

NLP Masterarbeit: „Integration der ayurvedischen Lebensweise in den Alltag eines Klienten mit Hilfe von NLP“

Vorgelegt von:

Petra Zentgraf

Ginnheimer Landstrasse 1b

60487 Frankfurt

Februar 2018



1. Einleitung	3
2. Was ist Ayurveda?	3
a. Die ayurvedischen Konstitutionstypen	3
b. Ayurveda im täglichen Leben	5
3. Anamnese	6
4. Therapieplan	7
5. Das 2. Gespräch mit dem Klienten	8
a. Format: Ziele und Zwischenschritte erarbeiten über Perspektivenwechsel & SMART	8
b. Format: Ziel als wahr annehmen durch Submodalitätenarbeit	9
c. Format: Telearbeit bei hinderlichen Verhaltensweisen	10
d. Suggestion mit Hilfe von Akupressur	11
e. Format: Trance	12
6. Abschluß	13

1. Einleitung

„Ein Mensch, dessen Doshas (Erklärung über Dosha siehe Kapitel 2a) balanciert sind, dessen Verdauungsfeuer ausgeglichen ist, dessen Körpergewebe und Ausscheidungsprodukte normal funktionieren und dessen Sinne, Geist und Selbst voll Glückseligkeit sind, ein solcher wird als gesunde Person bezeichnet¹“.

Ich habe am eigenen Leib erfahren, daß trotz Kenntnis der ayurvedischen Lebensweise, dies nicht einfach in den Alltag einzubauen und umzusetzen ist nach dem Motto „Man weiß, was man tut, aber man tut nicht, was man weiß“. Der Weg zur Umsetzung der ayurvedischen Lebensweise erfordert große Disziplinierung, Selbstverantwortung und eine starke Veränderungsbereitschaft. Da hier komplette Verhaltensreformen in vielen Lebensbereichen notwendig sind und die Gefahr besteht, daß die ayurvedische Therapie abgebrochen wird, möchte ich mit NLP den Klienten ein Instrument bieten, um den Start zu erleichtern, die Veränderungen einfacher ins Leben zu integrieren und das Durchhalten zu unterstützen.

2. Was ist Ayurveda?

Ayurveda zählt neben der chinesischen und griechisch-antiken Heilkunde zu den ältesten Medizinsystemen der Welt und entstand vor etwa 3.000 Jahren in der Hochkultur Nordindiens. Die alten Weisen beobachteten im Himalaya höchst aufmerksam die jahreszeitlichen Veränderungen der Natur und übertrugen ihre Erkenntnisse auf biologische Vorgänge in uns Menschen. Es gibt bereits aus dieser Zeit umfangreiche Lehrbücher welche „Samhita“ genannt werden und in der Sprache Sanskrit verfasst wurden.

"Ayus" bedeutet Leben und "Veda" das Wissen. Somit kann man Ayurveda als „die Wissenschaft vom Leben“ übersetzen. Im Gegensatz zum westlichen Gesundheitssystem handelt es sich bei Ayurveda um ein ganzheitliches Lebenskonzept. Ayurveda lehrt die Aufrechterhaltung der Gesundheit (Prävention), Heilung von Krankheit (Therapie) und Langlebigkeit (Verlängerung der Lebensspanne und Erhöhung der Lebensqualität).

a. Die ayurvedischen Konstitutionstypen

Grundlage für das Verständnis des Ayurveda sind die so genannten Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha. Laut Ayurveda hat jeder Mensch alle 3 Typen, wobei manche stärker oder schwächer ausgeprägt sind und jeder sein eigenes Gleichgewicht von Vata, Pitta und Kapha hat. In der Regel dominieren ein oder zwei Typen. Anhand von Charaktereigenschaften, dem äußeren Erscheinungsbild und den Krankheitsdispositionen eines Menschen ist zu erkennen, welche Typen überwiegen.

Die Konstitutionstypen lassen sich aus den fünf Elementen ableiten: Äther und Luft prägen Vata, Feuer und zu einem geringeren Teil Wasser prägen Pitta, Kapha leitet sich aus den Elementen Erde und Wasser ab.

¹ Berühmtes Zitat aus der Shushruta Samhita SU XV, 38

Die Eigenschaften der Konstitutionstypen finden sich in verschiedensten Kombinationen in unserem Organismus wieder. Sie übernehmen dort folgende Funktionen:

Vata ist verantwortlich für die Mobilität, Wachheit, Trennung von Nähr- und Abfallstoffen sowie für die Ausscheidung und Atmung.

Pitta steht für das Feuer- bzw. Stoffwechselprinzip. Er steuert Verdauung, Sehkraft, Wärmeproduktion und steht in Zusammenhang mit Hunger und Durst, Intellekt und Elastizität.

Kapha wiederum verleiht Stabilität, Kraft, Geduld, Potenz und Geschmeidigkeit und macht nachsichtig, mutig und großzügig.

Dosha ist ein zentraler Begriff im Ayurveda, der aus dem Sanskrit stammt und wörtlich 'Fehler' bedeutet, aber übersetzt werden kann mit „das, was Probleme verursachen kann“.

Der Vata Typ besitzt einen leichten Körperbau und nimmt schwer zu. Dazu ist er kreativ und flexibel und hat einen wachen Verstand. Wenn eine Vata dominierte Konstitution unregelmäßig isst, die Nacht zum Tag macht und beruflich mit Schichtarbeit oder ständigen Fernreisen konfrontiert ist, kann dies zu einer Vata Störung führen. Geraten seine Doshas ins Ungleichgewicht, neigt er dazu, viele Dinge anzufangen, ohne sie zu beenden. Er ist zerstreut, schläft unruhig und leidet an Durchblutungsstörungen in Händen und Füßen. Für Vata-Menschen sind Entspannung, Schlaf sowie warme Bäder und Massagen wohltuend.

Der Pitta Typ ist von mittlerer, sportlicher Statur, intelligent, bisweilen scharfsinnig und ehrgeizig. Meist ist er ein guter Redner. Verzehrt die Pitta dominierte Konstitution täglich scharf gebratene und gewürzte Fleischgerichte, trinkt sie regelmäßig große Mengen an Alkohol und arbeitet sie den ganzen Tag in der vollen Sonne, dann kann es zu einer Pitta Störung kommen. Ein Dosha-Ungleichgewicht bewirkt bei ihm vorzeitiges Ergrauen oder Haarausfall. Er neigt dann zu Zorn und Eifersucht, was bei ihm zu Magengeschwüren und anderen Entzündungen führen kann. Gerade Pitta-Typen profitieren davon, wenn sie den Konsum von Alkohol, Fleisch, Weißmehl und Kaffee reduzieren.

Der Kapha Typ fällt auf durch seinen stabilen, schweren Körperbau. Mit seiner ausgeglichenen Persönlichkeit ist er der „Fels in der Brandung“. Schläft die Kapha dominierte Konstitution gerne in den Vormittag hinein, verzehrt sie am späten Abend einige Käsebröte mit Bier und meidet sie körperliche Bewegung, so kommt es nach einiger Zeit zur Kapha Dosha. Befinden sich bei ihm die Doshas im Ungleichgewicht, bekommt er Verdauungsprobleme und nimmt zu. Dieser Konstitutionstyp hat daher am meisten mit Übergewicht zu kämpfen, was ihn oft langsam und lethargisch werden lässt. Anregende Sportarten und der Verzicht auf Süßspeisen und Milchprodukte sind für den Kapha-Typ daher besonders zu empfehlen.

Krankheit entsteht nach dem ayurvedischen Konzept durch das mangelhafte Verständnis unserer konstitutionellen Natur. Erst wenn das Gleichgewicht der Doshas relativ zur Konstitution ins Ungleichgewicht gerät, was durch schlechte Angewohnheiten, falsche Ernährung, Überarbeitung usw. geschehen kann, entsteht ein unnatürlicher, potentiell krank machender Zustand, und man wird anfällig.

Im Falle einer Erkrankung wird die Krankheit im Ayurveda immer im Hinblick auf die Konstitution bzw. auf ein aus dem Gleichgewicht geratenes Dosha behandelt, und zwar so, dass der Zustand des individuellen Gleichgewichts wiederhergestellt wird.

b. Ayurveda im täglichen Leben

Ayurveda bietet viele einfache aber wirkungsvolle praktische Ratschläge und Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Vorbeugung von Krankheiten und dem Ausgleich kleiner Störungen. So kann sich jeder sein individuelles Programm erstellen und damit jeden Tag etwas für sein Wohlbefinden tun.

Zu den alltagstauglichen Gesundheitsempfehlungen aus dem Ayurveda für alle Konstitutionstypen gehört die Morgenroutine. Sie umfasst eine Reihe von Maßnahmen, die Körper und Geist auf Trab bringen:

1. Um optimal ins Gleichgewicht zu kommen, empfiehlt Ayurveda einen Lebensrhythmus, der in den frühen Morgenstunden startet. Die beste Zeit zum Aufstehen ist demnach vor Sonnenaufgang. Vor allem Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, profitieren oft von möglichst regelmäßigen Rhythmen. Daher wird empfohlen, mindestens 2 Stunden bevor aus dem Haus gegangen wird, aufzustehen!
2. Ein Schluck Wasser sollte sogleich eingenommen werden, um die Zunge zu benetzen. Dann gleich wieder ausspucken. Anschließend die Zunge mit einem Edelmetall Zungenschaber vom Zungengrund zur Spitze hin abschaben, um Belege zu entfernen.
3. Aus ayurvedischer Sicht ist es wichtig, morgens zuerst die Ausscheidung in Gang zu bringen. Demnach beginnt der Stoffwechsel erst dann richtig zu arbeiten, wenn der Körper die Abfallprodukte – also Urin und Stuhl – losgeworden ist. Daher nach dem Aufstehen 1-2 Gläser warmes Wasser schnell trinken. Dadurch soll durch Druck der Magen-Darm Trakt angeregt werden.
4. Zu einer vollständigen Morgenroutine gehört eine Ölmassage für den ganzen Körper. Dafür wird nicht unbedingt eine andere Person gebraucht, denn auch eine morgendliche Selbstmassage kann eine Wohltat für den Körper sein. Die Massage benötigt allerdings Zeit und Ruhe, daher ist es ausreichend, wenn diese nur wöchentlich vorgenommen wird. Hierzu wird der gesamte Körper von Kopf bis Fuß mit reichlich angewärmtem Öl massiert bis die Haut nichts mehr aufnehmen kann. Nach der Massage könnte für das Gleichgewicht und die innere Gelasseneheit eine Meditation stattfinden, während der das Öl einwirken soll. Die ayurvedische Ölmassage, verwendet eine große Vielfalt an wertvollen Körperölen, die auf den Konstitutionstyp, besondere Bedürfnisse oder medizinische Zwecke abgestimmt sind. Traditionell folgt auf die Ölmassage ein Peeling mit einer Paste aus Kichererbsenmehl, das ebenfalls mit Kräutern versetzt sein kann. Es saugt das auf der Haut verbliebene Öl auf und wird anschließend abgewaschen.
5. Einmal wöchentlich sollte eine Mundspülung mit Sesamöl vorgenommen werden. Das Ölziehen hat im Ayurveda eine große therapeutische Bedeutung zur Entfernung von Abfallstoffen aus der Mundschleimhaut, Stärkung der Zähne, des Zahnfleisches und der Mundschleimhaut. Es soll gegen Entzündungen helfen und zudem die Verdauung fördern.

Dafür das Öl mindestens 10 Minuten im Mund halten. Anschließend in ein Papiertuch ausspucken und in den Müll entsorgen. Auf keinen Fall ins Waschbecken geben!

6. Parallel zur Mundspülung kann geduscht werden. Bei einer vorherigen Ölmassage reicht Duschen ohne Seife.
7. Im Winter, bei Erkältungen und bei Allergien sollte eine warme Salzwasserspülung beider Nasenlöcher mit einem speziellen Nasenspülkännchen durchgeführt werden. Anschließend in jedes Nasenloch ein Tropfen ayurvedisches Nasenöl hineingeben. Diese dann hochziehen und auf die Nasenflügel mit den Fingern klopfen. Mindestens 10 Minuten warten bis zum nächsten Naseputzen.
8. Um den Kreislauf anzuregen sollte morgens Yoga oder zumindest eine kurze sportliche Betätigung wie Kniebeugen vorgenommen werden.
9. Danach ist es ratsam, ein Konstitutionstyp-gerechtes Frühstück einzunehmen. Entscheidend für eine gesunde ayurvedische Ernährung ist die individuelle Qualität des Verdauungsfeuers, welches unmittelbar für die Nahrungsverwertung, Energiegewinnung und Zellerneuerung verantwortlich ist.
10. Zum Abschluß werden die Zähne geputzt.

3. Anamnese

Zuerst beantwortet der Klient Fragen auf einem Anamnesebogen, welcher einen kurzen Überblick über den Klienten geben soll. Der Bogen beinhaltet Fragen über den Lebensstil wie Schlafgewohnheiten, Stresslevel, Arbeitszeiten, Sport, Rauchen, Alkohol, u.ä.

Weiterhin werden die Ernährungs- und Trinkgewohnheiten und die medizinische Vorgeschichte wie Allergien, Unverträglichkeiten, Krankheiten, Häufung Krankheiten in der Familie, Körper- und Psychotherapien, OPs, aktuelle Beschwerden, Medikamente sowie Häufigkeit des Harn- und Stuhlassens abgefragt.

Im nächsten Schritt findet ein persönliches Gespräch mit dem Klienten statt, um tiefere sowie persönlichere Informationen über ihn zu erhalten.

Für die Arbeit mit dem Klienten ist ein vertrauensvolles Verhältnis sehr wichtig, damit es zu keinem Therapieabbruch kommt, bzw. daß die Therapie überhaupt erst zu Stande kommt. Hierfür ist es sehr wichtig, einen guten Rapport zum Klienten aufzubauen. Rapport ist die Übereinstimmung, die es braucht, um tadellos miteinander agieren zu können.

Dieses erreicht man durch Pacing. Hierzu wird Körperhaltung, Sprachverhalten, Gestik und Atemrhythmus des Coaches dem Klienten angepaßt, ohne daß dieser sich dabei kopiert fühlt. Den positiven Rapport mit dem Klienten versucht der Coach während der ersten und aller folgenden Therapiesitzungen beizubehalten.

Während des Anamnesegespräches werden Details über Temperaturempfinden, Schweißverhalten, Stuhlgewicht- und Konsistenz, Urinfarbe, Ort des Einkaufs der Nahrungsmittel, Essstörungen, mentale Stimmung, Klima Arbeitsplatz, Sexualverhalten, etc sowie ausführlichere Informationen über aktuelle Probleme erfragt. Ein Teil des Gespräches ist das Durchgehen mit dem Klienten über gesamten Körper von oben nach unten, um sicherzustellen, daß alle Beschwerden erfaßt werden.

Anschließend werden eine ayurvedische Puls- und Zungenuntersuchung sowie eine Körperfettmessung durchgeführt.

Das Ziel der Anamnese ist es rauszufinden, welche Doshas bei dem Klienten momentan vorherrschen, da im Ayurveda immer im Hinblick auf das aus dem Gleichgewicht geratene Dasha behandelt wird, um den Zustand des individuellen Gleichgewichts wiederherzustellen.

4. Therapieplan

Durch die Anamnese können die Zusammenhänge der Doshas aufgedeckt und entsprechende Empfehlungen zu deren Korrektur ausgesprochen werden. Das Meiden ursächlicher Faktoren ist immer der erste Therapieansatz vor Gabe ayurvedischer Arzneien oder Verschreibung stationärer Kuren.

Nach dem Besuch des Klienten wird ein Therapieplan vom Coach erarbeitet. Der Plan beinhaltet die folgenden Bereiche: Ziel, Ernährungs- und Gewürzempfehlungen, Trinkanweisungen sowie Lifestyle-Tipps. Ein Teil der Lifestyle Empfehlungen ist die bereits erläuterte Morgenroutine. Die ayurvedische Gesundheitslehre gibt eine Fülle an gesundheitsfördernden Anregungen für den Alltag, aus der für jeden Einzelnen seiner Konstitution und Lebensweise entsprechend das Passende herausgesucht werden kann.

Ein essentieller Bereich der Therapie sind die Supplemente, welche in Form von Heilpflanzen und Rezepturen schon lange bekannt sind und deren Wirkung an vielen Menschen getestet und bewiesen wurde. Einige der Supplemente sind auch in Deutschland verfügbar. Sie können vielfältig eingesetzt werden wie z. B. für die Verdauung, zur Entspannung, für ein besseres Gedächtnis und bei Atemwegserkrankungen. Ein ayurvedischer Therapieplan enthält in der Regel zwischen 3 – 10 Supplementen mit deren Einnahmevergaben.

Weiterhin können ggf. Massagen, Ölanwendungen und/oder ayurvedische Ausleitungsverfahren zur Reinigung des Körpers angeraten werden.

Ein Teil des Therapieplanes, insbesondere die Supplementvorgaben, die Anwendungen und teilweise die Ernährungsempfehlungen, ist nur für die nächsten Wochen gültig. Ein Bereich kann empfohlen werden dauerhaft einzuhalten.

5. Das 2. Gespräch mit dem Klienten

Wenn der Klient eine Unterstützung zum Durchhalten des Therapieplanes wünscht, kann ein 2. Gespräch mit der Hilfe von NLP stattfinden. Die Alternative wäre, daß der Klient den Therapieplan zugeschickt bekommt und nach einigen Wochen wiederkommt, um den Status Quo zusammen mit dem Coach zu überprüfen.

Bei diesem 2. Gespräch mit NLP werden mit dem Klienten die Zwischenschritte erarbeitet sowie die Ziele besser verinnerlicht. Schon die alten ayurvedischen Schriften betonen ausdrücklich, daß nicht auf einmal das gesamte Leben umgekrempelt werden soll. Eine gesunde Lebensweise kann nur in kleinen Schritten nachhaltig umgesetzt werden. So soll man maximal nur ein Viertel der alten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten in neue umwandeln. Erst wenn diese fest im Alltag integriert sind, sollen weitere neue Regeln hinzukommen. In diesem Sinne sind die kleinen Schritte der Erfolgsgarant für eine große Wirkung. Beginnen sollte man mit dem, was sich im eigenen Tagesablauf leicht umsetzen läßt, gut schmeckt und das Leben auf genussvolle Weise bereichert. Aber es sollte dem Klienten doch auch klargemacht werden, wenn er weiterhin das tut, was er bislang getan hat, wird er weiterhin das erleben, was er bisher erlebt hat.

Damit die Ziele die gewünschte Wirkung haben und bestmöglich zum Handeln motivieren, haben sich die folgenden Wohlgeformtheitskriterien als wirkungsvoll erwiesen. Abgekürzt werden diese als SMART bezeichnet:

Spezifisch: dies sollte das Idealbild darstellen und kann analog zu dem bereits definierten Ziel im Therapieplan sein oder aber hier noch weiter spezifiziert werden.

Messbar: Dies können zum Beispiel Blutwerte, Gewicht, Ernährungs- und Sportgewohnheiten (z.B. 3 Mal pro Woche Sport und minimum 2 Mal pro Woche selber kochen) und ähnliches sein.

Attraktiv: die Ziele müssen eine große Anziehungskraft auf den Klienten besitzen.

Realistisch: die Ziele müssen vom Klienten beeinflussbar sein.

Terminiert: Terminierung der Ziele sowie der Zwischenschritte.

Der Klient wird nun per Perspektivenwechsel von heute, in seine Zukunft und als neutraler Beobachter gebeten sein ayurvedisches Ziel zu analysieren und zu beschreiben:

a. Format: Ziele und Zwischenschritte erarbeiten über Perspektivenwechsel & SMART

1. Der Coach legt ein Blatt Papier mit dem heutigen Datum auf den Boden und läßt den Klienten darauf treten und beschreiben, wie er sich heute wahrnimmt.
2. Der Klient schreibt auf ein zweites Blatt die ayurvedischen Ziele und legt es an einen anderen Platz im Raum. Er stellt sich nun darauf und beschreibt, wie er sich dort wahrnimmt.
3. Der Klient geht zu dem Zielblatt und assoziiert sich mit seinem Idealbild. Er schlüpft da hinein und korrigiert Haltung, Atmung usw. so lange, bis er wirklich ganz in der Situation bzw. dem Zustand ist. Wie fühlt sich dies an? Was hört, riecht und schmeckt er? Fehlt noch etwas?
4. Wenn der Klient voll und ganz zufrieden ist, soll er beantworten, wo, wann und wie er dieses Ziel erreicht haben wird?
5. Der Klient wird gebeten aus dem Zielort rauszugehen und die Zeitlinie zwischen beiden Blättern zu betrachten. Dann soll er folgende Fragen beantworten:
 - Welche Zwischenschritte sollten unternommen werden, um das Ideal zu erreichen?
 - In welcher Zeit werden die einzelnen Schritte gegangen werden?
 Der Coach trägt die Aktionen und Termine der Zwischenschritte auf weitere Blätter ein.

6. Der Klient stellt sich auf das Blatt mit dem heutigen Datum und geht langsam die Zeitlinie über die Zwischenschritte voran bis zum Zielort. Wie fühlen sich die einzelnen Zwischenschritte an und sind Anpassungen notwendig?
7. Der Klient begibt sich nun auf einen neutralen Platz im Raum und schaut sich als neutraler Beobachter an, wo er heute steht und wie er wäre, wenn das Ziel erreicht sein würde.
8. Ökocheck: Will der Klient wirklich eine Veränderung haben, gibt es keinerlei Einwände aus dem Umfeld?
9. Ggf. Zwischenschritte korrigieren und die Zeitlinie erneut auf Auswirkungen überprüfen.
10. Die Ziele vom Klienten entsprechend der SMART Kriterien formulieren lassen und notieren.

Der Coach prüft während des Formates, ob jedes Kriterium in Hinblick auf SMART erfüllt ist und fordert dazu auf, falls dies nicht der Fall sein sollte.

Die Blätter der Zielformulierung und Zwischenschritte kann der Klient bei sich im Bad, Auto, Büro, etc. anbringen, damit er sein Ideal immer vor Augen hat!

Anschließend wird ein weiteres Format angewendet, um dem Klienten einen realistischen Bezug zu seinem Ideal zu geben.

b. Format: Ziel als wahr annehmen durch Submodalitätenarbeit

1. Der Coach bittet den Klienten die Augen zu schließen und an etwas zu denken, von dem er ausgeht, daß es absolut wahr ist und sich davon ein Bild vorzustellen. Zum Beispiel von der aufgehenden Sonne.
2. Der Klient beschreibt auf Nachfrage die Submodalitäten, welche der Coach aufschreibt. Die folgende Liste unterstützt die Submodalitätenbeschreibung:

Visuell:

- Farbe / Schwarz-weiß
- Assoziiert / dissoziiert
- Bewegt / Standbild
- Ort des Bildes
- Größe
- Nah / mittel / weit weg
- Intensiv / pastellfarbig
- Gerahmt / Panorama
- Scharf / unklar
- 2D / 3D
- Einzelbild / mehrere Bilder

Auditiv, wenn vorhanden:

- Laut / leise
- Tonhöhe
- Tempo
- Entfernung
- Deutlich / Diffus
- Stimmen / sonstige Geräusche

Kinästhetisch:

- Ort im Körper
 - Bewegung
 - Richtung
 - Druck / Gewicht
 - Reichweite
 - Temperatur
 - Intensität
 - Gestalt
3. Nun wird der Klient gebeten an das ayurvedische vorher definierte Ziel zu denken und sich auch hierfür ein Bild zu überlegen. Dies könnte zum Beispiel ein Bild von dem Klienten sein, wie er schlank, fit und gutgelaunt eine Treppe hochläuft.
 4. Der Klient wird ersucht mit der Hilfe des Coaches aufgrund dessen Notizen, die Submodalitäten des ayurvedischen Bildes so anzupassen wie die Submodalitäten dessen waren, die für etwas gelten das WAHR ist. Der Coach achtet bei jeder Änderung der Submodalitäten darauf, wie sich die Wahrnehmung des Klienten bezüglich des Ziels ändert.
 5. Es werden die Submodalitäten des Ziels so lange angepasst, bis der Klient das ayurvedische Ziel als sehr attraktiv und realistisch wahrnimmt. Nun hat er dieses Ziel neurologisch so verankert, daß er dieses mit all den ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch erreichen wird.

c. Format: Telearbeit bei hinderlichen Verhaltensweisen

Wenn von Klienten während diesem Gesprächs Bedenken aufkommen bezüglich seines Durchhaltevermögens, fragt der Coach nach, was genau ihn davon abhalten könnte, den Therapieplan durchzuführen. Dies könnte zum Beispiel eine unzuträgliche Ernährungsweise bei Stress u. ä aufgrund von Erfahrungen in der Vergangenheit sein.

Dann wird er gebeten, eine Beschreibung zu geben, wo diese nicht gewünschten Verhaltensweisen in seinem Körper sitzen. Hierzu stellt er sich ein Bild über dieses Verhalten vor.

Der Klient eliziert zusammen mit dem Coach das ungewünschte Verhalten visuell, auditiv und kinästhetisch aufgrund der Submodalitätenmatrix (siehe unter 5.b. Farbe, Form, etc.), insbesondere sind die Körperempfindungen hierfür sehr wichtig und wo es sich befindet.

Auf Nachfragen gibt der Klient Auskunft, ob das Teil zu ihm gehört, oder ob es von jemand anderem ist. Wenn es nicht zu ihm gehört, wird nachgefragt, von wem es ist. Der Klient soll sich seinen Vater auf der einen Seite und seine Mutter auf der anderen Seite vorstellen und schauen, woher das Teil zu kommen scheint. Ggf. sind auch die Großeltern und weitere Vorfahren notwendig für die Vorstellung.

Wenn der Klient die Herkunft zuordnen kann, wird er gebeten, das Teil an den Absender zurückzugeben. Der Absender wird hierzu gefragt, ob er es zurücknimmt. Auf jeden Fall gibt er es zurück unterstützt mit den Worten „Du verläßt mein Energiesystem, ich brauche Dich nicht.“ Daraufhin wird erneut geklärt, ob es noch weitere störende Einflüsse gibt und das gleiche Verfahren angewendet, bis keine unerwünschten Verhaltensweisen mehr vorhanden sind.

Falls das unerwünschte Verhalten vom Klienten direkt ist, wird hinterfragt, was die gute Absicht ist und versucht, zusammen mit dem Klienten Verhaltensalternativen (bezüglich dem Beispiel könnte dies eine alternative Betätigung bei Stress oder wenigstens zuträglichere Snacks sein) zu erarbeiten.

Anschließend wird der Klient gefragt, wie sein Verhalten in einer zukünftig ähnlichen Situation sein würde und ob dies so ok für ihn wäre. Falls nicht, wird das Format wiederholt, um weitere Einwände loszuwerden.

d. Suggestion mit Hilfe von Akupressur

Als nächstes findet eine Akupressur in Kombination mit Suggestionssätzen statt.

Durch Akupressur werden dem Körper innewohnende Heilkräfte freigesetzt und sind in der Lage, das Kräftegleichgewicht wiederherzustellen. Ziel unterstützender Maßnahmen von außen ist daher die Stärkung der Lebenskraft. Der Klient wird angeleitet, mit Hilfe der Kuppe von Daumen, Zeige- oder Mittelfinger im Zentrum eines Akupressurpunkts kreisend im Uhrzeigersinn sich selber zu massieren, mit zwei bis drei Kreisbewegungen pro Sekunde. Der Finger bewegt sich dabei in festem Hautkontakt um den Punkt herum. Der Klient kann dabei sitzen oder liegen. Es gibt verschiedene Akupressurpunkte bei einer Vielzahl von Beschwerden wie Magen-Darm-Probleme, Erkältungen, Nikotinentzug, Übergewicht etc., um nur einige zu nennen. Da es aber zu diesem Zeitpunkt um das Durchhaltevermögen des Klienten hinsichtlich Therapieplanes geht, wird hier eine Akupressur gegen Energiemangel angewendet. Durch die Akupressur soll unterstützt werden, das Energiepotenzial neu zu ordnen und zielgerichtet freizusetzen.

Hierzu stehen drei Akupressurpunkte zur Auswahl:

- Drei Querfinger unterhalb des Nabels mittelstark drücken sowie durch Kneifen zwischen Daumen und Zeigefinger aktivieren.
- Die erste Gelenkfurche des kleinen Fingers kräftig drücken
- In den inneren Nagelfalzwinkeln von kleinem Finger und Mittelfinger kräftig drücken

Parallel zur Akupressur wiederholt der Klient die vorgegebenen Sätze des Coaches. Dies nennt sich Suggestion und soll den Klienten positiv zu dem vorher bestimmten Verhalten beeinflussen, damit er sein Ideal leichter erreichen kann.

Nachfolgend einige Sätze für die Suggestion, welche aber je nach Ziel des Klienten erweitert oder weggelassen werden können:

- Bewegung macht mir Freude und macht mich stark!
- Ich gehe harmonisch, leicht und frei!
- Ich bin jeder Situation gewachsen!
- Ich bin immer ruhig, entspannt, gelassen und stark!
- Ich ernähre mich gesund, so wie es für mich am besten zuträglich ist!
- Süßigkeiten sind mir egal!
- Alkohol und Nikotin sind mir völlig gleichgültig!
- Mein Magen- und Darmtrakt arbeitet gut!
- Ich schlafe die ganze Nacht tief und fest!
- Meine Augen nehmen alles wahr, ganz deutlich, frei und klar!
- Mein Atem und meine Lungen sind frei und klar. Ich liebe frische Luft!
- Meine Gelenke sind gut beweglich und frei!
- Mein Herz klopft regelmäßig und versorgt den gesamten Körper mühelos mit Blut!
- Nährstoffe werden von meinem Körper tadellos aufgenommen!
- Nichts lenkt mich ab, ich kann loslassen vom Alltag!
- Energie durchströmt meinen Körper!

- Ich bin voll Harmonie und Liebe!
- Ich genieße die positiven Gefühle in meinem Körper!
- Ich bin stolz!
- Ich werde glücklich und erfolgreich, weil ich es will!
- Mein Geist beeinflusst meinen Körper positiv und ist aufmerksam und wach!
- Energie durchströmt meinen Körper und regeneriert ihn!
- Ich schaffe alles, was ich will. Ich bin sehr zuversichtlich!
- Ich verfolge und erreiche meine Ziele.
- Ich bin frei und bereit für meine Ziele.

e. Format: Trance

Um Sicherzustellen, daß die definierten Ziele und Zwischenziele auch im Unterbewußtsein des Klienten verankert sind, führt der Coach zum Abschluß noch eine Trance durch.

Augen Schließ Induktion

Der Coach spricht während der Ausatmung des Klienten!

„Fixiere einen Punkt oberhalb der Seh-Achse.

Bitte nicht mit den Lidern flattern. Vielleicht merkst Du, daß sich langsam ein Tunnelblick einstellt. Und ich möchte nicht, daß Du die Augen absichtlich offen hältst. Und ich möchte nicht, daß Du sie absichtlich schließt. Sondern ich möchte, daß Du Deine Augen in dem für Dich richtigen Moment zufallen läßt.“

Suggestions-Trance

„Du möchtest zukünftig einiges in Deiner Lebensweise ändern!

Mache Dir Deine Ressourcen bewußt, wie Du Dich in Zukunft verhalten kannst, wie Du dies möchtest. Du weißt, was für Dich gut ist. Du kennst viele Wege, wie Du auf gesunde Weise Dein Leben verbringen kannst.

Kannst Du Dir ein Bild abrufen, in dem Du Dir vorstellst, wie es wäre, wenn alles ideal wäre? Es könnte, wie Du weißt, real werden.

Und während Du noch tiefer in die Trance gehst, setzt Dein Unterbewußtsein seinen Heilungsprozess fort. Du schaffst alles, was Du willst! Du verfolgst und erreichst Deine Ziele (Ziele können genau spezifiziert werden, je nach Idealbild des Klienten)!

Du bist frei und bereit für (hier sollte ebenfalls etwas aus dem Therapieplan eingebaut werden)! Du weißt, was für Dich das richtige ist. Und allmählich beginnst Du zu verstehen, was genau Dir Dein Unbewusstes mitteilen möchte. Für den Fall, daß Du Dich wunderst, ist dies völlig ok. Schau Dir dies ganz genau an und integriere es fest in Dein Inneres, damit Du es auf Abruf rausholen kannst, wann immer Du das möchtest.

Wenn Du Dich wirklich verändern willst, wird diese Veränderung geschehen, nicht wahr? Zu guter Letzt wird alles zu einem guten Ende kommen.“

Ausleitung

Der Coach spricht nun während der Einatmung. „Und nun gehen wir langsam aus der Trance heraus, aber Du kannst das Gefühl mitnehmen, wenn Du das möchtest. Wenn ich von 10 bis 1 gezählt habe, bist Du wieder im Hier und Jetzt. 10 , 9 , 8 , 7 , 6 , 5 , 4 , 3 , 2 , 1.“

6. Abschluß

Der Klient wird gefragt, ob noch etwas fehlt und ob man ihn so mit der Therapie beginnen lassen kann. Es wird ein weiterer Termin ausgemacht, um zu überprüfen, was sich beim Klienten verändert hat und ob noch NLP-seitiges Coaching erforderlich ist. Des Weiteren wird der Therapieplan angepaßt, es könnten z.B. andere Supplemente oder eine Änderung der Ernährung erforderlich sein.