

Die Zeitschrift
für mittelständische
Unternehmer und
Führungskräfte

HelfRecht
methodik 2/2019



**Unternehmensnachfolge:
Organisieren Sie die Übergabe
der Führungsverantwortung
frühzeitig und proaktiv (S. 4)**

**Dialog mit sich selbst:
Nehmen Sie sich regelmäßig
Zeit für eine strukturierte
persönliche Reflexion (S. 17)**



Achtsam leben, sich Zeit für sich selber nehmen, den Quellen des eigenen Denkens und Handelns auf die Spur kommen – interaktives Entspannen hilft für viele Lebenssituationen.

Ihr Schlüssel zu Ihren unbewussten Ressourcen

Sich Zeit nehmen, um Zeit zu haben, das ist ein ganz besonderer Luxus in unserer Welt geworden. Besonders bei Führungskräften mit hoher Belastung gehen diese wichtigen Auszeiten im Hamsterrad des Alltags oft unter. Dabei sind sie mit dem Wichtigsten in unserem Leben. Gönnen Sie sich deshalb, so oft es Ihnen möglich ist, ganz bewusst die Zeit für sich selbst. Ihre Nutzenernte: innere Ruhe und Gelassenheit, Selbstsicherheit, stabile Gesundheit und tiefe Zufriedenheit.

Eine perfekte Unterstützung kann interaktives Entspannen sein. Auf Grundlage der medizinischen Selbsthypnose nach Milton Erickson habe ich hierfür ein alltagstaugliches Konzept entwickelt. Diese persönliche Tiefenentspannung können Sie nach kurzer Zeit an jedem Ort und zu jeder Zeit anwenden. Wünsche und Erfolge können sich dadurch meist schneller und intensiver als bisher einstellen. Eine kleine Bedingung: Sie müssen es wirklich wollen und für persönliche, berufliche oder unternehmerische Veränderungen bereit sein.

Wichtige Vorbemerkung: Interaktives Entspannen basiert zwar auf der Grundlage medizinischer Hypnose/Selbsthypnose, es findet jedoch keine tiefe Hypnose statt. Bei manchen Menschen führen diese beiden Begriffe ja schon zu unbehaglichen Gefühlen, Ängsten und genereller Ablehnung, meist aus Mangel an gezielter Information oder aus schlechten Erfahrungen. Professionelle, seriös geführte medizi-

nische Hypnose/Selbsthypnose ist eine uralte Heilkunst und hat nichts mit esoterischem Schnickschnack, Hokusfokus oder Scharlatanerie zu tun. Das davon abgeleitete interaktive Entspannen nutzen immer mehr Unternehmer und Führungskräfte, um eigene Probleme und Themen zu lösen, innere Potenziale neu zu entdecken und anders als bisher für sich gewinnbringend anzuwenden. Die Rückmeldungen und Erfolge sind beachtlich und beeindruckend.



von Peter Gerisch

Direkter Zugang zu Ihren Gefühlen

Zunächst etwas Theorie. Jeder Mensch hat drei Bewusstseinssebenen:

- **Ebene 1 – das Wachbewusstsein:** Es kann jederzeit beeinflusst und kontrolliert werden.
- **Ebene 2 – das Unterbewusstsein:** Es ist nur bedingt wahrnehmbar und wenig beeinflussbar.
- **Ebene 3 – das Unbewusste:** Auf dieser Ebene haben Sie grundsätzlich keinen Zugriff, sie funktioniert total autonom.

In der Ebene des Unbewussten befindet sich Ihre goldene Schatztruhe der Erinnerungen, sowohl negativ als auch positiv. Alles ist abgespei-

chert und perfekt archiviert. Um Ihnen die Dimensionen zu veranschaulichen, stellen Sie sich den winzigen, roten Punkt eines Laserpointers vor. Das ist Ihre bewusste, wache Ebene, der restliche Raum ist Ihr Unbewusstes – hier findet interaktives Entspannen statt. Der Verstand hat keinen direkten Zugriff, er dient nur als Überwacher. Der Weg kann dadurch für neue Erkenntnisse und maßgeschneiderte Lösungsansätze frei werden. Das ist das spannende Geheimnis dieser speziellen Tiefenentspannung.

Wir glauben und sind dazu erzogen, logisch und rational zu denken und zu handeln. In Wirklichkeit werden wir aber von unseren Gefühlen unbewusst angetrieben und gesteuert. Mit interaktivem Entspannen haben Sie direkten Zugang zu Ihren Gefühlen. Das verschafft Ihnen die Möglichkeit, verborgene, unwillkürliche Ressourcen und Handlungen wie emotionale Erinnerungen, eigene Vorstellungskraft und Kreativitätsreserven jederzeit wecken und abrufen zu können. Der praktische Nebeneffekt und

*Imagination per Tiefenentspannung:
Daumen und Zeigefinger helfen,
Bilder und Gefühle dauerhaft im
Unterbewusstsein zu verankern.*



konkrete Nutzen: Sie bekommen Zugriff auf die automatischen Kontrollzentren Ihres Geistes und Körpers. Wie heißt es in Star Wars so trefflich: „Die Macht ist mit Dir!“ Es kann Ihnen allerdings nur gelingen, wenn Sie es wirklich wollen, von ganzem Herzen spüren und an die volle Erfüllung glauben.

Kompaktanleitung für Einsteiger

Hier Ihre persönliche Kompaktanleitung für interaktives Entspannen. Der in den Phasen 2 und 3 zu sprechende (oder vorzulesende) Text ist kursiv und in Du-Form geschrieben. Haben Sie beim Üben etwas Geduld und bleiben Sie drei bis vier Wochen täglich dran – denn auch hier macht Übung den Meister.

Phase 1 – die Vorbereitung und Einstimmung

Nehmen Sie sich eine störungsfreie Zeit von 20 Minuten. Machen Sie sich konkrete Gedanken, was Sie durch das interaktive Entspannen verändern beziehungsweise erreichen wollen. Fangen Sie mit kleinen Dingen an. Formulieren Sie immer positiv und in der Gegenwart. Was ist Ihr Ziel, Ihr Sinn dieser Entspannungseinheit?

Einige Beispiele:

- Ich nehme mir täglich eine Stunde Zeit für mich und meine Gesundheit.
- Ich habe ein wunderbares Team und ein florierendes Unternehmen.
- Ich nehme ab sofort die Alarmsignale meines Körpers ernst.
- Ich bin jeden Tag ein kleines bisschen leichter und attraktiver.
- Ich wache jeden Tag topfit und erholt auf.
- Ich bin einfach glücklich und zufrieden.

Phase 2 – die interaktive Entspannung

Nehmen Sie den kursiv geschriebenen Text mit Smartphone oder Diktiergerät auf und lassen Sie ihn in der Entspannungsphase ablaufen. Oder lassen Sie sich die Sätze von einer vertrauten Person vorlesen. Wichtig: ruhig, gleichmäßig und mit viel Zeit zwischen den einzelnen Anleitungen.

- Setze dich bequem hin.
- Lege deine Hände auf die Oberschenkel.
- Schließe jetzt die Augen.
- Konzentriere dich nur auf deinen Atem.
- Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Spüre, wie sich beim Ausatmen alle Anspannung löst.
- Lasse alles zu – es ist gut so, wie es jetzt ist.
- Löse beim nächsten Ausatmen die Kopf- und Nackenmuskulatur.
- Entspanne dich weiter, löse die Muskulatur im Oberkörper.
- Entspanne deine Beine bis in die Zehenspitzen.
- Entspanne deinen ganzen Körper von Kopf bis Fuß.
- Nun atme weiter dreimal tief ein und aus.
- Sinke tiefer und tiefer in eine wohlthuende, angenehme Entspannung.
- Stelle dir jetzt den gewünschten Ist-Zustand vor.
- Alles ist möglich. Es ist genau so, wie du es dir wünschst.
- Verinnerliche die inneren Bilder und Emotionen mit allen Sinnen.
- Was siehst du? Was hörst du? Was empfindest du?
- Deine inneren Bilder sind jetzt Wirklichkeit.
- Du tauchst ganz ab in diese Wirklichkeit.
- Wenn du das Gefühl hast, alles ist stimmig mit und in dir, dann drücke Daumen und Zeigefinger an beiden Händen fest zusammen.
- Fixiere auf diese Weise den erwünschten Zustand für immer.
- Nach einiger Zeit löse die Finger wieder.

Jedes Mal, wenn Sie in Zukunft diese Finger wieder zusammendrücken, wird sich sofort das damit verbundene Bild und Gefühl in der Gegenwart einstellen. So bleibt es für immer präsent und Sie können es jederzeit abrufen. Wenn Sie wollen, führen Sie ein Tagebuch, was sich wie verändert.

Phase 3 – das Aufwachen

- Bleibe in Gedanken, so lange du willst.
- Atme dreimal tief ein und aus.
- Orientiere dich jetzt wieder ins Hier und Jetzt zurück.
- Zähle jetzt von fünf bis eins – bei eins bist du wieder voll im Hier und Jetzt und voll leis-

tungsfähig, alle visualisierten Imaginationen wirken ab sofort positiv für immer.

- Fünf, vier, drei, zwei, eins.

Strecken und dehnen Sie sich und lassen Sie alles gut nachwirken.

Turbo-Entspannung für Fortgeschrittene

Wenn Sie nur wenig Zeit haben, können Sie auch die Turbo-Entspannung nutzen – Sie sollten hierfür allerdings mindestens sechs Wochen regelmäßig nach der Anleitung für Einsteiger trainiert haben.

- Setze dich bequem hin.
- Lege die Arme auf die Oberschenkel.
- Atme dreimal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.
- Löse die Anspannung im ganzen Körper.
- Stelle dir jetzt deine Zielformulierung mit allen Emotionen vor.
- Tue so, als ob du dein Ziel in diesem Moment schon erreicht hast.
- Fixiere jetzt dein inneres Bild und die Emotionen.
- Drücke Daumen und Zeigefinger fest zusammen.
- Löse die Finger wieder.
- Atme dreimal tief durch.
- Öffne die Augen.
- Schüttle deinen Körper aus.

Weitere Anwendungsgebiete für das interaktive Entspannen könnten sein: Tinnitus, Migräne, Schmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Lampenfieber, Prüfungsängste und Ähnliches. – Interaktives Entspannen funktioniert auch im Team. Damit lassen sich etwa gemeinsame Zielvereinbarungen, Visionen und Projekte leichter und effektiver umsetzen. Es verlangt jedoch von allen Beteiligten ein regelmäßiges Training. Und der Coach sollte selbstverständlich mit der Methode gut vertraut sein. ■

Peter Gerisch, HelfRecht-Anwender seit 1978, ist zertifizierter Hypnotherapeut, Mentaltrainer und Heilpraktiker. Er gibt Seminare und trainiert Führungskräfte zum Thema innovatives Entspannen und Selbsthypnose (www.petergerisch.de).

Zum Entspannen



Peter Gerisch: **TraumWelten1**. Wege in die innere Harmonie. Entspannungsmusik, begleitet von meditativen Worten, CD mit einer Stunde Laufzeit, 19,50 Euro zzgl. Versandkosten; Hörproben und Bestellung unter www.petergerisch.de