

Referent: Sabine Scherb

Titel: Durch Aufmerksamkeit im Alltag Krankheiten ausweichen und selber ablegen

- 1) Symptome als Geschenk → Direktverbindung zum Unterbewusstsein
- 2) „Aufmerksamkeit“ ist ein Geschenk
- 3) Manchmal schieben sich Symptome auch auf eine weitere Person oder Haustiere
- 4) Fragetechniken:
 - a. Wie fühlt sich das an?
 - b. Was beschäftigt Dich im Moment besonders?
 - c. Womit mag das zusammenhängen?
 - d. Was bedeutet das?
 - e. Für was steht das?
 - f. Was könnte das vielleicht unter Umständen bedeuten?
 - g. Welche Aspekte könnten da noch mit rein spielen?
- 5) Goldene Regeln des Coaches:
 - a. Nimm Dich selber raus. Keine Vorschläge / Keine Wörter selber nennen.
 - b. Pausen aushalten
 - c. Exakte Wortwahl des Gegenübers festhalten. Empfehlung: sofort aufschreiben.
 - d. Alles Dreimal hinterfragen
 - e. „Die meisten Dinge erfährt man schon an der Haustüre“ – erste Sätze des Gegenübers wahrnehmen und schnellstmöglich aufnotieren.
 - f. Du hast gesagt _____, du hast gesagt _____, du hast gesagt _____ C _____. Das hört sich so an als ob _____.
Könnte das so passen?
- 6) Lösungen:
 - a. Aussprechen hilft
 - b. Als Freund begrüßen
 - c. Akzeptieren – kommt Zeit kommt Rat
 - d. Umlenken/Umprogrammieren z.B. auf den kleinen Zeh
 - e. Lösen
 - i. Symbolischer Akt/ Stellvertreter Akt
 - ii. Neu erzählen der Geschichte
 - iii. Abkoppeln
 - iv. Urteil sprechen
- 7) Hör zu, fast per: über Wörter die du selbst nicht verwendest; Google Wörter – Duden, lese Arztberichte aufmerksam
- 8) Buchempfehlung: Winfried Pross „Wege zur Heilung: Symptome und Krankheiten als Symbol verstehen. Das Lexikon der Psychosomatik“
- 9) Schalte deine Antenne auch wieder gezielt aus → Manchmal will man selbst, die Freundin auch nur jammern