

MODERNE KURZZEIT-THERAPIE: STRESS LASS NACH

DR. MED. MONIKA JIANG

EINFACH DEN STRESS WEGWISCHEN

Wie Sie in Minuten Stress, Reaktion und damit Ihr Leben verändern...

HABEN SIE AUCH MANCHMAL DEN EINDRUCK, DASS SIE IN BESTIMMTEN SITUATIONEN ÜBERREAGIEREN?

Oder dass Sie bestimmte Menschen auf die sprichwörtliche Palme bringen? Fühlen Sie sich manchmal gestresst,

obwohl objektiv gar kein Grund dafür vorliegt? Solche Stress-Reaktionen lassen sich sehr einfach erklären und noch viel einfacher beheben.

Sie als Besitzer eines Nerven-systems haben sicher auch schon die Gebrauchs-anweisung hierfür

durchgelesen, studiert und die FAQ zu den häufigsten Problembehandlungen präsent, oder? Wie, Ihr Nervenkostüm kam ohne Gebrauchsanweisung?

Neustart für die Nerven

Wäre es da nicht hilfreich, eine solche zu haben oder zumindest ein gutes Werkzeug zum Reset, das immer und in jeder Lebenslage funktioniert? Und ja, Sie müssen nicht die nächsten Jahre auf die

Couch, Ihr Innerstes nach außen kehren, anschauen, analysieren, reflektieren. Sie sind nicht auf Psychotherapie angewiesen, auf einen Seelenklempner, der Ihnen hilft, die Verbindung einer Störung mit der frühesten Kindheit, der übergewichtigen Oma oder dem jüngeren Bruder zu finden und

anschließend so lange zu bereden, bis Sie zwar alles genau wissen, sich sonst aber nicht das Geringste und vor allem keine Beschwerden verändert haben. Nur Ihr Geldbeutel ist dabei schlanker geworden und Sie habe viel Zeit

UNGESUNDER STRESS MUSS NICHT SEIN: ES IST NUR EIN „VERALTETES PROGRAMM“, WELCHES IM HINTERGRUND ABLÄUFT

„verlegen“....

Ja, Wissen ist Macht

Aber nur, wenn man etwas daraus macht. Und das faszinierende am Nervensystem ist, dass Wissen alleine noch gar nichts verändert, aber gezielte Techniken bzw. die fachgerechte Nutzung der Hard- und Software einen riesigen Unterschied in kurzer Zeit bewirken können. Hatte nicht Einstein die Relativität von Zeit und Raum beschrieben? Sie können also in relativ

KÖRPER, GEIST UND SEELE: GRUNDLAGE FÜR MENTALE FITNESS IST EIN GESUNDER KÖRPER

Den Körper gesunderhalten ist ganz einfach: Sie tun das Richtige und erhalten damit das richtige Ergebnis.

Wählen Sie individuell, wie Sie Ihrer persönlichen Bestform näher-kommen: in Vorträgen, Wochenenden und individu-ellem Telefon-Coaching mit persönlicher Begleitung über 12 Wochen. Sie erfahren die Grundlagen der optimalen Ernährung, der Bewegung, von Stress-Management, körperlicher Stabilisierung, Abnehmen und Idealgewicht, des problem-losen „für immer sein Wohlfühl-Gewicht Haltens“ und des „Ich fühle mich fit, vital und gesund – einfach rundum wohl“. Mit folgenden Nebenwirkungen müssen Sie rechnen: Risikosenkung für Diabetes, Krebs, Demenz und die meisten chronischen Erkrankungen, Vitalität, Rundum-Wohlbefinden und neuem Lebensgefühl.

www.einfachbestform.de

kurzer Zeit relativ große Veränderungen erreichen. Zumindest sobald Sie wissen, wie das funktioniert.

Genial schnell

Eine dieser genialen Kurzzeit-Techniken und eine meiner Lieblingstechniken – neben Thetahealing® - in der psychosomatischen Rundum-Versorgung ist Wing Wave®. Wing Wave® ist „ein bewährtes Kurzzeit-Coaching-Konzept mit einer sehr effektiven Kombination aus bewährten und gut beforschten psychologischen Coaching-Elementen. Seit über zehn Jahren nehmen neben Managern, Führungskräften, Kreativen, Künstlern, Schülern, Auszubildenden und Studenten auch Spitzensportler und Schauspieler die Wing Wave® - Methode für die Erreichung Ihrer Ziele und Erfolge und zur schnellen Stressreduktion in Anspruch.“

„Das Besser-Siegmund-Institut wertete 2004 die Coaching-Prozessen von 871 Klienten nach standardisierten Dokumentationsunterlagen aus. 70% der Klienten erreichen nach durchschnittlich 4 Stunden Wing Wave® -Coaching ihre anfangs definierten Ziele, diese Wirkung hielt bei über 70% länger als ein halbes Jahr an.“ (Zitat www.wingwave.com). Mehr dazu können Sie nachlesen in „Wing Wave® Coaching“ von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund.

Durch die einfache Anwendung und die schnelle Wirkung ist Wing Wave® schlicht und ergreifend brilliant. Eine der Stärken liegt zum Beispiel in der sehr schnellen Stressreduktion, auch bei Angst- und Panikstörungen.

Fallbeispiele

So hatte ich beispielsweise einen etwas älteren Patienten, der auf die 70 zuzug und die letzten 15 Jahre chemische Medikamente wegen einer nach Schlaganfall aufgetretenen Angststörung erhielt. Natürlich ist es nicht wirklich gesundheitsfördernd, über 15 Jahre angstlösende Medikamente zu konsumieren. Und in der Tat beschwerte sich sein Kopf darüber mit Dauerkopfdruck und häufigen Kopfschmerzen, welche wiederum eine nicht dramatische, jedoch deutlich vorhandene depressive Verstimmung nach sich zogen.



In nur einer Sitzung war er seine Ängste los, ich riet ihm, die Angstlösenden Medikamente weg zu lassen und damit verschwand auch in wenigen Tagen Kopfdruck und Kopfschmerzen. 15 Jahre sinnlose Chemie! Es ist nur schwer zu verstehen, wie leicht chemische Präparate aufgeschrieben werden, anstatt eine ursächliche, das Problem behebende Behandlung anzuwenden. Und noch schwerer fällt es mir zu verstehen, warum Menschen so lange chemische Medikamente mit dem hohen Risiko von Nebenwirkungen einnehmen, statt sich um Ursachenbehebung zu kümmern.

Ähnlich verhält es sich übrigens bei den meisten Hypertonikern, Menschen, deren Blutdruck zu hoch ist. Die Kombination von Lebensstil-Optimierung mit Bewegung, Entspannung,

Ernährung und die Beseitigung des meist ursächlich vorhandenen Erlebnisses mit beispielsweise Wing Wave® helfen meist endgültig. Stattdessen nehmen Patienten lebenslang Medikamente und damit starke Nebenwirkungen wie Diabetes, Leberschäden, Libidoverlust, Demenz u.a. in Kauf. Schöne neue Schulmedizinische Welt...

Warum Burn Out?

Gehören Sie zu den Workaholics? Oder haben Sie noch nicht die ausgewogene Work-Life-Balance, um es anders auszudrücken? Vielleicht geht es Ihnen ja wie einer Patientin, die mit einem massiven Burn Out zur Behandlung kam, sich relativ zügig erholte, aber immer wieder die Schwierigkeit schilderte, aus dem „Hamsterrad nicht aussteigen“ zu können. Sie hatte über Jahrzehnte exzessiv gearbeitet, als Selbständige viel gestemmt und teils auch Nächtelange durchgearbeitet. Letztendlich den Ausschlag, in die Behandlung zu kommen gab ein Sportunfall, der sie zwang, eine Pause einzulegen. Der rechte Arm war ausgekugelt gewesen, an Schreiben und Büroarbeiten nicht zu denken. Sie hatte es gleich als Wink des Schicksals interpretiert und war jetzt da, um möglichst schnell wieder aus ihrem Tief heraus zu finden und so die Zeit ihrer Arbeitsunfähigkeit gut zu nutzen.

Interessant war hier der Werdegang zum Workaholic: nach dem plötzlichen unerwarteten Tod ihres Vaters hatte sich die ganze Familie in Arbeit gestürzt und so die Trauer und den plötzlichen Verlust kompensiert. Was zu dieser Zeit, in ihrer Jugend, eine angepasste

Überlebensstrategie gewesen war, kam ihr jetzt, Jahrzehnte später, in die Quere. Damals hatte ihr die Arbeit geholfen nicht durchzudrehen. Nur leider hatte sie diese Strategie nie mehr an die aktuellen Lebensumstände angepasst. Und so war sie jetzt, nach über 30 Jahren „sich in Arbeit stürzen und mit Arbeit trösten“ so erschöpft, dass es wirklich nicht mehr weiter ging. Im wörtlichen Sinne „drehte ihr Hamsterrad durch“, so wie sie es damals angeworfen hatte, um nicht durchzudrehen. Kurz und gut, sobald die zugrunde liegende Dynamik gefunden war, fiel es leicht, die entsprechenden neuronalen Verknüpfungen zu lösen und mit Wing Wave® das Gehirn zur Synchronisierung und damit zur Bildung neuer Verknüpfungen anzuregen.



Muster und Auslöser

Manchmal gehen die Nervenmuster, beziehungsweise die gebahnten Erfahrungen sogar noch viel weiter zurück: bis in die Zeit des Mutterbauches. Eine junge Studentin war da, weil sie sich schwertat, immer wieder in Schwierigkeiten geriet und, was sie am meisten störte, dauernd Dinge fallen ließ, zuletzt ihre beiden Handys. Ständig hatte sie Probleme, für die es keine rationale Erklärung gab. Einzig konnte sie sich daran erinnern, dass ihre Familie schon immer gesagt hatte, „sie mache alles kaputt – schon wieder“...



Was war passiert?

In der Schwangerschaft hatte es mehrere Abtreibungsversuche gegeben, was in ihrem Nervensystem tief eingebrannt ein verzweifertes Gefühl von Unsicherheit, Bedrohung und einem „ich habe immer Probleme und weiß nicht, wie es weiter geht“ hinterlassen hatte. Auch hier war es mit Hilfe von Wing Wave® sehr schnell möglich, die zugrunde liegenden Inhalte und neuronalen Verknüpfungen zu lösen und dem Nervensystem damit die Chance der Neuorientierung, der Neubildung von Nervenbahnen und der daraus folgenden Neuordnung zu geben.

Oder es ist ein einschneidendes Erlebnis aus der Kindheit wie ein Krankenhausaufenthalt, der unbehandelt lebenslange Spuren im Nervensystem und damit Folgen hat. So kam ein Geschäftsmann mit Angst- und Panikstörungen und dem tiefsitzenden Gefühl der Lähmung und Hilflosigkeit, welches so gar nicht zu seinem aktuellen Leben passte und dieses sehr schwierig gestaltete, sobald er alleine war oder „keine Aufgabe“ hatte. Phasenweise hatte er versucht, diese Störungen medikamentös zu lösen, was natürlich meist scheitert, aber zumindest kurzfristige Linderung gebracht hatte. Doch nach mehreren Rückfällen bei Absetzen der Medikamente kam er schließlich, um einen neuen Lösungsweg zu versuchen.

Als rationaler Mensch glaubte er rein gar nichts, merkte jedoch sehr schnell die Veränderung im Stresslevel durch die Veränderung im Stresslevel durch Wing Wave®. Des Rätsels Lösung war ein Klinikaufenthalt mit 3 Jahren gewesen, damals mehrere Wochen in Isolierung, der das damals noch zarte Nervensystem des kleinen Jungen so stark geprägt hatte, dass er jedes Mal, wenn irgend ein Auslöser ihn an diesen Klinikaufenthalt erinnert, immense vegetative Reaktionen bis zu Panikattacken bekam. Solche Spuren im Vegetativum können mit Hilfe von Wing Wave® völlig beseitigt, im wahrsten Sinne des Wortes „weggewischt“ werden – in diesem Fall in mehreren Sitzungen, da die Erlebnisse über längere Zeit und in früher Kindheit „eingebrannt“ worden waren.

Koordination ist alles

Die Koordination beider Hirnhälften und die rein mechanische Wirkung direkt auf die Reizverarbeitung machen Wing Wave® zu einem extrem schnellen und hilfreichen Werkzeug. Und das Schönste daran: die Technik ist leicht zu erlernen, so dass der Patient zumindest alltägliche Stressauslöser mit Hilfe von Wing Wave® selbst sofort so, wie sie anfallen, neutralisieren kann.

Gibt es irgendetwas, was Ihnen noch Stress bereitet? Jetzt wissen Sie: das muss nicht länger sein. Akut im Alltag können Sie sich in Zukunft selbst helfen, sobald Sie die Technik gelernt haben. Die Suche nach den tieferen Spuren und der ursächlichen Dynamik allerdings gehört in die Hände der erfahrenen Therapeutin.

