

GABRIELA KUHN

GESUNDHEIT GANZHEITLICH GESTALTEN

Beim mentalen Training zur Gesundheitsförderung nach Gabriela Kuhn handelt es sich um eine Kombination von Neuro-Linguistischem-Programmieren / NLP, Visualisierungsübungen und Autosuggestionen

Was ist Neuro-Linguistisches-Programmieren?

Neuro-Linguistisches-Programmieren / NLP

ist eine anerkannte Psychotherapiemethode, welche diverse Bausteine aus der Gestalttherapie, Familientherapie oder Hypnoseherapie „abgekupfert“ hat und in der Kurzzeittherapie zum Einsatz kommt.

N steht für **Neuro**

und bezieht sich darauf, wie Menschen mit ihren fünf Sinneskanälen Informationen und Außenreize (objektive Wirklichkeit) aufnehmen und im Gehirn filtern und verarbeiten (= Bedeutung geben = subjektive Wirklichkeit)

L steht für **linguistisch**

und berücksichtigt den Aspekt der Sprache (verbal und nonverbal). Worte, Mimik und Gestik sind Brücken, die unsere innere Welt (Denkweisen, Gewohnheiten, Überzeugungen) mit dem Außen verbinden, wobei Sprache zum individuellen Ausdruck unserer subjektiven Wahrnehmung wird.

P steht für **Programmieren**

und verweist darauf, dass wir Strategien entwickeln können, um uns, unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen so zu organisieren, dass wir gewünschte Ergebnisse erzielen.

→ Man könnte auch sagen: NLP ist ein psychologisches Kommunikationsmodell

Wie funktioniert das Mentaltraining zur Gesundheitsförderung?

Visualisierung + Autosuggestion + Verankerung im Unterbewusstsein

Jeder von uns kennt sie, diese eingefahrenen Verhaltensmuster und inneren Glaubenssätze und Überzeugungen, die uns ganz automatisch – und manchmal ungewollt - handeln lassen. Wollen wir etwas verändern, fällt uns dies oft schwer und verlangt einen enormen Kraftaufwand, Disziplin und Durchhaltevermögen. Unbewusst und aus Gewohnheit fallen wir immer wieder ins Alte und Wohlbekannte zurück, welches sich uns schon seit Jahren oder Jahrzehnten eingeprägt hat.

Wollen wir uns von Verhalten und Einstellungen lösen, die überholt sind, uns eher schaden und uns in unserer Weiterentwicklung behindern, so tun wir gut daran, uns als Verbündeten unser Unterbewusstsein ins Boot zu holen. Äußerst wichtig ist daher, dass wir die Sprache

GABRIELA KUHN

GESUNDHEIT GANZHEITLICH GESTALTEN

unseres Unterbewusstseins sprechen, damit die Botschaften, die wir von dort empfangen oder die wir aussenden wollen, verstanden werden und es uns gelingt, Neues im Unbewussten zu generieren und zu automatisieren. Wir arbeiten dabei mit wissenschaftlich fundierten Techniken, die früher oder später dazu führen, dass sich die gewünschten Veränderungen in Ihnen einstellen – ohne Mühe, ohne Anstrengung, ohne bewusste Gedanken.

Beim mentalen Training nutzen wir unsere innere Vorstellungskraft. Über innere Bilder (Visualisierungen) und Autosuggestion (Selbstinstruktionstraining, Selbsthypnose, positive Selbstbeeinflussung) kommunizieren wir mit unserem Unterbewusstsein, um gewünschte Veränderungen fest in uns zu verankern (Neu-Programmierung).

Um auf optimalem Kurs zum Ziel zu gelangen, navigieren wir beim mentalen Training „gehirngerecht“.

Wir unterteilen die Hirnwellen des Menschen nach ihrer Frequenz in fünf Kategorien:

- | | |
|-------------------|---|
| Gamma (100-38 Hz) | noch wenig erforscht;
werden mit Spitzenleistungen, aber auch mit Angstzuständen,
Schizophrenie oder Hyperaufmerksamkeit in Verbindung gebracht. |
| Beta (38-15 Hz) | normales Wachbewusstsein mit nach außen gerichteter
Aufmerksamkeit; logisches, prüfendes, bewusstes Denken |
| Alpha (14-8 Hz) | deuten auf eine gelöste und entspannte Haltung; treten auf beim
Tagträumen und Visualisieren, Eingang zur Meditation;
sie sind eine Brücke, damit Theta-Wellen ins Wachbewusstsein
gelangen können |
| Theta (7-4 Hz) | Wellen des Unterbewusstseins; treten auf im Traum, bei der
Meditation, während kreativer Zustände oder im hypnagogischen
Zustand (hypnos = Schlaf), auf der Schwelle zwischen Wachen und
Träumen |
| Delta (3-0,5 Hz) | Tiefschlaf |

Damit wir also leichter mit dem Unterbewusstsein kommunizieren können und das mentale Training eine tief greifende Wirkung erzielen kann, findet es überwiegend in Trance und Tiefenentspannung statt. Vorkenntnisse in einem Entspannungsverfahren sind hilfreich, jedoch nicht zwingend notwendig.

Um in Trance zu gelangen, wenden wir Sprachmuster aus der Hypnose an, das sogenannte Milton-Modell. Dabei handelt es sich um eine Methode, die auf die Hypnosetherapie nach

GABRIELA KUHN

GESUNDHEIT GANZHEITLICH GESTALTEN

Milton H. Erickson (amerikanischer Psychiater und Psychotherapeut, Hypnosetherapeut) zurückgeht. Erickson war davon überzeugt, dass jeder Mensch Fähigkeiten und Ressourcen besitzt, die es ihm ermöglichen, ein angenehmes Leben zu führen.

Tiefenentspannung und Trance in diesem Sinne werden daher dazu eingesetzt, diese Fähigkeiten wieder zu finden, Visionen zu entwickeln, wie ein angenehmes Leben aussehen könnte und Wege zu finden, die anvisierten Ziele Schritt für Schritt zu erreichen.

Wichtiger Hinweis zum Mentaltraining zur Gesundheitsförderung!

Das Mentaltraining zur Gesundheitsförderung versteht sich als **ergänzende und begleitende Maßnahme** (und **NICHT** als ersetzende Maßnahme) zur Behandlungstherapie, die Ihnen von Ihrem/Ihrer Arzt/Ärztin oder Therapeuten/in verordnet oder vorgeschlagen wurde.

Als Komplementärmedizin möchte das Mentaltraining die schulmedizinischen Maßnahmen begleiten und erweitern.