



GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN DURCH NLP

[veröffentlicht in MultiMind-NLP *aktuell*, Heft 3, Juni 95, Seite 32/33]

„Gesund, glücklich und erfüllt leben“ heißt eine Sehnsucht nahezu aller Menschen. „Doch wie erreichen?“, fragen sich die meisten. Nur die wenigsten suchen bewusst und aktiv **ihren** Weg zu Gesundheit und Wohlergehen.

Dabei bieten neue, elegante Methoden der Kommunikationswissenschaft NLP (Neuro-Linguistische Programmierung) einfache und zugleich hocheffektive und schnell wirkende Hilfen an.¹ Was bedeutet „Gesundheit und Wohlbefinden“ aus NLP-Sicht?

Nicht die externe Realität stärkt oder begrenzt Sie, sondern nur Ihre Vorstellung der Realität in Ihrem Kopf, denn Sie erfahren die Welt durch Ihre Sinne. Die Qualität Ihrer Wahrnehmungen und Erfahrungen hängt dabei sehr stark davon ab, wie Sie Ihre Sinne benutzen. Welche Denkprogramme und Grundeinstellungen bestimmen die „Einstellung“ Ihrer Sinne?

Alles, was Sie wahrnehmen und vor allem **wie** Sie es wahrnehmen, hat Einfluss auf Sie. Dabei spielt es für Ihr Gehirn keine Rolle, ob das Wahrgenommene in der materiellen Welt tatsächlich existiert oder nur in Ihrer Vorstellung. Ob das, worüber Sie sich begeistert freuen oder wovor Sie sich entsetzlich fürchten, „real“ vorhanden ist oder nur in Ihrer Erwartung, unterscheidet Ihr Gemüt nicht. Weder Ihre Hormone, Fermente, Enzyme und Ihr Stoffwechsel, noch Ihre Gefühle halten „innere“ und „äußere Realität“ auseinander. **Jeder Gedanke erzeugt Wirklichkeit**, weil er sich auf Sie aus-wirkt.

Auch gedachte Ängste, Schrecken, Befürchtungen **sind real** für Sie, denn **Sie – und vor allem Ihr Körper – reagieren darauf**. Negative Gedanken erzielen Wirkung in Ihnen. Sie kennen das, wenn Sie im Dunkeln schon einmal vor einem „finsternen Gegenstand“ erschrocken sind (der im „rechten“ Licht betrachtet, sich als vollkommen harmlos erweist).

Sie selbst vor Ihren eigenen, Sie schädigenden Einflüssen zu schützen, heißt daher, **Ihre eigenen Einstellungen, Überzeugungen, Gedanken und Bilder bewusst zu machen, zu prüfen, ob sie förderlich oder hindernd wirken, und sie dann durch geeignete innere Verarbeitungsprogramme zu ersetzen**. Mit entsprechenden Methoden geht das angenehm, sicher und spielerisch leicht.

Allerdings müssen Sie wirklich wollen und ehrlich zu sich selber sein. Für diejenigen, die dazu bereit sind, bietet Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) eine wahre **Schatzkiste** an wertvollen und angenehmen Methoden, die relativ leicht zu erlernen oder besser noch „zu erleben“ sind. Dabei kommt es vor allem auf Ihre Einstellung, Ihre Bereitschaft an.

¹ vgl. Rudolf A. Schnappauf: Was kann NLP? in: derselbe, Zauberwort NLP – Training ohne Grenzen, in: ManagerSeminare Nr. 3 April 91, S. 36-44, online zum Download unter: www.ras-training.de/neu/pdf/zauberwort_nlp.pdf



Coaching, Berufs- und Karriereberatung, Systemische Aufstellungen, Seminare zu persönlicher und kommunikativer Kompetenz

Ihr Verhalten und Ihr physischer sowie psychischer Zustand zurzeit sind die Folge der Art und Weise, wie Sie bisher gedacht und gelebt haben. Furcht ist oft nur eine Folge von fehlender oder falscher Information – das „rechte“ Licht oder eine andere Sichtweise/Perspektive lässt Sie den „dunklen“ Gegenstand ganz neu bewerten. Ähnlich ist es mit anderen Dingen. Auch **Allergien sind oft nur eine Phobie des Immunsystems** auf einen harmlosen Stoff.²

Doch dieser Stoff wird vom Immunsystem verkannt, als gefährlich markiert und daraufhin von den Fresszellen aufs Heftigste angegriffen. Das Gute daran: Auch hier liegt meist **nur eine Fehlinformation** vor. Da das Immunsystem gelernt hat (wodurch und weshalb auch immer), dieser Stoff sei „gefährlich“, kann es auch wieder **lernen**, dass dies durchaus nicht der Fall zu sein braucht. Doch um neu zu lernen, ist es notwendig, dass Sie sich eine Chance geben und erst einmal bereit dazu sind.

Das setzt voraus, dass **Sie** daran **glauben**, dass

1. dies **möglich** ist
2. es **sinnvoll und nützlich** ist
3. **Sie dies können**
4. es **respektvoll und ökologisch** ist, also niemanden schadet
5. **Sie es verdienen**/Wert sind.

Behindernde Glaubenssätze können auf allen fünf Bereichen Ihren Lernerfolg verhindern. Veränderungsarbeit mit NLP ist manchmal recht einfach und sehr schnell wirksam³, jedoch immer vorausgesetzt, Sie setzen „den Hebel“ an der richtigen Stelle an und lernen, die wirklich **behindernden Glaubenssätze zu entmachten und durch hilfreiche zu ersetzen**.⁴

Heilung kommt immer aus dem System selbst, nicht von außen.

Heilen (= heil oder *ganz werden*) ist eine Selbstkorrektur, ein Prozess, der Zeit braucht. Im Gegensatz dazu steht **Kurieren** (= etwas stoppen), das kurzfristige Hilfe bringt, indem es die Symptome zum Abklingen bringt. Doch jeder weiß, wenn sich im System selbst, also z. B. im kranken Menschen, nichts ändert, wird das Symptom nach Beendigung der Therapie oder dem Absetzen der Medikamente wieder aufleben (oder wir haben nur eine Symptomverschiebung erreicht).

² vgl. Robert B. Dilts, Tim Hallbom, Suzi Smith: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit - Höhere Ebenen der NLP-Veränderungsarbeit, Junfermann 1991

³ vgl. Rudolf A. Schnappauf: Wie wirksam ist therapeutische Hilfe mit NLP?, in: MultiMind-NLP *aktuell*, Heft 6, Dez. 1994, S. 14-21

⁴ Alte, behindernde Glaubenssätze entmachten und neue, hilfreiche Glaubenssätze als stimmig verinnerlichen, so dass sie sich leicht und spielerisch in Ihrem Leben verwirklichen, lernen Sie im Einzelcoaching bei RAS oder in den Kursen der **Re-Sourcing-Ausbildung**: „**Mehr Power und Lebensfreude in Beruf und Privatleben** - Vom Überleben zum Leben“ und „**Hoffen, wünschen oder wahrhaft überzeugt sein vom Erreichen meiner Ziele** - Alte, hinderliche Überzeugungen entmachten und neue, förderliche Glaubenssätze wahr machen“, Infos s.: www.RAS-Training.de/resourcing/kompetenz/kurse/anmelden.htm



Denn schließlich hat es seinen **Zweck** ja noch nicht erfüllt, seine **positive Absicht** zum Wohle des ganzen Systems noch nicht erreicht: Seine **Botschaft** ist noch **nicht** verstanden und **beachtet** worden.

Nach einem vorübergehenden Drogenrausch ist der alte schlechte Zustand wieder da, verstärkt durch einen Kater und die frustrierende Erkenntnis, dass „Saufen“ o. ä. auch nicht dagegen hilft. Der für das Unwohlsein, den Schmerz oder die Krankheit zuständige „Teil“ in Ihnen muss also weiter versuchen, **Sie zu warnen oder zu schützen**, z. B. vor Überlastung, **und Sie darauf aufmerksam machen, dass Sie nicht liebevoll genug mit Ihrem Körper umgehen.**

Wenn jemand z. B. nach einem Herzinfarkt nichts ändert in seinem Leben, ist die Frage, wann der nächste Infarkt folgt, nur eine Frage der Zeit. Und wenn Sie das Organ wegoperieren lassen, durch das Ihr Körper seine gut gemeinte – wenn auch bewusst schmerzhaft (denn auf Unwohlsein reagierten Sie ja nicht) – Botschaft zukommen lässt, dann muss er wohl oder übel an einer anderen Stelle fortfahren **Alarm zu schlagen, bis Sie Ihr Inneres verstanden haben und** mit Ihrem einseitigen Lebenswandel endlich Schluss machen und **sich heilen.**

Wenn sich jemand z. B. über jede Kleinigkeit ärgert, bis er ein Magengeschwür bekommt, dann hat er auch jetzt noch die Wahl, endlich aufzuhören, ständig *sauer* zu reagieren und dadurch seinen Bauch zu übersäuern, oder sich halt „nur“ den inzwischen kranken Magen herausoperieren zu lassen (und seine Ernährung umzustellen).

Doch ändert dieser Mensch nach der Operation nichts an seiner Einstellung, sich über alles zu ärgern, kann jeder leicht die Folge vorhersehen: er wird vermutlich am Darm erkranken. Die Verantwortung dafür trägt nicht der Magenchirurg, sondern nur der Kranke selbst; vielleicht noch ein bisschen sein Hausarzt, sollte dieser ihm tatsächlich nichts über die Bedeutung seiner Körpersprache „Magenleiden“ gesagt haben und ihm einfach nur pharmazeutische Medikamente gegen die Übersäuerung des Magens gegeben haben.

Diese Erkenntnis bringt uns zur Feststellung:

**Heilen kann sich nur der Kranke selbst.
Ärzte und Therapeuten können nur kurieren.**

Wenn die äußeren Helfer jedoch ihr Handwerk wirklich beherrschen und selbst heil sind, bringen sie den „Kranken“ – also denjenigen, dem etwas fehlt – auf dem Weg der Resonanz **in Kontakt mit seinen Selbstheilungskräften** („wieder in Kontakt mit der Quelle“).⁵ Sie begleiten Ihren Klienten/Patienten dann liebevoll auf seinem Weg zur Selbstheilung.

⁵ vgl. Rudolf A. Schnappauf: Was hat NLP mit Spiritualität zu tun?, in: MultiMind-NLP aktuell, Heft 2, April 1994, S. 11-14, online zum Download unter: www.RAS-Training.de/resourcing/nlp/was_hat_nlp_mit_spiritualitaet.pdf



Krankheit und Blockaden entstehen, wenn Sie sich von Ihrer Quelle Ihrer Lebensenergie abtrennen und verkrampfen, also nicht mehr vertrauensvoll im Fluss des Lebens fließen; wenn Sie an Vergangenem festhalten anstatt loszulassen und das Neue zu genießen. **Solange Sie alten, gespeicherten Bildern, Gefühlen, Vorstellungen, Eindrücken...**, ständig wieder Aufmerksamkeit schenken, obwohl sie Ihnen abträglich sind, **solange verhindern Sie den Zustrom heilender Lebensenergie aus Ihrer Quelle.**

„Heiler“ (= „Katalysatoren“ für Selbstheilungsprozesse, „Kanäle“ für göttliche Heilungsenergien) leisten daher immer **spirituelle**, therapeutische Hilfe, indem sie den unheilen, sich selbst blockierenden Menschen wieder in Kontakt mit seiner innersten Quelle bringen ⁶, d. h. energetisch in Harmonie und Einklang bringen.

Aus einem guten Zustand heraus ist es leicht, eine angemessene, neue Sicht auf eingefahrene Lebensmuster zu werfen und neue, bessere Muster für sich zu entwickeln.

NLP hält dafür ein umfangreiches Instrumentarium an wirksamen Methoden bereit für Berater, Ärzte, Seelsorger, Therapeuten, Lehrer, Trainer, Erzieher ... und jeden der effektiv an seiner eigenen Heilung interessiert ist.⁷

Wenn Sie so denken, werden Sie nicht mehr den Schmerz bekämpfen und versuchen, ihn so schnell wie möglich loszuwerden, sondern ihn, genauer gesagt, die *in* ihm zum Ausdruck kommende körperliche **Botschaft**, versuchen zu **verstehen** und zu beachten. Wenn Sie so weise sind, fragen Sie sich:

„Was will mir dieses Symptom über mich selbst mitteilen?“

Sie **suchen** nicht mehr in der Umwelt, sondern **in Ihnen selbst** nach **Ihrem Weg zu Wohlergehen und Gesundheit**. Gesundheit ist eine Angelegenheit des Erschaffens.

Wer seinen Körper zum Arzt oder Therapeuten bringt, um ihn dort „gesund machen“ zu lassen, der handelt wie jemand, der sein Auto zum Kundendienst in der Werkstatt abgibt, um es dort „reparieren“ zu lassen. Doch Ihr Körper ist kein Gegenstand wie ein Auto. Er ist **äußerer Ausdruck Ihres inneren Seins**. **„Wie innen, so außen!“** lautet die tiefe spirituelle Erkenntnis aller zeitlosen Weisheitslehren. Nicht passive Konsumentenhaltung ist gefragt um zu heilen, sondern aktive **Selbst-Verantwortung!**

**„Die Zukunft ist nicht vorhersehbar.
Sie lässt sich nicht exakt planen, nur gestalten und erleben.
Der einzige Weg, effektiv zu sein, ist: die Zukunft zu gestalten!“**

Robert Dilts

⁶ s. CD „[Platz der Ruhe – In Kontakt mit der Quelle](#)“ und CD „[KörperBewusstsein – Energie auftanken](#)“, Atem-Übungen zum Konzentrieren, Erholen, Entspannen, Stress abbauen und Regenerieren, Info unter: www.ras-training.de/neu/publikationen/start_cd_mc.htm

⁷ vgl. Rudolf A. Schnappauf: Gesundheit aus NLP-Sicht, in: Frankfurter Ring Magazin 95/1, S. 12f. und S. 30ff.



Coaching, Berufs- und Karriereberatung, Systemische Aufstellungen, Seminare zu persönlicher und kommunikativer Kompetenz

NLP liefert wertvolle und wirksame Hilfen dazu. Lassen Sie sich liebevoll auf Ihrem Weg in eine erfolgreiche und gesunde Zukunft begleiten.

Sie können z. B. in [Wochenendseminaren](#) wie „Ihr Weg zu Erfolg und Erfüllung – Wie Sie Ihre Ziele erreichen und Visionen verwirklichen“, „Herausforderungen und Veränderungen meistern“, „Nonverbale Kommunikation – Einander verstehen, auch ohne Worte“, „Märchenhaft lernen – Glaubenssätze und Lebensskripten spielend ändern“ auf angenehme Art die schnellen, hochwirksamen Methoden erleben und gestärkt mit der Erfahrung inneren Gewahrseins Ihrer neuen Möglichkeiten anschließend daran gehen, Ihre Zukunft selbst bewusst zu gestalten.

Information zum Autor:

Rudolf A. Schnappauf, Dipl.-Hdl., Studium der Betriebs- und Volkswirtschaft, Kommunikationswissenschaft und Pädagogik. Ausbildungen in humanistischer und transpersonaler Psychologie, Heilpraktiker Psychotherapie, Master-Practitioner der NLP-University, CA, Intervisor im Health Certification Training mit R. Dilts, S. Smith, T. Halbom, W. Lenk am Milton Erickson Institut in Berlin. Langjährige Führungserfahrungen in Großunternehmen, verantwortlich für Organisations- und Mitarbeiter-Entwicklung, Aus- und Weiterbildung.

Er leitet seit 1975 Seminare, Trainings, Workshops in Dienstleistungsunternehmen, Industrie, Handel und Verwaltung im In- und Ausland und arbeitet seit 1985 erfolgreich als selbstständiger Management-Trainer, Unternehmensberater, Erfolgs-Coach, Fachbuch- und CD-Autor im eigenen Unternehmen **RAS Training und Beratung** in Hünfelden bei Limburg/Lahn. (RAS steht für die Werte **Respekt, Achtsamkeit und Selbstvertrauen**).

Als Lebensberater, in vielen Persönlichkeits- und Bewusstseins-Trainings und in systemischen Struktur- und Organisations-Aufstellungen hilft er Menschen, ihr Leben bewusst zu leben und zu gestalten, den Kontakt zu ihrer inneren Quelle (ihren Selbstheilungskräften) wiederherzustellen und ihren Sinn in ihrem Leben und ihrer Arbeit zu finden, indem sie ihrer wahren **Be-ruf-ung** folgen.

Gemeinsam mit seiner Frau Iris und Partnern leitet er die „**Re-Sourcing-Ausbildung**“ (Re-Sourcing = „Wieder-in-Kontakt-kommen mit der Quelle“). Seine firmeninternen Schwerpunkte liegen im Training des zwischenmenschlichen Kontakts im **Gespräch mit den Mitmenschen in Führung, Beratung, Verkauf, Einkauf, Teamentwicklung und Selbstmanagement**. Bei seinen begeisterten Kunden gilt er als „Der Experte für Gesprächs- und Verhandlungsführung mit dem **Win³** Erfolgs-Konzept“.

Er integriert naturwissenschaftliche Erkenntnisse des Westens in bestechend einleuchtender Art mit spirituellem Erleben und meditativen Erfahrungen des Ostens zu einer liebevollen Harmonie. Viele Auslandsaufenthalte in Asien, Amerika und Afrika lieferten ihm vielfältige Anregungen und verhalfen ihm zu einer globalen und ökologischen Denkweise.

Er ist Autor vieler Fachpublikationen, mehrerer Bücher, [Broschüren](#), Aufsteller, CDs:



Erfolgreich Charismatisch Erfüllt. Handbuch für effektives Selbstmanagement und sinnvolle Lebensführung.

Hünfelden, 2010, 230 S. DIN A 4, viele Illustrationen. Trainingsunterlage zum Selbststudium mit 12 Erfolgsstufen, 50 Selbstklärungs-Übungen und 18 Mental-Trainings zum Thema „Selbst-Bewusst-Sein“ - (gesondert erschienen auf diesem CD-Set:)

<https://www.ras-training.de/neu/publikationen/erfolgreich.htm>

Selbst Bewusst Sein, 3 CDs „Innerer Reichtum, Heilung, Charisma“ mit 18 Mental-Trainings Erfolgreiches Selbstmanagement, Spieldauer 3 Std. 40 Min.

https://www.ras-training.de/neu/publikationen/cd_selbst_bewusst_sein.htm

Saatgedanken der Gesundheit – zum Aktivieren Ihrer Selbst-Heilungs-Kräfte

Die Lebensenergie und das Immunsystem fördernde, heilsame Affirmationen, DIN A 6 mit Wire-0-Drahtbindung zum Aufstellen

https://www.ras-training.de/neu/publikationen/saat_gesundheit.htm

**Liebe Dein Leben. Ziele erreichen – Visionen verwirklichen
Von Fremdbestimmung zum bewussten Gestalten Deines Lebens**

Hünfelden, 2011, 277 S., viele Abb. und Übungen

https://www.ras-training.de/neu/publikationen/liebe_dein_leben.htm

Platz der Ruhe – In Kontakt mit der Quelle, Audio-CD , Spieldauer 60 Min.
KörperBewusstsein – Energie auftanken, Audio-CD, Spieldauer 76:30 Min.

Weitere **Fachartikel** von RAS zum kostenfreien Herunterladen finden Sie hier:

www.RAS-Training.de/neu/publikationen/download.htm und hier:

www.Wasser-hilft.de/fachartikel.htm

So erreichen Sie den **Autor**:

Telefonisch: **06438 – 54 00**

Postalisch: Am Fußgraben 26 • 65597 Hünfelden-Heringen

Internet: www.RAS-Training.de • www.Wasser-hilft.de
www.Systemaufstellung24.de • www.System-Aufstellung.info

Blog: <http://Respekt-Achtung-und-Selbstvertrauen.blogspot.de>
<http://Wasser-hilft.blogspot.de>

Um Ihre Daten zu schützen, verwenden wir keine „Like-Button“ („Gefällt mir“), „+1“-Schaltflächen oder „Re-Tweet“-Funktionen auf diesen Webseiten.

E-Mail: Schnappauf@RAS-Training.de • Schnappauf@Wasser-hilft.de

Skype: ras-training

Wenn Sie einen Vernetzungs-Wunsch in diesen sozialen Netzwerken senden, antworte ich Ihnen gern:

XING https://www.xing.com/profile/RudolfA_Schnappauf?sc_o=mx_b_p

LinkedIn <https://www.linkedin.com/pub/rudolf-a-schnappauf/0/336/739>

Facebook <https://www.facebook.com/rudolf.schnappauf>

Twitter https://twitter.com/#!/ras_training

Google+ <https://plus.google.com/u/0/118210958656863014360>

Google+ <https://plus.google.com/104093193811329778610/posts>