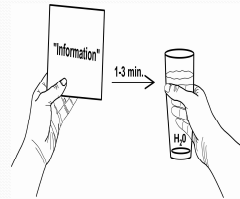


4. Umschreibung durch Wasserübertragung

für Psyche, Emotion, Stresslösung und Erfolg und SOS-Technik (Bewusstheit)

Wasserübertragung

Verfahren



In der Praxis

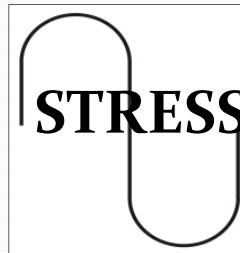
- Für jede Art von Stress sofort anwendbar.
- Bei chronischen Themen regelmäßig anwenden.
- Möglichst 3 min durchhalten.
- Virtuelle WÜ: Auf die leere Hand schauen und sich vorstellen, dort steht die Information. Ein imaginäres Glas Wasser trinken.

Unterschied zu Körper-Heilung

- Diagnose muss aus einem selbst kommen.
- Erfordert Bewusstheit (Frühwarnsignale)
- Veränderung fast immer sofort sichtbar.
- Beispiel: Angst – Sinus – löst sich binnen 3 Minuten.

Wasserübertragung für die Psyche

Belastendes
umschreiben



Erwünschtes verstärken

ENT-
SPAN-
NUNG

Positive und negative Gefühle im gleichen Prozess umschreiben

- Irrtum: Positive Gefühle löschen negative Gefühle.
- Positive und negative Gefühle werden in unterschiedlichen Regelkreisen bearbeitet. (Cacioppo und Berntson, Jäncke, Kuhl, LeDoux, Maja Storch/Frank Krause).
- Daher können positive und negative Gefühle zugleich vorhanden sein.
- Lösung: Beide Gefühle dürfen separat wahrgenommen und umgeschrieben werden!

Anwendung der WÜ bei

- Angst
- Aversion/Ekel
- Ohnmacht
- Scham
- Schuldgefühle
- Stress
- Trauer
- Wut

SOS-Technik

Erst- und Zweitreaktion

Erst- und Zweitreaktion

Erst-Reaktion

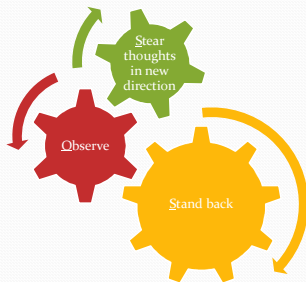
Oft Stressbedingt.
Wir machen wir so
gut es unsere
Reflexe zulassen.

Zweitreaktion

Bewusstheit möglich.
Mentales
Umerleben. Ggf.
Ho'oponopono
Neukonditionierung
durch umschreiben.

SOS-Technik

Verbesserung der Erstreaktion



1. Stand Back (zurücktreten)

- Wahrnehmen, dass man in einem Ausnahmezustand ist.
- Drei tiefe Atemzüge, HA-Atem o.ä.
- Kontakt aufnehmen mit einer Ressource (das Ewige, die Liebe, positives Bild, Ypsilon-Karte).
- „Vier Minuten Regel“: Sie müssen nur vier Minuten durchhalten.

2. Observe (beobachten)

- Kontakt mit dem inneren Beobachter
- Was ist (momentan gerade) los?
- Welche automatischen Gedanken habe ich?
- Was fühle ich?
- Was brauche ich?

*„Ehe du nicht weißt, was du tust,
hast du keine andere Wahl,
als damit fortzufahren.“
(Werner Erhard).*

3. Stear thoughts in a new direction (umschreiben)

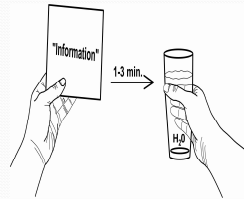
- Welcher Gefühls-Begriff/automatische Gedanke eignet sich optimal zur Umschreibung?
- Ermittlung über somatische Marker oder Test.
- Was wir umschreiben ist nicht das Gefühl selbst, sondern unsere Beziehung zu diesem Gefühl, also der Stress, der wir dieses Gefühl speist.

Ressourcen = zurück zur Quelle

Bestehende Ressourcen

Mentoren, Vorbilder, Freunde, Beziehungen. Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Haltungen, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen, Stärken, Erinnerungen („moments of Excellence“), ein friedvoller Ort in der Natur oder eine Phantasiereise, eine Meditation oder Bewusstseins-Technik.

Neue Ressourcen: Was fühle ich? Was brauche ich?



Bewertungs-Management: Innehalten!

Die höhere und die niedere kortikale Bahn

- Wir haben automatische Gedanken und Interpretationen, die uns beeinflussen, ohne dass wir sie hinterfragt haben.
- Lazarus (1974): Die Betrachtung einer grausamen Szenerie löst keinen Stress aus, wenn eine entspannende Interpretation hinzugefügt wurde.
- Fazit: Nicht der innere oder äußere Reiz, sondern unsere subjektive, oft unbewusste Bewertung bzw. Interpretation, entscheidet über unsere (Stress-)Reaktion.
- Nicht was uns geschieht, sondern, wie wir darüber denken/es interpretieren, entscheidet.
- Unsere Interpretation/automatischen Gedanken können wir verändern.

