

Auf dem Weg nach vorn: Probleme überholen lernen

Aus: Cora Besser Siegmund, Harry Siegmund: „Denk Dich nach vorn.
Das NLP [1]- Persönlichkeits- Programm“ ECON 1997
Schritt 1: Erfolg will gelernt sein. Auf dem Weg nach vorn
Seite 73-77 www.besser-siegmund.de/



"Fortschrittliche Hirnforscher haben den Einfluss des Herzens auf das Gehirn erkannt. Wenn dieses Zusammenspiel gestört ist, kann Hass und Aggression resultieren, der sich dann auf Andersdenkende entlädt. ...

Die möglichst *vorurteilslose Betrachtung alles Begegnenden* und *ständiges Überprüfen* ist die Hauptstärke des wissenschaftlichen Ansatzes. Diese Wissenschaft muss aber auch *unser Bewusstsein* und die *menschliche Wahrnehmung* als Forschungsthemen ernst nehmen. Die viel beklagte Kälte der Wissenschaft gibt es dann nicht." ...

Jakob Bösch (Schweizer Psychiater, PD): „Versöhnen und Heilen: Spiritualität, Wissenschaft und Wirtschaft im Einklang“
Kapitel: Die Erfahrung der Einheit. Seite 14f. AT VERLAG 2008

In der Theorie und in der Anwendung von „Denk dich nach vorn“ (des Psychologischen Selbstorganisations- und Kommunikations-Trainings) ist die ZIELORIENTIERUNG wichtigstes Merkmal. Den Schwerpunkt auf das Zieldenken zu setzen, heißt nicht, den gegenwärtigen problematischen Zustand, den Jetzt-Zustand, zu tilgen oder zu ignorieren. Jeder Weg zum Ziel beginnt natürlich an einem Ausgangspunkt.

Für ein zügiges „Auf-den-Weg-Machen“ ist jedoch die erste Voraussetzung, ein Ziel oder den „Wunsch-Zustand“ definiert zu haben. Dies gilt nicht nur für berufliche Erfolge, sondern auch für individuelle und persönliche Ziele, die Sie erreichen möchten. Um eine ZIELBEFINDLICHKEIT zu erreichen, müssen Sie sich schon im Jetzt-Zustand mental in den Zielerfolg versetzen können. Nur wer sich erfolgreich fühlt, kann einen Erfolg auch denken.

Die klare ZIELDEFINITION ist für das GEHIRN der geeignete Kompass auf dem Weg zur Veränderung. Machen wir uns noch einmal bewusst: Sie wollen sich mit diesem Training durch gezielte „Gehirnbenutzung“ selbst an das Steuer Ihres Persönlichkeitsbusses [2] setzen. Dazu müssen sie die Gehirnfunktionen der Wahrnehmungsverarbeitung kennen und nutzen lernen.

Für die ZIELDEFINITION ist es wichtig zu wissen, dass das Gehirn spontan eine **Negation** wie die Worte „Nein“ oder „Nicht“ ganz anders als erwünscht bearbeitet. Machen Sie den **Test: Denken Sie jetzt bitte nicht an einen großen Elefanten**. Und spontan präsentiert Ihnen Ihr Gehirn dieses große graue Tier. Auf diese Art und Weise machen Sie Probleme zu Elefanten, die unverrückbar auf dem Erfolgsweg stehen und die freie Sicht auf das Ziel verhindern.

Überprüfen Sie im Alltag, wie oft Sie Ihren Mitmenschen ein Ziel mit **Negation** beschreiben: „Ich möchte auf keinen Fall, dass nachher dies und jenes eintritt“ oder „Mach doch nicht immer das und das ...“.

Psychologen und Pädagogen weisen schon lange daraufhin, wie ungünstig es ist, zu einem Kind zu sagen: „Pass auf, du fällst gleich hin. Stolpere nicht!“ In dem Moment, wo das Wort „stolpern“ fällt, muss das Kind erst einmal begreifen, was Stolpern eigentlich ist. Das Gehirn aktiviert nun alles Wissen, das es zum Thema „Stolpern“ programmiert hat. „Aha, da muss man also die Füße so nachlässig über den Boden schleifen, damit sie an einem Stein hängen bleiben!“ Und da das Denken an eine Körperreaktion und deren tatsächliche Auslösung von denselben Gehirnbereichen gesteuert wird – stolpert das Kind. Die Muskeltätigkeit ist sofort als Reaktion auf den Gedanken erschlaft, und das Kind hebt den Fuß nicht mehr ausreichend an. Wir haben es bei diesem Beispiel nicht mit einem Phänomen der Magie zu tun, sondern mit einer schlichten **Falschprogrammierung des Gehirns**. Es tritt das ein, wovor das Kind geschützt werden sollte.

Versuchen Sie schon heute und in den nächsten Tagen, auf Ihre Sprache zu achten. Es bedarf einer Phase des Umgewöhnens, um seine Ziele auch sprachlich positiv auszudrücken. „Was soll ich denn meiner Tochter sagen, die ständig die Treppe herunterpoltert?“ fragte eine Klientin genervt. „Versuche einmal, wie eine Feder die Stufen herunterzuschweben“, war dann unsere gemeinsame Idee. Die Frau traute ihren Ohren und Augen nicht, als sie die Tochter das nächste Mal ungewöhnlich anmutig und federnd (!) die Treppe beschreiten sah.

Schon im Restaurant verhalten wir uns da vernünftiger als in der eigenen Familie. „Herr Ober, bringen sie mir bitte als Vorspeise *keine* Suppe. Dann hätte ich gern als Hauptgang *um keinen Preis* Schweinefleisch. Und zum Nachtisch *sollte es wirklich nicht* Schokoladenpudding sein. Noch eine Bitte: zum Trinken *keine* Cola. Es wäre nett, wenn Sie mir alles schnell servieren, denn ich bin sehr knapp mit der Zeit.“ So würde ein Mensch, der es wirklich eilig hat, nie mit dem Kellner sprechen. Denn es ist sehr zweifelhaft, ob der Ärmste auf diesen „Nein-Katalog“ Ihren Wünschen gerecht werden kann.

Unserem Gehirn muss ein Ziel zunächst einprogrammiert werden, bevor es das Erreichen des Zieles erfolgreich „servieren“ kann. Die Programmierung (Neurolinguistische Selbstorganisation) sollte möglichst „gehirngerecht“ und genau sein: Nicht nur innere Bilder generell, sondern auch die Qualität der inneren Bilder beeinflussen den Erfolg. Allerdings reichen Bilder noch lange nicht aus – auch das Körpergefühl und vor allem die Sätze und Formulierungen, die den Zielzustand bestimmen, müssen „richtig“ vorprogrammiert werden.

Auf dem Weg zum Ziel befinden sich in der Regel Barrieren und Blockaden, die wir PROBLEME nennen. Daher gehört zur erfolgreichen Programmierung (Selbstorganisation) auch die Abwägung etwaiger negativer Folgen, die beim Erreichen des Ziels möglicherweise eintreten könnten. Eine zu starke Beschäftigung mit den Problemen birgt jedoch die Gefahr, sich mental so weit in die PROBLEMWELT – die **PROBLEMPHYSIOLOGIE** [3] – zu steigern, dass das Gehirn nur noch an den Wust der Schwierigkeiten denkt. Das führt zum „SACKGASSENDENKEN“, denn das Gehirn ist auch rein organisch kaum noch in der Lage, Lösungen zielgerecht zu bearbeiten.

Vergleichen sie den „SACKGASSENZUSTAND“ am besten mit dem ZUSTAND DES BELEIDIGTSEINS bei sich oder anderen. Ist man gekränkt, gerät der Betroffene stets an den Punkt, wo er selbst sehr genau weiß, eigentlich hilft weder Schweigen noch Schmollen. Dennoch fällt der Ausweg aus der Physiologie des Beleidigtseins unendlich schwer. Selbst wenn man aufhören möchte, bleibt der Zustand bestehen. Eine ähnliche MAGNET-WIRKUNG kann auch die Problemphysiologie auf das menschliche Denken und Handeln ausüben.

Zur Vermeidung dieser „ZWICKMÜHLE“ sollten Sie gleich zu BEGINN EINES VERÄNDERUNGSWUNSCHES die Probleme vom zeitlichen Ablauf hier „überholen“. Fangen Sie bei allen Zielen immer mit der Frage an: „Was ist mein / unser Ziel?“ Richten Sie Ihr inneres und äußeres Erleben auf den von Ihnen gewünschten Zustand. Schon nach kurzem Training werden Sie wahrnehmen, dass Sie sich dabei automatisch in dem kraftgebenden Zustand der Zielphysiologie (körperlich-seelischer Erfolgszustand) befinden, der an sich schon ein besonderes Erlebnis darstellt und zudem eine gute Basis für eine effektive mentale Veränderungsarbeit ist.

Erst wenn Ihr Ziel stark genug in Ihnen verankert ist, können Sie es allen Problemen zum Trotz erreichen. Vergleichen Sie das ZIELTRAINING mit der PROBEFAHRT VOR DEM AUTOKAUF. Erst nach einer Probefahrt – der Beschäftigung mit dem Zielzustand – ist die Zielphysiologie so stabil in Ihnen, dass Sie entscheiden können, ob der Kaufpreis das Ziel – ein neues Auto – rechtfertigt oder nicht.

Wie Probleme mit dem ZIELDENKEN wirklich überwunden werden, zeigt Ihnen ein anderes Beispiel. Einer unserer Klienten – ein „klassischer Büromensch“ – wünschte sich schon seit Jahren, mehr für sein körperliches Wohlergehen zu tun. Sein Ziel war es, eine Kampfsportart zu erlernen sowie Muskeltraining zu betreiben. Auf seinem Weg zur Arbeit gab es ein gepflegtes Fitnesscenter mit Angeboten, die genau seinen Vorstellungen entsprachen. Er hatte schon mehrmals mit dem Training begonnen. Doch nach jedem schwungvollen Einstieg schmolz die Motivation dahin. Er war der Auffassung, an mangelndem Durchhaltevermögen zu leiden. Wir dagegen meinten, daran könne es nicht liegen, da er in anderen Lebenszusammenhängen eine eher überdurchschnittliche Ausdauer zeigte.

MIT HILFE DER KLAREN ZIELDEFINITION versetzte er sich in die Zielphysiologie des erfolgreichen durchtrainierten Kampfsportlers. Mit diesem Zielbewusstsein tauchte plötzlich ein ganz anderer Gedanke auf. Er erlebte das Trainingsergebnis vorweg auch seelisch als einen sehr kraftvollen Zustand, in dem er blitzschnell auf andere reagieren würde. Damit war die Befürchtung verbunden, aus einem Überlegenheitsgefühl heraus vorschnell bei Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz aggressiv zu werden. Nachdem wir in gemeinsamer Arbeit ein gezieltes mentales „Vorsichtsprogramm“ entwickelt hatten, war seine Motivation plötzlich ungebrochen. Sein Motivationsproblem war die **Angst vor unbewussten negativen Konsequenzen**. Ohne die intensive Beschäftigung mit dem Ziel hätte er sich vielleicht unnötigerweise zum Durchhalten [Selbstkontrolle - Vermeidungsziel] gezwungen, anstatt die Zielblockade zu überwinden [Selbstregulationsmodus - Annäherungsziel]. ...

"Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen
und ist doch rund und schön.
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsere Augen sie nicht sehn."

Das Abendlied: „Der Mond ist aufgegangen“ - 3. Strophe
Matthias Claudius
(1740-1815)
Deutscher Dichter und Journalist

Ergänzungen:

[1] **NLP** = Neurolinguistische Programmierung nach John Grinder (b.1939, Sprachwissenschaftler, Pädagoge) und Richard Bandler (b.1950, Psychologe, Mathematiker). - „das Studium über die Struktur subjektiver Erfahrung“ [1b]

NEURO bedeutet, dass jedes menschliche Verhalten und jeder Körperzustand im Gehirn durch neuronale Verknüpfungen [Verschaltungen] repräsentiert ist. Das sind chemisch-biologische Verbindungen zwischen den Gehirnzellen, die sich neu gestalten, wenn gelernt wird.

LINGUISTISCH meint, wir können über diese Verknüpfungen mit Hilfe unserer Sprache kommunizieren.

PROGRAMMIEREN (Selbstorganisieren) bezeichnet den Vorgang, mit Hilfe der Sprache Gedanken zu entwickeln, die dann rückwirkend wiederum die neur(on)alen Verknüpfungen in eine gewünschte Richtung positiv verändern. (Seite 43)

[1b] Robert Dilts, John Grinder, Richard Bandler, Judith deLozier: „Neuro-Linguistic Programming: Volume I - The Study of the Structure of Subjective Experience. Cupertino: Meta Publications 1980, „Strukturen subjektiver Erfahrung - Ihre Erforschung und Veränderung durch NLP“ Paderborn: Junfermann 1994 (6. Auflage 2003)

[2] Richard Bandler (b. 1950 US Psychologe, NLP): „Veränderung des subjektiven Erlebens: Fortgeschrittene Methoden des NLP“ (Using Your Brain - For a Change. 1985) JUNFERMANN 8.Auflage 2001

[3] Die Spiegelung seelischer Befindlichkeit im Körperlichen nennt man psycho-physiologische Zustände, der Einfachheit halber hier „**Physiologie**“ genannt. (Seite 71)

Literatur:

DI Nant van Ouytsel: „PHEET - Physio-Emotionale-Energetische Therapie - Eine Quanten-Heilungsmethode“ Kurs I-III 2011-2013

Johann Lechner (b.1949-, Zahnarzt u. Heilpraktiker in München): www.dr-lechner.de/

1.) „Dialog mit dem inneren Bewusstsein - Resonanz Psychologie mit SKASYNC MindLink - Mit moderner Skalarwellen-Technologie zu emotionaler Selbstbalance und autonomen Bewusstseinsstrategien“ EIGEN-VERLAG FIBO Druck, Neuried 2003; 2.) „Dialog mit dem inneren Bewusstsein. MindLink – Gesundheit und Bewusstsein. Mit moderner Skalarwellen-Technologie zu emotionaler Selbstbalance und autonomen Bewusstseinsstrategien“ 2. Auflage 2008

3.) „Herd, Regulation und Information – Medizin und ganzheitliche Zahnheilkunde“ HÜTHIG 1993

4.) „Störfelder im Trigeminalbereich und Systemerkrankungen“ Verlag für Ganzheitliche Medizin 1999

5.) „Armlängenreflex-Test und Systemische Kinesiologie“ VAK 2002

6.) „Störfelddiagnostik, Medikamenten- und Materialtest Teil II: Kinesiologie, Armlängenreflextest und Test-Computer SkaSys“ Verlag für Ganzheitliche Medizin 2000

7.) „Der Feind in meinem Mund – Unbekannte und unerkannte Gefahren für die Gesundheit durch Zahn- und Kiefer Störfelder – Ein Ratgeber für Betroffene aus Sicht der Ganzheitlichen Zahnheilkunde“ EIGENVERLAG 2006 München.

8.) "Gesunde Zähne - Gesunder Mensch: Wie wichtig eine ganzheitliche Zahnheilkunde ist." Zabert Sandmann 2009

9.) „Kavitätenbildende Osteolysen des Kieferknochens. Systemisch-ganzheitliche Wirkungen der aseptischen Osteonekrosen „Kieferostitis“ und „NICO“ im Kiefer. Dokumentation und Einführung in eine immunbiologisch und kieferchirurgisch erweiterte Therapie chronischer Krankheiten“ Geleitwort von Prof. Dr. H. Heine. 1. Auflage 2011 MDV Maristen Druck & Verlag Furth ISBN 978-3-931-1351-19-9

10.) Live Mitschnitt Vortrag Dr. Lechner "Gibt es eine Skalarwellen-Medizin?" Internationales Symposium der DGEIM Oktober 2003

Brigitte Ross: „Elemente der Gesundheit. Eine neue Dimension ganzheitlicher Gesundheit“ Beiträge von: Harald Banzhaf, Klaus Heinemann, John G. Ionescu, Dietrich Klinghardt, Johann Lechner, Joachim Mutter, Johannes Naumann, Mirsakarim Norbekov, Christof Plothe, Christfried Preussler, Maria Ritter, Juliane Sacher, Holger Scholz, Karl Ulrich Volz (Hrsg.) OPEN MIND ACADEMY. Eigenverlag Ulrich Volz GmbH 2011

Aggie la Tourelle, Aanthea Courtenay: „Was ist angewandte Kinesiologie? VAK 3.Auflage, 1995

John Diamond (US-amerikanischer Arzt, Vorsorgemediziner (Musik & Gesundheit), Psychiater, Experte für Angewandte Kinesiologie): 1.) „Der Körper lügt nicht – Eine neue, revolutionäre Wissenschaft, die ihr Leben verändern wird“ VAK Verlag für angewandte Kinesiologie GmbH Freiburg im Breisgau 11. Auflage 1994, 2.) „Leben als Cantillation – Analyse der Lebensenergie als Befreiung zur Liebe“ (Life-Energy Analysis: A Way to Cantillation 1988) VAK 1991, 3.) „Lebensenergie in der Musik. Band 1“ (The Life Energy in Music – I) BRUNO MARTIN JECKLIN 1983, 4.) „Lebensenergie in der Musik. Band 2: Wie im Leben, so in der Musik“ (The Life Energy in Music, Volume II: As in Life, so in Music 1983) VAK 2.Auflage 1992 (1987), 5.) „Das Herz der Musik“ (The Life Energy in Music, Volume III: More Notes on Music 1986) VAK 1991, 6.) „ReMothering – Das Wiederholen der Mutterliebe“ (The Re-mothering Experience: How to totally love 2.Auflage 1986 (1981)) VAK 1991

Robert Frost (US Psychologe, Biologe, Physiker, Kinesiologie): „Applied Kinesiology. A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices“ NORTH ATLANTIC BOOKS 2002

John.F.Thie: „Gesund durch Berühren – Touch for Health“ IRISIANA 1995

Fred P. Gallo, Harry Vincenti: „Gelöst – Entlastet - Befreit – Klopfakupressur bei emotionalem Stress“ VAK 5.Auflage 2007

(Energy Tapping 2000)

Fereydoon Batmanghelidj (1931-2004 iranischer Arzt): „Ein Umlernbuch - Wasser die gesunde Lösung“ VAK Verlag für angewandte Kinesiologie 2. Auflage 1996, „Rückenschmerzen & Arthritis – Das Selbsthilfebuch“ VAK 1998

Theodor Schwenk (1910-1986): „Das sensible Chaos – Strömendes Formenschaffen in Wasser und Luft“ 50 Jahre Verlag

Freies Geistesleben Sonderausgabe 1997 (1962), Dipl.Ing. für Strömungswissenschaften in Herrischried, Schwarzwald

Masaru Emoto (1943-): „Die Antwort des Wassers Band 1“ (Mizu Wa Kotae Wo Shitteiru 1) KOHA 2001, „Die Antwort des Wassers Band 2“ KOHA 2.Auflage 2004 (2003), „Die Botschaft des Wassers Band 1“ (Messages from Water) KOHA 2.Auflage

2002, „Wasser und die Kraft des Gebetes“ (Message from Water Vol 3) KOHA 2005

Andreas Wilkens, Michael Jacobi, Wolfram Schwenk: „Wasser verstehen lernen – Die Erhaltung der Lebensgrundlage Wasser erfordert ein neues Bewusstsein“ Sensibles Wasser Sonderheft 1995, Verein für Bewegungsforschung e.V., Institut für Strömungswissenschaften Herrischried

Andreas Diemer (Arzt, Diplom Physiker): „Die fünf Dimensionen der Quantenheilung“ MensSana 2011

Dr. Frank Kinslow (Chiropraktiker, Doz. Uni Sarasota Floridar): „Quanten Heilung. Wirkt sofort – und jeder kann es lernen“ (The Secret of Instant Healing 2008) VAK 6.Auflage 2009, „Beyond Happiness. How You Can fulfill Your Deepest Desire“ LucidSea 2008

Joachim Bauer (b.1951, dtsh. Internist, Psychotherapeut, Psychiater, Molekular-Neurobiologe): „Das kooperative Gen: Evolution als kreativer Prozess“ HEYNE 2010 (2008), „Lob der Schule. Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern“ HEYNE 3.Auflage 2010 (2007), „Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern“ 16. Auflage PIPER 2010 (2004), „Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone“ HEYNE 18.Auflage 2012 (2005)

Jakob Bösch (Schweizer Psychiater, PD): „Spirituelles Heilen und Schulmedizin: Eine Wissenschaft am Neuanfang“ AT VERLAG 2006 (2002), „Versöhnen und Heilen: Spiritualität, Wissenschaft und Wirtschaft im Einklang“ AT VERLAG 2008

Karl Isak: „Schmerzen wegdenken: Helfen Sie sich selbst. Eine psychologische Schmerztherapie“ GOLDEGG 2012, www.iilo.at

Richard Bandler (b. 1950 US Psychologe, NLP): „Veränderung des subjektiven Erlebens: Fortgeschrittene Methoden des NLP“ (Using Your Brain - For a Change. 1985) JUNFERMANN 8.Auflage 2001

Cora Besser Siegmund (b.1957, deutsche Psychologin, Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin, EMDR - Eye Movement Desensitization & Reprocessing): „Magic Words: Der minutenschnelle Abbau von Blockaden“ 3.Auflage Junfermann 2008 (2001)

Cora Besser Siegmund, Harry Siegmund: "Du musst nicht bleiben, wie du bist. Reimprinting - Spielerisch die eigene Persönlichkeit neu entwickeln" ECON 1993, „Denk Dich nach vorn. Das NLP- Persönlichkeits- Programm“ ECON 1997

Lee Sannella (US Psychiater, Augenarzt): „Kundalini Erfahrung und die neuen Wissenschaften“ (“The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence” Integral Pub 1987) Synthesis 1994. ISBN 3-922026-45-1

Maja Storch (b.1958, schweizer Psychologin, Psychoanalytikerin): „Mein Ich-Gewicht: Wie das Unbewusste hilft, das richtige Gewicht zu finden“ GOLDMANN 4.Auflage 2009 (2007) >>>>

Maja Storch, Julius Kuhl (b.1947, Prof. f. Differentielle Psychologie & Persönlichkeitsforschung): „Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste“ HUBER 2012

Friedemann Schulz von Thun (b.1944 deutscher Psychologe, Kommunikationswissenschaftler): „Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation“ (1981), „Miteinander reden: 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differenzielle Psychologie der Kommunikation“ (1989), „Miteinander reden: 3. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Kommunikation, Person, Situation“ (1998) 3 Bände. ROWOHLT Sonderausgabe 2011

George Robert Bach (1914-1986), Laura Torbet: „Ich liebe mich – Ich hasse mich. Fairness und Offenheit im Umgang mit sich selbst“ (The Inner Enemy. How to Fight Fair With Yourself 1983)) Mit einem Vorwort von Prof.Dr.Dr. Hilarion Petzold (b.1945), ROWOHLT 1991 (1985)

Jörg Starkmuth (b.1966,österr. DI, Autor, Übersetzer, Lektor): „Die Entstehung der Realität: Wie das Bewusstsein die Welt erschafft“ Starkmuth Publishing; 10. Auflage 2009