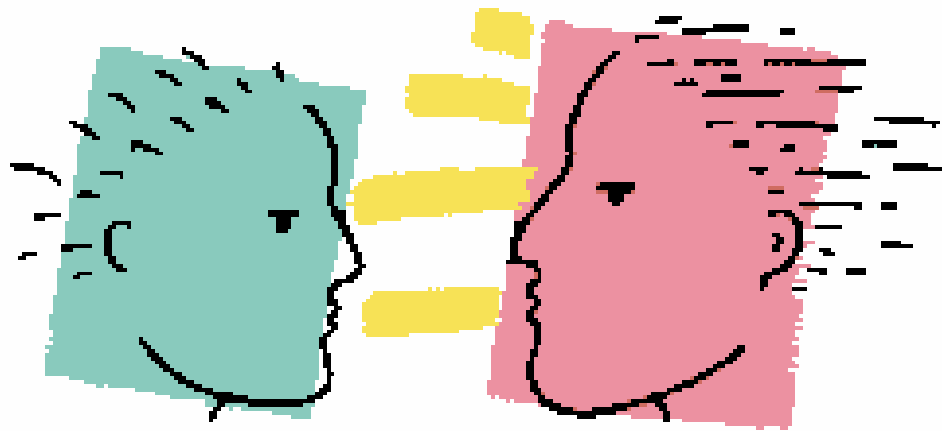


Gerhard Eggetsberger

Charisma Training



Ein erfolgsorientiertes Programm
zum gezielten Aufbau eines
überzeugenden Persönlichkeitsprofils

Orac

Gesamtredaktion Markus Eggetsberger

CHARISMATRaining

Der gezielte Aufbau eines überzeugenden Persönlichkeitsprofils

Autor: Gerhard H. EGGETSBERGER

Erste Auflage, Wien am 12.11.1992

Dieses Buch wurde vom Autor gesamt überarbeitet und nach den neuesten Forschungserkenntnissen erweitert.
Gesamtredaktion Markus Eggetsberger

Internetausgabe, Venedig im August 2004

Vorwort

„...ein sehr charismatischer Typ, Sie können sich erinnern...“

Welcher begeisterte Motorsportfan kennt diese Worte von Heinz Prüller nicht, wenn er schwärmerisch versucht den Zuschauern eine bekannte Persönlichkeit der Formel1-Szene zu beschreiben und näher zu bringen. Aber was meint er damit genau?

Charisma, ein Wort das jeder kennt und verwendet. Jeder weiß instinktiv, was damit gemeint ist, aber nur wenige können es genau beschreiben, genau definieren oder womöglich Tipps geben wie man es bekommt oder verbessern kann.

In meiner Zeit als Leistungssportler habe ich nicht nur Konsequenz, Konzentration und Durchsetzungsvermögen gelernt, sondern auch, meine Gegenspieler zu beobachten und aus ihrem Verhalten und ihrer Körpersprache Schlüsse zu ziehen. Dabei spielt Körpersprache und Ausstrahlung, beides ein großer Teil unseres Charismas, eine wichtige Rolle.

Man signalisiert seinem Gegenspieler: Ich bin gut drauf, mich bringt nichts aus der Ruhe auch nicht unter Stress! Dabei habe ich erkannt, dass es nicht leicht ist unter Stress diese Faktoren zu erfüllen. Viele Spitzensportler sind nicht nur wegen ihrer herausragenden sportlichen Erfolge beliebt, sondern weil sie auch durch ihr Charisma auf ihre Fans und die Medien wirken.

Je charismatischer ein Sportler ist, desto größer ist auch sein wirtschaftlicher Erfolg.

Ich habe auch erkannt, dass Sport ein Spiegel des Lebens ist. In jedem Wettkampf oder Match erlebt der Sportler Höhen und Tiefen wie das im richtigen Leben auch ist. Ich möchte einen Wettkampf als „kleines Leben“ mit Höhen und Tiefen bezeichnen. Daher ist es auch einfach eine Sportlerkarriere als Schnelldurchlauf mit einer Managerlaufbahn zu vergleichen. Die Anforderungen sind sehr ähnlich: Durchhaltevermögen beim Erreichen von Zielen, Menschen, Medien, usw. von sich zu überzeugen und das Ganze auch noch unter Stress von innen und außen.

Meines Erachtens gibt es drei Sorten von Menschen wenn man von Charisma spricht:

1. Personen, die über ein natürliches Charisma verfügen, die aber Schwierigkeiten haben, es unter Stress zu behalten.
2. Jene, die ihre Ausstrahlung und ihr Charisma zu verbessern versuchen aber nicht wissen wie.
3. Die Unglücklichen, die kein Charisma haben auch noch nie darüber nachgedacht haben, wie sie sie erreichen könnten obwohl es ihnen im Leben sicher weiterhelfen würde.

Denn mit einer gesunden Portion Charisma lebt es sich einfach leichter und vor allem erfolgreicher. Dieses Buch wird jedem helfen, sein Charisma richtig zu verwenden, es zu verbessern oder zum ersten Mal eigenes Charisma zu entfalten.

Ich gehöre sicher zu der ersten Gruppe. Ich musste lernen, mein Charisma unter Kontrolle zu bekommen, und es richtig einzusetzen.

Auch nach meiner Sportlerkarriere kann ich dieses Wissen und die Fähigkeiten, die ich mit Hilfe von Biofeedback-Training (von 1987 bis 1995 trainiert) bei Gerhard Eggetsberger gelernt habe, 1:1 anwenden und leben. In meiner beruflichen Tätigkeit kann ich meine Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Spitzensport besonders auch auf dem Gebiet Charisma und Auftreten nach Außen hin optimal einsetzen.

Darum hoffe ich auch, dass sie Ihren Weg mit Hilfe dieses Buches finden und auch „leben“ werden. Es hindert Sie niemand daran, charismatisch und erfolgreich zu sein!

Viel Spaß beim Lesen

Ihr Alex Antonitsch

Ex-Tennisprofi, Pr-Beratungen und Events
Eigentümer und Geschäftsführer von
First Serve Tennis GmbH und Golden Ticket

Buch Charismatraining gratis zum downloaden

Das Buch "Charismatraining"

Ein erfolgsorientiertes Programm zum gezielten Aufbau eines überzeugenden Persönlichkeitsprofils.

(Autor Gerhard H. Eggetsberger)

Dieses Buch ist erstmals 1992 im Verlag ORAC, Kremayr & Scheriau, Wien
ISBN 3-7015-0291-9 erschienen.

Hinweis / Rechte: Dieses Buch ist GRATIS

Dieses Buch (ebook) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.

Dieses Buch darf unverändert, unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Dieses Buch darf auch auf andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.

Sie dürfen das Buch, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Buch nicht verkaufen und nicht für Seminarzwecke verwenden. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt.

Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.

Alle, im Buch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen.

Bei Fragen wenden Sie sich an G.H. Eggetsberger oder an Eterna Management S.L. bzw. das Informationszentrum des International-PcE-Network (IPN) Internet: <http://www.ipn.at> .

Dieses Buch ist eine Komplettüberarbeitung inkl. Ergänzung und Erweiterung des Buches „**Das Buch "Charismatraining - Ein erfolgsorientiertes Programm zum gezielten Aufbau eines überzeugenden Persönlichkeitsprofils"**“ für das Internet. Das Buch wurde an den Stand der aktuellen Mentaltraining- und Biofeedbackforschung (2004) angeglichen und in mehreren Bereichen erweitert.

Das Buch Charismatraining können Sie unter folgendem Internetlink gratis downloaden: <http://www.ipn.at/c-buch>

*Alle Rechte 1992, 2004 by G.H.Eggetsberger
Eterna Management S.L. und
International-PcE-Network*

V: 2-4/2004/d



Der Autor

Gerhard H. Eggetsberger

Geboren 1954, studierte Biochemie. Er ist Biokybernetiker, Biofeedback-Trainer.

Bis 1998 war er leitender technischer Direktor des Instituts für Biokybernetik und Feedbackforschung in Wien. Er entdeckte das psychogene Hirnfeld und entwickelte geeignete Mess- und Feedbacksysteme.

Seit 1987 ist er Mentaltrainer vieler Spitzensportler, er war Lehrbeauftragter für Biofeedback am Universitätssportzentrum (BafL.) in Wien und technischer Berater eines großen Kur-, Heil- und Erholungszentrums.

Heute entwickelt G.H.Eggetsberger zusammen mit der Eterna Management S.L. und dem International-PcE-Network praxisorientierte Seminare wie z.B. das PcE-Zellaktivierungsseminar und das PcE-MindMorphingseminar. Im Bereich Management / Business wurden Seminare für Mentaltraining, Managemententwicklung und Coaching entwickelt. Diese Seminare wurden und werden von Managern namhafter Internationaler Firmen besucht.

Zum Geleit:

Sollten Sie nach der Lektüre zu diesem Buch und den darin beschriebenen Trainingsverfahren, Seminaren und Geräten noch Fragen haben, wenden Sie sich an den Autor bzw. an die Mitarbeiter von Eterna Management S.L. bzw. an das Informationszentrum des International-PcE-Network (IPN).

Die in diesem Buch dargestellten Techniken, Methoden und Geräte basieren auf mehr als 25 Jahre Forschungsarbeit im modernen Biofeedback-, Hypnose- und Mentaltrainingsbereich. Seit 1979 forschen wir als interdisziplinäres Team im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und Leistungssteigerung.

Hinweis:

Diejenigen Leser, die schon eines meiner früheren Bücher gelesen haben, werden bemerken, dass ich verschiedene Tests und einige Abschnitte in leicht modifizierter Form wiederverwendet habe.

Dies ist unumgänglich, wenn den "Neueinsteigern" die neuesten Ergebnisse der Hirnforschung, des Mental- und Entspannungstrainings übermittelt werden sollen. Denn ein gezieltes Charismatraining wäre ohne Kenntnisse unserer Gehirnfunktionen, unseres Nervensystems etc. nicht möglich.

Eterna Management S.L.

International PcE-Network Wien

Internet: <http://www.ipn.at> oder

<http://www.eterna-sl.com>



G. H. EGGETSBERGER

Venedig im August 2004

Danksagung

Ich möchte mich bei all jenen bedanken, die mich bei der Entstehung dieses Buches unterstützt haben: Ganz besonders bei meine Frau, Renate Eggetsberger, sie hat mir mit konstruktiven Gesprächen sowie mit ihrem Wissen den nötigen stabilen Hintergrund gegeben. Vielen Dank an Karl Pavlis, Europameister und mehrfacher Staatsmeister im Pistolenschießen, der sich für die Fotos der Muskelentspannungsübungen zur Verfügung stellte. Auch dem Team des IPN-Wien bin ich zu besonderen Dank verpflichtet.

Es ist in der Macht jedes Einzelnen,
der lesen kann, gegeben,
einen bedeutenderen Menschen
aus sich zu machen,
sich viele neue Lebensbereiche zu erschließen
und seinen Leben Fülle,
Sinn und Inhalt zu verleihen.
Aldous Huxley

Vorwort

Sie, die Sie das lesen, machen in diesem Augenblick Gebrauch von dem faszinierendsten Instrument dieser Erde: dem Gehirn. Diesem Modell gingen einige Jahrmilliarden der Erprobung und der Vervollkommnung voraus. Sie haben also ein Gerät "in der Hand", das unter den widrigsten Bedingungen getestet wurde und von einer unübertrefflichen Stabilität und Leistungsfähigkeit ist. Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass Sie nur einen geringen und meist falschen Gebrauch von diesem Instrument machen. Damit Sie es richtig behandeln können, habe ich die Forschungsergebnisse der letzten 25 Jahre unseres Labors im Bereich der Medizin und der Humanwissenschaften unter dem Blickwinkel einer biokybernetischen Sichtweise des Menschen, einer breiteren Leserschicht in diesem Buch festgehalten. Diese Sichtweise entwickelte sich durch den Versuch der Integration verschiedener, meist leider nur auf die eigene Fachdisziplin beschränkte wissenschaftliche Modellbilder des Menschen. So sieht die Physiologie den Menschen "nur" unter dem Blickwinkel der Körperfunktionen, der Psychologe setzt sich oft nur mit psychologischen Modellen und Theorien des Menschen auseinander.

Die hier vorgestellte Sichtweise des Menschen unterscheidet sich von der üblichen in manchen Punkten merklich. Dass dies so ist, hat seinen Grund in der starken Verflechtung der Biokybernetik mit praktischen Anwendungen. Der enorme Einfluss sportwissenschaftlicher Erkenntnisse, die durch langjährige, wissenschaftliche Förderung und Betreuung zustande kamen, ist hier in erster Linie wichtig. Dieser bot ein nahezu grenzenloses Anwendungs- und Erfahrungsgebiet wissenschaftlicher Modelle im Spitzensport. Die aus dem Bereich des Leistungssportes gewonnenen Erfahrungen konnten mit großem Erfolg in modifizierter Form auf den Typ "Nicht-Spitzensportler" -Mensch aus der Bevölkerung angewandt werden. Der Grund für diesen Erfolg liegt sehr nahe: Ähnlich wie für den Spitzensportler, für den vor dem eigentlichen Wettkampf zuvor ein Training wichtig ist, so wäre es für jede andere Person in der Arbeitswelt genauso wichtig, adäquat auf seine Stressbedingungen und Ängste mittels geeigneter Formen von Training, vorbereitet zu werden. Nur in der richtigen "Atmosphäre" kann sich Charisma entfalten.

Genau die Entwicklung solcher Trainingsprogramme war und ist die Aufgabe des International-PcE-Network und der Eterna Management S.L. Dabei ist klar, dass der hier gemeinte Begriff des Trainings wesentlich weiter gefasst werden muss, als man es normalerweise bei einem sportlichen Training macht. Die von uns entwickelten Techniken und Methoden waren seit Beginn unserer Forschungsarbeiten darauf ausgerichtet, Spitzensportlern in Wettkampfsituationen mentale und psychologische Hilfestellungen zu geben, um mit Nervosität, Angst und Konzentrationsschwächen umgehen zu lernen bzw. sich optimal vorbereiten zu können.

Heute kann nahezu jeder, ob jung ob alt, Frau oder Mann, der sich in belastenden Stresssituationen befindet, die einem vieles abverlangen (wie Kraftaufwand, Aktivität, Klarheit im Denken und oft übermäßige Spannung, Ermüdung), ja sogar psychosomatische Krankheitssymptome mit sich bringen können, diese Methoden zur Verbesserung und Beseitigung dieser unerwünschten Folgeerscheinungen erlernen und nach Belieben anwenden.

Darüber hinaus liegt im Trainieren der besseren Verarbeitung von Belastungen jeglicher Art eine weitere Dimension. Indem solche Belastungssituationen viel leichter verarbeitet und integriert werden, erhöhen sich die mentalen Fähigkeiten der Entspannung, Selbstsicherheit, Ruhe und Zuversicht. Dies sind die Grundlagen zum Aufbau einer charismatischen Ausstrahlung.

Spezielle Methoden die charismatische Ausstrahlung eines jeden verbessern, können heute mittels neuen Trainingssystemen sicherer und leichter erlernt werden als zum erscheinen der ersten Buchaufgabe 1992.

Gerade die Technologie des PcE-MindMorphing (<http://www.ipn.at/c-mindmorphing>) ermöglichen in kurzer Zeit den Aufbau einer Charismatischen Persönlichkeit. Ausstrahlung und Sicherheit können so zu einer Fähigkeit werden. Was bisher (zumeist) nur angeboren war, kann heute leicht durch ein spezielles Verfahren in die Persönlichkeitsstruktur integriert werden.

Charisma ist eine erlernbare und trainierbare Fähigkeit wie jede andere auch. Charismatische Ausstrahlung und Sicherheit sind aber Fähigkeiten, die aus Managern, Top Manager macht und die aus Verkäufern, Spitzenverkäufer macht. Die meisten von uns vermuten zu Recht, dass Charisma ein starker, fast magischer Karrierebeschleuniger ist.

Menschen, die über Charisma verfügen, faszinieren andere Menschen und ziehen diese oft unwiderstehlich in ihren Bann.

Warum ist Charisma bedeutsam?

Untersuchungen zeigten: Wenn z.B. einem Firmen-Vorstand nachgesagt wird, er habe Charisma, dann lässt sich dies auch direkt an einer besseren Unternehmensleistung ablesen. Die erste Führungsebene fühlt sich inspiriert. Begeisterungswellen durchdringen die gesamte Organisation. Charismatische Persönlichkeiten haben die bemerkenswerte Fähigkeit, komplexe Sachverhalte in einfache Botschaften zu übersetzen. Was ist ihr Geheimnis? Charismatische Menschen haben einen großen Anteil an Rechtshirtnigkeit. Sie kommunizieren, indem sie Bilder, Symbole, Analogien, Metapher und Vergleiche verwenden. Wenn jemand wirklich charismatisch ist, dann gelingt es ihm, Widerstände zu brechen und Gegner zu Mitstreitern zu machen.

G.H.Eggetsberger

Charisma

Jeder weiß was gemeint ist, aber fast niemand kann Ihnen sagen, was Charisma wirklich ist. Sie haben es oder Sie haben es nicht. Wenn Sie es haben, wollen alle etwas mit Ihnen zu tun haben. Wer es hat ist nie langweilig. Er ist in jeder Lebenslage anziehend und kompetent, er ist herausragend aus der grauen Masse der Menschen.

Im Lexikon wird Charisma so definiert: Charisma leitet sich ab von Charis, einer der drei Grazien aus der griechischen Mythologie. Frühe theologische Bedeutung: Die göttliche Gabe und Eigenschaft, die wir in uns tragen.

Persönliche Ausstrahlung.

Im 15. Jahrhundert hielt sich die Vorstellung, die Erde sei eine flache Scheibe.

Im 17. Jahrhundert musste Galilei unter Androhung der Folter seine Lehren widerrufen. Noch im aufgeklärten 19. Jahrhundert konnte es geschehen, dass der schon damals berühmte Wissenschaftler Rudolf Virchow das Neandertaler-Skelett einem krankhaften entarteten Menschen zuschrieb. Ein anderer Wissenschaftler meinte damals, es müsste von einem mongolischen Kosaken stammen, der mit Tschernikoffs Armeekorps 1814 ins Rheinland gekommen sei - so unvorstellbar war damals noch der Gedanke, dass der Urmensch viel älter als die biblischen 6000 Jahre sein könnte.

Heute glauben wir uns über solche Irrtümer erhaben. Wissenschaft und Technik sind allmächtig. Sie beherrschen selbst unsere Freizeit. Nichts scheint mehr technisch unmöglich. Immer schnellere und leistungsfähigere, integrierte, elektronische Bausteine ermöglichten es uns, Geräte zu konstruieren, die mit höchster Genauigkeit Messwerte von einem Millionstel Volt wahrnehmen können. Aus diesem elektronischen Baustein konnten wir im Laufe der Zeit leistungsfähige Hirn- und Körpermessstationen aufbauen, die uns mit bis dahin nie da gewesener Genauigkeit Informationen über die Wechselwirkung von Geist und Körper versorgen. Bis zu diesem Zeitpunkt haben wir nicht einmal annähernd vermocht, über eine, zum Verständnis unseres Selbst so entscheidende Frage wie das Funktionsprinzip, das Wechselprinzip von Geist, Körper und was viele als Seele bezeichnen mehr als Hypothesen aufzustellen. Uns, die wir schon nach anderen Himmelskörpern greifen, ist der Mensch das größte Rätsel geblieben. Dabei wissen oder ahnen wir, dass unter dem materiellen Überbau, der unseren Bildungsweg bestimmt und unser tägliches Leben beherrscht, ein unbewusster Bereich liegt, dessen Ausmaß und Tiefe vielleicht mehr Überraschungen birgt als mancher Himmelskörper. Die wohl wichtigste Frage nach den unbewussten Kräften und Fähigkeiten des Menschen, und wie er diese für sich nutzen kann, steht im Vordergrund unserer Forschungsarbeit. Das vorliegende Buch beschäftigt sich mit unserer Forschungsarbeit zu einem ganz bestimmten Teilbereich der unbewussten Vorgänge der menschlichen „Ausstrahlung“, dem Charisma und darüber hinaus mit der Praxis des Charisma-Trainings.

Charisma kann angeboren sein. Man kann es aber auch erwerben, schulen und verstärken.

Charismatische Persönlichkeiten haben eine besondere "Ausstrahlung". Sie sind willensstark und fühlen sich auch in kritischen Situationen als Herr der Lage. Sie wissen, wie man andere Menschen suggestiv beeinflussen kann und nützen diese Gabe - bewusst oder unbewusst - aus, um ihre Ziele zu erreichen und sich durchzusetzen. Charisma ist wie schon gesagt, messbar geworden. Denkstrukturen - und Verhaltensmuster lassen sich auf elektronischem Wege abbilden, Charisma, persönliche Ausstrahlung, lassen sich bis zu einer bestimmten Grenze analysieren.

Was haben alle charismatischen Personen gemeinsam?

Auf diese Frage möchte ich im ersten Teil des Buches eingehen.

Ich selbst unterteile Charisma in mehrere Arten von Charisma oder in das, was viele dafür halten.

Zuerst einmal sei gesagt, dass Charisma in jeder Zeitepoche eine andere Bedeutung hatte. Früher war Charak-

terfestigkeit und religiöser Glaube stark mit der Bezeichnung Charisma verbunden. Heute kann man Charisma in mehrere Sparten einteilen.

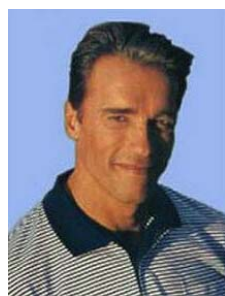
1. Vorschuss-Charisma

ist ein, in eine Person hineininterpretiertes, Charisma. Durch relative Unnahbarkeit und durch die bekleidete Stellung wird denjenigen, die solche Stellungen innehaben, von den meisten Menschen Charisma "zuge-dacht". Erst durch die persönliche Begegnung mit einer solchen Person kann diese Art von Charisma auf- oder abgewertet werden. Da zeigt sich meist, was wirklich ist und was nicht. Diese Art von Charisma findet man bei Politikern, Konzernleitern, Päpsten und Kirchenfürsten, Kaisern, Königen, aber auch Schauspielern und Musikern, etc. Die Stellung an sich erleichtert natürlich auch den Aufbau von Charisma: „Viele glauben an mein Charisma. Da wird wohl was dran sein.“

Man wächst in die Rolle des charismatischen Menschen auch hinein. Dies trifft ganz besonders bei ererbten Stellungen zu wie z.B. bei Königen, Fürsten, beim Adel und bei alten Firmendynastien an sich. Zumeist wird dies auch noch durch die "richtige" Erziehung unterstützt, elitäres Bewusstsein wird hier geschult. Natürlich ist es leicht auf eine alte Familiengeschichte zurückzuschauen, auf eine Familie, die schon seit Generationen mit Macht zu tun hatte. Wenn Sie auf Menschen treffen, die mit solchem Vorschuss-Charisma durch ihre Stellung in der Gesellschaft behaftet sind, sollten Sie immer hinterfragen, was bleibt, wenn er/sie nicht diese Stellung inne hätte? Ist er/sie nach dieser Betrachtung immer noch charismatisch, so lohnt es sich, ein zweites Mal hinzuschauen.



Marilyn Monroe



Charismatische Führer genießen das Risiko. Ohne Risiko fühlen sie sich leer. „Die Furcht vor dem Fehlschlag“, sagt Arnold Schwarzenegger (ehemaliger Schauspieler - Gouverneur von Kalifornien), „das ist der Nervenkitzel.

Das ist das, was den Herzschlag beschleunigt.“ Große Optimisten, charismatische Führer sehnen sich danach, Dinge zu tun, die niemand vor ihnen je getan hat.

2. Titel-Charisma

Diese Art des Charismas ist direkt mit dem Vorschuss-Charisma verwandt, erstreckt sich aber auch auf solche Personen wie Professoren, Doktoren, Mediziner, Hofräte, Regierungsräte etc. Auch diesen Personengruppen wird oft persönliches Charisma zuge-dacht. Echtes Charisma ist auch ohne Gewand und ohne Stellung spürbar.

3. Charisma aus Können

Dies trifft auf berühmte Musiker, Künstler, Wissenschaftler, Denker und viele stark kreative Menschen zu. Auch hier wird aufgrund der Tätigkeit ein Charisma hineininterpretiert, das nicht immer als echtes Charisma zu bezeichnen wäre.

4. Nachruf-Charisma

Es gibt nichts leichteres und vor allen Dingen romantischeres als in verstorbene Künstler, Wissenschaftler, Politiker, Könige, Prinzessinnen, Feldherren etc. charismatische Züge hineinzuinterpretieren. Vor allem dann,

wenn niemand mehr widersprechen kann, bis auf einige aufmüpfige Historiker, die der hineininterpretierten charismatischen Ausstrahlung jedoch nichts an Glanz nehmen können. So wird aus einer zu ihren Lebzeiten unscheinbaren Persönlichkeit oft ein charismatisches - Genie.

5. Charisma

Hier sollten wir beleuchten was alles zu einer charismatischen Person unserer Tage gehört / oder gehören kann.

Die charismatische Person von Heute

- wäre eine betont rechtshirnige Persönlichkeit (sie kommuniziert, indem sie Bilder, Symbole, Analogien, Metaphern und Vergleiche verwendet).
- müsste an sich selbst glauben, für sie müsste das Wortpaar "ICH - WILL" Motivation sein.
- müsste sich selbst begeistern können.
- würde Nutzen aus einem gewissen „Größenwahn“ ziehen können.
- beherrscht die Gabe der instinktiven Suggestion, und kann dadurch andere für ihre Ideen begeistern.
- sollte ein schauspielerisches Naturtalent besitzen.
- sollte über einige Wohlstandssymbole der heutigen Zeit verfügen: gutgebräunte Haut, sportlich, mächtig, reich, gesund, dynamisch, sexuell anziehend....

GETESTETES CHARISMA BEI POLITIKERN UND POPSTARS

Einer der Hauptarbeitsbereiche unseres Forschungslabors ist die Werbewirkungsforschung für Zeitungen, Rundfunk, Fernsehen und Firmen.

Wer Macht hat über die inneren Bilder der Menschen, hat Macht über seine Gefühle, seine Entscheidungen und somit auch über sein Verhalten als Wähler. Bilder, wie z. B. das Aussehen eines Menschen und dessen Ausstrahlung, sind wie schnelle Schüsse, die ins Gehirn dringen. Lichtblitze die entscheiden, ob ein Mensch die entsprechenden Informationen, wie Werbesprüche oder Wahl- und Propagandatexte zu diesem bestimmten Bild, überhaupt auf- oder wahrnimmt.

Man nimmt z.B. nur das wirklich wahr, was seinen Blick mindestens 0,2 Sekunden lang "fesselt". Bei Plakaten und Werbungen kann man schon im Vorhinein testen, ob diese eine gewünschte Wirkung auf den jeweils angesprochenen Konsumenten haben. D.h. man beobachtet, ob dieser das Bild lange genug betrachtet, oder dafür keinerlei Interesse zeigt. Es ist auch möglich, mittels Biofeedbackmessungen Werbetexte, deren Inhalt und Satzbildung, als geeignet oder ungeeignet für einen Wahlkampf oder eine Werbekampagne zu erkennen. Viel Geld und Mühe kann so erspart werden.

Dasselbe gilt für den Aufbau eines Images und der charismatischen Ausstrahlung einer Person. Auch hierbei kann mittels Biofeedback-Messungen (vor allem der Hirnpotentiale, Hautleitwert, Durchblutung, Muskelspannung u.a.) die Wirksamkeit eines Haarschnittes, einer Kleidung bis hin zu den Redewendungen getestet werden. Dieses Biofeedbacksystem schlägt alle bis dahin bekannten Verfahren durch seine Direktheit. Gemessen werden dabei die unbewussten Reaktionen auf eine Person, ein Produkt, eine bestimmte Werbung. Reaktionen, die aber zwischen Sieg und Niederlage entscheiden. Unsere Biofeedbackmessgeräte können Erregung, Langeweile, Zuneigung, Abneigung, Wut, Angst, Aggressionen, aber auch Gefühle wie Geborgenheit und Liebe anzeigen. Dabei kann auch gemessen werden, ob Informationen logisch-analytisch, d.h. links-hirnig, oder gefühlsmäßig-emotional, also rechtshirnig, aufgenommen werden. Mittels Biofeedback-Training

wäre es nun sehr leicht möglich, eine Person so lange nach außen hin zu verändern, dass diese genau die Gefühle und Reaktionen in anderen Menschen hervorrufen kann (z.B. bei Politikern), die für den jeweiligen Zweck notwendig sind. Somit ist es möglich, messtechnisch und mit etwas Schulung, eine charismatische Person zu "erzeugen".

Neueste Untersuchungen belegen: Ein im wahrsten Sinn des Wortes "reizendes" Bild vermittelt mehr als tausend überzeugende Worte, da sich die Wirkung eines Bildes aufgrund der hauptsächlich rechtshirnigen (gefühlsbetonten) Verarbeitung der gedanklichen Kontrolle entzieht. Es ist also richtig, dass der erste Eindruck der wichtigste ist. Wir sind in der heutigen westlichen Welt mit einer Informationsüberflutung und -überlastung von rund 97% konfrontiert. Das bedeutet, dass der statistische Durchschnittsbürger nur 3% der Informationen, die Medien wie Fernsehen, Rundfunk, Zeitschriften und Plakate anbieten, wahrnimmt und verarbeitet. Diese Werte sind jedoch Durchschnittszahlen. Sie müssen für den Einzelnen, der sich eine bestimmte Lektüre aus Überzeugung oder speziellem Interesse kauft, nicht zutreffen. Doch das Interesse an allgemeinen Informationen wird durch diese Reizüberflutung mehr und mehr nachlassen und auch immer flüchtiger und bruchstückhafter aufgenommen werden.



Bei unseren Untersuchungen zur Wahl des amerikanischen Präsidenten Bill Clinton im November 1992 konnten wir feststellen, dass für eine Wahl nicht mehr nur Argumente zählen, sondern vermehrt die Figur, die der Kandidat bei einer Diskussion mit seinem Opponenten macht. Seine Mimik, Körperhaltung, Dynamik, Sicherheit in der Argumentation, ein Lächeln im richtigen Augenblick, Ruhe, Kraft und noch viele andere Verhaltensweisen werden vom Unbewussten der Zuschauer und Wähler registriert und sind somit in weiterer Folge maßgeblich für die Wahlentscheidung. Wirksame und einprägsame Wahlslogans für die Durchschnittsbevölkerung sind nicht lange Sätze, sondern kurze, prägnante Parolen, welche leicht zu merken sind. (Bill Clinton verfügt auch heute

-2004- noch über eine stark charismatische Ausstrahlung, die weit über das Maß geht, das er als ehemaliger amerikanischer Präsident normalerweise hätte.)

Wer heute und in Zukunft Menschen überzeugen will, muss / wird sich mehr oder weniger manipulativer Informationstechniken bedienen. Das sind vor allem "fesselnde" Bilder und kurze, präzise, d. h. suggestive Texte.

VIDEO – TESTS (1990-1992)

Was uns Videotests zeigten:

Im Auftrag einer der größten österreichischen Monatszeitschriften wurden in unserem Forschungslabor die österreichischen Parteiobmänner anlässlich der **Nationalratswahlen 1991** von durchwegs prominenten Personen getestet. Diesen Personen, die in den Bereichen Politik, Sport, Werbung, Management, Kunst und Kultur tätig sind, wurde von jedem der 4 Parteiobmänner ein Ausschnitt aus einer TV-Nachrichtensendung vorgeführt. Unsere Messungen nahmen das Ergebnis bei allen Wahlgängen vorweg. Nicht so jedoch die demoskopischen Untersuchungen der Meinungsforscher, deren Ergebnisse weit von den wirklichen Wahlergebnissen entfernt waren. Der damalige österreichische Bundeskanzler und Parteiobmann Dr. Franz Vranitzky (SPÖ), erzielte kein einziges Mal eine negative Reaktion bei den Testpersonen. Er zeigte sich als politische Vaterfigur im Unterbewussten der Gemessenen, bestens geeignet auch zum Bundespräsidenten.

Der damalige Bundesparteiobmann der ÖVP, auf dem die Hoffnungen der Partei ruhten, zeichnete sich durch das Erwecken von Langeweile und Ermüdung bei den Testpersonen, die seinen Ausführungen durchwegs nicht einmal zuhörten (was unsere Messungen sichtbar machten), aus. Mein Zitat in diesem Artikel der Monatszeitschrift lautete: "Wie kann so ein völlig unscheinbarer Mensch Politiker werden? Schon nach kurzer Zeit bewirkt er lähmende Müdigkeit." Dieser Politiker wurde dann auch einige Zeit nach der Wahl von der

Parteispitze abgelöst. Unsere Messergebnisse spiegelten sich auch in der Wählergunst. Jene Partei schnitt bei den Wahlergebnissen schlechter ab als je zuvor. Das schlimmste was es in der Politik gibt, ist Gleichgültigkeit und Langeweile.

Der Parteivorsitzende der Grünen erwies sich als eine Person, die bei den Zuschauern Aggressionen und Abwehr hervorrief. Auch er ist inzwischen von der Parteispitze abgelöst worden.

Bei dem Bundesparteiobmann der FPÖ, Dr. Jörg Haider, zeigten die Messergebnisse, dass man mit diesem Mann sicherlich noch rechnen muss. Er verursachte ein ständiges Auf und Ab der Emotionen und beschäftigte die Personen von der ersten Sekunde seines Erscheinens auf dem Bildschirm und ausnahmslos alle hörten ihm mit hoher Konzentration zu.

Wir testeten für eine Wochenzeitschrift nochmals die beiden Kandidaten, welche für die, auf diesen Wahlkampf folgenden, Neuwahlen des ÖVP Obmannes aufgestellt wurden. Zitat: "Dass Dr. Erhard Busek als Sieger aus der Kampfabstimmung hervorgegangen ist, überraschte nicht.": Vor dem Parteitag ließ die Wochenpresse unser Labor an Testpersonen - Frauen und Männern verschiedener Altersgruppen und verschiedener Bildungsniveaus - die intuitiven Spontanreaktionen auf die beiden Kandidaten messen. Um sich nicht den Vorwurf der Beeinflussung auszusetzen, hat die Zeitschrift-Wochenpresse das Ergebnis nicht vor dem Wahlgang veröffentlicht. Vorgeführt wurde den Testpersonen je ein Ausschnitt von Interviews der beiden Kandidaten aus dem Fernsehen. Während der Vorführung wurden die Veränderungen der Hirnaktivität (Psychogenes Hirnfeld), des Hautwiderstandes (hormonelle Schwankungen), der Temperatur, der Muskelspannung, des Blutdruckes und des Pulses gemessen. Auf Grund sicherer wissenschaftlicher Erkenntnisse haben die Forscher die Ergebnisse als Positiv- oder Negativreaktionen interpretiert. Dabei schlug der Gefühlspegel so deutlich für den späteren tatsächlichen Sieger aus, dass selbst die Tester überrascht waren. In der Tat hatte eine signifikante Mehrheit der Testgruppe auf den Polit-Profi Busek mit "Entspannung, positiven Emotionen und Sympathie" reagiert. Auf seinen Konkurrenten stellte sich jedoch bei den meisten Testpersonen ein Gefühl der Unruhe ein. Sie reagierten mit erhöhtem Blutdruck und Puls und mit negativen Hirnwerten.

Messungen zum Thema Sex wurde von uns im Auftrag einer Monatszeitschrift durchgeführt (Der 3-seitige Artikel damals hieß: "Promis im Sex-Test"). Gemessen wurden diesmal die Reaktionen der durchwegs männlichen Prominenten aus Kunst und Kultur auf die einzeln vorgeführten Videos von Samantha Fox, Julia Roberts, Madonna, Tina Turner, Kim Basinger, Ulla Weigersdorfer (Ex-Miss World), Whitney Houston, Sinéad O'Connor, Simone (Song-Contest Teilnehmerin) und Stefanie Werger (Österreichische Schlagersängerin). Die Messungen an den Männern, wer als erotisierend gilt, ergab folgendes: Samantha Fox führte, knapp gefolgt von Madonna und Simone. Bei diesen Dreien wurden die stärksten Ausschläge von Gehirn und Körperreaktionen gemessen. Die schwächsten Auswirkungen auf die männlichen Promis hatte allen voran Stefanie Werger. Kim Basinger rief ebenfalls eine schwache Reaktion hervor und Ex-Miss World Ulla Weigersdorfer verursachte bei den Männern nur Desinteresse und Langeweile (Zitat Zeitschrift "Rennbahn Express"). Bei Tina Turner gab es kaum Gefühle und Whitney Houston sprach die intellektuellen Teile des Gehirns an. Sinéad O'Connor und Julia Roberts blieben in der Beliebtheitsskala der Testpersonen weit abgeschlagen. Diese und ähnliche Tests zu vielen Politikern und Prominenten brachten Informationen, die ich in diesem Buch und in unseren Seminaren so wie Trainings weiter verarbeite.

Zitate und Auszüge aus:

- Wochenpresse Nr. 27/4, Juli 1991

Titel: Mit Erregung zum Erfolg

- BASTA Nr. 9, September 1990

Titel: Video Test - Franz, der Präsident

- Rennbahn Express Nr. 2, Februar 1991

Titel: Stars im Sex Test

- BASTA Nr. 8, August 1992

Titel: Stresstest

- GEWINN Nr. 1, Jänner 1992

Titel: Kopftraining für Sieger- So werden Sie zum Siegertyp

Charisma kommt aus dem Gehirn

Unser Gehirn: Ein hochentwickeltes Organ mit einem Gewicht von ca. 1300-1600g, das die wichtigsten Regelmechanismen des Körpers koordiniert, das innere Milieu und unsere Bewegungen, Gefühle und Gedanken hervorbringt, willkürliche Handlungen steuert, mit jeder Zelle des Körpers in Kontakt steht, über einen phantastischen Informationsspeicher verfügt und viele weitere Fähigkeiten besitzt: Es birgt die stärkste Kraft des Universums - den menschlichen Geist.

Kein Wunder, dass Neurophysiologen wie der Amerikaner William CALVIN ins Schwärmen geraten: "Gehirne sind die am elegantesten organisierten Materienansammlungen des Universums." Hundert Milliarden Nervenzellen knüpfen eine schier unglaubliche Anzahl von Verbindungen, Schaltkreise, die ein unendliches Ausmaß annehmen. Von all dem ahnen wir im täglichen Leben so gut wie nichts. Die Myriaden allerfeinst abgestimmter Stoffwechselforgänge werden niemals auf der Gedankenebene bewusst wahrgenommen. Im Gegenteil: Unser Geist thront normalerweise selbstgefällig über einer biologischen Dienerschaft, die diskret und scheinbar mühelos das ausführt, was uns gerade in den Sinn kommt. In welchem Zustand dieser, unser Geist sich gerade befindet, entscheidet das energetische Verhältnis der Gehirnareale zueinander. Die energetische Struktur unseres Gehirns entscheidet über unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Gemütslage, unsere Leistungsfähigkeit, aber auch über unsere Überzeugungskraft und unser Charisma. Diese, eben genannte, energetische Struktur unseres Gehirns nannten wir bei seiner Entdeckung: Das psychogene Hirnfeld. Dieses Hirnfeld ist eine der wichtigsten Komponenten und Indikatoren, wenn es um die Verbesserung der Ausstrahlungskraft einer Person geht. Das psychogene Hirnfeld formt unseren Bewusstseinszustand. Seine Ausformung, seine Struktur entscheidet über Gemütslage, Auftreten, Überzeugungskraft und auch wie sich eine Person in der Welt fokussiert. Letztendlich entscheidet ihr Hirn unter der Beeinflussung des Hirnfeldes über Erfolg oder Niederlage. Wie weit es dem einzelnen Menschen gelingt, - bewusst oder unbewusst - das individuelle psychogene Feld zu beeinflussen, ist entscheidend für seine Lebensqualität. Und hier liegt schon einer der Schlüssel zum Charismatraining. Die gezielte Beeinflussung des Hirnfeldes um neues Bewusstsein und um Ausstrahlungskraft zu erlangen.

Genie und Charisma kommen aus der gleichen Quelle - aus der rechten Gehirnhälfte, aus der die Kreativität und die Intuition hervorgerufen werden. Das ist aber auch die Gehirnhälfte, die Chaos, Depression, Angst und negative Gefühle in sich birgt. Diese Hälfte des Gehirns richtig zu beherrschen soll das Ziel des Charismatrainings sein.

Kurz könnte man sagen, dass sich Charisma unter folgenden Bedingungen entfaltet:

1. Durch Abbau blockierender Ängste mittels Muskelentspannung und Meditation.
2. Durch Aktivieren und durch Training der rechten Gehirnhälfte.
3. Durch ein höheres, persönliches Ziel.
4. Durch verstärkte Extraversion – Sendungsbewusstsein.

Aus der modernen Hirnforschung ist bekannt, dass im Gehirn messbare, energetische Spannungsunterschiede auftreten, die sowohl an der Kopfoberfläche als auch mittels Gehirnsonden gemessen werden können. Zwischen Punkten mit hohem Spannungsunterschied besteht ein stärkeres elektrisches Feld, - was auch gleichbedeutend ist mit mehr Durchblutung dieses Hirnareals, was wiederum auf mehr Aktivität in diesem Hirnsektor hinweist - Punkte mit niederen Spannungsunterschied weisen auf schwache Aktivität in diesen Arealen hin. Dieses Feld an sich mit seiner unterschiedlichen Ausprägung beeinflusst die lokale Gehirngewebsumgebung. Die Nervenzellen der aktiveren Hirnregionen werden in ihrem elektrischen Verhalten ganz spezifisch beeinflusst. Der Zustand des Feldes in unserem Gehirn ist in seiner Hauptstruktur, also in der Links-Rechts-Ausprägung zumeist recht konstant. Manchmal - unter bestimmten Umständen - aber instabil und laufenden Schwankungen unterworfen. Intensive Hirnaktivität wie Konzentration, Meditation, Traum, Ekstase, aber auch Angst, Freude, Versagen usw. verändern die Aktivität aber auch die Struktur des Feldes. Nach intensiven, jahrelangen Untersuchungen liegt der Schluss nahe, dass man diese Feldschwankungen, ja das Feld an sich, als Indikator für alle Vorgänge im gesamten Organismus betrachten kann. Diese Vorgänge sind beispielsweise an Geschehen wie Gesundheit, Krankheit, Erfolg und an allen emotionalen sowie psychischen Prozessen beteiligt. Den Gleichspannungsanteil des elektrischen Hirnfeldes innerhalb der einzelnen Hirnhemisphären habe ich als „psychogenes Hirnfeld“ bezeichnet. Es beeinflusst einerseits bestimmte Schaltvorgänge im Gehirn, andererseits erregt jede Aktivität in und um die Zelle wiederum das Gehirnfeld. Je mehr Aktivität im Gewebe, desto stärker ist das Feld. Bei zu wenig Aktivität ist das Feld in diesem Bereich schwach. Sowohl ein zu starkes Feld als auch ein zu schwaches Feld kann negative Wirkung haben. Das Hirnfeld hat eine bestimmte Grundform, die die meiste Zeit des Tages (und wahrscheinlich auch in der Nacht im Schlaf) bestehen bleibt. Schon in frühester Kindheit bildet sich die Neigung zu einer bestimmten Grundform im Hirnfeld (Hirndominanz) heraus, die das Verhalten des Einzelnen im normalen Tagesgeschehen beeinflusst. Es gibt angeborene Aktivierungsgrößen, d.h. die Neigung zur Überaktivität oder Unteraktivität des psychogenen Hirnfeldes ist oft schon bei der Geburt vorprogrammiert. Ab dem zehnten bis zwölften Lebensmonat kann man bei Kindern das Hirnfeld einfach messen. Aus dieser Messung kann ein Psychodiagramm erstellt werden, aus dem das zukünftige Verhalten und die Emotionen des Kindes ersichtlich werden. Es ergibt also ein Bild, wie das Kind und später der Erwachsene die Welt sehen wird. Daraus abgeleitet könnte man die nötigen Erziehungsmaßnahmen setzen, Talente, Gaben und Anlagen fördern. Der erste Schritt zu einer kybernetischen, auf die Persönlichkeit des Kindes bezogenen Erziehung wäre getan. Das psychogene Hirnfeld zeigt aber auch die Charaktereigenschaften einer Person hinsichtlich der Reaktionen auf einen Reiz von außen. Ein stark bewegliches Feld weist auf eine emotionale, "explosive" Person hin, die schnell reagiert. Ein starres Feld zeigt starre Eigenschaften, gedämpftes Verhalten und geringe Flexibilität. Bei den meisten Menschen wird das Feld mit zunehmendem Alter starrer. Das seltener vorkommende wechselnde Hirnfeld, das zwischen Links- und Rechtsaktivität springende Hirnfeld, weist auf hohe Flexibilität und ganzheitliches Denken hin. In solchen Fällen kann überprüft werden, welche der Hirnhälften öfter und länger dominant ist. Eine gewisse Geneigtheit zu der Dominanz eines der beiden Hirnfelder ist auch in diesen Fällen immer zu finden. Ganz besonders interessant reagiert das Hirnfeld auf Belastung und Stress. Fast jede Reaktion ist denkbar - überhöhte Aktivität in bestimmten Sektoren des Gehirns, Unteraktivität, wechselnde Hirndominanz für kurze oder längere Zeit, bis hin zur Erstarrung des Feldes. Aus der Stressreaktion des Feldes kann man Verhaltensmuster erkennen. Durch gezieltes Training kann Verhalten unter Kontrolle abtrainiert werden. Das psychogene Hirnfeld spiegelt die Bewusstseinsstruktur wieder, durch die Informationen gemäß der Beschaffenheit, der Struktur des Feldes interpretiert, zensiert und wiedergegeben werden. Das Feld bestimmt, wie die eingehenden und schon vorhandenen Rohinformationen weiter verarbeitet werden. Alle eingehenden Informationen, auf welchem Weg sie auch aufgenommen werden, sind neutral und werden in bestimmten Sektoren des Gehirns gespeichert. Diese Rohinformationen durchlaufen bei ihrer Bearbeitung die, dem psychogenen Feld entsprechenden, aktivierten Gehirnstrukturen. Die so beeinflussten Hirnregionen werden bevorzugt verwendet. Sie konstruieren, formen, ordnen unsere Wirklichkeit. Wir "mischen" sozusagen unser Bewusstsein also selbst: So kann aus ein- und derselben Information in unserem Bewusstsein etwas völlig Unterschiedliches entstehen, je nachdem, welche Gehirnteile an der Aufbereitung beteiligt sind. Informationen aller Art werden vom Gehirn neutral aufgenommen und registriert. Erst die Verarbeitung der Informationen, das Interpretieren

und Ausfiltern der Information, wird über das spezifische Hirnfeld gesteuert. Entsprechend der Aktivierung gewisser Gehirnareale erfolgt die Interpretation in eine bestimmte Richtung. Das Hirnfeld bestimmt die Art der Interpretation. So entstehen verschiedenste Denk- und Verhaltensweisen. In der medizinischen und psychologischen Therapie kann man sagen: Hat ein Patient eine bestimmte Therapie zumindest teilweise erfolgreich absolviert, so können Situationen, die der Betreffende vorher negativ bewertet und interpretiert hat, nun anders verarbeitet und gesehen werden. Das geschieht, wenn sich das psychogene Feld durch die passende Therapie langsam umgeformt hat (das geht heute leichter durch die sogenannte PcE-MindMorphing Technik). Liegt ein starres Feld auf oder über der rechten Hemisphäre, kann global gesagt werden, dass die erhaltenen Rohinformationen eher gefühlsmäßig interpretiert werden. Die interpretierende Instanz liegt zumeist in der linken Gehirnhälfte. Die Schlussfolgerung liegt nahe, dass Erfahrungen, die einmal durch ein starkes linksaktiviertes und einmal durch ein stark rechtsaktiviertes Feld erlebt werden, sich grundsätzlich durch verschiedene Interpretationen und Emotionen unterscheiden dürfen. Herrscht bei einem Menschen zuviel Rechtshirnaktivität vor und damit ein starkes (überwiegendes) Feld, so rationalisiert er oft seine Wahrnehmungen. Er versucht dabei, eine Erklärung für gewisse innere und äußere Zustände zu finden. Je stärker jemand zu einem der beiden Hirntypen neigt, desto mehr lehnt er den **gegenpoligen Hirntyp** ab - er ist ihm unverständlich. Der Linkshirnige lehnt also den Rechtshirnigen ab und umgekehrt. Der ausgeglichene Hirntyp hingegen kann mit beidem umgehen.

Um ihnen in die komplexe Arbeitsweise unseres Gehirns Einblick zu geben, möchte ich dieses Beispiel aus der aktuellen Hirnforschung bringen: Seit einiger Zeit weiß man, dass im linken Schläfenbereich unser Sprachverständnis liegt. Ein Biofeedback-Training zur Aktivierung dieses Hirnbereiches (psychogenes Hirnfeldtraining) verbessert schnell unser Sprachverständnis. Unsere Spracherzeugung liegt im linken Hirnlappen. Je weiter man bei den Untersuchungen und Analysen der Hirnsektoren in dem Bereich von Schläfen und Stirn-Hirn vorstößt, umso komplexer und verborgener werden die Aufgaben, die offenbar hier angelegt sind. Hier haben wir es mit Gefühlen und mit unserem sozialen Verhalten, dem Charakter zu tun. In diesen Hirnsektoren schmieden wir Pläne, hier werden Entscheidungen gefällt. Klare Trennlinien zwischen diesen Funktionsbereichen sind in diesen Sektoren des Hirns nur noch schwer zu finden. Zu komplex sind hier die organischen Schaltkreise miteinander verwoben.

Doch welche Konsequenz ein Ausfall oder eine Verletzung dieser Hirnsektoren mit sich bringen kann, möchte ich hier an einem Beispiel aus der jüngsten Gehirnforschung aufzeigen. E.V.R., unter diesen Initialen steht ein Patient im Patientenregister der portugiesischen Universitätsklinik von Iowa-City. E.V.R. war erfolgreicher Wirtschaftsprüfer, bis eine Krebsoperation sein Leben zerstörte: Die Chirurgen hatten einen Tumor in der Nähe seiner Augenhöhle entfernt und dabei auch Teile seines Stirnhirns herauschneiden müssen. Noch immer ist E.V.R. ungewöhnlich intelligent. Weder seine Erinnerung noch seine Wahrnehmung war im geringsten beeinträchtigt, und dennoch bezweifeln seine Freunde und Verwandte, dass sie überhaupt noch denselben Menschen vor sich haben. Plötzlich war E.V.R. unzuverlässig und unberechenbar geworden. Seinen Beruf musste er aufgeben, zwei Ehen gingen nacheinander in die Brüche, und sein nicht unansehnliches Vermögen hatte er in kürzester Zeit verspekuliert.

"Er kann sich nicht mehr entscheiden", erzählen die Neurologen. "Und wenn er es tut, kommt meist etwas selbstzerstörerisches heraus". Auch dafür haben die Neurologen eine Erklärung: "Die Chirurgen haben die Verknüpfungszonen zerstört, mit denen E.V.R. seine Wahrnehmung mit seinen Gefühlen koppelte." Jetzt hatte er den Kontakt zu dem "organischen Messinstrument" verloren, mit dessen Hilfe der Mensch seine Entscheidungen trifft: die Gefühle. Auch das ließ sich in einem Versuch nachweisen: Dabei zeigten die untersuchenden Neurologen E.V.R. Bilder von Landschaften, Küchengeräten oder Autos. Dazwischen mischten sie grässliche Szenen von Kriegsverstümmelten. Während E.V.R. die Bilder betrachtete, zeichnete ein Lügendetektor seine Gefühlsreaktionen auf. Bei allen gesunden Versuchspersonen hatte das Gerät heftige Ausschläge gemessen, sobald die Verwundeten auf den Photos zu sehen waren. E.V.R. jedoch konnte die Bilder nur beschreiben wie z.B. "ein grässliches Photo. Ich müsste jetzt wohl erschüttert sein", sagte er. Das Gerät jedoch, das seine Gefühlsreaktionen registrieren sollte, zeigte keinerlei emotionale Ausschläge. Die Untersuchungen und das Verhalten von Patienten mit ähnlichen Operationen oder mit Hirnschädigungen im Stirnbereich zeig-

ten zweifelsfrei auf, dass der Sitz unseres Gewissens, unserer Gefühle und unserer Emotionen im Stirnbereich zu lokalisieren ist. Wie stark unser Gewissen und unsere Gefühle in einem Entscheidungsprozeß einbezogen werden, entscheidet die augenblickliche Aktivierung unseres psychogenen Hirnfeldes in und über diesem Hirnsektor. Wie aktiv dieses Hirnzentrum schon im Kindesalter ist, in dem Zeitraum, wo das kindliche Gehirn erfährt, was gut und was schlecht (böse) ist, wo Gebote und Verbote erlernt werden, entscheidet über den Charakter des Kindes, über verantwortungsvoll - verantwortungslos, über Rücksichtnahme, Ethik, Hilfsbereitschaft, Gefühlsstärke ... Das Hirnfeld in diesem Sektor entscheidet über das entstehende Gewissen. Die Instanz, die wir als das zweite Ich bezeichnen können. (Zwei Seelen wohnen in unserer Brust) Doch was für eine Konsequenz ergibt sich daraus? Ein gütiger, hilfsbereiter, ordentlicher Mensch wie z.B. die Friedensnobelpreisträgerin Mutter Theresa, die sich unermüdlich und beispiellos für die Armen und Kranken einsetzt, könnte durch eine Verletzung, durch eine Erkrankung des Stirnhirns ihren bisherigen Charakter völlig verlieren, ja eigentlich, große Anteile von dem was wir als die Seele einer Person empfinden. Aus Mitleid, Liebe, Hingabe würde bestenfalls Gleichgültigkeit werden.



Bei diesen Forschungen stehen wir vor den letzten Geheimnissen unseres Selbst. Neue Möglichkeiten der Persönlichkeitstherapie zeichnen sich ab, Biofeedbacktraining des richtigen Hirnzentrums kann Veränderungen erzielen, die der Psychotherapie völlig neue Dimensionen weisen. Heute ist dies sogar schon im Heimtraining möglich. Ein preisgünstiger Hirnpotential-Trainer der PcE-Trainer ermöglicht es, unter Trainingsanleitung über eine Ton-CD das Erlernen neuer Hirnfähigkeiten u.a. auch mehr Charisma (siehe auch <http://www.ipn.at/c-trainer>). Dieses neuartige Biofeedbackgerät zeigt nicht nur die aktuelle Hirndominanz an, sondern erlaubt auch den Trainierenden diese nach seiner

Vorstellung zu verändern. So können neue Fähigkeiten über ein einfaches Biofeedback Trainingsverfahren erlernt werden. Dieser Lernprozess kann mit der MindMorphing Technik (in Kombination) noch beschleunigt werden. Was bis dahin monatelangem Training und Schulung bedurfte, kann heute im Zuge eines Heimtrainings und eines Seminars erlernt werden. Der Prozess der Charismaentwicklung kann über das Mess- und Trainingsgerät sichtbar gemacht werden. Je mehr sich das rechte Hirnfeld verstärkt (je höher die Rechtshirnpotentiale im Frontalen Hirnbereich werden), umso charismatischer wird der Trainierende.

Emotionen und wie sie entstehen

Unsere Messungen machten deutlich, dass zum Entstehen einer Emotion elektrische Aktivität im Gehirn nötig ist. Depressionen, Angst, Lustlosigkeit usw. sind von einer verstärkten Aktivität von Teilen der rechten Gehirnhälfte begleitet. Bei einer Schwäche der linken Hemisphäre kommt es fast immer zu einer "Katastrophenreaktion". Das Beseitigen und Verhindern der Überaktivität mittels Hirnpotential-Biofeedbacktraining oder anderer Trainingsmethoden lässt zumeist Depressionen, Ängste und andere psychische Krankheitsformen verschwinden, da bei den meisten dieser Störungen eine asymmetrische Beteiligung der beiden Hirnhälften zu finden ist. Dies zeigt auch eine Untersuchung der hirnmorphologischen Veränderung bei Altersdepressionen, durchgeführt von der Psychiatrischen Klinik der Universität Düsseldorf (untersucht wurden mittels Computertomographie altersdepressive Patienten, die mit einer psychiatrisch unauffälligen Kontrollgruppe im gleichen Alter verglichen wurden). Die Untersuchungsergebnisse zeigten, dass bei den altersdepressiven Patienten eine eindeutige Veränderung der linken Gehirnhälfte vorlag. Für uns liegt die Vermutung nahe, dass es durch zu wenig Zuspruch, zu wenig intellektueller Beanspruchung, also zu wenig Linkshirnaktivität zu Schrumpfungen von Teilen der linken Gehirnhälfte gekommen ist. Durch die so entstandene Rechtshirn-

Überaktivität, also durch die verstärkte Aktivität des rechten psychogenen Hirnfeldes, entstand die Altersdepression. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass eine Verbesserung der Stimmung (Freisein von Depressionen) eine Verbesserung des Immunsystems zufolge hat und eine effektive, begleitende Maßnahme bei körperlichen Erkrankungen ist.

Die Hirnfeldtypen

Messungen des psychogenen Feldes zeigen, dass je nach Funktionen der beiden Gehirnhälften bestimmte psychische und körperliche Zustände entstehen. Wenn z.B. die linke Gehirnhälfte nicht richtig aktiv oder durch Verletzung beeinträchtigt ist, führt diese sehr oft zu Verstimmungen, Depressionen und Lustlosigkeit. Schon kleine Aufregungen führen zu Panik und Angst. Der gesundheitliche Zustand verschlechtert sich. Wenn die rechte Gehirnhälfte nicht richtig aktiv oder durch Verletzung beeinträchtigt ist, verändert sich das Verhalten ins Gegenteil - die Stimmung ist meist gut, optimistisch, positiv, locker. Unternehmungslüste (bis auf Euphorie) herrschen vor, der gesundheitliche Zustand ist aufsteigend. Messungen zeigen, dass die hinteren Bezirke der rechten Gehirnhälfte stärker auf die Wahrnehmung von Gefühlen spezialisiert sind.

Der Linkshirn-Typ

„der Buchhalter“
argumentiert logisch und hat für alles Erklärungen
ist zukunftsbezogen
hat nie Zeit und ist mit "Vollampf in den Herzinfarkt" unterwegs
jegliches Körpergefühl ist ihm fremd
ignoriert die Warnsignale seines Körpers
nervös, unruhig, hektisch, überdreht, euphorisch
lernt schnell seinen Zustand zu verbessern
kann wenig mit Bildern anfangen

Linkshirntypen übernehmen gern die Leitung und Steuerung von Aktivitäten und Unternehmungen. Sie sind aufgabenorientiert, ergebnisorientiert, arbeiten gerne mit Listen von Dingen, die zu erledigen sind. Sie brauchen zum "glücklichen Leben" Erfolg und Anerkennung, aber auch Ordnung und Struktur.

Problemlösung: Der linkshirnige Typ löst seine Probleme logisch, analytisch, Schritt für Schritt. Er bevorzugt Zahlen, Fakten in logischer Abfolge, interessiert sich für Technik, Finanz- oder Rechnungswesen.... er lernt in der Auseinandersetzung mit Fakten.

Der Linkshirntyp ist zumeist leicht und tief zu hypnotisieren.

Der Rechtshirn-Typ

„der Erfinder“
spricht in Gefühlen, oft negativ
ist vergangenheitsbezogen
versucht alle möglichen Therapien und bricht sie wieder ab
ist mit nichts zufrieden, depressiv, launisch, emotional schwankend
selbstzerstörerisch, rechnet immer mit dem Schlimmsten
lernt langsam und oft qualvoll (für die Anderen!) seinen Zustand zu verbessern
hier finden wir die charismatischen Typen

Rechtshirn-Typen suchen Arbeiten, oder besser gesagt, in der Sprache des Rechtshirn-Typs gesprochen, Tätigkeiten, die Spaß machen, wie Malen, Musizieren, Zeichnen, Gartenarbeit, gestaltgebende Tätigkeiten. Sie denken an vieles gleichzeitig, beginnen mehrere Tätigkeiten auf einmal, brauchen eine Menge Platz, haben eine hohe Ausdrucksfähigkeit (solange sie sich nicht zu sehr dämpfen), sind mitteilend, oft spirituell und erfinderisch, reißen Andere durch ihre Ideen mit, sind oft wortgewandt und suggestiv.

Problemlösung: Der Rechtshirn-Typ löst seine Probleme intuitiv, mit Gefühl für "Ganzheit". Er bevorzugt Konzepte, ist für Entwicklungen offen, er lernt durch Aktion, Tun und Beobachten.

Der Rechtshirntyp ist zumeist schwer, in tiefe Hypnose zu versetzen.

Der Ganzhirn-Typ

Der Ganzhirn-Typ - der Ausgeglichene - ist zumeist unauffällig bescheiden. Ihm gehen die extremen Ausprägungen, die hervortretenden charakteristischen Eigenschaften der starken Hirnhälftenbetonungen ab. Er ist kreativ, denn Kreativität entsteht immer beim Einsatz aller geistigen Möglichkeiten: logisches Denken - also Linkshirnaktivität -, aber auch Visionen und räumliches Denken - also Rechtshirnaktivität -, sind nötig. Weil diese Fähigkeiten in einem untrainierten Menschen wenig koordiniert sind, ist es unumgänglich, verschiedene Hirntypen für Projektgruppen auszuwählen. Immer mehr Firmen machen sich diese Erkenntnisse zu Nutzen.

linke Hemisphäre

der Wissenschaftler
digital
Sprechen und schreiben
analytisch
analysiert
mathematisch
zeitlich orientiert
die Zeit
Bewusstes-Ich
Objektebene
ist realistisch
vermeidet Risiko
stellt Regeln auf
kontrolliert
folgt rational
vermeidet Fehler
artikuliert
dominiert
ist Objekt
ist konvergierend
logisch
merkt sich Namen
linear, detailliert
kontrolliert
analytisch
spricht das Wort
Argument
beobachten
bewusstes Verarbeiten

rechte Hemisphäre

der Weise
analog
klangliches Musikempfinden
holistisch
spekuliert
symbolisch
räumlich orientiert
der Raum
Unbewusstes-Es
Metaebene
ist neugierig
liebt das Risiko
bricht Regeln
spielt
ist ungeduldig
mag das Neue
ist sprunghaft
phantasiert
ist Subjekt
ist divergieren
figurativ
merkt sich Gesichter
intuitiv, kreativ
emotional
träumerisch
sieht das Bild
Erfahrung
fühlen
unbewusstes Verarbeiten

Zeit, Historie
konsequent
verständlich
vernünftig
rational
nüchtern

Ewigkeit, Zeitlosigkeit
sprunghaft
fühlend
genießend
räumlich
charismatisch

Der nun folgende Test soll Ihnen helfen, die dominante Hirnhälfte auch ohne High-Tech-Messungen zu bestimmen. Er soll und kann natürlich nur eine Hilfe darstellen. Um absoluten Aufschluss über die Hirnhälftendominanz zu erzielen, müsste das psychogene Hirnfeld und seine Reaktionen auf Stress und Anforderung gemessen werden.



Die beiden Hirntypen bildlich dargestellt:

Der Rechtshirnige lange Haare – Bart, runde Brille, Pullover

Der Linkshirnige kurzer Haarschnitt Handy, eckige Brille, Hemd und Sakko.

Nicht selten wird der Hirntyp schon alleine an seinem Aussehen und Kleidung sichtbar. Der Hirntyp bestimmt zumeist die Vorliebe für Haarschnitt und Brille.

Hirndominanz - Fragebogen

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit und ein Schreibgerät zur Hand. Streichen Sie Ihre Antworten an, zählen Sie die Punkte zusammen und tragen sie diese in die Kästchen ein.



Welcher Hirntyp sind Sie? Der charismatische Rechtshirnige oder der logische Linkshirnige, der Test soll Ihnen helfe Ihren Hirntyp grob zu eruieren.

Eine Genauere Aussage über Ihren Hirntyp (Hirn-Dominanz) kann nur mittels Messung mit dem PcE-Trainer getroffen werden.

Hirndominanztest

Die 28 Fragen, auf die Sie mit Ja oder Nein antworten sollten, ermitteln, ob Sie mehr links- oder mehr rechts-hirnig denken und fühlen. Ein Ja heißt, die Frage trifft auf Sie weitgehend zu, ein Nein heißt, die Frage trifft auf Sie überhaupt nicht zu.

1. Haben Sie Geduld und gehen Sie eine Aufgabe von verschiedenen Gesichtspunkten her an, bis Sie

- schließlich eine Lösung haben?
2. Können Sie etwas gut in eher groben Zügen planen und beschreiben?
 3. Bringen Sie gerne Ordnung in etwas und achten Sie auf die richtige Reihenfolge?
 4. Denken Sie sehr logisch und können Sie erkennen, warum sich andere Menschen auf eine bestimmte Art und Weise verhalten?
 5. Können Sie ein paar Worte in mehreren Fremdsprachen sprechen?
 6. Können Sie meistens die richtigen Worte finden, um Ihre Gefühle zu beschreiben?
 7. Fällt Ihnen das Kategorisieren und das Ordnen von Unterlagen leicht?
 8. Sind Sie in Ihren Ansichten objektiv, versuchen Sie erst die Tatsachen zu erkennen, bevor Sie sich entscheiden?
 9. Lieben Sie Puzzles und Wortspiele?
 10. Suchen Sie den Sinn einer Sache, die ohne Sinn erscheint, können Sie die Gedanken eines anderen Menschen interpretieren?
 11. Bevorzugen Sie Zahlen, Fakten in logischer Abfolge?
 12. Bevorzugen Sie einen ordentlichen geordneten und übersichtlichen Arbeitsplatz/Studierplatz?
 13. Haben Sie wenig Zeit?
 14. Interessieren Sie sich für Technik und technischen Lösungen?
 15. Handeln Sie manchmal spontan und sind Sie manchmal voreilig in Ihren Schlussfolgerungen?
 16. Sind Sie ein Tagträumer, sind Ihre nächtlichen Träume wirklichkeitsnahe und spannend?
 17. Sind Sie an Musik, Malerei, Tanz und überhaupt künstlerischen Ausdrucksformen interessiert?
 18. Fehlt Ihnen ein besonders ausgeprägtes Gefühl für Zeit?
 19. Bilden Sie sich ein Urteil öfter aufgrund Ihres Gefühls als aufgrund von Fakten?
 20. Haben Sie manchmal das Gefühl, etwas schon einmal gesehen oder erlebt zu haben - wie in einem anderen Leben?
 21. Haben Sie häufig gewisse Ahnungen und folgen Sie oft in Ihrem Instinkt?
 22. Sind Sie ein visueller Typ? Können Sie sich Orte am besten über Farben einprägen?
 23. Weinen Sie leicht und sind Ihre Gefühle schnell verletzt?
 24. Sind Sie romantisch, sind Schönheit und Luxus für Sie wichtig?
 25. Denken Sie oft an Vergangenes?
 26. Lernen sie leicht durch Tun und direktes Beobachten?
 27. Bezeichnen viele Ihren Arbeitsplatz/Studierplatz als chaotisch und ungeordnet?
 28. Interessieren Sie sich für Psychologie und ganzheitliche Heilweisen?

Auswertung des Hirndominanztests:

Zählen Sie zusammen, wie viele Testfragen Sie von den Fragen 1 bis 14 mit Ja beantworten konnten, diese Punktezahl hat mit dem Gebrauch der linken Hirnhälfte zu tun. Dann zählen Sie zusammen, wie viele Testfragen Sie von den Fragen 15 bis 28 mit Ja beantworten konnten, diese Punktezahl hat mit dem Gebrauch der rechten Gehirnhälfte zu tun.

Punkteanzahl linke Hirnhälfte . . .

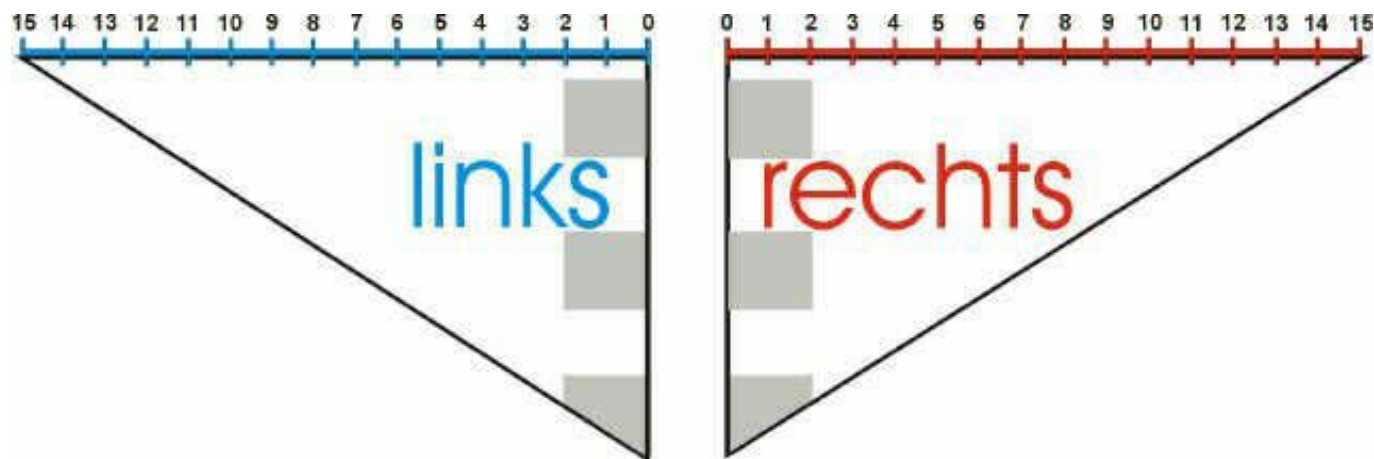
-

Punkteanzahl rechte Hirnhälfte . . .

Wenn nun eine Hirnhälfte stark zu dominieren scheint (z.B. acht Punkte links gegenüber drei Punkten rechts), dann weist das auf eine stärkere Bevorzugung der linken Hirnhälfte hin. Steht das Punkteverhältnis aber eher

unentschieden) z.B. acht Punkte zu sieben Punkte), dann scheinen Sie bei richtiger Fragebeantwortung eher ausgewogen zu denken und zu fühlen. Überprüfen Sie noch, welche Wesensmerkmale, welcher Stresstyp auf Sie eher zutrifft, vielleicht hilft Ihnen dies, Ihre Hirndominanz näher einzugrenzen. Eine genauere Auskunft über Ihre Hirndominanz könnte im Zweifelsfalle nur noch die Biofeedbackmessung des psychogenen Hirnfeldes erbringen.

Hirndominanzgrafik



Ziehen Sie mit einem Schreibstift bei der jeweiligen Punktmarke einen Strich. So können Sie Ihre Hirnform (Hirndominanz) bildlich darstellen.

Schon länger wussten wir, dass der rechtshirnige Typ zumeist zu einer Überaktivität des parasympathischen Nervensystems (Vagus) neigt. Das parasympathische Nervensystem ist ein Teil des vegetativen Nervensystems (oft auch autonomes Nervensystem genannt). Es reguliert sämtliche, zumeist unbewußt ablaufende Vorgänge im Organismus. Es arbeitet überwiegend unabhängig, autonom von unserem Willen. Das vegetative Nervensystem setzt sich aus dem sympathischen Nervensystem und dem schon angesprochenen parasympathischen Nervensystem zusammen.

Zwei Nervensysteme regeln unseren Körper

Das sympathische Nervensystem ist das System der "Aktionen", der Sofortreaktionen, das in akuten Situationen alle erforderlichen Prozesse des Körpers zur Auseinandersetzung mit dem Problem, z.B. einer Gefahr, einleitet. Der Parasympathikus hingegen aktiviert alle Vorgänge, die der Erholung, der Verdauung und dem Aufbau dienen. Damit der Vorgang reibungslos funktionieren kann, sollten beide Systeme harmonisch zusammenarbeiten. Prinzipiell ist uns ein ausgewogenes Nervensystem angeboren. Durch äußere Einflüsse, wie Dauerstress, Erziehung, Ängste etc., verschiebt es sich in vielen Fällen in eine bestimmte Richtung. Je nachdem, welches System die Oberhand gewinnt, kommt es dann zu den typischen Reaktionsweisen eines Sympathikotonikers oder eines Vagotonikers.

Funktionsweise des Nervensystems auf die Organe

Wie wirken das sympathische und parasympathische Nervensystem

Organ	Funktion des Sympathikus	Funktion des Vagus bzw. Parasympathikus
Gehirn	Aufmerksamkeitssteigerung	Aufmerksamkeitsdämpfung
Auge	Pupillenerweiterung	Pupillenverengung
Tränendrüse	Kontraktion des Ziliarmuskels für Nahsicht geringer oder kein Effekt	keine Verbindung, Sekretion
Speicheldrüsen	dicke, visköse Sekretion	reichliche, wässrige Sekretion
Herz	Zunahme von Schlagfrequenz und Schlagstärke, Erweiterung der Koronargefäße (indirekt), Verkürzung der Überleitungszeit	Schlagverlangsamung, Kontraktion der Koronargefäße (indirekt), Verlängerung der Überleitungszeit
Lunge	Bronchiendilatation, Hemmung der Sekretion	Bronchienkonstriktion, Stimulation der Sekretion
Verdauungstrakt	Peristaltikhemmung	Stimulation der Peristaltik
Leber bzw. Gallenblase	Freisetzen von Glukose	Ausstoßen von Galle
Nebennierenmark	Sekretion von Adrenalin	keine Verbindung
Niere	Vaso-Konstriktion und Hemmung der Urinbildung	kein Effekt (?)
Blase	Harnverhaltung	Harnentleerung
Darm	Verringerung der Darmaktivität	Aktivierung der Darmaktivität
Genitale	Ejakulation	Penis- und Klitoriserektion
Schweißdrüsen	Sekretion	keine Verbindung
Haarfollikel*	Piloerektion (Gänsehaut)	keine Verbindung
Blutgefäße*	meist Verengung, Dehnung in einigen Muskeln	keine Verbindung, außer Erweiterung im Genitalbereich

* (Die peripheren Blutgefäße und Schweißdrüsen werden nur vom Sympathikus aktiviert)

Der Sympathikotoniker

Eher der linkshirnige Typ.

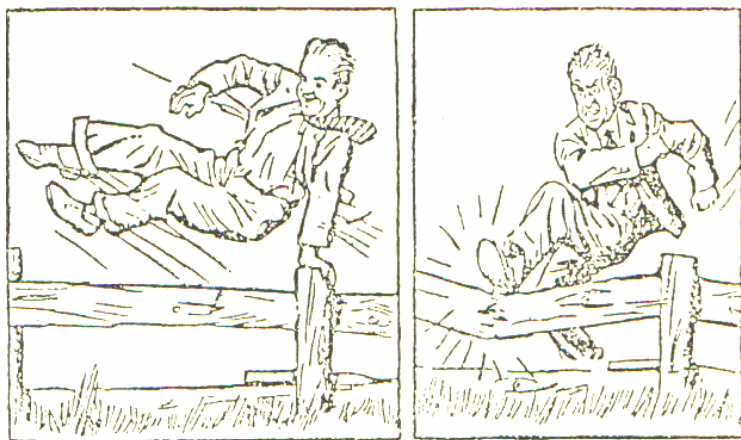
Ein vom Sympathikus regierter Mensch fühlt sich häufig angespannt, neigt zu Bluthochdruck und Kopfschmerzen. Sympathikotoniker leiden öfter unter Unruhe, Nervosität, feuchten Händen, Konzentrationsproblem durch Überaktivität, Einschlafschwierigkeiten und Herz-Kreislaufproblemen. In akuten Stresssituationen reagieren sie häufig aufbrausend und aggressiv, indem sie "in die Luft gehen" oder schreien. Durch die Verschiebung zum Sympathikus kommen sie zu schnell in einen Alarmzustand. Das Erlernen einer Entspannungsmethode wäre angebracht. Seine Überaktivität sollte er durch ausgiebige Erholungsurlaube ausgleichen (keine Aktivurlaube). Saunabesuche und Massagen sollen eingeplant werden. Besinnliche Aufenthalte in freier Natur sollten nicht zu kurz kommen.

Regel für den Sympathikotoniker:

"Reg' Dich nicht über Kleinigkeiten auf".
Das Leben besteht nur aus Kleinigkeiten!!

Der Sympathikotoniker reagiert aktiv, extrovertiert, aggressiv und mit aktiver Muskelspannung, er spannt unbewußt seine Rumpf- und Rückenmuskeln an. Er geht zumeist betont aufrecht. Viele dieser Menschen neigen zu erhöhtem Alkoholkonsum, da sie erkannt haben, dass dieser sie in Stress- und Angstsituationen, entspannt und beruhigt. Daraus kann binnen kürzester Zeit ein Suchtproblem entstehen.

Der geborene Sympathikotoniker kann durch Zwang oder Versagen rein äußerlich zu einem Vagotoniker "umfunktioniert" werden.



Sportlichkeit Power bis zur Aggression

Bild: Der Sympathikotoniker

Der Vagotoniker (vom Parasympathikus beherrscht)

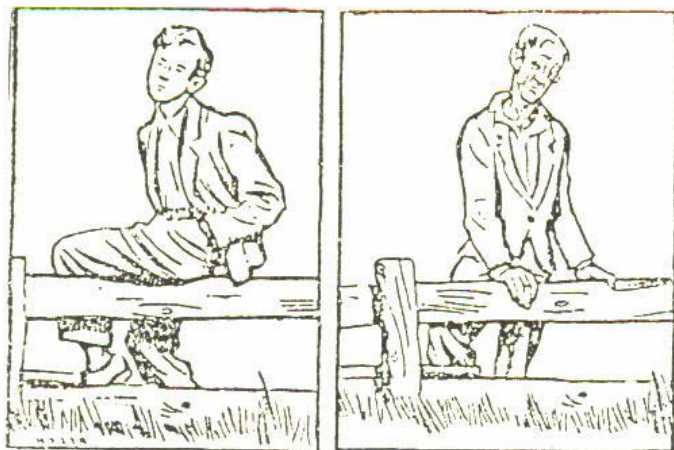
Eher der rechtshirnige Typ.

Beim Vagotoniker ist das Gleichgewicht in Richtung Parasympathikus (**Vagus**) verschoben. Äußerlich ist diesen Menschen kaum eine Regung anzusehen. Sie wirken oft betont ruhig und beherrscht. Ihre "inneren" Konflikte tragen sie durch parasympathische Reaktionen, beispielsweise Magen-Darm-Störungen aus. Auch dieser Typ kann in akuten Situationen mit Kopfschmerzen (durch Blutdruckabfall, Blutleere im Kopf) reagie-

ren. Durch Unterversorgung des Gehirns sind Konzentrationsprobleme ebenfalls häufig zu beobachten. Der Vagotoniker reagiert dann eher mit Schwindelgefühl, Benommenheit und Müdigkeit. Er versucht ständig, sich zu dämpfen, Entspannungstechniken (z.B. Autogenes Training) sollte er tunlichst vermeiden. Ein typischer Vagotoniker wird bei solchen Trainings unter Umständen noch lethargischer oder sogar depressiver. Vagotoniker sollten in ihrer Freizeit unbedingt aktivierende Tätigkeiten vorziehen (Aktivurlaub, Reiten, intensive Gartenarbeit), auch wenn sie seiner Grundeinstellung widerstreben.

Der Vagotoniker reagiert passiv, introvertiert, depressiv und mit passivem Muskelreflex. Er spannt unbewußt Nacken, Schultern (anheben des Schulterbereichs über den Tag), Arm- und Beinmuskeln an, er geht eher in gebückter Haltung durchs Leben. Er bildet einen Muskelpanzer um seinen Schultergürtel aus.

Die Einteilung in Sympathikotoniker und Vagotoniker ist nicht als absolut zu verstehen, sondern nur als vorherrschende Tendenz. Ein Vagotoniker kann unter bestimmten Umständen auch sympathikotonisch reagieren, und umgekehrt. In der Praxis aber besteht ein deutlicher Überhang in eine bestimmte Richtung. Das bedeutet aber, dass der betreffende Mensch sein geistiges und körperliches Potential nicht voll ausschöpft. Bei der Aufzählung der Krankheitssymptome wurde hier die Extremform gewählt. Sie dient nur zur Veranschaulichung der beiden Reaktionstypen. Es soll nicht bedeuten, dass bei Ihnen alles zutreffen muss. Im normalen Leben gibt es vor allem Mischformen. Doch wird bei beiden Typenbeschreibungen deutlich, wie sich Menschen bei derselben Stresssituation unterschiedlich verhalten.



Ruhe, bis hin zur Melancholie und Depression

Bild: Der Vagotoniker

Stress und wie er auf die einzelnen Persönlichkeitstypen wirkt

Das Wort "Stress" gehört heute zu einer der meistverwendeten Vokabeln im alltäglichen Sprachgebrauch. Fast jeder fühlt sich irgendwie "gestresst", meint damit aber zumeist angespannt, überlastet, nervlich und körperlich erschöpft. Das Wort Stress ist zu einem Sammelbegriff für hektisches Treiben, nervenaufreibendes, belastendes, lust- und freudeverhinderndes Geschehen geworden. Diese so selbstverständlich negative Verwendung des Wortes "Stress" ist aber nur eine Seite der Medaille.

Stress ist so alt wie die Menschheit selbst. Auch in der Tierwelt kann man Stresseinwirkungen beobachten. Stress gibt es nicht erst seit der modernen Industriegesellschaft, die neuen Formen des Stresses schuf sondern Stress ist untrennbar mit dem Leben verbunden. Die Wirkung von Stress kann verheerende Folgen haben. Mit direkter Wirkung und vor allem mit diversen Nachwirkungen. Stress kann aber auch förderlich sein für die Leistungs- und Widerstandsfähigkeit des Menschen. (Der Mensch als Spezies hat trotz oder gerade wegen

dem Stress überlebt, und dies durch seine funktionsfähigen Anpassungsmechanismen und seine Fähigkeit, strategisch auf Belastungen zu reagieren.

Problematisch ist es in der heutigen (Neu-)Zeit geworden, wo zur Stressbelastungen im Familienleben, Beruf und Freizeit noch eine Reihe von hochgefährlichen Risikofaktoren dazukommen. Hier seien nur einige dieser Zusatzbelastungen aufgezählt: zu wenig Bewegung, Rauchen, Umweltverschmutzung, falsche und zu fette Ernährung, Alkohol- und Tablettenmißbrauch, ständige Lärmbelästigung etc. Zu hohe Stressbelastung wirkt sich bei jedem Menschen mannigfaltig u.a. in einer Muskelfehlverspannung aus.

Der sympathikotonische Typ unter Stressbelastung

Die ständig erhöhte Muskelspannung bringt bei vielen Sympathikotoniker eine Reihe von körperlichen Beschwerden mit sich. Kreuzschmerzen, Ischias, Bandscheibenprobleme, Schmerzzustände im Lendenwirbelbereich, schmerzhaft Verspannungen der Rückenmuskulatur, Hohlkreuz, aber auch Migräne, Gedächtnisschwäche durch Überaktivität des Gehirns. Hier wäre ein Gegentraining durch Elektromyogramm-Biofeedback systematische Muskelentspannung von Nöten ebenso wie ein angepaßtes Entspannungstraining.

Der vagotonische Typ unter Stressbelastung

Auch hier finden wir Muskelverspannungen, eher im Schulterbereich, die Spannungskopfschmerzen erzeugen können, Schwindelgefühl, Schulterschmerzen, Gedächtnisschwäche durch Unterversorgung des Gehirns, Magen- und Darmbeschwerden, Magen- und Darmgeschwüre, niedriger Blutdruck, Bronchialasthma. Angesagt wäre in diesem Falle ein Gegentraining mit Elektromyogramm, systematische Muskelentspannung des Schultergürtels etc. Bewußtes Atmen schafft Verbindung zum Hier und Jetzt.

Erkennbare Stresssymptome:

1. Überempfindlichkeit, Unsicherheit
2. Störungen im Herz-Kreislaufsystem im Bereich der Verdauung, des Stoffwechsels und der hormonellen Regulation. Muskelverspannungen, gestörtes Erholungsverhalten, ständig erlebter Zeitdruck, kalte, feuchte Hände u.v.a. mehr.

Jeder hat individuelle Reaktionsmuster unter Stresseinwirkung.

In der Stressforschung wird in diesem Zusammenhang zwischen zwei gegensätzlichen Reaktionstypen unterschieden, eben zwischen dem **Typ A, Sympathikotoniker** und dem **Typ B, Vagotoniker**. Bei beiden Reaktionstypen ist das Gleichgewicht im Bereich des vegetativen Nervensystems, das die Funktionsfähigkeit der Organsysteme reguliert, gestört bzw. einseitig verschoben. Beim Sympathikotoniker überwiegt die Tätigkeit des Sympathikus, des aktivierenden Systems. Beim Vagotoniker, der äußerlich ruhig und scheinbar ausgeglichen erscheint, (dieser Typ schluckt seinen Ärger förmlich hinunter) kommt es zu einer überwiegenden Reaktion des Vagus.

Bei andauernder Stressbelastung neigen beide Typen zu bestimmten Krankheiten.

Sympathikotoniker: Krankheiten des Kreislaufsystems, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Kopfschmerzen.

Vagotoniker: Magen- und Darmbeschwerden, Magen- und Darmgeschwüre, niedriger Blutdruck, Bronchialasthma.

Damit Sie sich besser kennenlernen und im Laufe der Zeit lernen, mit Stress angemessen umzugehen, sollten Sie versuchen sich zu beobachten und herauszufinden, in welcher Situation Sie in Stress kommen. Wie Sie darauf reagieren, d.h. wie Sie Ihn Erleben, Ihr Verhalten und Handeln und Ihre Körperfunktionen verändern und welche Maßnahmen Sie dann im allgemeinen ergreifen, um Ihren Stress zu kontrollieren und weiter, wie

diese Maßnahmen wirksam gestaltet werden können, verbessert werden können bzw. zu verändern wären. Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie auch in eigentlich nichtigen Situationen heftig gestresst reagieren und Ihre Bewältigungsmaßnahmen, Bewältigungsstrategien im Konsum von Alkohol, Zigaretten, Naschereien oder gar Medikamenten enden. Gerade im Falle des infarktgefährdeten sympathikotonischen Typs ist festgestellt worden, dass viele ihre Gesundheit völlig falsch einschätzen. In ihrer Neigung, Stress-Belastungen zu verleugnen und herunterzuspielen, gehen sie bei anstrengenden Aufgaben und Herausforderungen bis an die Erschöpfungsgrenze und gestehen sich Ermüdungs- und Überforderungssymptome nur sehr spät ein. Durch ihre chronischen Körperverspannungen sind sie weit aus weniger sensibel für Alarmsignale des Körpers und somit liegt die Schwelle für einen Arztbesuch sehr hoch. Untrügliche Warnzeichen wie Konzentrationschwäche, Schlafstörungen, Launenhaftigkeit, Vergesslichkeit, Sehstörungen, Schweißausbrüche, Mattigkeit etc. werden meistens nicht beachtet und bagatellisiert. Darüber hinaus werden solche Signale auch deswegen nicht ernst genommen, weil sie oft in einer Zeit kraftvoller Aktivität in Erscheinung treten und dann wie eine lästige Grippe nur so nebenbei Beachtung finden. Wochen zuvor war man noch in einer glänzenden Verfassung, konnte ein überdurchschnittliches Arbeitspensum scheinbar mühelos erledigen, trieb topfit Sport (in Disziplinen mit ausgeprägtem Wettkampfcharakter, z.B. Tennis etc.)... da kann doch gar nichts Ernstes vorliegen. Vielleicht tritt man am Wochenende ein wenig kürzer, läßt das anstrengende Joggingprogramm und geht dafür nur etwas spazieren. Das wird schon wieder alles in Ordnung bringen. In Wirklichkeit baut sich jedoch nach solch erzwungenen Erholungsphasen ein neuer Hunger nach Bestätigung und Stressbelastung auf. Endlich wieder fitt sein und zeigen, was man draufhat. Da der sympathikotonische Typ immer bemüht ist, durch Leistung Anerkennung zu erhalten, sich sichtbare Statussymbole und materielle Prestigegüter zu verschaffen, spielt sich sein ganzes Leben im äußeren Sicherheitsbereich ab, also im roten Bereich. Sein Blick ist starr darauf fixiert, alles um ihn herum im Griff zu haben. Seine innere Welt ist ihm ein unbekanntes Land. Mit Dingen wie Phantasie, Beschaulichkeit, Tagträume, Intuition oder Selbstreflexion kann er im Allgemeinen recht wenig anfangen, da sie ihm zuwenig handfest, zu vage und auch zu gefährlich sind. Was bringen Sie ihm denn auch ein - außer nutzlosen Psychoproblemen?

Ein anderes Verhalten legt der sog. vagotonische Typ an den Tag.

Im Gegensatz zum sympathikotonischen Typverhalten, was nachgewiesenermaßen als Risikofaktor bei koronarer Erkrankung gilt, hat der vagotonische Typ keine Neigungen, durch Leistung und Erfolg anerkannt und geschätzt zu werden. Seine Wettbewerb- und Leistungsorientierung ist schwach entwickelt, sowohl in der Berufs- und Arbeitswelt als auch in der Freizeit, beim Hobby, im Familienleben und Sport. Es mangelt ihm einfach an Antriebskraft, Engagement, Motivation. Er hat lieber seine Ruhe in der Zurückgezogenheit, läßt anderen den Vortritt und meidet es sich zu profilieren, da dies mit unerwünschten Verpflichtungen verbunden ist. Zeitdruck und anpackende Dynamik sind für ihn Fremdwörter. Er erledigt seine alltäglichen Aufgaben am liebsten mit der immer gleichen Routine eines Bürokraten. Lebt ein solcher vagotonischer Typ offensichtlich gesünder, so macht ihn seine lethargische, langweilige Lebensweise doch alles andere als attraktiv. Als Kehrseite des Leistungsdynamikers ist er in unserer Gesellschaft stark unterrepräsentiert. Bei Behörden und Ämtern mit ihren klar umrissenen Aufgabenzuweisungen, die Tag für Tag den gleichen Zeithrhythmus und Arbeitsanfall aufweisen, fühlen sie sich sicher und geborgen. Die Wiederkehr des ewig Gleichen ist für sie kein Schreckgespenst sondern Bedingung ihrer einseitigen passiven Lebensorientierung und Lebensgewohnheit.

Der Stresstest, eine weitere Typenbestimmung, hilft, das Training richtig abzustimmen. Nehmen Sie sich ein Schreibgerät und 15 Minuten Zeit. Streichen Sie Ihre Antworten an. Zählen Sie die Punkte zusammen und tragen Sie sie in die Kästchen ein.

Ermitteln Sie Ihre Stressbelastung

STRESSTEST - TEIL 1

1. Haben Sie Schwierigkeiten beim ein- und/oder durchschlafen?
2. Zittern Ihre Hände häufig?
3. Leiden Sie unter Ohrensausen und/oder Augenflimmer, Lidflattern?
4. Haben Sie einen empfindlichen Magen?
5. Halten Sie sich für nervös?
6. Leiden Sie unter unregelmäßigem Herzschlag und/oder Herzstolpern?
7. Fühlen Sie sich nach dem Erwachen öfter/immer müde und "zerschlagen"?
8. Fühlen Sie öfter Stiche in der Brust?
9. Kommt Ihr Körper nur selten zur Ruhe? Können Sie sich nur selten entspannen?
10. Reagieren Sie sensibel auf Witterungsänderungen und raschen Klimawechsel?
11. Leiden Sie unter häufigen unwillkürlichen Zucken der Gesichts-, Schulter- und/oder Armmuskel?
12. Sind Sie auf verschiedene Stoffe allergisch?
13. Haben Sie eine regelmäßige Arbeitszeit?
14. Arbeiten Sie unter Zeitdruck?
15. Sind Sie häufig auf Dienstreisen?
16. Sind Sie oft auf Reisen mit Klima- und/oder Zeitunterschied?
17. Regen Sie sich rasch über jemandem oder etwas auf?
18. Können Sie oft Wut und Ärger nicht beherrschen?
19. Fühle Sie sich oft unter Druck, so als stünden Sie vor einer "Explosion"?
20. Verlieren Sie oft die Geduld, oder werden Sie leicht wütend?
21. Haben Sie schon vor Wut etwas zerstört?
22. Sagen Sie oft etwas, ohne zu überlegen, was Sie später bereuen?
23. Verlieren Sie leicht die Ruhe, wenn jemand Sie angreift?
24. Reagieren Sie sich bei Zorn in körperlicher Betätigung ab?
25. Wenn etwas schiefgeht, regt Sie das besonders auf?
26. Ärgert es Sie, wenn man Witze über Sie macht?
27. Sind Sie oft in bedrückter Stimmung?
28. Streiten Sie lieber als das Sie nachgeben?
29. Lassen Sie den Mut schnell sinken, wenn alles gegen Sie ist?
30. Schmieden Sie gerne Pläne, ehe Sie konkret handeln?
31. Sind Sie oft schlecht gelaunt?
32. Nehmen Sie die Dinge oft schwerer als sie sind?
33. Gibt es viele Dinge, die Sie oft ärgern und/oder aufregen?
34. Lassen Sie sich durch Kleinigkeiten stören und aus der Ruhe bringen?
35. Nehmen Sie die Dinge schwerer als andere Menschen?

Geben Sie sich für jede mit „JA“ beantwortete Frage 1 Punkt und zählen sie dann alle Punkte zusammen:

Punkteanzahl:

STRESSTEST - Teil 2

Ihre Alkoholgewohnheiten:

	Punkte:
1. kein oder sehr wenig Alkohol	0
2. normaler Alkoholgenuss bei Mahlzeiten, sonst kein Alkohol	2
3. bei geselligem Beisammensein, ab und zu größerer Alkoholkonsum	4
4. unter Stress, größere Mengen Alkohol	6
5. regelmäßiger Alkoholkonsum	7
6. Sie können ohne Alkohol nicht mehr leben	8

Punkteanzahl:

Ihr Nikotinkonsum:

	Punkte:
1. Nichtraucher	0
2. Ex-Raucher	1
3. Zigaretten- oder Pfeifenraucher, nicht inhalierend	4
4. Nervositätsraucher	5
5. Zigarettenraucher, 1-10 Zigaretten täglich	5
6. Zigarettenraucher, 11-20 Zigaretten täglich	8
7. mehr als 20 Zigaretten täglich	10

Punkteanzahl:

Ihre körperliche Bewegung:

	Punkte:
1. Starker körperliche Bewegung in Beruf und/oder aktiver Freizeitsportler	0
2. Mäßige Bewegung in Beruf und/oder unregelmäßiger Freizeitsportler	1
3. Kaum körperliche Bewegung in Beruf und/oder gelegentlicher Freizeitsportler	5
4. Keine oder fast keine körperliche Bewegung in Beruf oder Freizeit	8

Punkteanzahl:

Ihr Ernährungsverhalten:

	Punkte:
1. Kalorienbewusst, mehrere kleine Mahlzeiten am Tag	0
2. 2-3 normale Mahlzeiten am Tag, zwei davon warm	5
3. 2-3 große Mahlzeiten mit unkontrollierter Nascherei zwischendurch	8
4. Sind Sie stark übergewichtig (mind. 20kg) oder stark untergewichtig (mind. 15kg)	6

Punkteanzahl:

Beantworten Sie die folgenden Fragen nach Rücksprache oder Auskunft Ihres behandelnden Arztes:

	Punkte:
1. Ist Ihr Blutdruck in Ordnung?	0
2. Ist Ihr Blutdruck erhöht?	4
3. Ist Ihr Blutdruck stark erhöht?	9
4. Sind Ihr Cholesterin- und Ihre Triglyzerid-Werte in Ordnung?	0
5. Ist mindestens einer der beiden Werte erhöht?	4
6. Sind die Werte stark erhöht?	10
7. Ist Ihr Blutzucker in Ordnung?	0
8. Gibt es Fälle von Diabetes in Ihrer Familie?	1
9. Leiden Sie unter Diabetes und werden Sie behandelt?	6
10. Ist Ihr Diabetes schlecht eingestellt?	8

Punkteanzahl:

Ihr Alter

	Punkte:
20 – 30	1
31 – 40	2
41 – 50	3
51 – 60	4
Darüber	5

Punkteanzahl:

Gesamtpunkteanzahl aus STRESSTEST Teil 1 und 2:

.....

Auswertung:

weniger als 40 Punkte:

Soweit es dieser Test erfassen kann, gehören Sie zu der Gruppe von Menschen, die nahezu risikofrei und gesund leben. Achten Sie darauf, dass es so bleibt.

41-50 Punkte:

Es besteht bei Ihnen noch wenig gesundheitliches Risiko. Dennoch sollten Sie vorbeugen, damit Ihre Situation nicht verschlechtert.

51-60 Punkte:

Sie Leben mit zu viel Belastung! Sie müssen die Risikofaktoren gezielt verringern. Es soll Sie aber ein wenig trösten, das sie mit Ihrer Punktezahl im Mehrbereich unserer Bevölkerung liegen. Beginnen Sie sofort mit Ihrer Arbeit an sich, holen Sie sich gezielten Rat von Fachleuten.

über 60 Punkte:

Ihr Gesundheitsrisiko ist hoch! Sie sollten sofort Ihre derzeitige Lebensweise ändern. Beginnen Sie mit einem Anti-Stress-Programm bevor Sie noch mehr Schaden nehmen. Sie sollten ein beratendes Gespräch mit Ihrem Arzt führen. Beginnen Sie ein Entspannungstraining, wie Autogenes Training, Yoga, Biofeedbacktraining etc. Lassen Sie sich gezielt beraten.

STRESSTEST - TEIL 3**Typ A Fragen:**

- | |
|---|
| 1. Lassen Sie sich Zeit, ohne deshalb langsam zu sein? |
| 2. Sind Sie der Meinung, dass es sich nicht lohnt sich aufzuregen? |
| 3. Machen Sie immer nur eine Sache zu selben Zeit? |
| 4. Ist Ihr Motto: Was ich heute nicht schaffe, wird morgen erledigt? |
| 5. Innere Ruhe, Beschaulichkeit und Ausgeglichenheit sind Ihnen mehr Wert als Karriere, Macht und Wohlstand. |
| 6. Lieben Sie ruhige Musik, sonnenbaden, spazieren gehen, Tagträumen, lesen? |
| 7. Träumen Sie nie davon, dass Sie etwas nicht schaffen? |
| 8. Ist es Ihnen ziemlich egal, was die Anderen von Ihnen denken, solange Sie selbst wissen, dass sie Ihre Arbeit korrekt und sauber erfüllen? |
| 9. Bleiben Sie beim Warten in einer Schlange zumeist geduldig? |
| 10. Stört es Sie nicht, wenn jemand anderer Meinung ist. |

Zählen Sie alle JA Antworten zusammen	
---------------------------------------	--

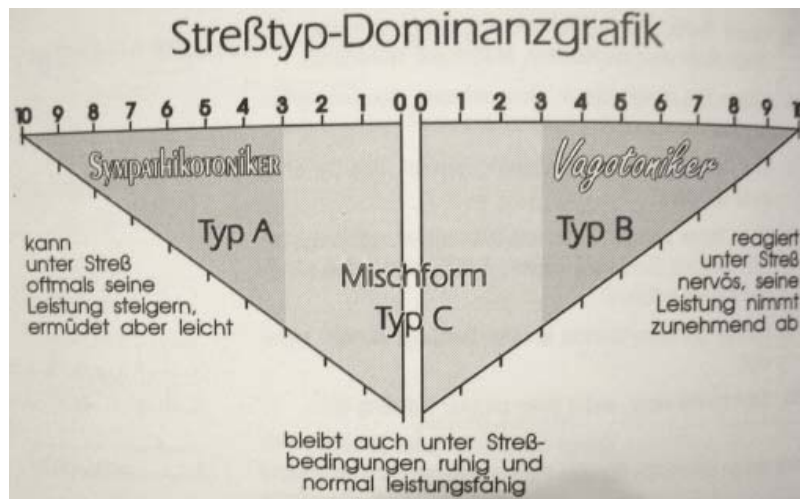
Geben Sie sich für jedes JA einen Punkt und ziehen Sie bei der Grafik am Ende des Tests bei der Gesamtpunktemarke im Feld Typ A einen Strich.

Typ B Fragen

- | |
|---|
| 1. Sind Sie viel zu energiegeladen um langsam zu arbeiten? |
| 2. Geraten Sie ziemlich schnell in Aufregung und/oder Wut? |
| 3. Können Sie gut mehrere Dinge gleichzeitig erledigen? |
| 4. Ist Ihr Motto: Nichts auf die lange Bank schieben, alles sofort erledigen? |
| 5. Sind sie erst zufrieden, wenn Sie eine gute und angestrebte Position erreicht haben und/oder wenn Sie genügend Geld zurückgelegt haben, um ein gesichertes Auslangen zu haben. |
| 6. Haben Sie aufregende, faszinierende Hobbys, wie: Bergsteigen, Tauchen, Drachenfliegen, Segeln etc. |
| 7. Träumen Sie öfter davon, mit einer Aufgabe nicht rechtzeitig fertig zu werden. |
| 8. Erfolg ist für Sie erst, wenn auch die Anderen Ihre Leistungen und Fähigkeiten. |
| 9. Staus und Warteschlangen machen Sie ungeduldig und gereizt. |
| 10. Bei Meinungsverschiedenheiten versuche Sie den anderen Ihren Standpunkt unmißverständlich klar zu machen, wobei Sie dabei öfter die Stimme erheben. |

Zählen Sie alle JA Antworten zusammen	
---------------------------------------	--

Geben Sie sich für jedes JA einen Punkt und ziehen Sie bei der Grafik am Ende des Tests bei der Gesamtpunktemarke im Feld Typ B einen Strich.



Bemerkung:

Liegt ein deutliches Übergewicht beim Typ II vor und der vorhergehende Stresstest Teil 1 + 2 hat erhöhte Werte aufgezeigt, so empfiehlt es sich, mit einem Anti-Stress-Programm zu beginnen. Sie gehören dann verstärkt zum Stresstypus A an, der stark stressanfällig ist, sich stark leistungsbezogen verhält und sich selbst stresst.

Das Hirnfeld und die 14 Abwehrmechanismen:

Oder: Was kann uns hindern, charismatisch und erfolgreich zu sein?

Die "andere" Angst

Mit Angst ist im Prinzip eine natürliche, psychische Funktion, die das psychische wie auch das körperliche Leben schützen soll, gemeint. Das Angstgefühl ist nämlich ein wertvolles Korrektiv, das biologisch im Dienste der Lebenserhaltung und des Selbstschutzes steht. Angst erzeugt die Bereitschaft zur Vorsicht, Zurückhaltung, Wachsamkeit - zum Überprüfen der jeweiligen Situation. Während in der freien Wildbahn das Angstgefühl als ein durchaus positiver Faktor der Psyche anzusehen ist, reagiert der moderne Mensch mit Angst nicht nur auf für ihn eventuell bedrohliche Situationen physischer Art, sondern es zeigt sich auch, dass er angstvoll reagiert, wenn ihm z.B. Liebe, Zärtlichkeit und ähnliches entzogen wird, wenn er getadelt oder ihm gar Strafe angedroht wird, wenn er also psychischen Schmerz erleidet. In der heutigen "Erziehung" werden diese psychischen Schmerzerezeuger nicht nur von fast allen Eltern, sondern auch von Schulen und dem Erziehungswesen angewandt, um dem Kind Folgsamkeit, Gefügigkeit, Ordnung und Disziplin beizubringen. Natürlich ist das Kind - wie jedermann - bestrebt, sowohl körperlichen als auch seelischen Schmerz - der seelische Schmerz ist es, auf den wir im folgenden zu sprechen kommen werden, zu vermeiden. Je stärker von den "Erziehern" der seelische Schmerz als Erziehungsmittel angewandt wird, umso mehr wird für das Kind jene Schranke sichtbar, bei deren Überschreitung psychischer Schmerz droht. In dieser Situation bleiben dem Kind nur zwei Auswege: entweder lernt das Kind, die Angst in seiner Seele zu verarbeiten - d.h. nichts Geringeres als sie zu unterdrücken - um dann vielleicht doch das Verbot zu brechen; oder aber das Verbot wird eingehalten und somit die Forderung des Erziehers erfüllt. Eine Art der Anpassung hat somit stattgefunden. Es liegt auf der Hand, dass sich die Entwicklung der Persönlichkeit die der seelischen Konstitution durch den be-

schriebenen Prozess der Angstverarbeitung bzw. Anpassung geprägt wird. (Die, von Sigmund FREUD erstmals beschriebene Instanz "Es", "Ich" und "Über-Ich" entwickelt sich damit in charakteristischer Weise, wobei das "Über-Ich" mit seinen verinnerlichten Normen stark wird und das "Ich" und "Es" zügelt, beherrscht und unterdrückt. Das "Über-Ich" wächst zur steuernden und angsterweckenden Instanz in der Persönlichkeitsstruktur aus. Es übernimmt die Rolle der Erziehungsperson beim Heranwachsenden und erwachsenen Menschen mehr und mehr, sodass der Betroffene selbst will, was es früher sollte und damals nur tat, um psychischen Schmerz und Angst zu vermeiden. Es bilden sich nach und nach die verschiedensten psychischen Abwehrmechanismen heraus, die dem "Über-Ich" helfen, die Angst vor dem psychischen Schmerz zu vermeiden. Im Detail handelt es sich bei diesen Abwehrmechanismen um: Verdrängung, Identifizierung, Projektion, Symptombildung, Verschiebung, Sublimierung, Reaktionsbildung, Vermeidung, Rationalisierung, Betäubung, Abschirmung, Ohnmachtserklärung, Rollenspiel, Gefühlspanzerung.

Diese Mechanismen werden von jedem "normal" erzogenen Menschen in unserer heutigen "modernen Gesellschaft" unbewußt angewendet, und zeigen sich beim Einzelnen in individueller Ausprägung. Nicht selten ist es der Fall, dass bei ein- und derselben Person alle 14 Abwehrmechanismen in Funktion treten, wobei aber innerhalb derselben einige häufig und andere wieder seltener im Menschen entstehen. Diese vierzehn Abwehrmechanismen sind aber nicht als einzelne, abgegrenzte Mechanismen zu verstehen; vielmehr existieren gleitende Übergänge, Verknüpfungen von Mechanismen ineinander. Durch den Einsatz eines Abwehrmechanismus soll das psychische Gleichgewicht hergestellt und die Angst vermieden werden. Der Vorteil dieser natürlichen Methodik liegt somit auf der Hand. Die Nachteile bestehen jedoch in einer Hinsicht zur Scheinlösung, Übertünchung des Problems, Lüge und psychische Störung, die von Neurosen bis hin zur Psychose reichen kann. Andererseits aber werden diese negativen Seiten der Abwehrmechanismen von den meisten Menschen sogar gerne in Kauf genommen, um nur ja die Angst abzuhalten und nicht mit ihr konfrontiert zu werden. Unvermeidlich kommt aber die Angst zum Vorschein, wenn ein Abwehrmechanismus abgebaut wird. So ist z.B.

DIE IDENTIFIZIERUNG des eigenen Ich mit Autoritäten wie Eltern, Lehrer, Vorgesetzte im Beruf, etc., für den Einzelnen nur sehr schwer zu vermeiden, da sonst unweigerlich Protest und Widerstand gegen unterdrückende Normen die Folge wäre. Diese Angst wurzelt z.B. sehr tief in der Psyche (in der Kindheit), und würde ein Aufbrechen des "Über-Ich" verlangen. Die Angst in der eigenen Persönlichkeitsstruktur kann entschärft werden, wenn die Entrümpelung der "Über-Ich"-Inhalte erfolgt. Ein weiterer, nur schwer aufzugebender Abwehrmechanismus ist die

VERDRÄNGUNG von unbequem Erlebnissen und Erkenntnissen. Die Verdrängung ist der wohl für jedermann geläufigste Abwehrmechanismus. Wer sich vornimmt, nicht mehr zu verdrängen, erlebt z.B. eine Kränkung besonders bewusst und besonders schmerzlich. Er hat die Angst, die durch eine Kränkung entsteht, auszuhalten. Diese entsteht aber nur dann, wenn er die Kränkung gedanklich oder in einem Gespräch durcharbeitet.

die **SYMPTOMBILDUNG** ist ein Abwehrmechanismus, der dem Willen zunächst nicht zugänglich ist, denn es ist ja gerade ein Zeichen der Symptombildung, dass sie sich in einer Form bemerkbar macht, die nicht direkt im Zusammenhang mit einer psychischen Belastung zu stehen scheint. Durch eine körperliche Erkrankung (Magengeschwüre, Herzschmerzen, Kopfschmerzen, Muskelverkrampfungen, Schlafstörungen, Sexualprobleme, usw.) wird ein Alarmsignal gesetzt, das anzeigen soll, dass der Mensch als solches überfordert ist. Er möchte einer Konfliktsituation entfliehen, kann aber nicht. Deshalb werden in der organischen Krankheit Ruhe, Entlastung und vor allen Dingen "Heil" gesucht. Die Ärzte schätzen, dass ein sehr hoher Prozentsatz ihrer Patienten, die unter organischen Beschwerden leiden, eigentlich psychogen krank sind und deshalb vor allem einer psychologischen Beratung (nebst der notwendigen medizinischen Versorgung) oder psychotherapeutischen Betreuung zugeführt werden sollten.

Die **RATIONALISIERUNG** wird von jedem Menschen fast täglich angewandt, um sich selbst zu schützen, zu beruhigen, um die "schmerzliche Wahrheit" zu verschleiern. Das Eingeständnis seiner wahren Wünsche und Gefühle aber verlangt Offenheit gegenüber sich selbst und vor allem die Bereitschaft, sich seinen Ängsten zu stellen, sie zu durchleben, auszuhalten, und nach neuen Wegen der Lösung zu suchen. Es ist ohne den Abwehrmechanismus **RATIONALISIERUNG** ein Problem zu lösen, um den Zustand psychischer Ausgeglichenheit und der inneren Balance zu erreichen. Anzumerken wäre an dieser Stelle, dass die **RATIONALISIERUNG** in der Hypnose eine sehr große Rolle spielt. Posthypnotische Befehle (ein hypnotischer Befehl, der zeitversetzt, oft Tage nach der Hypnose vom Hypnotisierten "zwanghaft" durchgeführt wird) werden fast immer rationalisiert, wenn man vorher "vergessen" suggeriert hat.

Bei der **PROJEKTION** werden Eigenschaften und Verhaltensweisen, die man an sich selbst verurteilt, in andere hineinprojiziert und dort kristallisiert bzw. heftig bekämpft. Die **PROJEKTION** schafft deshalb zwar kein Leiden oder Krankheitsbewusstsein, doch ist sie, tiefenpsychologisch gesehen, eine seelische Deformation, die den Blick auf die vorurteilslose Wahrnehmung der Wirklichkeit trübt. Die Projektion ist eine der wesentlichen Abwehrmechanismen und wird vom Menschen nahezu stetig und fast immer unbewußt auf den Nächsten angewandt.

Die **VERSCHIEBUNG** stellt zunächst eine Entlastung dar, weil aus der Angst heraus, die Befreiung von Triebimpulsen auf Ersatzobjekte verschoben wird und dort zur Abreaktion gelangt. Aggressive Impulse werden an Ersatzobjekten (Untergebenen, Kindern, usw.) abreagiert, welche die eigene Sündenbockfunktion einnehmen. Dem, der sich abreagiert, mag dies befriedigend erscheinen und von aggressivem Druck zunächst entlasten, aber die sozialschädliche Verhaltensweise wirkt in neurotisierender Weise wiederum zurück, wenn das Ersatzobjekt (der sog. Sündenbock) neurotische Reaktionen zeigt.

Die **REAKTIONSBILDUNG** ist ein Abwehrmechanismus, der die klare Wahrnehmungsfähigkeit trübt, indem er eine Empfindung ins Gegenteil verkehrt. Aus Angst vor der Antipathie gegenüber einer Autoritätsperson wird z.B. anderen und auch sich selbst gegenüber eine vorgetäuschte Sympathie gezeigt. Aus Angst, sich zu verlieben, sich selbst eine Zuneigung einzugestehen, wird vielfach Antipathie oder sogar Hass in emotional heftiger Weise zum Ausdruck gebracht.

Ein häufig auftretender und einfach zu verstehender Abwehrmechanismus ist die **VERMEIDUNG**. Das, was Angst einflößt, ein Unwohlsein weckt, was also als schlecht empfunden wird, weckt die Gefahr einer Frustration in sich und wird - natürlich - vermieden, um einerseits der drohenden unangenehmen Situation zu entgehen, und um andererseits in der Psyche eine scheinbare Harmonie zu erzeugen, die jedoch auf Kosten der offenen Lebendigkeit geht, denn die eigenen Entfaltungsmöglichkeiten werden mehr und mehr eingeschränkt. Dies kann im schlimmsten Falle zu einer extremen Isolation der Einzelperson führen, die sich absolut nicht mehr mit der "feindlichen" Realität konfrontieren will.

Bei allen genannten Abwehrmechanismen, aber auch bei jenen, auf deren ausführliche Erklärung ich hier verzichtet habe, kommt es darauf an, zu erkennen, dass sie eine Methodik der Angstbewältigung darstellen, die zu einer Abwehrpanzerung führt, zu einem Befinden, das populär als das sog. "dicke Fell" bezeichnet wird. Im Folgenden sei dieser Zustand extrem dargestellt:

Jemand, der sich also ein "dickes Fell" wachsen hat lassen, identifiziert sich mit den Normen der Autorität, verdrängt Bedürfnisse, verschiebt die Befriedigung auf Ersatzobjekte, ist freundlich statt aggressiv, vermeidet die Herausforderung, rationalisiert Erlebnisse, die ihn eigentlich kränken sollten, projiziert seine negativen Gefühle in andere, bildet psychosomatische Symptome, sublimiert sexuelle und aggressive Spannung durch Arbeitswut im Beruf und in der Freizeit. Er betäubt sich mit Alkohol, schirmt sich durch Psychopharmaka ab, erklärt sich für ohnmächtig, spielt das Rollenspiel mit, verhält sich rational ohne Gefühle zu zeigen. Die Schutzpanzerung ist "perfekt". Das Absurde in unserer heutigen Welt ist dabei, dass ein derart beschriebener

Mensch als "Erfolgsmensch" gilt - als ein Mensch, der da unbeirrbar seine Wege "nach oben" geht, der keine Angst kennt, der weder Traurigkeit noch impulsive Fröhlichkeit verspürt, der in seiner Tätigkeit absolut funktionstüchtig und somit als leitender Angestellter oder Manager durchaus brauchbar erscheint. Es gibt sie, diese Menschen, und sie sehen auch nicht so recht ein, warum sie ihre doch so perfekt funktionierenden Abwehrmechanismen abbauen sollten. Ist nämlich das gesamte Abwehrrepertoire zu einem lückenlos geschlossenen System zusammengefügt, so ist damit eine Art "wehrhafte Persönlichkeit" erreicht, die scheinbar ohne psychischen Druck auskommt, und im Beruf meist sehr erfolgreich scheint.

Normalerweise bilden sich in der Kindheit folgende Basismechanismen heraus: Identifizierung, Verdrängung, Verschiebung, Reaktionsbildung, Vermeidung, Rationalisierung. Die Folge dieser Mechanismen sind: Projektion, Symptombildung, Sublimierung. Aus diesen ganzen Mechanismen heraus resultieren: Betäubung, Abschirmung, Ohnmachtserklärung, Rollenspiel, Gefühlspanzerung. Diese Aufzählung soll anschaulich darstellen, wie sich die Abwehrmechanismen nach und nach bilden und aufeinander aufbauen. Wie ich vorhin einen "gut funktionierenden", mit einem scheinbar lückenlosen Abwehrsystem, einen scheinbar unverwundbaren Seelenpanzer zum Selbstschutz, als Extremum beschrieben habe, so ist es uns doch eine Art Genugtuung zu wissen, dass die meisten Menschen, die sich in einer derartigen Richtung hinentwickeln, "ungepanzerte" Stellen behalten, die das psychische Leiden des Einzelnen sichtbar machen können, andererseits die Möglichkeit, dass Leben voll zur Entfaltung bringen zu können, offen halten. Betrachten wir vielleicht nochmals den vorhin besprochenen "Anpassungsprozess" beim Kind: Zuerst werden an das Kind Forderungen, Normen, Erziehungsziele herangetragen. In der ersten Stufe entwickelt das Kind Angst vor psychischen Schmerzen, Angst, ausgeschlossen zu werden. In der zweiten Stufe entstehen dann sog. Angst-Abwehrmechanismen und in der dritten Stufe, die "Über-Ich"-Bildung-Anpassung. Wenn man bedenkt, dass beinahe jedes Kind durch diesen dreistufigen Anpassungsprozeß hindurchgeht, kommt man unweigerlich zu dem Schluss, dass somit fast alle Menschen dieser Erde diesen Prozess durchgemacht haben. Persönlichkeitsstörungen gelten dabei als Ausdruck einer noch nicht vollständig gelungenen Anpassung. Sie zeigen aber im Prinzip nichts anderes, als das Aufbäumen der Individualität gegen die Fremdbestimmung. In unserer heutigen Gesellschaft wird dieses Aufbäumen von den sog. Autoritäten (egal welcher Art) als Makel empfunden, der unbedingt medizinisch oder psychologisch behandelt werden muss. Konsultieren Eltern wegen Anpassungsschwierigkeiten ihres Kindes einen Psychologen, so stehen diesem - sofern er ein guter Psychologe ist - zwei Möglichkeiten der Ratgebung zur Wahl: Einerseits kann er dem Kind zur Selbstentfaltung - und damit zum "Nicht-anpassen" - raten ; er stößt damit auf das Unverständnis der "erziehenden" Person, andererseits kann er aber den Erwartungen der "Erzieher" entsprechen, indem er dem Kind zur Unterdrückung rät. Sofern er sein Verhalten noch nicht derart rationalisiert hat, wird er wissen, wie dieser Rat zu werten ist. Es entsteht nun die Frage, ob man zur Fähigkeit die Angst aushalten zu können, erziehen soll?

Wird ein "unangepasster" Mensch, einer der "frei" erzogen worden ist, kriminell? Kann ein solcher Mensch in unserer Gesellschaft erfolgreich und glücklich werden?

Jedes Kind kann so erzogen werden, dass es keine Angst zu haben braucht, "draußen zu stehen". Gerät es jedoch trotzdem in eine Situation, in der diese Angst geweckt werden könnte, so sollte doch diese Angst ausgeschaltet werden können, ohne Flucht in die Anpassung. Ein Mensch, der - wenngleich "unangepasst" - sich frei verwirklicht, wird nicht kriminell, da er nicht destruktiv oder antisozial eingestellt ist. Ein unangepasster Mensch kann in unserer Gesellschaft sehr wohl erfolgreich sein und glücklich werden.

Tatsache ist aber, dass die meisten Menschen in dieser Richtung leider nur in Extremen denken. Entweder die Anpassung erfolgt und man füllt damit seinen Platz in der Gesellschaft "gut funktionierend" aus, oder man ist psychisch "frei" - und lebt in einem sich selbst und seine Umwelt zerstörendem Chaos. Leiser ist es eine weit verbreitete Meinung, dass die Freiheit eine alles verzerrende explosionsartige Flucht sein müsse.

Ich kann Ihnen aber versichern, dass es zu dieser Explosion der Freiheit niemals kommen wird, da sich die Gesellschaft immer nur sehr langsam von der Anpassung weg - und damit zur Freiheit hin entwickelt. Die Angst vor der psychischen Freiheit ist somit nichts anderes als der Ausdruck eines falschen Menschenbildes,

das in den meisten Köpfen herumspukt. Damit reagiert der Mensch innerlich auf die Anpassung; hat also eine ganz persönliche Erklärung parat, warum Anpassung überhaupt notwendig ist.

Die Folgen der Angst sind psychische Erkrankungen. Wann spricht man von einem psychisch gesunden Menschen? Wann ist er krank? Im medizinisch-somatischen Bereich ist diese Frage etwas leichter zu beantworten als von der psychologischen Seite, weil die psychischen Symptome weniger leicht materiell greifbar und sichtbar sind. Ein Geschwür auf der Haut beispielsweise kann jeder sofort als Krankheit erkennen - eine verdrängte Angst nicht. Im Allgemeinen könnte man dann von Krankheit sprechen, wenn das auffällige Auftreten von nicht mehr zu übersehenden Symptomen (vor allem psychosomatischer Art) wie Kopfschmerzen, Magengeschwüre, Herzneurosen, Schlaflosigkeit, Kreislaufstörungen, Magenübersäuerung, Sexualstörung u.ä. sich manifestieren. Die psychosomatischen Symptome sind zwar psychogener Natur, werden aber zumeist behandelt, als wären sie somatogen. Nicht die Ursache, die im psychischen Bereich liegt wird erkannt, sondern die äußerlich erkennbaren Symptome werden mittels Psychopharmaka bekämpft. Kaum ein Mediziner erkundigt sich nach Ängsten. Nicht nur die Ursache, das Problem an sich, ist nach wie vor existent; die Verabreichung von Psychopharmaka kann bei psychisch labilen Personen mitunter auch zur medikamentösen Abhängigkeit (bis hin zur Sucht) führen. Angst tritt selten allein auf, sondern ist meist mit psychosomatischen Symptomen und oft mit Stimmungslagen wie Trauer, Melancholie, Depression, etc. verbunden. Das Wertigkeitsgefühl der Stimmungsschwankungen (von fröhlich bis depressiv) steht in häufigem und raschem Wechsel zwischen Schuldgefühlen, zwanghaften Empfindungen, Verfolgungs- oder Größenwahn.

Der Anfang der meisten seelischen Störungen liegt zumeist in der Kindheit - beim Einüben von Abwehrmechanismen. In der Pubertät durchlaufen die meisten Menschen eine Phase der erhöhten Sensibilität, die mit (mitunter heftigen) Protesten einhergeht. In dieser Phase werden schöpferische Kräfte wach, welche die Fremdbestimmung abschütteln und das Bedürfnis erwecken wollen, sich selbst zu finden. Die Pubertät birgt somit einerseits die Möglichkeit der erhöhten Angstanfälligkeit an sich, andererseits aber auch die Chance, sich zu befreien, sich zu heilen von den psychischen "Schäden" der Kindheit. Auf lange Sicht gesehen setzt sich doch bei den meisten Menschen der sog. Ernst des Lebens durch. In der Regel sind dies dann sog. Lebenslügen wie z.B. "Sicherheit geht vor", "Jeder ist sich selbst der Nächste"... die den Druck im Berufs- und Familienleben kompensieren und so wiederum zu verstärkten Selbstmanipulationen und zur weiteren Selbstentfremdung führen. Zu all diesen Entwicklungen des "Über-Ich" gesellt sich dann auch das, in der Einstellungsdistanz gespeicherte, Selbstbild des Menschen - die Meinung von der eigenen Person, deren Fähigkeit und Eigenschaft, welche positiv oder negativ geprägt sein kann - sich also entweder in Selbstachtung oder in Selbstverachtung manifestiert. Das gesamte Selbstbild wächst mit dem Aufbau der Einstellungsinstanz mit. In diesen wird die Meinung anderer über die Selbstwertung bzw. Abwertung gespeichert und zu einem eigenständigen subjektiven Selbstbild verarbeitet, welches großen Einfluss auf das persönliche Verhalten ausübt. Spätestens hier sind schon die Weichen gestellt in Richtung charismatischer Persönlichkeit oder in Richtung des unscheinbaren Versagers. In den meisten Menschen wohnt ein negatives Selbstbild, indem sie vorwiegend mit Tadel, Strafe bzw. negativer Bewertung ihre persönlichen Fähigkeiten und Eigenschaften im Laufe ihrer persönlichen Lebensgeschichte konfrontiert wurden bzw. noch immer werden. Die Erziehung der meisten Menschen geht davon aus, dass Tadel oder Kritik zu besseren Leistungen animieren und persönliche Eigenarten verändern sollen. Im besten Fall wird jedoch dadurch freudlose Anpassung bis hin zu Minderwertigkeitsgefühlen erreicht. Es entsteht so eine Diskrepanz zwischen dem realen Selbst und dem idealen Selbstbild, das angestrebt werden sollte, aber deshalb nicht erreicht werden kann, weil in der Kritik die Forderungen in der Annahme, den Drang zur Leistung bzw. zur Verhaltensänderung besonders zu steigern, zumeist zu hoch geschraubt werden. Nicht zu vergessen ist, dass das negative Selbstbild äußerst starke Auswirkungen auf zwischenmenschliche Kontakte, also auf die Kommunikationsfähigkeit der einzelnen Persönlichkeit hat. Ein Mensch mit weniger Selbstachtung ist vermehrt mißtrauisch, er fühlt sich auch dann angegriffen, wenn von Gesprächspartnern nur unbedacht formuliert wurde. Er hört nahezu in jedem Gespräch durch seine übersteigerte Sensibilität Kritik an seiner Person heraus. Eine übersteigerte Empfindsamkeit äußert sich bei der linkshirnigen, sympathikotonischen Persönlichkeit zumeist durch leichte Reizbarkeit und Aggressivität. Der

rechtshirnige vagotonische Typ reagiert oft mit Passivität, zieht sich zurück und ist dann unterwürfig, demütig. Eine in ihrem selbst unsichere Person nimmt die anderen Menschen um sich herum nur sehr subjektiv und mit Vorurteilen behaftet wahr; deshalb fällt es ihm schwer, einen lockeren und unkomplizierten Kontakt zu pflegen.

Ein Mensch mit ausgeprägter Selbstachtung fühlt den Wert seiner Person von innen heraus. Er gibt sich also nicht nur dem Fassadenhaften Anschein der Selbstachtung hin, wie das Personen mit Minderwertigkeitskomplexen häufig zu tun pflegen, sondern er kann sich selbst gut leiden und fühlt sich wohl in seiner Haut (nur wer sich selbst liebt, kann andere lieben). Für Kritik ist er offen, er verdrängt sie nicht oder reagiert gar mit übertriebener Heftigkeit darauf - im Gegenteil - im Arbeitsprozeß fordert er sogar Kritik, um mögliche Fehlerquellen auszuschließen. Seine Argumentation ist sachlich und von gelassener Natur. Allerdings ist auch ein solcher Mensch aus seiner bewundernswerten Ruhe zu bringen, wenn er bewusst verletzt oder gedemütigt wird, wenn er destruktiver Kritik ausgesetzt wird, die um des Zerstörens oder Verletzens Willen ausgesprochen wird. Er kann dann durchaus mit gebotener Heftigkeit und Aggression reagieren. Ein Mensch mit ausgeprägter Selbstachtung ist also - und das gehört besonders hervorgehoben - durchaus verletzbar, wenn ihm destruktive Kritik, Feindseligkeit und Geringschätzung wiederfährt. Neurosen seiner Mitmenschen haben durchaus Wirkung auf seine Verfassung, sofern er nicht imstande ist, sich aus dieser Umgebung zu lösen. Hat ein solcher Mensch in seinen Mitmenschen das Neurotische, Destruktive erkannt, und ist in ihm auch die Erkenntnis dazu gereift, so besitzt dieser Mensch mit seinem ausgeprägt positiven Selbstbild durchaus den Mut, sein eigenes Leben zu leben und sich von seiner Umgebung (sprich Mitmensch) zu lösen - selbst wenn ihm dadurch Nachteile entstehen sollten. Ein positives Lebensbild befähigt ihn, einen individuellen Weg zu gehen - seinen Weg. Er ist aber nicht ständig auf die Anerkennung seiner Mitmenschen angewiesen, und er ist auch nicht darauf bedacht, sich immer und überall anzupassen, da er sich so akzeptiert wie er ist.

Das Selbstbild der Selbstachtung ist überaus wichtig für die Selbstentfaltung der Einzelpersönlichkeit und der psychischen Gesundheit. Nur wer sich selber schätzt wird von anderen geschätzt. Nur mit einem positiven Selbstbild ist es dem Menschen möglich, einen eigenen, ihm gemäßen Lebensweg zu gehen, denn jeder hat das Recht auf seinen eigenen Weg und die Bewahrung seiner Selbstachtung. Möchte jemand dieselben angreifen, so verfolgt er Motive der Durchsetzung, die Macht und Unterwerfung als Ziel kennen. Zur Ausbildung einer charismatischen, erfolgreichen Persönlichkeit ist aber Selbstachtung unbedingt notwendig und sicherlich einer jener Grundsteine, auf der sich diese Persönlichkeit selbst aufbaut.

Das Lern- und Konditionierungsmodell

Um die komplexen Abläufe unseres Unbewussten verständlicher zu machen, soll an dieser Stelle ein Anschauungsmodell konstruiert werden, das für viele neu, aber verständlicher sein wird als bisherige Theorien.

Dr. John CAPPAS hat ein Modell des Lernens und der Vernunft erstellt, in welchen er postuliert, dass man entweder durch direkte Erfahrung oder durch Schlussfolgerung lernt. Jeder Mensch lernt ausschließlich im Rahmen dieser beiden Weisen. Meist prägt die primäre Bezugsperson (Mutter) unsere Beeinflußbarkeit und unsere Art zu lernen, die sekundäre Bezugsperson (Vater) ist verantwortlich für die Art, wie wir das Gelernte anwenden. In der Tat liegt hier die Basis für Akzeptanz, Ablehnung oder Interpretation der verschiedensten Informationseinheiten, die wir im Laufe des Lebens empfangen.

Ich selbst gehe nach reiflicher Überlegung und zahlreichen Untersuchungen vom folgenden Lern- und Konditionierungsmodell aus: Bei einem derart natürlichen Lernprozess wie z.B. dem Gehen lernen werden durch den Schmerz beim Hinfallen, durch die innere Enttäuschung, aber auch durch die ständige emotionale Unterstützung der Erwachsenen, durch ihre Vorbildrolle - alle gehen, warum nicht ich? - bestimmte neue Verhaltensmuster geprägt. Beim Erlernen von neuem Lernstoff (auswendig lernen) ist die Reizintensität während des Lehrvorganges direkt proportional zum späteren Erinnern: Je stärker der Reiz, desto vorteilhafter für den

Lernerfolg. Dieser Leitsatz gilt bis zum Punkt der Überreizung, der die Lernfähigkeit dann wieder drastisch reduziert. Damit der Lerninhalt einer Information dauerhaft abgespeichert wird, ist es unumgänglich, dass der Lernende sich in einen "lernbereiten Zustand" versetzt. Das Eintreten in diesen Zustand wird auch in einen hirnelektrischen Kennwert, nämlich einer Verschiebung des koortikalen Gleichspannungspotentials (ULP) in Richtung Negativität, also verstärkte Durchblutung der bestimmten Gehirnareale sichtbar. Jede Informationseinheit, jeder Eindruck, den man im Leben wahrnimmt, prägt unser Denken. Dieser Prozess findet erst einmal größtenteils ohne Wertung statt. Alle Informationseinheiten werden durch unbewusste Interpretation "gefiltert" und anderen zugeordnet, wobei unbewusst oder aber direkt auf unsere erste und zweite Bezugsperson und unser soziales Umfeld hininterpretiert wird. Zusammen mit unseren angeborenen und erlernten Begabungen stellt dieser Prozess die Grundlage für unser Werturteil und auch für das Bild dar, das wir uns von der uns umgebenden Realität machen, d.h. spätestens hier wird die Dominanz einer der beiden Hirnhälfte für lange Zeit festgelegt.

Nun ist es aber meist so, dass wir alle im Laufe unseres Lebens mehr negative als positive Einflüsse verarbeiten müssen. Diese Eindrücke - "Das darfst du nicht", "Tu das nicht" werden zu unseren Blockaden, die als selbst auferlegte Einschränkungen akzeptiert werden und solcherart viele neue Erfahrungen und Wandlungsprozesse verhindern. Wir erwarten nicht Reichtum, Erfolg, Gesundheit, Siege und Wohlbefinden, es sei denn, wir wurden in eine reiche, an Siege gewöhnte und gesunde Umgebung hineingeboren. Und dann stehen eventuell immer noch eine schlechte Erziehung und negative Suggestionen im Weg, nicht zu vergessen den auf uns einströmenden Stress. Doch warum wirken die selbst auferlegten Einschränkungen so stark? Die Grundlage dazu ist eine tief innen sitzende, in jedem Menschen vorherrschende Angst vor Isolation, vor Ablehnung; eine Angst, die nachhaltig prägt. Alle unsere Reaktionen basieren auf unserem Bild der anderen und auf dem tiefen Bedürfnis der Anerkennung und Verständnis, ohne das unser Leben sicher weniger sinnvoll wäre. Deshalb kann gesagt werden, dass unser Verhalten nichts anderes als Konditionierung ist. Das psychogene Feld, die Bewusstseinschablone, wird aufgebaut und verstärkt, es kommt zu einem vermehrten Einsatz bestimmter Hirnregionen, dadurch zur Ausprägung des Bewusstseinszustandes. In den meisten Fällen ist somit das freie Handeln nur eine Illusion, da unser Konditionierungsprozess eine Entwicklungsfreiheit im großen Umfang meist nicht zulässt. Die Angst vor Ablehnung steht uns immer im Weg. Ein Individualist, ein Genie, ein Sieger, eine charismatische Person ist jemand, der dieselben Dinge sieht wie andere auch nur mit dem Unterschied, dass er mehr Aspekte dieser Dinge betrachtet. Er ist jemand, der sich über seine Ängste, über seine Konditionierung erhebt, was eine Flexibilität des Hirnfeldes voraussetzt.

Um im Leben eine entspannte, sich selbst verwirklichende Persönlichkeit zu werden, müssen wir das aufgeben, was wir anderen und uns vorspielen zu sein. Kommt es zur Herausforderung, so wird uns plötzlich das Risiko klar. Aber wenn wir "siegen" wollen, müssen wir das Verhalten entsprechend ausrichten. Unser Verhalten ist nur eine Manifestation unserer unbewussten inneren Vorstellung. Diese Vorstellung steht im direkten Zusammenhang mit unseren Erfahrungen. Unsere Erfahrung ist eingeengt durch unser Bedürfnis nach Anerkennung. Anerkennung heißt aber meistens, sich den Wünschen und Vorstellungen anderer anzupassen. Dies ist ein scheinbar ein geschlossener Kreis, den es mit Maß und Gefühl zu durchbrechen gilt.

Mit Kopftraining zum Sieg

Wer ist ein Sieger, wer ein Verlierer?

Wer bleibt oder wird gesund?

Wer wird krank?

Wer ist charismatisch?

Unsere neuesten Erkenntnisse geben darauf eine klare Antwort. Es kommt nicht auf die Lebensumstände an, sondern darauf, wie wir auf sie reagieren. Entscheidend sind nicht die Fakten und Daten aus unserem Leben,

weder Beruf, Einkommen, Arbeitszeit, Ehe, Partner, Lebensalter, Freunde, Urlaubstage. Entscheidend ist, wie wir unser Leben sehen, wie wir fühlen, denken und handeln! Unsere eigenen Gedanken und Gefühle sind auch biochemische Auslöser, die unser inneres Heilungssystem täglich aktivieren oder blockieren. Das psychogene Hirnfeld bedingt die Sichtweise unserer Welt und das seit frühester Kindheit. Dieses Feld so zu formen, dass es uns gut geht, ist ein Ausweg aus so mancher Sackgasse.

Die Stärkung der Einzelpersönlichkeit

Die Stärkung der Einzelpersönlichkeit kann nur durch eine Veränderung des inneren Milieus erfolgen. Stellen wir uns vielleicht einmal vor, dass die Psyche keinen vorgegebenen Bauplan hat, der dem Menschen im Laufe seiner Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen ausreifen lässt, so fassen wir die Psyche als ein leeres Gefäß auf, das sich nach und nach mit Inhalt füllt. Dieser Inhalt besteht aus den gemachten Erfahrungen einerseits und den daraus gezogenen Schlussfolgerungen andererseits, die sich im Verhalten dokumentieren. Aus diesem Inhalt entwickeln sich die Eigenschaften der Persönlichkeit. Sie sind formbar, entstehen im Laufe der Persönlichkeitsentwicklung in unterschiedlicher Ausprägung, je nach Einwirkung des äußeren Milieus auf das innere Milieu der Psychostruktur.

Wie würde nun eine psychisch gesunde Persönlichkeit aussehen?

Die psychische Gesundheit ist ident mit Offenheit und Weite des Geistes, Kontaktfreudigkeit, Toleranz, Kreativität, Natürlichkeit, Selbstvertrauen, Liberalität, Selbständigkeit, Intuition, Entspanntheit und körperlichem Wohlbefinden. Im Gegensatz dazu ist die psychisch kranke und unglückliche Person vor allem durch ihre zwanghafte Reaktionsweise gekennzeichnet, die sich der Enge und Begrenztheit ihres Denkens und Handelns, Reserviertheit gegenüber seinen Mitmenschen, Dominanzstreben, Egoismus, Skepsis, Besorgtheit, übermäßige Gruppenabhängigkeit, übertriebene Selbst- und Verhaltenskontrolle, innere Anspannung und körperliches Unwohlsein manifestiert. Seine offensichtliche Starrheit und Inflexibilität sind nichts anderes als ein Mangel, der die Angst vor einem Versagen zudeckt: Angst vor Misserfolg im zwischenmenschlichen Bereich, Angst vor zu großer Folgebereitschaft (ausgenutzt zu werden), Angst vor zu großer Duldsamkeit, vor übermäßiger Sorglosigkeit, allzu großer Selbständigkeit, vor der eigenen Spontanität und Impulsivität, Angst vor Schuldgefühlen gegenüber der eigenen Entspannung und Ausgeglichenheit. Aus seiner Sicht könnten die natürlichen und gesunden Ansichten und Eigenschaften eines psychisch starken Menschen etwa folgendermaßen aussehen:

Kontaktoffenheit setzt er mit Anbietern gleich.

Toleranz bedeutet für ihn fehlende eigene Meinung.

Kreativität ist für ihn realitätsfremd.

Natürlichkeit bedeutet, dass sich der andere gehen lässt.

Im Selbstvertrauen erkennt er mangelnden Ernst des Lebens.

Liberalität bedeutet für ihn, dass der andere nicht weiß, was er will.

Selbständigkeit setzt er mit Scheu vor Verantwortung und Unterordnung gleich.

Spontanität heißt für ihn nichts anderes als mangelnde Beherrschung.

Entspannung ist für ihn Nachlässigkeit.

Es ist schon sehr schwer, einen psychisch "Kranken" zum Loslassen, zur Offenheit gegenüber seiner Umwelt und dadurch zur Offenheit gegenüber sich selbst zu bewegen. Seine Widerstände, die innere Angst abzubauen, seine Einstellung von einer beklemmenden Enge hin in eine weite Offenheit zu führen, sind so groß, dass er nicht erkennt, dass darin die Stärke der Einzelpersönlichkeit liegt, weil nur in einer solchen seelischen Elastizität verwirklicht werden kann.

Die Selbstbehandlung von Ängsten

Selbstverständlich ist es nicht ganz unproblematisch, Behandlungstechniken aus der Hand des Spezialisten in die Hand des Laien zu geben. Es sind jederzeit genügend Beispiele verfügbar, in denen Laien mit unsachgemäßer Ausübung von Heilverfahren Schaden angerichtet haben. Andererseits ist es das Ziel dieses Buches Charisma zu entfalten und blockierende Ängste abzubauen. Ich beschreibe hier Techniken zur Angstreduktion und zum Stressabbau, die grundsätzlich beim Gebrauch keinen Schaden anrichten können. Zum Spezialisten Ihres Vertrauens sollten Sie dann gehen, wenn Ihre Ängste über ein leicht blockierendes Ausmaß hinausgehen oder sich schon als Krankheit manifestieren.

Angstreduktionstechniken

Zu allen Zeiten haben die Menschen mit großem Aufwand versucht, Angstreize zu vermeiden, gegen entstehende Ängste anzukämpfen und bestehende Ängste zu heilen. Tatsächlich sind sogar eine ganze Reihe kultureller und traditioneller Werte auf abergläubische Rituale der Angstbewältigung zurückzuführen. Die Besänftigung der gelästerten Götter in Form von ritualisiertem Tanz oder Opferfesten halfen "primitiven" Kulturen die Angst vor deren erwartetem Zorn zu lindern, mindestens ebenso primitiv, aber genauso wirksam, sind die heute noch gebräuchlichen Mechanismen der Angstreduktion, die im ritualisierten Salzstreuen, Klopfen auf Holz, über die Schulter spucken, nicht fertig ausgesprochenen Gelübden, Glückwünschen, und vielen abergläubischen Verhaltensweisen zum Ausdruck bringen. Auch haben praktisch alle Religionen eine ganze Reihe von Verhaltensrichtlinien, die einzig auf die Bewältigung rationaler und irrationaler Ängste zielen. Vielleicht ist es sogar mit ein Stressmoment unseres modernen Lebensstils, dass mit der zunehmend sozial und geistigen Entwicklung des Menschen und den mit immer aufgeklärter und rationaler werdenden Zeitgeist unserer Kultur immer weniger Rituale zur Angstbewältigung als sinnvoll und wirkungsvoll anerkannt und praktiziert werden. Abergläubisches Verhalten ist aber nicht die einzige Möglichkeit oder der einzige Versuch des Menschen gewesen, Angst zu bewältigen, speziell im Erziehungsverhalten zeichnen sich viele Elemente ab, die sogar noch in heutigen therapeutischen Techniken Verwendung finden: Kinder die Angst haben, wurden schon zu allen Zeiten mit Worten suggestiv beruhigt und gestreichelt, von den Eltern begleitet und durch ihre Anwesenheit geschützt. Mit dem zunehmenden Fortschritt der wissenschaftlichen Forschung konnten die eigentlich wirksamen Elemente angstmindernder Techniken, die in der praktischen Anwendung dem Erfolgsprinzip entsprechend meist miteinander vermischt auftraten, immer besser analysiert, isoliert und für die gezielte Therapie nutzbar gemacht werden. Die operationale Definition der Angst war ein wichtiger Schritt auf diesem Weg.

Wenn "Angst" eine Reaktion auf aversive Reize ist, so kann entweder die Reiz-Seite im erwünschten Sinne verändert und beeinflusst werden oder es kann die Reaktionsseite modifiziert werden. Die Beeinflussung der Reizseite kann nur mit Entfernen oder Mindern des aversiven Reizes bestehen. Die Beeinflussung der Reaktionsseite geschieht durch das Prinzip des sog. Gegenkonditionierens. Dieses Prinzip beruht auf der einfachen, aber wichtigen Tatsache, dass bestimmte Reaktionen nicht gleichzeitig mit Angstreaktionen auftreten können; "Entweder die eine oder die andere" scheint sich hier der Organismus hier zu sagen und deswegen wird dieses Phänomen auch mit dem "Prinzip der reziproken Hemmung" beschrieben.

Die mit Angst unvereinbaren Reaktionen sind eine muskuläre Entspannung, (zu überprüfen mittels Elektromyogramm).

Wenn eine dieser angsthemmenden Reaktionen in Gegenwart eines aversiven (angsterzeugenden) Reizes hervorgerufen werden kann, so schwächt sie die ursprüngliche Verknüpfung zwischen diesem Reiz und der Angstreaktion. Sie kann dann bei entsprechend häufiger Auslösung mit immer größerer Wahrscheinlichkeit auftreten und die Angstreaktion immer unwahrscheinlicher machen. Mit anderen Worten: je häufiger und leichter jemand in Anwesenheit eines (ursprünglich) aversiven Reizes mit muskulärer Entspannung reagieren

kann, umso geringer wird die Wahrscheinlichkeit, dass er mit Angst reagiert. "Angst" ist eine Reaktion, die auf drei Verhaltensebenen (der subjektiv-kognitiven, der physiologischen und der motorischen) abläuft; diese drei Reaktionsebenen können gleichförmig auf einen bestimmten Reiz reagieren. Sie können unterschiedlich und unabhängig voneinander reagieren und sie können sich gegenseitig beeinflussen. Der angsthemmende Zugang zu einer dieser drei Ebenen kann demnach auch entsprechende Effekte auf den anderen Ebenen bedingen und die Angstreduktion so immer intensiver werden lassen. Auf diesem Weg der Beeinflussung haben unterschiedliche Ebenen unterschiedliche Zugangschancen.

Die Betätigung der Muskeln liegt auf der Reaktionsebene, die am besten willkürlich beeinflusst werden kann, und wie wir noch sehen werden, ist es bei entsprechender Übung auch relativ leicht und sicher eine gute muskuläre Entspannung herbeizuführen. (Diese Muskelentspannung kann am schnellsten und effektivsten in einem Biofeedbacklabor trainiert werden.)

Der direkte Zugang über die physiologische Ebene geschieht mit Hilfe der Suggestion und von ihr getragenen Techniken (Autogenes Training, Hypnose, Meditation, Biofeedbacktraining, Zum Teil auch der beruhigende Einfluss von Autoritätspersonen allein); Der Beeinflussungserfolg über diese Ebene ist von der individuellen Suggestibilität und der normalerweise kurzfristigen Einflussdauer abhängig. Der Zugang über die subjektiv-kognitive Ebene ist für direkte Angstreaktion nicht optimal, da es bekanntlich nicht viel nützt, sich vorzusagen: "Ich habe keine Angst". Nur im Sinne der Aufmerksamkeitsrichtung (Konzentration), die Beeinflussung der Wahrheit, haben bestimmte meditative Techniken sekundär eine angstreduzierende Wirkung, wenn sie selektiv die Wahrnehmung aversiver oder vitaler Reize beeinflussen. Auch das Nicht-sehen-Wollen von aversiven Reizen ist dieser Reaktionsebene zuzuordnen. Diese drei Ebenen werden bei der später zu erläuternden Methode der systematischen Desensibilisierung gleichzeitig beeinflusst und erklären dadurch auch ihre Stellung als derzeit wirksamste Behandlungsmethode angstbestimmter Verhaltensstörungen.

Anti-Angstraining durch körperliche Entspannung

Das systematische Entspannungstraining

Einer der großen Vorteile dieses Entspannungstrainings ist die relativ kurze Übungszeit, die für das Erlernen der vollständigen Entspannung notwendig ist. Mit der, hier angebotenen Einteilung der Übungsschritte können Sie bis zu einem gewissen Grad sogar selbst bestimmen, wie schnell sie die Entspannung erlernen wollen; es wird im wesentlichen von Ihrem persönlichen Engagement und auch von einer bereits vorhandenen allgemeinen Entspannungsfähigkeit abhängen, wie schnell sie die einzelnen Übungsschritte bewältigen können. Die, für das Erlernen der vollständigen Entspannung zu verwendete Zeit, sollte jedoch bei allem Fleiß nicht weniger als eine Woche betragen. Wenn Sie langsamer vorgehen wollen, sollten Sie andererseits auch bei noch so großer Gründlichkeit und Sorgfalt in der Übungsdurchführung nicht länger als zwei Wochen ansetzen. Diese Entscheidung wird sich für Sie aber erst während der praktischen Durchführung ergeben. Von besonderer Bedeutung für den Erfolg des Entspannungstrainings ist die Frage, zu welcher Tageszeit Sie sich regelmäßig dafür Zeit nehmen wollen und können. Durch die Wahl des für Sie persönlich günstigen Übungszeitpunktes sollte von vornherein gewährleistet sein, dass Sie einerseits genügend Zeit haben und nicht zwischen wichtigen Terminen und störungsreichen Tageszeiten keine innere Ruhe finden können oder ständig von äußeren Reizen (Telefonanrufen, Besprechungsterminen etc.) gestört und in Anspruch genommen werden; andererseits sollten Sie auch nicht so müde und abgespannt sein, dass Sie sich nicht mehr auf die konsequente und korrekte Durchführung der Anweisung konzentrieren können. Angesichts dieser Überlegungen scheint es allgemein günstig zu sein, wenn man mit dem Entspannungstraining erst abends nach der verrichteten Arbeit beginnt. Zu diesem Zeitpunkt ist man in der Regel der üblichen Sorgen und Ablenkungsmöglichkeiten des Alltages enthoben, die kleinen Kinder sind bereits im Bett und es fallen normalerweise auch keine wichtigen geschäftlichen Telefonate an, auf die man auf jeden Fall antworten müsste. Ein weiterer Vorteil dieser Tageszeit ist darin zu sehen, dass der dann bestehende, mehr oder minder verspannte körperliche Zustand die darauf folgende Entspannungsübung besonders angenehm erleben lässt und etwa auftretende An-

fangsschwierigkeiten mit der innerlichen Hingabe an die Übung leicht überwinden hilft. Von dieser eher allgemeinen Empfehlung können Sie natürlich jederzeit abweichen, wenn sich für Sie persönlich ein Übungszeitpunkt ergeben sollte, der die eben genannten Bedingungen besser erfüllt. In jedem Falle sollte, wenn möglich, der einmal gewählte Zeitpunkt regelmäßig und konsequent eingehalten werden. Am besten beginnt man sich zur praktischen Durchführung der Übungen in ein ruhiges, normal temperiertes Zimmer, in dem sich eine bequeme Ruhemöglichkeit befindet, etwa ein Fernsehsessel, und möglichst kein Telefon. Nichts darf für Sie während der Übungszeit so wichtig sein, dass Sie es sofort erledigen müssten; Aus diesem Grund ist auch ratsam, sich schon vor Übungsbeginn zu versichern, dass man innerhalb der folgenden Stunde keinerlei Verpflichtung hat, auch wenn die Übung selbst nur zwanzig Minuten in Anspruch nimmt. Sie sollten ganz sicher sein, dass Sie nichts ablenken oder auch nur im Geringsten in Spannung halten kann. Es wäre sogar zu empfehlen, andere Familienmitglieder darauf hinzuweisen, dass man wegen der Übung in der nächsten Stunde auf keinen Fall gestört werden will.

Die innere Vorbereitung

Noch wichtiger als alle äußere Vorbereitung ist die innere Vorbereitung auf die systematische Entspannung. Noch bevor Sie auch nur eine einzige körperliche Übung durchführen, müssen Sie sich innerlich auf die Entspannung einstellen und zwanglos einstimmen. Zu diesem Zweck legen Sie sich zunächst auf Ihre Unterlage zurecht und überprüfen und korrigieren Sie Ihre Lage solange, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie wirklich bequem und druckfrei liegen und nichts an Ihrer Lage Sie noch weiter stört. Nun schließen Sie Ihre Augen. Versuchen Sie vorerst an nichts bestimmtes zu denken, denn irgendetwas denkt der nicht entspannte Mensch immer - lassen Sie Ihre Gedanken kreisen, einfach kommen und gehen, unbearbeitet sollen diese wieder entschwinden. Genießen Sie die Vorstellung, dass Sie im Augenblick nichts berühren oder behelligen kann - dass Sie sich völlig ungestört diesem angenehmen Gefühl der Entspannung, der Ruhe hingeben können und im Augenblick keinerlei Pflichten oder Aufgaben zu erfüllen haben. Nichts ist im Augenblick so wichtig, dass es erledigt werden müsste. Alles, was Sie in Gedanken bedrängen könnte, hat Zeit für später. Lassen Sie sich in irgendwelche angenehmen Vorstellungen treiben, gehen Sie dabei in Gedanken mit Ihrem "innerem Sinn" in jeden Muskel Ihres Körpers, versuchen Sie, jeden Muskel zu erfüllen, und gehen Sie dabei ganz ruhig und entspannt vor. Fühlen Sie die angenehme Wärme und Entspannung. Bewegen und strecken Sie jetzt Ihren ganzen Körper in allen Muskeln ganz leicht und nur im Ansatz, so als wollten Sie eine kurze Muskelprobe machen. Lassen Sie sich dann erneut und noch tieferer zurücksinken und horchen Sie dabei mit Ihrem inneren Sinn wieder in Ihren Körper hinein. Sie erleben schon während dieser inneren Vorbereitung Ihren Körper ganz neu und vermutlich werden auch Sie das erste Mal das Gefühl haben, so richtig in Ihrem Körper drin zu stecken und ihn von innen ganz auszufüllen; sie werden sich seiner Ausdehnung und seines Inhaltes ganz bewusst. Sie können seine Muskeln spüren und auch das Gewicht erahnen, mit dem Ihr Körper auf die Unterlage drückt. Lassen Sie das Gefühl der Schwere wirken und genießen Sie es. Im allgemeinen beginnt man das eigentliche Entspannungstraining mit den Muskeln der rechten Hand - nämlich immer dann, wenn der Übende Rechtshänder ist. Alle Linkshänder beginnen entsprechend mit ihrer linken Hand, weil für die jeweilige dominante Hand (Schreibhand) die besten Voraussetzungen zur Beobachtung des Feingefühls also auch der Entspannung gegeben sind. Um eine wirklich gute körperliche Entspannung erleben zu können, muss man dieses Gefühl erst wahrnehmen und empfinden lernen; dies ist eine ganz wesentliche Voraussetzung des Entspannungstrainings, die den Übungsfortschritt so erstaunlich schnell möglich macht. Im Verlauf unserer langjährigen Biofeedbackpraxis hat sich gezeigt, dass die Übenden die feinen Unterschiede der verschiedenen Anspannungs- und Entspannungsstufen dann am besten wahrnehmen und auch kontrollieren lernen, wenn alle Muskelpartien systematisch zuerst angespannt und dann wieder entspannt werden. Man lernt sich also an den Zustand der Entspannung dadurch am besten zu gewöhnen, dass man zunächst ein feines Gefühl für Anspannung entwickelt - im weiteren dann für Spannung und Entspannung als gegensätzlichen Zustand und schließlich für Entspannung selbst. Aus diesem praktischen Grund werden auch alle nacheinander zu entspannenden Muskelpartien zunächst angespannt und unter genauer Beobachtung und Teilnahme an dieser muskulären Anspannung ganz allmählich immer mehr entspannt. So kommt es zu einem leichteren Auf-

bau einer natürlichen Biofeedbackschleife.

1. Versuchen Sie langsam zu lernen, den jeweiligen Spannungszustand Ihrer Muskeln wahrzunehmen. D.h., Sie sollen am Ende des Trainingsteils in der Lage sein unterschiedlich stark muskuläre Spannungen klar zu erkennen und zu unterscheiden.
2. Sie sollen ferner die Grundspannung der Skelettmuskeln weit unter den normalen Tonus herabsetzen können bis hin zu einer völligen Lockerung dieser Muskeln (wenn Ihnen dies durch Übungen die hier beschrieben sind nicht möglich ist, wäre Ihnen anzuraten, einige Stunden Biofeedback-Muskelentspannungstrainings zu absolvieren).
3. Zusätzlich werden Sie damit Ihr gesamtes körperliches Aktivierungsniveau verringern.
4. Im Verlauf der Übungen werden Sie auch lernen schrittweise immer mehr Empfindungen zuzulassen, die Ihnen vorher vielleicht ungewohnt oder eher bedrohlich erschienen waren.
5. Allmählich werden Sie auch Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern.

Entspannung der Hand

Legen Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre rechte Hand und spannen Sie diese langsam an. Schließen Sie sie ganz langsam zu einer Faust. Achten Sie dabei auf die Gefühle bei dem stetigen Übergang vom Ruhezustand zu einer immer stärker werdenden Anspannung der Muskeln. Drücken Sie die Faust noch stärker zusammen und fühlen Sie, wie die Spannung weiter wächst, wie Ihre Muskeln härter und fester werden. Die Anspannung ist nun bald an dem Punkt angelangt, wo Ihre Kraft zu einem weiteren Zusammenpressen der Faust nicht mehr ausreicht. Wahrscheinlich fängt Ihre Hand nun leicht zu zittern an und Sie können Sie nicht weiter anspannen. Halten Sie nun die Anspannung ca. fünf Sekunden lang aufrecht, fühlen Sie während dieser Zeit, wie jeder einzelne Finger Ihrer Hand verspannt ist. Machen Sie sich diese Anspannung bewusst. Nehmen Sie sie ganz deutlich wahr und achten Sie darauf, wie Sie in den Muskeln und den belasteten Gelenken zum Ausdruck kommt. Zählen Sie dabei langsam von fünf bis eins. Nach dem Halten kommt die Entspannung.

Entspannen

Entspannen! Sprechen Sie dieses Wort innerlich ganz bewusst aus und lassen Sie damit schlagartig die Spannung in der Hand los. Einfach loslassen, ganz plötzlich alle Anspannung aus den Muskeln herauslassen. Ihre Hand hängt jetzt leicht und locker am Handgelenk. Mit einem Schlag sind alle Gefühle der Anspannung weg. Die Finger sind etwas gekrümmt und langsam beginnt sich Entspannung in der Hand auszubreiten. Achten Sie dabei auf die Gefühle, die damit in den Muskeln auftreten. Diese Gefühle können sehr vielfältiger Art sein. Es kann sich um Schwere, Wärme, Kälte, Zitterigkeit, aber auch um ein prickelndes Gefühl handeln. Versuchen Sie bei den Übungen zur Muskelentspannung, diese Gefühle nicht kontrollieren zu wollen. Lassen Sie sie kommen und akzeptieren Sie es auch, wenn Sie sich verwandeln oder wieder gehen. Versuchen Sie keinen Einfluss auf sie zu nehmen und sie nur zu beobachten. Nach dem aktiven Anspannen der Muskeln bedeutet Entspannung hier vor allem passives Geschehenlassen und passive Wahrnehmung. Lassen Sie alles zu, auch wenn es vielleicht neu und ungewohnt ist. Versetzen Sie sich in die Rolle eines passiven Beobachters, der alles geschehen lässt was sich in der Hand abspielt. Tun auch Sie nichts anderes als nur beobachten und fühlen - bloß fühlen - ganz passiv sein - nur beobachten und fühlen. Lassen Sie die Spannung nicht langsam und allmählich los, sondern plötzlich und schlagartig! Es soll so sein, wie wenn Sie ein zur Seite gezogenes Pendel mit einem Male loslassen, sodass es frei zur anderen Seite schwingen kann. Die Faust soll sich lediglich durch das Loslassen der Spannung öffnen. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie dabei nicht aktiv die Streckmuskeln anspannen und somit die Finger nach außen ziehen. Das Öffnen der Hand geschieht ganz von allein - einfach loslassen. Versuchen Sie, während der Entspannungsphase Ihre Finger und die Hand nicht mehr

willentlich zu bewegen. Lassen Sie sie in der Lage in der Sie nach dem Rauslassen der Spannung hängen - oder liegen bleibt. Durch irgendwelche Bewegungen würden Sie wiederum bestimmte Muskeln anspannen und somit den Entspannungsvorgang verzögern. Sollten sich Ihre Finger jedoch unwillkürlich bewegen oder leicht zu zucken anfangen, so lassen Sie dies zu. Diese unwillkürlichen Muskelkontraktionen sind bei vielen Menschen im Anfangsstadium der Entspannung absolut normal.



Nochmaliges Anspannen

Sollten Sie nach etwa zwei bis vier Minuten des Entspannens noch nicht mit dem erreichten Zustand der Entspannung zufrieden sein, so warten Sie vielleicht einfach noch ein wenig. Sie können auch jedoch noch einmal anspannen, um dann erneut alle Spannungen aus den Muskeln herauszulassen. Versuchen Sie, die Hand noch mehr als beim ersten Mal zu lockern, noch weiter loslassen und immer tiefer in die Entspannung hineinzugehen. Die gleiche Übung führen Sie mit der linken Hand durch. Wieder anspannen, Halten der Spannung, entspannen. Danach kommen beide Hände zusammen - wieder Anspannen beider Hände - halten der Spannung beider Hände – entspannen - beide Hände zusammen entspannen - loslassen. Dann gehen Sie zur nächsten Übung über.

Rechter Unterarm Anspannen



Sie haben wahrscheinlich schon beim Anspannen der Hände bemerkt, dass auch die Muskeln des Unterarms mehr oder weniger in diese Spannung mit einbezogen wurden. Ballen Sie auch deshalb hier wieder Ihre rechte Hand zu einer Faust und fühlen Sie, wie die Spannung im rechten Unterarm wächst, während Sie die Faust immer fester zusammendrücken, zusätzlich drücken Sie nun Ihre Faust im Handgelenk nach unten gegen den Unterarm. Sie spüren wie dort die Spannung dort immer mehr wächst bis zu einem Punkt wo Ihre Kraft nicht mehr weiterreicht.

Halten der Spannung

Während Sie die Spannung wieder fünf bis sieben Sekunden lang anhalten, konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die dabei entstehenden Gefühle im Unterarm, so als ob Sie sich diese Gefühle einprägen müssten, um sich ihrer später wieder erinnern zu können. Zählen Sie wieder: fünf, vier, drei, zwei, eins, -langsam zählen!

Entspannen

Auf Ihr Signal "entspannen" lassen Sie mit einem Male wieder alle Spannung aus den Muskeln heraus. Achten Sie auch hier auf die Gefühle, die mit zunehmender Lockerung der Muskel in den Unterarm einfließen. Lassen Sie alles zu - lassen Sie alles geschehen. Seien Sie ganz passiv.

Es ist für manche Menschen nicht ganz einfach, funktional nicht zusammenhängende Muskelgruppen einzeln anzuspannen. Insbesondere bei chronischen Muskelverspannungen kommt es häufig vor, dass beispielsweise beim Anspannen der Hand auch die Muskeln des Oberarms und sogar die des Nackens und der Stirne unwillkürlich mitbetätigt werden. Sie sollten darauf achten, dass Sie die einzelnen zu übenden Muskelgruppen unabhängig voneinander anspannen. Bei der Übung für die Unterarme sollten deshalb außer einen leichten Zug in den tieferen Muskelschichten die Oberarmmuskeln völlig locker und entspannt sein. Falls Sie hierbei Schwierigkeiten haben, üben Sie das Anspannen vorher. Nun gehen wir mit der gleichen Übung in die Anspannung des linken Unterarms. Wieder Anspannen, Halten der Spannung, Zählen, Entspannen. Nun erweitern wir die Übung auf das Anspannen beider Unterarme zusammen, bevor Sie zu den Oberarmen weitergehen, üben Sie vorher noch beide Unterarme zusammen. Versuchen Sie beide gleich stark anzuspannen und auch gleichzeitig auch auf das Signal "entspannen" hin loszulassen.

Rechter Oberarm

Anspannen

Sie winkeln Ihren Unterarm zum Oberarm hin ab und drücken mit den Ellbogen gegen die Armlehne. Ohne die Muskeln des Unterarms und der Hand einzubeziehen sollten Sie nun vor allem in den rückseitigen Muskeln Ihres Oberarms Spannung spüren. Drücken Sie wiederum so fest, dass Sie Ihre rechte Schulter leicht hochheben und die Muskeln Ihres Oberarms zu zittern anfangen. Falls Sie auf einem Stuhl ohne Armlehne sitzen, so pressen Sie Ihren Unterarm gegen den Oberschenkel. Hierbei werden zwangsläufig die Streckmuskeln im Unterarm mit angespannt. Alle übrigen Muskeln des Unterarms, wie die Hand, sollen jedoch ganz locker sein. Lassen Sie die Muskeln Ihrer Hand ganz locker und entspannt. Sie sollten die Hand im Handgelenk ganz frei bewegen können ohne dadurch in irgendeiner Form die Spannung des Oberarms verändern zu müssen. Nun kommen wir wieder zum Halten der Spannung. Der Oberarm ist meist nicht so leicht zu entspannen wie die Hand und der Unterarm. Halten Sie hier deshalb die Spannung etwas länger als bisher an, versuchen Sie auch ein Maximum an Anspannung zu erreichen und nehmen Sie das Gefühl dieser Spannung wieder bis in alle Einzelheiten ganz bewusst wahr. Prägen Sie sich diese Spannung ein. Zählen Sie jetzt vielleicht: sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Es ist wichtig, dass Sie auch hier das Signal "entspannen" innerlich ganz bewusst aussprechen. Lassen Sie daraufhin ganz plötzlich die Anspannung los, so dass Ihr angewinkelter Unterarm locker nach unten fällt oder die hochgestemte rechte Schulter in sich zusammenfällt. Beobachten Sie nun, wie die Muskeln locker und weich werden, ganz locker und leicht, wie immer mehr Entspannung in den Oberarm einfließt und sich dort wohltuend ausbreitet. Lassen Sie sich und den Gefühlen Zeit; nicht ungeduldig werden, sondern Gefühle zulassen, geschehen las-



sen, beobachten, ganz passiv wahrnehmen. Nun wird die gleiche Übung mit dem linken Oberarm durchgeführt. Wieder anspannen, halten der Spannung, entspannen, sich in die Entspannung hineinfühlen. Dann kommt es wieder zu der Übung, beide Oberarme zusammen anzuspannen, Halten der Spannung - entspannen. Wenn Sie jeden Oberarm einzeln hinreichend gut entspannen können, führen Sie diese Übung mit beiden Oberarmen gleichzeitig durch. Von den Oberarmen aus lassen Sie nun den Strom der Entspannung auch in die Unterarme und in die Hände einfließen ohne diese vorher nochmals anzuspannen. Am Schluss dieser Übung sollten beide Arme gleichmäßig tief und angenehm entspannt sein.

Anspannung der Arme

Bis jetzt haben Sie die einzelnen Muskelgruppen der Arme einzeln geübt. Mit Hilfe der folgenden Übung können Sie schnell zu einer Gesamtentspannung beider Arme kommen, ohne wieder schrittweise die einzelnen Muskeln anspannen zu müssen. Voraussetzung für diese Übung ist jedoch, dass Sie mindestens drei Tage hindurch die Muskelanspannung aller Muskelgruppe beider Arme sorgfältig geübt haben.

Ähnlich wie bei der dritten Möglichkeit für die Oberarme pressen Sie auch hier beide Unterarme (angewinkelt) gegen die Oberarme. Gleichzeitig drehen Sie wiederum die Hände nach innen und ballen Sie dieses Mal fest zu Fäusten. Halten der Spannung! Konzentrieren Sie sich nun auf die Spannungsgefühle in beiden Armen und Händen und zählen Sie dabei wiederum von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Mit dem Entspannungssignal "entspannen" lassen Sie schlagartig alle Spannung heraus: die Hände öffnen sich wieder und die Unterarme sinken auf die Armlehnen oder Ihre Oberschenkel zurück. Nun beobachten Sie wieder: alle Gefühle und Empfindungen zulassen, einfach geschehen lassen, immer mehr Spannung entweichen lassen, ganz locker, ganz entspannt, bloß fühlen und beobachten. Lassen Sie alle Empfindungen der Entspannung gleichmäßig über beide Arme verteilen. Fassen Sie alle einzeln aufgetretenen Entspannungsgefühle zusammen, bis alle Muskeln der Arme sich in einen einzigen, gleichmäßig gelockerten Zustand befinden. Genießen Sie diesen Zustand, lassen Sie diesen Zustand auf sich einwirken. Nehmen Sie die Schwere wahr und nehmen Sie die Temperatur wahr.

Entspannung des Gesichts

Die Stirne

Anspannen

Ziehen Sie die Augenbrauen langsam hoch, so als wären Sie von irgendetwas sehr überrascht. Legen Sie die Stirne in Falten. Verstärken Sie diese Anspannung dann solange, bis Ihre Stirne in tiefen Querfalten liegt. Achten Sie darauf, wie sich die Spannung in der Stirne und Scheitelregion anfühlt. Beobachten Sie ganz bewusst den immer stärker werdenden Druck auf der Stirne. Falls Sie häufig unter Kopfschmerzen in der Stirn- und Schläfenregion leiden, achten Sie besonders darauf, diese Muskeln beim Anspannen nicht zu verkrampfen. Bei den geringsten Anzeichen von unangenehmen Druck oder Schmerz, stoppen Sie sofort die weitere Anspannung. Sollten sich dennoch die Ihnen bekannten Kopfschmerzen einstellen, so lassen Sie diese Übung aus.

Nun lassen Sie das Gefühl der Entspannung auch in Ihre Stirne "einfließen", ohne diese dazu anzuspannen. Auch bei dieser Übung der Anspannung der Stirne halten Sie die Spannung, wenn diese groß genug ist. Während Sie die Spannung in der Stirne anhalten, beobachten Sie genau die dabei auftretenden Gefühle. Die Spannung wird wahrscheinlich über die gesamte Scheitelregion bis hinter die Ohren ziehen. Achten Sie aber unbedingt darauf, dass der Muskeldruck nicht unangenehm oder schmerzhaft wird. Es ist besser, nicht so

stark, dafür aber längere Zeit anzuspannen, als umgekehrt. Auch hier verlängern wir die Zählreihe: sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen.

Nach Ihrem Entspannungssignal wird die Stirne wieder glatt und locker. Stellen Sie sich bildlich vor, wie Ihre Stirne und Kopfhaut sich mehr und mehr glättet, wie sich die darunter liegenden Muskeln strecken und weiten. Lassen Sie die ganze Stirnpartie nach unten über die Augenbrauen fallen. Einfach locker lassen, einfach geschehen lassen und den Zustand der Entspannung wahrnehmen. Eine andere Variante der Stirnanspannung wäre, ziehen Sie die Augenbrauen zur Nase hin zusammen und schieben Sie die Stirne so weit wie möglich nach unten, sodass steile Zornesfalten auf Ihrer Stirne entstehen. Achten Sie auch hier auf das Gefühl der Spannung und des Druckes. Wählen Sie, welche der beiden Varianten der Anspannung für Sie sympathischer oder und das vor allen Dingen, für Sie mehr mit Anspannung zu tun hat. Auch diese Spannung wird wieder gehalten und nach dem Zählen von sechs bis eins folgt wieder die Anspannung und das Wahrnehmen des entspannten Gefühls.



Augen

Anspannen

Bei den Augen werden sowohl die Muskeln der Lider wie auch die der Augäpfel getrennt geübt. Schließen Sie die Augen. Pressen Sie langsam Ihre Augenlider immer stärker zusammen, bis beide Augen fest zusammengekniffen sind. Halten der Spannung, wenn keine Empfindungen auftreten, spannen Sie die Augenlider so fest an, wie Sie können und halten Sie die Spannung wieder fünf bis sieben Sekunden lang, bzw. rollen Sie die Augen so lange, bis die Muskeln ermüden. Allerdings gilt auch hier der Grundsatz, dass es besser ist längere Zeit die Spannung zu halten als allzu fest anzuspannen. Zählen Sie wieder: sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Bei der Entspannung werden die Augenlider anfangs geschlossen sein. Später, wenn Sie die Muskeln immer mehr lockern und ein immer tieferes Entspannungsstadium erreichen, werden Sie die Lider vielleicht ganz von allein öffnen. Insbesondere dann, wenn die Muskeln der Augäpfel voll entspannt sind und damit die Konvergenzstellung zur Fixierung optischer Wahrnehmungsobjekte aufgehoben ist, werden Sie Gegenstände vor Ihrem Blickfeld doppelt sehen. Lassen Sie sich dadurch nicht beunruhigen. Sie können dieses Doppelsehen jederzeit wieder rückgängig machen, und dies nur dadurch, dass Sie sich auf das Objekt konzentrieren.

Anspannung der Augäpfel

Zur Anspannung der Bewegungsmuskulatur der Augäpfel in den Augenhöhlen, richten Sie Ihren Blick steil nach oben, ohne den Kopf dabei zu bewegen. Dann nach unten und ganz extrem nach rechts oder nach links. Aus einer dieser Positionen heraus fangen Sie dann an, Ihre Augen langsam zu rollen. Versuchen Sie dabei den Radius so groß wie möglich zu halten. Dieses Augenrollen wird Ihnen bei geschlossenen Augen leichter fallen, als bei geöffneten. Sie können es später auch mit dem Zusammenkniffen der Augen kombinieren. Beim Rollen der Augen zählen sie von sechs bis eins. Wenn Sie bei eins angelangt sind, lassen Sie die Augen

wieder in die normale Stellung zurückgleiten und genießen Sie die dadurch entstehende Entspannung.

Nase

Anspannen

Sie haben wahrscheinlich schon beim Zusammenkneifen der Augen bemerkt, wie sich Ihre Nase und Nasenwurzel ebenfalls angespannt hat. Um diese Spannung zu verstärken und auf die gesamte Nasenregion auszudehnen, brauchen Sie bloß im wörtlichen Sinne des Wortes die Nase rümpfen. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Nase zur Stirn hin in Falten zieht und auch die Wangenmuskulatur über die Backenknochen in die Spannung mit einbezogen wird. Halten Sie die Spannung. Halten Sie nun wieder diese Spannung fünf bis sieben Sekunden an. Die Gefahr einer Verspannung ist hier kaum gegeben. Zählen Sie wieder von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Neben dem üblichen Entspannungsgefühl der Schwere und Wärme können Sie hier einmal ganz bewusst wahrnehmen, wie sich Ihre Nase anfühlt, wenn diese groß und schwer an Ihrem Gesicht zu hängen scheint.



Lippen

Anspannen

Sie schieben Ihre Lippen nach vorne und pressen Sie gleichzeitig zusammen; so als würden Sie jemanden mit gespitztem Mund einen Kuss auf die Wange drücken möchten. Ganz festes Zusammendrücken der Lippen. Halten Sie die Spannung wieder. Zählen Sie wieder von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins, - entspannen. Mit zunehmender Entspannung werden sich Ihre Lippen möglicherweise leicht öffnen und fühlen sich vielleicht wie große, dicke Wülste an.

Zunge

Anspannen

Hierbei pressen Sie Ihre Zunge gegen die vordere Wölbung des Gaumens. Fangen Sie zunächst mit ganz leichtem Druck an und steigern diesen dann langsam und gleichmäßig soweit, wie die Kraft Ihres Zungenmuskels reicht. Halten Sie die Spannung. Spüren Sie, welche Kraft in Ihrer Zunge sitzt. Sie werden wahrscheinlich überrascht sein, welchen Druck Sie mit ihr ausüben können, auch wenn Sie diese ungewohnte Anspannung vermutlich nicht allzu lange aushalten können. Zählen Sie wieder von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Nun lassen Sie ganz plötzlich alle Spannung los und fühlen Sie, wie Ihre Zunge zurückfällt. Lassen Sie sie bequem und locker liegen und spüren Sie den Gefühlen nach, die sich nun hier ausbreitet. Möglicherweise wird sie Ihnen zunächst ganz schwer vorkommen, später vielleicht riesengroß und den gesamten Mundraum ausfüllend.

Anspannen der Wangen

Bei dieser Übung sollten Sie buchstäblich die Zähne zusammenbeißen. Fühlen Sie dabei die Spannung in den Kaumuskeln und den Druck auf den Zähnen. Zuerst ganz leicht und dann immer stärker und kräftiger werdend. Halten Sie die Spannung: fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Mit dem Loslassen der Spannung

wird Ihr Unterkiefer nach unten sinken, lassen Sie ihn einfach hängen. Wenn Sie völlig lockerlassen, wird er genau im toten Punkt der entspannten Muskulatur bleiben. Ihr Mund kann sich dabei etwas öffnen, muss es aber nicht. Für einige Menschen ist die Kiefermuskulatur ein kritischer Punkt. Sollten Sie dazu neigen, nachts oder auch tagsüber die Zähne aufeinander zu reiben (Zähneknirschen) so achten Sie ganz besonders darauf, nicht durch allzu starkes Anspannen diese Muskeln zu verkrampfen. Natürlich sollte der Druck auch nicht so stark sein, dass Ihnen die Zähne schmerzen.

Gesamtanspannung des Gesichts

Nachdem Sie nun alle Muskelgruppen des Gesichts einzeln durchgegangen sind und etwa drei Tage lang geübt haben, fassen Sie sie wieder zusammen. Dazu können Sie ausgehend oder in Anschluss an die letzte Übung für die Wangen-Kiefermuskulatur die dort auftretenden Spannungsempfindungen langsam über das ganze Gesicht ausdehnen lassen. Andererseits können Sie aber auch die folgende Übung zur Gesamtentspannung aller Gesichtsmuskeln durchführen: Anspannen - Stellen Sie sich vor, Sie beißen in eine schöne saure Zitrone. Es zieht Ihnen dabei das ganze Gesicht zusammen. Mit anderen Worten: Sie pressen die Zähne zusammen, pressen die Lippen aufeinander, ziehen die Stirne bis zur Nasenwurzel hin in Falten und kneifen die Augen zusammen. Halten Sie diese Spannung. Es gibt Personen, die ständig ein verkniffenes und zusammengebissenes Gesicht haben. Nehmen Sie nun deutlich die Empfindung wahr, die ein solcher Gesichtsausdruck hervorruft. Währenddessen zählen Sie wie immer von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Lassen Sie nun alle aufkommenden Entspannungsempfindungen gleichmäßig über das ganze Gesicht verteilen. Ganz locker - alles fallen lassen - ganz entspannen. Versuchen Sie der Entspannung immer weiter nachzugeben, sie immer tiefer und umfassender werden zu lassen. Lassen Sie Ihre Gesichtszüge einfach fließen. Die Gesichtsausübungen einzüben fallen den meisten Menschen leichter, wenn Sie dies vor einem Spiegel durchführen, um so zu beobachten, ob die Spannung stark und ausgeprägt ist.



Der Oberkörper

An- und Entspannen des Halses



Für den Hals gebe ich Ihnen hier zwei Möglichkeiten zum Anspannen, aus denen Sie sich die, Ihnen angenehmste, herausuchen können. Die rückseitigen Halsmuskeln (Nackermuskulatur) sind gewöhnlich schwierig zu entspannen. Für diese werden Sie deshalb eine gesonderte Übung durchführen. Bei der folgenden Übung konzentrieren Sie sich vorwiegend auf die vorderen und seitlichen Muskelstränge des Halses.

1. Möglichkeit:

Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts, immer weiter und stärker, so weit es Ihnen möglich ist, ohne dabei unangenehme

oder schmerzhafte Gefühle hervorzurufen. Achten Sie auf die Spannung, die dabei in den Halsmuskeln entsteht. Dann drehen Sie Ihren Kopf zurück zur Mitte, weiter zur linken Seite, langsam und gleichmäßig. Halten Sie die Spannung jeweils weitere fünf bis sieben Sekunden aufrecht. Wichtig: Führen Sie diese Übung ganz langsam und gleichmäßig durch. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und spannen Sie nur soweit an, dass Sie keine unangenehmen Empfindungen, beispielsweise in den Nackenmuskeln oder in den Nackenwirbeln spüren. Sollten Sie häufig einen steifen Hals haben, so ist diese Übung als Gegenmittel geeignet, wenn Sie entsprechend vorsichtig vorgehen.

Nun zur 2. Möglichkeit:

Drücken Sie Ihren Kopf, soweit es geht nach hinten und achten Sie auf die Spannung, die hierbei im Nacken entsteht. Gleichzeitig schieben Sie Ihr Kinn nach vorne, wiederum so weit, wie es irgendwie möglich ist. Nun spüren Sie auch in der vorderen Halspartie Spannung. Halten Sie diese Spannung ein paar Sekunden lang aus und lassen Sie dann den Kopf wieder in die Mittellage zurückkehren. Beobachten Sie dabei das Nachlassen der Spannung vor allem im Nackenbereich. Achten Sie nun auf den Wechsel in der Spannung, wenn Sie gleich den Kopf nach vorne drücken und dabei das Kinn ganz fest gegen die Brust pressen. Sowohl in der vorderen wie auch in der hinteren Halspartie sollten Sie nun starke Spannung fühlen. Wichtig: Wenn Sie



unter einer Überfunktion der Schilddrüse leiden, sollten Sie auf diese Übung eher verzichten. Nach ein paar Sekunden kehren Sie wiederum in die entspannte Mittellage zurück und drücken den Kopf anschließend gegen Ihre rechte Schulter, so fest Sie können. Spüren Sie die Spannung auf der rechten Seite des Halses und das Ziehen in den linken Halsmuskeln. Danach legen Sie den Kopf nach links und pressen ihn soweit es geht nach unten auf die linke Schulter. Auch hier spüren Sie deutlich die angespannten und gedehnten Muskelstränge.

Entspannen

Richten Sie Ihren Kopf jedes Mal wieder auf und lassen Sie ihn auspendeln, bis er ganz von alleine in eine bequeme Mittellage seine Ruhestellung gefunden hat. Überlassen Sie sich dem Entspannungsgefühl, die jetzt allmählich in den Halsmuskel einfließen. Lassen Sie diesem Gefühl genügend Zeit. Nach einer Weile können Sie diese Ruhestellung nochmals überprüfen, indem Sie versuchen, durch weitere, aber winzig kleine Kopfbewegungen den "toten Punkt" zu finden, in dem alle Muskeln Ihres Halses gleich locker und entspannt und weich sind, wo kein Muskelstrang den Kopf stärker zu halten hat als der andere.

An- und Entspannung des Nackens

Sie ziehen den Kopf so weit nach vorne, dass das Kinn beinahe die Brust berührt. Durch gleichzeitiges Anspannen der Nackenmuskulatur verhindern Sie dies jedoch. Mit anderen Worten, Sie versuchen mit dem nach vorne geneigten Kopf mit aller Kraft Ihre Nackenmuskeln wieder hoch- und dann nach rückwärts zu ziehen, halten ihn jedoch gleichzeitig so fest in der geneigten Haltung, dass Ihnen dies trotz aller Kraftanstrengung nicht gelingt. Sie können dabei ein leichtes Zittern in den Muskeln spüren.

Zweite Möglichkeit der Anspannung der Nackenmuskeln: Sie ziehen Ihre Schultern so weit hoch, dass Sie

fast an Ihr Ohrläppchen anstoßen. Anschließend drücken Sie dann Ihren Kopf nach hinten gegen die angehobenen Schultern so fest wie es Ihnen möglich ist. Sollten Sie häufig unter Kopfschmerzen leiden, die sich vorwiegend über das Hinterhaupt erstrecken, so achten Sie ganz besonders darauf, dass Sie die Nackenmuskeln nicht verspannen.

Bei dem geringsten Anzeichen von Schmerzen in diesem Bereich sollten Sie die Anspannung stoppen und etwas zurücknehmen, dafür aber längere Zeit anhalten. Sollten sich dennoch - auch wenn Sie ganz sorgfältig und vorsichtig vorgehen - die Ihnen bekannten Spannungskopfschmerzen einstellen, so lassen Sie diese Übung aus und gehen zur Entspannung der Schultermuskeln über. Erst wenn Sie dort eine tiefe und beständige Entspannung erzielen können, lassen Sie diese Gefühle langsam nach oben in den Nacken einfließen. Bei all diesen Übungen ist es sehr hilfreich, mit Biofeedbackkontrolle in einem Biofeedbacklabor zu arbeiten. Halten Sie nun bei beiden Nackenübungen die Spannung. Zählen Sie wieder von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins - dann folgt die Entspannung - das Loslassen - das Weichwerden der Muskeln - das Aufnehmen des Entspannungsgefühls.



An- und Entspannen der Schultern

Hier ziehen Sie Ihre Schultern so weit es geht zurück, so, dass Sie vielleicht die Schulterblätter auf dem Rücken berühren. Sie sollten nun in der oberen Rückenpartie und auch leicht in der Brust die angespannten Muskeln spüren können. Halten Sie die Spannung und zählen Sie wieder von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Vergessen Sie auch nicht das Signalwort "entspannen", das den Endpunkt der Übung bedeutet. Wichtig: für Kopfschmerzgefährdete gilt bei Schulterübung das Gleiche, was schon bei der Nackenübung gesagt wurde. Insbesondere dann, wenn Sie die Schultern in den Nacken, also zum Hinterkopf hochziehen, sollten Sie vorsichtig vorgehen. Auch hier gilt wie immer das Prinzip, Schmerzen und alle unangenehmen Empfindungen auf jeden Fall vermeiden!

An- und Entspannen des Rückens

Anspannen

Von den vielfältigen Muskelschichten des Rückens sollen zunächst nur die langen Rückenstreckmuskeln angespannt werden. Dazu drücken Sie Ihren Rücken ganz fest durch und machen ein ausgesprochenes Hohlkreuz. Wenn Sie auf einem Bett liegen oder die Rückenlehne Ihres Sessels lang genug ist, so stemmen Sie sich mit dem Hinterkopf und dem Gesäß so fest gegen die Unterlage, dass sich Ihre Brust und der Bauch so weit wie möglich von dieser Unterlage abheben. Sie können diese Übung aber genauso gut aufrecht sitzend und ohne Abstützen durchführen. Beobachten Sie dabei die Spannung in der Wirbelsäule und der unteren Rückenpartie. Wichtig: Bei dieser Übung sollte der übrige Körper so gut wie möglich entspannt und locker sein. Falls Sie öfter



unter Rückenschmerzen zu leiden haben, sollten Sie bei dieser Anspannungsmöglichkeit des Rückens sehr langsam und achtsam vorgehen. Notfalls lassen Sie diese Übung aus und versuchen, die Entspannungsgefühle aus der Schulter in den Rücken hinunterfließen zu lassen.

An- und Entspannen der Brustmuskeln

Anspannung

Zur Anspannung der beiden großen Brustmuskeln winkeln Sie Ihre Arme an und drücken in Höhe Ihrer Brust mit der ganzen Kraft die Arme die offenen Handflächen gegeneinander. Wenn Sie noch zusätzlich die Schultern leicht nach vorne neigen, sollten Sie in beiden Brustmuskeln und natürlich auch in Ihren Armen starke Spannungen spüren. Halten Sie diese Spannung aufrecht. Zählen Sie wieder von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen.



An- und Entspannen der Bauchmuskeln

Ihre Bauchmuskeln werden am besten dadurch entspannt, dass Sie Ihren Bauch hart wie ein Brett machen. Spannen Sie die Muskeln so stark an, als wollten Sie sich selbst in den Bauch schlagen und diesen Schlag an dem Muskelpanzer abprallen lassen. Spüren Sie dabei, wie die Muskelkräfte am oberen Beckenrand und am Brustbein ansetzen und Ihre Bauchdecke flach und steif wird. Nehmen Sie zur Verbesserung der Übung am Anfang Ihre Finger und greifen Sie nach Ihren Muskeln, ob diese hart und fest sind. Halten Sie die Spannung aufrecht, zählen Sie von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins, - entspannen. Konzentrieren Sie sich zunächst nur auf die Empfindung Ihrer Bauchdecke. Erst später, wenn sie das Entspannungsgefühl hier voll ausgebreitet haben, lassen Sie diese langsam tief in den Bauch einsinken. Sie sollten schließlich den ganzen Bauchraum ausfüllen, so dass Ihr ganzer Leib in eine wohlige Entspannung sinkt und sich der Rhythmus der Atmung ganz leicht und locker hebt und senkt.

Gesamtspannung und Entspannung des Oberkörpers

Die Gesamtentspannung des Hals-Nackenbereiches haben wir schon beschrieben. Sie sollte separat durchgeführt werden. Bei der folgenden Übung werden deshalb nur Schultern, Brust und Bauch gleichzeitig angespannt. Zunächst fassen Sie wieder anschließend an die Bauchübung alle Entspannungsgefühle des Oberkörpers zusammen. Ausgehend von der Bauchmuskulatur lassen Sie den Strom der Entspannung nach rückwärts in die Rückenmuskulatur und nach oben in die Brustmuskulatur einfließen. Ihr gesamter Oberkörper soll gleichmäßig tief entspannen. Wenn Sie den ganzen Oberkörper auf einmal anspannen wollen, so können Sie die folgende Übung durchführen: Anspannen - atmen Sie tief ein und halten die Luft an - ziehen die Schulterblätter nach hinten zusammen und machen gleichzeitig Ihren Bauch hart. Halten Sie die Spannung. Während Sie nun von fünf bis eins zählen, halten Sie weiter die Luft an, allerdings nur so lange, wie es nicht unangenehm für Sie wird. Auf jeden Fall lassen Sie mit dem Ausatmen auch alle Anspannung los: fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Lassen Sie nun Ihren Atem frei und locker ein- und ausströmen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig, sowie es Ihr Körper verlangt. Beobachten und fühlen Sie, wie mit jedem Ausatmen immer mehr Spannung aus dem Oberkörper herausgeht - wie sich alle Muskeln immer mehr und mehr lockern und entspannen, weicher werden. Ihre Atmung geschieht ganz von alleine. Richten Sie nach einer Weile Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Bauch und beobachten Sie hier, wie die Bauchdecke sich im Rhythmus Ihres Atems langsam hebt und senkt.

Anspannung und Entspannung der Beine

Beim Anspannen der Beinmuskulatur ist es im Allgemeinen nicht mehr möglich, dass Sie die einzelnen Muskeln für das rechte und linke Bein getrennt üben. Deshalb gelten die folgenden Übungen jeweils für beide Beine gleichzeitig. Dennoch können Sie, falls Sie es für günstig halten, die Übung für jedes Bein einzeln durchführen, sollten aber zum Schluss auf jeden Fall die Übung noch mit beiden Beinen gleichzeitig durchführen.

An- und Entspannung von Gesäß und Becken

Pressen Sie jetzt die großen Gesäßmuskeln so stark zusammen, dass Ihr Oberkörper leicht angehoben wird. Die Spannung wird bis in die rückseitigen Oberschenkelmuskeln fühlbar sein. Sie sollte sich auch über die Beckenknochen nach vorne erstrecken und so gut es geht, das gesamte Becken miteinbeziehen. Am wichtigsten ist jedoch die Spannung in den Gesäßmuskeln. Achten Sie wieder darauf, dass außer dem leichten Zug in den Oberschenkeln alle übrigen Muskeln des Körpers, insbesondere die der Beine und Füße, ganz locker sind. Halten Sie diese Spannung aufrecht. Zählen Sie von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins - entspannen. Nun gehen wir mit unserer Übung zum An- und Entspannen der Oberschenkel über. Gewöhnlich lassen sich die vorderen und hinteren Oberschenkelmuskeln anspannen, ohne die Beine irgendwie zu bewegen. Die hinteren Muskelstränge werden dabei ganz hart und die vorderen werden sich zusätzlich etwas nach oben wölben. Versuchen Sie also bei dieser Übung, die vordere und hintere Muskelgruppe beider Oberschenkel anzuspannen, die Muskeln der Unterschenkel und Füße dabei aber ganz locker zu lassen. Spannen Sie nun beide Muskeln an, halten Sie die Spannung, zählen Sie von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins, - entspannen. Nehmen Sie das Gefühl der Entspannung wieder auf, dann gehen Sie zur Entspannung der Unterschenkel und Füße über. Die Muskeln der Unterschenkel und Füße hängen eng miteinander zusammen, so dass Sie auch leicht zusammen geübt werden können.

Anspannung

Wenn Sie Ihre Füße im Fußgelenk nach oben abwinkeln, so spüren Sie deutlich entlang des Schienbeins Spannung. Ziehen Sie auch noch zusätzlich die Zehen nach oben und verstärken Sie damit diese Spannung, soweit es möglich ist. Dabei werden Sie auch auf dem Fußrücken die Anspannung spüren. Sollten Sie manchmal in den Wadenmuskeln Krämpfe haben, so führen Sie die letzte Möglichkeit sehr vorsichtig durch, um eine solche Verspannung zu vermeiden. Notfalls begnügen Sie sich mit der vorhergehenden Übung, die auch allein eine hinreichende Entspannung der Füße und Oberschenkel gewährleistet.

Gesamtanspannung der Beine

Zur Gesamtanspannung der Beine heben Sie diese bei durchgedrückten Knien von der Unterlage hoch. Strecken Sie die Füße im Fußgelenk und beugen Sie die Zehen, halten Sie die Spannung, zählen Sie von fünf bis eins: fünf, vier, drei, zwei, eins - und lösen Sie die Spannung - entspannen.

Kurzentspannung

1. Möglichkeit:

Bis jetzt sollten Sie langsam, Schritt für Schritt, alle einzelnen Muskelgruppen Ihres Körpers durchgeübt ha-

ben. Am Ende größerer Abschnitte (Arme, Gesicht, Hals/Nacken, Oberkörper und Beine) wurden jeweils mehrere Muskelgruppen in einer einzigen Übung zusammengefasst. Diese Übungen können Sie nun auch bei der sogenannten Kurzentspannung verwenden. Haben Sie bis jetzt alle einzelnen Muskelgruppen hinreichend entspannen können und oft genug geübt, so genügt es weiterhin, wenn Sie jeweils nur noch diese fünf Übungen zur Gesamtentspannung der einzelnen Bereiche durchführen.

2. Möglichkeit:

Hier gehen Sie einen Schritt weiter und fassen noch mehr Muskeln bei der Anspannung zusammen. Letztlich soll hier der gesamte Körper auf einmal angespannt werden. Anschließend gehen Sie mit Ihren "inneren Sinnen" die einzelnen Muskeln in der bekannten Reihenfolge durch, um Sie durch passive Konzentration noch mehr zu lockern. Anspannen! Sie krümmen den Rücken samt Ihren Kopf nach vorne zu einem Halbkreis, drücken das Kinn auf die Brust, spannen die Gesichtsmuskeln an (wie bei der Zitronenübung), drücken bei hochgezogenen Schultern die Unterarme gegen die Oberarme, ballen die Fäuste, machen Ihre Bauchdecke hart, winkeln Ihre Beine an, und ziehen die Knie unter das Kinn. Winkeln Sie auch die Füße in den Fußgelenken ab und drücken die Zehen zum Körper hin. Diese Übung ist nur in einem Bett möglich oder direkt am Fußboden. Halten Sie die Spannung. Während Sie die Gesamtspannung Ihres Körpers anhalten, achten Sie bewusst auf die in den einzelnen Muskelabschnitten auftretenden Gefühle der Anspannung und zählen Sie wieder von sechs bis ein: sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins... und nun lassen Sie los - entspannen. Wie immer sprechen Sie auch hier das Signalwort "entspannen" ganz bewusst aus und lassen damit alle Spannungen aus dem gesamten Körper heraus. Lassen Sie sich wohligh zurücksinken und gehen Sie nun in die einzelnen Abschnitte Ihres Körpers in der bekannten Reihenfolge durch, um diese mehr und mehr zu lockern und zu entspannen. Kontrollieren Sie jede Muskelspannung und lösen Sie sie willentlich auf. Diese Übung eignet sich sehr gut dafür am Morgen vor dem Aufstehen den gesamten Kreislauf zu aktivieren, sich zu konzentrieren und die labile Phase nach dem Aufwachen zu vermeiden.

Um exakt beurteilen zu können, wie tief die jeweils geübte Muskelgruppe entspannt ist, können Sie sich eines Elektromyograms (EMG) bedienen. Diese Anlagen gibt es in jedem Biofeedbacklabor. Mit Hilfe eines solchen Messgerätes lassen sich die elektrischen Impulse eines angespannten Muskels direkt messen. Ebenso lässt sich direkt messen, wie weit dieser Muskel entspannt werden kann und ob noch Restspannungen zu finden sind. Mit einem solchen Gerät lässt sich Ihre Wahrnehmung schulen, um die Vorgänge in Ihrem Körper immer präziser erkennen zu können. Durch Biofeedback erlernte Muskelentspannung ist die schnellste, effizienteste und vor allem auch tiefstgreifende Methode, die es derzeit am Entspannungssektor gibt.

Mit diesen Übungen der Muskelanspannung und Entspannung besitzen Sie den Schlüssel zur Entspannung, zur Vertiefung von jeder Art von Meditation und zur Angst- und Stressabbau. Nur das stetige Üben kann aus dieser Methode ein wirksames Werkzeug machen.

Eine der Übungen die mithilfe eine charismatische Ausstrahlung aufzubauen ist die DE-Hypnose-Technik für die vagotonisch/rechtshirnige Persönlichkeit.

Die Neigung des rechtshirnigen Typs zum Übergewicht des parasympathischen Nervensystems ist der Schlüssel zur Hypnose-Fähigkeit und zum sogenannten Tagtrance-Phänomen. Von uns gemessene rechtshirnige Testpersonen neigten bei Stresstests und unter Belastung verstärkt dazu, das parasympathische Nervensystem zu aktivieren. Dieses Nervensystem wird dann auch aktiv, wenn es darum geht, bestimmte angeborene, meist aggressive Verhaltensmuster abzdämpfen und durch andere, weniger aggressive Verhaltensweisen zu ersetzen d.h. für das Individuum gibt es immer mehrere Reaktionsmöglichkeit auf eine stressauslösende Gegebenheit.

1. Aggressivität
2. Flucht
3. die Dämpfung durch das parasympathische Nervensystem.

Diese Dämpfung durch den Parasympathikus, das wurde uns nach und nach klar, war gleichzusetzen mit einer Tagtrance, mit einer "Leerhypnose - Selbsthypnose". Diese neue Erkenntnis war für mich folgenswer, denn sie bedeutete, dass das parasympathische Nervensystem (der Vagus) der Auslöser der Hypnose war und ist. D.h.: der rechtshirnige Mensch ist für lange Zeit des Tages in einer Überdämpfungsphase, in einer selbst unbewusst gewählten Trance- oder Leerhypnose. Menschen, die aber schon in Hypnose sind, stellen für einen Hypnotiseur natürlich eine Herausforderung dar. Ein Test dieser, meiner Theorie war notwendig. Durch ein neues, von unserem Institut, unter meiner Leitung entwickeltes, Hypnoseverfahren, begannen wir mit einer speziellen De-Hypnosetechnik bei rechtshirnigen Testpersonen zu arbeiten. Das Aktivieren der Person, das Umdrehen der Hirndominanz von Rechts- zur Linkshirnigkeit brachte ein Aufwachen aus der "selbstgewählten Trance" mit sich. In vielen Fällen genügte es schon, dass ein Ausgleich zwischen beiden Gehirnhälften geschaffen wurde. Der Unansprechbare wurde ansprechbar. Eine gezielte Aktivierung des Sympathikus und eine Umdrehung des Hirnfeldes holte die Testpersonen aus ihrer selbstgewählten Isolation. Nun war es möglich, eine normale Hypnose einzuleiten und positive Suggestionen zu geben. Ein Lebensphänomen wurde somit der Lösung nähergebracht. Selbsthypnose, ein notwendiges Phänomen um in Stress, um in großen Menschenansammlungen, in Straßenbahnen, in Verkehrsstaus, an stressauslösenden, unangenehmen Arbeits- und Wohnplätzen zu überleben, ist ein Prozess der rechten Hirnhälfte, des parasympathischen Nervensystems. Hier öffnete sich für uns eine neue Möglichkeit und eine neue Sichtweise des Menschen. Viele rechtshirnige Testpersonen waren erstaunt, sie, die sie oft schon viele Kontakte mit Meditation und ähnlichen Verfahren hatten, sie, die sie Hypnoseeinleitungen und geführte Meditationen liebten, aber zumeist nie tiefer damit kamen, sie, die sich mit spirituellen Dingen auseinandersetzten, sie waren nicht oder nur schwer bis zu diesem Augenblick tief zu hypnotisieren. Statt dessen wurde ihnen nachher noch von uns erklärt, dass sich der Rechtshirnige einen Großteil des Tages in einer Selbsthypnose befindet und eine De-Hypnose nötig habe - ein Verändern der Hirndominanz, um dann in eine neue, bewusst gewollte Hypnose, gleiten zu können, aber vor allem, um sich von der Überdämpfung, von der Tagtrance zu schützen.

Der Linkshirnige hingegen, der sich oft zum ersten Mal mit dem Phänomen Hypnose, Trance, Meditation beschäftigt, der diesen Dingen mit Skepsis gegenübersteht, der war und ist leicht zu hypnotisieren. Kaum führt man ihn mittels Suggestion (verbal oder nonverbal) aus seiner ihm bekannten Umgebung, aus seiner, für ihn Sicherheit verheißenden, linken Hirnhälfte in die Abgründe der rechten Hirnhälfte - keine Regeln, keine Ordnung, auf die man sich nun stützen kann - schon entsteht die Hypnose. Der Wechsel von links nach rechts macht es möglich. Das Ausnützen eines angeborenen Phänomens, das zum Überleben notwendig erscheint, bietet sich an. Beide Hirntypen, ja jeder Mensch und auch jedes Tier besitzen diesen angeborenen Schutzmechanismus, die Leerhypnose oder Tagtrance. Beide Typen verwenden ihn für das gleiche: Ängste, gegen die man nicht ankämpfen kann, von denen man nicht flüchten kann, abzublocken, Angstsymptome abzdämpfen, um psychisch so gut wie möglich zu überleben, anpassend mittels Trance.

Der Linkshirnige setzt diesen Abdämpfungsmechanismus aber viel seltener ein als der Rechtshirnige, der viel mehr unter Ängsten und angsthähnlichen Gefühlen leidet. Der Linkshirnige reagiert dagegen vielmehr mit Aggression und Flucht. Auch mit der Flucht aus einer "unhaltbaren" Situation. Der Rechtshirnige verharrt viel öfter in der Situation, ähnlich dem Bild der durch den indischen Flötenspieler hypnotisierten Schlange.

Der rechtshirnige Typ ist in Situationen der Tagtrance offen für negative, natürlich auch für positive Suggestionen. Vieles wird durch diese Tagtrancezustände verstärkt und erst richtig aufgeschaukelt. Depressionen und negative Gefühle werden so in einem aufschaukelnden Kreis verstärkt. Dies allein zeigt schon, dass in solchen Fällen es unumgänglich ist das Hirnfeld zu verändern, sich aus den Tagtrancezuständen zu erwecken, zu de-hypnotisieren.

De - Hypnosetechnik für die Praxis

Dieses hier beschriebene Verfahren ist auch als "natürliches Antidepressivum" einsetzbar. Das dosierte Aktivieren des Sympathikus, der linken Hirnhälfte wird bei dieser "Heim-De-Hypnosetechnik" mittels genau berechneter körperlicher Ausdauerbelastung, also mittels eines bestimmten Anstrengungsgrads, der in der Lage ist die körpereigenen Morphine (Endorphine) auf etwa das Vierfache seines Normalpiegels anzuheben.

Dieses dosierte Aktivieren des Sympathikus bringt somit auch den bedeutenden Nebeneffekt eines natürlichen körpereigenen Schmerzmittels (Endorphine dämpfen die Schmerzwahrnehmung). Bei gezieltem Stressabbau ist das dosierte Ausdauertraining jedoch besonders wirksam.

Doch nicht jede Art von Bewegung bringt das gewünschte Resultat. Als Voraussetzung für die richtige Aktivität des Sympathikus und das gezielte Ansteigen der Endorphine müssen Sie ein bestimmtes Belastungsniveau über mindestens 15 - 20 Minuten beibehalten. Das Training an Sportgeräten, an Kraftmaschinen erfüllen diese Voraussetzungen, Gymnastikübungen jedoch nicht.

Nur Sportarten, die vor allem ihr Herz und den Stoffwechsel ankurbeln und trainieren sind für dieses Verfahren geeignet. Vor allem Radfahren, Joggen, schnelles Gehen, intensives Schwimmen und Rudern sind hier zu nennen. Das Training im Freien ist dem Training in geschlossenen Räumen vorzuziehen. Am leichtesten ist dieses Training zu Hause mittels Heimtrainerfahrrad oder Rudermaschine durchzuführen. Der Vorteil wäre, dass Sie hier die Belastung am besten steuern können.

Das Wichtigste bei diesem Sympathikustraining ist die Einhaltung des dafür notwendigen, fast linearen, gleichmäßigen Belastungsgrades. Durch die Überwachung Ihrer Pulsschlagfrequenz können Sie diese Linearität gewährleisten. Und dies dadurch, dass Sie ihn einige Male während des laufenden Trainings mit der Hand messen oder, noch einfacher, durch einen Pulsfrequenzzähler, der oft schon am Sportgerät angebracht ist - er nimmt die Pulsfrequenz mittels Ohrklipp ab und zeigt Ihnen kontinuierlich die aktuelle Herzschlagfrequenz an.

Für das richtige Training ist eine bestimmte Pulsfrequenz nötig, die Sie leicht an Hand der nachstehenden Formel für Ihr Lebensalter und Ihre Körperform leicht berechnen können.

Die richtige Pulsfrequenz: $220 - \text{Lebensalter} \times 0,8$

Sie nehmen also den Wert 220, ziehen davon Ihr Lebensalter ab und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 0,8. Falls Sie stark über- oder untergewichtig sind dann ziehen Sie 6 Schläge ab. Dieser Wert ist auf ein Heimtrainingsfahrrad berechnet, er gilt für Radfahren im Freien, für Rudern. Bei Joggen müssen Sie 15 Schläge dazuzählen, für Schwimmen 10 Schläge abziehen.

Bsp: Bei einem 50jährigen Normalgewichtigen würde der Puls so berechnet werden:

$$(220 - 50) \times 0,8 = 136$$

Um den gewünschten Effekt zu erzielen, müsste er mindestens 15 Minuten folgende Pulsfrequenz haben:

Rad-Heimtraining...136 Herzschlägen/Min
Schwimmen.....126 Herzschlägen/Min
Joggen.....151 Herzschlägen/Min

Bei all diesen Angaben gilt eine Toleranz von +/- 5 Pulsschlägen.

Befragen Sie auch vor Anwendung dieses Trainings, den Arzt Ihres Vertrauens.

Schulen Sie Ihren Blick

Kleben Sie sich einen kopierten Fixpunkt aus dem Buch auf eine Wand, sodass sie den Punkt gut mit den Augen fixieren können. Setzen sie sich dabei hin, entspannen Sie sich, bleiben sie locker und atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

Schauen Sie nun auf den Fixationspunkt und das ohne zu zwinkern, lassen Sie den Blick nicht abschwenken sondern schauen Sie konzentriert auf den Punkt. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig und schließen Sie die Augen nicht, auch wenn Sie beim Üben zu brennen beginnen. Halten Sie den Blick ohne zu zwinkern. Beginnen Sie die Übung mit 5 Minuten und stellen Sie sich zur Kontrolle einen Wecker. Steigern Sie die Übungszeit auf mindestens 30 Minuten ohne den Blick abzuwenden.

Sollten Sie die Augen doch einmal schließen müssen, so tun Sie dies und dann konzentrieren Sie sich weiter. So wird Ihr Blick fest. Danach sollten Sie üben, in Ihr eigenes Spiegelbild zu schauen. Fixieren Sie Ihr eigenes rechtes Auge über längere Zeit. Bleiben Sie dabei aber hellwach, immer im Hier und Jetzt. Wenn Sie diese Übung mehr als eine Woche erfolgreich durchgeführt haben, so hat sich Ihr Blick schon verändert, gefestigt. Schauen Sie von nun an Ihren Mitmenschen auch in die Augen, nicht so fest, das könnte dem anderen unangenehm sein, ihn irritieren. Üben Sie bei jeder Gelegenheit den festen und bewussten Blick. Bleiben Sie dabei im Hier und Jetzt. Senken Sie niemals den Blick, das würde Rückzug und In-sich-gehen bedeuten. Ein gesenkter Blick lässt sie leicht in eine Tagtrance gleiten, bleiben Sie hier. Auch diese Übung ist eine Dehypnose-Übung. Eine Übung, die als "Konfrontationsübung mit der Wirklichkeit" bezeichnet werden könnte.

Erfolgstraining

Nach dem Training der rechten Gehirnhälfte sollten Sie derselben ein Ziel geben. Erst dann entfaltet sich Ihre persönliche Ausstrahlung richtig und sie verhindern so, das Abgleiten in destruktive Gemütszustände.

Können Sie richtig wollen?

Jedermann glaubt dies von sich, aber nur die wenigsten beherrschen ihren Willen wirklich. Verstand und Gedächtnis gehören geschult, will man Höheres erreichen. Dies scheint allen logisch und verständlich. Mit der Schulung seines Willens aber glaubt jeder schon fertig zu sein. Nun kann man aber, um wirklich Erfolg mit seinen Wünschen und Zielen zu erreichen, seinen Willen "wie einen Muskel" trainieren. Willensbildung bringt den Verstand und das Gedächtnis zur Reife. So folgt von selbst, das Wissen dem Willen, und nicht der Wille dem Wissen.

Merke: Wille ist Macht, und das schwerste Hemmnis im Leben ist die Willensschwäche.

Diejenigen, die erst anschaulichere Beispiele für die Macht des Gedankens benötigen, sollen sich einfach nur vorstellen, dass schon ein einziger Gedanke genügt, Tränen auszulösen, das Blut in den Kopf zu treiben oder jemanden erleichen zu lassen. Ein einziger Gedanke verändert das Mienenspiel des Menschen, spannt dessen Gesichtsmuskel oder lässt sie erschlaffen; je ein Gedanke genügt, um einen Menschen zu töten. Wie viele sind schon durch eine Hiobsbotschaft oder durch andere extrem starke Eindrücke durch Herzschlag getötet worden?

Jeder Gedanke hat natürlich - je nach Gefühlsbeimengung - mehr oder weniger starke Reaktionen zur Folge, die dem heutigen Menschen in den meisten Fällen kaum noch bewusst werden.

Jeder Erfolg, der von Dauer sein soll, hängt letzten Endes vom Einsatz und der Intensität des Willens ab; jede Tat wird in ihrer Kraft und Wirkung erhöht, wenn sie mit der entsprechenden Willenskraft verbunden ist. Nehmen wir als Beispiel "die Großen" dieser Erde: allesamt, ohne Ausnahme, besaßen diese einen starken und ausgeprägten Willen. Der Mensch kann alles erreichen, was er will, wenn er nur ernst - wollen kann.

Beispiel: Einige Gramm Metall, in der richtigen Form, stellen einen Schlüssel dar, der - in das passende Schlüsselloch gesteckt - imstande ist, eine 10 t schwere Tür zu öffnen. Ebenso sind Gedanken in der Lage, dem Einzelnen Türen zu öffnen, die vorher fest verschlossen waren. Türen, die zu allen geistigen und materiellen Schätzen führen, die man sich nur vorstellen kann. Es liegt an jedem Einzelnen, zu entscheiden, wann man von diesem Schlüssel Gebrauch machen will. Jetzt, morgen, nächste Woche, irgendwann, niemals?

*Glück ist eine andere Bezeichnung für Willensstärke.
Ralph Waldo Emerson*

*Wer sich treiben lässt, bewegt sich zwar -
aber er kommt nicht voran.*

Ausformulieren der Ziele

Programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein auf Erfolg

1. Definieren Sie Ihre Ziele exakt.

Ihr Unterbewusstsein reagiert nur auf exakte Vorstellungen.

Vermeiden Sie allgemeine, oberflächliche Begriffe. Z.B. haben Sie sich als Ziel "Geld" gesetzt, so wäre es viel besser, stattdessen vielleicht "100.000,- €uro Jahreseinkommen" als Formulierung zu nehmen. Sprechen Sie nicht von "Prestige" als Ziel, sondern definieren Sie genau, vielleicht durch Einsetzen des Titels, den Sie erlangen möchten: "Präsident", oder wie immer die Leitende Position, die Sie erlangen möchten, auch heißen mag.

Wünschen Sie sich statt einer charakterlichen Verbesserung lieber die genauen Eigenschaften, wie Humor, Selbstvertrauen, Charisma, oder sonstiges.

2. Suchen Sie sich 10 ganz verschiedene Dinge aus die Sie sich wünschen.

Zehn völlig verschiedene Dinge aus einer Vielzahl von eigentlich völlig verschiedenen Dingen auszuwählen, strengt an. Sie sollten diese "Anstrengung" aber wirklich auf sich nehmen.

Achten Sie darauf, dass sich Ihre 10 Wünsche untereinander nicht widersprechen.

Man kann im Leben nicht alles tun - zumindest nicht alles gleichzeitig. Man kann nicht gleichzeitig Politiker und Kinostar sein. Mönch und Millionär passen auch schlecht zusammen. Man kann nicht ein bequemes Leben führen wollen und gleichzeitig einen aufreibenden Beruf als Sänger, Rechtsanwalt, Journalist oder sonstiges ausüben. Achten Sie darauf, derartige Widersprüche zu vermeiden. Wenn Sie sich nicht für eine von zwei Möglichkeiten entscheiden können, streichen sie beide von Ihrer Liste und ersetzen Sie diese durch Möglichkeiten, über die sie sich im Klaren sind.

Halten Sie nur Wünsche fest, deren Realisierung Sie sich so stark ersehnen, dass Sie sich auch entsprechend dafür einsetzen würden.

Jeder Wunsch sollte konstruktiv formuliert sein.

Das heißt, klar das angestrebte Ziel, die gewünschte Fähigkeit und die erhofften Lebensbedingungen abstecken.

Wichtig: Die Formulierung "ICH STREBE AN" ist ungleich konstruktiver und stärker als "Ich will", "Ich brauche" oder "Ich möchte gerne."

Kleiden Sie Ihre Wünsche in Worte, die ausdrücken, dass sie in Erfüllung gehen werden!

Zieldetaillierung

- Beginnen Sie mit jenem Ziel, das den raschesten und sichersten Erfolg verspricht.
- Denken Sie über Ihr Ziel nach, beschreiben und definieren Sie es ganz detailliert und formulieren sie - wenn nötig - Teilziele.
- Seien Sie so präzise wie möglich, wählen Sie eine plastische Sprache, z.B. "Bis Ende Jänner 6 Kilo weniger - schlank wie Markus."

Worte sind Dinge
Lord Byron

Beispiele für Zieldetaillierung

z.B. "Neue Wohnung"

1. Gewünschte Lage (In welchem Stadtteil? In welcher Stadt? In welchem Teil des Landes?)
2. Art der Wohnung (Appartement, Bungalow, Reihenhaus, Doppelhaus?)
3. Wenn Haus welche Art von Garten, Pool etc.
4. Anzahl und Größe der Zimmer
5. Bodenbeschaffenheit (Marmor, Fliesen, Holz)
6. Art der Heizung (z.B. Fußbodenheizung, Kamin) bzw. Klimaanlage
7. Geplante Einrichtung (jedes Zimmer einzeln anführen)
8. Kauf oder Miete (wenn Kauf, nähere Beschreibung der Kaufbedingungen - Preis)
9. Voraussichtlicher Einzugstermin

Diese Beispiele stellen nur eine Anleitung dar und können nach Gutdünken durch eigene, wichtig erscheinende Fragen ergänzt werden.

Die Kraft der Gedanken

Jede Vorstellung, jeder Gedanke hat das Bestreben, sich zu verwirklichen. Sobald Sie einen Gedanken gedacht haben, bildhaft genug, dass Sie ihn vor sich sehen können, beginnt er sich in Ihrem Unterbewusstsein selbständig zu machen und auf seine Verwirklichung hinzuarbeiten (Eigendynamik). Stellen Sie sich einen Wagen vor, der von 4 Pferden gezogen wird, wobei aber jedes Pferd in eine andere Richtung zieht. Was geschieht? Die Kräfte heben sich auf! Der Wagen bleibt stehen oder bewegt sich langsam in die Richtung, in die die stärkste Kraft zieht. Die Pferde sind unsere Triebkräfte, unsere Wünsche, und der Wagen - das sind Sie selbst! (Das ist auch das Prinzip der Selbsthypnose - nur im selbsthypnotischen Zustand wirken die Worte doppelt.)

"Die Gedanken der meisten Menschen haben einen Wirkungsgrad wie ein Auto mit angezogener Handbremse. Bisher haben sie sich zwar bewegt, aber nicht aus zielgerichteter Absicht, sondern weil sie sich treiben haben lassen."

Wer sich treiben lässt, bewegt sich zwar, aber er kommt nicht voran.

Wer einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, danach den Charakter und endlich sein Schicksal. Darum sollten Sie heute bedenken, dass Ihnen Ihr Schicksal einmal in die Hand gegeben ist: **HEUTE!**

Zielverwirklichung

- Ihr Unbewusstes macht sich Ihr Ziel zu Eigen und arbeitet für Sie.
- Ihre Aufmerksamkeit wird für Ihre Ziele geschärft (man nimmt Chancen besser wahr).
- Achten Sie auf plötzliche Eingebungen und Gedankenblitze. Notieren Sie Gedankenblitze und Eingebungen immer sofort.
- Achten Sie auf scheinbar nebensächliche Bemerkungen, die Ihnen vielleicht vorerst gar nicht so auffallen. Ihr Unbewusstes hat seine Aufmerksamkeit nicht umsonst darauf gelenkt!
- Gehen Sie vor dem Einschlafen Ihr Ziel noch einmal gründlich durch.
- Achten Sie auf Ihre Träume; oft stellen sich Problemlösungen im Traum dar.
- Reduzieren Sie Ihr Ziel auf einen kurzen Satz (Suggestion), ähnlich einem Werbeslogan. -- Machen Sie sich zusätzlich ein einprägsames Bild davon (Zeichen oder Formen!)
- Von nun an genügt es, den Slogan zu wiederholen.
- Ihre Beschäftigung mit Ihrem Ziel ruft Resonanz bei anderen hervor. Sie können so mit Hilfe aus oft unerwarteter Richtung rechnen.

Ideenverarbeitung

- Notieren Sie jede Idee sofort!
- Belohnen Sie sich für jede Idee sofort!
- Ideen, die sofort realisiert werden können, sollten Sie sofort verwirklichen.

"TU ES GLEICH!"

- Sammeln Sie die Ideen, die nicht sofort realisiert werden können, in Ihrem Notizblock, ordnen Sie sie nach Sachgebieten und schaffen Sie rasch die Voraussetzung für die Realisierung
- Gehen Sie Ihr schriftliches Ideenreservoir regelmäßig durch, lassen Sie sich davon anregen, stellen Sie Querverbindungen her
- Managen Sie konkurrierende Ideen mit Entscheidungstabellen!

Allgemeine Hinweise

- Sie dürfen ruhig von Ihrem Erfolg 100%ig überzeugt sein!
- Sprechen Sie nicht zu viel über Ihre Ziele. In der Regel normal auftauchende Kritik oder Missgunst Ihrer Umwelt könnten Ihre Entschlusskraft beeinträchtigen.
- Tragen Sie immer ein Notizbuch o.ä. bei sich um sich „Eingebungen“ und Blitzgedanken zu notieren.
- Schreiben Sie sorgfältig und klar. Ihre Schreibweise ist einerseits ein Spiegelbild Ihrer Gedanken und

wirkt andererseits auf diese zurück.

- Denken Sie an die Bedeutung der Selbstbelohnung. Ermutigen Sie Ihr Unterbewusstes durch Anerkennung - Ihre Kreativität wird sich merkbar verbessern. Belohnen Sie sich ruhig einmal bei Erreichen eines Teilziels (kaufen Sie sich etwas oder gehen Sie mit Ihrem Partner aus ...).
- Ziele können sich ändern; das ist völlig normal. "Löschen" Sie Ziele, die Sie nicht mehr anstreben von Ihrer Liste.

*Bei dem Verfolgen von Zielen ist es wie beim Rudern gegen einen Strom:
Sobald man mit dem Rudern aufhört wird man zurückgetrieben!*

Positive Geisteshaltung

Eine positive Geisteshaltung ist die wichtigste Erfolgsregel. Vermeiden Sie unter allen Umständen deprimierende Gedanken wie Sorgen, Armut, etc. Bürden Sie sich nicht das Leid der ganzen Welt auf. Weichen Sie anfänglich so weit wie möglich negativen Nachrichten (Verbrechen, Katastrophen, usw.) aus!

Meiden Sie zu aggressive und deprimierende Filme. Meiden Sie alles was Sie in negative Stimmung versetzt. Durchforsten Sie Ihren Sprachschatz nach unbedachten negativen Äußerungen und eliminieren Sie diese. Finden Sie positive Formulierungen für folgende Beispiele solcher unbedachten Formulierungen:

*Nur wer am Boden liegt kann überfahren werden
Bill Clinton, ehem. US- President*

Beispiele von negativen Äußerungen

Es geht mir schlecht
Niemand beachtet mich
Niemand liebt mich, keiner ruft mich an
Das kann ich mir nicht leisten
Ich bin in Schwierigkeiten
Meine Ehe ist schlecht
Ich bin ein Versager
Nichts gelingt mir
Mein Geld reicht nie aus
Mein Partner versteht mich nicht
Ich habe keine Ausstrahlung
Ich kann abends nicht einschlafen
Ich bin immer krank
Mein Leben ist sinnlos und leer
Ich sehe heute wieder schlecht aus
Das Wetter deprimiert mich
Ich bin nervös
Ich kann mir nichts merken
Das werde ich nie schaffen
Das ist nichts für mich
Da habe ich keine Chance
Da brauche ich mich gar nicht erst bewerben
Das bekommen immer nur die anderen
Ich war schon immer schlecht

Ein Vorsatz sollte sein:

Ab sofort denke ich nur noch positiv, spreche nur noch positiv und gut über meine Mitmenschen!

*Deine Sprache zeigt, was du heute bist,
und sie bestimmt, was du morgen sein wirst.*

Zielbearbeitung

Stellen Sie sich möglichst oft vor, dass Sie das Ziel, welches Sie anstreben, schon erreicht haben. Freuen Sie sich darüber, seien Sie zuversichtlich, lächeln Sie dabei!

Je plastischer und je lebendiger Ihre Vorstellung ist, desto besser.

Lesen Sie Ihr Ziel täglich einige Male und schreiben Sie es zumindest einmal am Tag neu.

Präzisieren und verbessern Sie das Ziel wann immer Sie es für richtig halten

Achten Sie auf Erfolge und belohnen Sie sich sofort dafür (z.B. "Das habe ich gut gemacht!")

Kommunikationsregeln

- Sprechen Sie nie über Ihren Kummer - Sie fallen sonst selbst guten Freunden auf Dauer lästig
- Sagen Sie grundsätzlich nur Gutes (oder gar nichts) über Ihre Mitmenschen
- Loben Sie großzügig! Loben Sie vor allem Eigenschaften, die Sie verstärken möchten.
- Seien Sie hilfsbereit, geben Sie Ihre Erfahrungen an andere weiter
- Sehen Sie Ihrem Partner beim Sprechen unbedingt in die Augen!
- Wecken Sie das Interesse Ihres Gesprächspartners. Was und wie Sie es sagen, muss für den anderen interessant sein!
- Achten Sie auf Ihre äußere Erscheinung (kleiden Sie sich charismatisch, sorgen Sie für eine gute – gesunde Gesichtsfarbe)
- Sprechen Sie ruhig und überlegt, ohne Ärger oder Ungeduld (achten Sie auf Ihre Gestik und Handhaltung)
- Wenn es nicht anders geht, trennen Sie sich von negativen Menschen, die Sie nur behindern
- Lernen Sie die Regeln der Körpersprache und setzen Sie diese immer ein.

Keine Ausreden - keine negative Geisteshaltung

Um ein altes Haus auf einem Grundstück durch ein neues zu ersetzen, muss man zuerst das alte abreißen. Ebenso sollen Sie das in Ihrem Geist machen, wenn Sie das Bild der Armut durch das Bild des Wohlstandes ersetzen wollen.

Dazu ist es zunächst absolut vorrangig, alle Ausreden für Armut, Depression, Erfolglosigkeit und dgl. mehr, abzuschütteln. Eine Ausrede, die in Ihrem Geist verankert ist und des Öfteren laut gesprochen wird, verwandelt sich in den zwingenden Grund für Ihr Problem.

Einige Beispiele:

“Ich hatte nie die Möglichkeit“,

„Meine Bildung reicht nicht aus“,
„Ich bin nicht klug genug“,
„Meine Familie behindert mich“,
„Wegen der Kinder“
„Ich habe nicht genug Zeit“,
„Ich bin ein Pechvogel“,
„Ich bin zu alt“,
„Das war meine einzige Chance“,
„Meine Gesundheit ist eben schlecht“...

Sicher haben Sie schon vieles von dem in Ihrer nächsten Umgebung gehört oder verwenden sogar selbst solche oder ähnliche Aussagen. Wenn man Ausreden sucht und macht, so ist das ein Zeichen von Misserfolg und ein Grund für Misserfolg, in der Fachsprache nennt man das Verhinderungsmechanismen.

Jedes Mal, wenn Sie eine Ausrede vorbringen aktivieren Sie ihre inneren Verhinderungsmechanismen. Finden oder erfinden Sie niemals einen Grund, weshalb Sie Misserfolg haben könnten. Je mehr Entschuldigungen Sie finden und erfinden und je öfter Sie sie zur Hilfe nehmen, desto überzeugter werden Sie, dass das betreffende Ziel, dem Sie zustreben, außerhalb Ihrer Reichweite liegt. Denken Sie daran, dass sich ein oft wiederholter Gedanke letztendlich verwirklicht (das nennt man dann selbsterfüllende Prophezeiung).

Blättert man in den Biographien berühmter Leute, so kann man - wenn man zwischen den Zeilen liest - nur staunen über tatsächliche Gründe, die für die Personen zum Misserfolg geführt hätten, wenn sie diesen gewollt hätten:

Demosthenes z.B. stotterte, wurde aber zu einem der größten Redner Griechenlands.

Epiktet, ein Sklave, gründete eine Philosophenschule.

Robert Burns, ein Pflüger und Trunkenbold, schrieb unsterbliche Gedichte.

Napoleon Bonaparte wurde an der Militäarakademie als Dummkopf angesehen.

Jeder der in seinem Leben etwas erreichen will, muss etwas dafür tun, nämlich mindestens daran glauben.

John D. Rockefeller war ein Bauer.

Dostojewski war Epileptiker.

Der heute sehr bekannte Blödelkönig Otto war früher Sortierer in einer Schokoladenfabrik.

Onassis verdiente sich sein Brot früher als Tellerwäscher, bevor er Reeder und Millionär geworden ist.

Elvis Presley war vor seiner Traumkarriere ein Fernfahrer.

Abraham Lincoln schlitterte als Geschäftsmann von einer Pleite in die andere.

Toulouse-Lautrec war verkrüppelt.

Helen Keller war blind und taub.

All diese Leute hätten Gründe genug gehabt, Misserfolg zu entschuldigen. Jeder, der Erfolg gehabt hat, könnte Ausreden gehabt haben für Misserfolg; stattdessen aber haben sie Wege gefunden, die zum Erfolg geführt haben.

Regeln für die formelhafte Vorsatzbildung

Wenn möglich, nur eine Formel verwenden, maximal zwei im Laufe einer Periode der Selbstbeeinflussung. Formeln so kurz als möglich formulieren.

Sehr wichtig: Eine Formel soll nicht widersinnig sein - z.B. für jemanden, der sehr ungern Auto fährt: "Autofahren ist wunderschön" - sie soll sich der Realität möglichst anpassen - "Autofahren ist zweckmäßig". Die Formel soll dem Sprachempfinden des Trainierenden entgegenkommen.

Wie gestresst und wie gehemmt sind Sie?

Stressmessungsskala nach Holmes und Rahe

<i>Lebensereignis</i>	<i>Punktezahl</i>
Tod des Ehegatten	100
Ehescheidung	73
Trennung vom Ehepartner	65
Gefängnisaufenthalt	63
Tod eines nahen Verwandten	63
Unfallverletzung, Krankheit	53
Eheschließung	50
Verlust des Arbeitsplatzes	47
Wiederversöhnung mit dem Ehepartner	45
Pensionierung	45
Erkrankung eines Familienmitglieds	44
Schwangerschaft	40
Sexuelle Probleme	39
Familienzuwachs	39
Geschäftliche/Berufliche Veränderungen	39
Veränderungen der finanziellen Verhältnisse	38
Tod eines nahen Freundes	37
Veränderung des Aufgabenbereichs im Beruf	36
Veränderte Häufigkeit von Ehestreit	35
Hypothek oder Schulden über	31
Verfallen einer Hypothek oder eines Kredits über €100.000,--	30
Veränderung des Verantwortungsbereichs am Arbeitsplatz	29
Sohn oder Tochter verlässt das Elternhaus	29
Probleme mit den Schwiegereltern	29
Außerordentliche persönliche Beanspruchung im Beruf	28
Ehepartner kehrt in die Arbeitswelt zurück	26
Beginn oder Abschluss einer Ausbildung	26
Veränderung der Wohnverhältnisse	25
Veränderung persönlicher Gewohnheiten	24
Schwierigkeiten mit Vorgesetzten	23
Veränderte Arbeitszeit oder Arbeitsbedingungen	20
Ortswechsel (Wohnortwechsel)	20
Schulwechsel	20
Veränderte Freizeitgewohnheiten	19
Veränderung der religiösen Aktivitäten	19
	65

Veränderte gesellschaftliche Gepflogenheiten/ Aktivitäten	19
Hypothek oder Schulden unter €100.000,--	17
Veränderte Schlafgewohnheiten	16
Veränderte Häufigkeit von Familienzusammenkünften	15
Veränderte Eßgewohnheiten	15
Urlaub, Ferien	13
Weihnachtszeit	12
Geringfügige Gesetzübertragungen	11

Zählen Sie die Punkte zusammen, die für Sie zutreffen, so erhalten Sie einen Zahlenwert über den Umfang Ihrer Belastungen.

HINWEISE ZUR INTERPRETATION

0 bis 150 Punkte:

Ihre Stressbelastung ist gerade richtig, sie liegt noch im Bereich des Eustresses (positiver, anregender Stress). Gesundheitliche Schäden aufgrund von Stress sind bei Ihnen kaum zu befürchten.

151 bis 300 Punkte:

Wenn Sie in diesem Punktbereich liegen, gefährdet zu viel Stress schon Ihre Gesundheit. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Stress gesundheitliche Probleme bringt, liegt in diesem Bereich bei 51%. Sie sollten unbedingt einen Arzt aufsuchen und sich über Möglichkeiten des Stressabbaus - wie etwa das autogene Training - informieren.

über 301 Punkte:

In diesem Bereich ist das Risiko einer ernsthaften Erkrankung aufgrund der hohen Belastung durch Stress 80%! Haben Sie diese Punktezahl erreicht, müssen Sie unbedingt Ihren Arzt aufsuchen, da Ihre Gesundheit vermutlich schon ernstlich angegriffen ist. Ganz wichtig ist, dass Sie eine Methode für sich finden, den übermäßigen Stress abzubauen.

Hemmungsinventar

Geben Sie sich selbst Punkte.

Im privaten oder im öffentlichen Bereich ist jede der folgenden Aussagen

- 0 = für mich zutreffend
- 1 = teilweise zutreffend
- 2 = ziemlich (halbwegs) zutreffend
- 3 = größtenteils (meistens) zutreffend
- 4 = immer zutreffend

Es wäre mir peinlich

- 1. zu weinen
- 2. zu gähnen

privat öffentlich

... ...
... ...

3. zu tanzen
4. zu laufen
5. den ganzen Körper durchzuschütteln
6. irgendeine körperliche Übung durchzuführen
7. das Becken vor- und zurückzubewegen
8. die Schultern zu lockern
9. die Füße oder Beide zu lockern
10. einen Witz zu erzählen
11. die Augen aufzureißen
12. den Mund aufzusperren
13. laut zu brüllen
14. zu schreien
15. zuzugeben, dass ich unrecht habe
16. mich zu entschuldigen
17. Komplimente anzunehmen
18. einen Fehler zu begehen
19. als Schauspieler aufzutreten
20. zu singen
21. vorzulesen
22. ein Rätsel pantomimisch darzustellen
23. verkleidet aufzutreten
24. Gefühle offen auszudrücken
25. meine Meinung offen auszusprechen

Gesamtpunktezahl -----

Addieren Sie die Punkte aus beiden Spalten

0-15 Punkte: Sie sind nicht immer taktvoll oder hören anderen nicht genügend zu.

16-50 Punkte: Sie folgen Ihrer Eingebung, drücken sich gut aus, genießen das Leben, haben viel Sinn für Humor und sind ausgeglichen.

51-90 Punkte: Sie beneiden Menschen, die weniger gehemmt sind als Sie. Sie sind ängstlicher und weniger spontan, als Sie sein möchten. Sie fürchten Zurückweisungen.

91-130 Punkte: Keine Ihrer Handlungen kann vor Ihrer Kritik bestehen. Sie haben Angst vor gesellschaftlicher Missbilligung. Sie weichen selten von der Routine ab. Sie machen sich nicht gerne lächerlich.

131-170 Punkte: Viele Befürchtungen halten Sie zurück. Sie sind leicht zu schockieren, gehen ungern ein Risiko ein. Sie hegen festgefügte Erwartungen.

171-200 Punkte: Sie finden das Leben eintönig, langweilig, sinnlos. Ihre Hemmungen sind stärker als Sie. Ihr Selbstwertgefühl steht auf schwachen Beinen. Sie können Ihre Fähigkeiten nur unzureichend zum Tragen bringen. Ihre Gesundheit ist in Mitleidenschaft gezogen.

Testen Sie, ob Sie genug motiviert sind, an die Öffentlichkeit zu treten?

(Charismatische Personen stehen in der Öffentlichkeit!)

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit Ja, Ich weiß nicht oder Nein.

Ja / Ich weiß nicht / Nein

1. Ist Ihre Stimme kräftig und klar, wenn Sie innerhalb einer Gruppe sprechen?	--	--	--
2. Ist es für Sie wichtig, was andere über Sie denken?	--	--	--
3. Studieren Sie Ihr Erscheinungsbild häufig im Spiegel?	--	--	--
4. Stellen Sie anderen Menschen gerne herausfordernde Fragen?	--	--	--
5. Haben Sie ein schlechtes Gefühl, wenn Sie manchmal Worte benutzen, deren Bedeutung Ihre Zuhörer nicht sogleich verstehen?	--	--	--
6. Genießen Sie es, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen?	--	--	--
7. Macht es Ihnen Spaß, Menschen hin und wieder zum Lachen zu bringen?	--	--	--
8. Neigen Sie dazu, in Gesellschaft ein bisschen anzugeben?	--	--	--
9. Kleiden Sie sich gerne so, dass die Leute auf Sie aufmerksam werden?	--	--	--
10. Erzählen Sie anderen gerne über Erfahrungen, die Sie gemacht haben?	--	--	--
11. Kleiden Sie sich stets besonders, wenn Sie ausgehen oder vor einer Gruppe sprechen?	--	--	--
12. Genießen Sie es, wenn Sie Leute unterhalten können?	--	--	--
13. Empfinden Sie es als Bestätigung wenn andere Ihnen Komplimente machen?	--	--	--
14. Sind Sie stets daran interessiert, wie andere Menschen auf Sie reagieren?	--	--	--
15. Ertappen Sie sich häufig dabei, dass Sie gerne über sich selbst sprechen?	--	--	--

Auswertung:

Geben Sie sich zwei Punkte für jedes "Ja", einen Punkt für jedes "Ich weiß nicht" und keinen Punkt für jedes "Nein". Addieren Sie nun alle ihre Punkte.

Bewertung:

Wenn Sie 11 oder mehr Punkte erreichen, sind Sie ein Mensch, der im Mittelpunkt der Öffentlichkeit stehen könnte.

Ein Wert von weniger als 11 Punkten bedeutet natürlich nicht, dass Sie keine Öffentlichkeitswirkung erzielen können. Eventuell sind Sie in Bezug auf andere etwas unsicher.

Wer weniger als 11 Punkte erreicht hat, sollte seine Persönlichkeit weiter schulen und täglich an sich arbeiten.

Selbstsicherheitstest

Sind Sie selbstsicher genug, Ihr Charisma zu entfalten, Ihr Leben zu genießen?

	Ja	Nein
1. Vermeiden Sie zwischenmenschliche Kontakte aus Angst sich zu blamieren?	--	--
2. Würden Sie nach außen reagieren (sich äußern) wenn jemand Sie schlecht und anmaßend behandelt?	--	--
3. Wenn Sie durch einen Ihrer Freunde Enttäuschung erfahren, sagen Sie es ihm offen?	--	--
4. Fühlen Sie sich nur bei wenigen Menschen ausgesprochen wohl?	--	--
5. Achten Sie immer sehr darauf, Ärger, egal, welcher Art zu vermeiden?	--	--
6. Wenn Sie mit jemanden eine Wohnung oder ein Haus teilen würden, bestünden Sie dann darauf, dass er / sie einen bestimmten Anteil der Hausarbeit erledigt?	--	--
7. Wenn jemand vergessen hat, Ihnen einen kleinen Geldbetrag zurückzuerstatten -, den Sie ihm geliehen haben, würden Sie ihm daran erinnern?	--	--
8. Können Sie Liebe und andere Gefühle offen zeigen?	--	--
9. Angenommen, Sie bestellen in einem vornehmen Restaurant ein Steak " ausdrücklich halb durch". Ihr Steak ist aber so gut wie roh. Würden Sie den Ober bitten, es noch einmal braten zu lassen?	--	--
10. Wenn Sie jemand dauernd hänselt oder aufzieht, würden Sie ihm dann sagen, dass Ihnen das missfällt?	--	--
11. Angenommen, im Theater stößt ihr Hintermann mit seinem Knie dauernd in Ihren Rücken, bitten Sie ihm, damit aufzuhören?	--	--
12. Können Sie "Nein" sagen, wenn jemand Sie um etwas bittet, dass für Sie unvernünftig erscheint?	--	--
13. Würden Sie laut protestieren, wenn jemand sich im Supermarkt vordrängt?	--	--
14. Wenn man Sie bei einem Gespräch unterbricht, zeigen Sie dann Ihren Unmut?	--	--
15. Ihre Hausverwaltung/Ihr Hauseigentümer hat Ihnen zugesagt, wichtige Reparaturen an Ihrer Wohnung/am Haus durchzuführen, aber es geschieht nichts. Bestehen Sie mit Nachdruck auf die Durchführung?	--	--
16. Wenn jemand sich in einer Warteschlange vordrängt, lassen Sie sich das gefallen?	--	--
17. Würden Sie ein fehlerhaftes Kleidungsstück zurückbringen, auch wenn der Kauf schon einige Tage zurückliegt?	--	--
18. Wenn jemand, den Sie sehr schätzen, eine extrem andere Meinung äußert, würden Sie es wagen, ihm zu widersprechen?	--	--

Die richtigen Antworten wären:

1. Nein	7. Ja	13. Ja
2. Ja	8. Ja	14. Ja
3. Ja	9. Ja	15. Ja
4. Nein	10. Ja	16. Nein
5. Nein	11. Ja	17. Ja

Geben Sie sich für jede richtig beantwortete Frage einen Punkt:

Auswertung:

13-18 Punkte: Wenn Sie auf 13 oder mehr Fragen richtig geantwortet haben, sind Sie selbstsicher. Sie sollten sich aber in den Bereichen weiterentwickeln, die Sie falsch beantwortet haben.

7-12 Punkte: Sie können ruhig etwas selbstsicherer werden. Grundsätzlich haben Sie aber die richtige Einstellung zu Menschen und Ereignisse.

1-6 Punkte: Sie sind nicht in der Lage, die angenehmen Seiten des Lebens zu genießen. Vielleicht sollten Sie sogar die Hilfe anderer in Anspruch nehmen. Dann könnten Sie lernen, dass was Sie anderen zugestehen, auch für sich zu akzeptieren. Selbstsicherer zu werden hat nichts mit Aggressivität zu tun.

Test:**Ihre Charakterfestigkeit:**

Über das, was man einen ausgeprägten Charakter nennt, gibt es die unterschiedlichsten Vorstellungen. Körperliche Größe und Strenge haben damit nichts zu tun. Oft zählen die zartesten und sensibelsten Menschen zu den stärksten Charakteren.

Aggressives Verhalten weist oft auf Charakterschwäche hin - durch Aggression soll Angst und Minderwertigkeitsgefühle überwunden werden. Charismatischen Personen sagt man oft auch einen starken Charakter nach, doch sei hier gleich angemerkt, dass das nicht immer stimmt. Prüfen Sie Ihre derzeitige Charakterstärke. Beantworten Sie die Fragen mit "Ja" oder "Nein", erst wenn Sie den Test beendet haben, sehen Sie sich die Bewertung an. Auch dieser Test hilft Ihnen, Ihre Gesamtpersönlichkeit besser zu beurteilen.

	Ja	Nein
1. Freuen Sie sich, wenn andere gut miteinander auskommen?	-	-
2. Fühlen Sie sich durch Ihr Wort gebunden, soweit es möglich ist?	-	-
3. Bilden Sie sich Ihre Meinung zunächst selbst?	-	-
4. Wären Sie von sich enttäuscht, wenn Sie mal die Kontrolle über sich verlieren?	-	-
5. Würden Sie auch zu Ihren Entscheidungen stehen, wenn diese unpopulär sind?	-	-
6. Können Sie Fehler zugeben und sich auch dafür entschuldigen?	-	-
7. Können Sie warten, sind Sie auch öfter geduldig?	-	-
8. Wenn jemand launisch ist und Sie schlecht behandelt, bleiben Sie dann gelassen und ruhig in Ihrer Argumentation?	-	-

- | | | |
|--|---|---|
| 9. Können Sie "Nein" sagen und das auch so meinen, wenn Ihnen jemand etwas aufdrängt (z.B. Essen, Drink, etc.)? | - | - |
| 10. Wenn sich eine Arbeit als langwierig, monoton und schwer herausstellt, würden Sie sie bis zum Ende durchführen? | - | - |
| 11. Würden Sie es ablehnen, einen Vorteil daraus zu ziehen, wenn jemand unerfahren oder in einer schwächeren Position ist? | - | - |
| 12. Würden Sie jedem helfen, der schwach und unerfahren ist? | - | - |
| 13. Denken Sie eher an die Erfüllung der Wünsche und Bedürfnisse von Menschen, die Sie lieben als an Ihre eigenen? | - | - |
| 14. Leiden Sie mehr unter den Schmerzen geliebter Menschen als unter Ihren eigenen? | - | - |
| 15. Geben Sie sich bei allem was Sie tun, besonders viel Mühe? | - | - |
| 16. Verlassen sich die anderen im Allgemeinen auf Sie? | - | - |
| 17. Sind Sie gerne unabhängig und erledigen Sie Dinge eher selbst, als dass Sie sich auf andere verlassen? | - | - |
| 18. Können Sie sich fair gegenüber Menschen verhalten, die sie einmal schlecht behandelt haben? | - | - |
| 19. Sind Sie zumeist auch ein guter Verlierer? | - | - |
| 20. Können Sie zufrieden sein, wenn auch andere Aufmerksamkeit und Belohnung erfahren, während Sie im Hintergrund stehen? | - | - |

Auswertung:

Geben Sie sich für jedes Ja, einen Punkt und zählen Sie die Punkte zusammen:
--

14 oder mehr Punkte: ist ein gutes Ergebnis.

11-14 Punkte: ist befriedigend.

10-11 Punkte: ist gerade noch günstig. Etwas Arbeit an sich wäre gut.

Unter 10 Punkte: ist ziemlich wenig. Sie müssen an sich arbeiten. Testen Sie sich nach einiger Zeit erneut.

Eine charakterfeste Persönlichkeit bildet sich ihre eigene Meinung und steht auch dazu. Sie kennt ihre eigenen Rechte, steht zu ihren Pflichten, respektiert die Fähigkeiten und Rechte anderer Personen. Als reife, großzügige Persönlichkeit spürt sie, dass die Meinung von anderen für sie nicht immer ausschlaggebend ist. Sie wägt ab. Sie respektiert und achtet die Gefühle von anderen und versucht Sie nicht zu verletzen. Sie steht zu ihrem Wort.

Tragen Sie Ihre Ergebnisse in die nachstehende Charakterskala (Grafik) mit einem Stift ein und schreiben Sie neben die Markierung das aktuelle Datum. So können Sie jede neue Eintragung (nach dem Training) genau von der alten unterscheiden und so Ihren Fortschritt mit einem Blick erkennen.

Wirkstoffe zur Förderung von Intelligenz, Wohlbefinden und Gesundheit

Wie Sie Ihr Gehirn ernähren, so arbeitet es auch.

Hier möchte ich einige "intelligenzsteigernde" und gesundheitsfördernde Substanzen und Vitalstoffe vorstellen, die Ihnen helfen sollen auch "chemisch" alles dafür zu tun, dass Ihr Gehirn zielsicher arbeitet und Ihre Persönlichkeit nicht durch "Mangelscheinungen" eingeschränkt wird.

Cholin

Cholin wird zumeist nicht als Vitamin betrachtet, da es vom Organismus Methionin, Folsäure und Vitamin B 12 selbst aufgebaut werden kann. Unser Cholinbedarf ist ziemlich hoch und unser Körper benötigt selbst große Mengen von Methionin zum Proteinaufbau und zur Entgiftung. Daher ist es besser, selbst Cholin dem Körper zuzuführen und nicht zu viel von Methionin für die eigene Cholinerzeugung zu verlieren. Dies ist leicht möglich durch die Gabe von Soja-Lezithin, das reich an Cholin ist. Aus Cholin stellt unser Organismus Acetylcholin her, das für eine ausgezeichnete Hirnfunktion unentbehrlich ist. Cholin ist für ein gut funktionierendes Gedächtnis wichtig. Dosierung: 500 - 1000 mg.

Coenzym q

ist eine vitaminähnliche Substanz. Man findet Coenzym q besonders reichhaltig in Sojaöl und Sardinen. Es wirkt sich besonders auf den Energiehaushalt aus, es hat eine positive Wirkung auf unser Immunsystem und zeigt einen gerontologischen Effekt (sprich: vorsichtig ausgedrückt enthält es einen lebensverlängernden Wirkstoff).

Folsäure

Folsäure ist in Gemüse und Obst enthalten. Folsäuremangel "erzeugt" Traurigkeit - Depressionen. Anstatt in eine Apotheke zu gehen und Antidepressiva zu kaufen, sollte man versuchen, das Stimmungstief lieber durch frisches Obst und Gemüse (roh gegessen) auszugleichen. Im Zusammenhang mit dem Training der linken Gehirnhälfte (siehe diesen Buchteil) ist schon vielen depressiven Menschen geholfen worden.

Ginkgo Biloba

Auszüge aus den Blättern des Ginkgobaumes zählen zu den wirksamsten Mitteln um die Gehirnfunktionen anzuregen. Das breitflächige Wirkungsspektrum des Ginkgoextraktes soll hier auszugsweise dargestellt werden. Es verbessert beispielsweise die Sauerstoffausnutzung im Gehirn und wirkt gegen schädliche radikale Bildung. Weiterhin verbessert er die Fließeigenschaften des Blutes und ermöglicht daher eine reibungslose Versorgung des Gehirns mit Nährstoffen und Sauerstoff. In der orthomolekularen Medizin weiß man, dass im lebenden Organismus ständig freie Radikale gebildet werden (Ermüdungsstoffe, Übersäuerung durch falsche Lebensweise); so entstehen Kettenreaktionen vor allem in den Zellenmembranen, die mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten. Dadurch kommt es zu einer Funktionsminderung an der Zellmembran. Ginkgo als Radikalfänger wirkt der Radikale-Entstehung und damit dem Funktionsverlust der Zellmembran entgegen. An der Universität Würzburg wurde die Wirkungsweise von Ginkgo Biloba im Hinblick auf die Alzheimer Krankheit untersucht. Die Versuche ergaben eine Veränderung der Gehirnwellen in Richtung Alpha, und eine subjektive Befindlichkeit, wie bessere Konzentration, Stimmung sowie Antriebslust und Motivation.

Ginseng

Altbekanntes Heilmittel.

Eigenschaften:

1. Anregung der Gehirnfunktion (Regulierung und Anregung der Gehirndurchblutung).

2. Lebensverlängernde Wirkung auf den gesamten Zellstoffwechsel (gegen schädliche Toxine).
3. Aphrodisiakum

Die genannten Eigenschaften beziehen sich vor allem auf die Originalwurzeln aus China und Korea, die auch in Europa erhältlich sind.

Anwendung und Dosierung: Die Originalwurzel ist ihrer Eigenschaft entsprechend teuer (früher wurde ihr Gewicht in Gold aufgewogen). Die in Europa erhältlichen Wurzeln sind meist 6 - 10 cm groß und wiegen 3 - 5 g. Es ist ausreichend, 1 - 2 x täglich ein kleines Stückchen von der hölzernen Wurzel abzuschneiden und zu zerkauen. Schon nach wenigen Tagen merkt man die leistungssteigernde Wirkung, vor allem, wenn vorher Erschöpfung und Depression durch einen zu niedrigen Blutdruck vorhanden war. Es gibt auch eine in Nordamerika wildwachsende Ginsengart (*Panax quinquefolium*). In der entsprechenden Indianersprache bedeutet sie "Menschenwurzel". Sie wird als Zaubermittel, Aphrodisiakum und Heilpflanze benutzt.

Gesamtwirkung: antidepressiv, antidiabetisch, aphrodisierend, antitoxisch, kreislaufstärkend, blutdruckerhöhend, ZNS-stimulierend, stoffwechsellanregend, Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns verstärkende Wirkung.

Glutamin

Von Glutamin wird berichtet, dass der Intelligenzquotient von Kindern nach Vergabe von 2x 500 mg Glutamin täglich erhöht wurde. Glutamin ist eine Ausnahme von den meisten biogenen Aminen und Aminosäuren, indem es ungehindert in das Gehirn dringen kann. Es mögen viele, noch nicht erforschte Anwendungsmöglichkeiten existieren. Glutamin hat eine gute Wirkung bei Alkoholsucht und Gedächtnisstörungen. Achtung: Nicht mit Glutaminsäure (Glutamat) verwechseln, welches als eher schädlich für unseren Körper, für unseren Organismus und unser Gehirn anzusehen ist.

Nikotinsäureamid (Niacin) Vitamin B 3

Im menschlichen Organismus wird Nikotinamid aus der Aminosäure Tryptophan gebildet. Überall dort, wo die Eiweißversorgung unzureichend ist, wie etwa dort, wo hauptsächlich Mais gegessen wird, kann es zu Stoffwechselstörungen kommen. Nikotinamid ist ein ausgesprochenes Nervenvitamin und wird eingesetzt gegen Schizophrenie, schädliche Auswirkungen von radioaktiver Strahlung und anderen Toxinen, gegen hohen Cholesterinspiegel und bei Durchblutungsstörungen. Dosierung: 50 - 100 mg. Weiters wären Vitamin C-Gaben anzuraten (Ascorbinsäure) Dosierung: 1 - 5 g.

Vitamin E (Tocopherol) Dosierung: 100 - 500 iE

Näheres erfahren Sie vom Arzt Ihres Vertrauens. Hilfreich kann es auch sein, sich einer Mineralstoffanalyse Ihrer Haare zu unterziehen um so Mineralstoffmängel oder Mineralstoffüberschüsse festzustellen.

Koffein und unser Nervensystem

Koffein ist ein Anregungsmittel, das auf das zentrale Nervensystem wirkt und ist die am meisten legalisierte und am häufigsten benutzte psychoaktive Substanz der Welt. Die Wirkung von Koffein scheint in der Hemmung von Adenosin, einer im Gehirn beruhigend wirkenden körpereigenen Substanz zu liegen. Nach Dr. Arthur WINTER löst Koffein bei schätzungsweise 2 - 6 Millionen Amerikanern Phobien und Angstanfälle aus, weil diese Stoffe auf die Neurotransmitter im Gehirn wirken. Dr. Thomas UHDE vom Nationalinstitut of Mental Health, der Angstanfälle untersucht, berichtet, dass es nach vier Tassen Kaffee zu einem schnellen Anstieg von Hydrocortison und Laktat im Blut kam. Nach Dr. UHDE gehören etwa 60% der Menschen zu der Risikogruppe, bei der Kaffee ihre psychischen Probleme auslöst. Prüfen Sie, wie Sie selbst auf Kaffee und vor allen Dingen, auf mehrere Tassen Kaffee reagieren. Fühlen Sie sich verstärkt ängstlich, so lassen Sie mehrere Tage Ihren täglichen Kaffeekonsum ausfallen.

Die konzentriative Selbstentspannungs- und Meditationsmethode

Das Fingerpulsfühlen als Vorstufe und Einstimmung aber auch als "Erste Hilfe" bei Stressbelastung und Angst (*Fingerpulsfühlen kann direkt als Schnellentspannungstechnik erlernt werden!*)

Eine sehr einfache, aber durchaus wirkungsvolle Übung, um jederzeit Kontakt mit körperinneren Vorgängen zu finden und um sich jederzeit zu entspannen, ist das Fingerpulsfühlen. Sie legen dazu die Finger beider Hände aneinander (siehe Bild), schließen vielleicht am Anfang kurz die Augen und regulieren den dabei auftretenden Druck auf den Fingerkuppen solange bis Sie an den Kontaktpunkten, an den Fingerkuppen Ihren Puls fühlen. Verharren Sie nun kurz in dieser Stellung und beginnen Sie ganz ruhig und gleichmäßig zu atmen. Ganz langsam werden Sie bemerken, dass Sie den Pulsschlag immer deutlicher und stärker fühlen. Beginnen Sie nun den Puls zu zählen, immer von eins bis zehn. Bei der Zahl zehn angelangt beginnen Sie wieder bei eins - ebenso wenn Ihre Gedanken abgleiten. Die Anzahl der Schläge ist dabei nicht wichtig, sondern nur die Konzentration auf den Puls. Während Sie so die Konzentration Ihres Körpers lenken und auf Ihre Fingerkuppen fokussieren, entstehen die gewünschten Begleiterscheinungen:



Bild: Fingerpulsfühlen

Spannungen lösen sich auf.

Die Blutgefäße erweitern sich.

Die Hände werden wärmer.

Der Puls verlangsamt sich.

Eventuelle Spannungskopfschmerzen oder leichte Migräne können sich auflösen.

Unruhe reduziert sich.

Körperbewusstsein wächst.

Stressreaktionen treten zurück.

Außer diesen möglichen positiven körperlichen Reaktionen ist die Übung des Fingerpulsfühlens eine sehr gute Vorkonzentration zur Einleitung einer Selbsthypnose (*siehe dazu auch mein Buch: "Das neue Kopftraining der Sieger", ebenfalls Verlag ORAC-Wien, Anmerk. d. Verfassers*). Wenn Sie diese Übung zufriedenstellend ausgeführt haben und mehrmals geübt haben, wird es Ihnen leicht gelingen, den Pulsschlag schon durch sach-

tes Berühren der Fingerkuppen zu erfüllen, dies sollte Ihnen bei jeder Gelegenheit schnell und sicher gelingen z.B. beim Fernsehen, in der Straßenbahn oder im Zug, im Kaffeehaus, in Gesellschaft, bei Veranstaltungen usw.. Sie können bei dieser Übung auch die Hände unauffällig in den Schoß legen, sodass Ihr Gegenüber gar nicht erkennen kann, dass Sie sich gezielt entspannen durch Fingerpulsfühlen (ein natürliches Biofeedbackverfahren). Das Fingerpulsfühlen ist eine Methode gegen Ängste, Stress, lästige Emotionen gezielt vorzugehen und kann auch in unserem Falle als Vorentspannungsübung und Einstimmungsmethode verwendet werden.

Stress- und Angstabbau durch Meditation

Für die folgende Meditationsübung sollten Sie sich etwas Zeit, ca. 20 Minuten, nehmen. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden. Auch nicht durch Ihr Telefon oder durch die Hausglocke. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder eine Bank bequem hin. Lösen Sie alle Kleidungsstücke die Sie einschnüren, sodass Sie sich beim Sitzen wohlfühlen und dass die Blutzirkulation und die Atmung nicht behindert wird. Sitzen Sie aufrecht aber nicht starr. Die indischen Yogis sagen, das Rückgrat ist die Lebensader und bei der Meditation sollte der zentrale "Energiekanal" Ihres Körpers, also das Rückgrat, frei sein von Verzerrungen oder Verbiegungen, die aus einer schlechten Sitzhaltung resultieren. Ihre Hände können gefaltet sein, im Schoß ruhen oder in einer Meditationshaltung gehalten werden. Atmen Sie, wenn irgendwie möglich nur durch die Nase. Die Nasenatmung ist der Mundatmung bei der Meditation vorzuziehen. Die meisten Leute lassen die Füße flach auf dem Boden stehen, wenn Sie meditieren, aber Sie können auch mit gekreuzten Beinen im Yogistil auf einem Teppich sitzen, wenn Ihnen das besser erscheint. Sie können diese Meditationsmethode in fast jeder Stellung (sitzend oder liegend) und in jeder Umgebung durchführen. Am Anfang ist eine ruhige und geschützte Umgebung natürlich vorzuziehen. Wenn Sie sich zu dieser Meditationsmethode entschließen, werden Sie lernen, sich gegen Lärm abzuschirmen. Da diese Meditation dazu verleitet die Zeit einfach zu übersehen, sollten Sie eine Uhr zurechtlegen, dass Sie auf sie schauen können ohne die Meditationsposition verändern zu müssen. Dann können Sie Ihre Augen ein wenig öffnen, um zu sehen, wie lange Sie schon meditieren. Seien Sie nicht erstaunt, wenn Sie meinen es würden erst drei oder vier Minuten vergangen sein, und es stellt sich beim Betrachten der Uhr heraus, dass es schon 15 Minuten waren. Mit etwas Übung entwickeln Sie ein gutes Zeitgefühl in der Meditation und Sie können präzise zum gewünschten Zeitpunkt aus der Meditation zurückkehren, sodass keine Uhr mehr nötig sein wird.

Und nun zur Meditation selbst. Wir arbeiten hier mit einer besonderen Entspannungstechnik die mittels eines Schlüsselwortes eingeleitet und vertieft wird.

Diese Methode wird in zwei Stufen erlernt.

- 1) Auswahl des Schlüsselwortes oder der Schlüsselsilbe
- 2) Das Schlüsselwort an den Entspannungseffekt binden (konditionieren) durch häufiges Assoziieren des Spannungszustandes mit dem Schlüsselwort. Der Meditierende wiederholt bei der Entspannungsreaktion das Schlüsselwort. Dieses Wort wird dadurch zu einem konditionierten Stimulus, der die schnelle Entspannung und die Vertiefung der Entspannung erleichtert. Die Schlüsselworttechnik hilft auch gegen Ablenkung von außen und gegen Tagträumereien. Es fokussiert die Konzentration auf die Meditation.

Um Ihnen nun bei der Auswahl des geeigneten Schlüsselwortes behilflich zu sein, habe ich nachstehenden Kurztest in dieses Buch aufgenommen, nach der Testauswertung finden Sie in drei Kästen (a, b und c) die zu Ihren Testauswertungen passenden Schlüsselworte - Meditationssilben. Suchen Sie sich aus Ihrem Kästchen ein, Sie ansprechendes, Wort aus und behalten Sie dieses Wort von nun an für immer bei. Das häufige Wechseln des Schlüsselwortes verwässert den Trainingseffekt oder verhindert ihn ganz.

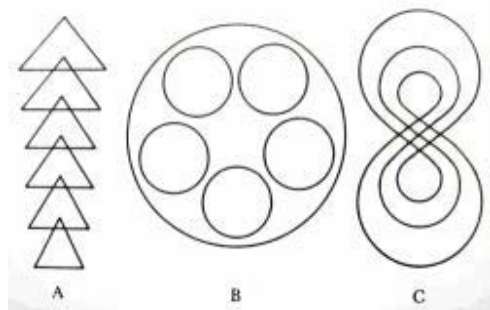
Natürlich können Sie auch Ihr Schlüsselwort auch aus den anderen zwei Kästchen wählen, denn dieser Test

soll nur als Entscheidungshilfe dienen.

Hilftest, um das für Sie richtige Schlüsselwort (Meditationssilbe) leicht zu finden.

Welche Zeichnung spricht Sie mehr an?

a, b, oder c?



A = Wenn Sie die Zeichnung A gewählt haben, haben Sie mehr Selbstvertrauen, Durchsetzungskraft und Energie. Sie lieben eher kräftige Schlüsselworte, Schlüsselworte mit Energie.

B = Wenn Sie die Zeichnung B gewählt haben, liegen Sie zwischen A und C.

C = Wenn Sie die Zeichnung C gewählt haben, haben Sie die Tendenz sich einzukapseln. Es fehlt Ihnen Energie. Sie lieben eher weiche Schlüsselworte.

Suchen Sie sich aus Ihrem Kästchen ein Sie ansprechendes Wort aus und behalten Sie dieses Wort von nun an für immer bei.

A	B	C
KUHN	HAA	AUM
PAH	HOR	EHM
PAHN	HRIH	HUM
PAU	LAHH	IHM
PEH	REHH	MIH
SCHI	RIM	NAH
SVAH	SAM	NOH
YOKI	SO	OHM
YAKO	VEHH	OAM
ZUHM	WUH	SUHM

Die präzise Vergabe von passenden Meditationsschlüsselworten geht am leichtesten über eine Biofeedbackmessung von Körper und Gehirn. Mit gleichzeitiger Wiederholung der verschiedenen Schlüsselworte. Das richtige Schlüsselwort ist dasjenige, wo die Entspannungswerte in kurzer Zeit am tiefsten sind.

Bevor Sie nun mit unserer Entspannungstechnik mittels Schlüsselwort beginnen, hat es sich wirkungsvoll erwiesen, das ausgewählte Schlüsselwort mit einer schon vorhandenen Entspannung zu synchronisieren. Dies geschieht wie folgt:

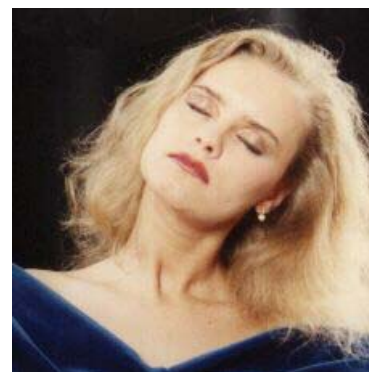
Methode 1

Sie wiederholen die nachfolgenden formelhaften Vorsätze des Autogenen Trainings im Geiste, wenn Sie die Schwere, Wärme und Ruhe verspüren, wiederholen Sie einige Minuten Ihr Schlüsselwort mit der Absicht, dass sich das Schlüsselwort mit diesem Entspannungseffekt verbindet und dass von nun an durch dieses Schlüsselwort der gleiche Entspannungseffekt ausgelöst wird und bei ständiger Wiederholung das Schlüsselwort vertieft wird. Bei dieser Methode wiederholen Sie im Geist die formelhaften Vorsätze des Autogenen

Trainings, hier im kurzen dargestellt.

Wiederholen Sie im Geist...

- 3x Ich bin ganz ruhig.
- 3x Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.
- 3x Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
- 1x Ich bin vollkommen ruhig.
- 6x Mein rechter Arm wird schwer - bleischwer - angenehm schwer.
- 6x Mein linker Arm wird schwer - bleischwer - angenehm schwer.
- 6x Beide Arme werden schwer.
- 3x Mein rechtes Bein wird schwer - bleischwer - angenehm schwer.
- 3x Mein linkes Bein wird schwer - bleischwer - angenehm schwer.
- 3x Beide Beine werden schwer.
- 1x Beide Arme - beide Beine sind ganz schwer.
- 1x Mein ganzer Körper wird ganz schwer - angenehm schwer.
- 1x Mit jedem meiner Atemzüge wird mein Körper immer schwerer und schwerer - bleischwer - angenehm schwer.
- 1x Mein ganzer Körper ist ganz schwer.
- 3x Mein rechter Arm wird ganz angenehm warm.
- 3x Mein linker Arm wird ganz angenehm warm.
- 3x Mein rechtes Bein wird ganz angenehm warm.
- 3x Mein linkes Bein wird ganz angenehm warm.
- 1x Ich bin ganz ruhig - alle Muskeln entspannen sich immer mehr und mehr.
- 1x Mein ganzer Körper ist jetzt ganz schwer und ganz warm – ganz schwer und ganz warm.



Nun, wenn Sie diese formelhaften Vorsätze verspüren, wiederholen Sie bei jedem Ausatmen Ihr Schlüsselwort zur Meditation. Nach einiger Zeit nehmen Sie alle Suggestionen, alle formelhaften Vorsätze wieder zurück, Arme und Beine, der ganze Körper bekommt wieder die normale Wärme und die normale Schwere. Sie kommen wieder zurück, ins Hier und Jetzt, sie fühlen Ihren Körper, es geht Ihnen absolut gut, Ihr Kopf ist frei und klar, Sie fühlen sich ausgeruht und wohl, Ihre Reaktion ist schnell und sicher, ballen Sie danach die Hände zu Fäusten, atmen Sie einmal tief ein und ziehen Sie gleichzeitig die Fäuste an den Oberkörper - dann stoßen Sie die Luft aus und strecken Sie dabei wieder die Arme. Das solange, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie wieder völlig wach sind und sich wohlfühlen.

Dies war ein kleiner Abstecher in dem Bereich des Autogenen Trainings, das zur Konditionierung unseres Schlüsselwortes herangezogen werden kann. Sollten Sie mehr über Autogenes Training wissen wollen, so besorgen Sie sich dementsprechende Lektüre oder besuchen Sie einen Kurs in Autogenem Training.

Methode 2

Sie wiederholen die in diesem Buch angeführten Muskelentspannungsübungen. Wenn Sie die Schwere und Muskelentspannung spüren, wiederholen Sie das Schlüsselwort mit der Absicht, dass sich das Schlüsselwort mit diesem Entspannungseffekt verbindet und diesen von nun an schnell auslöst und bei ständiger Wiederholung des Schlüsselwortes vertieft wird.

Nun gehen wir wieder direkt zu unserer Schlüsselwort-Meditation zurück. Setzen Sie sich, nun da Sie ein Schlüsselwort haben, und dieses auch schon mit dem Entspannungseffekt verbunden haben, ruhig und bequem hin. Bleiben Sie ruhig sitzen und halten Sie Ihre Augen noch ein paar Augenblicke offen, denken Sie an nichts Besonderes und schließen Sie dann langsam die Augen. Etwa eine Minute lang bleiben Sie so sitzen,

ohne den Versuch zu machen, das Schlüsselwort auszusprechen. Die meisten Leute atmen nun etwa 16 x in der Minute. Sie können also Ihren Atem als Zeitmessung benützen. Bleiben Sie also ruhig sitzen und zählen Sie 16 Atemzüge ab, während Sie darauf warten, dass sich Ihr Geist und Ihr Nervensystem beruhigen.

Dann sagen Sie im Geist zu sich selbst Ihr Schlüsselwort z.B. "JOH". Das Tempo, indem Sie das Schlüsselwort aussprechen, können Sie selbst wählen. Experimentieren Sie ruhig dabei ein wenig herum. Versuchen Sie aber das Tempo mit Ihrem Atem in Einklang zu bringen und sagen Sie "JOH" bei jedem Ausatmen. Bleiben Sie nun dabei, Ihr Schlüsselwort bei jedem Ausatmen zu wiederholen. Verlangsamen Sie gleichzeitig das Ausatmen wie bei der Atemübung Seite... Wenn Ihnen dabei die Aufmerksamkeit "davonläuft", Sie also aufhören das Schlüsselwort im Geist zu wiederholen - das geschieht ziemlich sicher -, so ist das ganz in Ordnung. Dies gehört zum Meditationsprozess. Aber sobald Ihnen zu Bewusstsein kommt, dass Sie aufgehört haben das Schlüsselwort zu wiederholen, sollten Sie sanft und ohne Anstrengungen, ganz ruhig wieder mit dem Wiederholen beginnen. Wie oft dies auch geschieht: "JOH", "JOH", "JOH",...

Hat sich Ihre Aufmerksamkeit vom Schlüsselwort abgewandt, so tauchen interessante Gedanken, Bilder und Gefühle in Ihrem Geist auf. Auch das ist ganz in Ordnung. Geben Sie sich keine Mühe dies zu verhindern. Lassen Sie sich aber nicht davon fesseln. Wenn Ihnen zu Bewusstsein kommt, dass Sie auf das Wiederholen des Schlüsselwortes vergessen haben, beginnen Sie wieder ganz ruhig von vorne.

Haben Sie sich entschlossen mit der Meditation aufzuhören, so beenden Sie einfach das Wiederholen des Schlüsselwortes. Bleiben Sie noch einige Minuten ruhig sitzen und geben Sie sich die Suggestion, den Vorsatz: "ich bin ganz wach, ich bin im Hier und Jetzt und meine Reaktion ist wieder schnell und sicher". Öffnen Sie langsam die Augen, spannen Sie langsam Ihre Muskeln an, atmen Sie tief ein, dann ruckartig tief und fest aus, reiben Sie Ihre Handteller aneinander. Nach den Minuten des Auftauchens an der Oberfläche fühlen Sie sich sicher frisch und regeneriert. In Zeiten von Stress, Angst, Lampenfieber wird es nach einiger Zeit des Übens dieser Meditationsmethode genügen Ihr Schlüsselwort - ohne der Absicht zu meditieren - im Geiste zu wiederholen, und schon wird sich ein angenehmer Entspannungszustand einstellen, Ruhe und Angstabbau sind das Ergebnis.

Unser Atem

Psychische Einflüsse ändern die Atemform - Angstabbau durch richtiges atmen

Heute wissen wir nicht nur, dass Gemütszustände mit bestimmten Atemmustern verbunden sind, sondern auch, dass Sie allein durch die Veränderung und das Training des Atems folgendes erreichen können:

1. Angst und Ärger überwinden
2. Entstressen und Entspannen
3. Schmerz lindern
4. Den Blutdruck herabsetzen
5. Den Herzschlag regulieren
6. Die Konzentration steigern
7. Die Willensstärke steigern
8. Ihr persönliches Charisma stärken.

Bei Freude ist unsere Atmung regelmäßig, beschleunigt und verflacht. Bei Hoffnung atmen wir unregelmäßig und rasch. Bei Enttäuschung verlangsamt sich unser Atem und wird flacher. Erschrecken wir, führt dies zu einer Hemmung der Atmung. Bei Aufregung wird die Atmung sofort rascher und niedriger. Bei lustigen Gefühlen wird die Atmung verflacht und beschleunigt. Bei Stress ist unser Atem hektisch und unregelmäßig. Bei Depressionen geht der Atem schwer und angestrengt. Dies sind nur einige Beispiele, wie psychische Einflüsse unsere Atemform verändern.

Unsere Atmung beeinflusst unsere Gehirntätigkeit

Seit Jahrtausenden kennen Yogis genaue Methoden zur Beherrschung von Geist und Körper. Mit sorgfältig abgestimmten Atemübungen wecken sie den jeweils gewünschten Bewusstseinszustand. (Wir, von Eterna Management SL, IPN, gingen diesen Atemübungen mittels Biofeedbackmessungen auf den Grund. Die erstaunlichen Ergebnisse dieser Messungen habe ich in diesem Buch für Sie ins Trainingsprogramm aufgenommen). Unsere westliche Wettkampfgesellschaft mit ihrem Alltagsstress hat uns von unserer natürlichen Atmung weggebracht. In der Erziehung hörten viele die Ermahnung: "Halte Dich gerade, und zieh' den Bauch ein." Kein Wunder, dass wir eine Gesellschaft von verkraмпften und von unseren Intuitionen, unserem Bauch abgeschnittenen Menschen sind. Die Auswirkung auf die Persönlichkeit ist eklatant. Man fühlt sich innerlich nervös, gestresst, ängstlich, sorgenvoll, reizbar und dann wieder müde und schwach. Jede Spontanität geht verloren. Ihre Lebendigkeit, die Aufnahmefähigkeit Ihres Gehirns, die Belastbarkeit Ihres Nervensystems, ja die Leistungsfähigkeit insgesamt, hängt weitgehend von Ihrer Atmung ab. Das einfachste und am leichtesten zugängliche Mittel zur Veränderung Ihrer Lebensqualität ist der Atem. Eine erstaunliche Tatsache ist, dass sieben oder weniger Atemzüge in der Minute, Ihren gesamten Stoffwechsel verändern. Ihre Mitmenschen sehen Sie völlig anders als bisher. Sie wirken nach außen und konzentriert, lebendig und Respekt gebietend.

Ein Erwachsener nimmt mit jedem Atemzug durchschnittlich einen halben Liter Luft auf. Das ist jene Menge, die man bei flacher Brustatmung einatmet. Bei der Bauchatmung lässt sich die Luftmenge verdoppeln, und die Ganzkörperatmung, also Bauch und Brust lässt Sie drei bis vier Liter Luft aufnehmen. Mehr Luft pro Atemzug bedeutet ein gesünderes Herz, eine gute Lunge, bessere Haut, vollständige Verdauung und verbesserte geistige Fähigkeiten. Wenn Sie die Lunge von unten nach oben mit Luft füllen, also vom Bauch zur Brust hin, üben Sie auf das Herz eine sanfte Massage aus. Die Kontraktion des Zwerchfells massieren Herz, Leber, Bauchspeicheldrüse und verbessern die Funktionsfähigkeit der Milz und des gesamten Verdauungstraktes. Hier an dieser Stelle, möchte ich Ihnen Atemtechniken vorstellen, die tatsächlich (durch Biofeedbackmessungen) starke Wirkungen auf Ihr Nervensystem, auf Ihr Gehirn, auf Ihren ganzen Körper ausüben.

Einfache Schnell-Entspannungstechniken

Diese Schnell-Entspannungstechniken sind auf die Atmung konzentriert, mit denen eine schnelle Stress- und Spannungsreduktion möglich ist.

Sie können diese Übungen mit offenen oder geschlossenen Augen üben.

Sie können sie an jedem Ort, zu jeder Zeit, unter allen Umständen, egal was geschieht üben, kein Mensch wird merken, dass Sie sich entspannen.

Wie macht man die Übungen?

Atmen Sie bewusst. Versuchen Sie tief durch die Nase einzuatmen und durch den Mund auszuatmen. Sie sollten fühlen, dass sich Ihr Bauch bei der Einatmung etwas anhebt und bei der Ausatmung etwas einzieht. Am einfachsten ist es, am Rücken liegend. Legen Sie die Hände auf den Bauch und atmen Sie ganz langsam ein.

Übung 1

Zählen Sie sehr langsam von 9 nach 0, mit jedem Atemzug zählen Sie eine Zahl. So dass Sie beim ersten Atemzug beim Ausatmen zu sich selber "9" sagen, beim nächsten Ausatmen "8" und so weiter bis "0". Wenn Sie bei "0" angelangt sind, beobachten Sie wie Sie sich fühlen.

Wiederholen Sie diesen Vorgang 10mal.

Diese erste Übung ist schon alleine für sich, eine gute Schnellentspannungsübung.

Übung 2

Beim Einatmen zählen Sie langsam bis 4, beim Ausatmen zählen Sie langsam von 4 zurück.

Also beim Einatmen sagen Sie sich selbst langsam 1, 2, 3, 4

beim Ausatmen sagen Sie sich selbst langsam 4, 3, 2, 1

Wiederholen Sie diesen Vorgang 10mal.

Übung 3

Zählen Sie beim Einatmen 1, 2, 3, 4 und machen dann nach dem Einatmen eine kurze Pause. In dieser Pause können Sie z. B. weiterzählen: 5, 6, 7.

Beim Ausatmen zählen Sie dann wieder zurück 7, 6, 5, 4 und machen wieder eine Pause in der Sie 3, 2, 1 zählen. Dann beginnen Sie wieder beim Einatmen mit 1, 2, 3, 4 usw.

Wiederholen Sie diesen Vorgang 10mal

Sie sollten selbst beurteilen, welche der Übungen für Sie die stärkste Wirkung hat.

DIESE ENTSPANNUNGSÜBUNGEN WIRKEN NUR DANN NICHT, WENN MAN SIE NICHT MACHT!!!

Die atemhubvertiefende Atemform

Die atemhubvertiefende Atemform führt zu einer stärkeren Ausprägung der Einflussnahme der Atmung auf den Sympathikus. Es kommt dabei zu einer starken Koppelung der Atmung mit anderen Körperfunktionen. Es werden dadurch die natürlichen Koppelungen überfahren, denn "Verspannung" gelöst und abgebaut. In der Phase der Inspiration (Einatmen) besteht ein Gefühl der allgemeinen Spannungssteigerung (Anspannung der Atemmuskeln, Erhöhung des Sympathikus, Reaktionszeitverkürzung, höhere Aufmerksamkeit ...) und in der Phase der Expiration (Ausatmen) ein Gefühl des "Loslassen, Fallenlassen", verbunden mit motorischer Relaxion und vegetativer Entspannung. Bei der Schlüsselwortmeditation und beim Autogenen Training nützt man dieses Phänomen aus, indem alle entspannenden, auf Schwere und Wärme orientierten Suggestionen und auch das Schlüsselwort in die Ausatemphase fallen sollen. Wird also bei einer Atemtechnik das Ausatmen gegenüber dem Einatmen verlangsamt, so entsteht ein meditativer Entspannungseffekt. Wird hingegen die Einatemphase und die Anhaltephase gegenüber der Ausatemphase verlängert, die verkürzt wird, so wird die Aktivierung und Konzentration gefördert.

Je nach dem, was Sie gerade erreichen wollen, sollten Sie den richtigen Atem vor einem notwendigen Geschehen (Auftritt, Gespräch, etc.) aufwenden. Brauchen Sie Entspannung oder Konzentration? Fünfzehn Minuten vor einem Geschehen richtig zu atmen, bedeutet, sich richtig vorzubereiten.

Übung 1: Das verzögerte Atmen

Atmen Sie, wenn es irgendwie möglich ist, bei dieser Übung nur durch die Nase ein und aus. Atmen Sie nun fünfzehn Minuten lang im Verhältnis 1:4. Eine Zeiteinheit verbrauchen Sie für das Einatmen und vier Zeiteinheiten für das Ausatmen. Die Zeiteinheiten sollten dabei nach einigen Tagen der Übungspraxis immer länger werden z.B. anfangs eine Sekunde zu vier Sekunden, später dann z.B. zwei Sekunden zu acht Sekunden, usw. Hilfreich bei dieser Übung ist es, das Ausatmen mit einem Summton bei geschlossenen Lippen zu begleiten. Dies ist der entspannende Atem, der Atem der Meditation.

ÜBUNG 2: Das verzögerte Einatmen

Atmen Sie, wenn es irgendwie möglich ist, bei dieser Übung nur durch die Nase ein und aus.

Atmen Sie nun 15 Minuten lang im Verhältnis 4:1. Vier Zeiteinheiten verwenden Sie für das Einatmen und eine Zeiteinheit für das Ausatmen. Achten Sie dabei darauf, dass Sie immer gänzlich ausatmen. Die Zeiteinheiten sollten nach einigen Tagen der Übungspraxis immer länger werden. Z. B.: Anfangs 4:1 Sekunde, später 8:2 Sekunden, usw. Hilfreich ist bei dieser Übung beim Einatmen mitzuzählen, also z. B. von 1-4 oder 1-8, um gleichmäßig langsam und tief zu atmen. Das ist der konzentrierte Atem.

Soforthilfeübungen

Übungen gegen Lampenfieber

Die richtige Kopfhaltung

1. Lassen Sie den Kopf auf die Brust fallen.
2. Richten Sie den Kopf vom Nacken her in einer kontinuierlichen, fließenden Bewegung ganz langsam auf - Wirbel um Wirbel. Wenn der Kopf genau auf der Wirbelsäule ruht, wie eine Blume auf dem Stiel.
3. Halten Sie inne. Achten Sie auf die Stellung. Halten Sie den Kopf höher oder tiefer als sonst?
4. Schauen Sie gleichsam mit dem ganzen Körper gerade aus - Kopf und Rumpf bilden eine Einheit.
5. Die Kehle ist offen, der Rücken gerade. Der Kopf ist stolz erhoben, Ihr Blick klar. Spüren Sie, welches Gefühl von Stärke und Harmonie Ihnen das gibt.

Ihr Gesicht vor einem Auftritt

1. Ein breites Lächeln.
2. Lassen Sie Ihr Lächeln verschwinden, nur Augen und Wangen sollen es noch zeigen. Ihre Augen strahlen. Ihre Wangen sind hochgezogen und am Jochbein gerundet.
3. Atmen Sie tief ein. Legen Sie frohe Erwartung in Ihren Blick. "Gleich wird etwas Wunderschönes geschehen!"

Stress vor einem Ereignis

Bei Nervosität und Angstgefühlen

1. Ruhiges, gleichmäßiges Atmen.
2. Muskelentspannung
3. Meditation (eventuell Biofeedbacktraining)

Stress während eines Ereignisses

1. Ruhiges, gleichmäßiges Atmen
2. Fingerpulsfühlen
3. Muskelschnellentspannung der Stirne
4. Muskelschnellentspannung der Schulterpartie (siehe dazu Seite ...)

Beeinträchtigung durch Migräne oder Kopfschmerzen

1. Ruhiges, gleichmäßiges Atmen
2. Fingerpulsfühlen

Entspannung für Herz und Nerven

1. An einem hektischen Tag lassen Sie - etwa jede halbe Stunde – einfach Ihr Unterkiefer leicht herunterklappen. Lösen Sie alle Spannungen aus Ihrem Gesicht, ganz besonders von Stirn und Kiefer. Lockern Sie Hals und Schultern.
2. Beginnen Sie mit Fingerpulsfühlen.
3. Erweitern Sie das Fingerpulsfühlen und die Schlüsselwortmeditation. (siehe Seite ...)

Freie Stimmenentfaltung

a) Lockerungsübungen für den Unterkiefer:

1. Öffnen Sie den Mund weit und strecken Sie die Zunge heraus - nach unten.
2. Machen Sie gleichzeitig große Augen - drei lange Atemzüge.
3. Halten Sie den Unterkiefer mit einem Finger fest und bewegen Sie die Zunge hin und her, dann auf und ab, ohne den Unterkiefer zu bewegen.
4. Lassen Sie die Zunge langsam und kontinuierlich kreisen. Stellen Sie sich vor, Sie berühren die Nase, die Wangen, das Kinn. Nun in die Gegenrichtung. Der Unterkiefer sollte sich dabei nicht bewegen.

Durch diese Übung werden Zunge und Unterkiefer beweglicher, Spannungen in Unterkiefer und Kehle lösen sich. Sie können klarer und lauter sprechen. Die Kehle wird besser durchblutet.

b) Gähnen:

Grundübung:

Gelingt das Gähnen nicht gleich, so heben Sie die Oberlippe von den Zähnen ab, atmen Sie mit weit geöffnetem Mund ein, ziehen Sie die Nase und die Muskeln um die Augen kraus. Öffnen Sie den Mund soweit Sie können, bis Sie es in den Ohren rauschen hören. Nur bei übertriebenem Gähnen erhalten Sie ein Gefühl für die völlige Entspannung von Gesicht, Nacken und Kehle. Gähnen Sie nun bei geschlossenem Mund. Erspüren Sie die Muskelreaktion. Die Zunge sollte tief am Grund der Mundhöhle liegen, die Zungenspitze flach sein. Die Seiten der Zunge berühren das Zahnfleisch rundherum. Drücken Sie vor allem den mittleren Teil der Zunge tief nach unten. Stellen Sie sich das Gähnen bildlich vor. Messungen in unserem Institut zeigen, dass das Gähnen an sich sehr tiefgreifende Wirkungen, auch im Bereich der Durchblutung des Gehirns, Entspannung der Muskeln und Veränderung des Hautwiderstandes messbar zeigt.

Erweiterungsübung zum Gähnen:

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine große Sauerstoffkugel im Mund, die den Gaumen nach oben drückt, den Rachenraum nach hinten weitet und den unteren Mundhöhlen- und Rachenbereich sowie die Seiten nach unten ausdehnt. Die Wirkung dieser Übung verhindert, dass das Gesicht erstarrt. Gesicht, Zunge, Lippen und Kehle werden entspannt.

Entspannung von Kehle, Gesicht und Kopf

1. Beginnen Sie laut zu summen. Die Lippen sind locker geschlossen.
2. Legen Sie die Fingerspitzen an die Backenknochen. Spüren Sie die Schwingungen? Fühlen Sie die Schwingungen auch auf dem Scheitel, an den Seiten und am Hinterkopf?
3. Summen Sie weiter. Halten Sie die Handflächen vor das Gesicht. Bewegen Sie die Hände dann all-

mählich weiter vom Gesicht weg. Spüren Sie die Schwingungen noch? Wenn nicht, führen Sie die Hände wieder näher heran, bis Sie wieder etwas spüren.

4. Halten Sie die Hände auf Armeslänge entfernt und schicken Sie Schwingungen in die Hände. Erzeugen Sie eine große Schallwellen Ausstrahlung um Ihren Kopf. Bewegen Sie die Hände über den Kopf, zu den Seiten hinter dem Kopf. Er ist Ihr Resonanzkörper. Wenn Sie durch Ihr Summen den Kopf durch Schwingungen erfüllen, hören Sie, wie die Schwingungen von verschiedenen Teilen des Kopfes verstärkt werden. Die Wirkung dieser Übung ist: Entspannung der Kehle, Gesicht, den ganzen Kopf. Vermittelt ein Gefühl der Freude, der Kraft und der Zuversicht und wirkt auch anregend. Die Übung führt zur allgemeinen Entspannung und sorgt für Energie und Wärme und einer entspannten Stimme.

Gedichte sprechen

Rezitieren Sie täglich Gedichte, die Sie bereits auswendig können und lernen. Das beruhigt. Rhythmisches Sprechen stellt die Harmonie zwischen beiden Gehirnhälften her. Verkrampfung und Ängstlichkeit fallen von Ihnen ab.

Singen

Singen beruhigt und stellt das Gleichgewicht zwischen beiden Gehirnhälften her, weitet die Kehle, verbessert die Atmung und gibt Ihrer Stimme mehr Farbe.

15 Tipps für Ihren Erfolg im Arbeitsleben

1. Bleiben Sie nirgends, wo man Ihnen und Ihrer Leistung keine Wertschätzung entgegenbringt.
2. Stellen Sie hohe Anforderungen an Ihre Leistung, tun Sie stets Ihr Bestes, aber scheuen Sie sich nicht, "Nein" zu sagen.
3. Machen Sie sich mit jedem Aspekt Ihrer besonderen Aufgabe vertraut und erlernen Sie dann neue Fertigkeiten. Machen Sie sich durch das, was Sie tun, unentbehrlich.
4. Legen Sie auch Ihrem Boss gegenüber ein sicheres, zwar höfliches, aber entschiedenes Verhalten an den Tag. Präsentieren Sie sich als ebenbürtig.
5. Lassen Sie sich nicht in Auseinandersetzungen verwickeln. Erklären Sie Ihre Anliegen und begründen Sie es. Rechtfertigen Sie sich nicht.
6. Haben Sie keine Angst, Entscheidungen zu treffen, gleichgültig in welcher Stellung Sie sich befinden. Ergreifen Sie, wenn es erforderlich ist – die Initiative.
7. Achten Sie stets auf Ihre Gesundheit. Lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihrer Arbeit machen! Machen Sie Ihre Arbeit gut, arbeiten Sie effizient, aber lassen Sie nicht zu, dass Ihr Privatleben und Ihr Familienleben zerstört wird. Bedenken Sie: es ist Ihr Leben und Sie haben nur dieses eine.
8. Hören Sie genau auf das, was Mitarbeiter und Vorgesetzte zu sagen haben, bevor Sie allzu leichtfertig eine Verpflichtung übernehmen.
9. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Arbeit mit zuviel Stress verbunden ist, wechseln Sie den Job oder bestehen Sie auf Pausen, die Ihnen eine bessere Leistung ermöglichen.
10. Übernehmen Sie keine zusätzlichen Arbeiten nur deshalb, weil Sie Angst haben, das Ansinnen abzulehnen. Lassen Sie sich nicht unter gefährlichen Leistungsdruck setzen.
11. Lassen Sie sich von Ihrem Job nicht langweilen. Wenn Ihre Tätigkeit zu eintönig ist, halten Sie nach einem neuen Job Ausschau. Fragen Sie Ihren Boss, ob Sie andere Aufgaben übernehmen können.
12. Machen Sie die nur in diesem Buch beschriebenen Entspannungsübungen nutzbar. Studieren Sie genau Ihre Kollegen und Ihren Boss.
13. Setzen Sie sich ein klares Ziel - und machen Sie sich dann Schritt für Schritt daran, es zu erreichen.

14. Lassen Sie sich von Ihrem Boss nicht schikanieren. Ersinnen eine Strategie, wie Sie ihn sich vom Leib halten können. Der beste Weg dazu ist, alles über seine Stärken und Schwächen in Erfahrung zu bringen.
15. Stellen Sie gute Beziehungen zu Ihren Mitarbeitern her. Behandeln Sie die Arbeit wie ein Spiel. Benützen Sie Ihr neues Wissen, das Sie aus diesem Buch schöpfen zur Erkundung der eigentlichen Natur Ihrer Kollegen und Ihres Chefs. Teilen Sie Ihren Chef und Ihre Mitarbeiter in linkshirnige oder rechtshirnige Typen ein und behandeln Sie sie so wie der linkshirnige bzw. der rechtshirnige behandelt werden möchte, und Ihr Chef und Ihre Mitarbeiter werden sich immer verstanden wissen.

Machen Sie sich die Körpersprache zunutze

Wie jede andere Art der Kommunikation verläuft auch Körpersprache auf zwei Bahnen: Richtung und Gegenrichtung, Frage und Antwort, Aktion und Reaktion. Sie müssen lernen, sich der körperlichen Ausdrucksform des Kommunikationspartners gewahr zu werden, während Sie gleichzeitig die eigenen ansteuern. Suggestieren Sie sich, dem Kommunikationspartner, Ihre eigenen Gefühle auf keinen Fall zu enthüllen, wenn Sie nicht wollen, dass man Sie in einem bestimmten Licht sieht. Denken Sie daran, dass Ihre Gedanken und Gefühle von Ihrem Gegenüber umso leichter empfangen werden können, wenn Ihre Körpersprache Ihre geheimsten Denkvorgänge offenbart. Stellen Sie sich vor einen Spiegel und üben Sie die Kontrolle über Ihre Gesichtsmuskeln und Ihren Gesichtsausdruck. Versuchen Sie, verschiedene Formen der Mimik anzunehmen. Das bedeutet nicht, dass Sie ein undurchdringliches Gesicht (Pokerface) aufsetzen, das Sie ja auch verraten könnte. Konzentrieren Sie sich insbesondere auf das, was erwiesenermaßen Signalwert hat.

Augen

Probieren Sie verschiedene Formen des Augenausdrucks vor dem Spiegel aus. Prüfen Sie, ob Sie ärgerlich, glücklich, traurig, interessant, erstaunt, ruhig oder - das ist ja auch denkbar - verliebt aussehen. Versuchen Sie auch, ob Sie glücklich, traurig oder verliebt aussehen können. Der Augenkontakt ist eines der intensivsten körperlichen Kommunikationsmittel. Wussten Sie, dass sich bei Verliebten, die einander in die Augen sehen, die Pupillen vergrößern?



Kleine Augenpupillen deuten auf Konzentration oder sogar Aggression hin, weite große Pupillen deuten auf Entspannung und manchmal sogar starke Zuneigung bzw. Liebe hin.

Ihrem Gegenüber direkt in die Augen zu sehen, vermittelt den Eindruck von Vertrauen und Aufrichtigkeit, kann aber auch als Aggression empfunden werden. Wenn jemand mit den Augen nach unten oder seitwärts ausweicht und daher offensichtlich Angst hat, seinem Gegenüber in die Augen zu schauen, macht das verständlicherweise einen schlechten Eindruck, der als Unaufrichtigkeit, Unterlegenheit oder Schwäche interpretiert werden muss. Es ist wünschenswert, wenn immer möglich, einen guten, offenen Augenkontakt herzustellen, ohne dabei aufdringlich oder zu intim zu wirken. Achten Sie auch auf so vielsagende Zeichen wie das Verengen der Augenlider, unstete Augenbewegung und unkontrolliertes Stirnrunzeln. Viele Menschen haben Mühe diese unwillkürlichen Formen des Gefühlsausdruckes zu beherrschen. Beachten Sie zudem die Augenbrauen des Gegenübers; auch sie, die kleinsten Bewegungen wie Zusammenziehen oder dergleichen können verräterisch sein.

Mund

Schauen Sie auch besonders aufmerksam auf die Mundbewegungen der Menschen: beispielsweise die Art wie sie den Mund spitzen und wie Sie lachen. Man kann an einem Lachen leicht erkennen, ob es falsch, nervös oder gar ärgerlich ist. Primaten entblößen manchmal Ihre Zähne zu einem "Lächeln", kurz bevor Sie zu beißen. Stellen Sie sich vor den Spiegel und probieren Sie mit dem Mund Artikulationsformen aus um festzustellen, wie viele unterschiedlichen Ausdrucks- und Bedeutungsformen Sie hervorbringen können. Bitten Sie Ihren Partner, das Gleiche zu tun und versuchen Sie herauszufinden, ob Sie einander korrekt interpretieren können.

Nase

Abgesehen von den augenfälligen Gefühlen des Widerwillens die über die Nase so unzweideutig mitgeteilt werden können, benützen viele Menschen diesen Teil des Gesichts als Zentralpunkt für andere Gesten des Ausdrucks. Wenn jemand den Finger an die Nase legt, kann das bedeuten, dass er über das nachdenkt, was Sie sagen, ohne davon überzeugt zu sein - oder er wird ungeduldig oder einfach nur misstrauisch. Eine andere Gebärde ist, die Finger beider Hände pyramidenförmig aneinander zu legen und so ans Gesicht oder eben an die Nase zu führen. Auch das Kinn streicht man sich vorzugsweise dann, wenn man unsicher oder voller Gedanken ist. Der Kopf als Ganzes ist ein weiterer Indikator. Wird er geneigt oder nickt er? Haben Sie einmal bewusst darauf geachtet?

Hände

Das Spiel der Hände ist das ausdrucksreichste Repertoire der Körpersprache. "Hände sprechen Bände". Sie sind sehr vielsagend. Die Art wie Sie Ihre Frau oder Freundin, Ihren Mann oder Freund mit der Hand berühren, kann viel darüber aussagen, was Sie für den Partner empfinden. Ebenso ist Ihr Händedruck von Bedeutung und sollte von Person zu Person mit der Einschätzung variieren, die Sie von den anderen Menschen haben. Wenn die Hände Ihres Kommunikationspartners nervöse Unruhe demonstrieren, während Sie reden, lassen Sie sich selbst nicht davon irritieren. Hören Sie stattdessen auf zu sprechen und provozieren Sie Ihr Gegenüber die Konversation aufzunehmen. Nervöse Menschen können oft nicht umhin, Hände und Finger immer wieder ineinander zu verklammern und zu verkrampfen. Wenn Sie dazu neigen, dann tun Sie gut daran, beim Gehen oder Stehen die Hände hinter den Rücken gehalten oder verschränkt zu halten oder ruhig mit zusammengelegten Händen dazusitzen. Vermeiden Sie überschnelle und aufgeregte Handbewegungen, da die Art und Weise, wie Sie Ihre Hände halten, bewegen und beherrschen, anderen einen entscheidenden Eindruck von Ihrer Wesensart und Ihrer jeweiligen Verfassung vermitteln. Sobald Sie sich dessen bewusst geworden sind und mit den Händen statt störende, vertrauenserweckende Gesten eingeübt haben, wird es Ihnen zur Gewohnheit werden, mit Hilfe des Ausdrucks Ihres Körpers erfolgreich zu kommunizieren.

Was der Körper uns verrät?

Wenn Ihr Gesprächspartner plötzlichdann ist er / sie
die Füße um die Stuhlbeine legt	unsicher
die Füße nach hinten nimmt (<i>von ihnen weg</i>)	lehnt er sie ab
sich an die Nase greift	ist er / sie verlegen
keinen Blickkontakt mehr hält	ist er / sie verlegen
mit den Händen ein Spitzdach formt	er / sie ist arrogant u. wehrt sich gegen Ihre Einwände
als Mann die Arme verschränkt	er ist verschlossen
als Frau die Arme verschränkt	sie ist ängstlich und sucht Schutz
sich die Hände reibt	er / sie ist selbstgefällig
den Kopf einzieht	er / sie ist ängstlich und nervös
sich mit dem Oberkörper nach vorne lehnt	er / sie ist interessiert und will sie unterbrechen
mit dem Bleistift spielt	er / sie ist ängstlich und sucht Halt
mit dem Finger auf Sie zeigt	er / sie ist wütend und will sie angreifen
die Hand zur Faust ballt	er / sie ist zornig
die Oberlippe hochzieht	er / sie ist voller Verachtung für sie
häufig die Lider bewegt	er / sie ist nervös
den Oberkörper weit zurück lehnt	er / sie ist desinteressiert und lehnt sie ab
die Augenbrauen hebt	er / sie ist ungläubig oder arrogant
die Finger zum Mund nimmt	er / sie ist verlegen und unsicher
das Kinn streichelt	er / sie ist nachdenklich oder zufrieden
mit den Füßen wippt	er / sie ist arrogant und selbstsicher
weite Armbewegungen macht	er / sie ist sicher
mit den Fingern trommelt	er / sie ist nervös und will zur Sache kommen
immer leiser oder langsamer spricht	er / sie ist unsicher und erbittet Aufschub
sich die Nase reibt	er / sie ist nachdenklich
die Brille hastig abnimmt	er / sie ist nervös und nicht mit ihnen einverstanden

Coaching und Training mit Biofeedback

PcE – Power Coaching nach Eggetsberger

In Zusammenarbeit mit Golden Ticket hält Eterna Management S.L. Mentaltraining-Seminare unter dem Überbegriff **Management meets Spitzensport** (Managemententwicklung und Coaching). Messbare Ergebnisse und nachhaltige Trainingsprogramme durch Einsatz von Biofeedback.

Führungskräfte und Spitzensportler brauchen, wie alle Menschen, Feedback. Also eine direkte Rückmeldung darüber, wie sie selbst und ihr Verhalten wahrgenommen werden. Dadurch können sie schnell lernen Ihre Leistung zu optimieren. Der Begriff Coaching kommt ursprünglich aus dem Leistungssport. Hier ist der Coach der individuelle Trainer von Spitzensportlern. Der Coach ist im Sportbereich neben dem normalen Leistungstraining insbesondere auch für die gezielte mentale Verfassung seines Sportlers zuständig.

Die Selbsteinschätzung unterscheidet sich häufig von der Fremdeinschätzung und erst durch eine Kombination dieser Wahrnehmungen kann sich eine realistische Gesamteinschätzung ergeben. Je höher aber jemand in der Hierarchie steigt, umso weniger offene Rückmeldungen wird es geben.

Moderne Führungskräfte, gleich aus welchem Bereich, reden für gewöhnlich wenig über sich selbst. Sie haben über die Jahre gelernt, andere und mitunter auch sich selbst über eventuelle Schwächen und Problemzonen hinweg zu täuschen. Biofeedback unterstütztes Coaching, ist eine wertvolle Technik um »blinde Flecken« in der Wahrnehmung zu beheben.

Die unabhängige, unterstützende und sachliche Rückmeldung mittels der modernen Biofeedbacktechnik ist ein neuer Weg des Coaching's.

Wurden früher langwierige Testreihen, Analysen und Befragungen durchgeführt, bringt die heutige Zeit, neue, viel effektivere und der Zeit angemessene Techniken die sich auch als persönliche Biofeedbackunterstützte Kurzzeitanalyse bezeichnen lässt.

Das enorme Potential der Biofeedbacktechnik (inklusive der Hirnpotentialmessung) ermöglicht es nicht nur einzelne Problembereiche aufzuzeigen, ganze Teams wie auch Einzelpersonen zu analysieren, sondern auch mittels dieser Technologie sofortige Gegenmaßnahmen zu setzen. So können Strategien zur positiven Veränderung sofort eingeleitet werden. Ein gezielt abgestimmtes (auf die Wirksamkeit hin gemessenes) Training kann sofort beginnen.

Wir betrachten Coaching als Instrument der Personalentwicklung.

Coaching mit Biofeedbackunterstützung bedeutet Beratung für Personen mit Managementaufgaben (Führungskräfte). In einer Kombination aus individueller unterstützender Problembewältigung und persönlicher Beratung und Begleitung helfen wir als neutrale Feedbackgeber.

Welche Ziele kann ein Coaching haben?

Der Coach fungiert immer als unabhängiger Berater und kompetenter Feedbackgeber.

Ein Grundziel des von uns gegebenen Coaching's ist die Hilfe zur Selbsthilfe und die Förderung von Verantwortung, Bewusstsein und Selbstreflexionsvermögen. Wir helfen dabei, Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. Die vorhandenen Fähigkeiten und Kenntnisse des Einzelnen werden eingesetzt und entwickelt. Ziel eines von uns durchgeführten Coaching-Prozesses ist immer, Wahrnehmung, Erleben und Verhalten des Gecoachten zu verbessern bzw. zu erweitern.

Begriffserklärung:

Coaching ist in seiner Grundfunktion kein Training, sondern ein Beratungsprozess, in dem der Klient dabei begleitet wird, (s)eine eigenständige Lösung seines Anliegen herbeizuführen.

Training (inkl. Biofeedbacktraining) dient dem gezielten Auf- und Ausbau bestimmter Verhaltensweisen, d.h. es geht um das Erlernen eines für eine bestimmte Situationen "idealen" Ablaufmusters z.B. auch das Erlernen von Schnellentspannungstechniken.

Fazit: Bei Coaching und Training handelt es sich um unterschiedliche Begriffe. Beide Verfahrensweisen haben unterschiedliche Stärken und Einsatzgebiete. Je nach Ausgangslage und Zielsetzung wird von uns daher genau analysiert, ob ein Coaching oder ein Training angezeigt oder explizit eine Kombination notwendig ist.

Kurz-Referenz

Durch die Betreuung von österreichischen und internationalen Spitzensportlern (darunter viele Weltmeister, Europameister, Staatsmeister und Olympiasieger haben wir uns im Bereich Biofeedbacktraining und Coaching einen Namen gemacht. Unsere 25 jährige Erfahrung wurde in vielen Radio- und Fernsehdokumentationen wie auch durch die Printmedien der Öffentlichkeit vorgestellt. Gerhard Eggetsberger veröffentlichte 10 Bücher und zahlreiche Publikationen zu diesen Themen.

In **Einzel-Coaching** und Trainingssitzungen betreuen wir ab 1980 Spitzensportler. Die in Zusammenarbeit mit der österreichischen Sporthilfe und der ORF-Sportredaktion durchgeführte Betreuung, umfasste den gesamten Mentaltrainingsbereich der Leistungssportler bzw. die Wettkampfbetreuung.

In **Einzel-Coaching** Sitzungen haben wir Führungskräfte, Spitzenmanager und Künstler betreut (darunter Vorstandsvorsitzende aus den Bereichen Bank, Energiewesen, sowie Manager aus allen Bereichen)

In **Gruppen-Coaching** Sitzungen (Seminaren) haben wir seit 1980 Führungskräfte-Teams aus dem Bereich Telekommunikation, Elektronikvertrieb, Softwareentwicklung, Medizin sowie komplette Sportmannschaften betreut.

Im Bereich **Einzel- und Teamanalyse** haben wir diverse Führungskräfte, Politiker, Sportler, österreichische und internationale Künstler (aus den Bereichen Film, Popmusik, Oper und bildender Kunst analysiert bzw. trainiert).

(Referenz: Näheres finden Sie unter „Pressespiegel“ im Internet: <http://www.ipn.at/c-presse>

Wenn Sie sich weiter interessieren

Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Charisma hängen von der Struktur des psychogenen Feldes, vom Hirnmilieu ab. Die Messung des psychogenen Feldes ist mit dem von unserem Labor entwickelten Biofeedbackgerät (dem "PcE-Trainer") möglich. Näheres zu diesem Gerät finden Sie unter nachfolgendem Internetlink: <http://www.ipn.at/c-trainer>

Mehr zu den von uns angebotenen Seminar erfahren Sie unter dem Internetlink: <http://www.ipn.at/c-seminare> hier finden sie auch weitere Bücher zum gratis downloaden.



Seminare mit G.H.Eggetsberger

Der e-Mail Newsletter des IPN

Sie wollen immer über die neuesten Forschungsergebnisse, Produkte, Seminartermine informiert sein, dann fordern Sie unseren kostenlosen Newsletter an: Der IPN-Newsletter bringt Ihnen per e-Mail schnell und bequem die Informationen, die Sie sich wünschen.

Sie erhalten toppaktuelle Kurzmeldungen aus den Bereichen: Medizin, länger leben, Biofeedback, Biomess-technik, Verhaltensforschung, Physik und Psychologie. Ebenso werden Sie über das erscheinen weiterer Gratis- Bücher von Gerhard H. Eggetsberger unterrichtet.

Darüber hinaus werden Sie über unsere neuesten Forschungsergebnisse, Produkte und die aktuellen Seminartermine informiert.

(Der Newsletter erscheint ca. 2 mal im Monat).

Zum gratis IPN-Newsletter können Sie sich unter <http://www.ipn.at/c-news> anmelden.