

Esofreie Magie, die wirkt

Animalisches

**Gerne Papier und Stift
bereitlegen!**

Zu mir

- Chemie-Studium und Promotion
- Seit 1999 in der IT selbstständig
- Seit 2008 dabei, den „eigenen Kram“ aufzuräumen
- Hypnotherapieausbildung ab 2015
- Seit Dezember 2018 Heilpraktiker*in für Psychotherapie

Worum es geht und worum nicht

- Magie = Vorgehen, die mehr Effekte haben, als wir vorher gedacht hätten; aktives Nutzen und Beeinflussen von unwillkürlichem Verhalten, das wir schon kennen
- Grenzen der Magie: Veränderung von vorhandenen Dingen (=„Restriktionen“: Viren, Klima, Kometen, Krankheit, andere Personen!)
- ABER: wir können immer unsere Beziehung zu etwas verändern.
- „Erleben wird gemacht, Bedeutung wird gegeben“
- Wir „erzählen“ uns ständig irgendwas – da können wir uns auch Hilfreiches erzählen! (monkey mind)
- Funktionierende Magie braucht passendes Denken, Zaubersprüche, Zubehör, Vorbereitungszeit und Übung. Magie klappt nicht automatisch und immer für jede Person.
- The Map is not the territory.

1 – Magie aus der Ursuppe

Magie selbst erleben

Freie Assoziation mit einigen Begriffen – die eigene spontane Reaktion als TOP oder FLOP wahrnehmen (oder „egal/neutral“).

Sonne - Strand – Stau auf der Autobahn - Berge – Wordle


Zahnarzttermin - Kaffee - Darmspiegelung – blauer Himmel

Auswärts essen gehen – schlafen – Schokolade

Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.

Zwischen JAAA und Grmpfl

Zwei Bewertungssysteme



	Verstand	
Arbeitstempo	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache (präzise Argumente)	Somatische Marker (diffuse Gefühle)
Bewertungskategorie	richtig/falsch	mag ich/ mag ich nicht

Daniel Kahnemann

„Thinking fast and slow“

- **System 1 (Bauchgefühl/ Würmli):** Schnell, automatisch, immer aktiv, emotional, stereotypisierend, unbewusst
- **System 2 (Verstand):** Langsam, anstrengend, selten aktiv, logisch, berechnend, bewusst

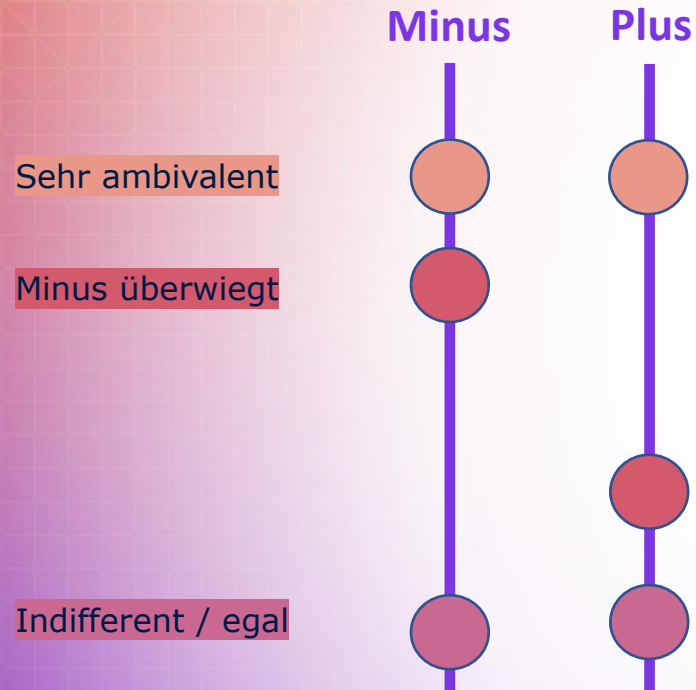
„schnell“ = 200 Millisekunden!

Aus Maja Storch: „Machen Sie doch, was Sie wollen!“

Mögliche Veränderungen

- Mit dem Bauchgefühl / Würmli gehen
(dem unwillkürlichen Impuls folgen)
- An die Kette legen / zwingen
(Selbstkontrolle und Selbstdisziplin)
- Wurmschule
(Affektbilanz aushandeln mit minus/plus)

Affektbilanz verändern



Regeln

- Plus und Minus sind zwei unabhängige Schaltkreise.
- Es geht um deren Verhältnis, nicht um korrekte Zahlen.
- D.h. es geht primär um Differenzbildung.
- Die Höhe sagt was über die emotionale Anregung.

Vorgehen

1. Wahrnehmen, wie der aktuelle Stand ist (Bauchgefühl / Würmli).
2. Überlegen, was den Stand verändern könnte (Verstand).
3. Überprüfen, was Bauchgefühl / Würmli davon hält.

Magie selbst erleben

Mittelgewichtiges Thema nehmen, bei dem du dich ambivalent fühlst.

Schritt 1: Wahrnehmen, wie der Status ist.

- Entweder zwei getrennte Achsen für Plus und Minus zeichnen
- Oder mit deinen beiden Händen prüfen, wie dein Organismus das Plus und das Minus bewertet im Vergleich

Schritt 2: Was müsstest du tun, um das Verhältnis zu ändern?

Was würde das Minus verändern, und was das Plus?

Wieviel Minus darf oder muss vielleicht sogar bleiben dürfen?

Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.

#2 – Pendeln

Erleben bedeutet Vernetzung

- In Raum, Zeit, Wahrnehmung
 - In Körperhaltung, Empfindung
 - In Bewertung
 - In Erwartung
-
- Pendeln zwischen Erleben von Problem und Erleben von Lösung
 - Mittelschweres Problemerleben als Startpunkt wählen (um die Veränderung wahrzunehmen)
 - Während des Pendelns kann rauskommen, dass das gedachte Problem nicht das eigentliche war – dann auf das neue umschwenken.

Magie selbst erleben

An ein Thema denken – ein Problemthema, eine Situation oder ein wiederkehrendes Erleben, das du schon kennst. Fühl dich hinein, in dem Maß, wie es für dich passt.

Und dann fühle nach, wie es sich anfühlt in diesem Problem. Wie fühlt sich der Körper an, wo genau fühlt es sich wie, wie ist die Atmung, der Kopf, der Nacken, die Schultern, der Bauch? Wie sitzt du, wie fühlen sich die Beine an, wie ist das Gesamtgefühl?

Und wenn du das Problem für den Moment genug erkundet hast, dann erlaube dir, in das entgegengesetzte Körperempfinden, in das Gefühl der Lösung zu gehen.

Wie fühlt es sich das an, wie sind der Kopf, die Stirn, die Schultern, die Hände, der Bauch, die Beine, die Füße? Wie sitzt du, wie atmest du? Nimm alles auf, wie es sich in diesem Lösungsgefühl anfühlt.

Insgesamt 3x durchführen.

2. Runde mit Fokus auf Körper und wie die Situation im Problem/der Lösung sich verändert.
3. Runde mit Fokus auf Körper, Gedanken/Worte/Sätze, und „wenn es da ein Tier oder Wesen gäbe, was sich genauso fühlen würde wie du hier im Problem/der Lösung, was könnte das sein?“

Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.

#3 – Tierisches Potential nutzen

Metamorphose – wofür?

- Wunscherleben verankern (Krafttier etc.)
- Urlaub vom Menschsein
- Mentale Reise unternehmen

Magie selbst erleben

- Entspannung, so wie es für dich passt
- Ein Wesen, auf das du schon immer neugierig warst (real oder Fantasiewesen) oder das für dich wichtig ist.
- Blick von außen – was steckt für dich drin, was verbindet dich damit? (Adjektive, Emotionen)
- In das Wesen verwandeln, soweit es für dich passt
 - An welchem Punkt startet die Verwandlung?
 - Wie schnell oder langsam passiert sie?
 - Wie fühlt es sich an?
 - Wie erlebt es die Welt?
 - Was ist anders, wenn du dich verwandelt hast? Welche Fähigkeiten sind verwandelt, welches Fühlen?

Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.

Zusammenfassung

Affektbilanz und Ambivalenz

- Bauchgefühl hat innerhalb von 200 Millisekunden eine Meinung!
- Emotionslevel als zwei unabhängige Minus/Plus-Achsen
- Emotion = (Valenz und Erregung) + Interpretation
- Bild vom „Würmli“ (= Strudelwurm, Ansatz von Maja Storch) - falls hilfreich 😊

Pendeln zwischen Problem und Lösung

- Problem-Lösungs-Gymnastik nach Gunther Schmidt
- Problemerleben als Erinnerung an und Anker für die Lösung

Metamorphose

- Mit anderen Rollen spielen
- Neues Erleben und Erkenntnisse austesten

Birgit Großmann 2022
www.morgen-wird-noch-besser.de