

Embodiment

(Hypnosystemische Therapie+ Körperempfinden)

Schamanistischen Heilrituale

Ganzheitliche / Naturheil-Verfahren

Abhängig vom Fluss der Selbstheilungskräfte

Heilprozesse durch Kohärenz in

**Körper, Seele und sozialen Gemeinschaften
durch gesunde konstruktive Kommunikation,**

Abhängig von Innerer Haltung

(Beziehung - Resonanz – Kommunikation)

Heilung durch Innere Berater, vegetative Systeme

Gliederung

1) Kommunikation als Heilprozess

2) das Unbewusste redet mit

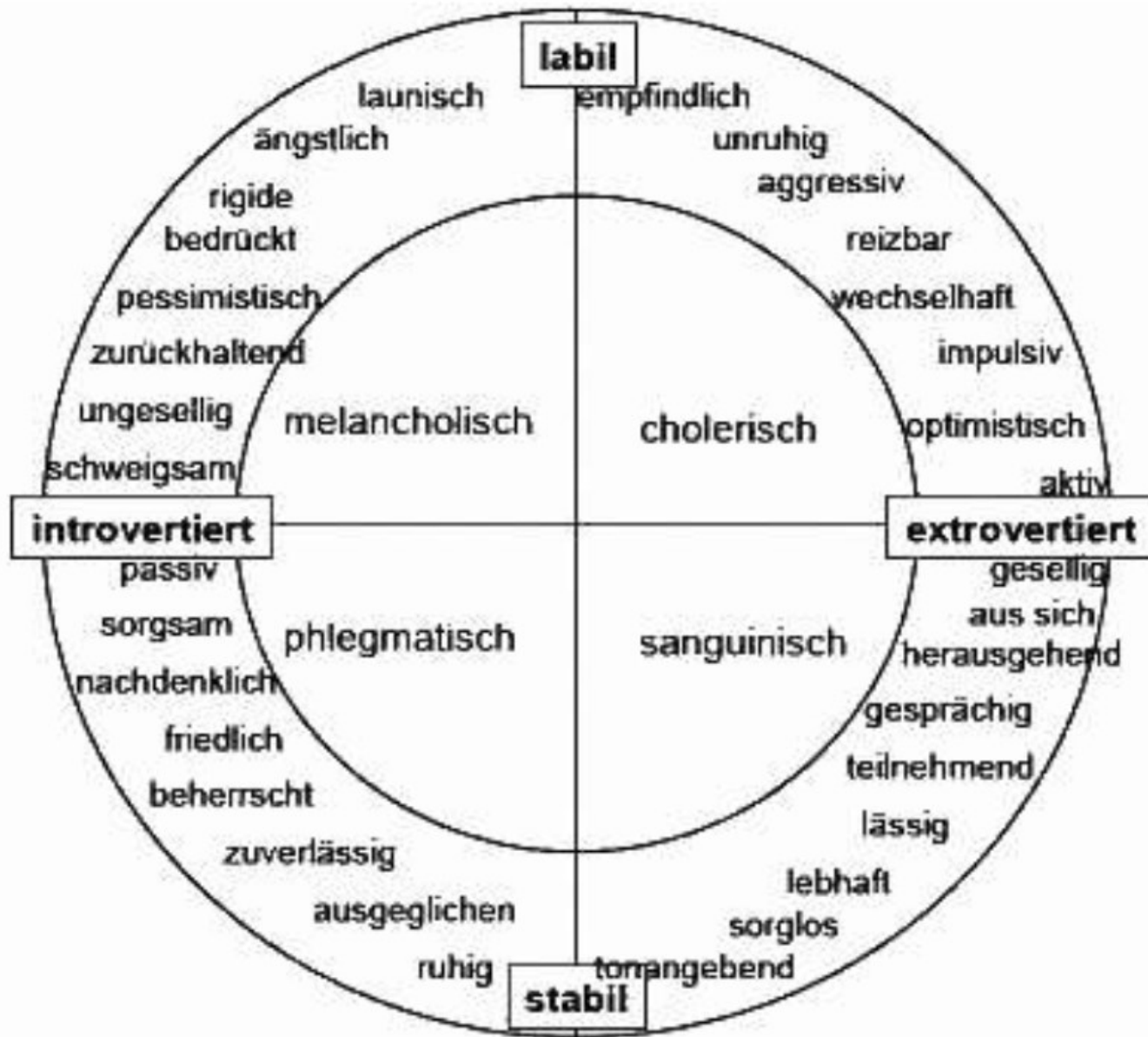
(meine innere Haltung lenkt meine Persönlichkeitsanteile
als innere Heiler und Kommunikationsmanager)

Ziel: Arbeit an der inneren Haltung über die inneren Berater durch

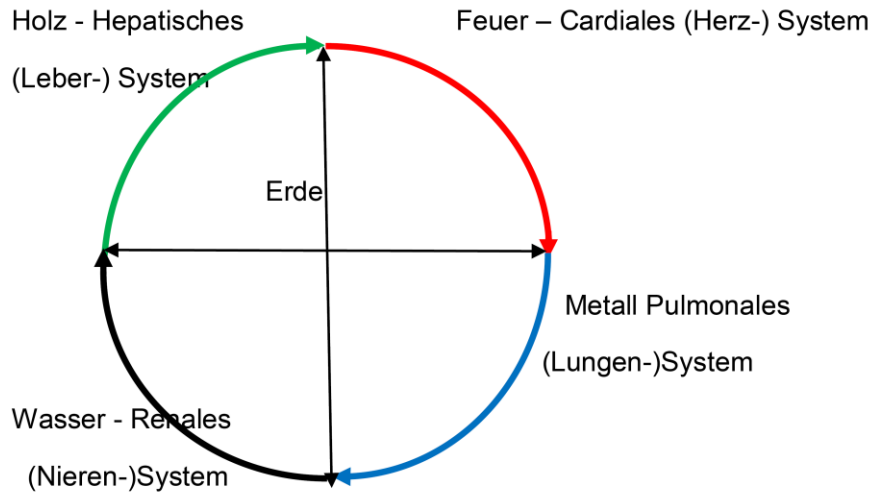
- Erkennen ihrer körperlichen und seelischen Funktionen und
- ihre somatischen Marker und
- Lösen möglicher Blockaden und Harmonisierung
des inneren Flows mit dem Trance-Modell der TCM

3) Mentale Techniken, hypnosystemische Therapie mit ausgewählten archetypisch wirksamen Bildern als Zugangswege zum Unbewussten. zum Erkennen des Flusses der Selbstheilungskräfte und Stärkung durch Wahrnehmung und Verbindung von körperlicher Funktion (Atmung, Körperspannung) und seelischer Befindlichkeit (Vertrauen, Lust auf Kreativität)

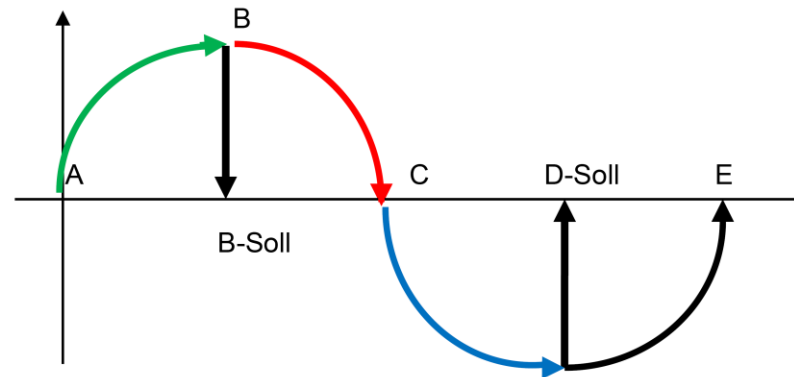
4) Fallbeispiele



Darstellung der 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin als Vektoren in Windrosenschreibweise mit Übergängen



Umwandlung Vektoren-Darstellung als Teile einer Sinuskurve



Körperliches und emotionales Befinden hängt ab
vom Fluss der Lebensenergien,
Qi oder Selbstheilungskräfte

(Krankheit entsteht bei Störung des Energieflusses durch Blockaden)

Sie werden gelenkt durch die Steuerzentralen oder
vegetativen Systeme

Ziel: harmonischer stetiger Energiefluss durch den Körper (Flow)

Trance-Modell der TCM

Qi-Fluss –

„Wo Deine Gedanken sind, dort ist das Qi“

„Bewege Dein Qi mit der Kraft Deiner Gedanken!“

„Stress verengt die Leitbahnen“

Aspekte der Selbstheilungskräfte in der Hypnotherapie

- Förderung des Flows von Qi/ Selbstheilungskräften
- Sensibilisierte Wahrnehmung des Zusammenwirkens von Geist, Körper und Seele
- Nutzung der Somatischen Intelligenz
- Förderung von Achtsamkeit und Meditation
- Stärkung der vegetativen Systeme und Regulationszentren

Trance-Modell der TCM

ASOMA-Kommunikations-Modell

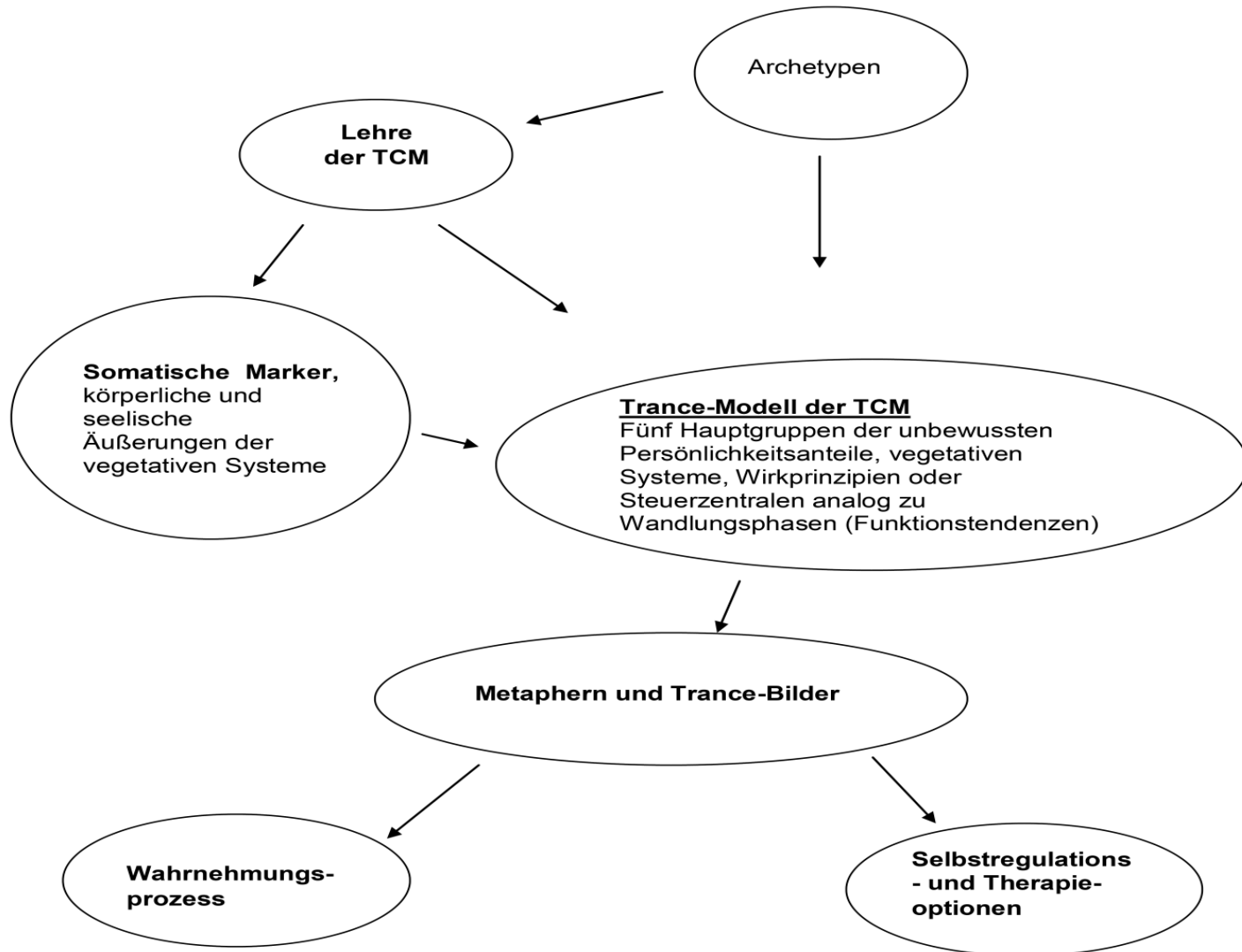
(auf archetypisch somatische Marker basierte Achtsamkeitsmethode)

**Therapeutisch erfolgreiche Resonanz gelingt besser
durch Wahrnehmung von somatischen Markern
(emotionale und körperlicher Reaktionsweisen)
durch besondere Achtsamkeit**

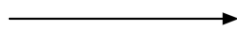
**Therapeutische Haltung (Innere Berater) wichtiger als therapeutische
Technik !**

**Wie ich etwas vermittele,
bestimmt entscheidend, was ich vermittele –
Therapieerfolg hängt ab von den Fähigkeiten
zu Achtsamkeit und Selbsthypnose des Therapeuten...
(Introspektion)**

Trance-Modell der TCM als Arbeitshypothese zum Aufbau der inneren Haltung zur konstruktiven Kommunikation



Welche Zentren sind geschwächt oder gestärkt?



Reflektierendes Zuhören, Resonanz, Yes-Set, Reframing, Motivation, Aufbau von Truismen für die Zukunft.....

***„Hypnose ist ein Lernprozess, vergleichbar der Aneignung des Gefühls für eine neue Sprache“
(Milton Erickson)***

Vokabeln und grammatische Regeln einer besonderen neuen Sprache

Konkret: Wahrnehmung

**körperlich spürbarer und sichtbarer Eigenschaften
und Funktionen der verschiedenen unbewussten Anteile,
um (subjektiv + objektiv) emotionale Empfindungen
zu erfassen und nutzen zu können.**

**Wesentliche Hilfsmittel in diesem Prozess sind
gezielte einsetzbare Tranceinduktionen,
die sowohl in der Diagnose als auch in der Therapie und
Training zur Anwendung kommen,
und auch emotionale und körperliche Befindlichkeiten stärken.**



Dr. med. Stefan Steinert, Institut für Psychotherapie und TCM Reutlingen, www.tcm-reutlingen.de,
MentalesStärken Würzburg 2023

Mark Jensen:

- 1) Nützliche Gedanken identifizieren (z. B. aus Trance-Modell der TCM),
- 2) Entwickeln und
- 3) Automatisieren

Selbstwirksamkeit

- (ich kann)(H) (ich glaube, ich kann dies tun/
- Bedeutung (ich habe Lust) (C)
- Affirmation (ich bin) (R) Wenn ich stärker ein werde, werde ich mich besser fühlen /Hoffnung (es wird) ich glaube, ich kann mein - - Leben zurück bekommen/
- Flexibilität (oder so) Wenn nicht so, dann so(P)/
- Intent (ich werde)(H) ich bin bereit, dies zu versuchen

Offenen Fragen statt geschlossene (Potentielle Vorschläge entlocken)

Die inneren Kommunikationsberater nach den fünf Wirkprinzipien der TCM

Wirkprinzip	Holz, die vegetative Steuerzentrale der Leber
Innere Berater für	Initiative, Stressmanagement, Geistige Wachheit und kraftvolle Gelassenheit
Allgemeine Aufgaben im Organismus	Zündfunke, Initiativkraft, Vorbereitung und Planung neuer Prozesse, Flucht oder Kampfbereitschaft, Lösung von Blockaden in den Leitbahnen
Körperliche Regulation	Körperspannung aufbauen und lösen, klare Sicht
Mentale Regulation	Objektive Wahrnehmung, Entschlusskraft, nervöse Erregbarkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, gelassene Entschiedenheit
Körperliche Haltung, Gestik, Stimme, Ausdrucks	Ausstrahlung selbstbewusst, engagiert, expansiv, entschieden, Aufrechte Haltung, gehobenes Haupt, klarer, fixierender Blick, laute Stimme, dominante Gestik
Typus	Fürst/Feldherr/ Stammeshäuptling, Initiator, Stressmanager
Ministerium für	Initiative, Planung und Mobilisierung von Kräften
Tugend	Güte
Typische Berufe	Unternehmer, Führungskräfte in Wirtschaft und Politik
Aufgaben in der Kommunikation	Vorbereitung, Anfangsmotivation, Zielformulierung, Erstellen von Verhandlungskonzepten, Vorgabe von Leitlinien
Körperliche Defizienz	Muskelverspannungen, vor allem im Kopfbereich und Nacken, Migräne, Zähneknirschen
Mentale Defizienz	Nervöse Reizbarkeit, Ärger, Wut
Körperlicher Zugangsweg	Aufspüren von körperlicher Anspannung in Kieferbereich, Gesichtsmuskulatur und Zunge, Trockenheit im Mund und Engegefühl im Rachenraum
Trancebild	Der freie Flug des Adlers, Thermikblasen

Die inneren Kommunikationsberater nach den fünf Wirkprinzipien der TCM

Wirkprinzip	Feuer, die vegetative Steuerzentrale des Herzens
Innere Berater für	Emotionalität, Kreativität und Konzentrationskraft
Allgemeine Aufgaben im Organismus	Überwachung der in der Holzphase bereitgestellten Energien und Hinführung der begonnenen Aktion auf das gewünschte Ziel, Verarbeitung von Emotionen, Einsatz von Kreativität und Erhaltung der Konzentration
Körperliche Regulation	Temperaturverhalten
Mentale Regulation	Emotionen, geistige Präsenz, Kreativität
Körperliche Haltung, Gestik, Stimme, Ausdruck	Ausstrahlung emotional, aufrichtig, lebendig; schwungvolle Bewegungen, lebhaftes Gestik, emotional expressive Stimme, das Lachen
Typus	Virtuose, Entertainer, Charismatiker“
Ministerium für	Kultur, Kreativität und Lebenskunst
Tugend	„Sittlichkeit“, Anstand
Typische Berufe	Künstler, Schauspieler, charismatische Politiker und Religionsführer
Aufgaben in der Kommunikation	Kontrolle der Emotionalität in Problemphasen, kreative Flexibilität bei Verhandlungsblockaden, zielorientierte Gesprächsführung
Körperliche Defizienz	Unruhe, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Schreckhaftigkeit
Mentale Defizienz	Konzentrationsstörungen, Gedankenflucht, emotionale Achterbahn, Vergnügungssucht, übertriebender Hedonismus, sinnliche Begierde (Voluptas)
Körperlicher Zugangsweg	Bewegung des Brustbeins beim Atmen, Aufspüren von körperlicher Weite im Brustraum
Trancebild	Die Geborgenheit und Weite der Kathedrale meines Herzens

Die inneren Kommunikationsberater nach den fünf Wirkprinzipien der TCM

Wirkprinzip	Erde, die vegetative Steuerzentrale der Mittenorgane
Innere Berater für	Balance, Gesprächsmoderation
Allgemeine Aufgaben im Organismus	Erreichte Ziele sichern, Balance halten, Unausgewogenes ausgleichen
Körperliche Regulation	Verdauung, Stoffwechsel
Mentale Regulation	Ausgleich von „Ungeklärtem“, Herstellen einer heiteren Gelassenheit
Körperliche Haltung, Gestik, Stimme, Ausdruck	Ausstrahlung gelassen, vertrauensvoll, heiter, in sich ruhend; ausgeglichene und harmonische Bewegungen, ruhige und getragene Gestik, melodische Stimme, lächelnd zugewandter Gesichtsausdruck
Typus	Vermittler, Moderator
Ministerium für	Soziales und Innenbeziehungen
Tugend	Vertrauen
Typische Berufe	Mediator, Unterhändler, Richter
Aufgaben in der Kommunikation	Moderation, Ungleichgewichte erkennen, Kompromisse erarbeiten
Körperliche Defizienz	Verdauungsstörungen, Durchfall, Erbrechen
Mentale Defizienz	Innere Unausgeglichenheit, obsessive Gedanken, Grübeln
Körperlicher Zugangsweg	Erspüren der Atembewegung in der Bauchdecke
Trancebild	Balance und Harmonie im wiegenden Boot auf dem See

Die inneren Kommunikationsberater nach den fünf Wirkprinzipien der TCM

Wirkprinzip	Metall, die vegetative Steuerzentrale der Lunge
Innere Berater für	Beziehungsgestaltung, Verbindung und Kommunikation
Allgemeine Aufgaben im Organismus	Einschalten von Sparprogrammen bei Energieverlust, Abwehrmaßnahmen bei Angriffen von außen, Intensivierung der Außenbeziehungen, Bildung von Allianzen
Körperliche Regulation	Tastsinn, Empfindung, Wahrnehmung, Organisation der Abwehrkräfte
Mentale Regulation	Empfindung, Achtsamkeit, Nähe-Distanz-Verhältnis, Beziehungsgestaltung
Körperliche Haltung, Gestik, Stimme, Ausdruck	Ausstrahlung empfindsam, zurückhaltend; langsame und weiche Bewegung, leicht geneigtes Haupt, unaufdringliche, hilfsbereite Gestik, freundlich vorsichtiger Blick, leise Stimme
Typus	Familienmutter, Kommunikator
Ministerium für	Außenbeziehungen
Tugend	Redlichkeit
Typische Berufe	Personalentwickler, Teamer, Botschafter, Diplomat
Aufgaben in der Kommunikation	Erkennen von Phasen der Erschöpfung, Interventionen bei atmosphärischen Störungen auf der Beziehungsebene
Körperliche Defizienz	Körperliche Schwäche, Infektanfälligkeit, empfindliche Haut
Mentale Defizienz	Geringe Frustrationstoleranz, schnell deprimiert, hochsensible Reaktionsweise, Melancholie
Körperlicher Zugangsweg	Erspüren der eigenen Haut als umgebende Hülle und Grenze zwischen Innen und Außen
Trancebild	Die leuchtend strahlende und schützende Aura

Die inneren Kommunikationsberater nach den fünf Wirkprinzipien der TCM

Wirkprinzip Innere Berater für	Wasser, die vegetative Steuerzentrale der Niere Sicherheit, Kontrolle, Ressourcenwächter
Allgemeine Aufgaben im Organismus	Kontrolle und Bündelung verbliebener Kräfte nach Energieverlust, Regeneration von Lebenskräften im Organismus, Resilienz und Rekonvaleszenz
Körperliche Regulation	Regeneration und Fortpflanzung
Mentale Regulation	Innere Ordnung, Rationalisierung, Strukturerehalt, Sicherheit
Körperliche Haltung, Gestik, Stimme, Ausdruck	Ausstrahlung rational, kompromisslos; leicht gebeugte Haltung, langsame, steife Bewegungen, sparsame, abwehrende Gestik, prüfender Blick, trockene Stimme
Typus	Innerer Baumeister und Konstrukteur
Ministerium für	Finanzen und Ressourcenwahrung
Tugend	Weisheit
Typische Berufe	Ingenieure, Finanzberater, Buchhalter
Aufgaben in der Kommunikation	Strategiewechsel bei drohendem Kommunikationsabbruch, Programmoptimierung, Aufbau neuer Stabilität und Verhandlungsstrukturen
Körperliche Defizienz	Allgemeine Schwäche, steife Glieder, erhöhter Wärmebedarf
Mentale Defizienz	Misstrauen, Pessimismus, Befürchtungen, emotionale Gefühlkälte, Zwanghaftigkeit, Hass
Körperlicher Zugangsweg	Den Atem spüren im Unterleib
Trancebild	Die wärmende Glutschale

Innere Kommunikationsberater (Auszug)
analog den fünf Wirkprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin

Wirkprinzip	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Innere Berater für	Initiative, Stressmanagement,	Emotionalität, Kreativität und Konzentrationskraft	Balance, Gesprächsmoderation	Beziehung und Kommunikation	Sicherheit, Kontrolle, Ressourcenwächter
Vegetatives System	Leber (hepatisch)	Herz (cardial)	Mitte	Lunge (pulmonal)	Niere (renal)
Aufgaben im Organismus	Initiative, Mobilisierung, Gelassene Entschiedenheit	Stabilisierung von Emotionen, Kreativität, Zielorientierung	Erreichte Ziele sichern, Balance halten,	Sparprogramm im Mangelzustand, Allianzen bilden	Regeneration, Strukturaufbau Resilienz
Körperliche Regulation von	Spannung/ Entspannung/ Überblick verschaffen	Temperatur verhalten	Verdauung, Stoffwechsel, Ausscheidung	Empfindung und Abwehrfunktionen	Fortpflanzung Rekonvaleszenz
Mentale Regulation von	Entschlusskraft, Erregbarkeit,	Emotionen geistiger Präsenz, Kreativität	Gedanken klären	Wahrnehmung, Innen/Außen-Verhältnis und Kommunikation	Innere Ordnung, Rationalisierung
Lebensmotiv	Autonomie	Emotionalität, Kreativität	Einsicht, heitere Gelassenheit	Symbiose, Diplomatie Empathie	Sicherheit
Innerer Berater Typus	Initiator, Stressmanager, „Fürst/Feldherr“	Virtuose, Entertainer, „Charismatiker“	Moderator, Vermittler	Kommunikator, Diplomat, Familienmutter	Baumeister, Konstrukteur
Ministerium für	Initiative, Planung und Mobilisierung	Kultur, Kreativität und Lebenskunst	Soziales und Innenverhältnis	Außenbeziehung Kommunikation	Energie, Finanzen und Wiederaufbau
Tugenden	Güte	Sittlichkeit	Vertrauen,	Caritas, Redlichkeit	Weisheit,
Ausdrucksformen Tendenz	engagiert, expansiv, entschieden	emotional, expressiv, aufrichtig	heiter, vertrauensvoll gelassen	sensitiv, eindringlich	rational, kompromisslos
Körperliche Haltung	Erhobenes Haupt selbstbewusst, sparsame Gestik	lebendig, schwungvolle Bewegungen, lebhafte Gestik,	ruhige und getragene Gestik	zurückhaltend, freundlich, Bewegung, , vorsichtige Gestik	langsame, steife Bewegungen, abwehrende Gestik
Stimmlicher Ausdruck	Laut, dominant	Lachen	Singen, Lächeln	Leise, traurig	Trocken Achzen
Aufgaben in der Kommunikation	Anfangsmotivation, Zielformulierung, Verhandlungskonzepte und -leitlinien.	Kontrolle der Emotionalität Kreative flexible und zielorientierte Gesprächsführung	Moderation, Kompromisse erarbeiten	Interventionen bei Dissonanzen	Vetokraft der Grauen Eminenz, Wahrung von Ressourcen und Struktur
Geistige und emotionale Erschöpfungs-Zeichen	Erregbarkeit Ärger, Wut,	Gedankenflucht, Konzentrationsstörungen Hedonismus	Grübeln, obsessive Gedanken	Melancholie, Erhöhte Sensibilität	Misstrauen, Pessimismus, Gefühlkälte, Zwanghaftigkeit, Furcht, Hass
Körperliche Erschöpfungs-Zeichen	Muskelverspannungen, Kopf, Nacken	Herzklopfen, Unruhe, Hitzewallungen	Völlegefühle, Übelkeit, Stuhldrang	Schwäche, Infektanfälligkeit	Steffigkeit, erhöhter Wärmebedarf
Induktionen und Bilder	Entspannung des Kiefers etc. Gelassenheit des Adlers,	Geborgenheit und Weite, „die Kathedrale meines Herzens“	Getragen und Sanftes Wiegen im Boot	Schützende Hülle, Leuchten der Aura	Heil- und Lebenskraft durch Wärme, die Glutschale