

## **Der humorvoll-provokative Ansatz** (nach Frank Farrelly) als Kurzintervention z.B. bei psychosomatischen Funktionsstörungen

Probleme im privaten und beruflichen Bereich blockieren einmal mehr, einmal weniger unseren täglichen Weg durch den Alltag.

Nicht immer gelingt es dann die Blockaden und Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.

Irgendwie schafft man es eine Zeit lang mit Mühe und Krampf diesen auszuweichen ,was aber immer mehr Kraft und Energie erfordert, die dann irgendwann einfach fehlt.

Oft sind dann psychosomatische Funktionsstörungen bis zu schweren körperlichen und psychischen Erkrankungen die Folge.

Wir sehen dann die Ursachen bzw. die Schuld ganz woanders oder bei anderen. Und es scheint alles unveränderbar...

Meist sind wir aber selbst die Initiatoren oder „Baumeister“ dieser „Sackgassen“ oder „Stolpersteine“. So schaffen wir auch unser Weltbild.

*„Das probier ich gar nicht...“ „Das konnte ich schon als Kind nicht“ „Ich bin halt so“ „Alle sind gegen mich“, „Wenn der oder die sich ändert , dann gehts mir wieder gut“...diese Aussagen kennen wir doch alle.*

Mit der **Coachingmethode des Provokativen Ansatzes** werden emotionale Widerstände gegen diese Stolpersteine und Sackgassen spürbar, die dann ,oft sehr rasch ,positive Veränderungen bewirken.

Der **Provokative Ansatz** ist , anders als man bei dem Begriff „provokativ“ erwarten würde, äußerst **emphatisch, wertschätzend und wohlwollend und ganz wichtig..humorvoll.**

„Provokativ“ leitet sich ab von „Provocare“ aus dem lateinischen und bedeutet „hervorrufen, hervorkommen lassen,..“

Anfragen über email: [\*\*praxis@dr-novak.info\*\*](mailto:praxis@dr-novak.info)

***„Du musst dein Ändern leben“*** (Rainer Maria Rilke)

Dr.med. Rudolf Novak  
Arzt für Allgemeinmedizin  
Medizinische Hypnose  
Provokativer Ansatz

[www.dr-novak.info](http://www.dr-novak.info)