

## Balance-Übung Nr. 4

Energy flows  
where attention goes

Foto: Vera Popper

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wissen Sie, dass es spannend war, sich beim Schreiben dieser Texte zu überlegen, wer sie denn lesen wird? Ich kann ehrlich sagen, dass ich mich auf Sie gefreut habe! Schön, dass Sie da sind, auch wenn ich Sie jetzt gerade nicht sehen kann!

Wie geht es Ihnen gerade jetzt mit Ihrem Ziel?

Konnten Sie in den letzten Tagen feststellen, dass es sich irgendwie anders anfühlt, wenn Sie an Ihr Ziel denken? Möglicherweise haben Sie noch keinen „bewussten“ Schritt in Richtung Umsetzung gesetzt. Alleine Ihre **Aufmerksamkeitsfokussierung** hat einen „fühlbaren“ Unterschied bewirkt. Wir geben den Phänomenen um uns Bedeutung, indem wir ihnen unsere Aufmerksamkeit widmen – das funktioniert sowohl bei von uns als positiv als auch bei den von uns als negativ bewerteten Dingen.

In der hypnosystemisch orientierten Arbeit mit meinen Klient/-innen und Coachees ist es ein zentrales Ziel, durch Aufmerksamkeitsfokussierung unwillkürliche Prozesse gewünschter Art zu aktivieren. Dazu möchte ich Ihnen eine Übung anbieten.

Das ist Ihre vierte Balance-Übung:

Ich möchte Sie einladen, noch einmal an den Zustand der **Zielerreichung** zu denken: Sie haben Ihr Ziel erreicht, Ihr Anliegen ist gut bearbeitet und geklärt.

Sie sind mit sich zufrieden, fühlen sich in Balance, stehen rundherum gut in der Welt. Alles ist so, wie Sie es sich wünschen.

Und nun probieren Sie mal aus, welche **Körperhaltung** zu diesen Gefühlen passt:

Wie stehen Sie da, wenn Sie voller Kraft und Zufriedenheit sind? Wenn Sie sich kraftvoll und zuversichtlich fühlen und stolz auf sich sind: wie ist dann Ihre Atmung? Was machen Ihre Hände? Wohin richten Sie Ihren Blick? Wie steht es um Ihren Muskeltonus – gibt es Partien, die angenehm gespannt sind, vielleicht wie ein Bogen? Und gibt es vielleicht auch Partien, die angenehm entspannt sind?

Spielen Sie mit den Positionen, probieren Sie aus, in welchem **Stand**, mit welchen **Bewegungen**, mit welcher **Atmung**, es Ihnen so richtig gut geht! Nutzen Sie Ihren Körper als Ort Ihres unbewussten und unwillkürlichen **Wissens** für das Erreichen Ihres Ziels.

Ich unterstütze die Erreichung eines mir wichtigen Zieles beispielsweise mit einem aufrechten und beidbeinigen Stand, mit lockeren, entspannten Schultern, tiefer Bauchatmung und einer Handbewegung, die für mich das Tanzen von Delfinen auf den Wellen symbolisiert. Sobald ich diese Körperhaltung einnehme und die Bewegung andeute, spüre ich die Kraft, die für mich in meinem angestrebten Zielzustand steckt. Diesen

körperlichen, symbolischen Anker nutze ich, wann immer ich noch mehr Energie in meine Zielerreichung bringen möchte.

Ihr Organismus beeinflusst Ihre Emotionen, Ihre Emotionen beeinflussen die Art, wie Sie denken (und in die andere Richtung natürlich auch...). Die Kombination von **Bildern** (z.B. Ihre Vorstellungen über Situationen, in denen Sie Ihr Ziel schon erreicht haben), eine bestimmte **Körperhaltung** und –bewegungen sowie **Atmung** bringen Sie in einen Zustand (oder aktivieren eine Seite in Ihnen – denken Sie an die 2. Balance-Übung), in dem das **Lösen** von Problemen, das Erreichen von **Zielen**, u.ä. leichter wird. Alles in Ihnen zieht dann quasi wie an einem Strang, Sie bringen sich in eine starke „Lösungstrance“<sup>1</sup>.

In unserer Kultur nutzen wir unseren Organismus selten als **Hebel**, um uns besser zu fühlen. Den Spruch „gehen, wie es einem geht“ kann man durchaus wörtlich nehmen. Versuchen Sie einmal, beschwingt und fröhlich zu gehen und sich gleichzeitig schlecht und mutlos zu fühlen. Diese Inkongruenz wird Ihr Gehirn nicht lange aushalten und Sie als Reaktion mit Botenstoffen ausstatten, durch die Sie sich besser fühlen werden. Für die ersten 10 Minuten ist das „Es-geht-mir-gut-Gehen“ tatsächlich nur gespielt, aber dann wird es Realität und es wird Ihnen tatsächlich besser gehen<sup>2</sup>.

Im hypnosystemischen Coaching und in der Therapie machen wir uns diese **Wechselwirkungen** zu nutze, indem wir gezielt Interventionen anbieten, die Geist (Verstand), Seele (Emotionen) und Körper (Organismus als Ort des unbewussten und unwillkürlichen Wissens) integrieren. Die Wirksamkeit der Methoden ist wissenschaftlich untersucht und v.a. in den letzten Jahren durch die Erkenntnisse der modernen **Hirnforschung**<sup>3</sup> und Neurobiologie belegt. Warum also nicht alles nutzen, was uns als Menschen zur Verfügung steht?

Ich beglückwünsche Sie zu der Aufmerksamkeit, die Sie Ihren Anliegen schenken und treffe Sie morgen wieder mit der fünften und letzten Balance-Übung.

Herzlichst,  
Vera Popper

---

<sup>1</sup> Diesen Begriff hat Dr. Gunther Schmidt, der Begründer des hypnosystemischen Ansatzes, für den Zustand geprägt, in dem unwillkürliche Prozesse gewünschter Art vorherrschen.

<sup>2</sup> Umgekehrt ist das allerdings leider auch so... wenn Sie mit hängendem Kopf, eingezogenen Schultern, etc. gehen, wird es Ihnen schwer fallen, sich gut dabei zu fühlen.

<sup>3</sup> z.B. durch Arbeiten von Manfred Spitzer oder Gerald Hüther.