

Freeze – Frame®

Das Freeze–Frame®–Sofortprogramm (dt: „den gewohnten Rahmen einfrieren“) ist eine Basismethode, um Zugang zu den Grundwerten und der Stärke des Herzens zu bekommen und über die Harmonisierung der beiden Teile des Autonomen Nervensystems (ANS), also des Sympathikus und Parasympathikus, einen Zustand der Kohärenz von Herz und Gehirn zu erreichen. Während negative emotionale und mentale Reaktionen im ANS Ungleichgewicht bewirken, können bewusst gesetzt positive Reize die Harmonie wieder herstellen. Das Grundprogramm dazu besteht aus fünf Schritten:

Erkennen – Umschalten – Aktivieren – Fragen – Handeln

1. Erkenne den Stress, nimm ihn also als solchen wahr, statt ihn zu übergehen oder als normalen Anteil deines Lebens zu akzeptieren. Begegne ihm mit der Freeze–Frame–Übung sofort, nachdem du ihn bemerkt hast – halte also augenblicklich inne und nimm dir die notwendige Auszeit, um einen Schritt vom jeweiligen Problem weg zu treten, und dadurch eine neue Sichtweise bekommen zu können.
2. Bemühe dich, so gut du nur kannst, deine Aufmerksamkeit von Problem, Verstand und verwirrenden Gedanken weg und stattdessen in Richtung auf deine Herzgegend zu lenken. Unterstützend kannst du die Hand auf dein Herz legen oder dir mit irgendeiner Form von Imagination dabei helfen. Es kann dabei auch nützlich sein, dich auf deinen Atem zu konzentrieren und dir vorzustellen, wie du in dein Herz hinein atmest und es sich dabei hebt und senkt. Wichtig ist vor allem, dass du dich wirklich gedanklich vom Problem abwendest und emotional mit deiner gesamten Aufmerksamkeit für mindestens 10 Sek. auf die Herzgegend fokussiert bleibst.
3. Gehe nun gedanklich in die Erinnerung an ein positives, schönes und fröhliches Gefühl oder eine ebensolche Zeit in deinem Leben zurück und reaktiviere diese Emotion. Hierbei ist ganz wichtig, dass es sich nicht bloß um eine gedankliche Erinnerung handelt, sondern dass du wirklich das Gefühl dazu wieder abrufst und nochmals erlebst. Für die meisten Menschen ist dieser dritte Schritt der schwierigste, also bemühe dich, nicht nur ein Bild oder gedankliche Erinnerungen, sondern wirklich intensiv das Gefühl zu aktivieren.
4. Mit Hilfe deiner Intuition und deines gesunden Menschenverstandes frage nun dein Herz nach einer eher passenden Reaktion auf die jeweilige Situation, um in Zukunft bei ähnlichen Anlässen den Stress zu verringern. Bitte also in voller Aufrichtigkeit dein Herz um eine Anleitung, wie du eine gute Entscheidung treffen kannst. Wichtig ist, dass du mit deiner Aufmerksamkeit wiederum in der Herzgegend bleibst und nicht in den Bereich des Verstandes abrutschst, denn der kann dir nur Antworten geben, die später vermutlich wieder Stress verursachen werden; nur bei Zusammenarbeit von Herz und Verstand kann die Antwort die geeignete Lösung beinhalten.
5. Höre auf die Antwort deines Herzens! Ob die Antworten deines Herzens einfach sind und du sie eigentlich ohnehin schon gekannt hast, ob es sich um eine Unmenge neuer Informationen und Sichtweisen handelt, oder ob du eigentlich keinerlei Information erhalten hast und dennoch einen positiven Wechsel deiner Wahrnehmung erleben konntest, wichtig ist nun, dass du den erhaltenen Botschaften gemäß handelst, auch wenn es dir vorerst noch unpassend, verwirrend oder unangenehm erscheint.

Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger *Gesundheit "selbst gemacht"* Erschienen im Verlag Via Nova
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern

Cut – Thru – Technik

Die fortgeschrittenere Methode des Cut–Thru (dt: „einen Weg bahnen“) zielt darauf ab, sich seiner unbewussten emotionalen Erinnerungen bewusst zu werden und diese neu zu programmieren. Es geht also darum zu erkennen, dass diese Erinnerungen durch ständig neues, unbewusstes Wiedererinnern letztlich die Wahrnehmung, die Gedanken und die Emotionen aufgrund der Verstärkung prägen und dadurch auch künftige Reaktionen in negativer Weise festlegen.

Während das Freeze–Frame–Programm hilft, eine Situation emotional besser zu bewältigen, sichert es noch keine gänzliche emotionale Distanzierung. Die Cut–Thru–Technik ist eher geeignet, tiefer sitzende emotionale Probleme zu bearbeiten, indem die eigene Sichtweise und das Bedürfnis des emotionalen Verharrens darin zwar anerkannt, aber letztlich dennoch überschritten werden. Mit dieser Entscheidung wird der Sprung auf die nächste Ebene des aktiven Gefühlsmanagements möglich.

1. Werde dir zuerst einmal deiner Gefühle zur jeweiligen Problematik bewusst. Das bedeutet, dass du wirklich weder so tief im Gefühl verstrickt bleibst, dass du es in seiner ursprünglichen Form nicht mehr erkennen kannst, noch dass du es beiseite schiebst oder nur oberflächlich streifst. Vielmehr musst du wirklich direkten und intensiven Kontakt zur vordergründigen Emotion aufnehmen.
2. Konzentriere dich auf dein Herz und deinen Solarplexus und atme mindestens 10 Sek. lang Liebe und Wertschätzung durch diesen Bereich zwischen Brust und Bauch, um die Aufmerksamkeit sicher dort zu halten.
3. Entwickle eine objektive Haltung zu deinem Gefühl oder Problem, so, als würde es sich um die Angelegenheit eines anderen Menschen handeln. Nimm dich also aus der Situation, die dich emotional belastet, heraus und sieh sie dir aus einer solchen Distanz heraus an, die dir eine vollkommen emotionsfreie Betrachtung ermöglicht. Geh also weit genug aus der Szene heraus, um dich nicht mehr mit ihr zu identifizieren und so einen neutralen Blick auf sie werfen zu können.
4. Bleibe in diesem neutralen Zustand und lass dir von deiner Herzintelligenz helfen, emotional vernünftiger und reifer auf das Gefühl oder Problem zu reagieren. Sobald du lange genug in der neutralen Position verharrst, bringt dies mit der Zeit ganz automatisch eine Veränderung der Einstellungen und Gefühle mit sich, denn du ordnest dabei den Verstand dem Herz unter. Eine rein verstandesmäßige Umstrukturierung vermag die Emotionen nicht zu verändern. Die Zusammenarbeit mit dem vernünftigen, reifen Herzen kann den Verstand jedoch umtrainieren und schädliche Einstellungen und Gefühle wesentlich ändern.
5. Weiche nun das Problem im Mitgefühl und der Kohärenz deines Herzens ein. Bleibe auf die Herzgegend konzentriert und erlaube die Trennung zwischen dem Problem und deiner subjektiven Deutung oder Bedeutung, die du ihm beimisst. Löse also mit der Kraft deines Herzens die negative emotionale Energie auf und verwandle sie, indem du sie langsam abfließen oder sich auf irgendeine Art – eventuell visualisiert über ein passendes Bild – verflüchtigen lässt.
Lass dir bei den sehr wichtigen Prozessen dieses Schrittes ausreichend Zeit.
6. Wenn du deinem Problem möglichst viel Wichtigkeit entzogen hast, bitte dein Herz aufrichtig um Führung oder Einsicht. Die Antwort kann sofort, oft aber auch erst einige Zeit später kommen. Zur Überbrückung hilft es, wenn du einen Aspekt des Problems findest, den du wertschätzen kannst. Dies fördert intuitive Klarheit.

Heart Lock – In

Eine noch tiefere Einstellung auf das Herz als die ersten beiden Methoden ermöglicht die Heart Lock–In – Übung. Hierbei geht es nicht um die Lösung von Problemen über das Stellen einer Frage, sondern um allgemeine Erleichterung des Zugangs zu Herzintelligenz über einen Zustand der tiefen Entspannung und Regeneration. Die Heart Lock–In – Übung kann also genutzt werden, um die Wirkung der beiden vorangegangenen Methoden noch zu verbessern und zu verstärken. Es geht hierbei darum, Grundgefühle des Herzens wie etwa Liebe, Mitgefühl, aufrichtige Anteilnahme und tatsächliche Wertschätzung erst einmal zu finden und dann in diesem Zustand zu verharren, um ihn schließlich auch anderen Personen oder Situationen zukommen zu lassen.

Der Aufbau einer intensiven Beziehung zur Intelligenz des eigenen Herzens erfordert in zweierlei Hinsicht Zeit. Einerseits müssen technische Schwierigkeiten der Kommunikation überwunden werden, andererseits erfordern die Auseinandersetzung und Beziehungsbildung an sich Zeit. Es ist also notwendig, die Übung mehrfach auszuführen. Hilfreich ist eine dauerhafte Integration in den normalen Tagablauf in Form eines festen Bestandteils. Optimal ist eine Ausführung am frühen Morgen, da dann das Grundgefühl und eine entsprechend hohe Kohärenz in hohem Maß mit in den Alltag genommen werden können.

Heart Lock — In — Übung

1. Begib dich an einen ruhigen Ort, schließe die Augen und entspanne dich.
2. Wende deine Aufmerksamkeit von Kopf, Verstand und verwirrenden Gedanken weg auf deine Herzgegend. Lege als Unterstützung die Hand auf dein Herz oder hilf dir mit einer für dich passenden Imagination. Stell dir vor, dass du 10 – 15 Sekunden lang durch dein Herz atmest.
3. Entspanne dich und erinnere dich an ein intensives Gefühl von Liebe, Mitgefühl oder Anteilnahme zu einem oder mehreren anderen Menschen oder von Wertschätzung für etwas Schönes, Positives in deinem Leben.
Beruhige deinen Verstand und lass dich ganz auf diese Grundgefühle des Herzens ein, zwing dich nicht dazu, sondern erlaube ihnen, sich ganz leicht und von selbst einzustellen. Bleibe 10 – 15 Minuten lang bei diesen Gefühlen. Stelle auch keine direkten Fragen, sondern besinne dich einfach nur auf diesem kohärenten Zustand. Intuitive Antworten oder Einsichten können dich dann finden, ohne dass du bewusst nach ihnen suchst.
4. Lenke diese Gefühle von Liebe, Anteilnahme oder Wertschätzung nun auf dich selbst, lass sie durch deinen ganzen Körper und jede seiner Zellen strömen und achte wieder darauf, dass du nichts erzwingen musst, sondern alles ganz leicht geht. Schicke diese Grundgefühle anschließend auch zu anderen Menschen, die sie nötig haben, oder in problematische Situationen, in denen sie helfen könnten.
5. Sobald andere Gedanken aufkommen, ziehe deine Aufmerksamkeit sanft von ihnen ab und lenke sie zurück zum Herzbereich. Jeder Form von Blockade oder Unterbrechung des Energieflusses begegne in derselben weichen und sanften Art und verfare ebenso, falls die Energie zu intensiv wird.

Nach Beendigung der Übung kannst du alle intuitiven Gedanken und Gefühle, die auf der Basis von innerem Wissen oder Frieden während der Übung entstanden waren, aufschreiben, um sie so leichter im Gedächtnis zu behalten und ihnen gemäß zu handeln. Zur Verbesserung der Atmosphäre und Erleichterung der Einstimmung auf die Grundgefühle des Herzens sowie zu ihrer Vertiefung kannst du während der Ausführung der Übung auch Musik hören, am besten entspannende Instrumentalmusik.

Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger Gesundheit "selbst gemacht" Erschienen im Verlag Via Nova
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern.