

## Mind and Body Release (MBR):

Die meisten der traditionellen „Heilsysteme“ haben den Menschen immer schon als Ganzes betrachtet. Aber in unserer modernen Medizin und Psychologie wurden Körper und Geist immer mehr zu einer Dualität und als 2 Dinge betrachtet die recht wenig miteinander zu tun haben. Die Forschung der Psychoneuroimmunologie und die Embodiement –Forschung zeigen aber , dass Geist und Körper untrennbar miteinander verbunden sind.

In den letzten Jahren und Jahrzehnten habe ich aus all meinen Studien zu verschiedenen Therapieansätzen meine eigene Herangehensweise entwickelt. Auch die meisten „alternativen“ Verfahren sind mir nicht weit genug in der Verbindung und Ganzheitlichkeit des Menschen gegangen . In meinem „Mind and Body Release“ (MBR) Ansatz vereinige ich mehrere therapeutische Ansätze und es kommt somit zu einer tiefen Lösung bei Behandelten.

### Wo wird die MBR eingesetzt:

Das Einsatzspektrum von MBR ist sehr groß. Hier einige Beispiele wo man MBR einsetzen kann :

- Alte, schlecht heilende Verletzungen
- Chronischer Schmerz
- Schlafstörungen
- Psychische Probleme
- Chronische Erschöpfung
- Bewegungseinschränkungen
- Traumatische Ereignisse

Wie schaut das 10 Sitzungsprotokoll aus ?

Je nachdem was deine beschwerden / anliegen sind werden einige Techniken mehr genutzt als andere und der Einstieg kann mehr körperbezogen oder mehr gespächsbezogen sein .

Techniken die zum Einsatz kommen :

- Problem / Wunsch formulier und exakt einkreisen ( NLP)
- Lösen von alten Mustern / integrieren von vergangenen Erfahrungen (DK- Verfahren => Direkte Kommunikation mit dem Unterbewussten )
- Atemsitzung(en)
- TRE ( Tension and Trauma Release Exercises)
- BMA ( Body Memory Awareness) – Körpertherapie zur Lösung von Körpererinnerungen
- Applied Movment Neurologie und Kinesiologie
- Sensomotorics – Interaktion von Bewegungsmustern
- Hypnose

Die Einzelnen Techniken gehen zT fließend ineinander über und ihre Auswahl richtet sich an den Klienten / die Klientin.

### **NLP:**

Durch Frage – und Intervetionstechniken aus dem NLP werden Ziele / Wünsche und Probleme zuerst genau erfragt und es findet ein Umdeutungsprozess statt.

### **DK**

Im DK Verfahren lassen wir das Unterbewusste zu Wort kommen. Alle Erfahrungen , aber auch schon die Lösung sind in uns abgespeichert . Mit DK können wir diese Lösungsansätze erfragen und integrieren.

### **Atem**

Durch spezielle Atemtechniken kommst du noch mehr mit deinem Innersten in Kontakt und durch tranceähnliche Zustände ermöglichst du eine tiefgreifnede Erfahrung

## **TRE**

Tension and Trauma Release Exercises wurden aus der bioenergetischen Analyse entwickelt und ermöglichen es deinem Körper, Schutzspannung die sich als Folge von negativen Erfahrungen oder Traumata angesammelt haben abzubauen und aufzulösen. Die gezielten Übungen kannst du auch alleine durchführen

## **BMA**

Body Memory Awareness arbeitet direkt mit dem Körper. Davon ausgehend das der Körper über verschiedene Mechanismen Erinnerungen speichert die uns aber nicht zugänglich sind, kommen hier verschiedene Techniken aus der Osteopathie und Körperarbeit zum Einsatz (Faszienarbeit, Craniosacrale Osteopathie, Viscerale Osteopathie...)

## **Applied Movement Neurologie und Kinesiologie**

Mit Hilfe des Muskeltests, einem körpereigenen Biofeedback, werden Spannungen in deinem Nervensystem aufgespürt und anschließend über sanfte „piezoelektrische Tappings“ integriert

## **Sensomotorics**

Alle physischen wie psychischen Verletzungen haben eine Auswirkung auf unser motorisches System – auf unsere Bewegungen.

Mit Sensomotorics lernst du deinem Gehirn wieder neue Wahlmöglichkeiten zu bieten, Spannung abzubauen und dich besser zu bewegen. Das wiederum hat direkten Einfluss auf dein Denken, Fühlen und Handeln!

## **Hypnose**

Tiefgreifende Veränderungen sind oft schwer mit unserem alltagsbewusstsein zu erreichen. Jeder hat schon die Erfahrung gemacht sich etwas fest vorzunehmen oder etwas zu verändern, aber nach kurzer Zeit kommt man wieder in die alten Gewohnheiten und Muster. Das liegt unter anderem daran, dass wir in Alltagsbewusstsein eine höhere Schwingungsrate der Gehirnwellen haben (β-Wellen) die nicht optimal für Lern- und Veränderungsprozesse sind. Durch

Hypnose können wir die Gehirnwellenfrequenz verlangsamen ( Alpha- Theta- und Deltawellen) und somit Veränderung herbeiführen .

## **Trauma**

Der Begriff Trauma taucht in den letzten Jahren immer häufiger auf. Glaubte man früher, ein Trauma könnte nur durch außergewöhnliche Ereignisse wie Autounfälle , Missbrauch , Kriegsgeschehnisse etc. auftreten , geht man heute davon aus , dass es für eine traumatische Verletzung gar nicht notwendig ist , dass derart heftige Dinge passieren.

Ereignisse die die aktuelle Fähigkeit unseres Nervensystems (Sympathikus und die 2 Teile des Parasympathikus) überschreiten, mit einem Stressor umzugehen und wir deshalb nicht handlungsfähig sind , können schon zu einer traumatischen Störung führen . Je weniger Kompetenzen und Ressourcen wir haben, desto anfälliger sind wir. Dies trifft vor allem auf die Kindheit zu, da wir in dieser Zeit sehr abhängig sind von unseren Bezugspersonen. Hier muss gar keine absichtliche, bewusste Verletzung ( Vernachlässigung, Missbrauch etc ) stattfinden.

Unser Nervensystem bleibt dann aber sozusagen in einem Überschützen oder „eingefrorenen“ Zustand stecken und kann sich oft allein nicht mehr daraus befreien. Die Folgen können neben Flashbacks, Angstzuständen, Depressionen auch in dem Gefühl bestehen nicht wirklich „im Körper zu sein“, oder ein sehr flaches Gefühlsleben zu haben. Über die psychoneuroimmunologischen Verbindungen kann das natürlich auch Einfluss auf unser Immunsystem, Hormonsystem, Nervensystem, Sozialverhalten, Stoffwechsel und die Wundheilung haben.

## **MBR – Mind Body Release**

In den 10 Sitzungen des MBR machen wir uns auf die Spurensuche nach diesen überschützen Spannungen, Erinnerungen, Gefühlen und Emotionen und ermöglichen es sowohl dem Geist und auch dem Körper die Spannungen abzubauen und wieder zu seiner alten Kraft und Ruhe zurück zu finden!

