

Monika Zieschang

SELBST-BEWUSST LEICHT LEBEN

KONSTRUKTIVE SPRACHE UND KOMMUNIKATION MIT
DEM EIGENEN KÖRPER

2023

1 ZUR EINSTIMMUNG: SELBST-BEWUSST LEICHT LEBEN	7
Auf die Sonnenseite des Lebens gehen	8
Vernetztes Denken	8
Von der Frage zur Lösung	13
Alles eine Frage der An-Sicht und Ein-Sicht?	20
Verändern Sie Ihren Fokus!	22
Vom Es zum Ich	23
Vom Außen zum Innen	24
Von der Vergangenheit in die Gegenwart	26
Vom Passiv zum Aktiv	27
Vom Problem zur Lösung	28
Werden Sie selbstbewusst und selbstsicher!	29
Den Körper integrieren	30
2 KONSTRUKTIV SPRECHEN UND DENKEN	34
Wie sprechen Sie konstruktiv?	34
Sprechen Sie konstruktiv und erleichtern Sie Ihr Leben!	35
Ändern Sie Ihre Worte, und Sie verändern Ihr Leben!	37
Durch konstruktive Sprache die innere Haltung verändern	41
Verändern Sie Ihre innere Wirklichkeit!	42
Finden Sie neue Blickwinkel!	45
Fragen, die Sie weiterbringen	46
Konstruktiv kommunizieren	47
Konstruktive Sprache in Beziehungen	47
Konstruktive Gespräche sind Fördergespräche	47
Bleiben Sie locker, ruhig und gelassen	49

3 BE-ACHTEN SIE IHREN KÖRPER	50
Ihr Körper – ein vergessenes Stiefkind?	51
Der Körper als Speicher der Erinnerung	54
Entspannung	55
Aktion/Anspannung	55
Erstarrung	55
4 GEBEN SIE IHREM LEBEN EINE NEUE, KONSTRUKTIVE RICHTUNG	58
Hilfreiche Techniken	59
Vagustraining	62
Stabilisierungsübungen	64
Klopfen (>>Tappen<<)	71
Selbstsuggestion	73
Erlebtes besser verarbeiten, Neues entstehen lassen	101
Was genau möchten Sie lösen?	102
Tragende Erinnerungen/Ressourcen finden und auf künftige Aufgaben übertragen	105
Ressourcen ausleihen	107
Im Einklang mit Körper und Geist handeln	109
Vertrauen Sie Ihrer Intuition!	110
Vom Stress zur Lösung	111
Beispiele hilfreicher Umformulierungen/Haltungsänderungen	113
Und wie geht es weiter?	114
Was haben Sie erreicht? Was möchten Sie noch erreichen?	114
Eine Verabredung mit sich selbst	116
Beziehungen reicher gestalten	116
Konstruktiv führen im Beruf	120
LITERATUR	122
ÜBER DIE AUTORIN	123

1 ZUR EINSTIMMUNG: SELBST-BEWUSST LEICHT LEBEN

Endlich eine tiefe innere Ruhe finden! Mit einem Lächeln aufwachen und sich auf den Tag freuen. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie diesem Ziel näherkommen.

Denken Sie auch immer wieder über Ihre Fehler nach? Suchen Sie nach den Gründen Ihres Scheiterns, ohne dass es Sie weiterbringt? Kein Wunder, denn so aktivieren und vertiefen Sie unter Umständen nur alte Verletzungen und Stressmuster. Reines Nachdenken reicht eben oft nicht aus. Starten Sie lieber neu durch! Geben Sie Ihrem Leben eine neue, angenehmere Richtung und wechseln Sie Ihre Strategie! Suchen Sie nicht nach Fehlern, finden Sie eher Lösungen!

Dabei ist es wichtig, stets bei sich selbst zu bleiben, statt den Blick auf die anderen zu richten. Was andere über Sie denken, darum brauchen Sie sich nicht zu kümmern. (Ganz nebenbei: Die Meinung anderer über Sie ist oft viel besser, als Sie vermuten.) Für Ihr eigenes Wohlergehen ist nur wichtig, was Sie über sich denken, wie Sie sich fühlen, wie Sie mit einer bestimmten Situation umgehen. Kurz gesagt: Sie kreieren es selbst, wie Sie sich fühlen wollen – unabhängig von der äußeren Situation. Die ist nur eine starke Einladung, sich

in ein inneres Wohlgefühl zu begeben – oder auch nicht. Das Gefühl kreieren aber Sie allein, denn es sind *Ihre* Gefühle, nicht die der anderen, und die können die anderen nicht in Ihnen erzeugen, sondern nur Sie selbst.

Dies gilt natürlich auch für Symptome. So entsteht zum Beispiel Angst nicht durch einen Inhalt, sondern durch die Beziehung, die Sie zu diesem Inhalt haben – also, wie Sie ihn bewerten und einschätzen. Angst kann deshalb entweder eine spannende Herausforderung sein, ein Kitzel, für den viele Menschen sogar Geld bezahlen (Bungee-Jumping, Fallschirmspringen), oder etwas, das Sie als wenig hilfreich für die eigene Person bewerten und am liebsten so schnell wie möglich beseitigen würden.

Auf die Sonnenseite des Lebens gehen

Indem Sie konstruktiv denken und Ihre ganze Vorstellungskraft auf neue, gesunde Lösungen einstimmen, entstehen neue Muster, neue »Bahnen des Denkens« im Gehirn und ein angenehmes Wohlgefühl.

Früher ist man davon ausgegangen, dass das Gehirn irgendwann einmal im Erwachsenenalter fertig entwickelt ist, doch in Wahrheit verändert es sich, solange wir leben. Es passt sich stetig an, und wenn wir lernen, wenn wir anders denken, entstehen tatsächlich anatomisch fassbare Veränderungen im Gehirn. So ist zum Beispiel bekannt, dass Kinder, die Klavier spielen gelernt haben, um ein Vielfaches schneller Schreibmaschine schreiben lernen als ihre Mitschüler.

Warum ist das so?

Wenn Sie Klavier spielen lernen, entstehen neue Bahnen und Verknüpfungen im Gehirn. Diese neuen Strukturen stehen nun beim Schreibmaschinenschreiben – bei dem eine ähnliche Koordination von Auge, Hand und Denken erforderlich ist – schon zur Verfügung. Sie müssen diese also nicht erst mühsam aufbauen, sondern benutzen einfach die bereits vorhandene »Datenautobahn«, um etwas Neues zu transportieren.

Vernetztes Denken

Unser Gehirn denkt nicht geradlinig, sondern vernetzt. Das ist meistens von großem Vorteil, weil der Zusammenhang von zueinander gehörigen Inhalten gemeinsam erinnert wird und sich dadurch schnell herstellen lässt. Positive

Erinnerungen rufen also weitere positive Bilder hervor, negative Erinnerungen aber auch weitere Misserfolge und Verletzungen. So verwundert es nicht, dass man sich regelrecht in einen Misserfolg »hineinstrudeln« lassen kann, etwa vor einer Prüfung, bei der man nur an das denkt, was man alles nicht kann, und ganz vergisst, was man auf der Habenseite besitzt. In gewisser Weise ist man also tatsächlich »seines Glückes Schmied«. Und natürlich können Sie diese Tatsache für sich nutzen! Indem Sie über gute Bilder all Ihre Fähigkeiten und Ressourcen aktivieren.

So, wie Sie sich selbst herunterziehen können, ist es Ihnen natürlich ebenfalls möglich, sich durch die Aktivierung all Ihrer guten inneren Bilder, Erinnerungen und Fähigkeiten aus einem Tief herauszuziehen und noch über sich hinauszuwachsen. Und denken Sie dabei auch an Ihren Körper: Sie sind nicht nur Seele und Verstand, sondern wohnen in einem Körper. Dort werden alle Ihre Erfahrungen abgebildet und gespeichert – auch die weniger angenehmen.

Vielleicht kennen Sie ja diese Situation selbst: Eine Prüfung liegt vor Ihnen, und Sie haben Nackenschmerzen oder der Magen tut Ihnen weh. Warum? Weil jede innere Anspannung auch einen körperlichen Widerhall findet. Oder Sie haben einen geliebten Menschen verloren beziehungsweise ein Trauma erlitten und danach vielleicht sogar dauerhafte körperliche oder seelische Beschwerden entwickelt. Auch das geschieht, weil seelische Vorgänge körperliche Spuren hinterlassen können.

Kommt es gar zu einem schwereren, traumatischen Ereignis, kann es sein, dass Sie es auch weit über das Ereignis hinaus in Ihrem Körper abspeichern. Sie fühlen sich dann vielleicht gefangen, wie gefroren und erstarrt – auch wenn viel Zeit vergangen ist. Doch die gute Nachricht ist, dass Sie aus diesem Zustand wieder herausfinden können. Genaueres finden Sie im Abschnitt »Der Körper als Speicher der Erinnerung« ab S. 54.

Bei gravierenden seelischen Traumata ist es auf alle Fälle hilfreich, fachkundige, therapeutische Hilfe aufzusuchen. Doch glücklicherweise handelt es sich ja nicht immer um ein schweres traumatisches Ereignis, manchmal fehlt einfach die Lebensfreude. Vielleicht gibt es auch nur etwas, das man gerne neu einordnen oder leichter nehmen würde. Dann reichen oft schon wenige Veränderungen im Sprechen und Denken und die liebevolle Zuwendung zum Körper, um wieder auf die Sonnenseite des Lebens zu gelangen und neuen Schwung zu bekommen.

Indem Sie eine andere Grundhaltung einnehmen, verändern Sie Ihre Sicht auf die (Um-)Welt. Wie bei einem Echo kommt dann häufig eine positivere Rückmeldung zu Ihnen zurück, und der Prozess verstärkt sich gegenseitig. Dabei ist es sinnvoll, sich nicht in die tiefsten Abgründe der Seele zu begeben und traumatische Dinge wieder und wieder exzessiv durchzuarbeiten. Denn so aktivieren und vertiefen Sie das, was Sie ja eigentlich loswerden wollen. Konzentrieren Sie sich lieber unverzüglich auf die Lösungen! »Hilfreiche Gedanken« ziehen weitere hilfreiche Bilder nach sich, und plötzlich fallen Ihnen Lösungen ein, an die Sie bisher nicht im Entferntesten gedacht haben. (Bei meinen Patienten habe ich dies immer und immer wieder so erlebt.) Denn auch, wenn Ihnen das im Augenblick vielleicht nicht zugänglich ist: In Ihrem Unbewussten, Ihrem Inneren sind längst vielfältige hilfreiche Bilder, Erinnerungen und Ressourcen vorhanden. Diesen Schatz, der die ganze Zeit schon in Ihrem Inneren verborgen war, können Sie am besten in einem leichten Trancezustand entfalten, wie kurz vor dem Einschlafen, und nutzen ihn dann in optimaler Weise, um sich und Ihr Leben neu zu gestalten.

Das ist ganz einfach, denn sicher haben Sie, wahrscheinlich ohne sich dessen wirklich bewusst zu sein, schon viele Male einen leichten Trancezustand erlebt: etwa bei einem spannenden Film, bei dem Sie die Welt um sich herum vergessen haben, wenn Sie am frühen Morgen joggen gehen oder früher als Kind, wenn Sie im Spiel versunken waren. Schließen Sie Ihre Augen und sagen Sie sich ganz bewusst: »Ich nehme mir jetzt ein paar Minuten für mich, um nachher umso frischer in meinen Alltag zurückzukehren« – und was gestern, heute Früh oder gerade eben noch wichtig war, rückt nach und nach in die Ferne wie Wolken am Himmel, die weiterziehen und immer kleiner und kleiner werden, bis sie nur noch winzige Pünktchen sind und ein strahlend blauer Himmel zurückbleibt.

Bleiben Sie dabei locker, entspannt und neugierig auf das, was kommt. Alles, was geschieht oder auch nicht geschieht, ist willkommen und dient zu Ihrem Besten! Ihr Unbewusstes weiß genau, was Sie brauchen! (Eine ausführliche Anleitung finden Sie im Abschnitt »Wie geht das nun mit der Selbsthypnose?«, S. 74, beschrieben.)

Dieses Vorgehen ist viel wirksamer als simples »positives Denken«. Damit reden Sie sich oft nur ein, dass ab heute alles gut wird, ohne dass dem wirklich so wäre. Doch tief im Inneren spüren Sie, dass das nicht wahr ist. Wenn Sie jedoch Ihre tatsächlich erlebten, eigenen hilfreichen Bilder und Erlebnisse

verwenden, bleiben Sie wahrhaftig, und Ihr Unbewusstes kann dieses Neue annehmen. Nach und nach entwickeln Sie so immer neue, gesündere Sichtweisen. Sie betrachten die Dinge aus einer kraftvolleren, veränderten Perspektive, bekommen immer mehr ermutigendes Feedback (wobei das aus dem eigenen Inneren das wichtigste ist) und gewinnen so Ruhe und Sicherheit. Und die besonders gute Nachricht ist: Diese Fähigkeit der Veränderung ist bis ins hohe Alter vorhanden. Durch die neuronale Plastizität des Gehirns ist und bleibt es Ihr ganzes Leben lang bereit, Neues zu lernen, sich zu verändern und optimal anzupassen.

Doch wie ist es möglich, dauerhaft etwas zu verändern, weswegen Sie vielleicht schon viele Jahre nicht mehr glücklich waren? Leider heilt die Zeit allein ja keine Wunden, auch wenn das immer behauptet wird. Manchmal sind – selbst wenn ein traumatisches Ereignis Jahrzehnte zurückliegt – die Bilder und Eindrücke noch so präsent, als sei der Vorfall erst gestern geschehen. Ohne hilfreiche Techniken ist es dann nicht so einfach, dem Leben eine gesunde Richtung zu geben und wieder optimistisch in die Zukunft zu blicken. Was also kann helfen?

Das Geheimnis liegt in der erwähnten neuronalen Plastizität dieses einzigartigen Wunderwerkes Gehirn. Neuronale Plastizität meint die Eigenschaft von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich in ihren Eigenschaften zu verändern, wenn sie neu und anders verwendet werden. Hierbei nutzen Sie all die guten Bilder und Erinnerungen, die Sie im Verlauf Ihres Lebens gesammelt haben, und auch alle Ressourcen, über die Sie verfügen, um durch die Kraft dieser Bilder noch weitere hilfreiche Bilder zu entdecken, Spannungen aufzulösen, sich neu zu strukturieren und Geist und Körper wieder in Balance zu bringen. Wenn Sie ganz tief in diese kraftvollen Bilder eintauchen und sie sich mit allen Sinnen vorstellen, beruhigen sich Körper und Geist, und das, was Ihnen vorher noch als riesengroßes Problem erschien, rückt in den Hintergrund. Glücklicherweise verfügt fast jeder Mensch über viel mehr an Ressourcen, als ihm bewusst ist.

Werden Sie sich all Ihrer Ressourcen bewusst!

Hat man erst einmal ein hilfreiches Bild gefunden, kommen wie Sterne am Himmel in einer klaren Nacht immer mehr hinzu. Am besten benutzen Sie dann einfach die stärkste Ressource, die am deutlichsten positiv belegt ist.

Manchmal nämlich gibt es »Mischerinnerungen«, die auch nicht so förderliche Dinge aktivieren. Die gewählte Ressource, in die Sie sich vertiefen möchten, sollte deshalb nach Möglichkeit ausschließlich hilfreich sein. Doch was ist das überhaupt: eine Ressource?

Eine Ressource ist von der Wortbedeutung her zunächst nichts anderes als eine Quelle. Psychologisch betrachtet ist dies Ihr gesunder, starker Anteil, Ihr Potenzial: Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse, Neigungen, Talente und Stärken, aber auch tragende Erinnerungen und Bilder von Situationen, in denen Sie Aufgaben gut bewältigt und Lösungen gefunden haben. Viele Menschen sind sich ihrer Ressourcen jedoch gar nicht bewusst. Dabei kann eigentlich fast alles eine Ressource sein – selbst Erfahrungen und Erlebnisse, die auf den ersten Blick weniger förderlich erscheinen. Das kann zum Beispiel eine Erfahrung sein, in der Sie einer Forderung ein kraftvolles »Nein« entgegengesetzt oder sich erfolgreich gewehrt haben. Das »Nein« – ein scheinbar ablehnendes, negativ besetztes Wort – kann durchaus für Willensstärke, Selbstbewusstsein, Sichbehaupten und Für-sich-Eintreten stehen. In diesem Fall wird es also zur Ressource. Oder nehmen Sie einen wirksamen Vorsatz wie: »Jeder Stress vertieft die Ruhe.«

Eigentlich ist es ja nicht so günstig, »Stresswörter« wie Angst, Panik oder gar Versagen zu benutzen, weil sie leicht Assoziationen hervorrufen können, die für Sie nicht förderlich sind. Aber hier verwandeln Sie das Wort »Stress« in einen Motor für etwas Gutes und in ein Startsignal für etwas Hilfreiches, Aufbauendes.

Körperliche Empfindungen, die mit einem solchen Stressmodus einhergehen, verwandeln Sie so in ein hilfreiches Signal, das Sie den Weg in die Entspannung und Lösung finden lässt.

Am besten steuern Sie diese Ressourcen in einer leichten Trance an (siehe S. 74), denn so umgehen Sie die manchmal doch recht kritischen Bewertungen Ihres Ichs bzw. Ihres Großhirns, die für eine freie Entfaltung Ihres Potenzials eher hinderlich sind.

Wenn Sie sich in einer leichten Trance direkt an Ihr Unbewusstes wenden, gelangen Sie – wie im Traum – direkt an die Quelle Ihrer kreativen Möglichkeiten und kommen so der Lösung Ihres Anliegens, Ihrer Wünsche und Aufgaben immer näher. Und wenn Sie dann genau hinsehen, beinhaltet die Herausforderung, vor der Sie stehen, die Fragestellung, was Sie gerne verändern wollen, gewissermaßen schon die Lösung. Wenn Sie sich also angesichts



Glauben Sie an sich und Ihre Fähigkeiten!

einer kommenden Herausforderung besonders inkompetent fühlen, liegt die Lösung darin, einen Zustand zu finden, in dem Sie sich besonders kompetent und leistungsfähig gefühlt haben. Wenn Sie also betrachten, was Sie verändern wollen, dann gewissermaßen das Gegenteil wählen und in diesen Zustand eintauchen, sind Sie der Lösung schon sehr viel näher.

Von der Frage zur Lösung

Damit dies etwas klarer wird, lesen Sie das folgende Beispiel aufmerksam durch. (Eine ausführliche Anleitung dazu, wie Sie ggf. in eine leichte Trance gelangen, finden Sie auf S. 74, falls Sie sich da noch unsicher fühlen.)

Herausforderung:

Sie möchten vor Publikum eine Rede halten und fühlen sich unwohl, inkompetent und der Situation nicht gewachsen. Sie bekommen Herzklopfen und Schweißausbrüche, obwohl Sie wissen, dass Sie fachlich dazu in der Lage sind.

Lösung:

Beginnen Sie am besten schon einige Tage vorher mit dem Üben: Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich oder gehen Sie in eine leichte Trance. Suchen Sie dann bewusst oder unbewusst nach einer

Situation, in der Sie sich besonders kompetent, stark und sicher gefühlt haben. Tauchen Sie mit allen Sinnen in diese Situation ein. Spüren Sie nach, was Sie dort hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen. Erlauben Sie dem Gefühl der glasklaren Kompetenz, sich in Ihrem Inneren auszubreiten wie Tinte in einem Wasserglas, in jede einzelne Zelle hinein.

Mit dieser Erfahrung von Kraft, Ruhe und Stärke gehen Sie in die Zukunft und halten Ihre Rede in diesem Gefühl glasklarer Kompetenz. Sie sehen das Publikum vor sich, hören den Applaus, beantworten souverän die gestellten Fragen, doch vor allem fühlen Sie Stolz und Zufriedenheit. Sie nehmen diesen Erfolg mit in die kommende Situation und wissen: Sie sind dieser voll und ganz gewachsen.

Bevor Sie nun aus der Entspannung/Trance zurückkehren, atmen Sie das Gefühl der Kompetenz noch einmal tief in sich ein und verankern es, indem Sie Daumen und Ringfinger für ein paar Sekunden zusammenpressen. Durch diesen »Körperanker« können Sie dieses Gefühl Ihrer Kompetenz bei Bedarf rasch wieder hervorrufen. Gerne können Sie sich auch zusätzlich noch ein Codewort aussuchen – z. B. »glasklare Kompetenz« – und es zum schnellen Abrufen des gewünschten Zustandes benutzen.

Und denken Sie daran: Je öfter Sie üben, desto leichter wird es Ihnen gelingen.

Sie erzeugen also durch das Vorstellen angenehmer Bilder und Erinnerungen ein ganz intensives, subjektives Wohlbefinden und rufen dann eine erinnerte Situation auf, die genau dem entspricht, wie Sie sich in Zukunft erleben wollen. So schaffen Sie die Möglichkeit, diese und kommende Situationen erfolgreich zu bewältigen und sich gleichzeitig immer mehr zu vertrauen.

Der wichtige Punkt im Vergleich zum reinen positiven Denken ist hier, dass Sie sich nichts einreden, sondern tatsächlich erlebte Situationen benutzen, um den gewünschten Zustand hervorzurufen. Wenn Sie diesen mit allen Sinnen »hochfahren«, scheint die bisher als zu groß erlebte Herausforderung plötzlich kleiner und machbarer zu werden. Anatomisch kann man sich das so erklären, dass Sie die »Stressladung« bestimmter Gehirnstrukturen im sogenannten limbischen System, die für Angst und Furcht zuständig sind,

herunterfahren. Diese Strukturen sind nach einem Trauma oder einem belastenden zurückliegenden Ereignis in der Vergangenheit nämlich überaus aktiv. Doch wenn Sie üben und somit lernen, »runterzufahren«, wird durch die intensive Entspannung auch die ständige Ausschüttung von Stresshormonen, wie zum Beispiel dem Cortisol, vermindert.

Dabei ist es wichtig, immer auf die Körpersignale zu achten! Für das Überleben waren diese nämlich stets wichtiger als Botschaften aus dem Kopf. Ohne Körper kein Überleben! Wenn die Körperbotschaften (Herzschlag, Atemfrequenz, Schweißausbrüche usw.) Gefahr signalisieren, können Sie durch alleinigen Vorsatz oder gute Botschaften des Geistes kaum dagegen ankommen.

Wenn Sie jedoch Atmung und Herzschlag beruhigen können, der Körper sich also entspannt, »glaubt« Ihr Kopf auch die guten Botschaften und Suggestionen, weil sie nun mit dem Körper in Einklang stehen. Es ist daher immens wichtig, stets den Körper miteinzubeziehen. Indem Sie also all Ihre Ressourcen nutzen und durch positive Vorstellungen sowie die später geschilderten Techniken lernen, Ihren Körper und Geist zu beruhigen, erzielen Sie sowohl eine Sofortwirkung als auch einen Langzeiteffekt.

Körper und Geist arbeiten Hand in Hand als erfolgreiches Team.

Soforteffekt

Dadurch, dass Sie sich körperlich wieder ausbalancieren, schütten Sie weniger Stresshormone aus. Indem Ihr Geist nun vor allem eine körperliche Beruhigung, ein langsames Atmen und einen sich beruhigenden Herzschlag wahrnimmt, kommt es zur psychischen Stabilisierung. Dadurch beruhigen sich auch die Körpersensationen immer mehr, und Ihr Geist wird ruhiger und zuversichtlicher. Eine Aufwärtsspirale wird in Gang gesetzt!

Sie erleben also beim Üben, wie Körper und Geist unmittelbar zur Ruhe kommen. Je besser es Ihrem Körper geht, desto ruhiger werden auch Sie als Person!

Langzeiteffekt

Durch den andauernden Alarmzustand, in dem sich Ihr Körper bei Stress befindet, kann es mit der Zeit zu bleibenden körperlichen Veränderungen kommen, wenn Sie nicht rechtzeitig gegensteuern.

Aber durch tägliche Übungen zur Ausbalancierung erreichen Sie auch einen wunderbaren *Langzeiteffekt*: Sie senken Ihren Stresslevel und schaffen sich so dauerhaft einen großen Puffer, bevor Sie die Schwelle erreichen, bei der Ihr Körper wieder mit Symptomen reagiert.

Sie lösen Ihren Stress auf zweierlei Arten: Durch eine neue Art zu denken, zu fühlen und zu erleben, erzeugen Sie neue neuronale Netze im Gehirn. Diese wiederum aktivieren weitere hilfreiche Erlebnisse und Erinnerungen.

Die Strukturen im (Groß-)Hirn, die der Bewältigung von Situationen dienen, werden bei heftigen Emotionen wie Angst oder Panik vom limbischen System oft blockiert (das nennt man dann einen Blackout). Diese schalten Sie nun in einem entspannten, ruhigen Zustand, den Sie auch in die Zukunft transferieren können, wieder frei. Inhalte werden neu strukturiert und – jetzt ohne die hohe emotionale Aufladung – bleibend im Gedächtnis abgespeichert.

Doch nicht nur im Gehirn, im ganzen Körper bewirken Sie angenehme, heilsame Veränderungen. Ihr Körper produziert weniger Stresshormone, und Sie fühlen sich wohler und entspannter.

Oxytocin, das sogenannte Bindungshormon, verstärkt diese Wirkung noch. Wenn Sie sich in der Gegenwart eines anderen Menschen wohl und geborgen fühlen, wenn Sie etwas betrachten, das Sie lieben (Ihren Partner¹, Ihr Baby, Ihren Hund), schütten Sie dieses so wichtige »interaktive« Hormon aus. Es verbessert unter anderem die Wundheilung, senkt den Blutdruck, hilft sogar beim Abnehmen und schützt vor weiterem Stress.

Interessanterweise schüttet nicht nur der Mensch, sondern auch der Hund das Hormon aus, wenn er mit »seinem Menschen« Augenkontakt aufnimmt oder umgekehrt. Sie tun also nicht nur sich, sondern auch Ihren Liebsten etwas Gutes, wenn Sie sich wieder einmal tief in die Augen sehen. Es ist von daher auf alle Fälle empfehlenswert, mit seinem Partner/Kind/Hund ausgiebig zu kuscheln und/oder einfach in Liebe an diese Menschen oder Tiere zu denken.

Mit diesem neuen, ressourcengestützten Denken – in Kombination mit leichten Tranceübungen – entwickeln Sie Ihre Persönlichkeit, meistern Aufgaben leichter, gestalten Ihre Beziehungen zu Ihrem Partner und Freunden

¹ In diesem Buch benutze ich zum besseren Leseverständnis die männliche Form, also »der Leser«, »die Therapeuten« und so weiter. Doch damit möchte ich natürlich dennoch *alle* Menschen ansprechen, unabhängig von ihrer Geschlechtszugehörigkeit, denn wir *alle* streben ja nach einer guten Lebensqualität und einem erfüllten Leben. Dazu beizutragen ist mein Anliegen mit diesem Buch.