

Lebensberatung



Coaching mit assoziativen Karten

Energetik

Aus der Praxis:

„Erfahrungen mit der Psychosomatischen Energetik in der Lebensberatung“

Seit 1994 arbeite ich als Lebensberaterin und Coach in selbstständiger Praxis. Vor und während dieser Zeit habe ich mir ein umfangreiches Wissen aus den unterschiedlichsten Fachgebieten angeeignet, so dass ich mit meinen Klienten sehr individuell arbeiten kann. Meine grundlegende Haltung dabei ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu leisten, denn ich gehe davon aus, dass der Klient die für ihn beste Lösung selber weiß, bzw. entwickeln kann. Ich helfe lediglich bei dieser Entwicklung.

Methoden

Um auch von der unbewussten Ebene des Klienten Informationen zu der jeweiligen Problematik zu erhalten, nutze ich häufig symbolhafte Übungen, wie z.B. das Malen von Bildern oder auch Assoziationen zu vorgelegten Wort- oder Bildkarten. Auch in der Intervention gehe ich gerne auf die Unterbewusstseinsebene, um den Klienten Veränderungen, die ihm angemessen erscheinen, vornehmen zu lassen. Dies geschieht während synergetischer Innenweltreisen. Da meine Klienten mit diesen Methoden sehr gute Fortschritte erzielen, war und bin ich auch immer offen für Arbeitsweisen, die ähnliche Wege nutzen.

„Psychosomatische Energetik“

Aus diesem Grund war ich sehr interessiert, als ich erstmals Berichte über die „Psychosomatische Energetik“ las. Trotzdem dauerte es noch einige Zeit, bis ich dann vor ca. 2,5 Jahren erstmals bei dem Ehepaar Drs. Banis, den Entwicklern dieser Therapiemethode, einen Vortrag besuchte. Die weiteren Schritte, bis hin zur zertifizierten Energietherapeutin, unternahm ich dann allerdings sehr zügig, da ich, auch auf Grund der Behandlung meiner eigenen Thematiken, vollkommen überzeugt war und bin. Sehr schnell wurde die „Psychosomatische Energetik“ Hauptschwerpunkt meiner Arbeit, um den Ist-Zustand des Klienten zu erfassen. Auf keinem anderen Weg erhalte ich so schnell tiefste Einblicke in Körper, Seele und Geist des jeweiligen Menschen. Mit dem Reba-Testgerät, an dem mittels einer Gummischlaufe der Klient angeschlossen ist, nehme ich im ersten Schritt einen „Energiecheck“ vor.

„Energiecheck“

Dieser umfasst die vier Energie-Ebenen - Vital, Emotional, Mental und Kausal - des feinstofflichen Energiefeldes (= Aura). D. h., ich weiß anschließend, wie körperlich fit, emotional ausgeglichen, geistig klar und konzentriert und wie intuitiv, bzw. dünnhäutig der Klient ist.

**Die Normalwerte liegen hier bei
Vital: 100%, Emotional, 100%,
Mental 100%, Kausal 40%**
„Energiemangel“

Da sich Energiemangel häufig auch in Schlafstörungen, Missempfindlichkeiten, Gereiztheit, Konzentrationsschwächen usw. ausdrückt, messe ich als nächstes, ob eine geopathische Störung, also ein belasteter Bettplatz, Ursache dafür sein kann. Dafür stecke ich eine Geovita-Ampulle in die Wabe des Reba-Testgerätes und prüfe mittels des kinesiologischen Armlängenreflextestes beim Klienten, ob er darauf mit ei-

ner Schwäche reagiert. Falls dies der Fall ist, teste ich außerdem, in welchem Körperbereich die Imprägnierung der Geopathie stattgefunden hat, um am Ende der Testung mit ihm eine Bettplatzumstellung zu besprechen. Denn hier gilt ganz eindeutig - das Bett muss weg vom Fleck!

„Blockierungen“

Um festzustellen, wo Blockierungen den Klienten an seiner Weiterentwicklung hindern, messe ich im nächsten Schritt, welches der sieben Energie-Zentren (=Chakren) gestört ist. Auf der materiellen Ebene entsprechen diese feinstofflichen Energiezentren jeweils bestimmten Körperabschnitten; in denen auch die wichtigsten vegetativen Geflechte ihren Sitz haben. Wenn Sie sich vorstellen, dass in einem Bachlauf ein großer Stein das Wasser am Fließen hindert, haben Sie in etwa ein Bild davon, was eine Blockierung z.B. im Oberbauch

anrichten kann. Es kommt zu einem Stau im Unterbauch und zu einem Mangel im Herzbereich. Also gilt es, diesen „Stein“ zu beseitigen, damit das Wasser wieder ungehindert fließen kann. Als was kann man sich nun den Stein vorstellen, der die Ursache für die Blockierung darstellt? Meist sind es unerledigte, weggedrückte, nicht angeschaute Gefühle, die einen Konflikt bewirken. Diese versteckten, seelischen Probleme können sowohl den Ablauf der vegetativen Funktionen stören und außerdem zu den unterschiedlichsten Problematiken führen.

Um herauszubekommen, welcher Konflikt im Moment aktiv ist, teste ich im weiteren Vorgehen mit den verschiedenen Envita-Ampullen. Dadurch kann ich den „Energie-Räuber“ benennen. Mit einer weiteren speziellen Ampulle teste ich, wie viel Energie der Konflikt dem Klienten raubt. Um die Konflikte abzuschmelzen, ist anschließend ein Energieverfahren empfehlenswert.

Energiesmessung



Energiesmessung mit dem Reba-Testgerät

Testablauf & Beispiele

„Testablauf“

Dieser ganze Testablauf ist in der Praxis sehr einfach in der Umsetzung. Ich brauche lediglich eine Liege (ich teste kinesiologisch über Kopf), das Reba-Testgerät, die Testsätze und ca. 15 - 20 Minuten für den Testvorgang.

Allerdings nehme ich mir sehr viel Zeit für das Vor- und auch das Nachgespräch, da meiner Erfahrung nach ein aufgeklärter Klient eher bereit ist, seine Konflikte anzugehen. Auch begleite ich meine Klienten während des Energieverfahrens in Form von Telefoncoaching oder auch anderweitigen Methodiken, z.B. mit Entspannungsreisen, Kommunikationstrainings oder Einüben von neuen Verhaltensweisen, usw.

Ich weise auch darauf hin, dass die Psychosomatische Energetik in der Lebensberatung und beim Coaching weder eine herkömmliche medizinisch-psychologische Diagnose, noch eine entsprechende Therapie ersetzt.

Beispiele aus meiner Praxis:

Eine 53-jährige Klientin, alleinstehend ohne Kinder, kam in die Beratung, weil sie beruflich Probleme hatte. Ihre Firma hatte umstrukturiert, sodass sie einem neuen Wirkungskreis gerecht werden musste. Neue Kollegen kamen in die Abteilung dazu. Ihre Ängste drehten sich um Fragen wie: „Schaffe ich das?“ „Kann ich in der Firma bleiben?“ „Mögen mich die neuen Kollegen, komme ich mit denen aus?“ Sie litt mittlerweile auch unter Magenproblemen. Außerdem ließ sie durchblicken, dass sie ein absolut gutmütiger und hilfsbereiter Mensch wäre, aber insgeheim würde in ihr ein „ständiger Ärger nagen“, sodass sie viel Energie bräuchte, um diesen nicht an anderen auszulassen. Des Weiteren wollte sie gerne mit dem Rauchen aufhören. Drei Anläufe seien bisher gescheitert.

Ihre Werte waren folgendermaßen:

Vital 40%, Emotional 80%, Mental 100% und Kausal 40%. Die Blockierung saß im Oberbauch, im 3. Chakra und hatte das seelische Konfliktthema „hungrig nach guten Gefühlen“. Die Energiewerte des Konfliktes waren: Vital 90%, Emotional 20%, Mental 20% und Kausal 70%. Daraus konnte ich erkennen, dass ihre körperliche Vitalität extrem gestört war. Ihr Akku war ziemlich ausgelutscht. Sie musste sehr viel Kraft aufwenden, um ihrem Alltag gerecht zu werden.

Auch emotional hatte sie Einbußen hinzunehmen.

Mental und Kausal war alles im grünen Bereich. Dafür ging es ihrem Konflikt umso besser. Dieser hatte auf der Vitalebene weit höhere Werte als sie selbst. Er zog ihr 20% ihrer guten Laune ab und war ihr nur zu 20% bewusst. Der 70%-ige Kausalwert zeigte mir, dass es sich hierbei um ihr Lebensthema handelte. Dieses „mehr haben wollen“ war also uralte (vielleicht schon im Säuglingsalter entstanden) und machte sich ständig in ihrem Leben breit.

Das dritte Energiezentrum hat als energetisches Oberthema die Verdauung, die Ausscheidung und die Integration. Damit ist sowohl die körperliche Verdauung gemeint, als auch das „Verdauen“ und Verarbeiten von Ereignissen der Lebensgeschichte. Von der körperlichen Zuordnung her gehört das dritte Energiezentrum zur Bauchspeicheldrüse, von der vegetativen Steuerung zum Solarplexus.

Sowohl die Leber, der Magen, der obere Dickdarm, als auch die Galle und der Pankreas werden von diesem Energiezentrum gesteuert. Ein gestörtes 3. Chakra zeigt sich häufig auch in den verschiedensten Süchten, bzw. in Essstörungen. Das Thema, „mehr haben wollen“ kann auch bedeuten, dass man - mehr Liebe, mehr Anerkennung, mehr Macht, mehr Freiheit, mehr Freizeit, mehr Geld, mehr Wissen usw. haben will. Die Erscheinungsformen dieses Themas sind mannigfaltig.

Meine Klientin konnte diesen Konflikt, der ihr so viel Energie raubte in vielen Bereichen ihres Lebens erkennen. Beruflich zeigte es sich ja gerade darin, dass sie befürchtete, von den Kollegen etwas genommen

Innenweltreise



Klientin erlebt eine synergetische Innenweltreise

Beratung

zu bekommen, oder verdrängt zu werden, sodass sie das, was sie hatte, nicht mehr hat. Den ständig nagenden Ärger konnte sie dann auch besser einordnen. Sie ärgerte sich insgeheim, dass ihre Schwester von der Mutter mehr Anerkennung bekam als sie selbst, dass ihr Mann mehr Zeit mit Arbeitskollegen als mit ihr verbrachte, dass ihr Sohn seine Dankbarkeit nicht öfters zeigte, dass ihre Freundin öfters Urlaub machen konnte als sie u.v.m.

„OH-Karten“

Um ihr auch noch auf einer anderen Ebene ihre Thematik darzulegen, ließ ich sie OH-Karten aus einem assoziativen Kartendeck ziehen. Die erste Fragestellung lautete: Was sagt Ihr Unterbewusstsein zum Thema „Mehr haben wollen“? Als erstes zog sie die Wortkarte BOSS. Dazu meinte sie: „Jeder spielt sich mir gegenüber als Boss

auf. Als ob ich ein Niemand wäre. Ich kann genauso gut ein Boss sein, wie die anderen. Als zweites Bild kam: Zwei Personen die erhöht an einem Tisch sitzen, eine Person, steht tiefer davor.

Ihre Assoziation: „Immer wollen irgendwelche Leute alles von mir wissen. Das ist für mich wie ein Verhör, da werde ich total ärgerlich, kann das aber nicht ausdrücken“. Die nächsten beiden Karten zog sie mit der Fragestellung: Was ist zu tun? Als Wortkarte kam LOSLASSEN. Dazu sagte sie: „Vielleicht sollte ich mal versuchen meine Ängste loszulassen. Von denen weiß sowieso niemand etwas. Auch es jedem recht machen zu wollen, möchte ich gerne loslassen. Und die Erwartungen meiner Familie zu erfüllen möchte ich loslassen“. Die Bildkarte zeigte einen Esel, der eine Last trug. Hierzu war ihre Assoziation: „Ich bin der Esel.

Ich muss die Last abladen, die Unsicherheit, meine Erwartungshaltungen, die Unfähigkeit, meine wahren Gefühle zu zeigen“.

Das waren dann die Themen, an denen wir in der Beratung gearbeitet haben.

Mittlerweile hat sie das Rauchen tatsächlich aufgegeben. In ihrer Firma ist sie nach Fortbildungskursen sogar aufgestiegen und im Personalwesen tätig. Sie hat gelernt, ihre Erwartungen in klaren Aussagen zu formulieren, sodass ihre Mitmenschen die Chance haben, entweder die Erwartungen zu erfüllen oder aber eine Ablehnung zu formulieren. Somit ist auch ihr inneres Ärgerpotenzial auf ein Minimum geschrumpft.

Eine 52-jährige Klientin, getrennt lebend, zwei erwachsene Töchter, kam mit dem Problem zu mir, dass

Auswertung & Nachgespräch

sie ihre geplante Selbstständigkeit nicht auf die Füße bringen konnte. Sie war vor 20 Jahren schon einmal als Kosmetikerin selbstständig und auch recht erfolgreich, doch jetzt hatte sie einfach nicht genug Mut und Durchsetzungskraft, um es wieder zu schaffen. Sie konnte sich auch nicht entscheiden, mit welchen Dienstleistungen sie sich hauptsächlich identifizieren soll. Kosmetik, Farb- und Stilberatung, Wellnessmassagen, Nageldesign – all dies kann sie, wusste aber nicht, wie sie damit nach außen auftreten sollte. Ein Existenzgründungsseminar hatte sie besucht und war daraufhin nur noch mehr verwirrt. Körperlich plagten sie im Moment Rückenschmerzen und immer wieder Atemprobleme, ein Gefühl von „ich bekomme keine Luft“.

Energiewerte

Ihre Energiewerte: 55/70/95/80. D. h., körperlich down, seelisch angeknackst, geistig ok und sehr, sehr dünnhäutig. Als blockiertes Energiezentrum testete ich das 6. Chakra, den Stirnbereich, mit dem Thema „zaghaft“. Dazu sagte sie sofort ja. Sie hätte oft das Gefühl, sie müsste etwas tun, aber dann traut sie sich nicht. Sie gehe generell an viele Dinge viel zu zaghaft ran. Sie meinte, dass ihre Mutter da vieles mit verursacht hätte, weil sie nie alleine Entscheidungen treffen durfte. Immer hätte es geheißen: „Kind, das weißt du doch nicht, lass uns das machen“.

„Konfliktwerte“

Die Konfliktwerte waren 50/45/10/50. Außerdem ließ sich eine Geopathie von Kopf bis Fuß nachweisen. Die Bettplatzumstellung war für sie kein Problem. Als weiteres testete ich ein Angstmittel. Damit konnte sie allerdings nichts anfangen. Im Gegenteil, sie meinte mit Angst „ganz gut umgehen zu können, ihr Kopf wäre da ganz fix drin“.

„Innenweltreise“

In der darauf folgenden Sitzung hatte ich eine synergetische Innenweltreise mit ihr geplant. Nach einer kurzen Entspannungseinleitung führte ich sie in ihrer Fantasie in eine Kapelle, in der sie sich die Menschen vorstellen sollte, die ihre Zaghaftigkeit im Laufe ihrer Entwicklung mitverursacht hatten. Doch statt Menschen tauchte eine „dunkle, sich drehende Schwere“ auf, die sie total ängstigte und ihr Luft, Raum und Licht nahm und sich wie ein Alp auf ihre Brust setzte. Dieses Gefühl kannte sie aus Kindheitsträumen, aus denen sie immer schreiend erwacht war.

Nun konnte sie sich dieser Angst in sicherem Rahmen stellen.

Ich animierte sie, hinzuschauen, das Angstmachende anzusprechen und ihm Fragen zu stellen. Auch reinzuspüren, was ihr helfen könnte. Vertrauen in sich selbst, war ihre Antwort. Dieses Vertrauen konnte sie schließlich als Wärme in

ihrer Brust fühlen. Zur Unterstützung dieses Gefühles ließ ich sie die Farbe Rot visualisieren. Diese atmete sie ein und ließ sie dahin fließen, wo sie gebraucht wurde. Daraufhin wurde die „dunkle Schwere“ kleiner, versuchte sich zu verstecken und löste sich schließlich ganz auf.

„Nachgespräch“

Im Nachgespräch konnte sie erkennen, weshalb ich das Angstmittel getestet hatte und war sehr froh über die Möglichkeiten, die ihr durch das Energieverfahren zur Verfügung standen. Heute gelingt es ihr immer leichter, Entscheidungen anzugehen, anstatt 25 mal hin und her zu überlegen, um dann doch nicht loszumarschieren. Beruflich hat sie sich nun unter dem Dach einer Wellness-Oase eingerichtet und ist mit sich sehr zufrieden.

• Sylvia Bieber

Autorenprofil:

Sylvia Bieber ist als Dipl. Mentaltrainerin, Synergetik-Therapeutin und Coach seit 1994 in freier Praxis tätig. Die Psychosomatische Energetik hat sie seit Ende 2001 in ihre Praxis integriert. Zusammen mit ihrem Mann, Joachim Seelmann, leitet sie eine Ausbildung zum „Dipl. Wellness- und Mental Coach“ und bildet Kursleiter für Wellness-Seminare und Meditationen aus. Auf Kongressen, Messen und anderen Veranstaltungen hält sie Fachvorträge und Referate.