

Bitte pass' auf Dich auf!

**Selbstheilungskräfte
aktivieren. Jetzt!**



Frank Wesnitzer

„Frank Wesnitzer versteht es, Menschen zu motivieren, die beste Version ihrer selbst zu werden. Gemeinsam mit seinen Klientinnen und Klienten entwickelt er Möglichkeiten, eigene Fähigkeiten zu erkennen, zu fördern und auf diese zu vertrauen. Ich selbst schätze besonders an Frank, dass er immer offen und ganzheitlich auf eine Person eingeht und dabei auch den wissenschaftlichen und wirtschaftlichen Fokus im Auge behält.

Danke für die Inspiration und den Impuls, neue Herausforderungen anzunehmen und anzugehen.“

Verena Z., Psychologin

Mit Deinen Gedanken und Deiner Aufmerksamkeit lenkst Du Energie und nährst Schmerz oder Freude.

Mental Coaching befähigt Dich, diese Entscheidung bewusster und selbstermächtiger zu treffen.

Du kannst dieses Buch entweder Seite für Seite durcharbeiten oder frei dort beginnen, wo Deine Intuition Dich gerade hinführt.

Dein
Frank Wesnitzer

Bitte pass' auf Dich auf.

Ein Satz, den Menschen zu Menschen sagen,
deren Wohlbefinden ihnen am Herzen liegt.

Zu meiner Person

Mein Name ist Frank Wesnitzer und ich hatte das Bedürfnis, dieses Buch zu schreiben und zusammen mit Manuela Schlee zu gestalten.

Mit diesem Buch möchte ich Patienten und Therapeuten befähigen, zu erkennen, wie wichtig ihr ganz persönlicher Beitrag zur Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte ist.

Ich durfte das schon selbst nach einem Bandscheibenvorfall mit Mitte 30 und schlimmen Gelenkrheumabeschwerden im Alter von 5 Jahren am eigenen Leib erfahren. Das gelang mir so gut, dass ich jetzt mit 47 Jahren als Yogalehrer und Pilatestrainer fast täglich mehrere Kurse unterrichten darf.

Als freier Yogatherapeut bin ich in einem Nürnberger Klinikum tätig. Als Heilpraktiker Psychotherapie und Coach arbeite ich mit den Methoden NLP (Neuro Linguistische Programmierung), Hypnose, Systemischer Beratung und Yoga-Therapie.

Ich persönlich schätze es sehr, wenn ich mehrere Möglichkeiten angeboten bekomme, ein Thema anzugehen. Deshalb habe ich in diesem Buch unterschiedlichste Methoden zusammengetragen und präsentiere diese einfach anwendbar.

Finde Deinen Weg und gehe ihn dann bitte auch voller Zuversicht und Vertrauen in Dich und Deine Fähigkeiten.

Ich finde es hilfreich, ein „wofür“ zu sehen, um die Kraft für die erstrebte Veränderung zu finden und zu erhalten. Das

Erkennen nicht hilfreicher Worte und die gezielte und stimmige Veränderung dieser gedachten und gesprochenen Worte ist mir ein sehr wichtiges Thema.

Stets geht es mir darum, neue, hilfreichere Verbindungen in meinem Kopf, meinem Körper, meinen Gedanken und auch in meinem Leben zu etablieren.

Und diese Erfahrungen mag ich hier in diesem Buch und in meinen Seminaren mit Dir teilen.



Bitte pass' auf Dich auf!
Frank Wesnitzer

Inhaltsverzeichnis

Einstieg

Vorwort

Wer wird nicht so zufrieden sein mit diesem Buch?

Wer wird zufrieden sein mit diesem Buch?

Weshalb habe ich das Buch in der Du-Form geschrieben?

Weshalb Mitgefühl Dir helfen kann, gesund zu werden

Inhalt

Mental Coaching bei Leistungssportlern und Führungskräften

Was ist Mental Coaching für mich?

Kraft der Gedanken und Worte

Selbstheilung durch Gedanken und mentaler Kraft

Selbst-Vertrauen

Einreden und Ausreden

Resonanz oder auch Einschwingen

Annehmen

Zulassen

Positive Psychologie und neue Perspektiven

Selbstbelobigung und Selbstermächtigung

Abwärtsschleife

Gedankenstopp

Komm ins Jetzt. Hier findet die Heilung statt
Aufwärtsschleife
Gegenüberstellung Abwärts- und Aufwärtsschleife
Pacing und Leading
Verwandle Worte, die Dich noch stressen
Ernährung
Was ist Ayurveda?

Un-Perfektion
Stress behindert die Selbstheilungskräfte
Energierückgewinnung
Wie zeigen sich Seelenthemen in der Sprache und
im Körper?
Redensarten — Zusammenspiel von Seele und
Körper
Abwehrkräfte
Der moosgrüne Teppich
System-Neustart
Herz-Kreis-Lauf
Start in den Tag — bewegte Meditation
Der Heilungspfad des Yoga
Die Heilkräfte mit Yoga ankurbeln
Warum bleiben dem Yoga so viele Übende treu?
Schlaf-Yoga
Fortschritte feiern — make it BIG!
Intuition
Tun
Permanente Erneuerung des Körpers
Du bist nicht Dein Gefühl

Gefühle und Emotionen
Verbundenheit
Verbundenheit — die holistische Sicht
Repräsentationssystem NLP
Welche Kraft haben Gedanken und Worte?
Ich kleb' mir einen ...
Welche Worte und Gedanken können blockieren?
Humor-Rätsel
Worte sind Magie — beginne zu zaubern
Primärer und sekundärer Krankheitsnutzen
Die Wirkungswahrscheinlichkeit verbessern
Körperglück

Übungen

Selbsthypnose Zahnarztbesuch
Was machen Ruhe und Zeit mit der Genesung?
Skalierung Tagebuch
Heilgedichte und -texte
8er-Schleife
Als-ob-Methode
Fünf Mensch in Deinem Leben
Goldenes Licht
How to — erschaffe Dir Deine eigenen Placebos
Innere Hilfsstimme nutzen
Es duftet so gut
Goldfischglas und Granatapfelsirup
Herzreinigung und -nahrung
Wenn dann ...
Kichern

Test

Dein Repräsentationssystem — Dein Test

Verzeichnisse

Vorwort

Dieses Buch wurde für Patienten geschrieben, die sich aus der gedanklichen Abwärtsspirale befreien möchten. Und die mit den praktischen, sofort anwendbaren und lebensnahen Methoden, Techniken und Übungen aktiv ihre Selbstheilungskräfte unterstützen wollen.

Da ich zu diesem Thema auch Fort- und Weiterbildungen für Ergo- und Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Heilpraktiker Psychotherapie und weitere Menschen aus dem therapeutischen Bereich halte, will dieses Buch auch über das dort verwendete Skript hinaus Übungen, Erklärungen und auch ein noch tieferes Verständnis rund um das Thema Mental Coaching schaffen.

Ich nehme an, dass Du vielleicht schon einmal das Wort Mental Coaching oder auch Mentaltraining gehört hast.

Unter Mental Coaching im bekannteren Sinne werden Leistungssportler zu Höchstleistungen bis hin zu Medaillengewinnen geführt. Sie lernen, sich komplett auf den Moment und das Ziel zu fokussieren, alles Unnütze auszublenden. Sie haben den Ablauf des Wettkampfes bis in die kleinste Faser ihres Körpers gespeichert und immer wieder erlebt. Und sie können den Sieg bereits mit allen Sinnen schon vor dessen Erreichung fühlen. Das gibt ihnen Kraft und Energie und lässt keinen Raum für Zweifel und unnötige Ängste.

Mentaltraining wird oft zur Verbesserung, vor allem aber zum Erhalt der Gedächtnisleistung eingesetzt. Mit dem Ziel, speziell ältere Menschen geistig fit zu erhalten.

In diesem Buch und den dazugehörigen Seminaren geht es darum, Abwärtsspiralen zu erkennen, sich daraus zu befreien und mit praktischen und hilfreichen Methoden die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, anstatt sie – unbewusst – weiterhin zu blockieren.

Das Buch liefert einfach anwendbare Übungen und Methoden und fördert gleichzeitig ein tiefes Verständnis und Wissen zu dem Thema Mental Coaching und dessen Grundlagen.



Wer wird nicht so zufrieden sein mit diesem Buch?

Du wirst nicht glücklich und zufrieden sein mit diesem Buch, wenn Du ...

- nach der einen wirksamen Übung suchst, mit der Du wieder gesund wirst.
- für alle Übungen wissenschaftliche Erläuterungen benötigst.
- nicht bereit bist, Dich mehr mit Dir selbst zu beschäftigen.
- Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Verbundenheit und Ganzheitlichkeit für Quatsch hältst.
- die Verantwortung zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte ausschließlich an Andere abgeben magst.
- nur an Alles oder Nichts glaubst. Und das am besten sofort zu geschehen hat.

Wer wird zufrieden sein mit diesem Buch?

Dieses Buch wurde für Dich geschrieben, wenn Du ...

- bereit bist, Dich für neue, zusätzliche Wege der Heilung zu öffnen.
- Dir dafür praktische und einfach nachvollziehbare Möglichkeiten wünschst.
- dabei mehr über Dich erfahren, lernen und verstehen möchtest.
- liebevoller, achtsamer, ganzheitlicher in die Heilung gelangen möchtest.
- anerkennst, dass Du einen wichtigen Beitrag zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte leisten kannst.
- bereit bist, Dir dafür Zeit zu geben und Dich auch an kleinen Heilerfolgen erfreuen kannst.
- ein gesteigertes Selbstbewusstsein, verbesserte Selbstfürsorge, stärkere Verbundenheit mit Dir und dem Leben und ein glücklicheres Leben als mögliche Nebenwirkungen für Dich akzeptabel sind.
- Dich über Impulse und Geschichten von anderen Menschen inspirieren und motivieren lassen magst.

Weshalb habe ich das Buch in der Du-Form geschrieben?

Mental Coaching ist Kommunikation mit dem Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein hat es gerne einfach und klar. Deshalb die direkte Ansprache.

Damit ich zwischen den Erklärungen, den Übungen, Meditationen, Selbsthypnose und dann wieder zurück zwischen der Sie und der Du Anrede zu wechseln brauche, habe ich mich dafür entschieden, das Buch in der Du-Form zu schreiben. Wenn Sie sich lieber in der Sie-Form angesprochen fühlen und mit Ihren Patienten die Übungen in der Sie-Form wählen, formulieren Sie diese gerne um oder kündigen Sie vor den Übungen an, dass Sie für die Dauer der Übungen jetzt ins Du wechseln werden, damit die Kommunikation direkter und tiefer wirken kann.

Dann spiele ich manchmal noch mit den Worten Patienten, Klienten und benutze nicht zusätzlich die weibliche Form. Das mache ich ausschließlich der einfacheren Lesbarkeit halber. Bitte fühle Dich frei, diese Formen für Dich stimmig anzupassen.

Weshalb sind die Worte „Du“ und „Dich“ groß geschrieben?

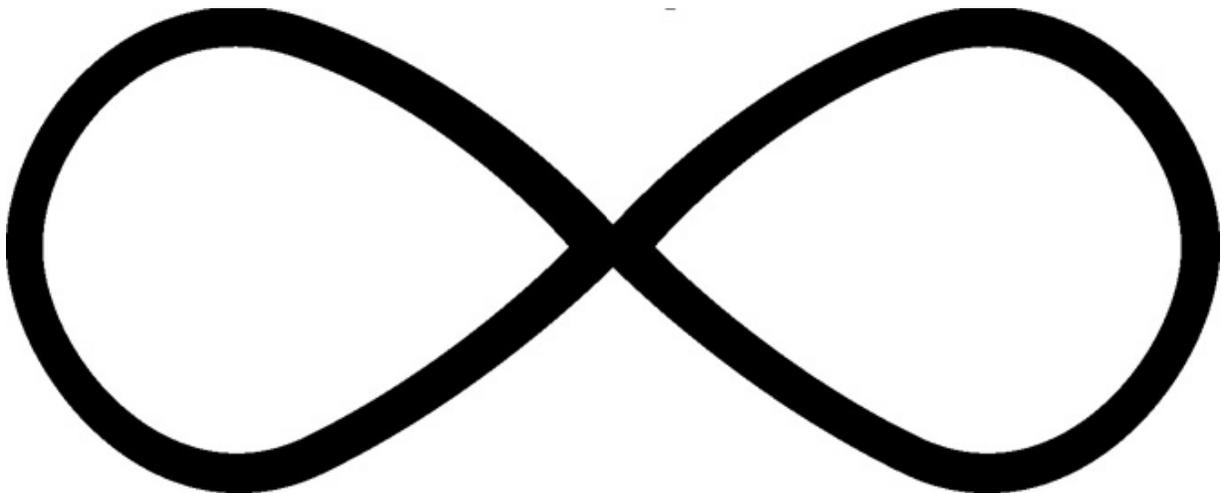
Weil es um Dich geht. Um Dich, um Dich, um Dich! Und da die Wichtigkeit, dass es bei der Selbstheilung um Dich geht, und auch um Dich gehen darf, gar nicht genug betont kann.

Du findest viele Zitate in dem Buch. Weshalb sind sie oftmals in der Du-Form formuliert und dann noch als Ich-

Satz?

Die Du-Form ist die klassische Form und will Dir in diesem Buch als Inspiration dienen. Wenn es einen oder mehrere Sätze gibt, die Dich besonders ansprechen, kannst Du den Satz auch gleich in der umformulierten Ich-Form, wie ein Mantra, verwenden. So kann der Satz noch viel intensiver auf Dich und für Dich wirken.

Das Symbol der querliegenden Acht will sowohl Dein Bewusstsein als auch Dein Unterbewusstsein daran erinnern, in Deiner Kraft zu bleiben und neue, hilfreichere Verbindungen zu schaffen.



Weshalb Mitgefühl Dir helfen kann, gesund zu werden

Ich werde das Wort Mitgefühl und dessen verschiedene Bedeutungen für die Aktivierung der Selbstheilung mit meinen Worten formulieren:

Selbstmitgefühl

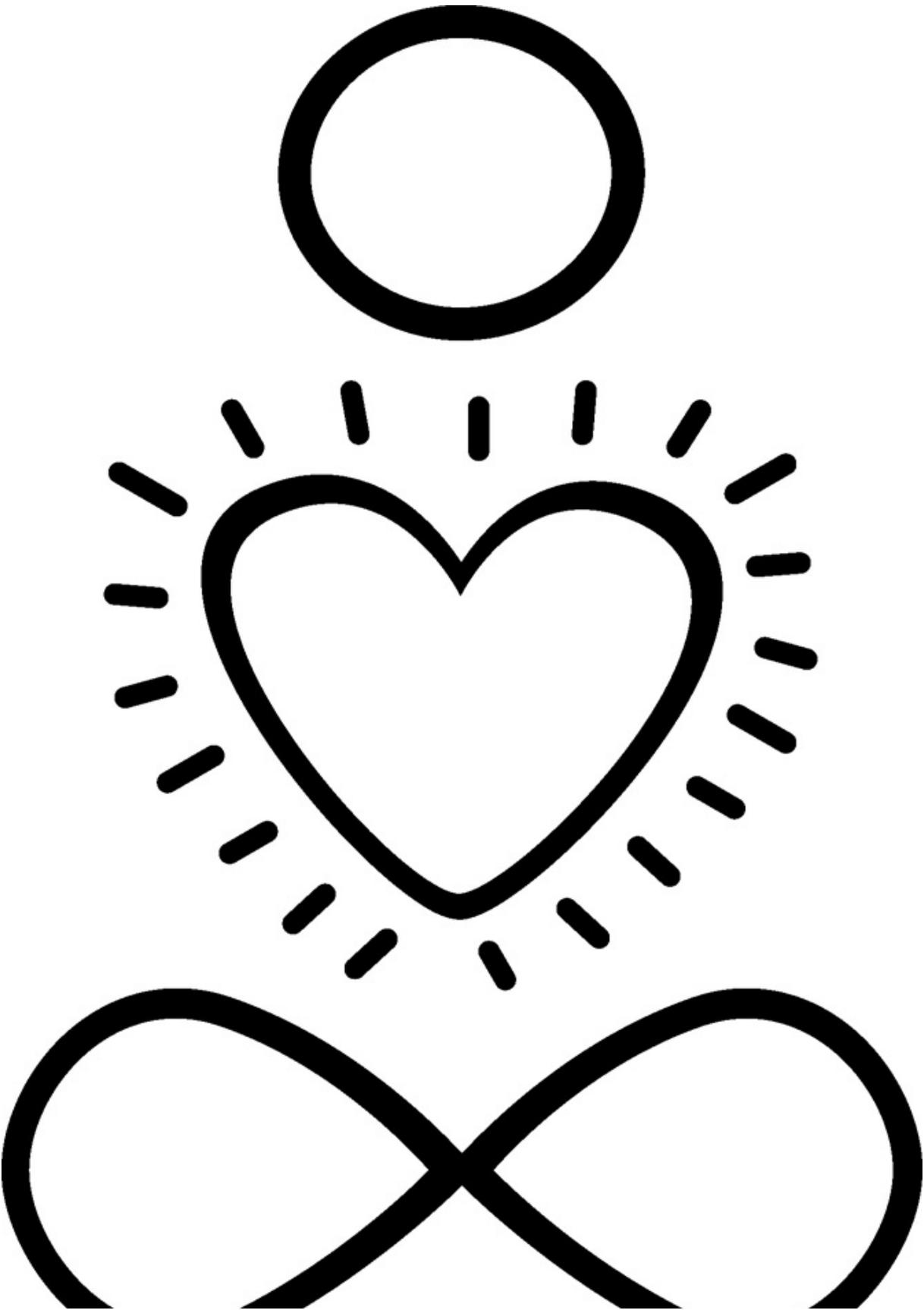
Sich keine Vorwürfe machen, wie es zu dieser Verletzung, Krankheit kommen konnte. Aufhören, sich immer wieder zu fragen, warum es ausgerechnet mich treffen musste. Sich selbst liebevoll anzunehmen mit dem was ist. Das bedeutet für mich nicht, die Einschränkung als Geschenk zu sehen. Das bedeutet für mich jedoch, die Krankheit anzunehmen und meinen Beitrag zur Besserung zu leisten.

Mitgefühl

Was das Mental Coaching so besonders und auch so besonders erfolgreich macht ist, dass die Verbindung von Kopf, Seele und Körper genutzt, aktiviert und eben auch wieder reaktiviert wird. Denn das beste Heilungsbild, der beste Glaube wird nirgends hinführen, wenn ich nicht gleichzeitig das dazu passende Gefühl in der Gegenwart in mir aufrufen kann. Denn das ist es, was letztendlich die erforderliche Heilungsveränderung in die Wege leitet. Der Rest sind Techniken, Methoden und Werkzeuge, um dort hin zu gelangen.



Inhalt





Wie funktioniert Mental Coaching bei Leistungssportlern und Führungskräften?

Es sind oft hundertstel Sekunden oder andere, minimale Messeinheiten, die den einen zum Gewinner der Goldmedaille machen und den anderen eben nicht. Und natürlich fließen Glück und ein paar weitere Faktoren auch mit in den Prozess des Gewinnens oder Verlierens ein. Die kann ich allerdings nicht beeinflussen.

Was ich aber sehr wohl beeinflussen kann ist, dass ich das Eingübte in optimaler Form genau dann so abrufen kann, wie ich es brauche. Ganz bei mir und der Erzielung der Leistung zu bleiben. Und, während ich vielleicht mitbekomme, dass ein Mitstreiter heute auch einen absolut guten Tag zu haben scheint, das als Ansporn und nicht als Kapitulation zu verstehen.

Am Ende geht es also mal wieder um Kommunikation und Interpretation. Wie greife ich Signale, Worte, Botschaften von außen auf und interpretiere sie so, dass es für mich hilfreich, unterstützend und zielführend ist? Und noch viel wichtiger, wie kommuniziere ich mit mir?

Und so ist es natürlich auch bei Führungskräften. Denn die sind ja auch Menschen. Und Menschen haben Zweifel. Denn Zweifel sind grundsätzlich ja auch hilfreich. Sie unterstützen mich dabei, die richtige Entscheidung zum richtigen Zeitpunkt zu treffen.

Stets geht es darum, hilfreichere Verbindungen erkennen zu können. Und diese Verbindungen neu miteinander zu verknüpfen.