

Gesundheitscoaching

NLP/Hypnose

Neuro bezieht sich auf unser Nervensystem, wo unser Verhalten, unser Körperzustand, das Denken und Fühlen beheimatet sind.

Linguistisch heißt, dass wir vor allem mittels der Sprache unser inneres Erleben intern speichern und auch nach außen mitteilen können. Durch die Sprache erstellen wir uns unsere Landkarte der Wirklichkeit.

Programmieren ist die Fähigkeit, Verhaltensweisen und Gefühle so zu verändern, dass sie unserer Gesamtpersönlichkeit nützlich sind und uns wachsen und „heil“ werden lässt.

NLP beschreibt ausgehend von Erkenntnissen der modernen Systemtheorie, Linguistik, Neurophysiologie und Psychologie die wesentlichen Prozesse wie Menschen:

- sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen
- diese Informationen auf ihre eigene Weise verarbeiten
- auf dieser Grundlage handeln
- entsprechend miteinander kommunizieren
- lernen und
- sich verändern

NLP orientiert sich an unseren Möglichkeiten und Visionen. Im NLP haben wir die Vorannahme, dass jeder Mensch bereits alles hat, um seine Ziele zu erreichen und Probleme zu lösen. NLP gibt uns eine Vielzahl von Werkzeugen in die Hand, um unserer Sichtweise neue Perspektiven und mehr Flexibilität hinzuzufügen, sprich unsere Landkarte der Welt zu erweitern.

Im Kontext von Gesund Sein und Heilung hat **NLP** nicht den Schwerpunkt, vorhandene Einschränkungen der Lebensqualität aufzuarbeiten, sondern die bestehende Lebensqualität unter Nutzung der eigenen Ressourcen weiter zu entwickeln und zu verbessern.

Der Körper hat seine ganz eigene Sprache, wie er sich bemerkbar macht und uns mitteilen möchte, was ihm fehlt und was er braucht. Manchmal sind wir nicht in der Lage, seine Signale zu verstehen und rechtzeitig darauf zu reagieren.

NLP stellt uns eine Vielzahl von Techniken und Vorgehensweisen zur Verfügung, um eine gesundheitsfördernde Kommunikation mit sich selbst und anderen zu praktizieren.

NLP hilft uns einschränkende Vorstellungen über Heilung zu erkennen, verborgene Botschaften von Symptomen zu offenbaren und regt so durch neue Einsichten unsere inneren Heilungs- und Wachstumsprozesse an. Durch NLP lernen wir Gesund Sein als aktiven Prozess zu sehen, in dem Körper, Geist und Seele wieder in ein Gleichgewicht kommen und als ausgewogene, harmonische Einheit verstanden werden. Das Streben nach Gesundheit und Wohlbefinden wird so mehr zu einer Haltung, die ich gegenüber meinem Körper und meiner Seele pflege.

NLP und Ericksonische Hypnose vertiefen das Vertrauen in das Zusammenspiel von bewussten und unbewussten Prozessen. Körper und Geist werden als Einheit erlebt und so die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

„Medizin bei bereits ausgebrochenen Krankheiten zu verabreichen, ist vergleichbar mit dem Verhalten von Personen, die anfangen, einen Brunnen zu graben, nachdem sie Durst

bekommen haben, oder die anfangen Waffen zu schmieden, nachdem sie bereits mit dem Kampf angefangen haben. Könnte es dann nicht schon zu spät sein“

(The yellow emperor's classic of internal medicine, 200 v. Chr.)