

DIE BEFREIUNG DER GEDANKEN. VISIONEN LEBEN UND ERFOLGE FEIERN!



EVA SIEBENMORGEN

Wir sind, was wir denken, was wir sind. Wir tun, was wir denken, was wir tun wollen oder tun müssen. Unser Denken ist nur in unseren Gedanken. Nicht oder noch nicht in der Wirklichkeit manifestiert. Erst durch

unser Handeln wird es zur Realität.

Constructs of ideas – Gedankengebäude.

Kelly gilt als Begründer der Psychologie der persönlichen Konstrukte. Er meinte, das Verhalten des Menschen sei abhängig davon, wie er sich seine Welt konstruiert hat.

Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch.

In der Therapie kennt man folgende, hier sehr vereinfachte, Aufgabe: Schreiben Sie Ihr eigenes Drehbuch. Schreiben Sie es so, wie Sie idealer Weise gerne leben würden. Beschreiben Sie auch die dazugehörigen Gefühle. Sie sind Autor und Schauspieler zugleich. Der Therapeut ist der Regisseur. Dieser lässt den Schauspieler die vielen Szenen durchspielen. Schließlich wird der Schauspieler angewiesen, in der Realität weiter zu üben. Vorerst begibt man sich dorthin, wo einen keiner kennt. Hier ist es ganz einfach, jemand zu sein, der man gerne sein würde. Selbstbewusst, souverän, charmant, erfolgreich etc. Die Menschen

nehmen einen so, wie man sich zeigt. So kann man herausfinden, wie sich das idealere Ich anfühlt.

Kelly hat beobachtet, dass sich die Selbstkonzepte dieser Menschen nach kürzester Zeit verändern. Die KlientInnen berichteten nach solchen Rollenspielen, dass das neue Ich das eigentliche, das wahre Ich sei. Sie fühlten sich mehr als „sie selbst“. Und das fühlte sich gut an. So lernten sie, ihr wahres Ich in ihr Leben zu integrieren. Kelly ermutigte seine KlientInnen, neue Konstrukte auszuprobieren. (Kelly, George A. (1986). Die Psychologie der persönlichen Konstrukte. Paderborn: Junfermann.)

Gedankengebäude - konstruierten Vorstellungen.

Gedankengebäude sind unsere konstruierten Vorstellungen vom Leben.

Gedanken beinhalten neurologische, chemische und kognitive Eigenschaften. Sie sind in zugehörige Gedankenfelder eingebunden. Gedankenfelder können Raum und Materie durchdringen. Sie sind unsterblich.

Dean schreibt dazu: „Gedanken sind eine Form von Energie; sie haben universelle Feldeigenschaften, die ebenso wie Gravitationsfelder und magnetische Felder wissenschaftlich erforscht werden können.“ (Dean, Stanley, (1975). Psychiatry and Mysticism. Chicago: Nelson-Hall)

Callahan, der Begründer der Gedankenfeldtherapie, meinte, ein Gedankenfeld sei: „... spezifische Gedanken, Beunruhigungen und damit verbundenen Informationen, die in einer Problem- oder Behandlungssituation aktiv sind.“ (Callahan R.J., (1994). Thought Field Therapy Glossary. Indian Wells: Selbstverlag)

Wenn es möglich ist, unsere Gedankenkonstrukte und Gedankenfelder zu verändern, sind wir auch in der Lage unser Leben zu verändern.

Wir könnten uns neu erfinden! Wir könnten unsere Visionen leben!

In der Thought Field Therapy (Gedankenfeldtherapie nach Callahan) und in der Energetischen Psychotherapie nach Dr. Gallo wird u. a. mit Gedankenfeldern und Glaubenskonstrukten gearbeitet.

*„Vorstellungskraft ist wichtiger als Wissen.“
Albert Einstein*

Mag.a Eva Siebenmorgen (ehemals Tiefenböck)

ÖIGT Österreichisches Institut
für Ganzheitliche Therapie
Schönbrunnerstr. 43, 1050 Wien
Mag. Eva Siebenmorgen
Tel.: 0699 811 39 085
www.oeigt-wien.at



VISUALISIERUNGEN. DIE KRAFT DER INNEREN BILDER



HELMUT SIEBENMORGEN

Was sind innere Bilder?

Innere Bilder sind Vernetzungs- und Schaltmuster in unserem Gehirn. Sind sie einmal gebildet oder eingepägt, können wir zu einem späteren Zeitpunkt wieder auf sie zurückgreifen. Um so ein Bild abzuspeichern, muss es jedoch mit Emotionen besetzt sein.

Alles Rationale, wird in unserer linken Gehirnhälfte gespeichert und von dort bewusst abgerufen. Im Unterschied dazu werden Emotionen und Ereignisse, die uns mit all unseren Sinnen erfassen, in unserer rechten Gehirnhälfte als Bilder abgespeichert. Dieses „Bilderalbum“ befindet sich am vorderen Frontallappen im Unterbewusstsein.

Rufen wir, z.B. durch bewusstes Erinnern, solche inneren Bilder ab, sind gleich alle Informationen

in dieser Erinnerung enthalten: Die Gefühle, die dazugehörigen Körperwahrnehmungen, die dazugehörigen Gedanken und Erinnerungen sowie die dazugehörigen Impulse.

Entstehung innerer Bilder

Innere Bilder entstehen durch unsere Erfahrungen und sind in unserem Gehirn gespeichert. Ob diese Erfahrungen in der Innen- oder in der Außenwelt gemacht werden, wird von unserem Gehirn nicht unterschieden.

Neue Lebenserfahrungen verändern zwar unsere inneren Bilder, jedoch nicht die neuronalen Wege im Gehirn. Eine Lebenserfahrung, die etwas im Gehirn bewirkt, hinterlässt ein Bild. Dieses beinhaltet eine spezielle Situation, ein zugelassenes intensives Gefühl, eine Körperwahrnehmung, eine Emotion und einen Impuls.

Die Bedeutung in Beruf und Sport

Angenommen wir haben im Urlaub einen tollen entspannten Tag am Strand verbracht. Unter blauem Himmel und strahlender Sonne.

Wir holen diese Erinnerung zu Hause wieder bewusst in unser Gedächtnis. Dann entsteht vor unserem geistigen Auge natürlich die damalige Umgebung. Es kommen jedoch auch die anderen Sinneswahrnehmungen hinzu. Der Geruch der Meeresluft, die Hitze der Sonne, die empfundene Ruhe und Ausgeglichenheit, die Entspannung des Körpers und des Geistes. Dies bedarf manchmal zwar etwas Übung, die Ergebnisse lohnen jedoch allemal.

Im Spitzensport werden diese Erkenntnisse nun seit Jahren mit Erfolg eingesetzt. Das, was wir uns im Geiste vorstellen, kann unseren Körper also fast genauso aktivieren, als ob man aktiv etwas unternimmt. Sportler, die aufgrund einer Verletzung pausieren müssen, können durch mentales Training, dem gezielten Abrufen innerer Bilder, ihre Muskeln trainieren und so fit bleiben. Alles eine Frage der Übung.

Wir arbeiten unbewusst ständig mit inneren Bildern. Wir ahnen jedoch nicht, welches Potential in der Kraft der Vorstellung steckt. Neuere Ergebnisse

