichen Möglichkeiten der Wetterbeeinflussung erfahren können, mit denen Sie Ihr Leben kreativ und selbstbestimmt gestalten und sich den schönen und angenehmen Facetten des Lebens-Wetters zuwenden können, statt Opfer der gegenwärtigen oder auch der vergangenen Umstände zu sein?

Im Rahmen meiner langjährigen beruflichen Praxis haben sich bestimmte Erklärungsmodelle und Methoden aus verschiedenen therapeutischen Bereichen bewährt, um Menschen darin zu unterstützen, wie sie ihren Alltag in Richtung Lösungswelt gestalten können, anstatt in ihren ureigenen Problemtrancen gefangen zu sein. Dieses Wissen ist anwendbar für Erwachsene und Jugendliche. Wenn Sie es für Ihre Kinder einsetzen möchten, können Sie es sprachlich an das entsprechende Alter anpassen.

Erklärungsmodelle sind hilfreich, um Zusammenhänge transparent und verstehbar zu machen; niemals sind sie vollständig oder bilden die absolute Wahrheit ab. Zudem lassen sie sich immer durch andere Modelle ergänzen. Das trifft natürlich auch auf die hier vorgestellten Erklärungsmodelle zu.

Die Landkarte für Ihre Lösungswelt

Die Selbsthilfemethoden aus diesem Buch können Ihnen helfen, den normalerweise in Krisen entstehenden Tunnelblick zu einer neuen und weiterreichenden Perspektive zu öffnen. Außerdem sind sie eine Unterstützung bei so gut wie allen Belastungssituationen und psychischen Symptomen wie beispielsweise Angst und Panik, Stress und Burn-out, Niedergeschlagenheit oder Depression sowie bei traumatischen Erfahrungen. Sie finden auch kleine Anregungen für ein glücklicheres und gesünderes Leben, die unter anderem die Basis bilden, damit alles rundherum wirklich gut werden kann.

Leiden Sie derzeit unter starken Ängsten oder den Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen, können Ihnen die Methoden zur Reorientierung und Stabilisierung helfen, mit denen Sie ganz zuverlässig wieder ins Hier und Jetzt zurückkehren können.

Ich möchte Ihnen auch Techniken vorstellen, mit denen Sie sich gut entspannen, zur Ruhe kommen und stabilisieren sowie Ihr inneres System beruhigen können. Sie sind unter anderem sehr hilfreich, um Körper, Geist und

Seele zu harmonisieren sowie den Energiepegel auszugleichen bzw. bei Bedarf auch zu erhöhen. Bei nahezu allen psychischen wie körperlichen Symptomen wirken sie unterstützend.

Ein Teil der dargestellten Methoden eignet sich sehr zur Veränderung des Erlebens, der Wahrnehmung und Interpretation bestimmter Situationen bzw. Empfindungen oder körperlicher Reaktionen. Sie können sie einsetzen, wann immer Sie Ihre Reaktionen für nicht hilfreich halten oder als unstimmig erleben und diese in eine annehmende Haltung umwandeln wollen. Manchmal handelt es sich dabei um Themen aus Ihrer Vergangenheit. Wann immer Sie sich daran erinnern, ärgern Sie sich oder erleben sich als gestresst oder niedergeschlagen. Somit geben Sie der Vergangenheit sehr viel Macht über Ihr Erleben in der Gegenwart und möchten dieses Verhalten womöglich verändern. Vielleicht tauchen auch Bilder von der Zukunft auf, die Ihnen Angst oder Stress bereiten, weil Sie noch keine Vorstellung haben, wie Sie sie gut bewältigen können. Dabei kann es sich z. B. um Motivationsprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten handeln, aber ebenso um Schulblockaden oder Lernverweigerungen bei Kindern und Jugendlichen, denen man auf den ersten Blick ausgeliefert zu sein scheint. Mit der Unterstützung dieser Methoden können Sie die Fähigkeit entwickeln, vergangene Erfahrungen zu heilen sowie Ihr Erleben in die gewünschte Richtung zu verändern. Ebenso können Sie mit sämtlichen körperlichen Symptomen arbeiten, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass sie sich in eine gewünschte Richtung entwickeln, und um den meist dazugehörigen Stress abzubauen. Sie können die Techniken einsetzen, wenn Sie unter Schmerzen oder körperlichen Erkrankungen leiden, da sie Körper, Geist und Seele entspannen und schon alleine dadurch zu einer Entlastung führen. Hinzu kommt, dass eine positive Entwicklung Ihrer Symptome aus meiner Erfahrung heraus wahrscheinlicher werden wird. Kopfschmerzen oder Migräne, Fibromyalgie oder auch andere Formen von Schmerzzuständen, Tinnitus, Bluthochdruck, Magen-Darm-Erkrankungen oder auch Allergien bzw. andere, auch schwere Erkrankungen wären da zu nennen.

Natürlich können Sie die Methoden in diesem Buch auch parallel zu Ihrer Psychotherapie oder psychiatrischen Behandlung durchführen. In dem Fall besprechen Sie bitte dieses Vorgehen unbedingt mit Ihrer Psychotherapeutin⁴ oder Ihrem Psychiater, womöglich kann er oder sie Ihnen hilfreiche Unterstützung oder Informationen geben. Wichtig ist hierbei, dass die Lektüre des Buches und die Anwendung der Methoden auf keinen Fall eine professionelle

Behandlung bzw. eine fundierte Psychotherapie ersetzt, sondern sie vielmehr ergänzt oder auch ggf. vorbereitet.

Für die folgenden Methoden finden Sie klare und einfache Anleitungen, die Sie sofort umsetzen können:

- ▶ Selbsthypnose und Trancen
 - schnell und leicht erlernbar, sodass Sie sich entspannen und Veränderungsprozesse kreativ gestalten können
- ▶ Klopftechniken aus der Energetischen Psychotherapie
 - sehr hilfreich, um das Energiepotenzial zu erhöhen, oder aber, um sich zu entspannen, zu regenerieren und im Hier und Jetzt anzukommen
 - Eigene Themen können aktiv bearbeitet und in Richtung Heilung verändert werden.
- ▶ Atemtechniken aus dem Yoga
 - leicht und im Alltag für jedermann anwendbar
 - Harmonie für Körper und Seele, tiefgreifende Entspannung und Regeneration
 - Zudem gibt es im Anschluss Mudras und Meditationstechniken als kleinen Bonus und ergänzenden Abschluss zu den Atemtechniken.

Am Ende des Buches finden Sie ein Übungsverzeichnis, sodass Sie sich schnell entsprechend Ihrer Wünsche und Bedürfnisse orientieren können. Zusätzlich finden Sie auf der Website zum Buch (siehe S. 4) Erfahrungsberichte zu den hier vorgestellten Methoden, damit Sie sich ein Bild von deren Wirksamkeit und Vielseitigkeit machen können.

Das vorliegende Buch ist wie ein Kochbuch gestaltet: übersichtlich und klar strukturiert mit guten und einfachen Rezepten und auf Wunsch mit interessantem Hintergrundwissen.

Ihnen bieten sich mindestens fünf Optionen, sich dieser Lektüre zuzuwenden:

1. Sie lesen nur die Methoden zur Gestaltung Ihrer Lösungswelt und wenden diese dann motiviert in Ihrem Alltag an, weil Sie die theoretischen Modelle schon kennen oder sich nicht so sehr dafür interessieren.
2. Sie lesen die Methoden und wenden diese dann gewinnbringend an und werfen zusätzlich einen Blick auf die Zeichnungen, die schon sehr viel erklären.
3. Sie lesen einfach quer.

4. Sie lesen von Beginn an, bekommen eine Idee von der Wirksamkeit der Methoden und wenden diese dann noch motivierter an.
5. Sie wenden die Methoden an, wundern sich über deren Wirksamkeit und lesen dann aus Neugierde den Einleitungsteil.

Es kann nur gut gehen!

Egal, wie Sie sich entscheiden, Sie machen es genau richtig. Das ist im Übrigen die Grundhaltung dieses Buches. Denn auch, wenn Sie die beschriebenen Techniken nicht genau nach Anleitung durchführen, werden die Übungen höchstwahrscheinlich einen positiven Effekt auf Ihre Stimmung haben, und mit der Zeit werden Sie sie genauso anwenden, wie es für Sie und Ihren Organismus optimal ist.

Keine Zeit!?

Oft haben wir den Eindruck, dass unser Alltag uns nicht den Raum und die Zeit lässt, uns adäquat um unser körperliches und psychisches Wohlbefinden zu kümmern. Doch wir wissen, dass aller Wahrscheinlichkeit nach auch unsere Psyche unseren Körper maßgeblich in Richtung Gesundheit oder Krankheit beeinflusst, was die Fürsorge für die Psyche und damit für den Körper fast schon als eine Bürgerpflicht erscheinen lassen könnte. Mit Fug und Recht können wir auf jeden Fall behaupten, dass wir wahrlich und ganz sicher nur diesen einen Körper haben!

Die vielfältigen Methoden, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, könnte man auch als ein »ABC der Psychohygiene« bezeichnen. Womöglich schaffen Sie es, immer mal wieder oder auch regelmäßig einen Buchstaben des ABCs in Ihren Alltag zu integrieren – so, wie auch die körperliche Hygiene wie das Duschen höchstwahrscheinlich einen Platz in Ihrem Leben gefunden hat.

Und zu der natürlich entstehenden Frage »Aber wann soll ich das denn noch machen?« möchte ich um Erlaubnis bitten, Ihnen eine kleine Gegenfrage stellen zu dürfen: »Was passiert, wenn Sie es nicht schaffen sollten, Ihr Auto bei Bedarf zu betanken oder die Inspektion und den Ölwechsel regelmäßig durchzuführen?«

Genau genommen geht es in diesem Buch wohl auch darum, mit einer Landkarte der Lösungswelten in der Hand nach vorne in Richtung Zukunft zu schauen und im Hier und Jetzt rechtzeitig in diese zu investieren, um immer glücklicher zu werden und uns wachsend rundherum wohlzufühlen.

2 DIE BRÜCKE ZWISCHEN THEORIE UND PRAXIS

Nun möchte ich die Brücke zwischen Theorie und Praxis schlagen und darstellen, wie Sie in Ihrem Alltag selbstbestimmt die Bedingungen für ressourcenvolle Lösungswelten herstellen und den Ausstieg aus der aktuellen Problemtrance gestalten können. In einer liebevollen, sich selbst zugewandten Haltung können Sie die folgenden Grundlagen für ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele einsetzen und dieses dadurch mit Leichtigkeit erhalten. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, die Methoden als »Erste Hilfe« in einer Krise oder zur Stressreduktion, Entspannung oder allgemein als Selbsthilfe und damit zur ressourcenvollen Umgestaltung Ihres Gehirns zu nutzen.

Die meisten der von mir beschriebenen Methoden beziehen den Körper mit ein. Wenn wir den Einfluss des autonomen Nervensystems betrachten, wird deutlich, wie wichtig der Körper bei der Bewältigung von Krisen ist. Er spielt eine sehr große Rolle. Wo wir auch sind: Er ist schlichtweg immer dabei!

Beginnen möchte ich mit ein paar Basisinformationen und kleinen Übungen, um Ihnen im Anschluss einen Überblick über die drei Haupttechniken zu geben.

Was können wir im Alltag tun, um die Rahmenbedingungen für Lösungswelten und positives Erleben zu schaffen?

Erst einmal ist es hilfreich, im Alltag die Voraussetzungen für Entspannung sowie Selbstberuhigung zu schaffen und damit den Parasympathikus zu aktivieren sowie den Sympathikus zu beruhigen. Folgende Informationen oder auch Methoden aus diesem Buch können dazu beitragen.

- ▶ Allgemeine Basisinformationen zu grundlegenden Themen wie Beziehungen zu anderen Menschen, Bewegung, Ernährung und körperliches Gleichgewicht werden kurz erläutert.
- ▶ Wir können zum einen Trancen aus der Selbsthypnose und zum anderen Methoden aus der Energetischen Therapie wie Atem- und Klopftechniken sowie Elemente aus dem Yoga wie Atemtechniken und Meditation einsetzen.
- ▶ Mit Achtsamkeit in der Gegenwart zu bleiben und diese erfolgreich von vergangenen Erfahrungen und Ängsten in Bezug auf die Zukunft zu trennen, kann nach und nach Stabilität im Leben bewirken. Wollen wir dabei explizit bestimmte Themen bearbeiten (wie beispielsweise die Kindheitserinnerungen von Anton), dann können wir insbesondere die »Selbsthypnose zur Gestaltung des Erlebens« (S. 102) sowie die Klopftechniken (S. 130) einsetzen. Auf diesem Wege können wir Ängste, Unsicherheiten, unangenehme Erinnerungen, Blockaden und Motivationsprobleme überwinden und somit unsere Selbstwirksamkeit und unser Selbstwertgefühl stärken. Ebenso sind diese Methoden geeignet, Stress und Koppellungen, wie sie beispielsweise bei Schmerzen, Allergien oder Erkrankungen entstehen, zu verändern. Wie das genau funktioniert, wird leicht verständlich in den entsprechenden Kapiteln erklärt, sodass Sie die Methoden unmittelbar einsetzen und für Ihr inneres Gleichgewicht gewinnbringend nutzen können.

Der rote Faden für den Einsatz aller Methoden ist, dass ich mich mit Achtsamkeit und Wertschätzung für meine momentane Verfassung in den optimalen Zustand bringe. Hierbei geht es um einen liebevollen Blick auf sich selbst. An dieser Stelle möchte ich den buddhistischen spirituellen Lehrer Thich Nhat Hanh¹⁴ zitieren:

»» Um gut mit einem schmerzhaften Gefühl in uns umzugehen, müssen wir es erst einmal erkennen. Normalerweise wollen wir das nicht. Wir wollen vor unserem Leiden davonlaufen, es ignorieren und uns ablenken. Wir brauchen Mut, um anzuerkennen: Es gibt schmerzhaft Gefühle. Ich akzeptiere sie. Ich versuche nicht, sie zu verstecken. Ich will damit sein, ich will mich gut darum kümmern.

Nur wenn wir zu diesem ersten Schritt bereit sind, sind wir zum zweiten Schritt in der Lage: Erst, wenn wir seine Anwesenheit erkannt haben, können wir das Leiden mit Achtsamkeit umarmen. Wir versuchen nicht, dagegen zu kämpfen, wir versuchen nicht, es festzuhalten. Wir nehmen es einfach wahr, in einer vollständig gewaltlosen Art und Weise.

Dein Leid ist ein Teil von dir, deine Achtsamkeit ist ein Teil von dir. <<

Es geht also in keinem Fall darum, einen Schmerz »wegzumachen«, sondern sich ihm liebevoll zuzuwenden. Zudem kann ich mir die Erlaubnis geben, mich um ihn zu kümmern und Heilung einziehen zu lassen, indem ich die weiter unten beschriebenen Methoden mit Achtsamkeit und Wertschätzung für mich und mein Wohlbefinden nutze.

Die Grundlagen des harmonischen Gleichgewichts zwischen Körper und Seele

Es ist elementar für unser psychisches und körperliches Gleichgewicht, unsere grundlegenden menschlichen Bedürfnisse zu befriedigen. Je mehr Sie im Gleichgewicht sind, desto eher können Sie sich auf unterstützende Interaktionen mit anderen Menschen einlassen, die dann wiederum das Bindungssystem und damit Ihr Wohlbefinden aktivieren.

Das Erleben von Verbundensein beispielsweise beim gemeinsamen Singen, beim Sport oder beim Tanzen mit anderen beruhigt den gesamten Organismus. Der Aufbau eines Freundeskreises, in dem Unterstützung und Anteilnahme einen Platz haben, stärkt Sie in ihrer Gesamtpersönlichkeit.¹⁵