

## Praxistipp für Coaches und deren Kunden Erste Hilfe-Karte bei „Stress“

Für Coaches und deren Kunden haben wir eine „Erste-Hilfe-Karte“ gedruckt. Sie zeigt 12 Möglichkeiten auf, das Erregungsniveau kurzfristig zu senken.

**Erste-Hilfe-Karte bei „Stress“**

Wenn Du unter Stress kommst ...

➤ Körperhaltung verändern	➤ EFT klopfen
➤ Platz wechseln	➤ Butterfly tappen
➤ Brain-Gym machen	➤ wingwave®-Musik hören
➤ Magic Words benutzen	➤ Schutzraum laden
➤ Submodalitäten verändern	➤ den Jaguar vom Baum holen
➤ Stressmännchen einsetzen	➤ Jonglieren

### \* Körperhaltung verändern:

Samy Molcho sagt: „Der Körper ist der Handschuh der Seele.“

Sobald Du Deine Körperhaltung deutlich änderst, ändert sich auch Deine Art des Denkens.

Jeder Jogger weiß, dass ihm die Bewegung hilft, nützliche Gedanken zu entwickeln.

### \* Platz wechseln

Kommt es in Konflikten oder bei Gesprächen zum „Stuckstate“, also einer festgefahrenen Situation, ist es nützlich, verbunden mit einer kleinen Pause, den Platz zu wechseln. Man kann das Gespräch auch miteinander „durch-gehen“, also im Gehen fortsetzen. Durch die geänderte Sitzordnung hört man möglicherweise auch mehr mit seinem „Sach-Ohr“ und bekommt andere Sichtweisen.

### \* Brain-Gym machen

**Brain-Gym-Übung**

Zur Aktivierung und Vernetzung der rechten und linken Gehirnhälfte

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<i>r</i>	<i>l</i>	<i>a</i>	<i>r</i>	<i>a</i>
<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>K</b>
<i>r</i>	<i>l</i>	<i>a</i>	<i>a</i>	<i>l</i>
<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>	<b>P</b>
<i>r</i>	<i>a</i>	<i>r</i>	<i>l</i>	<i>a</i>
<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>
<i>r</i>	<i>l</i>	<i>l</i>	<i>a</i>	<i>a</i>
<b>V</b>	<b>W</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>Z</b>
<i>r</i>	<i>l</i>	<i>a</i>	<i>r</i>	<i>a</i>

*r* = rechter Arm, linkes Bein  
*l* = linker Arm, rechtes Bein  
*a* = alles

Köpp 5

Bei diesen Übungen geht es darum, die Gehirnhälften so zu aktivieren, dass sie sich noch besser vernetzen. Hier helfen oft Über-Kreuz-Bewegungen, aber auch Kartenspiele wie Speed und alle Formen, bei denen es darum geht, Balance zu halten.

Der Therapiekreis ist beispielsweise gut geeignet.

Sehr wirksam ist unsere A,B,C,D,E-Übung. Die oberen großen Buchstaben werden laut ausgesprochen und gleichzeitig werden die darunter stehenden Bewegungen gemacht:

L heißt: linker Fuß und rechter Arm, über die Körpermitte bewegt,

R heißt: rechter Fuß und linker Arm, über die Körpermitte bewegt,

A heißt: hüpfen und dabei auch die Arme bewegen.

### \* **Magic Words benutzen**

Diese von Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund entwickelte Methode fußt auf der Submodalitäten-Arbeit im NLP und ist einfach zu lernen. Wer darauf Lust hat, kann dies gerne in unserem Seminar „Zugang finden ...!“ tun. In diesem Seminar gibt es außerdem eine ganze Reihe von weiteren Selbstmanagement-techniken zur Steuerung des eigenen Zustandes. Eine Beschreibung der Technik Magic Words gibt es auch in unserem Buch „Coaching auf Ressource komm raus!“ Seite 137 – 138.

### \* **Submodalitäten verändern**

Hier geht es um die Veränderung der ganz persönlichen inneren Wahrnehmung. Ich kann innerlich damit spielen, die Stressquelle, den Stress-Auslöser als Bild betrachtet kleiner, größer, heller oder dunkler zu machen. Ich kann das Bild näher herholen oder wegzoomen, aus der Vogel- oder aus der Froschperspektive betrachten. Ich kann Worte oder Töne lauter oder leiser werden lassen, in tiefere oder höhere Frequenzen verändern, schneller oder langsamer hören. Ich kann die Ohren wechseln von links auf rechts und umgekehrt. Und ich kann mit dem Geruch und mit dem Geschmack experimentieren. Wichtig ist dabei nur, dass es mir besser geht. Mehr dazu zeigt gerne der Quattro-Coach®. Und Sie können es im Seminar „Zugang finden...!“ lernen.

### \* **Stressmännchen einsetzen**

Ein mentaler „Trick“ aus der NLP-Schatztruhe

Kennen Sie das auch? Ich sitze am Schreibtisch bei einer beliebigen Arbeit – da klingelt das Telefon. Ich greife mehr oder minder routinemäßig zum Hörer und schon erwischt mich ein Anrufer mit einer Art, die ich gar nicht leiden kann.



Vorwürfe prasseln mir entgegen, ein „linker“ Telefonverkäufer versucht mich über den Tisch zu ziehen, eine bekannte Quasselstrippe ruft an ... Wenn ich jetzt nicht sehr schnell bin, überfluten mich meine Stresshormone.

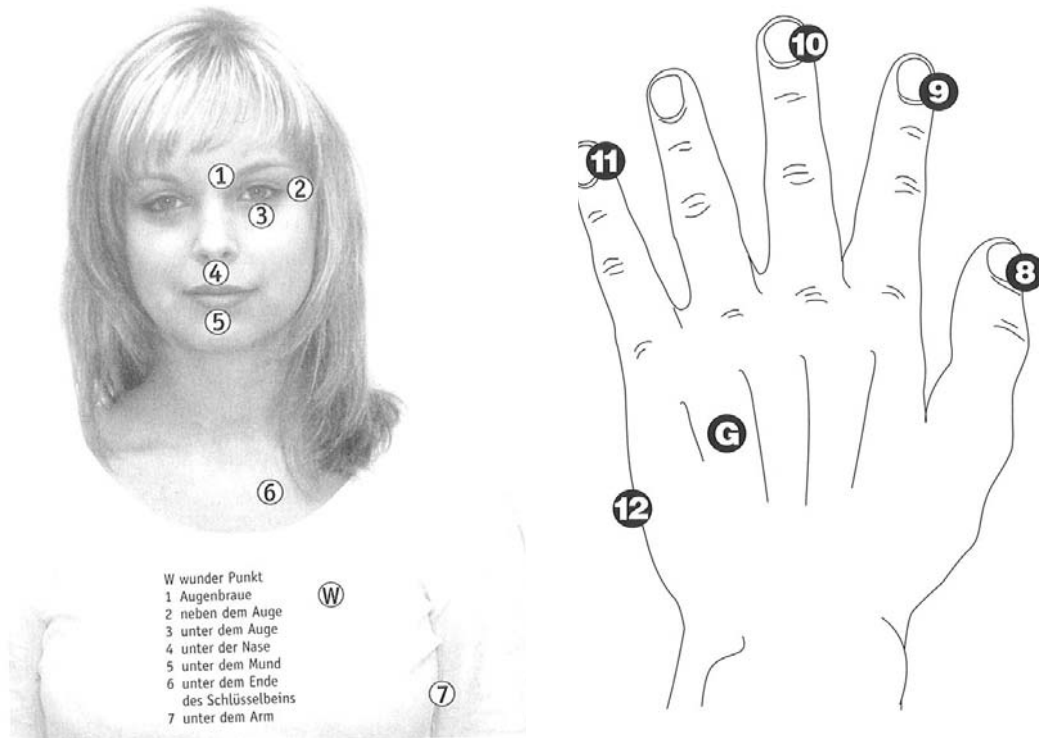
Ich greife in solchen Situationen zu einem mentalen Trick.

Vor mir, in der Nähe des Telefons, steht, während des normalen Tages völlig unbeachtet, ein unscheinbares Stressmännchen. Sobald ein Telefonat kritisch zu werden droht, nehme ich das Stressmännchen und stelle es direkt vor mich auf den Schreibtisch. Dann schaue ich von oben auf das Stressmännchen hinunter und führe das Telefonat mit dem Stressmännchen.

Solche und noch viele andere Möglichkeiten zum Umgang mit ärgerlichen Reizen lernen Sie beim Seminar „Zugang finden ...!“ oder auch im Quattro-Coaching®. Und Sie erfahren dabei auch die dazu interessanten theoretischen Hintergründe.

## EFT klopfen

EFT (Technik der emotionalen Freiheit) wird gelegentlich auch als psychologische Akupressur bezeichnet.



Zeichnungen aus dem EFT Pocket Guide

Über ca. 8 – 10 x klopfen jedes einzelnen der visualisierten Punkte mit den eigenen Fingerspitzen und mit mehrmaliger Wiederholung stimulieren Sie Ihre Energiebahnen. Wenn man an einen emotional belastenden Umstand denkt oder eine entsprechende Situation erlebt, werden die Meridiane, die Energiebahnen im Körper gestört. Durch das Klopfen werden sie wieder ausbalanciert.

Kurze, knackige weitere Infos siehe „EFT Pocket Guide“, Steve Wells/ Dr. David Lake, Param-Verlag, 2006

## Butterfly tapping

Im Buch wingwave<sup>®</sup>-Coaching: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings, Junfermann Verlag 2010, ISBN 978-3-87387-758-0 beschreiben Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund diese Technik als eine „abwechselnde Rechts-Links-Stimulation, bei der man sich selbst rhythmisch auf die Schultern klopf. Diese Berührungs- und Geräuschsituation kann Stresszustände regulieren bzw. lindern. Sie können Sie sehr gut im Liegen oder im bequemen Sitzen anwenden. Kreuzen Sie die Unterarme über dem Brustkorb, sodass die Hände beide Schultern berühren. Nun können Sie mit beiden Handflächen die Schultern durch leichtes abwechselndes Klopfen berühren und so den gewünschten neuronalen Stimulationseffekt erzielen.“

### **wingwave<sup>®</sup>-Musik hören**

Die wingwave<sup>®</sup>-Musik wirkt neben ihren ausgleichenden, positiven Melodien vor allem durch einen links-rechts-Takt, der über Kopfhörer abwechselnd die beiden Gehirnhälften auditiv „berührt“ und so durch eine optimale Zusammenarbeit alle Hirnareale zum Schwingen bringt. Für diesen Selbstcoaching-Effekt muss die Musik mit Kopfhörern eingesetzt werden. Im Hintergrund laufen beruhigende Naturgeräusche, angenehme oder auch inspirierende Klänge. Der Rhythmus ist immer „andante“ – so wie der Herzschlag im Ruhezustand. Das alles zusammen senkt messbar die Pulsrate und das Erregungsniveau des Nervensystems, beruhigt, reduziert Leistungsstress und unterstützt kreative Prozesse.

### **Zum Selbstcoaching – mit Kopfhörern - eignen sich vier Möglichkeiten:**

1. Man kann die Musik ganz einfach zur allgemeinen Beruhigung hören, um die „inneren Wellen“ sanfter verlaufen zu lassen, beim Einschlafen, zur allgemeinen Entspannung oder um wieder gute Laune zu bekommen.
2. Man kann konkret an eine unangenehme Vorstellung denken, die von allein nicht aus dem Kopf und aus dem Gefühl verschwindet. Man kann diese Problemvorstellung in die Mitte der Wahrnehmung nehmen. Die links-rechts-Klänge und die Musik bewirken nach wenigen Minuten, dass das Thema – wie ein Bonbon, der sich langsam auflöst - verblasst, kleiner und schließlich unbedeutend wird.
3. Man kann die Musik in der Aktion hören, in der Handlung: beim Lernen, Aufräumen, Joggen, beim Weg zum Flughafen, beim Fliegen selbst usw. Die Aufgaben gehen leichter von der Hand, Handlungen fließen, Ausdauer entsteht von allein, man läuft spielerisch schneller – das konnten auch Messungen und Studien zeigen.
4. Auch beim Imaginieren schöner Zustände und Ziele kann die Kreativität gesteigert, die Fantasie beflügelt und der Wohlfühl-Effekt verstärkt und verankert werden.

Quelle: wingwave<sup>®</sup>-Newsletter 03/2013

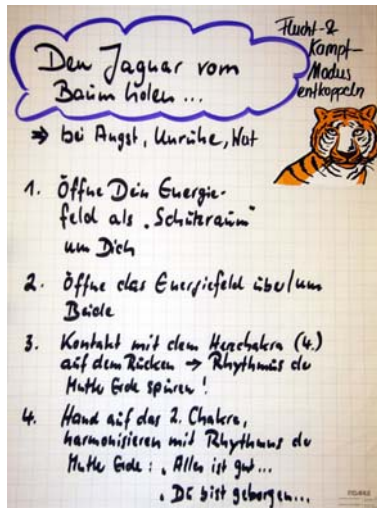
### **Schutzraum laden**

Diese Mentaltechnik aus dem Seminar „Zugang finden...!“ muss vorbereitet sein.

Es geht darum, einen mentalen Schutzraum parat zu haben, den man schnell innerlich laden kann. Beispiele für Schutzräume sind ein Lichtkegel, ein Wasserfall, eine Höhle, ein Baumhaus, ein Turm, eine Motorrad-Kombi, Siegfrieds Drachenblut, eine Litfass-Säule, ein Schutzschild ...

Kommt eine „gefährliche“ Situation auf mich zu, kann ich mittels eines eingeübten Ankers, einer bestimmten Körperbewegung, einem Codewort den Schutzraum auslösen und so verhältnismäßig „cool“ bleiben. Die Wirksamkeit des Schutzraums lässt sich gut mit dem Myostatik-Test prüfen.

## Den Jaguar vom Baum holen



In dieser Übung aus der Energiemedizin geht es darum, sich vom Flucht- & Kampf-Modus zu entkoppeln.

Man arbeitet mit dem persönlichen Schutzraum und dem Herz-Chakra, harmonisiert sich mit dem Rhythmus der „Mutter Erde“ und benutzt formelhafte Vorsätze wie „Alles ist gut. Du bist geborgen“.

Eine sehr wertvolle Erste Hilfe bei Angst, Unruhe und Wut, zu lernen im Seminar „Kurskorrekturen – Lebensqualität statt Burn-out-Gefahr.“

## Jonglieren

Jonglieren ist sofort wirksam, um sich von Gedankenblockaden zu lösen, Ärger abzuschütteln, sich zu konzentrieren, die Gehirnhälften zu vernetzen, Kreativität vorzubereiten, vereinfacht gesagt: Hell wach und gut drauf zu sein.

Es kommt dabei nicht darauf an, wie gut man jongliert, sondern, dass man es tut. Und einmal ist keinmal!

Werner Simmerl

[www.quattro-coaching.de](http://www.quattro-coaching.de)

[www.simmerl.de](http://www.simmerl.de)

PS: Das Kartenspiel Speed, den Therapiekreisel, Jonglierbälle und –tücher, Sressmännchen, wingwave-Musik und das Buch „Coaching auf Ressource komm raus“ können Sie gerne bei [www.trainings-ideen-shop.de](http://www.trainings-ideen-shop.de) bestellen