

Am Anfang war das Wort, oder?

Elikonida S. Yourievsky



Jahrgang 1968

- SfGU HRV - Herzratenvariabilität, Zürich
- SfGU Labortechnik, Zürich
- Fachkraft UVSV, BSA-Akademie, München
- SfGU, Salusweight - Gentest-DNA Weight Code, Zürich
- SfGU, Stoffwechseltherapie durch Mikronährstoffe HCK, Zürich
- El An Rea, Grundausbildung Spiritueller Heiler, Ebensee (Österreich)
- K. Eikenberg, BioPhysio, Zürich
- A. Zehnder, BodyDetox-Academy, Winterthur
- Monika Grundmann, Bernstein-Aroma-Klang-Massage (light kiss), Uster
- Monika Grundmann, Edelstein-Balance-Gesichts- und Dekolletee Massage (7 moments-Erlebnis), Seitendorf
- GluckerKolleg, Umsetzung Firmenfitness-Programme und Ernährungstipps bei Krankheiten, Kornwestheim
- SPA-Berater, BSA-Akademie, Leipzig
- Wellness-Massage-Therapeutin, Nahdran, Reutlingen
- Entspannungstrainer, BSA-Akademie, Mallorca
- Trainer für Sportrehabilitation, BSA-Akademie, Sersheim
- Ernährungstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Power Plate Basic Personal Trainer, Power Plate academy, Rottenburg
- CycleWell-Grundausbildung, Indoor-Cycling Group (I.C.E.), Stuttgart
- Hot-Stone Massage, Promassage, Gerstetten
- Trainer für Cardiofitness, BSA-Akademie, Sersheim
- Gesundheitstrainer, BSA-Akademie, Sersheim
- Mental Coach, BSA-Akademie, Mallorca
- Konfliktmanagement, Bosch, Stuttgart

E-Mail: fly@light-moments.com

Kommunikation (lat. communicatio) ist der Austausch oder die Übertragung von Informationen (Wissen, Erkenntnis, Erfahrung). Ich kommuniziere also mit Ihnen, liebe LeserInnen. Der Dialog besteht dadurch, dass Sie lesen, verstehen und daraus wiederum eine Reaktion entsteht. Ganz so, wie wir es tausendfach in unserem Leben schon erfahren haben – verbal, nonverbal. Mit Austausch ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen gemeint. Mit Übertragung ist die Beschreibung gemeint, dass Distanzen überwunden werden können – Gedanken, Vorstellungen, Meinungen „verlassen“ ein Individuum und „gelangen“ in ein anderes „hinein“. Erlauben Sie mir diese metaphorische Sichtweise unserer alltäglichen Umgangsweise. Kommunikation verläuft scheinbar selbstverständlich, mit sich selbst, in Fragen der Erziehung, in Partnerschaften, Freundschaften, im sozialen Umfeld. Doch problematisch wird es bei Missverständnissen. Auch dann, wenn das Gegenüber über einen anderen Erfahrungsschatz verfügt und mit der Meinung des anderen nicht konform geht.

Kinder sehen die Welt ebenfalls mit anderen Augen. Wir „übertragen“ (im besten Fall) unsere Erfahrungen, welche zu Überzeugungen geworden sind, an die nächste Generation. Und da beginnt das eigentliche Kommunikationsproblem: Erfahrungen sind Massanzüge, sie passen nur einem selbst. Wie soll sich eine Persönlichkeit frei entfalten können, wenn ihr ständig die Meinung der „scheinbar“ reiferen Person aufgetrieben wird? Natürlich sind Erwachsene mit mehr Wissen ausgestattet als Kinder, aber sie haben auch deren Unbeschwertheit verloren. Sie haben verlernt, ihrer Fantasie zu vertrauen. Sie haben längst vergessen, was es ausser „*Schaffe, schaffe, Häusle baue!*“ sonst noch gibt. Sie meinen es gut mit ihren Nachkommen, wollen sie beschützen, ihnen den Weg erleichtern, aber mit ihrer Kommunikation hapert es eben nur allzu oft, denn ein jeder von uns hat Glaubensgrundsätze erlernt, die im wahren Leben zu enormen Hindernissen geworden sind. „Du bist ein Muster ohne Wert.“ Wird dieser Mensch sich je wertschätzen, wenn er diesen Satz öfter hört? „Männer sind alle schlecht, sie rauchen, saufen und huren nur herum. Nimm dich in Acht vor ihnen!“ Wird diese junge Dame je eine unbeschwer-

Beziehung eingehen können? „Das mir ja der Teller immer leer gegessen wird!“ Tja, Personen, welche diesen Satz ein paar mal zu oft gehört haben, leiden nicht selten unter Übergewicht und wundern sich, weshalb keine Diät wirklich nachhaltig wirkt.

Dies sind nur ein paar Beispiele – es gibt deren unzählige. Warum ich Ihnen das erzähle? Weil ich genau da ansetze, sobald ein Individuum seine Nase in mein Gesundheitsstudio steckt! Am Anfang eines jeden Wortes steht nämlich der Gedanke! Gedanken werden rasch zu Worten, Worte zu Taten und Taten zu Konsequenzen! ALLES beginnt in unserem Kopf und bevor wir dort nicht anfangen unsere Denkmuster in den Griff zu bekommen, es ins Positive verändern, werden wir nie ganz werden können und damit auch nie heil. Wir können mit negativem Denken sogar schwer krank werden. Psychotraumatologen sowie Placebo-Experten werden mir hier zustimmen. Also beginne ich immer mittels Mental-Coaching-Techniken, die Ursache der Symptome, welche mir auf unterschiedlichste Art begegnen (physisch, psychisch), herauszufinden. Das geschieht zum Beispiel mittels Phantasie Reisen, Life-Line legen (hier wird der Lebensweg unter die Lupe genommen). Danach wird die holistische Körperarbeit je nach Lage des Klienten so ‚zugeschnitten‘, dass genau diese Ursachen sukzessive eliminiert werden, um Platz für Positives zu schaffen.

Wenn noch so dunkle Wolken die Sonne verdecken, der Himmel bleibt.

Wie funktioniert Mental-Coaching?

Unser Gehirn ist 3-teilig: Grosshirn (Neokortex, Denkhirn), Chemiehirn (Zwischenhirn oder limbisches System), Stammhirn (Hirnstamm oder Reptilienhirn).

Wenn wir etwas denken, fühlen, wahrnehmen, bewerten wir automatisch, was das für uns bedeutet: Positiv, neutral oder negativ.

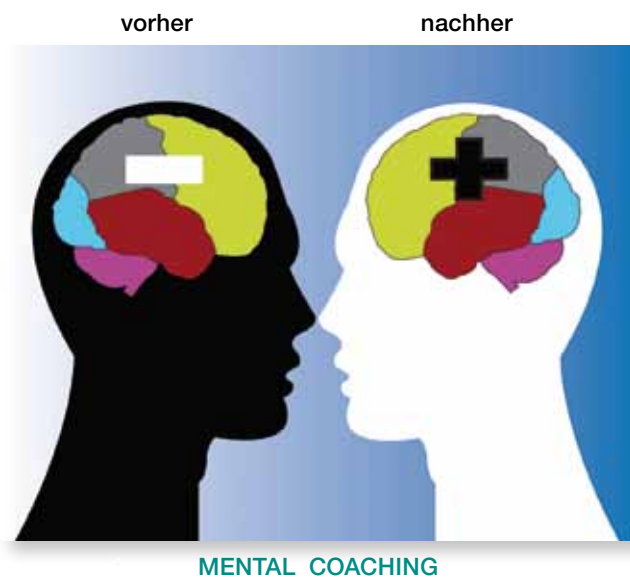
Diese Bewertungen laufen blitzschnell (innerhalb einer 3tausendstel Sekunde) im Unbewusstsein ab. Unser Chemiehirn reagiert unmittelbar auf unsere Gedanken, mixt eine entsprechende Chemie zusammen und in der Folge schütten die verschiedensten Drüsen Hormone aus.

Das heisst, wir beeinflussen unseren Hormonhaushalt. Der hat wiederum

Auswirkungen auf unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden.

Wenn wir im Denkhirn also etwas als positiv bewerten (zum Beispiel unsere Arbeit), mixt das Chemiehirn einen entsprechenden Hormonmix (Endorphine, Serotonin,..) und gibt den Befehl über den Hirnstamm an die entsprechenden Drüsen, positive Hormone auszuschütten. Das wirkt sich natürlich auch auf die gesamte Körperchemie aus; die bleibt dann eine Zeit lang, mitunter stundenlang, wirksam. Wir fühlen uns gut, sind motiviert und auch entsprechend leistungsfähig (Abb. unten). Auch das Glücksgefühl wird auf diese Art produziert.

Der Erfolg stellt sich ganz zwangsläufig ein. Und dies bewirken beim mentalen Coaching einfache, jedoch wirksame Techniken. Ein individuelles, regelmässiges und zeitlich begrenztes Coaching sichert auch die anhaltende Wirkung. Wir müssen also das Unbewusste zu Tage fördern, quasi bewusst machen und angehen.



Hirnchemie negativ

Hirnchemie positiv

Wer jemals abzunehmen versucht hat, weiss nur bestens, wie häufig der Wille versagt, weil die Schoggi zu laut „Ich bin einsam, iss mich doch endlich, ich mach' dich dafür glücklich!“ gerufen hat. Die Sache mit dem richtigen Ernährungsverhalten hat eben auch sehr viel mit Kommunikation zu tun. Wir lernen ja schliesslich auch von Zuhause, was wir essen. Ernährung beginnt auch im Kopf. Was will ich essen?

Jedem Alter seine Ernährung. Das beginnt schon während der Schwangerschaft und beim Baby bis hin zur bedarfsgerechten Ernährung im Alter. Haben Sie sich schon einmal ganz ernsthaft Gedanken darüber gemacht, wie sehr Ihre Vitalität Ihr Leben beeinflusst? Wussten Sie, dass der Darm ca. 80 % unseres Immunsystems ausmacht? Kennen Sie den Spruch „Du bist, was du isst!“? Es gibt unzählige Diäten. Und Statistiken über die richtige Ernährung. Ja, es ist eine Wissenschaft, denn jeder Mensch tickt anders. Dennoch lassen sich en gros Richtlinien festlegen, die für die meisten von uns gelten. Man kann das Rad nicht neu erfinden. Ich werde Sie also hier nicht mit Phrasen zutexten, die Sie ohnehin schon zigmal irgendwo gelesen haben. Soviel sei nur gesagt: Wenn Sie mehr in sich aufnehmen, als das, was Sie brauchen/verbrauchen, speichert das der Körper. Also finden Sie heraus – gerne auch mit meiner Hilfe – **wiev**iel Sie verbrauchen, was Sie brauchen und essen Sie danach, was

Ihnen schmeckt **und** guttut! Sicher sollte der Ernährungsplan nicht täglich Würste und/oder Torten beinhalten, das wissen Sie bestimmt selbst. Es gibt inzwischen so viele leckere Gerichte, welche für einen jeden von uns passen.

Wussten Sie übrigens, dass zuviel Zucker und Säure ungut und in Kombination mit zu wenig Ballaststoffen und Base sogar sehr schlecht sind? Diese Kombination führt häufig zur chronischen Übersäuerung und die ist, unter anderem, verantwortlich für Krankheiten wie:

- Übergewicht
- Stoffwechselstörungen
- Migräne
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Magen-/Darmfunktionsstörungen

Bei diesen Krankheiten ist logischerweise die ‚innere Kommunikation‘ erheblich gestört.

An dieser Stelle noch eine Bitte: Kauen Sie Ihre Speisen gründlich. Bereits im Mund findet eine Art „Vorverdauung“ mittels unserer Speichelflüssigkeit statt. Ausserdem bewirkt dies auch noch, dass der Sättigungseffekt eher einsetzt – wir essen automatisch genug, jedoch nicht zuviel. Essen Sie bewusst. Etliche Menschen wissen nach dem Essen noch nicht einmal, was sie gerade gegessen haben. Wie bedauerlich. Wir zahlen für unsere Lebenserhaltung und schätzen das viel zu wenig, so sehr sind wir von Hektik und Zeitdruck geprägt. In Tokio gibt es ein Restaurant, in dem bezahlt man nicht für das Essen, sondern für die Zeit, die man dort verbringt (je kürzer, desto günstiger)! Ich spare mir jeglichen Kommentar zu so einem Konzept.

Sie sehen es: Gedanken formen unsere Worte, sind der Beginn von Tun und Lassen. Wir nehmen unsere Nahrung mit demselben Mund auf, welchen wir zum kommunizieren benutzen. Also, es ist nie zu spät seine Denkweise sowie Ausdrucksweise positiver und bewusster zu gestalten. Für eine bessere Lebensqualität. Zum Wohle Ihrer Gesundheit. Apropos Gesundheit: In der nächsten Ausgabe erläutere ich meinen Healing-Bereich. Denn Kommunikation findet auch innerhalb unseres Körpers statt. Dort geht der Gedanke sofort spazieren und bewirkt von Schmetterlingen im Bauch über Muskelverkrampfungen bis hin zu Darmstörungen mitunter so einiges, das es sich lohnt anzusehen und dann anzugehen. Ich wünsche Ihnen bis dahin sonnige Gedanken und einen **gesunden** appetitus cibi.

P. S.:

Zur Kommunikation in meiner Partnerschaft: Mein Ehemann darf immer das letzte Wort haben....so lange es „Ja, mein Schatz.“ lautet. Sie haben jetzt gelächelt? Geht doch. ;-))

Info:

www.light-moments.com