



Risiken erkennen Gesundheit schützen

Regus mentalis – Gesund mit mentaler Selbstregulation

Emotionaler Stress und in Folge körperliche und psychische Störungen beginnen mit einem Schrecken unseres Gerechtigkeitssinns und der mentalen Einrede „muss-darf nicht“. Diese Einrede „muss-darf nicht“ geht einher mit einem **Gefühl des Selbstalarms**, verbunden mit körperlicher Erregung, Anspannung, Tunnelblick, **eingengter Wahrnehmung** und einer aktiven, aber unbewussten Konfliktvermeidungsstrategie. Die Gedanken drehen sich zunehmend schneller im Kreis, ein zunehmender Teufelskreislauf. Ein solches Eskalieren kann bis zu Panik, zum „Durchdrehen“ oder bis zum „Ausrasten“ führen.

1

Bei Regus mentalis geht es aber nicht um die Einrede „muss-darf nicht“, sondern um des Gewahr werden des emotionalen Schreckens „was geschehen könnte, was nicht geschehen darf!

Der emotionale Schrecken „was geschehen könnte, was nicht geschehen darf“, weshalb wir eine Einrede „muss-darf nicht“ machen, behindert ein entspanntes oder situations-adäquates Denken, Fühlen und Handeln.

Ziel der mentalen Selbstregulation ist es, mit Hilfe einer speziellen Form der Wahrnehmung, nämlich mit **Gewahrsein des Schreckens**, den Selbstalarm nicht nur zu reduzieren, sondern von der Wurzel her aufzulösen. Dazu gehört es auch, die Kopplung mit psychosomatischen Störungen langfristig zu löschen. **Gewahrsein** ist nicht wertend, passiv wahrnehmend, ohne aktiv über eine Problemlösung nachzudenken.

Gewahrsein bedeutet, eine Zeitlang, ähnlich dem Stretching bzw. Dehnen verhärteter Muskeln, den emotionalen Schrecken als Möglichkeit „**Es kann sein, dass das geschieht, was nicht geschehen darf**“ wahrzunehmen – damit der Schrecken sein Gesicht verliert und wir unsere Flexibilität zurückgewinnen

1. Schritt: Formulierung des Konflikts

Die Ausgangsfrage lautet: Was geht Ihnen in dem entsprechenden Konflikt oder in Ihrer körperlichen Erkrankung durch den Kopf? Ziel des ersten Schrittes ist es, die Gedanken zu aktivieren, die Ihnen in der jeweiligen Konfliktsituation sozusagen „durch den Kopf schießen“. Dabei geht es nicht um eine Problembeschreibung, sondern um die Bilder, Vorstellungen, Überzeugungen, etc., die mit dem Konflikt verknüpft sind, zu erfassen. Lassen Sie sie vor Ihrem inneren Auge ablaufen und halten Sie ihre Eindrücke in Stichworten auf einem separaten Papier fest.

Welche Worte von Familienangehörigen, Freunden, Kollegen oder anderen wichtigen Bezugspersonen, die Sie verletzt haben, habe Sie noch heute im Ohr? Wie war die Situation? Was haben Sie gemacht? → **und was geht Ihnen dabei durch den Kopf, wenn Sie daran denken?**

Welche Befürchtungen, wie Arbeitsplatzverlust, Verlust eines geliebten Menschen, Trennung, Verlust des sozialen Status, Suchtleiden, psychische und körperliche Leiden, Verarmung, Mobbing in der Schule oder am Arbeitsplatz, hohe Leistungsanforderung usw., spüren Sie in ihrem Körper? Was macht das mit Ihnen? → **und was geht Ihnen dabei durch den Kopf, wenn Sie daran denken?**

Ziel dieser Fragen ist, das Sie in sich hinein spüren, um herauszufinden „was geschehen könnte, was nicht geschehen darf“. Dabei wird ein Bild, ein Satz oder ein Ereignis aus der Vergangenheit auftauchen, was einfach für Sie nicht geschehen dürfte, und Sie deshalb eine Einrede „muss-darf nicht“ gemacht haben.

Beispiel: Es taucht die Vorstellung bzw. Überzeugung auf „Ich muss alles tun“, verbunden mit einem Gefühl tiefer Traurigkeit. Was ist der emotionale Schrecken hinter der Überzeugung „Ich muss alles tun“? Das innere Bild dort anhalten, wo die Erregung ansteigt.

2. Schritt: Herausfinden, was der Schrecken ist

In diesem Schritt geht es darum, den emotionalen Schrecken hinter den Vorstellungen und Überzeugungen aufzudecken. Was ist das Schlimme daran? Was ist es, was nicht geschehen darf? Was ist das besonders Unangenehme für mich an meinen Vorstellungen und Überzeugungen?

Ziel im zweiten Schritt ist es, herauszufinden, was Sie an Ihren Vorstellungen und Überzeugungen schreckt bzw. stört oder irritiert.

Zum besseren Verständnis hier ein paar Beispiele:

„Ich muss lieb sein, sonst erfahre ich die Willkür meiner Mutter (... und das darf nicht geschehen).“

„Wenn ich die Prüfung nicht schaffe, dann ist alles um sonst gewesen (... und das darf nicht sein).“

„Es darf doch einfach nicht sein, dass mich mein Kollege immer im Gespräch unterbricht (emotionaler Schrecken „Wertlosigkeit“, und das darf nicht sein)“

„Ich muss 10 kg abnehmen, sonst bis ich nicht liebenswert (... und das darf nicht sein).“

„Ich ärgere mich immer viel zu viel (... und das darf nicht sein, sonst steigt der Blutdruck und ich könnte krank werden).“

Anmerkung: Lassen Sie sich in diesem Moment nicht auf Klagen, Erklärungen oder Pessimismus ein – schneiden Sie solche Gedankengänge ab. Nicht bewerten oder bereits nach einer Problemlösung suchen.

3. Schritt: Gewährsein des emotionalen Schreckens

Mit Hilfe der ersten beiden Schritte haben Sie nun den „emotionalen Schrecken“ gefunden, der für Sie mit Ihrer Einrede „muss-darf-nicht“ verbunden ist. Sie haben ja zwischenzeitlich bemerkt, dass es nicht so sehr Ihre Überzeugungen und Vorstellungen selber sind, die Sie beunruhigen, sondern vielmehr das Gefühl, dass ihre Vorstellungen nicht eingehalten werden könnten – und das wäre schrecklich.

Und jetzt ist der Augenblick gekommen, dem Endloskreisen der Gedanken und den damit verbundenen körperlichen Erregungen ein Ende zu setzen. Im folgenden „Gewahrsein“ betrachten Sie visuell, auditiv und somatisch, **die Möglichkeit „Es kann sein, dass das geschieht, was nicht geschehen durfte“.**

Beispiel:

Spüren Sie mindestens drei Minuten visuell, auditiv und somatisch auf den Satz „Es kann sein, dass ich die Willkür meiner Mutter erfahre, auch wenn ich lieb war“, ohne irgendetwas davon zu bewerten. Wenn sich dabei zu ihren visuellen Wahrnehmungen andere Empfindungen oder Gedanken aufdrängen, werden Sie sich ihrer bewusst und kommen Sie auf das „Gewahrsein ihres Schreckens“ zurück.

Die erste körperliche Erregung auf den Schrecken solange wahrnehmen, bis sich ein entspanntes Gefühl in Ihrem Körper entwickelt. Werden Sie sich der Möglichkeit gewahr, dass sich ihr Schrecken auch verwirklichen kann, wenn Sie alles planmäßig, entsprechend dem ersten Befehlssatz, machen.

Im Idealfall kann das „Gewahrsein des Schreckens“ dazu führen, dass sich nach einer kurzen, körperlichen Erregung ein erleichterndes, befreiendes Gefühl im Brustkorb einstellt. In mancher Situation hören plötzlich mit einem Schlag die schlechten Gefühle und das Endloskreisen der Gedanken auf, und Sie müssen selbst darüber schmunzeln und erleichtert feststellen, dass es wirklich sein kann!

Wenn notwendig, können Sie diese Übung auch mehrere Tage hintereinander durchführen, bis sich die gewünschte Erleichterung einstellt.

Anmerkung:

Lassen Sie sich selbst in diesem Moment nicht auf Klagen, Erklärungen, Pessimismus ein – schneiden Sie solche Gedankengänge ab. Nicht bewerten oder bereits nach einer Problemlösung suchen.

Werden Sie sich der Möglichkeit gewahr, dass sich ihr Schrecken auch verwirklichen kann, wenn Sie alles planmäßig, entsprechend Ihrer mentalen Einrede „muss-darf nicht“, machen. Die erste körperliche Erregung auf den Schrecken weiterhin solange wahrnehmen, bis sich ein entspanntes Gefühl in Ihrem Körper entwickelt. Führen Sie diese Übung mehrere Tage hintereinander durch.

3

- So weiter vorgehen, bis die mit dem Konflikt verbundene gespeicherte Erregung nachlässt. Im Prozess immer wieder versuchen, das eigentliche Zentrum des Konflikts zu finden und entsprechend abzuarbeiten. Wo steigt meine Erregung an, wenn ich das wahrnehme, was normalerweise nicht sein durfte? Was ist daran besonders schlimm? Welches Gefühl oder Geruch, Ton, Farbe, etc. ist damit verbunden?
- Falls Sie einen Rat oder Unterstützung in der Anwendung von Regus mentalis benötigen, rufen Sie mich einfach an.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Freude und Gesundheit mit dieser wirkungsvollen Technik der Selbstregulation.

Telefonberatung zur mentalen Selbstregulation

Montag bis Freitag | 7.00 bis 19.00 Uhr | nach Vereinbarung | 2 € /min.

Nehmen Sie mit mir Kontakt auf, wann immer es für Sie wichtig ist

- Anschrift Jägerkoppel 12, 22393 Hamburg
- Rufnummer +49 (0)40 639 19 403
- Faxnummer +49 (0)40 640 14 50
- E-Mail info@simplepower.de
- Skype-Name [hans-peter.hepe](https://www.skype.com/user/hans-peter.hepe)

Viele Grüße & bis bald

Ihr Hans-Peter Hepe