

Masterarbeit für die NLP-Trainerakademie
von Sabine Schrimpf

Zu dem Thema

Gesundheitsförderung

Work-Life-Balance

Ziel des Konzeptes:

- Gesundheitsförderung ist wichtig
- Kernpunkte der Salutogenese und NLP zu einem gesundheitsförderlichen Konzept entwickeln
- Work-Life Balance als umfassendes Gesundheitsziel

Inhaltsverzeichnis

Seite 3-4

Gesundheitsförderung-Salutogenese
Was bedeutet Gesundheit?

Seite 5-6

Gesundheit im Rahmen von NLP
Muster eines gesunden Lebens nach Robert Dilts

Seite 6-8

Konzept in der Gesundheitsförderung
1. Gesundheitscoaching
Bevorzugte NLP-Techniken
2. Erlernen von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen

Seite 9-11

Ziel der Gesundheitsförderung: Work-Life-Balance
Gruppenübung: Arbeit am Selbstbild
Wie kann uns ein positives Selbstbild helfen gesund zu bleiben

Gesundheitsförderung

Ein Arzt steht am Ufer eines schnell fließenden Flusses und hört die verzweifelten Schreie eines ertrinkenden Menschen. Er springt ins Wasser, holt ihn heraus und beginnt die künstliche Beatmung.

Aber als dieser gerade wieder anfängt zu atmen, hört er einen weiteren Hilfeschrei. Der Arzt springt abermals ins Wasser und holt nochmals einen Ertrinkenden, trägt ihn ans Ufer und beginnt wieder mit der künstlichen Beatmung. Und als auch dieser anfängt zu atmen, hört er einen weiteren Hilferuf...

So geht das endlos weiter.

Der Arzt ist so sehr damit beschäftigt, ertrinkende Menschen heraus zu holen und wieder zu beleben, dass er nicht einmal Zeit hat nachzuschauen, wer denn all die Leute stromaufwärts in den Fluss hineinstößt.

Diese sinnbildliche Darstellung zeigt uns, mit welchem enormen Aufwand die Medizin versucht, den ertrinkenden Menschen zu helfen, ohne sich Gedanken zu machen, wie sie in den reißenden Fluss geraten sind und warum sie nicht besser schwimmen können.

Sie beschäftigt sich ausschließlich mit der Entstehung und Behandlung von Krankheiten, der Pathogenese.

Der Medizinsoziologe Aaron Antonowski entwickelte das Konzept der Salutogenese. Salutogenese ist ein Bestandteil in der Gesundheitsförderung. Es steht im Gegensatz zur Pathogenese und bezeichnet die Sicht der Medizin in die Richtung der Gesundheitsvorsorge. Es beschäftigt sich mit den Fragen:

Wie entsteht Gesundheit? Was hält uns gesund?

Dabei werden Ressourcen und Kompetenzen bzw. Schutzfaktoren aufgedeckt, die unsere Gesundheit erhalten und fördern.

Die Salutogenese sieht den Fluss als den Strom des Lebens: Niemand geht sicher am Ufer entlang. Es gibt Gabelungen im Fluss, die zu leichten Strömungen oder in gefährlichen Stromschnellen und Strudel führen.

Wie wird man also ein guter Schwimmer?

Wie und warum bleiben Menschen gesund?

Wie kommt Gesundheit zustande?

Antonowski sah dies in drei Zusammenhängen,

1. **Verstehbarkeit – kognitive Komponente**
2. **Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit**
3. **Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit der Welt**

Man spricht von Kohärenzgefühl, wenn jemand das Gefühl des Vertrauens in diesen Zusammenhängen entwickelt.

Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl führt dazu, dass ein Mensch flexibel auf Anforderungen bzw. Veränderungen reagieren kann.

Es macht ihm im Fluss zu einem guten Schwimmer. Es beeinflusst den Organismus direkt, wirkt als WahrnehmungsfILTER, mobilisiert die Ressourcen und beeinflusst das Gesundheitsverhalten

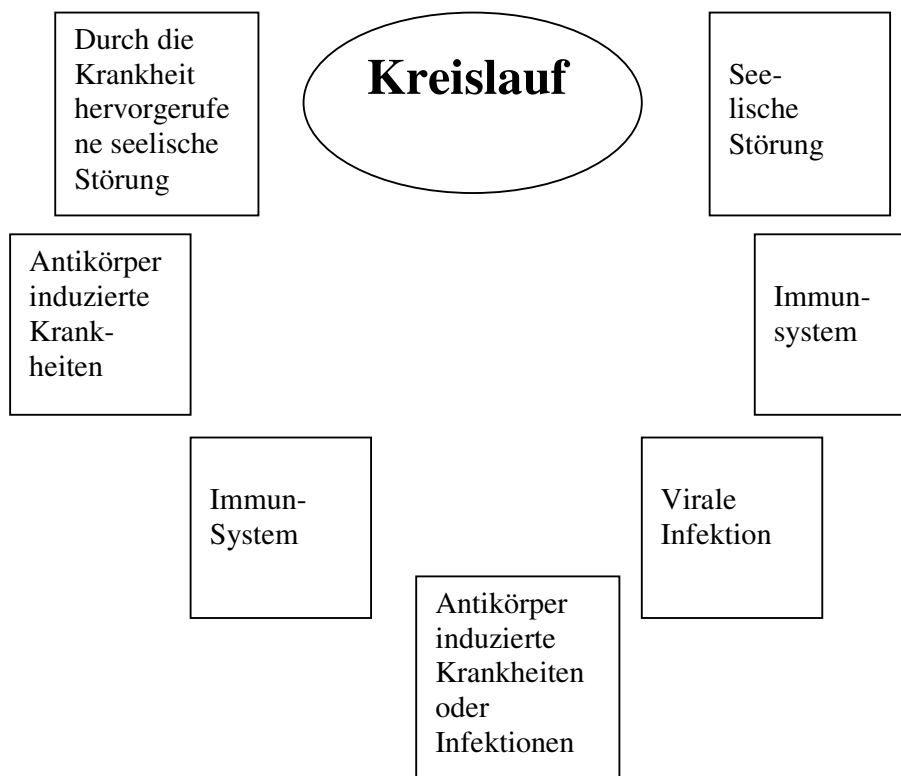
Was bedeutet Gesundheit?

Gesundheit bedeutet nach der Definition der WHO:

Ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.

Unser Gesundheitszustand ist ständigem Veränderungen unserer Umgebung ausgesetzt. Kann man sich nicht ausreichend den Veränderungen anpassen kommt man aus der Balance in einen Konflikt mit der Umwelt, oder mit sich selbst.

Schnell entsteht ein Kreislauf in dem Ursachen und Folgen von Krankheit verschwimmen: Psychosomatische Erkrankungen , wie z.B. Magenschleimhautentzündung oder Herzrhythmusstörungen sind Beispiele, bei denen nicht auf dem ersten Blick erkennbar ist , dass sie durch psychische Beeinträchtigungen (Stress) hervorgerufene körperliche Symptome entstehen lassen.



Gesundheit und Lebenskraft im Rahmen von NLP:

Robert Dilts zeigte die Zusammenhänge zwischen seelisch geistigen Vorgängen und körperlicher Identität(Glaubenssätze) und so Wege zur Beeinflussung des Immunsystems (körperliche Identität) fand.

Bei Erkrankung des Immunsystems auf seelischer Ebene stieß Dilts immer wieder auf folgende Triade

1. Am Anfang steht die Gewissheit(Glaubenssatz), dass eine Aufgabe, vor der die Person steht nur scheitern kann. Wichtige Ideale sind Pflichterfüllung und hohe Anforderungen an sich selbst.
2. Verhindern äußere Umstände oder bestimmte seelische Zustände diese hoch gesteckten Ansprüche zu erfüllen, beginnen die Personen innerlich zu resignieren und aufzugeben. (Ich bin ein Versager, bin nichts wert, erschöpft am Ende...)
 - **solange sie sich um diesen Zustand sorgen und klagen, haben sie noch Hoffnung auf Wandel zum Besseren!!**
3. Gibt die Person selbst die Hoffnung auf oder glaubt aufgegeben zu werden, kommt es zu einer lebensbedrohlichen kritischen Phase! Sie schildern ihr Lage als hoffnungslos, fühlen sich unwert(zum Weiterleben), verlassen und alleine „ausgesetzt“ und fragen sich häufig „, Wozu noch länger leiden?“

Muster eines langen und gesunden Lebens nach Robert Dilts anhand den logischen Ebenen

Zugehörigkeit:

Mit der geistig/spirituellen Ebene wird eine fortwährende Beziehung gepflegt. Man fühlt sich aufgehoben und als Teil des Kosmos.

Es gibt einen Sinn, hier und heute auf der Welt zu sein.

Auf einer stabilen **Identitätsebene** ist die persönliche, familiäre und kulturelle Geschichte integriert.

Wichtige **Glaubenssätze** sind:

- Gesundheit und Vitalität sind normal
- Beziehungen sind wichtig
- Alter ist ein Vorteil
- Ich bin nützlich für andere
- Arbeiten ist gut und wertvoll

Wichtige **Fähigkeiten** sind:

- Primär die positive Seite der Dinge sehen
- Negatives zu reframe/umzudeuten
- Klar ja und Nein sagen zu können
- Verlorene Lieben mit einzubeziehen
- Einen Sinn für Humor zu haben
- Frühere Entwicklungsstadien integrieren
- Das was hilfreich ist, verwenden
- Von vielen Rollenvorbildern lernen

Auf der **Verhaltensebene** ist es hilfreich:

- Symmetrisch in Gesten und Bewegungen zu sein
- Geistige und körperliche Beweglichkeit zu erhalten
- Auf die heitere Seite des Lebens zu schauen
- Humor zu zeigen und zu lachen
- Von verschiedenen Menschen zu lernen

- Beziehungen zu pflegen
- Auf das Positive in der Zukunft zuzugehen
- Bei dem zu bleiben, was man ist
- Einen starken inneren Bezugsrahmen zu haben
- Zu singen

Umfeld und Umwelt

- Beziehungen zu pflegen ,die dir wichtig sind.
- Ein Gefühl dafür zu entwickeln welche Menschen dir gut sind
- Ausreichend soziale Kontakte
- Intensive sinnliche Wahrnehmung deiner Umwelt , an der Umwelt teilnehmen – assoziiert sein- oder sie mit Abstand von außen betrachten- dissoziiert

Jeder Mensch hat ein eigenes Verständnis von Gesundheit . Je nachdem wie der Mensch durch seine Kindheit geprägt ist, entstehen im Laufe der Jahre Muster im Leben, die gesundheitsförderlich oder schädigend sind.

Im Sinne der Salutogenese setze ich die 3 Kernpunkte von Gesundheit in meine beraterische Tätigkeit als Gesundheitspädagogin und NLP-Master um. Ziel ist den einzelnen in seinem Kohärenzgefühl zu stärken, damit er gegen seine spezifischen Stressoren bestehen kann. Um eine Stärkung zu bewirken ist es wichtig die einzelnen Widerstandsressourcen zu stärken.

Konzept in der Gesundheitsförderung

Basis meiner Arbeit sind die Kernpunkte der Salutogenese:

Kognitive Komponente, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit

Mit NLP habe ich anhand der logischen Ebenen ein umfassenderes Verständnis gezielte Techniken zur Gesundheitsförderung einzusetzen. NLP ermöglicht effektiv zu kommunizieren, schärft die Wahrnehmung und versetzt in andere Bewusstseinszustände.

Ziel meiner Arbeit ist eine entspannter Zustand im Rahmen einer Work-Life-Balance.

1.Gesundheitscoaching :

Wichtig ist einen guten Kontakt zu deinem Klienten aufzunehmen - Rapport

Durch Pacing schafft man sich eine gute Kommunikationsbasis indem Gleichklang und Harmonie erzeugt.

Im Gespräch erkenne ich welcher Metaprogrammen er sich bedient und welche Werte und Lebenseinstellungen dahinter stecken. Die logischen Ebenen von R: Dilts dienen als Kompass im Beratungsgespräch.

Ich erfasse auf welcher logischen Eben das Problem des Klienten liegt und wo Änderung gewünscht wird. Eine Änderung einer Ebene kann man nur über die Ebene darüberliegend erreichen. Liegt z.B. ein Problem in der Ebene der Fähigkeiten, muss ich auf der Ebene der Glaubenssätze arbeiten.

Ich erarbeite mit dem Klienten ein klares Ziel für das Coaching.

Grundmodell des Erstgesprächs:

1.Problembewusstsein – einordnen (Ursache und Auswirkungen)

2. Zieldefinition nach spezi:
 - Sinnesspezifisch wahrnehmbar
 - Positiv formuliert
 - Eigenständig erreichbar
 - Zusammenhangsbezogen
 - Intensionserhaltend
3. Vorteile des alten Verhaltens
4. Vorteile des Neuen erwünschten Ziels
5. Welche Ressourcen habe ich mein Ziel zu erreichen?
6. Wie passt das erwünschte Ziel in meine Umwelt- Ökocheck
7. Erster Schritt . Was und Wann werde ich was ändern und umsetzen - Futurepace

Welche NLP-Techniken wende ich bevorzugt an und welchen Sinn haben sie für mich anhand der Kernpunkte der Salutogenese?

(1. Kognitive Komponente, 2. Handhabbarkeit od. Bewältigbarkeit, 3. Sinnhaftigkeit.)

Generell sind in jeder Technik alle Kernpunkte enthalten. Aus der Sicht der einzelnen Punkte lassen sich gezielt NLP-Übungen auswählen.

<u>1. Kognitive Komponente oder Erkenntnisbestandteil</u>	<u>NLP – Ebene und geeignete Technik</u>
Die Fähigkeit die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen. Probleme zu erkennen zu ordnen . Wie sind Probleme erklärbar. Hierzu zählt die äußere und innere Erfahrungswelt der Menschen. Sie ist strukturiert, vorhersagbar und erklärbar	Eigenes Verhalten überdenken- Arbeit an der Werte –Ebene, Identität und Glaubenssätze. <ul style="list-style-type: none"> • Hier ist das Bewusstmachen der Metaprogramme hilfreich • Meta-Spiegel • 6 Hüte – Modell • Lernen Gefühle und Probleme dissoziiert zu betrachten- Metaebene oder blauen Hut • Arbeiten mit dem inneren Team

2. Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit	NLP
--	-----

Die Überzeugung, sein eigenes Leben gestalten zu können und dabei geeignete Ressourcen zur Verfügung zu haben.	Umgebung, Verhalten, Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Mentor-Modell • Arbeiten am Selbstbild • Laterales Denken • 6 Hüte-Modell
--	---

3. Bedeutsamkeit oder Sinnhaftigkeit - emotionale Komponente	NLP
Der Glaube dass das Leben einen Sinn hat, dass die Aufgaben es wert sind, Energie in ihre Bewältigung zu investieren.	Identität, Glaubenssätze, Werte <ul style="list-style-type: none"> • Core- Transformation • Slight of Mouth

2. Erlernen von Gesundheitsfördernden Verhaltensweisen:

- **Entspannungstraining:** Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Element aus dem Yoga.

„Die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit ist der entspannte Zugang zu unserem gesamten mentalen Reservoir. In der Entspannung ist eine vollständige Verkettung aller Wahrnehmungs- und Auffassungsformen möglich: Vernunft u. Gefühl gehen eine äußerst produktive Verbindung ein und wir können intuitiv und rational zugleich, gefühlsbetont und logisch an Problemen und Situationen herangehen. Mehrdimensionalität und Ganzheitlichkeit zeigen den Weg zu erhöhter Konzentration und Kreativität.

- Zeitmanagement, Stressmanagement: Prioritäten setzen, Zielgerechter leben, mehr Zeit für schöne Dinge - lässt leichter wesentliches von unwesentlichem unterscheiden.
- Genusstraining: schult die Sinne und die Konzentration auf die einzelnen Wahrnehmungsmomente
- **Kreativitätstraining:**

Kreativität und Spontaneität sind Kennzeichen von Gesundheit.

Es kann zur Heilung und Linderung von Krankheiten und Entwicklung und Bereicherung der Persönlichkeit führen. Kreativität ist der Schlüssel zum emotionalen Wohlbefinden. Kreative Methoden können die emotionale Intelligenz fördern, d.h. die Fähigkeit sich selbst zu motivieren, Enttäuschungen zu verkraften, die eigene Stimmung zu regulieren, sich in andere hineinzusetzen, zu hoffen, Kontrolle über starke Gefühle von Ärger, Depression und Angst zu bewahren. In kreativen Verfahren finden sich Möglichkeiten, Emotionales zu reflektieren, mit sozialen Prozessen in Beziehung zu setzen und eigene Gefühlsbereiche zu erforschen. Kreativität heißt allgemein die Kunst etwas Neues zu entdecken und zu entwerfen.

Mind-Map: Ein Mind-Map ermöglicht: Gedanken zu ordnen anhand von Farben und Schlagwörtern, Übersicht zu schaffen und das Sammeln von Ideen auf effektive Art und

Weise. Man kann es zur Vorbereitung von wichtigen Gesprächen, Konzepten oder Vorträgen nutzen oder privat zur Urlaubsvorbereitung oder als Zeitplan für unerledigte Dinge.

Künstlerisches Gestalten. Malen mit Acrylfarben, Filzen mit Merinowolle, Künstl. Gestalten mit Naturmaterialien.

Das künstlerische Gestalten, der Umgang und Ausdruck deiner Gefühle lassen sich auf das Leben übertragen. Probleme aus verschiedenen Blickrichtungen zu betrachten oder das Verändern eines Zustandes, eines Bildes führt auch zu der Einsicht dein eigener Lebenskünstler bzw. Gestalter zu sein. „Du hast es selbst in der Hand“

Ziel meines Konzeptes in der Gesundheitsförderung:

Work - Life Balance

Es steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben.

Ziel ist private Interessen und Familienleben mit den Anforderungen der Arbeitswelt in Einklang zu bringen.

Man unterscheidet 4 Lebensbereiche in der Work-Life-Balance. Kontakt, Körper, Sinn und Beruf. Das persönliche Engagement auf nur einen Bereich einzuschränken, heißt auch, die eigene Lebensqualität einzuschränken.

Im Bereich **Leistung, Arbeit** geht es um unsere beruflichen Erwartungen. Unter diesem Aspekt verfolgen wir unsere berufliche Verwirklichung und unseren beruflichen Erfolg. Unterschiedliche Einstellungen zum Thema Beruf haben auch eine unterschiedliche Wertigkeit dieses Bereichs zur Folge.

Kritische Fragen:

1. Welche Rolle füllen wir im Team an der Arbeit aus. Welche Schwächen und Stärken haben wir dadurch. Für welche Art von Arbeit sind wir geeignet? Wo wollen wir uns noch weiterbilden und entwickeln?

Teamrollen: Neuerer/ Erfinder, Wegbereiter, Koordinator/ Integrator, Macher, Beobachter, Teamarbeiter/Mitspieler, Umsetzer, Perfektionist, Spezialist

2. Wie ist unsere Arbeitsfähigkeit?

Arbeitsfähigkeit umschreibt inwieweit ein Arbeitnehmer in der Lage ist, seine Arbeit angesichts der Arbeitsanforderungen, Gesundheit und mentalen Ressourcen zu erledigen.

Zwei Komponenten bestimmen die Arbeitsfähigkeit:

Die individuellen Ressourcen des Arbeitnehmers (körperliche, mentale, soziale Fähigkeiten, Gesundheit, Kompetenz; Werte) sowie die Arbeit (Arbeitsinhalt, Arbeitsorganisation, soziales Umfeld, Führung)

Zur Bewältigung des demographischen Wandels ist es notwendig Maßnahmen in der Arbeitsorganisation zu verändern um die Arbeitsfähigkeit im zunehmenden Alter zu erhalten.

Inhalt des Bereichs **Kontakt** sind unsere sozialen Beziehungen, Freunde, Familie, Partner. Soziale Kontakte benötigen Zeit und sind gekennzeichnet durch ein ständiges Geben und Nehmen. Unser Leben wird durch vielfältige Beziehungen bereichert. Durch Kontakte lernen wir uns auch selbst besser kennen.

Kritische Frage: Welche Rollen füllen wir hier im privaten Kontakt aus und wie können wir uns hier noch weiterentwickeln?

Unter **Sinn (Lebenssinn)** versteht man die Vision, die jeder Einzelne von seinem idealen Leben hat. Hier stehen unsere Werte, Wünsche und Anforderungen, die wir haben. Hier entscheiden wir, was für uns wirklich wichtig ist.

Gruppenübung zur Work- Life – Balance

Ziel : Wie halte ich mich in Balance (gesund) und wie kann ich es noch verbessern.

Arbeit am Selbstbild. Selbstbild verändern durch verändern der Submodalitäten.

Eingeleitet über eine kleine Meditation wird sich jeder Teilnehmer bewusst:

- Welche Faktoren für ihn Gesundheit auszeichnen anhand der logischen Ebenen.
- Was er noch braucht um sich gesünder zu fühlen.
- Das Anker eines positiven Zustandes.

Anleitung zur Meditation:

Nehme eine bequeme Position ein. Du spürst den Kontakt der Füße zum Boden. Du spürst in deinem Körper eine Verbindung von der Auflagefläche des Stuhls bis zur Schädeldecke.

Deine Schultern sind ganz locker und entspannt. Du kannst die Augen schließen oder einen Punkt im Raum fixieren. Du atmest gleichmäßig ein und aus. Du bist ganz ruhig und entspannt.

Gehe nun mit deinen Gedanken in einen Moment an den du dich erinnern kannst, in dem du sehr ausgeglichen gesund und zufrieden warst. In dem du dich mental, psychisch und körperlich gut gefühlt hast. Wo und wann war dieser Moment für dich? Wie hast du dich gefühlt? Hast du eine bestimmte Erinnerung was du in dem Moment besonders wahrgenommen hast. Möglicherweise hast du ein bestimmtes Körpergefühl, wo kannst du körperlich spüren, wenn es dir gut geht? Möglicherweise hörst du etwas in deiner Erinnerung oder hast einen bestimmten Geruch oder Geschmack. Siehst du noch andere Personen oder bist du alleine. Befindest du dich an einem ganz bestimmten Ort oder Räumlichkeit. Was kannst du wahrnehmen?

Vergegenwärtige dir, wie du dich selber wahrnimmst. Wie das inner Bild, was du von dir hast, aussieht.

Wie siehst du dich? Wie denkst du über dich?

Was denkst du, was du dazu getan hast, damit du dich ausgeglichen fühlst. Wie hast du dich bewusst oder unbewusst verhalten?

Welche Fähigkeiten hast du damit gesund bleibst.

Was ist dir wirklich wichtig im Leben

An was glaubst du im Leben.

Wofür möchtest du gesund bleiben? Welchen Sinn ergibt das für dich? Wo fühlst du dich eingebettet und zugehörig?

Und jetzt achte aufmerksam auf deinen inneren Selbstkommentar:

Wie lautet deine Aussage über dich selber?

Wie klingt deine Stimme?

Orientiere dich jetzt an deinem Gefühl und verändere das Bild von deiner eigenen Person.

Was wünschst du dir für dich, damit du gesund im Gleichgewicht bleibst. Gibt es etwas was du noch gebrauchen könntest? Wenn ja dann ergänze dein Bild jetzt. Vielleicht machst du es größer, farbiger, heller oder bewegter.

Lass deine eigene Person eine angemessene Haltung einnehmen, Verändere deinen inneren Kommentar und den Klang und die Lautstärke der Stimme, bist du das Gefühl hast, das es für dich stimmig ist. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Wo kannst du deinen positiven Gefühl am besten spüren und lokalisieren

Überprüfe jetzt ob es irgendwelche Einwände gegen diese veränderte Selbstbild gibt.

Wenn ja berücksichtige diese Einwände.

Stelle dir nun mehrere Situationen in der Zukunft vor, in denen du über dieses veränderte Selbstbild verfügen möchtest. Wo und wann kann es dir möglicherweise Kraft geben und dich unterstützen?

Überprüfe dein Verhalten in diesen Situationen.

Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum strecke dich ein wenig und schreibe dir mittels Mind-Map deine wichtigsten Erkenntnisse auf. Schreibe im Mind-Map-Format die logischen Ebenen auf und dein Selbstbild dazu in Form von Schlagwörtern, Selbstkommentaren oder auch Bildern.

Wie kann uns dieses positive Selbstbild helfen?

In Stresssituationen oder Krisen kann allein die Erinnerung an dein positives Selbstbild dich in einen guten Zustand bringen.

Positive Zustände lassen sich in Form eines Körpergefühls oder eines Bildes bzw. anhand deiner bevorzugten Repräsentationskanäle ankern und in Stresssituationen wieder abrufen. Das Erleben eines positiven angenehmen Zustandes entspannt uns. Das führt dazu, dass wir klarer Denken können, Gefühl und Verstand besser harmonisieren können. Probleme lassen sich analysieren und auf einer Metaebene diszipliniert betrachten.

In Krisen und unter Stress ist man oft beherrscht von Angst. Angst verhindert klares Denken und das Aufnehmen von Informationen. Es lässt uns hektisch, schnell und unüberlegt im Fluss des Lebens schwimmen. Es verbraucht unnötig Energie und viel Kraft sich über Wasser zu halten.

Sind wir aber in der Lage uns in Krisen in einen guten Zustand zu bringen macht es uns im Fluss des Lebens zu einem guten Schwimmer.

In diesem Sinne...

**Es ist nicht genug zu wissen,
man muss es auch anwenden.**

Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.

(Johann Wolfgang von Goethe)