

Neue Wege gehen – NLP und Reiki

Würdest du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll? Das hängt zum großen Teil davon ab, wohin du möchtest, sagte die Katze Lewis Carrolls aus „Alice im Wunderland“

Wenn das immer so einfach wäre. Oft wissen wir sehr genau, was wir nicht wollen. Nämlich die Situation so, wie sie gerade ist. Der Beruf ist mehr Last als Lust. Die Beziehung ist ohne Leidenschaft und bewältigt gerade mal den Alltag. Die alltäglichen Verpflichtungen bestimmen den Lebensrhythmus. Doch was möchte ich stattdessen?



Anfang der 70er Jahre haben Richard Bandler und John Grinder erfolgreiche Therapeuten bei ihrer Arbeit beobachtet, um Ihre Kom-

munikationsmuster und Veränderungsstrategien herauszufinden. Diese Therapeuten waren alle Pioniere: Fritz Perls, der die Gestalttherapie entwickelte. Virginia Satir, die Begründerin der Familientherapie. Und der legendäre Milton Erickson – ein Meister der Hypnose und therapeutischer Metaphern. Das Ergebnis ihrer Arbeit nannten sie **NLP – Neuro-Linguistisches Programmieren**. Ein Wortungetüm, das sich trotzdem recht schnell durchsetzte, denn die Methode war revolutionär und brach mit dem traditionellen Denken. **NLP** ist heute eine der Standardwerkzeuge für Menschen, deren Job es ist, Veränderungen zu unterstützen. Ob Coaches, Therapeuten, Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Trainer oder Pädagogen - Menschen aus unterschiedlichen Berufen erlernen diese Methode, um sie in ihrem Arbeitskontext zu verwenden.

Unser Denken schafft Probleme, die wir auf der gleichen Denk-Ebene nicht zu lösen vermögen.

Albert Einstein

Wir brauchen eine andere Ebene, um kreative Lösungen zu finden. Hypnotische Sprachmuster können Trance-Zustände hervorrufen, die das gesamte Potential des Unterbewusstseins erschließen. Wie wir denken, fühlen und handeln ist heutzutage wissenschaftlich gut belegt und in dem Film „What the bleep do we know“ eindrucksvoll dargestellt. Alle Ereignisse und Informationen, einschließlich der damit gekoppelten Emotionen unseres Lebens, sind im Gehirn gespeichert. Daraus entwickeln wir Verhaltensprogramme, die uns oft nicht bewusst sind. Das rationale Denken über eine Veränderung reicht allein oft nicht aus. Diese Verhaltensprogramme sind aber veränderbar, wenn das neue Programm nützlicher ist und eine gute emotionale Verbindung erhält.

Viele sind der reinen Ratio müde. Suchen einen Sinn in ihrem Leben und etwas Mystik in unserer kalten Welt. **Reiki** gibt darauf eine Antwort. Die Zahl der Menschen, die mit dieser Methode energetisches Handauflegen praktizieren, wächst stetig. „**Reiki**“ heißt übersetzt „Universale Lebensenergie“ und wurde von dem Japaner Dr. Mikao Usui entwickelt, um die Selbstheilungskräfte von Körper und Geist zu stärken.

Als **NLP**-Coach war ich daran gewöhnt, Veränderungen bei meinen Klienten durch Sprache und strukturierte Prozesse zu bewirken. Nach jahrelanger reiner **Reiki**-Anwendung hatte ich eher zufällig die Intuition den Teilnehmern einer Entspannungs-Trance zusätzlich **Reiki** zu geben. Die Wirkung war bei allen wohltuend und bei einigen lösten sich – für sie selbst überraschend - emotionale Blockaden. Antworten auf persönliche Themen, die sie schon lange beschäftigten. Nun fing ich an, in vielen **NLP**-Interventionen unterstützend **Reiki** einzusetzen. Nicht immer gab es spontane Lösungen. Denn manche Veränderungen brauchen Zeit – und den richtigen Zeitpunkt. **NLP** und **Reiki** sind keine Wundermethoden. Doch vielleicht ist diese Kombination eine kleine Revolution. Auf jeden Fall eine sehr liebevolle Art, neue Wege zu gehen, sich zu verändern.

Der Autor: **Ralf Hungerland** 47 Jahre alt
verheiratet, 2 Kinder, wohnhaft in Hamburg
Lehrcoach und Lehrtrainer DVNLP und IANLP,
Hypnosetherapeut ABH und Reiki-Lehrer
info@lebenstraum-seminare.de
www.lebenstraum-seminare.de

INTUITION

Hamburg

www.intuition-hamburg.de
info@intuition-hamburg.de