



## Mit angezogener Handbremse, unter Strom stehen, nicht loslassen können!

Mit angezogener Handbremse, unter Strom stehen, nicht loslassen können. Jeder hat das Gefühl schon einmal kennen gelernt oder steckt seit Jahren darin fest. **Was steht eigentlich dahinter?** Nahezu alle körperlichen Funktionen sind Ergebnisse evolutionärer Entwicklungen und dienen dem Überleben. Sie gehen mit biochemischen Prozessen einher, die uns sowohl körperlich als auch psychisch entscheidend beeinflussen. So aktiviert unser Hirnstamm in einer Gefahrensituation mit Hilfe des Sympathikus (Selbsterregung) in Bruchteilen einer Sekunde alle verfügbaren Kräfte: Das Herz schlägt schneller, es rast, der Blutdruck schießt in die Höhe. Alle Energie strömt ins Gehirn zwecks erhöhter Sinneswahrnehmung, gleichzeitig werden Organe, die Energie verbrauchen, nur noch minimal versorgt, zum Beispiel Verdauungsorgane, die dann plötzlich Probleme machen. Ein Millionen Jahre alter *Reflex von Reiz und Abwehrreaktion* im vegetativen Nervensystem macht den Körper flucht- und kampfbereit.

1

Diese extreme Aktivierung unserer Energiereserven ist kräftezehrend und kann tatsächlich nur wenige Minuten von unserem Organismus ertragen werden, bevor unsere Organe Schaden nehmen. Gefäße können platzen, das Herz und andere Organe versagen. Um das zu verhindern schaltet sich zeitversetzt der Parasympathikus (Selbsterhaltung) dazu, und zwingt Herzfrequenz und Blutdruck in einen Bereich zurück, der nicht länger für uns selbst gefährlich ist. Doch die beiden Nervensysteme Sympathikus (Selbsterregung) und Parasympathikus (Selbsterhaltung) bleiben auf einem hohen Level erregt und aufmerksam: „*Es ist ein Gefühl, wie mit angezogener Handbremse vorwärts zu gehen, immer unter Strom zu stehen, und irgendwie niemals ganz los zu lassen*“. Diese Beschreibung einer Teilnehmerin trifft den Umstand sehr gut, warum viele Menschen für Außenstehende entspannt wirken, gleichzeitig aber innerlich unter chronischer Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Überreizung leiden. Dabei bleiben Selbstversuche der Entspannung und Meditation wirkungslos, können sogar den Zustand verschlimmern.

**Warum können wir nicht einfach unsere negativen Erlebnisse loslassen?** Seit der Mensch in Gemeinschaft lebt, muss die Psyche permanent Wege finden, um *einerseits* mit einer Vielzahl von negativen Herausforderungen durch Familie, Schule und Beruf klar zu kommen, und *andererseits* unsere Bedürfnisse nach Geborgenheit, Wertschätzung und Autonomie innerhalb der Gruppe erfüllen.

So ist für unsere Psyche ein *sozialverträgliches Bild* unseres Selbst von Zugehörigkeit, Kooperation und Fairness viel wichtiger, als peinliche oder verdächtige Körperregungen von Kampf und Flucht.

Wenn wir uns zum Beispiel immer wieder von unseren Eltern, Lehrern oder Vorgesetzten schlecht behandelt fühlen, aktiviert unser Hirnstamm wie beschrieben alle verfügbaren Kräfte um aus der Gefahrenzone zu flüchten oder den Kampf aufzunehmen. Gleichzeitig erkennt aber unsere Psyche, dass wenn wir diese „natürlichen Abwehrreaktionen“ wie Flucht oder Kampf anwenden, noch weniger von dem bekommen, *was wir brauchen – nämlich Zugehörigkeit, Kooperation und Fairness*.

Und so spaltet unsere Psyche kurzerhand unsere ganz natürlichen, gesunden Abwehrreaktionen auf die schlechte Behandlung ab. *Sie spaltet unsere Abwehrreaktionen ab*, und wir nehmen die schlechte Behandlung einfach hin! Wir legen uns ein „dickes Fell“ in Form von Übergewicht oder Gefühllosigkeit zu.

2

*„Wenn ich immer sagen wollte, wie mir zu Mute ist,  
käm es schlimmer als es sollte, drum brauch ich eine gute List:  
Ich bezähme meine Worte und beschränke mich derweil,  
ich benehme mich vor Orte – doch ich denke mir mein Teil.“*

So werden „gesunde Abwehrreaktionen“, die sich gegen einen Angriff im Außen wehren wollten, aber nicht durften, autoaggressiv und richten sich jetzt gegen uns selbst – der Beginn vieler Erkrankungen, besonders Autoimmunerkrankungen.

Die Abspaltung gesunder Abwehrreaktionen führt uns nicht in die gewünschte Ruhe, sondern in einen nicht enden wollenden Sturm von Emotionen, wie Wut, Ohnmacht, Scham, Hilflosigkeit und Schuld. Und diese schmerzlichen Emotionen versuchen wir nun zu unterdrücken (Depression = Unterdrückung) und brennen langsam aber sicher dabei aus (Burn-out). Das ist, als würden wir ständig, einen aufgeblasenen Ball fortwährend unter der Wasseroberfläche gedrückt halten, damit ihn niemand sieht.

Was übrig bleibt ist Leid und eine lange Liste von „Begleitschäden“ auf körperlicher Ebene: chronische Entzündungen und Schmerzen, Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Migräne, Gelenkschmerzen und vieles mehr. Auf der emotionalen Ebene fühlen wir uns überfordert, lustlos, verzweifelt und unzufrieden, und auf der kognitiven Ebene sind es nicht selten Konzentrationsstörungen und immer wiederkehrende negative Gedanken des Selbstzweifels und der Selbstkritik.

## Therapiemöglichkeiten | Ein bio-psycho-soziales Gesundheitskonzept

**Und jetzt?** Mit 99-prozentiger Sicherheit ist der Mensch mehr in einer „Dreiecksbeziehung“ von Körper, Seele und sozialem Umfeld gefangen, als in seinen tatsächlichen Lebensumständen. Ich hoffe sehr, dass Sie in meinen Ausführungen erkennen konnten, dass unsere Krisen, Konflikte und Krankheiten mehr die Folge unserer Abspaltung gesunder Abwehrreaktionen sind, als Ursache! Erst eine bio-psycho-soziale Betrachtung der inneren Dreiecksbeziehung kann tiefgreifend lösen, was eine äußere Betrachtung der Einzelteile, wie es uns die streng getrennten Wissenschaften glauben machen wollen, nicht schafft.

Anstatt die Geschichte von Damals zu verstehen, kläre ich mit Ihnen Ihre Überzeugungen. Denn unsere Überzeugungen sind das Fundament unseres Selbstwertes. Wir klären die alles entscheidende Frage, welche Überzeugungen Sie unbewusst dazu bringen, dass Sie so fühlen und nicht anders. Das hat den großen Vorteil, dass Sie Hier und Jetzt überprüfen können, ob sich Ihr Erleben verändert, ob Sie neue Überzeugungen gewinnen, die sie sicher und gesund durch Ihr Leben geleiten. Ein systemischer Ansatz, der Sie aus einer bio-psycho-sozialen Perspektive versteht und seit Jahren eindrucksvoll belegt, wie bedeutsam ein „vernetztes“ Verständnis für die Selbstheilung ist.

Die systemische Kurzzeit-Therapie und Beratung ist besonders flexibel und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen bei sogenannten „schweren“ oder „chronischen Krankheiten“ kleine Impulse aus, um emotionale Muster zu verstören, die die Störung aufrechterhalten haben. Die systemisch-soziale Beratung kann als Einzel-, Paar- oder Familientherapie durchgeführt werden.

## Online-Beratung via Telefon & Skype

Eine gute Möglichkeit, mit wenig Zeit und finanziellen Aufwand, professionelle Hilfe zu bekommen. Termin nach Vereinbarung | Grundgebühr 120 € inkl. 1 Stunde Beratung, jede weitere Minute 2 €

## Persönliches Einzeltraining & Intensiv-Gesundheitstraining

*Persönliches Einzeltraining* für allgemeine Lebensnöte, wie Blockaden, berufliche wie finanzielle Misserfolge, einengende Verhaltens- und Lebensmuster und vieles mehr: 550 € ca. 3 Stunden.

*Intensiv-Gesundheitstraining* für chronische Erkrankungen, wie Allergien, Lebensmittel-Intoleranz, Migräne, ADHS, Panik, MS, Tumor, Angststörungen, und vieles mehr: 650 € ca. 4 Stunden

Termine und Informationen unter [www.simplepower.de](http://www.simplepower.de) oder rufen Sie mich an!