

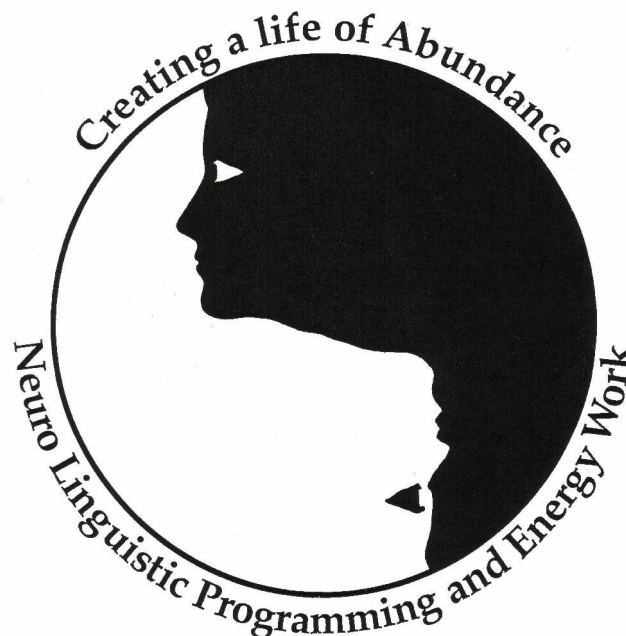


NLP & Coaching Institut Berlin

NLP-Ausbildungen · Coach-Ausbildungen
Wissensmanagement · Coaching · KommunikationsTraining



Dr. Richard Bolstad
Integration von NLP & Spiritualität
Berlin, 22./23.9.07



© **TRANSFORMATIONS** International Consulting & Training Ltd. 2007
55a Carlisle Road, Browns Bay, Auckland 0630
Aotearoa-New Zealand. Phone/fax (09) 478-4895
E-mail learn@transformations.net.nz
Home Page www.transformations.net.nz

Inhaltsverzeichnis

Inneres Lächeln _____	3
Aufsteigende Zustände _____	5
Core Outcome Prozess _____	6
Die unbeantwortbare Frage _____	8
Jenseits es Selbst _____	9
NLP und die Fünf Elemente _____	18
Chi aufsteigen und Chi runter strömen Praxis _____	31
Prozess des heiligen Wassers - Übung _____	39
Das Lichtwesen _____	40

Skript für Inneres Lächeln

1. Diese Chi Kung Übung wird gewöhnlich auf einem Stuhl sitzend ausgeführt. Setz dich auf die Stuhlkante und stelle beide Füße flach auf den Boden. Dabei muss dein Rücken gerade, aber entspannt sein. Diesen Effekt erreichst du durch die Vorstellung, dass dein Kopf am Scheitel an einer geraden Schnur von der Decke hängt.

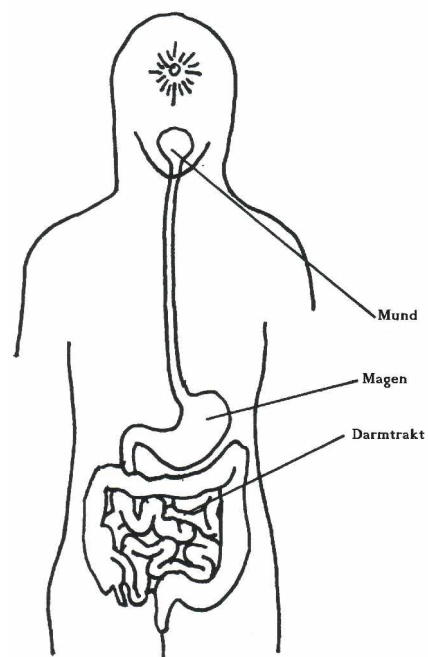
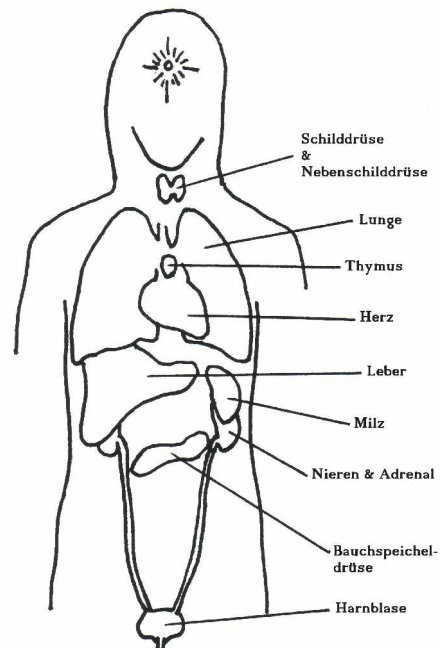
Schließe deine Augen und drücke deine Zunge sanft gegen den Gaumen. Falte sanft deine Hände.

2. Denke an eine Zeit, an die du dich gern zurück erinnerst, in der du Mitgefühl oder Liebe empfunden hast. Vielleicht eine Zeit, in der du eine Pflanze, ein Haustier oder ein Kind umsorgt hast. Stelle dir diesen Augenblick vor und das sanfte Lächeln der Fürsorge, das er hervorbringt, als ein Bild ungefähr einen Meter vor deinen Augen. Lasse deine Stirn locker und ziehe die Energie der Fürsorge in die Stelle zwischen deinen Augen. Erlebe es wie eine grenzenlose Quelle fürsorglicher Energie, die zu dieser Stelle fließt und von dort den ganzen Körper wie ein Lächeln durchflutet.

3. Erlaube dieser lächelnden Energie über dein Gesicht zu strömen und es zu entspannen. Lächle in deinen Hals und Nacken hinein, durch die Schilddrüse und Nebenschilddrüse hindurch, die deinen Stoffwechsel kontrollieren und deine Knochen-dichte im Gleichgewicht halten.

Lächle durch die Thymusdrüse in den oberen zentralen Brustbereich; die Drüse die dein Immunsystem koordiniert. Schicke

von dort das Lächeln zurück zum Herz. Erlaube es ihm zu entspannen und in einem glänzenden roten Licht zu erblühen, und Ärger und Eile in Freude und Liebe umzuwandeln. Lasse dann das Lächeln deine Lungenseiten mit weißem Licht erfüllen und transformiere Traurigkeit und Kummer in das Unterscheidungsvermögen, was für dich gut ist – und erhöhe ihre Leistungsfähigkeit Energie aus der Luft aufzunehmen..



Lasse auf der rechten Seite das Lächeln zur Leber fließen und mit blattgrünem Licht fluten und verbessere so die Hunderte von Säuberungs- und Ordnungsfunktionen und transformiere Verärgerung und Verbitterung in nachdrückliche Güte zu dir selbst und andere. Lasse das Lächeln nun auf die linke Seite durch die Bauchspeicheldrüse fließen, die die Verdauung und Blutzuckerproduktion unterstützt. Auf der äußeren linken Seite befindet sich auch die Milz, die Blutzellen produziert und speichert. Hier werden Starrheit und verfahrenes Denken zu Offenheit transformiert. Fülle die Bauchspeicheldrüse und Milz mit gelbem Licht. Das Lächeln fließt nun von jeder Seite zurück zum Rücken in die Körpermitte, um die Nieren zu durchfluten, die das Blut filtern - und danach zur Adrenalindrüse, die deinen Körper mit dem Energieschub des Adrenalins versorgt. Während diese Drüsen entspannen, fülle deine Nieren mit dunkelblauem Licht und fühle, wie Angst sich in Sanftmut transformiert.

Lenke schlussendlich die lächelnde Energie in die Harnblase und durch die Sexualorgane einschließlich der Drüsen (Eierstöcke und Hoden) die deine Lebenszyklen balancieren.

Lenke abschließend das Lächeln zu einer Stelle gerade unterhalb des Bauchnabels und einige Zentimeter im Bauch. Fühle die Energiespirale in diesem Zentrum, das in China Dan Tien genannt wird, wie einen Energiespeicher für den Tag. Während du dieses Lächeln fließen lässt, achte auf das „Gefühl“, dass jedes Organ zurück lächelt. Nimm die Zeit die es braucht, damit sich dieses Gefühl entfalten kann.

4. Ziehe das Lächeln zurück in die Stelle zwischen den Augen. Dieses zweite Mal, lenke das Lächeln runter über Nase und Mund in den Verdauungstrakt und schlucke dabei und stell dir vor, dass der Speichel den du schluckst auch voller lächelnder Energie ist. Lächle durch den Magen, gleich unter den Rippen sowie durch die Eingeweide. Nachdem das Lächeln durch das ganze Verdauungssystem geflossen ist, ziehe die Energie wieder zurück in das Dan Tien- Zentrum unter dem Bauchnabel.

5. Ziehe beim dritten Mal das Lächeln in das Zentrum zwischen den Augen (so genanntes „oberes Dan Tien“) und rolle deine Augen neunmal im Uhrzeigersinn (als würdest du einem beschleunigten Zifferblatt genau vor deinen Augen folgen) und neunmal entgegen dem Uhrzeigersinn. Ziehe das Lächeln nun tief in das Gehirn ein, tief in das Gewebe, wo sich die Drüsen befinden, die dein gesamtes Hormonsystem steuern. Lasse das Lächeln abwärts an der Wirbelsäule und durch Neuronen (Nervenzellen) hinaus in jeden Teil deines Körpers strömen. Während du weiter das Lächeln aus einer endlosen Quelle aus Liebe und heilender Kraft schöpfst, stelle dir vor, dass es aus deinem Körper heraus in die Luft um dich herum und den gesamten Raum strömt. Das Lächeln, das unendlich bleibt, fließt aus dem Raum quer über Ort, Land, in die Ozeane und über Kontinente bis der gesamte Planet von Lächeln erfüllt ist. Während das Lächeln sich weiter ausbreitet, kehre wieder in deinen Körper und in diesen Raum zurück. Prüfe, ob es irgendeine Stelle in deinem Körper gibt, wo es einen Überschuss an Energie gibt (vielleicht ein verspannter Bereich – dies deutet nur darauf, dass die Energie noch nicht leicht genug fließt) und ziehe dann die Energie zurück in den unteren Dan Tien, in dem du die Energiespirale fühlst, als Speicher für den Tag.

Aufsteigende Zustände

1. Der Führende begibt sich in einen ressourcenreichen Zustand.
2. Baut Rapport auf und wiederholt die eigenen Worte der geführten Person mit denen sie den emotionalen Zustand beschreibt, den sie verändern möchte. Überprüfe „Du kannst dich also sehr einfach in diesen Zustand begeben, indem du an diese Situationen jetzt denkst? Du würdest bemerken, wenn sich dieser Zustand ändern würde, oder?“. Dann sage: „Sei dir dieses [Zustand 1] jetzt bewusst“.
3. „Während du dir des [Zustand 1] bewusst bist, was liegt hinter diesem Zustand, was zeigt sich?“ Frage weiter, bis die Person den „wortlosen“ Zustand (z. B. „nichts“, „eine Leere“) durchlaufen hat, aus dem sich auf natürlicher Weise ein positiver Zustand ergibt. Schreibe jeden Zustand auf:

Zustand 1: _____
Zustand 2: _____
Zustand 3: _____
Zustand 4: _____
Zustand 5: _____
Zustand 6: _____
Zustand 7: _____
Zustand 8: _____
Zustand 9: _____
Zustand 10: _____

Sollte sich der Ablauf wiederholen, frage: „Was liegt hinter all dem?“ Ende gleich nach dem wortlosen Zustand. Überprüfe, ob die Person eine „physiologische Veränderung“ macht.

4. Bitte die Person, sich zu strecken und zu atmen. Dann beginne wieder mit Zustand 1. Beim zweite Mal führst du die Person durch, indem du z. B. sagst: „Wenn du [Zustand 1] fühlst, sei dir bewusst, wenn [Zustand 2] aufsteigt“.
5. Bitte die Person, sich zu strecken und zu atmen. Danach beginne wieder mit Zustand 1. Diesmal frage: „Während du [Zustand 1] fühlst, was steigt jetzt auf?“. Die Person wird dazu neigen, Zustände auszulassen und direkt zum wortlosen Zustand zu kommen. Wiederhole dies, bis der letzte Zustand sofort eintritt.
6. Sage der Person, „Während du dich in diesem Zustand befindest, nehme wahr was du jetzt hier hörst...gleichzeitig mit den Dingen die du jetzt sehen kannst...gleichzeitig mit den Gefühlen, die du in deinem Körper spürst...gleichzeitig wie du schmeckst und riechst irgendeinen Geruch und Geschmack...und alle Sinne erwachen auf einmal.“
7. „Versuche an eine Situation zu denken, in der du [Zustand 1] gefühlt hast. Was passiert jetzt?“
8. „Denke an eine Zeit in der Zukunft, wo du in der Vergangenheit in den [Zustand 1] verfallen wärst. Was passiert, wenn du dir diese Zeit jetzt vorstellst?“

Core Outcome Prozess

(Core Zustand, innere Quelle)

(von Connirae Andreas)

1. Ermittlung des Core Ergebnisses

a) „Wähle ein Gefühl, innere Stimme, inneres Bild oder Verhaltensweise, die du verändern möchtest. Etwas das dich daran hindert, dich zu entfalten.“

b) „Während du dich selbst in der Situation vorstellst, in der diese Resonanz passiert, prüfe welche inneren Bilder, Worte, Klänge oder Gefühle sich dir vergegenwärtigen. Dies sind Botschaften von dem „Teil“ von dir, der dieses Verhalten kreiert. Bedanke dich bei diesem Teil, dass er mit dir kommuniziert und heiße ihn willkommen. Vertraue darauf, dass er irgendwie eine positive Absicht verfolgt.“

c) Frage den Teil: „Was möchtest du für mich, wenn du das tust was du tust?“ Die Antwort mag in Form von Worten, Bildern, Gefühlen oder Lauten kommen. Sei einfach für jede Möglichkeit sensibilisiert.“ *Schreibe dir die Antwort auf.*

d) Wenn du die Antwort bekommen hast, frage erneut: „Wenn du das vollständig erreicht hast, was möchtest du dadurch erreichen, das dir noch wichtiger ist?“ *Schreibe dir jede Antwort auf. Frage weiter bis du ein Core Zustand erhältst. Ein Core Zustand:*

- verursacht eine Veränderung im Körper der Person (z. B. Atmung verändert sich; Haut errötet)

- fühlt sich an wie der letzte Schritt. Die Person kann nicht weiter gehen. Sie kann zwar ins Detail gehen, was dieser Core Zustand ihnen erlauben wird zu tun, aber es gibt nichts Wichtigeres.

- ist ein Zustand - nicht etwas was man „tut“ oder „bekommt“.

- hat kein Subjekt oder Objekt (z. B. nicht „Liebe geben“ oder „Liebe erhalten“, sondern „Liebe“)

- kann die ganze Zeit über gegenwärtig sein.

- Beispiele sind „Sein“, „Frieden“, „Akzeptanz“, „Barmherzigkeit“, „Wert (-igkeit)“, „Gewogenheit“, „Einheit“, „Erleuchtung“.

e) „Hat dieser Teil in dir schon verstanden - wie die Auflistung der unterschiedlichen Schritte zeigt - er nicht oft in den Genuss des Core Zustandes kommt?“ Ein Zustand ist nicht das Ergebnis, bestimmte Dinge zu tun oder zu bekommen, sondern einfach „Sein“, daraus anzufangen.“

Wie Jiddu Krishnamurti sagt „Die Wahrheit ist ein unwegsames Land und du kannst dich ihr durch überhaupt keinen Weg nähern“.

2. Mit dem Core Zustand leben

a) „Wie verändert (*das Core Ergebnis*), als eine Art des „Seins“, der Veränderung und der Transformation (*das nächste zu dem letzten Ergebnis, das du gefunden hast*)?

b) Stelle diese Frage für alle anderen Ergebnisse.

Optionen

Falls ein Ergebnis bereits positiv ist, könntest du fragen, wie mit dem Core Ergebnis „eine vollständige Nutzung einfacher ...“ oder „...verbessert“ werden könnte.

Falls ein Ergebnis negativ ist, könntest du fragen wie das Core Ergebnis „den ganzen Bereich transformieren“ könnte

Falls das Ergebnis von anderen abhängt (z.B. „Liebe erhalten“), könntest du fragen inwiefern das Core Ergebnis „...die Erfahrung es zu erhalten verändern würde“. UND wie das Core Ergebnis „die Erfahrung es nicht zu erhalten verändern würde“.

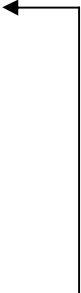
c) „Wie verändert (*das Core Ergebnis*), als eine Art des „Seins“, der Veränderung und der Transformation die Ausgangssituation, die ein Problem darstellte?“

d) „Frage dich: „Hat irgendein Teil in mir irgendeinen Einwand, dass ich diesen Core Zustand als meine Art in der Welt zu sein, erreiche?“ *Falls irgendein Teil Einwände hat, durchlaufe den Core Ergebnisprozess mit diesem Teil. Falls nicht, fahre fort.*

e) „Es gab eine Zeit in der du dich entschieden hast, dass es nicht möglich ist, einfach diesen Core Zustand zu leben. Wenn du es wüsstest, wann hast du diese Entscheidung getroffen? Wann wurde diese Entscheidung zuerst getroffen, die, falls sie geändert wird erlauben würde, dass der Core Zustand vollständig in deinem Leben präsent ist? Würdest du es wissen, war er bevor, während oder nach deiner Geburt?“ (*Verwende den Time Line Therapy™ Process*)

Zustand 10	Zustand 20
Zustand 9	Zustand 19
Zustand 8	Zustand 18
Zustand 7	Zustand 17
Zustand 6	Zustand 16
Zustand 5	Zustand 15
Zustand 4	Zustand 14
Zustand 3	Zustand 13
Zustand 2	Zustand 12
Zustand 1	Zustand 11

Die unbeantwortbare Frage

1. Der Führende begibt sich in einen ruhigen und ressourcereichen Zustand.
2. Baue Rapport auf.
3. Benenne die Situation, die die Person ändern will.
4. **„Denke dich in die Situation hinein, die du ändern möchtest. Welche Gefühle hast du in dieser Situation...Du sagst also, dass du die Situation ändern willst. Wer ist das „du“, dass diese Änderung wünscht?“** Habe ein offenes Ohr für die Worte, die jetzt kommen, denn sie sind der komplexere Gegenwert von diesem „Selbst“.
5. **„Wie siehst, hörst oder fühlst du, dieses [„du“] von dem du in dieser Situation sprichst?“** 
6. „Während du so über dieses [„du“] nachdenkst, wer bist *du*, der sich jetzt dieser Gedanken bewusst ist?
7. Wiederhole die Schritte 5 und 6 bis die gefragte innere Darstellung „leer“ ist (das heißt die Person hat keine Antwort oder sagt etwas das darauf hinweist, dass nichts dem „Selbst“ entspricht).
8. **„Und sei dir bewusst, wenn diese Frage unbeantwortbar wird. Während du dich in diesem Zustand befindest, sei bewusst; sehend, fühlend, hörend, schmeckend, riechend, aktiviere alle Sinneskanäle.“**
9. **„In diesem Zustand verweilend, sei dir der [Darstellung deines „du“ das dieser unmittelbar vorausgegangen ist] bewusst. Ist es gegenwärtig?“** Falls ja, sage **„Wie beeinflusst dieser Zustand dieses [„du“] jetzt?“**
10. **„In diesem Zustand verweilend, sei dir der [Darstellung deines „du“ das dieser unmittelbar vorausgegangen ist] bewusst. Ist es gegenwärtig?“** Falls ja, sage **„Wie beeinflusst dieser Zustand dieses [„du“] jetzt?“**
11. Wiederhole dies für jedes „du“ zurück zu der ersten Situation. Zum Schluss frage: **„Wie beeinflusst dieser Zustand den Prozess der Situation, die dieses erste [„du“] noch verändern wollte?... Und wie verändert es die Art, wie du dich dort fühlst?“**

Jenseits des Selbst

Tausende von Jahren haben Menschen nach einem Zustand gesucht jenseits der Zeit, jenseits des Leids, jenseits der Vereinsamung des „Selbst“. Solch ein Zustand wird, wie Hap-pold (1971) anmerkt, in jeder Religion dargestellt. In der christlichen Bibel, schreibt der heilige Paul (Ich lebe, jedoch nicht ich, sondern Christus lebt in mir) „I live, yet not I, but Christ liveth in me“. Der frühe islamische Dichter, Baba Kuhi, schreibt: “I passed away into nothingness, I vanished; And lo, I am the All-living – only God I saw.” (Ich schied dahin in das Nichts, ich entschwand, und siehe! Ich bin der in Allem-Lebende-Gott einzig habe ich gesehen). Der heilige Hindu Paramahansa Yogananda erläuterte:“When one is illumined, he sees himself as the one Spirit throbbing beneath all minds and bodies” (Wenn man erleuchtet ist, sieht man sich selbst als die Eine pulsierende Seele unter allen Geistern und Körpern). Der taoistische Lehrer Huai Nan Tzu sagte “Those who follow the Natural order flow in the current of Tao.” (Jene die der Natürlichen Ordnung folgen, fließen im Strom desTao). Der buddhistische Text Samyutta-nikaya erklärt, “I am” has no corresponding reality, and that when this truth is understood then the state of nirvana is attained” (Rahule, 1959). (dass „Ich bin“ keine entsprechende Wirklichkeit hat, und dass der Zustand des Nirvana erst erreicht werden kann, wenn diese Wahrheit verstanden wird)

Beim Modellieren des indischen Lehrers Jiddu Krishnamurti (1895 – 1986) stieß ich auf eine klare Darstellung wie, in NLP Begriffen, die Illusion des „Selbst“ aufrechterhalten und wie sie entsprechend beendet werden kann. Krishnamurti`s Werk liefert für uns NLP Praktizierende eine Reihe erkennbarer NLP Prozesse, die das lang von der Menschheit gesuchte Geheimnis enthüllen. Weitere Diskussionen zu seiner Lehre finden sich in anderen NLP Artikeln (s. Bolstad 1996, 1997). Hier möchte ich mich darauf beschränken vier Haupt- „Experimente“ vorzustellen, um Krishnamurti`s Ausdruck zu gebrauchen. Vier Prozesse die unmittelbar zu der Erfahrung führen, die jenseits des „Selbst“ ist.

Eine neue Definition des Selbst

Das „Selbst“ ist eine Nominalisierung von einem Prozesses, den wir „besitzen“ oder „zuordnen“ oder „identifizieren“ nennen könnten. Wie William James sagte, „Das Ich... ist ein Gedanke, in jedem Moment anders als im vorangegangenen, aber zum letzteren zuordnend einschließlich Allem, was der letztere sein eigen nannte.“ (Bolstad 1997, s. 16).

Information fließt ein in unser Nervensystem über fünf Sinne, aus anderen Teilen des Nervensystems und auch als Teil der verschiedenen nicht-sinnlichen Verbindungen zwischen allen Lebewesen. Es gibt einen sehr einfachen Mechanismus mit dem unser Denken von Moment zu Moment diese Information in zwei Teile einordnet. Ich sehe die Tür und denke „nicht-ich“. Ich sehe meine Hand und denke „ich“ (Ich „ordne“ mir die Hand zu, oder „eigne“ sie mir an, oder „identifiziere“ mich mit ihr). Oder auch wenn ich das Verlangen nach Schokolade verspüre denke ich „nicht-ich“. Ich nehme in mir die Fähigkeit wahr, diesen Artikel zu lesen und zu verstehen und denke „ich“ (wieder „ordne“ ich oder „aneigne“, „identifiziere“ ich mich damit). All diese Informationen existieren tatsächlich in einem Verstand! Die Vorstellung

von „Selbst“ und „nicht-Selbst“ unterliegt einer eigenmächtigen Auswahl; einem Metaprogramm oder innerer Sortierung die ähnlich funktioniert wie das Finden von gleich und ungleich. Metaphorisch kann diese Unterscheidung nützlich sein, aber es ist eine Unterscheidung, die „die Kontrolle übernommen hat“ und jetzt denkt, dass sie die Neurologie leitet.

Wie in jedem Metaprogramm oder jeder inneren Sortierung passiert das Aneignen von „ich“- und enteignen von „nicht-ich“-Erfahrungen weitgehend unbewusst, ist aber fortwährend aktiv. Die ganze Idee von Strategien, so wie wir im NLP darüber denken, hängt davon ab wie wir Sinnesempfindung benutzen oder sie uns aneignen, in aufeinanderfolgenden Sequenzen. In jedem Moment ist eine überwältigende Auswahl an Sinnesempfindungen verfügbar und das Metaprogramm „Eigentum“ wählt einen Teil zu einer Zeit als „meins“. Es scheint, dass z.B. „ich“ ein Buche halte, danach schaue „ich“ auf die Wörter, danach spreche „ich“ sie für mich auf, danach mache „ich“ mir ein Bild von der Bedeutung. Tatsächlich funktionieren alle Sinne gleichzeitig zu jeder Zeit, aber die bewusste Aufmerksamkeit wechselt von einem Sinn zum nächsten, während der Sinn des „ich“ sich aneignet oder sich mit jedem Sinn abwechselnd identifiziert.

Wie das Gehirn Einheit empfindet

Die oberen Hirnteile der parietal-Hirnrinde ist die Orientation Association Area, also OAA genannt (Newberg, D`Aquili and Vince, 2002, s. 4). Es analysiert das gesamte visuelle Bild in zwei Kategorien: selbst und andere. Wenn dieser Bereich beschädigt ist, fällt es Betroffenen schwer herauszufinden wo sie sich befinden, in Bezug zu dem, was sie sehen. Die einfache Handlung sich auf ein Bett zu legen wird dann so kompliziert, dass die Person zu Boden fällt. Wie in vielen Hirnstrukturen gibt es auch hier eine linke und eine rechte OAA. In der linken OAA entsteht der Sinneseindruck für den materiellen Körper und im rechten – der für die Bewegung des Körpers im äußeren Raum.

Andrew Newberg und Gene D`Aquili führten eine Studie über das OAA bei tibetischen Buddhisten die meditierten und franziskanischen Nonnen durch (Newberg, D`Aquili and Vince, 2002, s. 4- 7). Newberg und D`Aquili bedienten sich einer Kamera, genannt SPECT (single photon emission computed tomography). Damit beobachteten sie die Versuchspersonen bei normalem Bewusstsein und inmitten tiefster Meditation oder im Gebet. In diesen Momenten tiefster Versunkenheit hörte die Aktivität des OAA auf, als das Gehirn aufhörte, das „Selbst“ von der „äußeren Welt“ zu unterscheiden und die Person nur den Ist-Zustand kannte, als eine ungeteilte Erfahrung.

Die buddhistischen Meditierenden berichteten, dass sie während dieser Phase ein Gefühl der Zeitlosigkeit und Endlosigkeit erfuhren, vom Einssein mit Allem was ist. Die Nonnen nutzten eine leicht abgewandelte Sprache um zu sagen, dass sie die Erfahrung von Nähe und Einheit mit Gott gemacht haben, zusammen mit dem Gefühl von tiefstem Frieden und Zufriedenheit. Die Stille des Gefühls für das eigene Sein schafft einen emotionalen Zustand der als Glück, Friede, Zufriedenheit oder Ekstase bezeichnet wird. Newberg und D`Aquili mutmaßen, dass sich dieselbe Stille im sexuellen Höhepunkt herstellt und dass in der Frühgeschichte der Menschheit dies die Hauptquelle von solchen Zuständen der Einheit gewesen

sein mag (und möglicherweise die evolutionäre „Bestimmung“ im Gehirn – Newberg, D`Aquili und Rause 2002, s. 126).

Dieses Experiment gibt uns die Sicherheit, dass das menschliche Gehirn dazu *vorgesehen* ist diese, von spirituellen Lehrern oftmals beschriebenen, tief greifenden Zustände von Einssein and daraus resultierendem Glück zu erreichen. Vielmehr ist diese Weise der Empfindung für unser Gehirn natürlicher als die Kategorisierung der Welt in „ich“ und „nicht-ich“, die im alltäglichen Modus unseres Bewusstseins passiert. Dieses Einssein ist auch dem Verständnis von der Beschaffenheit des Universums näher, wie es sich in der Quantenphysik offenbart.

Demnach ist die spirituelle Erfahrung für uns Menschen so natürlich wie Sehen und Sprechen. Wenn die Kategorisierung von Sinneseindrücken vom VCA und OAA ruhig ist, ist das Einssein des Universums glücklich enthüllt. Newberg, D`Aquili und Rause sagen, dass dies der Grund sei „warum Gott nicht gehen wird“ in unserer menschlichen Geschichte.

Aufmerksamkeit ist nicht gleich Konzentration

Krishnamurti erklärt (Jaykar 1986, s. 378) „Wenn der Gedanke sich mit der Empfindung identifiziert, wird er zum „ich“ ...Um mit allen Sinnen zu beobachten- darin besteht keine Identifikation. Die Frage ist, kann man mit allen erwachten Sinnen sehen? Wenn es eine Bewegung von Gedanken gibt, arbeitet ein bestimmter Sinn. Kann ich herausfinden ob es eine grundlegend andere Dimension gibt? Ein Zustand in dem das Bewusstsein, so wie wir es kennen, aufhört... Das ist nur möglich wenn das Sinneserleben als Identifikation mit dem Gedanken, verstanden wird. Dann geben die Sinne die psychologische Struktur nicht als das „ich“ wieder.“

Damit sagt Krishnamurti, dass es genügt, sich aller Sinne gleichzeitig bewusst zu sein, um den Prozess des Aneignens/ der Identifikation zu beenden. Hier ist die Antwort auf das Problem vieler Meditationsschüler. Sie nehmen oftmals an, dass das Beenden der Gedanken allein (insbesondere der auditiven digitalen Repräsentation) die Bedingung für das Erreichen des Zustands jenseits Kummer und Sorge ist. Der Zen-Lehrer Shindai Sekiguchi erklärt das Problem folgendermaßen: „Es ist eine weit verbreitete Vorstellung, dass man den Verstand von allen Gedanken und Ideen leeren soll, um diesen Zustand zu erreichen. Das ist in der Tat richtig, aber das gewünschte Resultat kann nicht erreicht werden in dem man *bewusst* versucht an nichts zu denken...Gleichermaßen, wenn ich einem Freund sage, nicht an einen roten Affen oder an ein gelbes Nilpferd zu denken, würde genau dieses Tier in seiner Vorstellung erscheinen, um meine Aussage zu bestätigen.“ (Sekiguchi 1970, s. 6).

Eine mögliche Lösung dieses Dilemmas ist die wandernde Aufmerksamkeit auf ein sensorisches System zu lenken (bspw. wird dies im Zen Buddhismus durch die Konzentration auf den Atem erzielt). Krishnamurti argumentiert, dass dies zur Konzentration, nicht aber zur Bewusstheit führt. Es fokussiert den Sinn für das „Selbst“, beendet es aber nicht. in NLP-Begriffen ausgedrückt, vermag es vielleicht dem „Selbst“ eine bessere Strategie zu liefern, aber es trägt dich über die Strategie hinaus. Er sagt (Krishnamurti 1954, s. 218-221): „Ich bin

an der so genannten Meditation schon interessiert, aber meine Gedanken wandern ab, daher fixiere ich meinen Verstand auf eine Zeichnung, ein Bild oder eine Idee und schalte alle anderen Gedanken ab...Ein Geschäftsmann, der an Geldverdienen denkt, ist stark konzentriert – er kann sogar rücksichtslos sein in seiner Konzentration, da er alle anderen Gefühle beiseite legt und sich nur darauf konzentriert, was er erreichen will. Ein Mensch, der sich für etwas interessiert ist auf natürlicher Weise, unvermittelt konzentriert. Solche Konzentration ist nicht Meditation, es ist lediglich ein Ausschluss...Ein Mensch, der im voller Bewusstheit ist, befindet sich in der Meditation. Dann kann man, ohne Verurteilung oder Begründung [aneignen oder enteignen], jede Gedanken- und Gefühlsrichtung verfolgen; und durch die Verfolgung jedes Gedanken und jedes Gefühls das sich regt, kommt zwanglose, unreglementierte Ruhe zustande, die das Ergebnis der Abwesenheit von Problemen und Gegensätzen ist. Es ist wie ein Teich der ruhig, still wird, an jedem Abend an dem es nicht windig ist; wenn der Verstand still ist, dann verwirklicht sich das Unermessliche.“

Was Sinnessysteme angeht, wie NLP sie beschreibt, bedeutet Meditation nichts anderes als das gleichzeitige Erwecken aller Sinne. „Wenn du so anwesend bist sind alle deine Sinne völlig wach. Es geht nicht um einen präsenten Sinn, sondern um die Gesamtheit aller Sinne. Sonst kannst du nicht teilnehmen. Die vollständige Präsenz aller Sinne ist gleichbedeutend mit dem Zustand der Aufmerksamkeit. Die einseitige Sinnesaktivität führt zur Konzentration...Kann man vollständig mit allen Sinnen sehen? Nicht nur mit den Augen sehen, sondern auch mit den Ohren; hören, schmecken, tasten? Beobachte dich einmal. Schau auf das Sonnenlicht und sieh, ob du mit allen Sinnen sehen kannst, vollständig wach und frei. Was zu einer interessanten Lage führt. Dort wo Disharmonie existiert, gibt es das Selbst. Die Aufmerksamkeit ist vollständige Harmonie. Es muss eine große Menge an Energie geben, die mittels Harmonie angesammelt wird. Es ist wie der Fluss Ganges. Aufmerksamkeit bedeutet Bewegung zur Ewigkeit.“ Als Buddha gefragt wurde „Bist du ein Gott?“, sagte er „Nein!“. Als er darauf gefragt wurde „Bist du ein Mensch?“, antwortete er wieder „Nein!“. Als der Sprecher ihn letztendlich fragte „Was bist du dann?“, gab er zurück „Ich bin ERWACHT!“.

Übung Eins: Differenzieren der Sinne

Um die Sinne zu erwecken, sagt Krishnamurti, muss ich zuerst in der Lage sein bestimmen zu können, welche sensorische Modalität aktiv ist. Seit langer Zeit ist bekannt (Kimura 1976), dass bei einer Person, die über eine Musikausbildung verfügt, andere Hirnareale aktiv werden, wenn die Person Orchestermusik hört, als bei Jemandem mit ungeschultem Ohr. Der „Experte“ hört die unterschiedlichen Musikinstrumente raus, erkennt den Aufbau der Musik usw. und verwendet dafür oftmals ein visuelles Konstrukt anstatt eines auditiven. Wenn eine Person eine Sprache hört die sie kennt, nutzt sie ein anderes Hirnareal als wenn sie eine Sprache hört, die sie nicht kennt (digital auditiv im Vergleich zu auditiv). Krishnamurti sagt (1973, S. 466) „Kannst du einen Baum sehen ohne die Mitwirkung der Gedanken, ohne ein geistiges Bild von dem Baum? – das geistige Bild ist der Gedanke der dir sagt – das ist ein Eichenbaum. Was passiert während der Beobachtung eines Baumes? Es gibt den Raum zwischen dem Beobachter und dem Baum, es entsteht eine Distanz; dann gibt es das botanische Wissen über den Baum (digital auditiv), das mögen oder nicht mögen des Baumes (kinästhetisch). Ich habe auch ein Bild von diesem Baum (visuelles Konstrukt) und dieses Bild sieht den Baum an [...]. Existiert eine Beobachtung ohne den Eingriff der Gedanken? – das bedeutet ohne die Einmischung von irgendeinem Bild. Du kannst es herausfinden, es ist keine Akzeptanz- oder Glaubensfrage. Du kannst deine Ehefrau ansehen, oder deinen Ehemann, den Baum, die Wolken oder den Menschen, der neben dir sitzt, ohne irgendein Bild.“

Suche dir für diese erste Übung etwas Bestimmtes aus (z. B. einen Baum) und bestimme, welche Sinne aktiviert sind. Halte die Ohren auf, um zu hören, ob du den Baum benennst und höre dann auf, ihn zu benennen. Sieh ihn an und lausche ihm, ohne intellektuell zu verstehen was es ist und ohne es mit anderen Dingen innerlich zu vergleichen.

Übung Zwei: Erwecken der Sinne

Diese Übung ist sehr einfach. Lasse dir nun einen Moment um das Buch vor dir zu sehen. Benenne es nicht als „Buch“ sonst bleibt es im digital auditiven stecken, mit dir selbst *über* Aufmerksamkeit redend (d.h. halte deine Sinne eindeutig getrennt). Anstatt dessen, nimm die Form des Buches wahr. Dehne deine Sicht aus, sodass während du diese Worte siehst du auch alles andere in deinem Sichtfeld wahrnimmst. Horche jetzt, während du liest, auf die Geräusche um dich herum, sogar denen deines eigenen Körpers, während du alles in deinem Sichtfeld wahrnimmst. Nun erweitere es um den Geschmack in deinem Mund und die Gerüche in deiner Nase; die Gefühle in deinem Körper, auf und auch unter deiner Haut. Fahre weiter damit fort zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen. Lasse alle Sinne gleichzeitig erwachen.

Binnen kurzem könnte dir aufgefallen sein, dass die Aufmerksamkeit wieder zu Konzentration geworden ist, während du z.B. darüber nachgedacht hast, was du tust. Sobald du dir dessen bewusst wirst, wird sich wieder die Aufmerksamkeit einstellen, dann erlaube allen Sinnen wieder zu erwachen. Es ist nicht notwendig, dass du versuchst die Aufmerksamkeit zu „halten“. Tatsächlich ist der Versuch dies zu tun, wie jede andere Bestrebung, gleichzusetzen mit „identifizieren“ oder „aneignen“ (d.h. die Aufmerksamkeit verlieren). Es ist eine Tätigkeit des „Selbst“. Jedes Mal wenn deine Sinne erwachen, verschwindet die Illusion des

„Selbst“. Da es keine Konzentrationsform ist, bedarf es keiner besonderen Körperhaltung. Diese Übung kann im Alltag praktiziert werden. Man kann sie wieder anwenden, wenn man merkt, dass die Aufmerksamkeit nachgelassen hat. Krishnamurti rät diese Übung nicht als Aufgabe zu sehen. Außerdem sagt er (Jaykar 1986, s. 244) „Man kann nicht von Morgens bis Abends beobachten. Man kann nicht ständig wachsam sein, niemals blinzeln, den ganzen Tag lang. Spielt damit. Nehmt es als ein lockeres Spiel.“

Mit unangenehmen Zuständen fertig werden

Eine der ersten Herausforderungen, denen Menschen begegnen, die sich mit dem **Erwachen der Sinne** auseinandersetzen, ist die der unangenehmen Zustände. Es besteht die Versuchung die Aufmerksamkeit von den Sinnen weg auf andere Dinge zu verschieben. Damit würde der gesamte Prozess des „enteignen“ oder ausschließen wieder von vorn beginnen, d.h. von dem „Selbst“. Krishnamurti legte ein interessantes Modell dar, das erklärt wie Menschen negative innere Zustände aufrechterhalten. Er stellte fest, dass schmerzhaft Zustände andauern, weil die Person eine neurologische Barriere um diese Zustände herum errichtet und damit ihr natürliches „aufblühen“ verhindert und ihr „verwelken“ wie es bei jeder Blume geschieht, damit der nächste Zustand entstehen kann. Das „Selbst“ löst also tatsächlich Leiden aus! Anstatt das Problem unmittelbar zu lösen, was ihm dargelegt wurde, lud Krishnamurti denjenigen ein sich mit der zugrunde liegende Dynamik auseinanderzusetzen. Beispielsweise antwortete er auf die Frage, wie ein Lehrer die Frustration eines Schülers behandeln sollte (Jayakar 1986, s.251) „Wie soll gefragt werden, damit die Frustration sich offenbart, sich entfaltet? Nur wenn der Gedanke sich entfalten kann, ist es möglich dass er auf natürlichem Weg ausklingen kann. Wie eine Blume im Garten, muss der Gedanke zuerst aufblühen, seine Erfüllung finden und dann sterben.“

Sein eigener Schüler, Pupul Jayakar, beschreibt Krishnamurti's angewandte Technik. Es erinnert an mehrere NLP-Formate, bspw. Tad James' „Drop Thought“ Technik (Hall & Bodenheimer 1997). Anzumerken ist, dass dort, wo im nachstehenden Zitat Jayakar das Wort „Gedanke“ verwendet, wir „Zustand“ sagen würden: (Blau 1995, s. 136) „Er führt dich von Gedanken zu Gedanken, bis sich ein Ende der Gedanken einstellt. Er tut dies zum Beispiel mit dem Gedanken an Habgier. Er fährt fort zu fragen „Und was entsteht dann? Und was entsteht dann?“, sodass du anfängst zu beobachten, „was es ist“, während es entsteht. Du hast auch beobachtet „was sein soll“ während es im Gedanken aufkam. Somit warst du hellwach in dem „was ist“ - Augenblick.“

Krishnamurti erklärt (Jayakar, 1986, S. 253): „Zu behaupten dass Eifersucht der Grund ist zu klammern ist bloß eine Formulierung. Aber der Eifersucht tatsächlich zu erlauben, dass sie erblüht, wird die Tatsache, dass du dich an etwas klammerst, zu einer emotionalen Angelegenheit und nicht einer intellektuellen verbalen Idee. Und so enthüllt jedes erblühen das, was du nicht aufdecken konntest und indem jede Tatsache sich selbst enthüllt, kann sie erblühen und du kannst mit ihr umgehen. Du lässt sich die Tatsache entfalten und das öffnet andere Türen, bis jegliches Aufblühen vorbei ist und jeglicher Grund und jegliches Motiv.“

Übung drei: aufsteigende Zustände

Wähle einen wichtigen emotionalen Zustand, bei dem du unterdrückt und verhindert hast, dass er erblüht und verwelkt. Sei dir dieses Zustandes voll bewusst und überzeuge dich, dass während du dich in diesem Bewusstsein befindest, du ihn wie eine Blume aufblühen und wieder verwelken lässt. Frage dich danach, „Was entsteht dann?“. Sei auf den nächsten Zustand vorbereitet, während er aufblüht und endet und überprüfe das, was als nächstes entsteht. Fahre fort bis du einen Zustand erreichst, indem keine neue Bedrängnis entsteht; bis du den reinen Boden der Bewusstheit wieder erreichst. Hier angekommen, berichten viele von einem Gefühl außergewöhnlicher Freude, Liebe, Einheit mit Allem was ist.

Die tieferen Schichten des Verstandes

Eine zweite Herausforderung die sich entwickeln kann, wenn man mit dem **Erwachen der Sinne** experimentiert, ist dass das „Selbst“ lernen kann „unterzutauchen“ und die Aufmerksamkeit sich wieder der undifferenziert digital auditiven Selbstbeobachtung zuwendet. In einer Diskussion mit dem angesehenen Physiker Dr. David Bohm, behandelt Krishnamurti dieses Thema.

„Bohm: Das ist immer das Problem. Jeder tappt in diese Falle: Das er denkt, er würde seine Probleme im Blick haben und meint „Dies sind meine Probleme; Ich sehe sie“. Aber dieses Anschauen ist nur gedacht, es wird mit wirklichem Sehen verwechselt [...]. Das heißt der Vorgang des Denkens ist größtenteils unbewusst und daher weiß man nicht, was genau abläuft. Vielleicht sagen wir bewusst, dass wir begriffen haben, dass all das sich ändern muss.

Krishnamurti: „Aber es arbeitet immer noch im Unterbewusstsein. Kannst du dich also an mein Unterbewusstsein wenden, obwohl du weißt, dass mein bewusster Verstand sich gegen dich sträuben wird? Weil du mir etwas sagst, was revolutionär ist, weil du mir etwas sagst, dass das Haus zerschmettern wird, dass ich so sorgfältig aufgerichtet habe, werde ich dir nicht zuhören – kannst du mir folgen? Instinktiv stoße ich dich fort. Als du das begreifst sagst du: „ Schau, in Ordnung, mein Freund, du brauchst mir nicht zuhören. Ich werde mich an *dein Unterbewusstsein* wenden und werde es *befähigen zu erkennen*... Siehst du, das verändert mich, nicht all diese Verbalisierung [...]. „

Bohm: „Um das Unterbewusste zu erreichen musst du eine Handlung haben, die nicht direkt das Bewusste anspricht.“

Krishnamurti: „Ja. Diese ist Zuneigung, ist Liebe. Wenn du mein erwachendes Bewusstsein ansprichst ist es hart, raffiniert, feinsinnig und zerbrechlich. Das durchdringst du, mit deinem Blick, deiner Zuneigung, mit allem Gefühl was du hast. Das wirkt. Nichts anderes. (Krishnamurti 1973, s. 536-538, die Kursivschrift existiert nicht im Originaltext, wird jedoch durch die Akzentuierung dieser Bereiche aus dem Tonband deutlich).

Abermals „erforderlich ist eine radikale Veränderung im Unbewussten. Keine bewusste Willenshandlung kann das Unbewusste berühren. Da der bewusste Wille das unbewusste Streben
Richard Bolstad © Transformations International Consulting & Training 2007

ben, Bedürfnisse und Drängen nicht beeinflussen kann, muss der Verstand sich beugen, Ruhe geben, und darf nicht versuchen das Unbewusste zu einem bestimmten Handlungsmuster zu zwingen. Das Unbewusste hat ein eigenes Handlungsmuster, einen eigenen Rahmen innerhalb seiner Funktionalität. Durch äußere Handlungen kann dieser Rahmen nicht gesprengt werden und der Wille ist ein solcher. Wenn das vollends begriffen ist, beruhigt sich der Verstand; und weil kein Widerstand vom Willen aufgebaut wird, wird man feststellen, dass das Unbewusste beginnt sich von seinen eigenen Unzulänglichkeiten zu befreien. Nur dann kann eine drastische Umwandlung im menschlichen Wesen stattfinden.“ (Jayakar 1986, S.266)

Das ist ein wohlverstandenes Prinzip im NLP. Wenn das „Selbst“ auf unbewusster und bewusster Ebene agiert, erfordert das Beenden des Prozesses des „Selbst“ eine Handlung auf unbewusster Ebene. Krishnamurti nennt diese Handlung „deeper action love“ – die tiefere Einwirkung der Liebe. Liebe überkommt uns, wenn wir die Schönheit eines Sonnenuntergangs oder einer Symphonie, oder einer sanften Berührung entdecken. „Schönheit existiert nur wenn dein Herz und dein Verstand wissen was Liebe ist. Ohne Liebe und das Gefühl für Schönheit kann kein Wert geschaffen werden. Du weißt sehr wohl, dass wie auch immer du dich bemühst die Gesellschaft zu verbessern, die Hungersnot zu beenden, du wirst nur mehr Schaden erzeugen, weil ohne Liebe nur Hässlichkeit und Armut in deinem Verstand regieren. Jedoch wenn es Liebe gibt, und Schönheit, wird was immer du tust richtig sein und in Ordnung. Wenn du zu lieben weißt, kannst du alles tun, was du willst, weil es alle anderen Probleme lösen wird. Wir sind also an den Punkt angekommen: kann der Verstand Liebe finden, ohne Disziplin, ohne Überlegung, ohne Zwang, ohne ein Buch, ohne einen Lehrer oder Führer? Kann der Verstand Liebe entdecken, so wie er auf einen schönen Sonnenuntergang stößt? ... Aber du weißt nicht wie du diese außergewöhnliche Quelle findest – was machst du also? Wenn du nicht weißt was du tun sollst, tust du nichts, oder? Absolut nichts. Dann wirst du innerlich völlig still. Weißt du was das bedeutet? Es bedeutet, dass du nicht suchst, nicht haben willst, nicht verfolgst; es gibt kein Zentrum mehr. Dann existiert Liebe.“ (Krisnamurti 1972, S. 86).

Übung vier: unbewusste Transformation

Die Lehren von Menschen wie Krishnamurti sind dazu gedacht die Entwicklung des Unbewussten zu erwecken. Dieser Prozess hat bereits begonnen, da wie von Krishnamurti aufgezeigt, der erste Schritt gleichzeitig der Letzte ist. Es gibt keinen Weg zur Erleuchtung. Es gibt nur eine einzige Handlung: *Zu erwachen!* Während du diese Worte liest, hat dieser Prozess sich bereits ereignet. Er mag noch nicht fortdauernd sein, aber andererseits ist nichts dauerhaft. Es existiert nur dieser Moment, in dem du das Leben sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken kannst. Das ist alles.

Liebe, wie Krishnamurti sagt, mag die Lösung all unserer Probleme sein. Jedoch muss das „ich“, dass sie finden will, ruhig sein. Pupul Jayakar fragte Krishnamurti was das Wesen seiner Lehre sei. Er sagte (Jayakar 1986) „Dort wo *du* bist, befindet sich *der Andere* nicht!“ Und doch ist der Andere die Quelle aller Schönheit, allen Glücks, aller Fröhlichkeit und allem Sinn in deinem Leben. Für den Anderen leben wir. Das Metaprogramm unseres „Selbst“ sucht

ständig nach Fortbestand durch „sich aneignen“, sowohl von Erfahrungen als auch von Dingen. Und durch dieses „Aneignen“ erhofft man sich den Besitz von Glück, Liebe, Schönheit und Wahrheit.

Der Zen Meister Ryokan- Sensei drückte sich wortgewandter aus. Er lebte in einer kleinen Hütte am Fuße des Bergs. Eines Nachts wurde die Hütte von einem Dieb heimgesucht. Als der Dieb sah, dass es dort nichts zu stehlen gab, war er enttäuscht. Ryokan sagte zu ihm „Du bist von weither gekommen um mich zu besuchen und solltest nicht mit leeren Händen heimkehren. Nimm bitte meine Kleider als Geschenk an.“ Während der verblüffte Dieb davon eilte, sah der nackte Ryokan- Sensei zum Mond auf und seufzte: „Armer Kerl“, seufzte er, „ich wünschte ich könnte ihm diesen wunderschönen Mond schenken“.

Literaturverzeichnis:

- Blau, Evelyne, Krishnamurti: 100 Years, Stewart, Tabori & Chang, New York, 1995.
Bolstad, Richard, “NLP: The Quantum Leap” in NLP World, Vol 3, No. 2, July 1996, p5-34
Bolstad, Richard, “William James: Father of Psychology, Grandfather of NLP” in NLP World, Vol 4, No. 3, Nov 1997, p7-20
Hall, L. Michael and Bodenhamer, Bobby G, “The Mind Backtracking Technique” in Anchor Point, Vol 11, No. 6, June 1997
Jayakar, Pupul, J. Krishnamurti: A Biography, Arkana, London, 1986
Kimura, Doreen “The Asymmetry of the Human Brain”, in Thompson, Richard ed. Progress In Psychobiology, W.H. Freeman & Co., San Fransisco, 1976
Krishnamurti, Jiddu, The First And Last Freedom, Victor Gollancz Ltd, London, 1954
Krishnamurti, Jiddu Freedom From The Known, Victor Gollancz, London, 1972.
Krishnamurti, Jiddu, The Awakening of Intelligence, Victor Gollancz Ltd, London, 1973
Newberg, A., D'Aquili, E. and Rause, V. Why God Won't Go Away Ballantine, New York, 2002
Rahula, Walpola, What The Buddha Taught, Oneworld, Oxford, 1959

NLP und die Fünf Elemente

Die Anwendung von NLP für die Heilung von systemischem Ungleichgewicht hinter „Krankheiten“



Metaprogramme des Körpers

Als NLP-Practitioner haben Sie sicher verinnerlicht, dass Körper und Seele ein System bilden, sodass „psychologische“ Interventionen wie beispielsweise „Submodalitäten Veränderung“, „Ankern“ oder „Teile Integration“ einen physischen Zustand heilen können, wie etwa Allergien, Infektionen oder Krebs.

Sie wissen auch, dass eine körperliche Erkrankung nicht getrennt vom Rest des Lebens einer Person auftritt und nicht separat betrachtet werden kann. Der Mensch selbst ist ein System und jedes Symptom oder jede Erkrankung ist Teil einer weiter gefassten Ökologie. Genauso ist auch ein psychologisches Symptom (wie beispielsweise Ängstlichkeit) Teil einer weitreichenden Ökologie vom Verstand einer Person – deren Metaprogramme, Werte, Lebensmetaphern usw.

In diesem Artikel verbinde ich diese beiden Erkenntnisse. Was wäre wenn es Metaprogramme des Körper-Seele-Konstrukts gibt, die physische Verfassungen bedingen, zu denen Menschen neigen? Wenn diese Metaprogramme bekannt wären, könnten physische Erkrankungen auf einer übergeordneten logischen Ebene behandelt werden, höher als jemals zuvor. Da Körper und Seele eins sind, könnte man mittels NLP-Prozessen intervenieren, um grundlegende Gesundheitsprobleme zu beheben *und* die grundlegenden psychologischen Probleme die ihr Spiegelbild sind.

Als die Entwickler des NLP mit dem Erforschen von Metaprogrammen begannen, begriffen sie, dass es keinen Sinn macht das Rad neu zu erfinden und orientierten sich an bereits existentem Wissen, bspw. an dem Gesagtem von Jung. Sie fanden acht von ihm identifizierte Grundkategorien (der Introvertierte, der Extravertierte, der Empfindende, der Intuitive, der Denker, der Urteilende und der Fühlende). Jung merkte an, dass Introvertierte dazu neigen schlanker und Extravertiert fülliger zu sein, tauchte aber nicht weiter in das Thema der Physiologie ein.

Die alten Chinesen haben das getan. Dieser Artikel versucht NLP in Bezug mit den fünf Metaprogrammen des Körpers zu bringen, die von den Chinesen erkannt wurden. Diese Metaprogramme werden in der westlichen Literatur oft als „die fünf Elemente“ bezeichnet. Trefender wären „die fünf Phasen“ (die Nominalisierung aufzuheben von „Dingen“ in „Prozesse“). Mein Wissen über ihre Anwendung resultiert aus der Zusammenarbeit mit Mantak Chia aus dem Heilung Tao Center.

Die Bücher Mantak Chias enthalten erste Hinweise über mögliche Anknüpfungspunkte zwischen den Fünf Elementen und NLP. In diesem Artikel möchte ich aufzeigen wie man jedes von den Metaprogrammen der Fünf Elemente identifiziert, sowie vier Wege für die Behebung Gesundheits-psychologischer Probleme empfehlen; speziell für jedes Programm. (Erkennungsmerkmale einer "core Therapie, Teile Integration, Submodalitäten Transfer, Time Line Therapie™").

Die Fünf Elemente (Phasen)

Bildlich gesprochen werden die Phasen der Fünf Elemente als Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser bezeichnet. Ihre Anwendung überschreitet die Humanphysiologie. Sie stehen in Bezug zu den Phasen, durch die ein Energiesystem fließt. Am leichtesten lassen sie sich durch die Zuordnung von je einer Jahreszeit lernen bzw. erfassen:

Holz: Frühling	Phase der Energieentfaltung und neuem Wachstum
Feuer: Sommer	Phase, in der die Energie ihren Höhepunkt erreicht, in der sich die Energie auf der Oberfläche ausbreitet
Erde: Spätsommer	Phase der Beruhigung und Stabilisierung der Energie
Metall: Herbst	Phase des Zusammenszugs und Dämpfung der Energie
Wasser: Winter	Phase der Energieverdichtung und -speicherung

Diese Abfolge der Phasen nennt sich „*Generationszyklus*“. Jedes System durchläuft diese Phasen. Im menschlichen Körper existiert ein spezifisches *Organ-Netzwerk*, welches für die Steuerung jeder dieser Phasen verantwortlich ist.

Der Begriff „Organnetzwerk“ wird hier als Beschreibung für das Energiesystem im Körper verwendet. Jedem Organnetzwerk sind mindestens zwei Schlüsselorgane zugeordnet, zusätzlich zu Energiekanälen die durch den Körper fließen (diese Kanäle stammen aus der Akupunktur und sind nach dem jeweiligen Organ benannt, dem sie zugeteilt sind). Im gesunden Zustand bildet jedes Organnetzwerk einen bestimmten emotionalen Wert auf der emotionalen Ebene. Hier sind die fünf Organnetzwerke und die Qualität die sie hervorbringen, bei Gesundheit (Merke, dass diese Werte ein Ausdruck in emotionalen Begriffen der oben stehenden Energiephasen sind.)

Holz: Leber-/ Gallenblasennetzwerk	ausgeglichene Durchsetzungsfähigkeit/ Güte
Feuer: Herz-/ Dünndarmnetzwerk	liebvolle Freudigkeit
Erde: Milz-/ Magenorgannetzwerk	Offenheit zu Anderen
Metall: Lungen-/ Dickdarmnetzwerk	Urteilsvermögen/ Rechtschaffenheit
Wasser: Nieren-/ Harnblasennetzwerk	Umsichtigkeit und Sanftmut

Energie wieder ausbalancieren in den Fünf Organnetzwerken

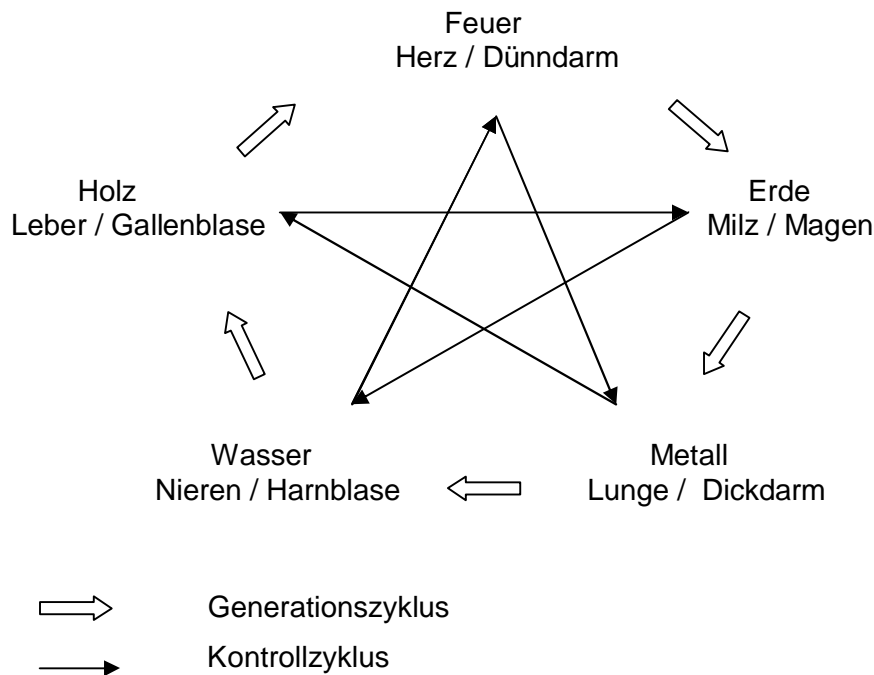
Probleme in einem bestimmten Organnetzwerk werden nicht nur dessen Schlüsselorganen sondern auch andere Körperteile, die an seine Energiekanäle angebunden sind, in Mitleidenschaft ziehen. Daraus resultierende Serien von Erkrankungen mögen dem Betroffenen als nicht voneinander abhängig erscheinen, würden jedoch von östlichen Medizinerinnen sofort als ein zusammenhängendes Phänomen enttarnt werden. Störungen in einem Organnetzwerk haben sowohl emotionale, kognitive (das Denken) und soziale Resonanz zur Folge als auch physische Symptome.

Es gibt zwei Hauptstörungsquellen des Organnetzwerks: Überschuss und Defizit der Energie die benötigt wird, um ein konkretes System am Laufen zu erhalten. Ein Überschuss an Energie im Feuer (Herz-/ kleines Darmnetzwerk) kann nicht nur einen verstärkten, unregelmäßigen Herzschlag verursachen, sondern auch eine Überreiztheit bis hin zur manischen Euphorie. Ein Energiedefizit in diesem Netzwerk kann nicht nur zu einem schwachen und verlangsamten Puls, sondern auch zur Ängstlichkeit und emotionaler Zerbrechlichkeit führen.

Um das Bild zu vervollständigen möchte ich in den nächsten zwei Abschnitten darlegen, welche Auswirkungen Störungen in einem Organnetzwerk auf ein anderes haben können. Die nachstehenden Absätze sind für unsere Geschichte nicht von zentraler Bedeutung. Fühlen Sie sich daher bitte frei sie zu überfliegen, nachdem Sie sich einen Überblick verschafft haben.

Energieüberschüsse in einem Netzwerk beschränken sich nicht auf ein Netzwerk. Überschüsse können den nächsten Generationszyklus destabilisieren (bspw. von Feuer zu Erde) und den vorangehenden Zyklus entleeren (bspw. entleert Feuer das Holz). Energiedefizite können die Netzwerke auf beiden Seiten entleeren (bspw. Feuer entleert Erde und Holz).

Eine letzte Betrachtung ist, dass die Energie auch um die Phasen herum in einem weiteren Generationszyklus fließt. Dieser heißt „*Kontrollzyklus*“. Wie aus Abbildung 1 ersichtlich, bedeutet der Kontrollzyklus, dass z. B. eine Störung im Feuerorgan (Herz/Dünndarm) auch das Metallorgan (Lunge/ Dickdarm) beeinträchtigen kann. Jedoch unterliegt der Fluss des Kontrollzyklusses einer anderen Dynamik als der Generationszyklus. So kann ein geschwächtes Feuernetzwerk einen Überschuss im nachstehenden (Metall)-Netzwerk verursachen, da Feuer dieses Netzwerk *kontrollieren* soll. Ein überreiztes Feuer Netzwerk würde das nächste Netzwerk übersteuern.



In Wechselbeziehung stehende physische Syndrome und psychische Probleme

Tabelle 1 veranschaulicht die Effekte des energetischen Ungleichgewichts im jeweiligen Organnetzwerk, sowohl psychischer als auch physischer Art. Tendenziell ist ein bestimmtes Netzwerk in einem Individuum vorherrschend, so dass sich „Erkrankungen“ darauf konzentrieren. Das heißt, dass jede Person ein bestimmtes Metaprogramm bzw. Element-Phase besitzt. Um das unmittelbare Ungleichgewicht zu behandeln (und so gleichzeitig die Erkrankung zu heilen), können NLP-Prozesse eingesetzt werden. Die Behandlung erfolgt, indem der psychologische Ausdruck des konkreten Elements/Phase, des Problems angesprochen wird. Die Heilung wird nicht nur den unmittelbaren Zustand beseitigen, sondern auch das gesamte System der Person verbessern.

Ich empfehle die Einübung dieses Systems mithilfe von engen Freunden oder Familienmitgliedern und sich selbst. Nutzen Sie die letzten drei Kategorien aus der Tabelle (Organsystem, geschädigt durch und andere typische physische Beschwerden) um festzustellen, welches Element die *meisten* physischen Herausforderungen verursacht.

Überprüfen Sie nachfolgend die andere Information über die Menschen, die sie studieren und die dieses Element als vorherrschendes haben und achten Sie darauf, wie geeignet die Information ist. Die meisten Informationen beziehen sich auf folgende Quellen: „Between Heaven and Earth“, von Harieth Beinfeld und Efram Korngold (Ballantine Books 1992). „Fusion of the Five Elements“ von Mantak Chia und Maneewan Chia (Healing Tao 1989).

Sind Sie erst einmal mit dem System vertraut, können Sie es in Fällen, wo Ihnen die physischen Vorbedingungen der Personen bekannt sind, therapeutisch einsetzen. Denken Sie daran, dass jemand, der in der traditionellen Chinesischen Medizin ausgebildet ist, in der Lage ist, eine sehr viel gründlichere Diagnose des energetischen Ungleichgewichts abzugeben.

Sie können lediglich eine Hypothese für den therapeutischen Eingriff aufstellen. Eine andere Möglichkeit wäre es einen ausgebildeten Arzt hinzuzuziehen, der eine Diagnose stellt und mit Kräutern sowie mit Diät und Akupunktur behandelt, während Sie sich auf die Verwendung von NLP beschränken.

Die Herausforderungen des Metaprogramms transzendieren

Es gibt vier Hauptwege diese Informationen zur Beschleunigung des Therapieprozesses zu nutzen. Erstens gibt Ihnen die „Key Issue in Therapy“-Reihe (Schlüsselfragen der Therapie) einen Rahmen in dem Sie voraussichtlich Ihre Behandlung mit den eigenen Kernfragen einer Person angleichen können. Zweitens gibt Ihnen das „Time Line Therapie Key Issues“ eine Auswahl an Möglichkeiten um sicherzustellen, dass Sie eindeutig diese Modalitäten anwenden.

Drittens können sie die „Überschuss“ und „Defizit“-Reihen verwenden um festzustellen, was die aktuelle emotionale Resonanz der Person ist., in dem Sie fragen: „Wenn du über dein gegenwärtiges Leben nachdenkst, als was würdest du deine Reaktion bezeichnen...“. Wenn Sie eine glaubhafte Überschuss/ Defizit-Antwort erhalten, prüfen Sie die Submodalitäten. Daraufhin prüfen Sie die Submodalitäten der Positiven Emotion (aus der „Positive Emotion“-Reihe). Nun zeichnen Sie auf, während Sie den Inhalt von „Leben in der Gegenwart“ beibehalten, von den Submodalitäten des Überschuss/ Defizites bis hin zu den Werten der Positiven Emotion. (Dieser Vorgang wurde von dem Tao-Meister Mantak Chia empfohlen). Viertens können Sie die „Teil Probleme“ -Rubrik dafür verwenden, um festzustellen, welche wesentlichen Teilkonflikte bestehen. Diese können mittels des visual squash/ Teil Integrationsprozesses integriert werden.

Beispiel 1. Die Angst zurücklassen

Alice ist eine Physiotherapeutin ausgebildet in Akupunktur. Daher war es für sie nicht schwer ihre chronischen Nacken- und Wirbelsäulenprobleme als Ungleichgewicht im Wassersystem genau zu bestimmen. Als sie zu mir kam, hatte sie die Harnblasen und Nieren-Kanalpunkte bereits länger behandelt. Jedoch hatten die monatelange nicht enden wollenden Schmerzen ihre Zuversicht in ihre eigene Diagnose erschüttert. Anfangs versuchte ich eine Behandlung aus Hypnosetherapie und ideomotorischen Signalen. Das Unbewusste kooperierte, jedoch war damit das Problem nicht beseitigt. Der erste Erfolg stellte sich erst dann ein, als ich Alice fragte, welche Schlüsselangst sie in ihrem Leben hatte (Wasser-Prozess).

Mithilfe der Time Line Therapie™ gingen wir zurück zu den Wurzeln ihrer Angst vor dem Verlassenwerden (zu der Zeit als ihre Eltern sich trennten) und klärten sie. Sie war über-

rascht erneut zu entdecken, wie sehr es sie betroffen hat, dass ihr Vater sie verlassen hat. Umso tief greifender war die Tatsache, dass sie innerhalb einer Woche die volle und schmerzlose Beweglichkeit ihres Nackens und der Wirbelsäule wiedererlangte. Sie konnte sich nun der Hauptfrage „Wo möchte ich mit meinem Leben hin“ widmen, ungehindert von alteingesessener Angst und Schmerz.

Beispiel 2. Sich nicht um Kleinigkeiten kümmern

Wie es oft bei erfolgreichen Geschäftsführern passiert, hatte Donalds Körper ein Warnsystem entwickelt, das sich dann aktivierte, wenn Donald einer Überbelastung nahe war. In seinem Fall äußerte es sich so, dass er alle paar Monate große Grippeanfänge bekam. Hohes Fieber, Appetit- und Schlaflosigkeit machten ihn arbeitsunfähig, sein Herz hämmerte. Donald benötigte jedes Mal eine volle Woche, um zu genesen.

Es fiel ihm auf, dass diese Anfänge nach Zeitabschnitten frenetischer Aktivitäten kamen. Sie waren also selbstverschuldet, weil er es zu weit getrieben hatte. Ich besprach das Feuer-Metaprogramm mit ihm und er identifizierte sofort die Frage „Wie deutlich ist meine Abgrenzung“ als sein Kernproblem im Leben. Welche strategischen Schritte also sollte er vornehmen, bevor er es wieder „zu weit“ trieb? Sein Dilemma lag zwischen der Erkenntnis, dass er zu manchen Projekten auch mal nein sagen musste und der Wunsch, gute Geschäftsbeziehungen aufrecht zu erhalten. Sobald wir dieses als Teile Integration auflösten, fühlte er sich so, als wäre ihm „ein Stein vom Herzen gefallen“. Mehr als zwei Jahre sind vergangen ohne weitere Fieberanfänge. Es ist sogar so, dass wenn Familienmitglieder „Krankheiten, die gerade rumschwirren mit nach Hause bringen“, Donald sich normalerweise nicht ansteckt..

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Energiephase	Energie- entfaltung neues Wachstum	Energie- höhepunkt	Beruhigung Stabili- sierung	Kontraktion und Beruhi- gung	Verdichtung Speicherung
Organsystem	Leber, Gal- lenblase	Herz, Dünndarm	Milz, Magen	Lungen, Dickdarm	Nieren- Harnblase
Beschädigt von	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
andere häufige Beschwerden	Ange- spanntheit und Krämp- fe, Augen-, Ohren und Magen- schmerzen, Schmerzen des periphe- ren Kreis- laufs und Nerven	Herz- und Gefäß- probleme, Schwitzen, Arthritis, fieberhafte Verwirrtheit, Haut- irritationen	Verdau- ungs- und Essstö- rungen, Venen- und Lymph- probleme, Blutarmut und Binde- ge-webs- schwäche	Husten/ Erkäl- tungen, Krampfadern, langsam hei- lende Haut & Schleimhaut, Allergien	Lumbo-sacral & Wirbelsäu- len- Schmerz, Knochen/ Zähne, neurologische Störungen, Probleme in den Sexual- organen
Positive Emo- tionen	Ausge- glichene Durch- setzungs- fähigkeit/ Güte	liebevolle Freudigkeit, Respekt	Offenheit zu Anderen	Urteilsvermö- gen/ Recht- schaffenheit	Umsichtigkeit Sanftmut
Persönliche Stärke	Entschlos- senheit und Kontrolle	Wärme Vitalität	Integration Stabilität	Stärke Mut	Willensstärke
Time Line Therapy™ Key Issues	Ärger, Wut	Reizbarkeit Schock [aus Traumata]	Starrheit [einschränk- ende Ent- schei- dungen]	Traurigkeit und Kummer	Angst
Überschuss	Arroganz Zwänge Aggres- sivität	Hoch- trabend, Frenetisch sein, Verstrickt	Tyrannie, Nachgie- bigkeit, Fest ste- cken	Perfektio- nismus, Stoizismus Dogmatismus	Unverblümt, Abwesenheit, Fordernd sein
Defizit	Halb- herzigkeit, Unauf- richtigkeit, Wankel- mütigkeit	Einfühl- samkeit, Aufge- schrecktheit zur Panik neigend	Klammernd Chaotisch Kriecherisch	Engstirnig Resigniert Deprimiert	Paranoisch Pessimistisch Kritisch

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Schlüsselproblem/ Schlüsselthema in der Therapie	Zielsetzung Was tun und wie?	Ausmaß Wie deutlich ist meine Abgrenzung?	Orientierung Was ist meine Rolle?	Grenzen Was bin ich nicht?	Ausgangspunkt/ Zukunft Wo gehe ich hin
Vermeiden	Machtlosigkeit	Trennung Langeweile	Wandel Selbstständigkeit	Spontaneität "Verunreinigung"	Bloßstellung Zerfall
Teilprobleme Teilthema	Bedürfnis andere zu kontrollieren vs. Wunsch nach Gleichwertigkeit - - - Wunsch nach totaler Freiheit vs. Kampf für den Erfolg - - - Wunsch nach Regeln aufzusetzen vs. Zwang Regeln zu brechen	Bedürfnis nach Intimität vs. Bedürfnis nach Einsamkeit - - - Im Jetzt leben vs. Die Zukunft planen zu wollen - - - Sehnsucht nach mehr Gefühl vs. Sich von Gefühlen überwältigt zu fühlen - - - Verlangen nach Zustimmung vs. Sich wünschen mal nein zu sagen	Verlangen nach Stille vs. Frustration vom Festsitzen - - - Veränderungswunsch vs. Bedürfnis nach Sicherheit - - - Bedürfnis gebraucht zu sein vs. Angst des Selbstverlusts in einer Partnerschaft	Wunsch nach einer Partnerschaft vs. Bedürfnis nach Abstand - - - Kreativität vs. Ordnungsbedürfnis - - - Bedürfnis nach Freude vs. Angst los zu lassen - - - Wunsch das Richtige zu tun vs. Bedürfnis das zu tun, was sicher ist	Wunsch nach Wahrheit vs. Angst vor Bloßstellung - - - Wunsch nach Anschluss vs. Angst in einer Freundschaft zu ersticken - - - Bedürfnis allein gelassen zu werden vs. Angst vor dem Verlassen-Werden

Weitere Untersuchung der Fünf Phasen/ Elemente

Das Aufregende an meiner Arbeit mit Alice, Donald und anderen ist das Gefühl, dass ich mich mit sehr viel mehr befasse, als mit dem Problem, das sie zu mir führte. Ich bin überzeugt, dass der 5 Elemente-Rahmen mich befähigt, direkt in das Ungleichgewicht einzugreifen und so die Menschen darin zu unterstützen grundlegende, ganzheitliche Veränderungen in ihrem Leben zu erzielen.

Einmal soweit angekommen, werden Sie feststellen, dass es viel mehr als das zu lernen gibt. Und es mag sich als ein anhaltendes Abenteuer herausstellen, weiter in die Lehre einzutauchen. Vielleicht interessieren Sie sich für die passenden Anwendungen von Chinesischen und Japanischen Akupressur- und Kräuter/ Diätsystemen, für die Zustände, mit denen Sie arbeiten. Zum Beispiel sollen bestimmte Geschmacksrichtungen nahrhaft für bestimmte Elemente sein (Süß für Holz, Sauer für Feuer, Bitter für Metall, Scharf für Wasser). Das Prinzip, dass in der „Beschädigt von“ Spalte der Tabelle dargestellt ist, kann als Orientierung bei der Suche nach passenden Lebensmitteln verwendet werden.

Ein weiterer Punkt, der sehr wichtig für NLP ist, ist dass jedem Organnetzwerk ein Sinn zugeordnet ist. Es ist dessen Haupteingang oder Öffnung nach Außen. Die Öffnungen sind Bahnen der anderen Sinne zu den kinästhetischen Organen. Die Verbindung von Öffnung und Organnetzwerk regelt sowohl Organe als auch das sensorische System. Die Verbindungen sind folgende:

Holz: Die Augen (V) sind die Öffnung zu der	Leber
Feuer: Die Zunge (Ad) ist die Öffnung zum	Herz
Erde: Der Mund (G) ist die Öffnung zu der	Milz
Metal: Die Nase (O) ist die Öffnung zu der	Lunge
Wasser: Die Ohren (At) sind die Öffnung zu den	Nieren

Den Taoisten zufolge, bedeutet das, dass man seine Leber visualisieren kann, mit dem Herzen sprechen kann, Geschmäcker mit der Milz, Gerüche mit der Lunge und Musik mit den Nieren teilen kann. (In diesem Fall wird die Zunge mit Rede und der Mund mit Geschmack assoziiert).

Das Metaprogramm transformieren

Kann also in diesem Kontext das menschliche Metaprogramm geändert werden? Viele Lehrer dieses Systems sagen, dass es nicht möglich ist, jedoch haben sie nie die Vorzüge des NLP gekannt. Die Annäherungsweise Mantak Chia`s umfasst die Verwendung vom Chi Kung- Prozess (Arbeit mit Energie: eine Kombination aus Atmungsübungen und Visualisierung)- genannt Verschmelzung der Fünf Elemente. Darin werden die Fünf Elemente gereinigt, kombiniert und balanciert.

Chia erklärt: „Die negativen Emotionen, die mit dem jeweiligen Organ assoziiert werden und damit mit den Elementen, werden den Organen durch den Prozess der Verschmelzung entzogen und neutralisiert. So wird „das Wetter“ in allen Körperenergien ausgeglichen. Die neutralisierte Energie kann mit positiven Energien vermischt, die sich auch in den Organen befinden, und in pure Lebensenergie transformiert werden. Die Taoisten haben ein Sprichwort „wenn verfeinert verwandelt sich roter Sand in Silber“. Das bedeutet, dass wenn man alle unterschiedlichen Arten von Emotionsenergien zusammenschmilzt werden sie zu einem harmonischem Ganzen zusammenwachsen.“

Dieser Prozess umfasst eine ausgeklügelte Abfolge von Visualisierung und internen kinästhetischen Verlagerungen. Er wurde deswegen als taoistische innere Alchemie bezeichnet.

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie bitte Tao-Ausbilder aus dem Healing Tao. Für NLP-Prozesse, die in anderen Kontexten erfolgreich Metaprogramme verändert haben (bspw. Time Line Prozesse), kann erwartet werden, dass sie auch hier funktionieren.

Fazit

Das Fünf Elemente Modell liefert uns ein Metaprogramm-Rahmen zur Heilung von Körper und Seele. Es definiert fünf Phasen des Energieflusses durch den menschlichen Körper, eine von ihnen ist der entscheidende Energie-Fokus des jeweiligen Menschen.

Dieser Metaprogramm Fokus lässt sich durch die physiologischen Symptome einer Person ermitteln. Sie als NLP-Practitioner können sodann mit den psychologischen Themen arbeiten, die sich auf diesen Fokus beziehen. Kurz gefasst sollte die Behandlung folgende Abfolge aufweisen:

Schritt Eins: Die Hauptbeschwerden und den Gesundheitszustand der Person identifizieren.

Schritt Zwei: Ziehen Sie Tabelle 1 hinzu um zu entscheiden, welche/s Organsystem/e im Ungleichgewicht sind.

Schritt Drei: Nutzen Sie Tabelle 1 als Matrix um festzustellen, welche Hauptprobleme psychologischer Art mit dem Organsystem übereinstimmen. Der Einfachheit halber ...

- Holz:** Organsysteme Leber und Gallenblase → Probleme mit Wut und Kontrolle klären
- Feuer:** Organsysteme Herz und Dünndarm → Probleme mit Überaufregung und Überschuldung klären
- Erde:** Organsysteme Milz und Magen → Probleme mit starrem Denken und Abhängigkeit klären
- Metall:** Organsysteme Lunge und Dickdarm → Probleme mit Perfektionismus und Traurigkeit klären
- Wasser:** Organsysteme Nieren und Harnblase → Probleme mit Angst um andere, Existenzangst klären

Schritt Vier: Klären Sie diese Schlüsselprobleme mithilfe beliebiger NLP-Techniken, bspw. Submodalitäten Transfer, Time Line Therapie™ oder Teile Integration.

Schritt Fünf: Überprüfen Sie die Ergebnisse, indem Sie auf die physische Gesundheit als Feedbackkanal achten.

Meiner Erfahrung nach gibt Ihnen dies nicht nur den zusätzlichen Einfluss, dass Sie sich eine Logische Ebene über den Gesundheitsproblemen Ihrer Klienten befinden; es beschert Ihrem NLP-Prozess auch eine tiefgehendere Vollständigkeit. In der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wurde der Arzt erst dann bezahlt, wenn der Patient tatsächlich auch gesund blieb. Das gewährleistete den Fokus auf Vorbeugung durch Betrachtung des ganzheitlichen Zustands vom Energiesystem einer Person.

Das 5- Elemente- Modell befähigt **Sie** dazu, dieselbe Tiefe der Gesundheitsfürsorge anzubieten.

Fragen zu den 5 Elementen

Anweisung

Addieren Sie die Ergebnisse des folgenden Fragebogens für jeden Buchstaben und schreiben Sie die Ergebnisse in die untere Tabelle.

Denken Sie daran, dass ein Fragebogen lediglich ein Fragebogen ist.

Ermahnen Sie sich selbst, dass sie gesund sind!

Element	Gesamt
A (Wasser)	
B (Holz)	
C (Feuer)	
D (Erde)	
E (Metall)	

Fragebogen zu den 5 Elementen

(A= Wasser, B= Holz, C= Feuer, D= Erde, E= Metall)

0-4-	Bewerten Sie bitte jede Aussage mit 0 (= niemals/ gar nicht) bis 4 (trifft vollständig zu/ immer)	Fortsetzung auf der nächste Seite
A	Ich leide an Versteifungen/ Schmerzen in den Gelenken/ Knochen	
A	Ich habe Probleme mit den Zähnen	
A	Ich leide an Erkrankungen der Sexualorgane, den Nieren oder der Harnblase	
A	Ich leide an Augenerkrankungen	
A	Ich bin kälteempfindlich, besonders wenn ich unter Stress stehe	
A	Ich bekomme Kreuz- und Wirbelsäulenschmerzen	
B	Ich bekomme Kopfschmerzen	
B	Ich leide unter Zuständen, die Augen- und Ohrenschmerzen verursachen	
B	Ich bekomme Verspannungen/ Krämpfe in den Schultern, Hals und Nacken	
B	Ich bekomme scharfe Schmerzen und Krämpfe im Körper (bes. im Unterleib)	
B	Ich bekomme Muskelkrämpfe	
B	Ich habe Probleme mit der Leber/ Gallenblase	
C	Wenn ich krank bin, leide ich unter Schweißausbrüchen, Fieber und Unrast	
C	Ich habe Probleme mit Haut- und Gelenkentzündungen	
C	Ich habe Herzprobleme	
C	Ich leide unter Nervosität, Schlaflosigkeit und Irritation	
C	Hitze wirkt sich nachteilig auf mich aus, bes. unter Stress	
C	Ich habe einen beschleunigten Puls/ Herzschlag	
D	Ich leide unter Gewichtszunahmen und Heißhunger/ Repulsion	
D	Ich habe Probleme mit den Venen (Krampfadern usw.)	
D	Ich bekomme leicht blaue Flecke	
D	Ich leide unter Magenproblemen und Verdauungsstörungen	
D	Ich bekomme Schwellungen und ein aufgedunsenes Körpergefühl	
D	Feuchte und nasse Wetterverhältnisse bekommen mir nicht, besonders unter Stress	
E	Ich habe Probleme mit trockener Haut, einschließlich Juckreiz	
E	Ich leide unter Hautproblemen, die nur langsam verheilen	
E	Ich habe Allergien	
E	Ich bin anfällig für Lungenerkrankungen, Husten und Erkältungen	
E	Trockenheit bekommt mir nicht, besonders wenn unter Stress	
E	Ich habe einen trockenen Mund und Rachen	
A	Ich bin vorsichtig mit dem, was ich über mich enthülle	

A	Ich bin im Bezug auf die Zukunft pessimistisch/ vorsichtig
A	Ich werde langsamer, abwesend und ängstlich wenn ich unter Stress stehe
A	Ich bin ehrlich, sogar unverblümt kritisch, wenn ich meine Sicht der Dinge verteidige
A	Ich bin im Bezug auf die Herausforderungen des Lebens gelassen und geduldig
A	Ich bin ein Philosoph, der versteckte Wahrheiten zu Tage bringt
B	Ich befolge meine Instinkte und Impulse, selbst wenn es anderen missfällt
B	Ich werde verärgerter, aggressiver und verschlagener, wenn ich unter Stress stehe
B	Ich gebe Zwängen oder Suchtverhalten nach, wenn ich unter Stress stehe
B	Ich lehne mich gegen Kontrolle auf und bin bereit andere herauszufordern
B	Ich bin direkt, frech und bestimmt, wenn ich das verteidige, was ich denke, dass richtig ist
B	Ich bin ein Vorkämpfer, der allen Widrigkeiten zum Trotz es mit dem Unbewussten aufnimmt
C	Ich habe eine lebhaft, begeisternde und anziehende Persönlichkeit
C	Ich finde Gefallen daran emotional bewegt zu werden
C	Ich finde Gefallen an einer stimulierenden Umwelt und sozialem Engagement
C	Ich bin in Bezug auf die Zukunft optimistisch
C	Ich werde frenetisch, aufgespielt oder panisch, wenn ich unter Stress stehe
C	Ich bin ein Zauberer, der etwas magisches und überweltliches in den Alltag einbringt
D	Ich finde Gefallen daran, andere zu pflegen und ihre Bedürfnisse meinen voran zu stellen
D	Ich möchte ein bequemes und konfliktfreies Leben für meine Familie oder soziale Gruppe erschaffen
D	Ich versteife mich in meiner Art und meinen Ansichten und neige Abhängigkeiten zu anderen zu entwickeln, wenn ich unter Stress stehe
D	Ich neige dazu Essstörungen zu entwickeln und Drogen/ Alkohol zu konsumieren wenn unter Stress
D	Mir ist Stabilität, besonders in Beziehungen, sehr wichtig
D	Ich bin der Friedensstifter, der menschliche Beziehungen pflegt und nährt
E	Ich habe ein akribisch ordentliches Leben, was auf starken moralischen Prinzipien aufgebaut ist
E	Ich habe mir zum Ziel gemacht fehlerlos und über jeden Tadel erhaben zu sein
E	Ich gehe in der Problemlösung systematisch und methodisch vor
E	Ich erledige Dinge lieber selbst, damit es perfekt wird
E	Ich werde von Traurigkeit und Kummer überwältigt, wenn ich unter Stress stehe
E	Ich bin ein Alchimist, der sein Urteilsvermögen für die Schaffung von Perfektion verwendet

Zhineng Chi Kung (Chi Lei)

Skript zu Chi anheben und Chi runter fließen

Um mit der Übung der „Chi anheben, Chi runter fließen lassen“ Methode zu beginnen, stellen Sie sich mit geschlossenen Füßen hin. Der Körper ist gerade, zentriert und im Gleichgewicht. Lassen Sie beide Hände locker am Körper entlang hängen. Blicken Sie in Augenhöhe nach vorn, während sie das Kinn ein wenig zur Brust drücken und den Scheitelpunkt, Baihui, zum Himmel anheben. Schauen sie nach vorn und stellen sich vor, dass Sie durch alle Objekte hindurch sehen können, bis zum Horizont. Nehmen Sie nun Ihre Sicht nach Innen; schließen sanft die Augen und entspannen den ganzen Körper.

Fühlen Sie Ihren Körper sich zum blauen Himmel über Ihnen und auch tief in die Erde durch und zur anderen Seite der Welt ausdehnend, wieder in den blauen Himmel hinein. Ihr Körper dehnt sich nach vorn, nach hinten, nach links und rechts aus. Dehnen Sie sich in alle Richtungen aus, so dass Sie das gesamte Universum ausfüllen. Sie werden eins mit dem Universum, eins mit allen lebenden Wesen.

Entspannen Sie Ihren Körper und fahren Sie fort ihr Bewusstsein zu erweitern; ruhen Sie in sich und fühlen Sie Achtung und Anerkennung für das Universum; lassen Sie alle ablenkenden Gedanken und Sorgen los, und achten Sie statt dessen auf die universelle Chi- Energie. Fühlen Sie eine Art Ehrfurcht vor dieser gewaltigen Energie, die sich um Sie herum und in Ihnen bewegt. Während das Chi Sie auffüllt, spüren Sie, wie es den ganzen Körper in Einklang bringt. Der Körper wird warm, bequem und vollständig entspannt.

Sie sind eins geworden mit über zehn Millionen Zhineng Chi Kung-Praktizierenden. Während Sie diese Übung ausführen, werden Sie von all den mächtigen Zhineng Chi Kung-Heilern begleitet. Spüren Sie ihre Liebe und Anteilnahme in Sie hineinfließen. Senden Sie ihre Liebe und Anteilnahme an sie zurück und auch an all jene, die zur selben Zeit Heilung ersehnen. Seien Sie sich des gewaltigen blauen Himmels über sich bewusst. Nun bringen Sie diese Erkenntnis in ihre Körpermitte. Denken Sie raus in den blauen Himmel. Bringen Sie den Himmel tief in Ihre Körpermitte ein. Drehen Sie Ihre Handflächen und richten Ihre Finger nach vorn. Drücken Sie die Handflächen nach unten und ziehen Chi aus der Erde. Schieben Sie die Hände auf ungefähr eine Handlänge nach vorn.

Strecken Sie sich zu den Grenzen des Universums, um Chi anzuziehen. Ziehen Sie die Hände wieder ganz zu den Seiten Ihres Körpers zurück. Saugen Sie das Chi tief in Ihren Körper hinein. Stoßen Sie die Hände wieder vor. Greifen Sie nach Chi und lassen Sie alle Krankheiten frei. Zu den Seiten zurückziehen. Nehmen Sie Chi wieder in den Körper hinein. Nach vorne stoßen. Frei lassen. Wieder in den Körper einziehen. Aufnehmen.

Lockern Sie die Handgelenke. Drehen Sie die Handflächen so, dass sie nach innen zum Körper zeigen und spüren Sie, wie Ihre Handflächen vor dem Bauchnabel aufschweben. Heben Sie einen riesigen Ballon aus Chi auf bis zur Bauchnabelhöhe. Die Finger zeigen hin

zum Bauchnabel. Schicken Sie einen Chi- Fluss zurück durch den Bauchnabel , in die Körpermitte hinein.

Drehen Sie die Handflächen wieder nach unten und heben Sie die Finger etwas an, sodass die Hände etwas weg von Ihnen zeigen. Spüren Sie die Hände seitlich aufschweben, am Horizont entlang, zur Seite und nach hinten. Die Hände schöpfen Chi entlang des Horizonts. Drehen Sie die Handflächen um die Finger in „mingmen“ aufzurichten, zum Rücken hinter dem Bauchnabel. Schicken Sie Chi durch „mingmen“ in die Körpermitte hinein. Bewegen Sie beide Hände nach vorn und nach oben, mit den Fingern zu dem Körper auf Höhe „dabao“ zeigend, mit den Fingerspitzen seitlich ungefähr auf einer Handbreite unter den Armen. Schicken Sie Chi durch „dabao“ in die Körpermitte hinein. Stellen Sie sich vor, Sie können fühlen, wie Ihre Finger Ihren Körper von innen berühren können. Strecken Sie beide Hände vor Ihren Körper ungefähr auf Schulterhöhe und –breite aus und stellen Sie sich vor, einen großen Ballon aus Chi zu halten. Richten Sie mit ausgestreckten Händen die Finger zu dem Punkt zwischen den Augenbrauen, yintang. Lassen Sie Chi zum Zentrum des Kopfes fließen.

Spüren Sie nun wie Ihre Arme seitwärts langsam entlang des Horizonts aufschweben bis sie eine gerade Linie gebildet haben. Sie schöpfen Chi am Horizont entlang. Drehen Sie die Handflächen zuerst nach unten und dann nach oben, um einen Chi-Ballon zum blauen Himmel aufzuheben, bis zum Punkt genau über Ihrem Kopf. Saugen Sie Chi aus dem Himmel ein. Drücken Sie die Handflächen aneinander mit nach oben gespitzten Fingern. Fangen Sie nun langsam an die so aneinander gepressten Handflächen nach unten zum Kopf hin abzusenken. Immer weiter nach vorn und am Gesicht vorbei sinkend, bis sie vor der Brust in einer gebetsähnlichen Haltung angekommen sind. Mit immer noch zusammengepressten Händen, richten Sie die Finger nach unten und vom Körper weg bis sie nach vorn und vor Ihnen zeigen. So strecken Sie die Arme vor Ihnen auf Schulterhöhe zum Horizont aus.

Trennen Sie langsam die Finger von einander bis sich nur Daumen und Zeigefinger berühren. Drücken sie nun die Finger hoch, mit den Handflächen nach vorne zeigend, so dass die Daumen und Zeigefinger ein Dreieck bilden. Trennen Sie nun langsam beide Hände, indem Sie sie zur Seite auf Schulterbreite voneinander wegschweben lassen.

Spüren Sie das Chi zwischen Ihren Händen und Armen. Drücken Sie die Handflächen vor zum Horizont. Greifen Sie nach vorn zum universellen Chi und ziehen Sie die Schultern nach hinten und dann runter. Nehmen Sie das Chi tief in den Körper hinein. Drücken Sie die Handflächen vor zum Horizont. Lassen Sie jetzt alle Krankheit aus Ihrem Körper frei und ziehen Sie die Schultern nach hinten und runter. Nehmen Sie Chi in den Körper hinein. Stoßen Sie vor; lassen Sie los. Zurückziehen;aufnehmen. Drücken Sie die Handflächen wieder nach vorn.

Lassen Sie die Hände etwa zwei Handflächenbreiten zur Seite schweben. Lassen Sie sie frei zum Horizont. Bewegen Sie die Arme wieder parallel zueinander nach vorn. Einsaugen. Zu den Seiten. Und wieder vor. Aufnehmen. Zu den Seiten. Frei lassen. Und wieder nach vorn.

Lassen sie jetzt die Arme seitlich ausschweben, mit den Fingern nach oben zum Himmel gerichtet, bis sie eine gerade Linie bilden. Drücken Sie die Handflächen auf jeder Seite nach Außen zum Horizont. Greifen Sie nach universellem Chi. Ziehen sie die Schulter ein und dann runter. Atmen Sie Chi tief ein. Ausstoßen. Entspannen. Ziehen Sie zurück und runter. Atmen Sie tief ein.

Drücken Sie die Hände raus zum Horizont. Lassen Sie die Hände etwa eine Handlänge aufsteigen. Strecken Sie sich zum blauen Himmel. Und runter bis Schulterhöhe. Atmen Sie wieder tief in den Körper hinein. Hoch strecken. Frei lassen. Und runter. Einatmen. Hoch. Frei lassen. Und wieder runter. Einatmen. Lockern Sie die Handgelenke und drehen die Hände, so dass die Handflächen nach oben zeigen. Lassen Sie die Hände nach oben zum blauen Himmel schweben. Heben Sie das Chi über Ihrem Kopf. Halten Sie die Hände über dem Kopf, die Finger leicht zum Kopf gebogen. Verbleiben Sie in dieser Haltung für die Länge eines Atmungszyklus. Lassen Sie Chi durch den Kopf und runter in den Körper fließen. Spüren Sie das Chi in sich runter zu den Zehen fließe. Blut und Chi befinden sich hier im Überfluss! Alle Energiekanäle sind offen! Alle Erkrankungen verschwinden jetzt! Alle Körperfunktionen nehmen wieder ihren normalen Lauf!

Lockern Sie die Schultern und lassen die Hände wieder zurück zum Körper kommen, während Sie weiter Chi mit den Händen runter in den Körper senden. Die Hände sinken runter vor dem Gesicht und weiter runter vor dem Brustkorb. Die Hände ziehen Chi runter in den Körper hinein. Drehen Sie die Hände mit den Handflächen zur Brust, mit einer weiteren Bewegung nach unten, bis sie den Bauchnabel erreichen. Drücken sie den Bauchnabel mit den Mittelfingern. Senden Sie Chi tief in den Körper hinein, bis „mingmen“ und zurück. Gleiten Sie mit den Händen langsam entlang der Gürtellinie zum „mingmen“ und spüren Sie, wie die Finger beider Hände sich innerhalb des Körpers berühren. Sie geben Chi tief drinnen. Drücken Sie „mingmen“ mit den Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Körper, mittels des Bauchnabels. Gleiten Sie beide Hände an Gesäß und Oberschenkeln runter, lockern Sie die Knie, an den Waden entlang zu den Fersen. Atmen Sie Chi durch den Mittelpunkt der Beine ein. Gleiten Sie nun beide Hände an der Außenseite der Füße nach vorn und legen beide Handflächen darauf. Die Handflächen zeigen in dieselbe Richtung wie die Zehen. Drücken Sie nun, mit runter gedrücktem Kinn Ihren Körper runter – in Richtung Knie. Greifen Sie tief in die Erde hinein um Chi zu sammeln. Heben Sie es zurück und hoch. Heben Sie das Chi durch die Beine hindurch und in den Körper hinein. Drücken Sie sie runter in die Erde hinein. Entspannen Sie zur Erde. Heben sie hoch. Atmen Sie Chi tief in den Körper hinein. Drücken Sie runter zur Erde. Entspannen. In den Körper hinein heben. Einatmen. Trennen Sie die Hände und kreisen Sie die Hände um die Zehen. Saugen Sie das Chi aus dem tiefsten der Erde ein.

Gleiten Sie die Hände zu den inneren Seiten der Füße, und dann zur vorderen und inneren Seite der Beine hoch, entlang der Waden, Knie, Oberschenkel und richten den Körper auf, während Ihre Hände bis hin zum Bauchnabel angekommen sind. Atmen Sie das Chi auf, aus der Erde, durch die Beine, in den Körper hinein.

Drücken Sie den Nabel mit den Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Körper zu „mingmen“. Trennen Sie die Hände und positionieren Sie sie zurück an den Körperseiten. Ruhen

Sie aus und spüren das Chi. Heben Sie beide Arme seitlich von Körper weg, die Handflächen zeigen dabei nach oben, als würden Sie einen großen Ballon voll mit Chi aus der Erde heben, bis die Arme eine gerade Linie mit den Schultern bilden. Richten Sie mit nach Außen zeigenden Handflächen die Finger nach oben zum Himmel. Drücken sie die Handflächen zum Horizont raus, als würden Sie nach Chi aus dem Universum greifen. Ziehen Sie die Schultern ein und dann runter. Ziehen sie damit das Chi tief ein. Und lassen Sie es wieder in das Universum raus. Ziehen Sie die Schultern ein und dann runter. Ziehen sie damit das Chi tief ein. Stoßen Sie es heraus. Entspannen. Wieder ein- und runterziehen. Einatmen. Drücken Sie die Handflächen raus, von sich weg. Strecken Sie sich zum Horizont. Lassen Sie die Hände etwa zwei Handbreiten nach vorn gleiten. Atmen Sie das Chi wieder tief in den Körper ein. Bewegen Sie die Hände wieder etwa zwei Handbreit nach hinten in die Ausgangsposition. Lassen Sie Chi in das Universum frei. Bewegen Sie die Hände vor und zurück; Frei lassen. Vor und zurück; Einatmen. Zurück und raus. Frei lassen.

Lassen Sie langsam die Hände auf Schulterhöhe nach vorn gleiten bis die Arme parallel sind. Die Finger zeigen nach oben zum Himmel. Drücken Sie die Handflächen nach vorn zum Horizont. Greifen Sie nach dem universellen Chi; ziehen Sie die Schultern nach hinten, dann runter. Dabei atmen Sie das Chi tief in Ihren Körper ein. Drücken Sie die Handflächen nach vorn zum Horizont. Lassen Sie jetzt alle Erkrankungen frei. Und ziehen die Schultern wieder zurück und runter. atmen Sie Chi wieder ein. Nach vorn drücken, frei lassen. Nach hinten ziehen und runter. Einatmen.

Drücken Sie die Hände zum Horizont raus. Lassen Sie die Hände etwa eine Handlänge nach oben gleiten. Greifen Sie nach dem blauen Himmel. Und wieder runter bis Schulterhöhe. Atmen Sie wieder tief in den Körper hinein. Nach oben greifen; frei lassen. Und runter. Einatmen. Hoch; frei lassen. Und runter zur Schulterhöhe. Lockern Sie die Handgelenke und drehen die Hände. Die Handflächen zeigen nach oben. Lassen Sie die Hände nach vorn gleiten, am blauen Himmel entlang und über Ihren Kopf. Heben Sie einen großen Ballon aus Chi über Ihren Kopf. Halten Sie so die Finger über dem Kopf mit leicht zum Kopf gebeugten Fingern. Verbleiben Sie in dieser Haltung für die Länge eines Atmungszyklus. Lassen Sie Chi durch den Kopf und runter in den Körper fließen. Spüren Sie das Chi in sich runter zu den Zehen fließen. Blut und Chi befinden sich hier im Überfluss! Alle Energiekanäle sind offen! Alle Erkrankungen verschwinden jetzt! Alle Körperfunktionen nehmen wieder ihren normalen Lauf an!

Lockern Sie die Schultern und lassen Sie die Hände wieder zurück zum Körper kommen, während Sie weiter Chi mit den Händen runter in den Körper senden. Halten Sie nun die Hände vor dem Kopf und zeigen mit beiden Mittelfingern auf Yintang, zwischen den Augenbrauen. Drücken Sie Yintang mit beiden Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Kopf nach Yuzhen am Hinterkopf, etwas unter dem Schädel. Lassen Sie nun Ihre Finger an den Augenbrauen entlang, über den Ohren, gleiten bis Sie sich bei Yuzhen am Hinterkopf treffen. Die Finger treffen sich innerhalb des Kopfes. Drücken Sie auf Yuzhen mit den Mittelfingern. Danach bewegen Sie die beiden Hände am Nacken entlang den Rücken runter, soweit Sie können. Spüren Sie das Chi sich Ihren Rücken runter bewegen. Bewegen Sie die Hände wieder über die Schultern hoch und dann den Achselhöhlen runter und zum Rücken. Bewe-

gen Sie beide Hände den Rücken hoch und dann die Wirbelsäule runter zu „mingmen“. Drücken Sie auf „mingmen“ mit beiden Mittelfingern. Senden Sie Chi durch „mingmen“ zum Bauchnabel. Lassen Sie die Finger nach vorn an der Gürtellinie zum Bauchnabel gleiten. Die Finger treffen sich im Körper. Drücken Sie auf den Bauchnabel mit beiden Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Körper zu „mingmen“.

Bewegen Sie beide Hände entlang der inneren Beinseite, die Oberschenkel, Knie und Schienbeine runter zu den Füßen. Legen Sie nun die Hände auf den Füßen. Drücken Sie sich in die Knie runter. Greifen Sie nach Chi tief in die Erde. Ziehen Sie sich wieder hoch. Ziehen Sie das Chi durch die Beine in den Körper. Drücken Sie es in die Erde rein.

Lassen Sie es in Richtung Erde wieder frei. Ziehen Sie es hoch. Atmen Sie Chi in den Körper hinein. Drücken Sie es in die Erde rein. Frei lassen. In den Körper hineinziehen. Einatmen. Trennen Sie die Hände und lassen die Hände um die Zehen kreisen. Ziehen Sie Chi aus der tiefsten Erde ein. Lassen Sie die Hände über die Seiten zu den Fersen gleiten. Mit einer langsamen aufrichtenden Bewegung ziehen Sie langsam die Hände an der Rückseite der Beine hoch. Damit ziehen Sie Chi aus der tiefsten Erde durch die Beine in den Körper hinein. Ziehen Sie sich weiter hoch an der Rückseite von Waden, Oberschenkel und Gesäß zu „mingmen“. Drücken Sie auf „mingmen“ mit den Mittelfingern. Senden Sie Chi durch den Körper zum Bauchnabel. Gleiten Sie mit den Fingern langsam an der Gürtellinie entlang zum Bauchnabel. Die Finger berühren sich im Körper. Drücken Sie den Bauchnabel mit beiden Mittelfingern, während Sie Chi durch den Körper zu „mingmen“ senden. Trennen Sie die Hände und stellen Sie sie in die Ausgangsposition an den Körperseiten. Spüren Sie das Chi.

Lassen Sie die Hände in einem 45 Gradwinkel vom Körper und den Seiten abschweben, während Sie einen großen Ballon aus Chi aus der Erde ziehen und über Ihrem Kopf heben. Dabei zeigen die Handflächen zum Scheitelpunkt. Verbleiben Sie in dieser Haltung für die Länge eines Atmungszyklus. Lassen Sie Chi durch den Kopf und runter in den Körper fließen. Spüren Sie das Chi in sich runter zu den Zehen fließen. Blut und Chi befinden sich hier im Überfluss! Alle Energiekanäle sind offen! Alle Erkrankungen verschwinden jetzt! Alle Körperfunktionen nehmen wieder ihren normalen Lauf an!

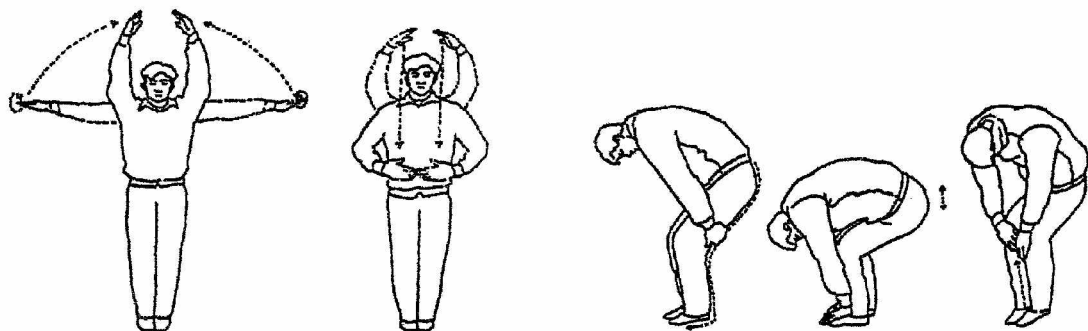
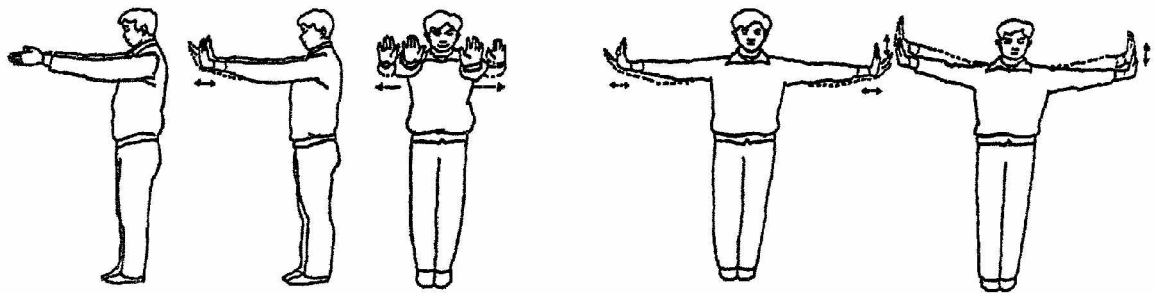
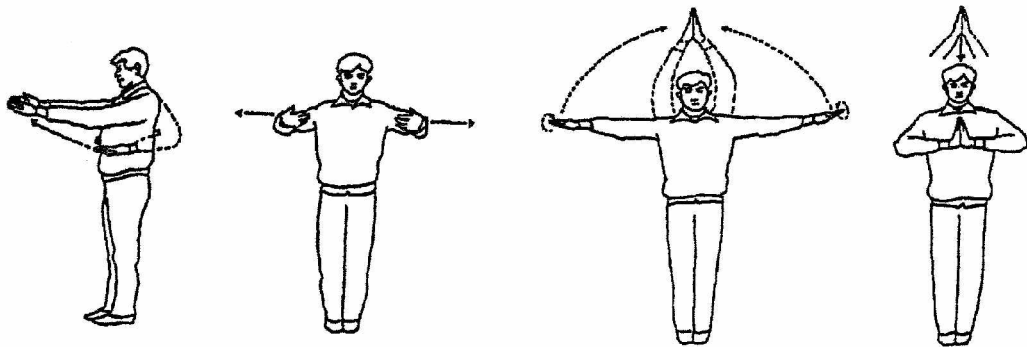
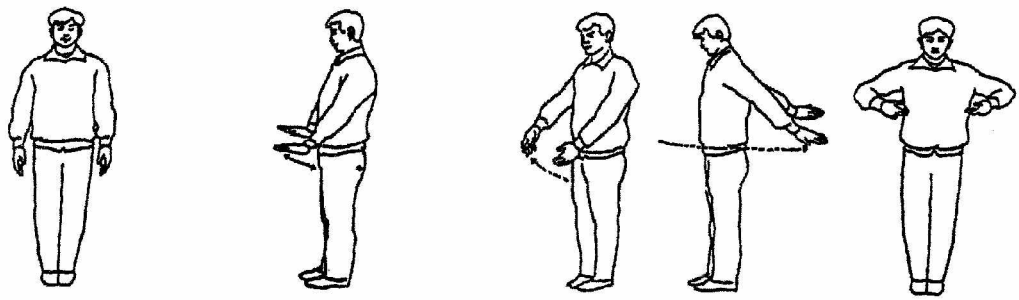
Lockern Sie die Schultern und lassen Sie die Hände wieder zurück zum Körper kommen, während Sie weiter Chi mit den Händen runter in den Körper senden. Bewegen Sie die Hände zu den Seiten des Kopfes, runter an den Ohren vorbei, auf Schulterhöhe. Drehen Sie die Handflächen nach Außen. Ziehen Sie das Chi durch den Kopf. Lassen Sie die rechte Hand vorschweben, mit nach oben gerichteten Fingern. Kurz bevor der Arm gerade ist lockern Sie das Handgelenk und drehen die Hand, sodass die Handfläche nach links zeigt. Währen Sie den Arm auf Schulterhöhe ausgestreckt halten, drehen Sie den Oberkörper nach links aus der Hüfte. Dabei sollten die Hüften und Beinen immer noch nach vorn zeigen. Ziehen Sie einen riesigen Chi-Ballon nach links am Horizont entlang. Wenn die Hände nach links zeigen, pressen Sie den rechten Daumen in das mittlere Fingergelenk des Mittelfingers, auf „Zhongkui“. Beugen Sie den rechten Ellbogen und gleiten die rechte Hand rüber zur linken Schulter und auf den Punkt unter dem linken Schlüsselbein („Qihu“). Drücken Sie auf „Qihu“ mit dem rechten Mittelfinger, während der rechte Daumen immer noch auf „Zhongkui“ liegt.

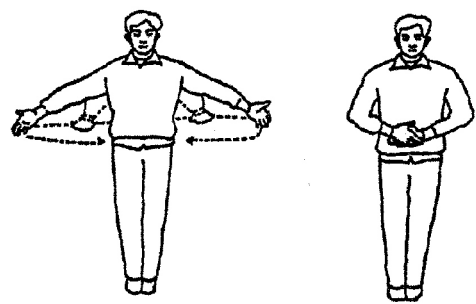
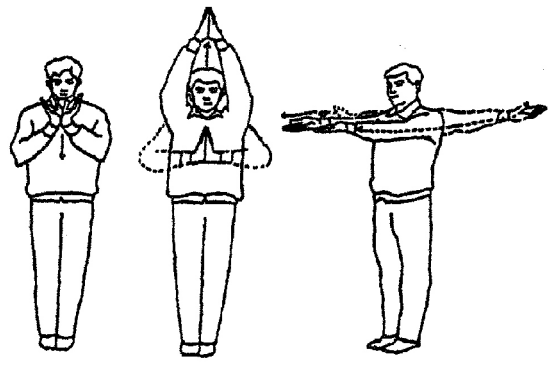
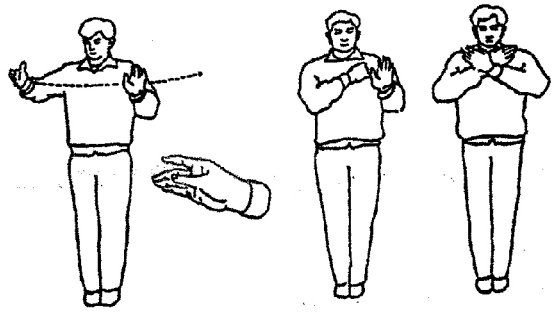
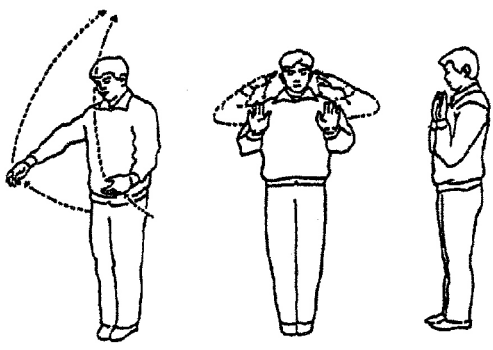
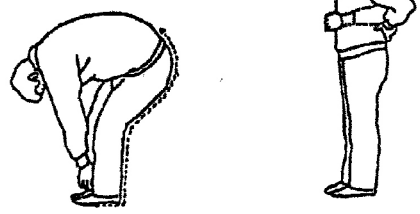
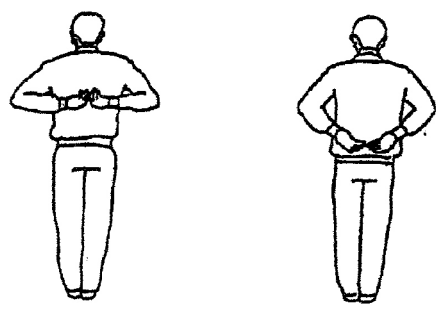
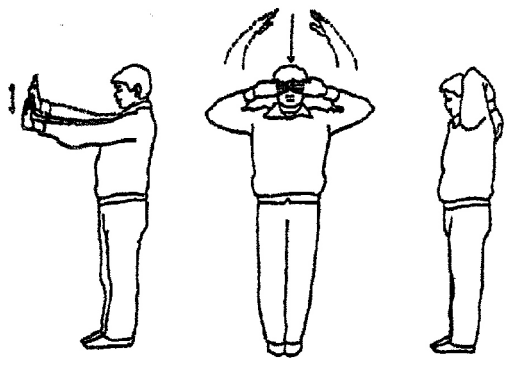
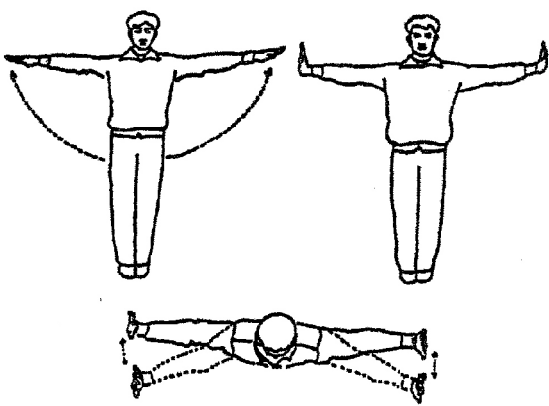
Lassen Sie die rechte Hand nach vorn gleiten, mit nach oben gerichteten Fingern. Lockern Sie das Handgelenk und drehen die Hand nach rechts. Drehen Sie den Oberkörper nach links aus der Hüfte. Ziehen Sie einen riesigen Chi-Ballon nach rechts am Horizont entlang. Wenn die Hände nach rechts zeigen, pressen Sie den linken Daumen in den Mittelfinger auf „Zhongkui“. Beugen Sie den linken Ellbogen und gleiten Sie die linke Hand rüber zur rechten Schulter und legen sie auf dem rechten Schlüsselbein auf den „Quhi“ Punkt. Drücken Sie Qihu mit dem linken Mittelfinger. Atmen Sie ein und drücken sanft beide Qihu-Gelenke. Atmen Sie ein. Atmen Sie aus und entspannen Sie. Frei lassen. Einatmen; einsaugen. Ausatmen; frei lassen. Einatmen; einsaugen. Ausatmen; frei lassen.

Lockern Sie beide Daumen und strecken beide Hände nach vorn aus. Dabei drehen Sie beide Hände unter dem Kinn wie eine aufblühende Lotusblume. Füllen Sie die Hände mit Chi auf. Pressen Sie die Hände zusammen in eine betende Position vor der Brust. Saugen Sie Chi ein ins Herz Ihres Körpers. Gleiten Sie mit den Händen über dem Kopf und strecken Sie sie ein wenig weiter aus zum blauen Himmel. Ziehen Sie Chi aus dem Himmel zu sich herunter. Öffnen Sie die Handflächen nach vorn; dabei bleiben Daumen und Zeigefinger zusammen. Bewegen Sie beide Hände und Arme seitlich herunter, am blauen Himmel entlang, bis sie eine gerade Linie an den Körperseiten bilden und die Schulterhöhe erreichen. Greifen Sie nach universellem Chi.

Lockern Sie die Handgelenke und drehen die Handflächen nach oben. Lassen Sie die Hände entlang des blauen Himmels nach vorn auf Schulterhöhe und –breite schweben. Beugen Sie die Finger etwas zurück um Chi zum „Yintang“- Punkt zwischen den Augenbrauen. zu schicken. Lassen Sie Chi in den Kopf durch den „Yintang“ fließen. Senken Sie die Ellbogen zurück zum Körper ab. Drücken Sie auf dem „Dabao“-Punkt unter den Armen mit beiden Mittelfingern. Senden Sie Chi zur Körpermitte; spüren Sie wie sich die Finger darin berühren. Drehen Sie die Fingerspitzen und strecken Sie sie nach hinten aus. Bewegen Sie die Hände und Arme zu den Seiten und drehen langsam die Hände bis die Handflächen nach vorn zeigen. Lassen Sie die Hände nach vorn schweben, als würden Sie einen großen Ball aus Chi umarmen. Die Hände bewegen Sie horizontal und sammeln somit große Mengen an universellem Chi ein.

Bewegen Sie langsam die Hände zum Bauchnabel. Für Männer kommt die linke, für Frauen die rechte Hand zuerst. Platzieren Sie über Ihrem Bauchnabel eine Hand über die andere. Spüren Sie die Wärme, während Sie Chi in den Bauchnabel hineinfließen lassen. Lassen Sie Chi in die Körpermitte hineinfließen und spüren Sie, wie es den ganzen Körper nährt. Trennen Sie langsam beide Hände voneinander und bewegen Sie sie zurück an den Körperseiten; öffnen Sie sanft ihre Augen. Fühlen Sie das Lächeln auf Ihrem Gesicht.





Prozess des heiligen Wassers - Übung

Rufen Sie die Kraft des heiligen Wassers an, um die schlechte, giftige oder negative Energie des Körpers zu reinigen. Sollten Sie in einer Gruppe arbeiten, richten Sie Ihre Energie durch den oben liegenden Energiekörper und in den „Stern“ (Höherer Punkt des Selbst) jeder Person hinein, während Sie von Ihnen durch den Ablauf geführt werden.

1. Halten Sie einen zu einviertel mit Wasser gefüllten Becher in Ihrer linken Hand, während Sie den Mittel- und Ringfinger in die Mitte der Handfläche gebeugt halten.

2. Halten Sie den Becher vor Ihrem Körper, während Sie die „Schwertfinger“ Ihrer rechten Hand zum Himmel richten.

3. Erbitten Sie den Empfang von heilender Energie und spüren Sie, wie sie ein Becken voller himmlischer, heiliger Wasserenergie berühren. Spüren Sie, wie aus dem Becken himmlisches Wasser auf Sie runter fließt, um Ihren Arm zu füllen.

4. Legen Sie die Finger auf das Glass und bitten:

Gebot 1: *„Yin-Kraft und Glück kommen aus dem Osten. Bitte Yin-Kraft löse alle schlechte Energie, Krankheit und Pech auf.“* Machen Sie ein Kreuz über dem Becher.

5. Senken Sie Ihren Arm wieder und richten die Schwertfinger um den Innenrand des Bechers. Lächeln Sie während Sie Ihre Finger um den Rand immer enger in der Mitte kreisen lassen. Gebot 2: *„Auf meinen Wunsch hin. Bitte führe das Gebot jetzt aus.“* Wiederholen Sie dies dreimal, während Sie das Wasser mit Yin-Kraft aufladen. Projizieren Sie Ihre Gedanken in das Wasser hinein.

6. Benutzen Sie Ihre gebündelten Daumen und Finger um die schlechte Energie aus dem Becher zu entfernen ohne das Wasser zu berühren, und entlassen Sie es in die Erde hinein. Wiederholen Sie das dreimal. Sprechen sie zu den kranken Zellen und befehlen ihnen zu gehorchen. Gebot 3: *„Alle kranken Zellen, hört mich bitte an: klar, rein und leuchtend wird dieses Heilige Wasser alle Krankheit hinfert schaffen.“*

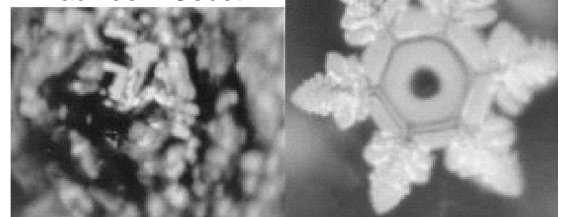
7. Wiederholen Sie das Gebot und veranschaulichen Sie sich, wie Sie die kranke Energie aus den Zellen ziehen und der Mutter Erde zur Regenerierung geben.

8. Halten Sie den Becher mit beiden Händen am Herz. Gebot 4: *„Dieses Heilige Wasser wird mir/dir Gesundheit, Wohlstand und Langlebigkeit beschern.“*

Projizieren Sie Liebe, Freude, Dankbarkeit, Anerkennung und die Energie des Mitgefühls in den Becher hinein.

9. Das Heilige Wasser wird die Botschaft dieser Übung zu allen Zellen tragen, wo sie verbleiben wird. Falls Sie in einer Gruppe praktizieren, trinken sie das Wasser gleichzeitig. Falls Sie mit einem Schüler arbeiten, geben Sie ihm mit beiden Händen zu trinken. Gießen Sie Wasser vor und nach entfernten Gebeten ein.

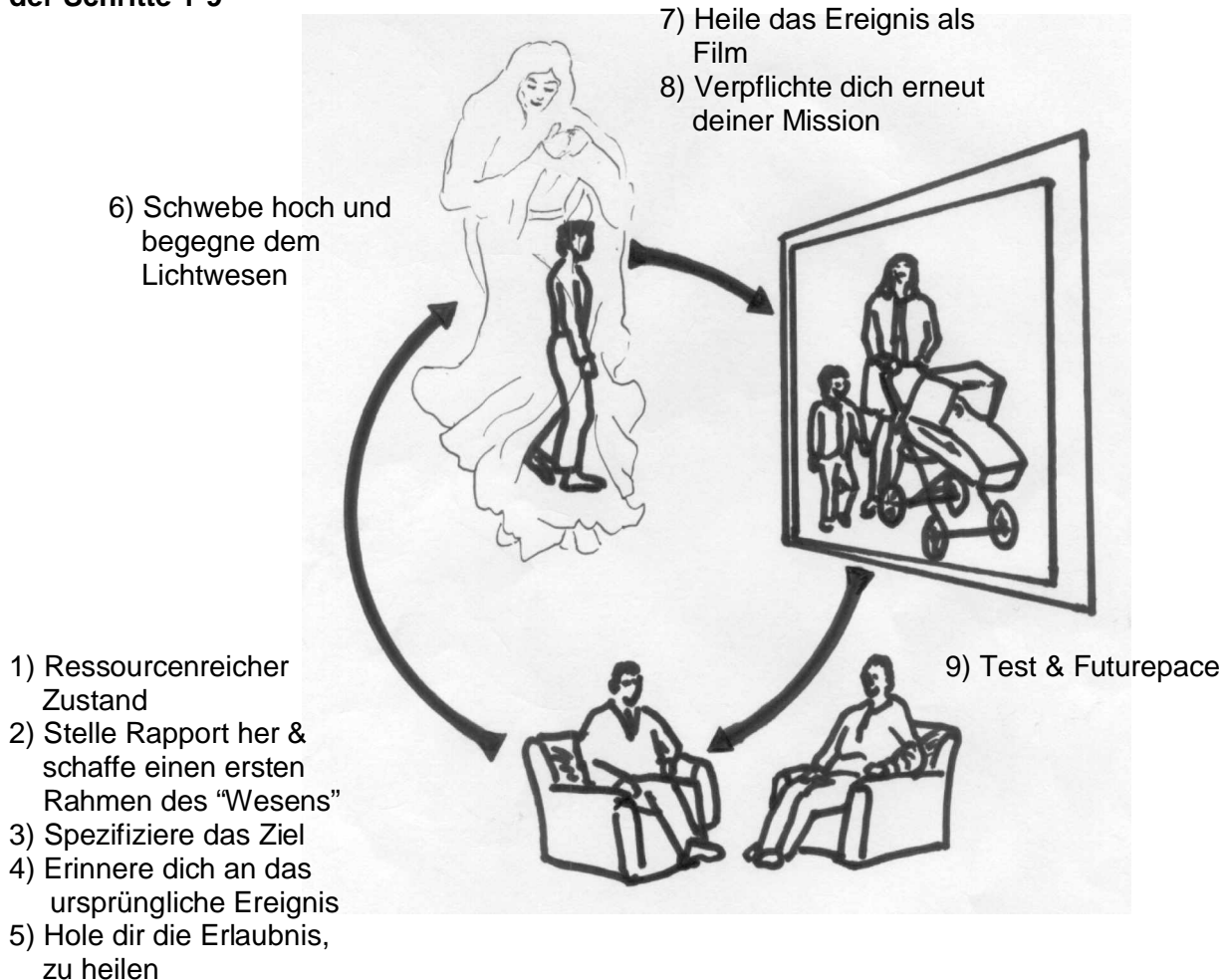
Wasser vor und nach dem Gebet



Das Lichtwesen

von Dr. Richard Bolstad

Lichtwesen Zusammenfassung der Schritte 1-9



1) Begib dich in einen ressourcenreichen Zustand und erinnere dich, dass auch du eines Tages die Nah-Todeserfahrung machen wirst. Du könntest dir mit etwas Humor vergegenwärtigen, dass etwas mehr Mitgefühl im Hier und Jetzt deine spätere Lebensrückschau positiv beeinflussen wird.

2) Stelle Rapport her mit der Person, die du führen wirst. Erwinnere dich daran, dass auch diese Person eines Tages die „echte“ Erfahrung machen wird. Erkläre den Lichtwesen-Prozess, vielleicht anhand eines Beispiels einer Nah-Todeserfahrung, so, wie ich es in dem vorangegangenen Artikel getan habe. Sage der Person: **“Wenn du glaubst, dass Nah-Todeserfahrungen im Gehirn stattfinden, weißt du, dass die Gehirnregion, die diese Erfahrung und das Gefühl der vollkommenen Liebe hervorruft, dafür bereit steht, dass du sie aktivierst. Wenn du glaubst, dass die Nah-Todeserfahrung spiritueller Natur ist, weißt du, dass das wahre Lichtwesen dich liebt und jetzt für dich da ist und deine Heilung wünscht. Dieser Prozess wird funktionieren, unabhängig davon, woran du glaubst. Ich werde dich durch den Prozess führen, als ob es ein „Lichtwesen“ in irgendeiner Form gäbe.“**

3) Spezifiziere das Ziel. **"Was möchtest du verändern? Worin besteht das Problem, das du verändern möchtest, und in welcher Weise möchtest du es verändern?"**... **"Während du jetzt darüber nachdenkst, spüre, dass du jetzt die unangenehme Emotion wahrnehmen kannst, die mit deiner alten Reaktion auf dieses Thema verbunden ist. Du würdest merken, wenn sich dies verändert, oder?"**

4) **Erinnere dich an das ursprüngliche Ereignis. "Du kannst dir vorstellen, dass du dein ganzes Leben als Film siehst. In diesem Film gab es ein ursprüngliches Ereignis, das zu diesem Problem in deinem Leben geführt hat. Würde es geheilt werden, wäre das Problem gelöst. Irgendwo tief in deinem Gedächtnis kennst du dieses Ereignis. Würdest du es kennen, läge es in diesem Leben oder davor?"** Wenn die Antwort "davor" ist, frage, ob die Person an ein früheres Leben denkt, an die Zeit im Mutterleib oder an die Familiengeschichte. Wenn du geklärt hast, in welchem Leben das Ereignis liegt, frage: **"Und wenn du es wüsstest, in welchem Alter ist dies dir/der Person passiert?"**

5) **Hole dir die Erlaubnis, zu heilen. "Du wirst vielleicht wissen, dass Menschen, die den körperlichen Tod erfahren haben, oftmals berichten, dass ein solches problem erzeugendes Ereignis geheilt wird durch den Prozess einer Nah-Todeserfahrung, bei dem ein Wesen aus Liebe und Licht sie durch eine Lebensrückschau führt. Ist es für dich in Ordnung, auf diese Weise das Ereignis zu heilen?"** Lautet die Antwort "ja", gehe zu Schritt 6.

Sagt die Person "nein", verwende eine Variation eines Standardteil-Reframes wie z.B.: **"Ich weiß, dass ein Teil von dir denkt, dass es nicht in Ordnung ist, dieses Ereignis zu heilen. Wenn dieser Teil seine höhere Absicht berücksichtigt – vielleicht indem er dich beschützen möchte oder sicherstellen möchte, dass du etwas lernst oder dass du dein Verhalten veränderst... Ich möchte, dass du erkennst, dass alles, was nicht zu einer vollständigen Heilung dieses Ereignisses führt, so wie das Universum [oder "dein Gehirn", falls das Glaubenssystem dieser Person eine physiologische Erklärung von NTE bevorzugt] es irgendwann für dich vorgesehen hat, es dir nicht vollständig ermöglicht, zu lernen, dich zu verändern und dich sicher zu fühlen, so wie du es dir jetzt wünschst. Versteht dieser Teil von dir dies bereits?"**

6) **Begegne dem Lichtwesen. "Sehr gut. Stelle dir vor, dass du aus deinem Körper schwebst, bis du dich weit über ihm befindest. Schau herunter auf deinen Körper. Kannst du dies gut sehen?"**... **"Und neben dir befindet sich, wie du nun erkennst, ein Wesen aus reinem Licht und reiner Liebe. Wenn du es wüsstest, wer oder was ist dieses Wesen?"** Übernimm den von der Person genannten Namen und verwende ihn ab jetzt in der weiteren Anleitung. **"Ich möchte, dass du dem Lichtwesen nun erlaubst, diese vollkommene Liebe und Akzeptanz durch dich fließen zu lassen, bis du diese Liebe und Akzeptanz fühlen kannst. Erlaube diesem Licht, in deinen Körper einzudringen, sodass du vollständig erfüllt bist von einer Liebe jenseits aller Vorstellungskraft. Kannst du diese Liebe bereits fühlen? Nimm dir all die Zeit, die du brauchst."** Verwende den Reframe von oben, wenn du ihn benötigst. Lass' die Person zuhören, wie das Lichtwesen den Reframe spricht.

7) Heile das Ereignis. **"Und das Wesen kann dich führen, sodass du dich weit über dem spezifischen Ereignis, das du nun heilst, befindest. Und in einem Augenblick wird das Wesen einen Film dieses Ereignisses für dich abspielen. Du wirst das Ereignis im Schnelldurchlauf vom Anfang bis nach seinem Ende sehen. Es wird so schnell sein, dass es keine Zeit braucht, und trotzdem wirst du auf irgendeiner Ebene alles wissen, was bei diesem Ereignis geschehen ist, einschließlich aller Folgen, die dieses Ereignis für deine eigene Erfahrung und die Erfahrung anderer hatte. Während dies passiert, wirst du in jener Liebe baden, die vom Lichtwesen ausströmt. Und dieses Licht lehrt dich, auf dieses Ereignis mit Liebe zu reagieren. Es zeigt dir eine Vielzahl von neuen Möglichkeiten, die du annehmen oder ignorieren kannst. Deine Aufgabe besteht lediglich darin zu wissen, dass du über alle Grenzen geliebt wirst, und dass es diese Liebe ist, die das Ereignis jetzt heilt. Nimm dir jetzt einen Moment und erlaube, dass dies geschieht! Auf unbewusster Ebene lernst du jetzt von diesem Ereignis und diese Lernerfahrung heilt dich. Das Lernen ist Liebe. Zeige mir einfach, wenn du erkennst, dass dieses Ereignis jetzt vollständig geheilt ist. Erkennst du dies bereits?"** Wenn es Schwierigkeiten gibt, lasse das Lichtwesen wiederum eine Version des Reframes von oben sagen.

8) Verpflichte dich erneut deiner Mission. **"Das Lichtwesen weiß, dass es einen Grund dafür gibt, warum du hier bist. Die Heilung dieses Ereignisses trägt dazu bei, es dir zu ermöglichen, deine Mission im Leben zu erfüllen. Und das Lichtwesen kann dich wissen und fühlen lassen, wie wichtig deine Mission in diesem Leben ist und wie die Heilung des Ereignisses dich darin unterstützt, alles zu erreichen, wofür du hier bist. Nimm dir all die Zeit, die du brauchst, um zu fühlen, wie dich das Lichtwesen mit der Energie erfüllt, die du brauchst, um diese Mission zu erfüllen. Wenn du weißt, dass du bereit bist, fühle, wie du wieder zurück herunter in deinen Körper kommst. Fühle, wie du bereit bist, dein neues Leben zu leben. Willkommen zurück."**

9) Post-Test und Future Pace. **"Ich möchte, dass du dich jetzt bei dem Lichtwesen bedankst – in dem Wissen, dass es/er/sie immer für dich da ist. Ich möchte, dass du fühlst, wie die Liebe von oben in dich einströmt und dich erfüllt, während du versuchst, an die Situation zu denken, die dir zuvor Probleme bereitet hat. Wie fühlt sich dies an?"** Erkennt die Person, dass es sich verändert hat, sage: **"Ja. Es hat sich verändert. Erkenne jetzt, dass sich auch zukünftige Situationen, die dir in der Vergangenheit Probleme bereitet hätten, verändert haben. Sehr schön!"**