



GESUNDHEIT und WOHLBEFINDEN aus NLP-Sicht

[veröffentlicht in MultiMind-NLP *aktuell*, Heft 3, Juni 95, Seite 32/33]

„Gesund, glücklich und erfüllt leben“ heißt eine Sehnsucht nahezu aller Menschen. „Doch wie erreichen?“, fragen sich die meisten. Nur die wenigsten suchen bewusst und aktiv **ihren** Weg zu Gesundheit und Wohlergehen. Dabei bieten elegante Methoden der Kommunikationswissenschaft NLP (Neuro-Linguistische Programmierung) einfache und zugleich hocheffektive und schnellwirkende Hilfen an.¹ Was bedeutet „Gesundheit und Wohlbefinden“ aus NLP-Sicht?

Nicht die externe Realität stärkt oder begrenzt Sie, sondern nur Ihre Vorstellung der Realität in Ihrem Kopf, denn Sie erfahren die Welt durch Ihre Sinne. Die Qualität Ihrer Wahrnehmungen und Erfahrungen hängt dabei sehr stark davon ab, wie Sie Ihre Sinne benutzen. Welche Denkprogramme und Grundeinstellungen bestimmen die „Einstellung“ Ihrer Sinne?

Alles, was Sie wahrnehmen und vor allem **wie** Sie es wahrnehmen, hat Einfluss auf Sie. Dabei spielt es für Ihr Gehirn keine Rolle, ob das Wahrgenommene in der materiellen Welt tatsächlich existiert oder nur in Ihrer Vorstellung. Ob das, worüber Sie sich begeistert freuen oder wovor Sie sich entsetzlich fürchten, „real“ vorhanden ist oder nur in Ihrer Erwartung, unterscheidet Ihr Gemüt nicht. Weder Ihre Hormone, Fermente, Enzyme und Ihr Stoffwechsel, noch Ihre Gefühle halten „innere“ und „äußere Realität“ auseinander.

Auch gedachte Ängste, Schrecken, Befürchtungen **sind real** für Sie, denn **Sie – und vor allem Ihr Körper – reagieren darauf**. Negative Gedanken erzielen Wirkung in Ihnen. Sie kennen das, wenn Sie im Dunkeln schon einmal vor einem „finsternen Gegenstand“ erschrocken sind (der im „rechten“ Licht betrachtet, sich als vollkommen harmlos erweist).

Sie selbst vor Ihren eigenen, Sie schädigenden Einflüssen zu schützen, heißt daher, **Ihre eigenen Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken und Bilder bewusst zu machen, zu prüfen, ob sie förderlich oder behindernd wirken, und sie dann durch geeignete innere**

¹ vgl. Was kann NLP? in: Zauberwort NLP – Training ohne Grenzen, Autor Rudolf A. Schnappauf, in: ManagerSeminare Nr. 3 April 91, S. 36-44



Verarbeitungsprogramme zu ersetzen. Mit entsprechenden Methoden geht das angenehm, sicher und spielerisch leicht.

Allerdings müssen Sie wirklich wollen und ehrlich zu sich selber sein. Für diejenigen, die dazu bereit sind, bietet Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) eine wahre **Schatzkiste** an wertvollen und angenehmen Methoden, die relativ leicht zu erlernen oder besser noch „zu erleben“ sind. Dabei kommt es vor allem auf Ihre Einstellung, Ihre Bereitschaft an.

Ihr Verhalten und Ihr physischer sowie psychischer Zustand zurzeit sind die Folge der Art und Weise, wie Sie bisher gedacht und gelebt haben. Furcht ist oft nur eine Folge von fehlender oder falscher Information – das „rechte“ Licht oder eine andere Sichtweise/Perspektive lässt Sie den „dunklen“ Gegenstand ganz neu bewerten. Ähnlich ist es mit anderen Dingen. Auch **Allergien sind oft nur eine Phobie des Immunsystems** auf einen harmlosen Stoff.²

Doch dieser Stoff wird vom Immunsystem verkannt, als gefährlich markiert und daraufhin von den Fresszellen aufs Heftigste angegriffen. Auch hier liegt meist **nur eine Fehlinformation** vor. Da das Immunsystem gelernt hat (wodurch und weshalb auch immer), dieser Stoff sei „gefährlich“, kann es auch wieder **lernen**, dass dies durchaus nicht der Fall zu sein braucht. Doch um neu zu lernen, ist es notwendig, dass Sie sich eine Chance geben und erst einmal bereit dazu sind.

Das setzt voraus, dass **Sie daran glauben**, dass

1. dies **möglich** ist
2. es **sinnvoll und nützlich** ist
3. es **respektvoll und ökologisch** ist, also niemanden schadet
4. **Sie dies können**
5. **Sie es verdienen**/Wert sind, (dass es Ihnen so gut gehen darf).

Behindernde Glaubenssätze können auf jeder dieser fünf Ebenen Ihren Lernerfolg verhindern. Veränderungsarbeit mit NLP ist manchmal recht einfach und sehr schnell wirksam³, – immer vorausgesetzt, Sie setzen „den

² vgl. Robert B. Dilts, Tim Hallbom, Suzi Smith: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit - Höhere Ebenen der NLP-Veränderungsarbeit, Junfermann 1991

³ vgl. Rudolf A. Schnappauf: Wie wirksam ist therapeutische Hilfe mit NLP?, in: MultiMind-NLP *aktuell*, Heft 6, Dez. 1994, S. 14-21



Hebel“ an der richtigen Stelle an und lernen, die wirklich **behindernden Glaubenssätze zu entmachten und durch hilfreiche zu ersetzen.** ⁴

**Heilung kommt immer aus dem System selbst,
nicht von außen.**

Heilen (= heil oder *ganz werden*) ist eine Selbstkorrektur, ein Prozess, der Zeit braucht. Im Gegensatz dazu steht **Kurieren** (= etwas stoppen), das kurzfristige Hilfe bringt, indem es die Symptome zum Abklingen bringt. Doch jeder weiß, wenn sich im System selbst, also z. B. im „kranken“ Menschen, nichts ändert, wird das Symptom nach Beendigung der Therapie oder dem Absetzen der Medikamente wieder aufleben (oder wir haben nur eine Symptomverschiebung erreicht). Denn schließlich hat es seinen **Zweck** ja noch nicht erfüllt, seine **positive Absicht** zum Wohle des ganzen Systems noch nicht erreicht: Seine Botschaft ist noch nicht verstanden, geschweige denn berücksichtigt worden.

Nach einem vorübergehenden Drogenrausch ist der alte schlechte Zustand wieder da, verstärkt durch einen Kater und die frustrierende Erkenntnis, dass „Saufen“ oder sich mit Schmerzmitteln betäuben etc. auch nicht dagegen hilft. Der für das Unwohlsein, den Schmerz oder die Krankheit zuständige „Teil“ in Ihnen muss also weiter versuchen, **Sie zu warnen oder zu schützen**, z. B. vor Überlastung, **und Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie nicht liebevoll genug mit Ihrem Körper umgehen.**

Wenn jemand z. B. nach einem Herzinfarkt nichts ändert in seinem Leben, ist die Frage, wann der nächste Infarkt folgt, nur eine Frage der Zeit. Selbst wenn Sie das Organ wegoperieren lassen, durch das Ihr Körper seine gutgemeinte – wenn auch bewusst schmerzhaft (denn auf Unwohlsein reagierten Sie ja nicht) – Botschaft zukommen lässt, dann muss er wohl oder übel an einer anderen Stelle fortfahren **Alarm zu schlagen, bis Sie**

⁴ Alte, behindernde Glaubenssätze entmachten und neue, hilfreiche Glaubenssätze als stimmig verinnerlichen, so dass sie sich leicht und spielerisch in Ihrem Leben verwirklichen, lernen Sie in der **Re-Sourcing-Ausbildung** bei **RAS Training und Beratung** im Seminar-Modul: **„Hoffen, wünschen oder wahrhaft überzeugt sein vom Erreichen meiner Ziele**, Teil 1: Mehr Power und Lebensfreude in Beruf und Privatleben – Vom Überleben zum Leben. Teil 2: Alte, hinderliche Überzeugungen entmachten und neue, förderliche Glaubenssätze wahr machen“, Infos s.: www.ras-training.de/resourcing/kompetenz/kurse/anmelden.htm



Ihr Inneres verstanden haben und mit Ihrem einseitigen Lebenswandel endlich Schluss machen und **sich heilen**.

Wenn sich jemand z. B. über jede Kleinigkeit ärgert, bis er ein Magengeschwür bekommt, dann hat er auch jetzt noch die Wahl, endlich aufzuhören, ständig *sauer* zu reagieren und dadurch seinen Bauch zu übersäuern, oder sich halt „nur“ den inzwischen völlig kranken Magen herausoperieren zu lassen (und seine Ernährung umzustellen).

Doch ändert dieser Mensch nach der Operation nichts an seiner Einstellung, sich über alles zu ärgern, kann jeder leicht die Folge vorhersehen: er wird vermutlich am Darm erkranken. Die Verantwortung dafür trägt nicht der Magenchirurg, sondern nur der Kranke selbst; vielleicht noch ein bisschen sein Hausarzt, sollte dieser ihm tatsächlich nichts über die Bedeutung seiner Körpersprache „Magenleiden“ gesagt haben und ihm einfach nur jahrelang pharmazeutische Medikamente gegen die Übersäuerung des Magens gegeben haben.

Diese Erkenntnis bringt uns zur Feststellung:

**Heilen kann sich nur der Kranke selbst.
Ärzte und Therapeuten können nur kurieren.**

Wenn die äußeren Helfer jedoch ihr Handwerk wirklich beherrschen und selbst heil sind, bringen sie den „Kranken“ – also denjenigen, dem etwas fehlt – auf dem Weg der Resonanz **in Kontakt mit seinen Selbstheilungskräften** („wieder in Kontakt mit der Quelle“).⁵

Krankheit und Blockaden entstehen, wenn Sie sich von Ihrer Quelle Ihrer Lebensenergie abtrennen und verkrampfen, also nicht mehr vertrauensvoll im Fluss des Lebens fließen; wenn Sie an Vergangenem festhalten anstatt loszulassen und das Neue zu genießen.

Solange Sie alten Bildern, Gefühlen, Vorstellungen und Eindrücken, die Sie in sich gespeichert haben, obwohl sie Ihnen abträglich sind, **ständig**

⁵ vgl. Rudolf A. Schnappauf: Was hat NLP mit Spiritualität zu tun?, in: MultiMind-NLP aktuell, Heft 2, April 1994, S. 11-14



wieder Aufmerksamkeit schenken, solange verhindern Sie den **Zustrom heilender Lebensenergie aus Ihrer Quelle.**

„Heiler“ (= „Katalysatoren“ für Selbstheilungsprozesse, „Kanäle“ für göttliche Heilungsenergien) erzeugen Resonanz zum Heilsein, leisten daher immer **spirituelle**, therapeutische Hilfe, indem sie den unheilen, sich selbst blockierenden Menschen wieder in Kontakt mit seiner innersten Quelle bringen. **Aus einem guten Zustand heraus ist es leicht, eine angemessene, neue Sicht auf eingefahrene Lebensmuster zu werfen und neue, bessere Muster für sich zu entwickeln.**

NLP hält dafür ein umfangreiches Instrumentarium an wirksamen Methoden bereit für Berater, Ärzte, Seelsorger, Therapeuten, Lehrer, Trainer, Erzieher ... und jeden der effektiv an seiner eigenen Heilung interessiert ist.⁶

Wenn Sie so denken, werden Sie nicht mehr den Schmerz bekämpfen und versuchen, ihn so schnell wie möglich loszuwerden, sondern ihn, genauer gesagt, die *in* ihm zum Ausdruck kommende körperliche **Botschaft**, versuchen zu **verstehen** und zu beachten. Wenn Sie so weise sind, fragen Sie sich: **„Was will mir dieses Symptom über mich selbst mitteilen?“** Sie **suchen** nicht mehr in der Umwelt, sondern **in Ihnen selbst** nach **Ihrem Weg zu Wohlergehen und Gesundheit**. Gesundheit ist eine **Angelegenheit des Erschaffens**.

Wer seinen Körper zum Arzt oder Therapeuten bringt, um ihn dort „gesund machen“ zu lassen, der handelt wie jemand, der sein Auto zum Kundendienst in der Werkstatt abgibt, um es dort „reparieren“ zu lassen. Doch Ihr Körper ist kein Gegenstand wie ein Auto. Er ist **äußerer Ausdruck Ihres inneren Seins**. **„Wie innen, so außen!“** lautet die tiefe spirituelle Erkenntnis aller zeitlosen Weisheitslehren. Nicht passive Konsumentenhaltung ist gefragt um zu heilen, sondern aktive **Selbst-Verantwortung!**

⁶ vgl. Rudolf A. Schnappauf: Gesundheit aus NLP-Sicht, in: Frankfurter Ring Magazin 95/1, S. 12f. und S. 30ff.



**„Die Zukunft ist nicht vorhersehbar.
Sie lässt sich nicht exakt planen,
nur gestalten und erleben.
Der einzige Weg, effektiv zu sein, ist:
die Zukunft zu gestalten!“**

Robert Dilts

NLP liefert wertvolle und wirksame Hilfen dazu. Lassen Sie sich liebevoll auf Ihrem Weg in eine erfolgreiche und gesunde Zukunft begleiten.

Sie können z. B. in Wochenendseminaren wie **„Ihr Weg zu Erfolg und Erfüllung – Wie Sie Ihre Ziele erreichen und Visionen verwirklichen“**, **„Herausforderungen und Veränderungen meistern – Meinen idealen Zielzustand aus eigener Kraft erreichen / NLP für Kenner und Könner“**, **„Mehr Power und Lebensfreude in Beruf und Privatleben – Vom Überleben zum Leben“**, **„Hoffen, wünschen oder wahrhaft überzeugt sein vom Erreichen der eigenen Ziele – Alte, hinderliche Überzeugungen entmachten und neue, förderliche Glaubenssätze wahr machen“**, **„Märchenhaft lernen – Glaubenssätze und Lebenskripten spielend ändern“**, **„Nonverbale Kommunikation – Einander verstehen, auch ohne Worte“** auf angenehme Art die **schnellen, hochwirksamen Methoden erleben** und gestärkt mit der Erfahrung inneren Gewahrseins Ihrer neuen Möglichkeiten anschließend daran gehen, Ihre Zukunft selbst bewusst zu gestalten.

Information zum Autor:

Rudolf A. Schnappauf, Dipl.-Hdl., Studium der Betriebs- und Volkswirtschaft, Kommunikationswissenschaft und Pädagogik. Ausbildungen in humanistischer und transpersonaler Psychologie, Heilpraktiker Psychotherapie, Master-Practitioner der NLP-University, California, Intervisor im Health Certification Training mit R. Dilts, S. Smith, T. Halbom, W. Lenk am Milton Erickson Institut in Berlin. Langjährige Führungserfahrungen in großen Unternehmen, verantwortlich für Organisations- und Mitarbeiter-Entwicklung, Aus- und Weiterbildung.



Er leitet seit 1975 Seminare, Trainings, Workshops in Dienstleistungsunternehmen, Industrie, Handel und Verwaltung im In- und Ausland und arbeitet seit 1985 erfolgreich als selbständiger Management-Trainer, Unternehmensberater, Coach und Autor im eigenen Unternehmen **RAS Training und Beratung** in Hünfelden bei Limburg an der Lahn.

Als Lebensberater, in vielen Persönlichkeits- und Bewusstseins-Trainings und in systemischen Struktur- und Organisations-Aufstellungen hilft er Menschen, ihr Leben bewusst zu leben und zu gestalten, den Kontakt zu ihrer inneren Quelle wiederherzustellen und ihren Sinn in ihrem Leben und ihrer Arbeit zu finden, indem sie ihrer wahren **Be-ruf-ung** folgen.

Gemeinsam mit seiner Frau Iris und Partnern leitet er die „**Re-Sourcing-Ausbildung**“ (Re-Sourcing = „Wieder-in-Kontakt-kommen mit der Quelle“). Seine firmeninternen Schwerpunkte liegen im Training des zwischenmenschlichen Kontakts und der **Gesprächsführung nach dem Win³-Erfolgs-Konzept** in Führung, Beratung, Verkauf, Teamarbeit und Trainerweiterbildung.

Er integriert naturwissenschaftliche Erkenntnisse des Westens in bestechend einleuchtender Art mit spirituellem Erleben und meditativen Erfahrungen des Ostens zu einer liebevollen Harmonie. Mehre Auslandsaufenthalte in Asien und Amerika lieferten ihm vielfältige Anregungen und verhalfen ihm zu einer globalen und ökologischen Denkweise. Er ist Autor vieler Fachpublikationen, Bücher, Broschüren, Aufsteller und CDs, z. B.:

Erfolgreich Charismatisch Erfüllt. Handbuch für effektives

Selbstmanagement und sinnvolle Lebensführung. Trainingsunterlage zum Selbststudium mit 12 Erfolgsstufen, 50 Selbstklärungs-Übungen und 18 Mental-Trainings zum Thema „Selbst-Bewusst-Sein“, April 2010

Selbst-Bewusst-Sein – Erfüllend mein Leben führen

18 Mental-Trainings Erfolgreiches Selbstmanagement auf 3 Audio-CDs:
CD 1 INNERER REICHTUM 75:56 Min., CD 2 HEILUNG 68:53 Min.,
CD 3 CHARISMA 75:06 Min., 2005

Verkaufspraxis. Kunden partnerorientiert beraten und Spitzenumsätze erzielen. Trainingsunterlage zum Selbststudium mit vielen Praxisbeispielen, Checklisten und Übungen, 6. Aufl., 2010 (korrigierter Nachdruck der völlig überarbeiteten u. erweiterten 5. A. Auch in Russisch und Polnisch)

Sie erreichen ihn unter: www.RAS-Training.de und www.Wasser-hilft.de
per E-Mail unter Schnappauf@RAS-Training.de
telefonisch unter **06438 – 54 00.**