



Gesundheitskompetenz

Coaching für den inneren Arzt

SEMINAR

Der direkte Zusammenhang zwischen seelischem Befinden und körperlichen Symptomen ist mittlerweile wissenschaftlich anerkannt. Um so mehr Bedeutung bekommt die Kunst, wie wir verhindern, dass schlechte Gedanken und Gefühle zu viel Schaden anrichten. Und wie wir zudem erreichen, dass sich gute

Gedanken und Gefühle in uns ausbreiten.

Der zweitägige Basiskurs Gesundheitskompetenz - Coaching für den inneren Arzt richtet sich an alle, die mit ihrer inneren Haltung ihre Gesundheit unterstützen möchten und dafür Handwerkszeug benötigen. Gerne können Sie die beiden Teile einzeln buchen.

Das Ziel:

Sie sammeln Erfahrungen, wie Sie gezielt Einfluss auf Ihre Gedanken und Gefühle nehmen und damit Ihre Gesundheit fördern und Heilungsprozesse ermöglichen können.

Unser Konzept:

Wir legen den Schwerpunkt auf Ihre Handlungsmöglichkeiten und Ihr Erleben, weniger auf Theorie. Das heißt für Sie: Ausprobieren geht vor Diskutieren und Können steht vor Erörtern.

Die Inhalte:

Glaubenssätze aufspüren

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die wir für wahr halten, obwohl wir dies nicht mit Sicherheit wissen können. Sie entstehen durch Verallgemeinerung von persönlichen Erfahrungen oder Bewertungen, die wir vor allem in der Kindheit übernommen haben. Glaubenssätze steuern unser Handeln, sie wirken wie WahrnehmungsfILTER und HandlungsANWEISUNGEN und beeinflussen sehr stark, wie wir uns fühlen. Darüber hinaus sehen wir Situationen, andere Menschen und auch uns selbst durch die Brille unseres Glaubenssatzes und nehmen nur das für wahr, was den Glaubenssatz bestätigt.

Einschränkende Glaubenssätze wie z.B. "Ich habe eine schwache Gesundheit" oder "Ich kann das nicht" können daher Gesundheit und Heilungsprozesse verhindern. Diese gilt es aufzuspüren und loszulassen.



Verzeihen und Loslassen lernen

Vergebung vollzieht sich in unserem Inneren und ist etwas, das wir einseitig und für uns selbst tun, unabhängig davon, ob jemand anderes Reue zeigt. Wir grenzen die Vergebung dadurch deutlich von den Begriffen Entschuldigung oder Versöhnung ab, für die es eines Anderen bedarf. Vergeben ist die Entscheidung, dass eigene Recht auf negative Urteile und Zorn aufzugeben.

Vergebung, d.h. das Loslassen von Ärger und Verbitterung hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und die Heilung von Krankheiten. Eine weitere positive Auswirkung ist, dass wir unsere Energie anschließend auf die Gegenwart konzentrieren können, statt an der Vergangenheit festzuhalten. Unser Körper erhält Energie zurück.

Inneren Anteilen begegnen

Unser inneres Erleben setzt sich aus vielen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen zusammen. So hat jeder von uns verschiedene Seiten und Charaktereigenschaften. Es gibt Momente, da sind wir mutig, fürsorglich oder liebevoll, in anderen Situationen wiederum hitzköpfig, genervt oder verärgert und perfektionistisch, unsicher, ratlos, fröhlich, herzlich und vieles mehr. Bei der Arbeit mit inneren Anteilen geht es darum diese Aspekte wahrzunehmen und sich bildlich als eigenständige Personen vorzustellen. Unterschiedliche Persönlichkeitsanteile können unterschiedliche Bedürfnisse und Ziele haben. Viele Menschen nehmen dies als widerstreitende Gefühle in sich wahr. In sich hinein zu schauen und festzustellen, welche Anteile unterstützen und welche Unterstützung benötigen, ist ein wichtiger Schritt der inneren Gesundheitskompetenz.

Somatische Marker nutzen

Somatische Marker sind unbewusste körperliche Bewertungen, die innerhalb von Millisekunden aktiviert werden. Diese körperlichen Bewertungen können sich sowohl auf die Außenwelt, als auch auf innere Vorstellungen beziehen. Handeln aufgrund solcher Bewertungen nennen wir intuitiv, denn wir erschließen dadurch den großen Bereich des unbewussten Wissens, das über unseren Verstand hinaus geht. Bewusst wahrnehmbar sind somatische Marker an einer körperlichen Reaktion, die ein Szenario als positiv oder negativ markiert, unabhängig von dem, was wir darüber denken. Dies kann z.B. ein Kribbeln im Bauch, ein Druck im Nacken, eine Heiterkeit ums Herz oder ein Lächeln in den Mundwinkeln sein. Somatische Marker bewusst zu nutzen bedeutet, eine hohe Stimmigkeit bei Entscheidungen zu erzielen und damit mit gutem Gefühl entscheiden zu können.

