

GOTT FÄHRT EINEN PORSCHÉ



Dr. Tom Herregodts
EMOTIONALEN THERAPIE - brainmanagement.be



Foto vom Produktionshaus De Mensen

Handbuch zu

Emotional Therapie

und

Brainmanagement

Grundkonzepte

1. Brainmanagement

Das Brainmanagement basiert auf jahrelanger kinästhetischer Forschung, Such- und Perfektionierungstechniken, basierend auf Jaak Panksepps 7 Emotionalen Systemen und neueren Forschungen in der Affektiven Neurowissenschaft (Affective Neuro Science).

2. Emotional Therapie

Emotionale Therapie ist das Unterrichten von Techniken und Konzepten, die auf den 7 emotionalen Systemen und deren Bewältigung basieren, basierend auf den Konzepten des Brainmanagements.

3. Schule für Emotional Therapie

Die Schule und Praxis, durch die Wissen und Fähigkeiten weitergegeben werden. Die Schüler können technisch und intellektuell von Therapeuten für dynamische Meditation und Spezialisten für dynamische Meditation unterrichtet werden, die in CUBEs (Care Units for Brainmanagement and Emotional Therapy) arbeiten.

4. Therapeut für Dynamische Meditation (DMT)

Nach einer sehr strengen und teilweise langwierigen Auswahl folgt ein kurzes Training von einigen Wochen und Sie beginnen selbstständig zu arbeiten. Die Auswahl selbst bedeutet, dass Sie alle Mitglieder eines CUBE davon überzeugt haben, dass Sie ein guter Angstjäger sind und dass Sie im wirklichen Leben praktisch außer Kontrolle geraten sind.

5. Das Gotteskonzept

Das Gotteskonzept ist eine Möglichkeit, die Negativen Emotionalen Systeme (NES oder Wut, Schuld, Angst und Traurigkeit) ganz allein zu kontrollieren

Das kann nur funktionieren, wenn du es wirklich schaffen WILLST, aus Liebe zu dir selbst, deinem Körper, deinem Leben oder der Liebe derer, die du liebst.

Es ist eine Einbahnstraße.

Dieses Konzept ist Teil des modernen neurophysiologischen Ansatzes für das Gehirn, der von Leuten wie [Panksepp](#), [Damasio](#),

[Rizzolatti, van der Kolk](#) und den jüngsten neuen Kriterien zur Beschreibung und Untersuchung von psychischen Gesundheitsproblemen (NIMH in Amerika) oder [RDoC beschrieben und erforscht wurde](#).

Mein erstes niederländischsprachiges kleines Taschenbuch analysierte die 3 wichtigsten destruktiven und existenziellen "Ängste, seit wir die Sprache entwickelt haben. Sie beginnen immer mit einem großen A, das wir (Feiglinge, Lügner und Terroristen) seit geraumer Zeit kultivieren:

- Angst vor dem Scheitern
- Angst vor dem Verlassenwerden
- Angst vor Veränderung, Tod, Krankheit.

Es analysiert auch, wie die emotionale Seite des Gehirns funktioniert.

6. CUBEs sind die Zukunft in der psychiatrischen Versorgung

Care Units for Brain Management and Emotional Therapy (CUBEs) sind Gruppenpraxen, die in Gehirnmanagement und Emotional Therapie ausgebildet sind, auf der Grundlage der Affektiven Neurowissenschaften basieren und auf Traumatherapie und Angststörungen spezialisiert sind. Per Definition konzentriert sich eine Pflegeeinheit (CUBE) auf Leistungsverpflichtungen und wissenschaftliche Forschung.

7. Spezialist für Dynamische Meditation (DMS)

Nachdem er eine Weile in einer Pflegeeinheit oder einem CUBE gearbeitet hat, kann jeder DSM werden, wenn alle anderen Mitglieder ihre Zustimmung gegeben haben. Von einem Mitglied wird immer erwartet, dass es andere Mitglieder für die Therapie einsetzt. Als DMS können Sie Ihre eigene Unit oder CUBE starten.

Zusammenfassung

BRAINMANAGEMENT

= WIE MAN SICH WUT, ANGST, TRAURIGKEIT UND ANDEREN EMOTIONALEN SEINZUSTÄNDEN BEWUSST WIRD UND DAMIT UMGEHT

= WISSEN UND WISSENSCHAFT

EMOTIONALE THERAPIE

= WIE BRINGT IHR EUCH GEGENSEITIG BEI, UM GESCHICKTER ZU WERDEN?

= AUSBILDUNG UND ERFAHRUNG

Die Essenz der Emotional Therapie:

1/ Wir sind alle verrückt

**2/ Wir sind alle von unserem Körper
getrennt**

**3/ Wir alle können Nirvana und
Erleuchtung erlangen**

... wenn wir es wollen

... Und all das sollte in wenigen Stunden klar
werden.

Meine persönliche Geschichte:

Zu meinem 50. Geburtstag (2015) wollte mir meine Frau, Lies Willaert, ein besonderes Geschenk machen und sie hatte eine brillante Idee. In Belgien können Sie das Nummernschild Ihres Autos, ein [Vanity Plate](https://www.youtube.com/watch?v=S-XIJ5_JYf4) (https://www.youtube.com/watch?v=S-XIJ5_JYf4), personalisieren. Ich liebte ihre Idee und wusste genau, was ich auf diesem Nummernschild wollte. Zu dieser Zeit arbeiteten wir an dem "Gotteskonzept" in der Emotional Therapie, also schlug ich "GOD" als Inschrift vor.

War Belgien bereit für diese Revolution?

Zuerst wollte meine Frau mich ein wenig necken, indem sie über Probleme mit der Verwaltung lugte. Sie sagte mir, dass das Nummernschild verweigert worden war. Sie machte mehrere Vorschläge, aber keiner davon faszinierte mich. Superman, Sportfreak, ... Sie waren alle ziemlich narzisstisch - vielleicht ist sie überzeugt, dass ich es bin - aber sie haben die Last nicht abgedeckt. Ich wollte ein Statement abgeben, einen Witz machen, den Staat herausfordern, und obendrein wollte ich die Rigidität des immer noch katholischen Geisteszustands unserer Institutionen testen.

An meinem Geburtstag geschah ein Wunder und von diesem Moment an wurde ich gläubig. Belgien ist ein sicheres Land zum Leben und wir können jetzt Witze über unseren obersten Herrn der Religion machen (das haben wir bereits mit

unserem obersten Staatsherrn, unserem König,
getan).

Die Zeiten können sich ändern

Eine persönliche und berufliche Geschichte:

A. Die Yang-, männliche oder väterliche Seite von mir:

Ich hatte das Glück, einige beeindruckende Vaterfiguren zu treffen und mit ihnen zu arbeiten.

Ich bin Neuropsychiaterin mit Spezialisierung auf...

1/ Systemische Therapie und lösungsorientierte Kurztherapie von Luc Isebaert, Psychiater:

Dr. Isebaert ist Direktor von Korzybski International (SFCST: Solution-Focused Cognitive and Systemic Therapy - das Brügger Modell). Er war ein sehr guter Mentor und hat mir beigebracht, mich immer wieder neu zu erfinden und immer wieder nach positiven, kognitiven und empathischen Wegen zu suchen, um Patienten, Systeme, Beziehungen und mich selbst zu betrachten.

Sechs Monate vor seinem Tod hatte ich die Ehre, ihn zum Abendessen einzuladen, und in seinem letzten Buch schrieb er: "An Tom, meinen bisher dynamischsten, effizientesten und weisesten Assistenten, datiert vom 01.02.2019".

Danke, Luc.

2/ Psychopharmakologie von Arnoud Tanghe, Psychiater und Guido Stellamans, Psychiater:

Dr. Tanghe hatte zwei Praktikumsbetriebe in Belgien und den Niederlanden mit verschiedenen Fachleuten, an denen er gearbeitet hat. Er erbte und perfektionierte die Fähigkeiten, mit den spektakulärsten Antidepressiva zu arbeiten, die jemals hergestellt wurden. Die spektakuläre heilende und erweckende Wirkung von Elektroschocks und die irreversiblen MAO-Hemmer – heute in mehreren Ländern verbotene Psychopharmaka – haben immer noch einen Platz in meinem Gedächtnis. Er inspirierte mich, mit einem Team zusammenzuarbeiten und die Suche nach natürlichen oder pharmakologischen Heilmitteln fortzusetzen.

Dr. Stellamans ist Experte für Psychopharmakologie. Er hat die meiste Zeit seines Lebens im Allgemeinen Krankenhaus in Brügge gearbeitet. Er ist Experte für die Feinabstimmung der Diagnostik (DSM) auf wissenschaftliche Weise. Er gab mir die Möglichkeit, mit einem exzellenten psychogeriatrischen Team zusammenzuarbeiten. In diesen zwei Jahren lernte ich Gilbert Allemeersch kennen. Gilbert ist meiner Meinung nach der klügste Neuropsychologe, den ich je getroffen habe. Er bildete mich als Gelehrten aus, indem er mir beibrachte, logisch, wissenschaftlich, neuropsychologisch und objektiv zu denken.

Luc und Guido arbeiteten in der gleichen psychiatrischen Abteilung in scheinbar unterschiedlichen Disziplinen, aber beide inspirierten mich. Psychotherapie und

Psychopharmakologie sind so vereinbar wie Bruder und Schwester.

Meine Grundlage in forensischer Psychiatrie, Neuropsychiatrie, Gerontopsychiatrie und Neuropsychologie wurde durch den hochgeschätzten Professor Baro, Psychiater und formeller medizinischer Direktor des Universitätspsychiatrischen Zentrums von Bierbeek, bereichert.

Professor Baro gab mir die Möglichkeit, mich auf Psychiatrie zu spezialisieren und als Führungskraft, zu der ich geboren wurde, Verantwortung für meine Kommilitonen zu übernehmen.

Er inspirierte mich, alles und jeden in Frage zu stellen. Sogar er selbst...

Vielen Dank, Frans, und ich entschuldige mich aufrichtig dafür, dass ich ein Anführer bin...

3/ Kampfkunst:

Wie jeder andere Junge hat mich Kampfkunst schon immer fasziniert. Aber ich konnte meine Fähigkeiten nicht alleine entwickeln. Ich bin daher sehr dankbar, eine große Anzahl von Meistern kennengelernt zu haben, dank meines guten Freundes und Trainers für meinen schwarzen Gürtel in 5 verschiedenen Disziplinen, Tom Pintelon (Hapkido, Hapki Sun, Kempo Karate, Ju Jitsu und Taekwondo).

Vielen Dank, Meister Frédéric Duribreux, Meister Prospero und Meister Kanji Tokitsu (Kiko oder

japanisches Chi Gong).

Vielen Dank, Meister John Jones, Norman und Brian Wall, Dave Atkins von der Ryukyu Association of Karate and Gung-Fu.

Vielen Dank, Master Mark Kemp, Keith Richard und Robert Ramage von der Shin-ga-do Martial Arts Association (unsere schottische und chinesische Verbindung).

Danke, Meister Jason Mix und Sohn Michael vom Open Circle Way, Kiwon Hapkido, für die Prüfung und Genehmigung meines 3. Dan.
B. Die Yin, weibliche oder mütterliche Seite von mir:

Es gibt viele Frauen in meinem Leben, die zur Entwicklung meiner weiblichen Seite beigetragen haben. Ich möchte ihnen allen danken. Sie brauchen nicht die Aufmerksamkeit oder das Rampenlicht wie wir, Männer. Aber ich möchte trotzdem die wichtigsten auflisten.

Vor allem meine Frau, Lies Willaert. Sie war die erste und talentierteste Spezialistin für dynamische Meditation überhaupt.

Ihre Kreativität, dank ihres Vaters Joseph, einem hier hoch angesehenen Maler, und ihre Ausdauer übertreffen die der meisten Männer bei weitem.

Und natürlich meine drei Töchter.

Gott sei Dank, dass du ein Teil meines Lebens

bist.

Sie erwiesen sich als fähig und willens, meine männlichen oder Yang-Seiten zu mäßigen.

Schließlich können Wasser und Feuer eine einzigartige Art des Zusammenlebens finden.

Einleitung:

Durch Versuch und Irrtum hatte ich die Ehre und das Vergnügen, mehrere Emotionstherapeuten in der Region der Küste (Ostende) und im Landesinneren (Brügge-Beernem) in Belgien auszubilden.

Seit dem Jahr 2000 suchen wir zusammen mit Fachleuten und Lebensexperten nach Methoden und Techniken, um Ängste in einer häuslichen Situation zu lösen, ohne Hilfe oder Unterstützung von anderen (dies war der ursprüngliche Ansatz oder unsere Absicht).

Als Team haben wir im Laufe der Jahre viel Erfahrung gesammelt und jede Form von Angst oder Angststörung kann geheilt werden - was uns betrifft. Wir gehen gerne mutig dorthin, wo noch niemand im Universum des Gehirns gewesen ist. Hier wollen wir diese positive Botschaft und Grundlage für begründete Hoffnung mit der Welt teilen.

In diesem Buch finden Sie einerseits eine wissenschaftliche Herangehensweise an das Phänomen der Angst (mit einem großen A) und andererseits praktische oder beiläufige Beispiele für Angststörungen.

Das **Gotteskonzept** nahm im Laufe der Jahre allmählich Gestalt an und ist das Kernkonzept der Emotional Therapie oder des Gehirnmanagements:

Kartografieren Sie Ihre Ängste und stellen Sie sich ihnen, als ob Ihr Leben und das Ihrer Nachkommen davon abhängen würden.

Diese liebevolle Absicht erwies sich als wesentlich, um Fortschritte in der Therapie zu machen oder eine Evolution in den Bereichen destruktiver Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen herbeizuführen. Darüber hinaus scheint es der einzige Weg zu sein, Ihr Gehirn tief und dauerhaft zu trainieren, um sich selbst, Ihren Körper, Ihr Leben und andere zu lieben.

Was Sie vielleicht nicht erwarten, ist, dass die Logik der Angst oder wie man mit dieser Angst umgeht, ganz einfach ist.

Aus unserer Sicht ist jeder in der Lage, fast jede psychiatrische Störung oder jedes Problem aufgrund einer Kombination von Ängsten sowie den daraus resultierenden Verhaltensweisen oder daraus resultierenden Symptomen zu überwinden.

Sowohl der verwirrte Laie als auch der Fachmann (Polizist, Lehrer, Politiker usw.) - der noch nicht versteht, warum Familiendramen, Terroranschläge und andere Formen der Gewalt ständig zunehmen - können in diesem Buch eine einfache und logische Antwort finden.

Die allmählich zunehmenden Ebenen von Wut und (nicht-ökologischer oder unnatürlicher) Angst in all unserem Leben folgen sehr einfachen Gesetzen und Regeln der Natur und gelten für alle Menschen, Rassen oder Kulturen.

Die Vielzahl der Interpretationen des Titels dieses Buches kann diese Aussage bezeugen:

Die Verspieltheit des Vorspanns wurde uns durch Zufall und durch die jüngste Aufmerksamkeit der sozialen und anderen Medien gegeben. Ich fahre einen Porsche und das Nummernschild ist GOTT. Es begann als Scherz, als eine Form der Werbung und des Rechtsstreits, aber Fotos des Autos gingen im Internet, im nationalen Fernsehen und Radio viral (Ist Belgien nicht das schönste Land der Welt?). Wir erlebten – und erleben immer noch – alle Arten von Reaktionen: ängstlich, wütend, traurig, beleidigend, humorvoll, ... Der Ernst des Lebens hingegen ist es, der uns durch einige langweilige Konzepte und Naturgesetze treibt. Daher die Analogie zur Physik und der zweite Titel.

Wir haben versucht, die Kapitel für ein breites Publikum lesbar zu machen, und sie wurden von mehreren Personen gelesen, korrigiert und umgeschrieben.

Vielen Dank an alle.

Ich möchte mich auch bei allen Patienten oder Kunden bedanken, die unsere Hilfe in Anspruch genommen und uns mit Wissen und Erfahrung bereichert haben.

Wie ich wurden sie sich ihrer eigenen autistischen oder hyperaktiven Verhaltensstörung bewusst,

und ich hoffe aufrichtig, dass dieser Prozess auch
Ihr Gehirn infiziert.

Willkommen bei der Physik der Angst und möge
die Macht (ICH BIN GOTT) mit euch sein.

INHALT

Einleitung: Angst und Selbstverstümmelung.

Teil 1 BEWUSST WERDEN

Kapitel 1: Angst und angst.

Kapitel 2: Bewusst werden und Kompetent werden.

A. Bewusst werden

B. Kompetent werden

C. Drei Stufen der Angst

Kapitel 3: Neurophysiologie.

1/ Reptilien

2/ Säugetier

3/ Der Mensch (Homo sapiens)

Implikationen der Sprache

Illusionen

Kapitel 4: Die schönen 7 emotionalen Systeme

Kapitel 5: Die 4 Gesichter des emotionalen Schmerzes

Teil 2 KOMPETENT WERDEN

Kapitel 1: Mindfulness und Antidepressiva.

Kapitel 2: Laden und Entladen.

Kapitel 3: Natur oder Erziehung.

Natur

Ernähren

Teil 3 SELBSTFÜRSORGE oder das Gotteskonzept

Kapitel 1: Der therapeutische Prozess - die 3 Phasen

Intro

Phase 1 Bewusst werden:

Phase 2 Kompetent werden:

Phase 3 Selbstfürsorge oder Gotteskonzept:

Kapitel 2: Tao oder der Weg nach Hause.

Was ist der Weg?

Tao ist der Weg

Dissoziationsfragebogen (Grad oder Blockaden auf den PESystemen):

Kapitel 3: Ende des Glaubens.

Der Gott der Zeit

Der Gott der Menschen

Der Gott in uns allen

Mein christlicher Gott

Sieh dir die Zehn Gebote an

Das Endspiel

-

SCHLUSSFOLGERUNG

Beglaubigungsschreiben

Einleitung: Angst und Selbstverstümmelung.

Warum war ich – persönlich, als Mensch, als Homo Sapiens, Vater, Ehemann und Psychiater – jahrelang von Angst besessen? Eine einfache Frage, die mir als junger und unerfahrener Psychiater in den Sinn kam: "Doktor, warum schneide ich mich? Warum zerstöre ich meinen Körper? "

Ich fordere Sie alle auf, Ihrem Psychiater, Psychologen oder Psychotherapeuten die folgende Frage zu stellen. Er oder sie wird Ihnen keine angemessene oder logische Antwort geben können. Er oder sie wird Ihnen auch keine dauerhafte oder stabile Lösung bieten können.

Damals konnte ich diese Frage nicht beantworten und schon gar nicht eine dauerhafte Lösung anbieten.

Jetzt kann ich...

Selbstverletzendes Verhalten oder Selbstverstümmelung geht weit über seine begrenzte Definition oder sein erstes Auftreten hinaus. Glücksspiel, Trinken, Rauchen, Bulimie, Magersucht, Zuckersucht, Sexsucht usw. sind verschiedene Manifestationen selbstzerstörerischen Verhaltens mit einem Zwang und Antrieb, den eine Person nicht verstehen oder mit ihrem Verstand kontrollieren kann. Schlimmer noch, je mehr du denkst, dass du die Kontrolle darüber hast, desto mehr gewinnt dieses Verhalten die Kontrolle über dich.

Dieses Verhalten ist sehr spezifisch für den Menschen und wird selten in der Natur oder bei Wildtieren beobachtet. Aber warum?

Solche Handlungen basieren alle auf typisch menschlicher Angst, die vom Homo Sapiens entwickelt oder kultiviert wurde.

Natürliche Angst sollte Ihre Nachkommen, Geschwister oder Tierarten schützen und war mit dem Überlebensinstinkt (des Stärkeren) verbunden.

Angst mit einem großen A treibt uns weit weg von der Natur, einem gesunden Körper oder Mutter Erde. Daher haben wir gute Gründe, uns seines Einflusses auf unser Gehirn, unser Verhalten und unsere Kultur bewusst zu sein.

In den folgenden Kapiteln wollen wir die Angst mit einem großen A entwirren, damit Sie eine Reihe von Fragen selbst ausfüllen, verstehen und sogar beantworten können.

Wir glauben, dass dieses Buch einen Einblick in die Regeln und Mechanismen von Angst und selbstzerstörerischem Verhalten bietet (bewusst werden - Teil 1) und Lösungen bietet, um sie loszuwerden (kompetent oder kompetent werden - Teil 2).

TEIL 1 BEWUSST WERDEN

INHALT

Kapitel 1: Angst und angst.

Natürliche oder normale Angst

Das Spiegelneuronensystem und das Überleben
der lustigsten

Die drei F's oder fundamentale destruktive

Ängste:

**Kapitel 2: Bewusst werden und
Kompetenz.**

A. Bewusst werden

B. Kompetenz

C. Drei Stufen der Angst

Kapitel 3: Neurophysiologie.

1/ Reptilien

2/ Säugetier

3/ Mensch (H. sapiens)

Implikationen der Sprache

Illusionen

**Kapitel 4: Die schönen 7 emotionalen
Systeme**

**Kapitel 5: Die 4 Gesichter des emotionalen
Schmerzes**

Kapitel 1: Angst und angst

Einleitung

Auf der Suche nach Glück ist das Objekt oder die Beute, auf die wir uns konzentrieren sollten, die Angst, mit einem großen A, und unsere Absicht ist es, sie auf Null zu reduzieren. Nicht mehr und nicht weniger.

In den niederländischen, angelsächsischen oder romanischen Sprachen kann Angst mit einem kleinen „a“ geschrieben werden („Fear“ auf Englisch, „Peur“ auf Französisch, „Ansia“ auf Italienisch, „Miedo“ auf Spanisch), und wir möchten gern „ANGST“ mit einem großen „A“ spezifisch für Homo sapiens machen. Diese Betonung verschwindet im Deutschen, aber wir haben hier das Konzept dennoch beibehalten: Angst mit dem großen A.

Bevor Sie beginnen, ist es unerlässlich, eine Art Definition von Gesundheit zu finden, um natürliche oder normale Angst beschreiben zu können.

Die bekannteste **Definition** von Gesundheit wurde **1946 von der** Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschrieben:

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit oder das Fehlen von Krankheiten.

Die Niederländerin **Machteld Huber definiert** Gesundheit etwas weiter:

Gesundheit ist die Fähigkeit, sich anzupassen und dem Leben eine eigene Richtung zu geben, in Bezug auf die körperlichen, emotionalen und sozialen Herausforderungen des Lebens.

Seit 1986 arbeitet sie als Forscherin im Bereich Food Quality & Health am Louis Bolk Institute in den Niederlanden, einem unabhängigen internationalen Wissensinstitut zur Förderung einer wirklich nachhaltigen Landwirtschaft, Ernährung und Gesundheit, mit der Natur als Wissensquelle über das Leben selbst. Seit 2011 ist sie Mitglied des Scientific Council for Integrated Sustainable Agriculture and Nutrition (Wissenschaftlichen Rates für integrierte nachhaltige Landwirtschaft und Ernährung) und Mitbegründerin des International Research Network for Food Quality & Health.

Zusammen mit ihrem Forscherkollegen Van Vliet entwickelte sie aufgrund der unzureichenden Definition der WHO ein neues – und für mich sehr praktisches – Konzept für Gesundheit.

Der Zweck ihrer Definition ist es, dem Konzept Ihres Lebens eine eigene Richtung zu geben, es einzuführen, um das persönliche Engagement zu betonen.

Die neue Definition von Gesundheit lässt sich laut Huber in sechs Dimensionen unterteilen: Körperfunktionen, mentale Funktionen und Erleben, die spirituelle oder existenzielle Dimension, Lebensqualität, soziale Teilhabe und tägliches Funktionieren.

Ihre Definition ist daher zutreffender und interessanter für die Geschichte, die wir erzählen wollen.

Beginnen wir mit der Beschreibung gesunder Angst und entwickeln uns allmählich zu Angst mit einem großen A; die Art von Angst, die vermieden und behandelt werden sollte.

Die Verbindung mit dem tierischen Leben und der wunderbaren Wissenschaft der Neuro Affective Science (NAS oder NAW, Neuro-Affektionswissenschaft)) ist daher eine offensichtliche und logische Wahl und das einzige Wissenschaftsgebiet, das in der Lage ist, über Systeme wie das emotionale Gedächtnis, das Spiegelneuronensystem, Pawlowsche Reaktionen, das Verhalten von Säugetieren und Reptilien, ...

Versuchen Sie, für einen Moment wie ein Tier zu denken und zu fühlen

Natürliche oder normale Angst

Angst (mit kleinem a) ist die Essenz des „Überlebens des Stärkeren“ jedes Lebewesens und damit der Urinstinkt bei Menschen und Tieren.

Buddhisten (und insbesondere die Taoisten) beschreiben es wie folgt:

Wenn deine Lebensfreude (männliches Chi oder Qi) zusätzlich zu deiner Liebe zu deinem Körper, dir selbst und dem Leben selbst (weibliches Chi) funktioniert, wird dieser Zustand Kraft, Frieden und Kreativität bringen.

Wenn dein männliches Chi zusätzlich zu deinen Ängsten funktioniert, wird es deine Ängste, Gedanken, Schuldgefühle und Wut (oder chaotische Energie) vergrößern und korrumpieren sowie deine Stärke, deinen Frieden und deine Kreativität verringern.

Jede Art hat zum Überleben wirksame und spezifische Methoden wie Flucht- oder Kampfreflexe entwickelt und verfügt über die Fähigkeit, sich anzupassen (ein problemlösendes Suchsystem oder emotionales System Nummer 1, SEEKING). Dies kann mit einem KI- oder AI-System der Natur selbst verglichen werden.

Dank dieser Fähigkeiten – und des Suchsystems – überlebten sowohl Wolf, Hirsch als auch Kaninchen, jedes als Spezies sehr unterschiedlich, aber effizient darin, seine eigenen Überlebensstrategien anzuwenden, die für seine Umgebung und Eigenschaften spezifisch sind.

Jede Spezies, die dieses Suchsystem nicht benutzte oder seine Lektionen über Generationen hinweg nicht kopierte (Spiegelneuronensystem), war dazu verdammt, gnadenlos vom Antlitz der Erde getilgt zu werden.

Und dann erweiterte der Homo Sapiens sein Territorium und entwickelte sich zum Raubtier Nummer eins. Der jüdische Historiker Yuval Noah Harari hat diesen Prozess in seinen Büchern Sapiens und Homo Deus sehr schön beschrieben.

Die Tierarten, die scheinbar in einem unbeschwerten Paradies lebten, wurden plötzlich geschlachtet oder gegessen... von uns.

Harari erzählt uns die klare und grausame Geschichte der Spezies Homo Sapiens und ihrer Tendenz, – unwissentlich – ihr hochwirksames System von Angst und Wut auszunutzen, um der sinnloseste Zerstörer oder Räuber der Erde zu werden.

Es hat ein Eroberungsniveau erreicht, das weit über den natürlichen Zweck seines ursprünglichen Überlebensinstinkts hinausgeht.

Und es ist dabei, sich selbst und den Planeten, auf dem es lebt, zu zerstören und das nächste selbstverschuldete Massenaussterben zu verursachen.

Der Ein-Aus-Schalter für Wildtiere:

Das emotionale (oder limbische) System basiert auf:

Eins. Ein neurovegetatives System, ein sehr einfaches Reaktionssystem:

- Es gibt nur fünf Sinne (Hören, Sehen, Tasten, Schmecken und Riechen).
- Es gibt ein Aktionssystem (oder orthosympathisches System), das auf jede Art von Bedrohung für Ihren Körper, Ihr Leben oder das Ihrer Geschwister oder Nachkommen wirkt.
- Es gibt nur ein Ruhesystem (oder parasympathisches System)

B. Ein überlebenswichtiges Gedächtnissystem:

- Eine Speicherkarte, die sich an jede adäquate Überlebensreaktion erinnert und sie für immer (dauerhafter Zweck) im Amygdala Kern oder Hypothalamus Bereich speichert
- Ein überlegenes Backup-System für zukünftige Generationen oder das Spiegelneuronensystem (The Mirror Neuron System oder MNS).

C. Sieben Emotionale Systeme (ES) oder Betriebssysteme (Kapitel 4 dieses Abschnitts)

Das Aktionssystem unterstützt drei Arten der Verteidigung: Kampf, Flucht und Einfrieren

Viele Forscher, wie Jaak Panksepp (Neuro Affective Science), verwenden diese Terminologie

für die wissenschaftliche Forschung und zur Beschreibung dieser 3 Abwehrsysteme.

Sie sind der Existenz von 3 neurophysiologischen emotionalen Systemen sehr ähnlich, die wir die negativen emotionalen Systeme nennen: Wut, Angst und Traurigkeit.

Es gibt nur ein Ruhesystem (oder das parasympathische System), das – im Falle einer Nichtbedrohung – den Körper auf das Essen (und die Verdauung), die Reparatur (von Muskeln und anderen erschöpften oder fehlregulierten Systemen) und die Fortpflanzung (Libido, Fruchtbarkeit) vorbereitet.

Eltern zeigen ihren Kindern, wie sie in einer bestimmten Umgebung am besten überleben können, und Kinder kopieren dies fehlerfrei (diejenigen, die nicht überlebt haben, nicht überlebt haben oder die Chance der Fortpflanzung nicht ausgelotet haben).

So und deshalb ist das Spiegelneuronensystem (siehe nächstes Thema) entstanden, das seit etwa einer Milliarde Jahren und blitzschnell (transgenerational und durch nonverbale Kommunikation) das Emotionale Gedächtnissystem von Millionen von Tieren programmiert, alles mit Blick auf ein effizientes Überleben.

Das emotionale Gedächtnis selbst ist ein "ewiges Gedächtnis":

Wenn eine Sinneswahrnehmung mit einem bestimmten Maß an Ruhe oder Handlung (durch die Eltern oder durch Versuch und Irrtum) verbunden ist, muss und wird sie es für den Rest seines Lebens oder des seiner nahen Verwandten bleiben.

Das Aktionssystem muss das Ruhesystem schützen (wenn man Darwins Lehren folgt, natürlich).

Mit anderen Worten, wenn Ihr Körper, Ihr Leben oder das Ihrer Nachkommen bedroht wären, würde dieser Teil des autonomen Nervensystems übernehmen und sich automatisiert darum kümmern.

Vielleicht wie Ihre Vorfahren?

Die Art und Weise, wie sie bedroht wurden, in Kombination mit einem bestimmten Geräusch, einem bestimmten Geruch, Gefühl, Geschmack?

Deshalb möchte ich den Leser hier und jetzt erschüttern, oder besser gesagt, ihm die Illusion und Enttäuschung seines Systems der Verleugnung nehmen:

**EIN KONDITIONIERTES MASS AN ANGST, WUT
ODER TRAURIGKEIT WIRD NIE VERSCHWINDEN
(nicht ohne aktive Umprogrammierung oder
fachkundige Behandlung)**

Deshalb, und wie es die Illusion erzeugt, dass es ein Teil von dir, deinem Ego oder deinem Körper ist!

Kehren wir für einen Moment zum Kaninchen zurück, einem Mitglied der Nagetiergruppe, das dank sehr ausgeklügelter Überlebenstechniken überlebt hat.

Vergessen Sie nicht, dass dieses Tier jahrhundertlang "cum laude" überlebte und dass unser Vorfahre - das Nagetier - wahrscheinlich dank des Babybooms nach dem Massenaussterben, das den Dinosaurier auslöschte, auf reproduktive Weise explodierte.

Darüber hinaus verwendet es ein geniales Angstsystem, das als Lichtschalter oder mit einem scheinbaren Ein-Aus-Knopf funktioniert. Mit anderen Worten, Kaninchen sind entweder "vollständig angespannt" oder "völlig entspannt".

Ein Weidekaninchen, das von zahlreichen Raubtieren umgeben ist, hat ein extrem geringes Maß an Angst (Herzfrequenz, Blutdruck, Atmung, Darmperistaltik, Muskelverspannungen, ...). In diesem Fall ist das Ruhesystem (oder parasympathische System) verantwortlich und reguliert die meisten Körperfunktionen automatisch.

Von dem Moment an, in dem das Kaninchen etwas ahnt - hört, riecht, schmeckt, fühlt oder

sieht – übernimmt das Neurovegetative System und initiiert das Aktionssystem.

Zweifellos ist dies eine angemessene Antwort auf seine Umgebung.

Das Kaninchen rennt blitzschnell weg und sucht nach einem Bau oder einem sicheren Versteck.

Das orthosympathische System orchestriert diesen Akt des Überlebens, und in diesem Fall nennen wir es daher 'angst mit einem kleinen a', weil es sich als gesunder Überlebensinstinkt herausstellte.

Sobald das Kaninchen in Sicherheit ist und seinen Bau erreicht hat, schaltet sich das Aktionssystem (Muskelverspannung, Bluthochdruck, schneller Herzschlag, erhöhte Atmung) automatisch ab und geht zur Ruhe (die Magensäureproduktion setzt ein, ebenso kann die Darmperistaltik und das Sexualsystem eingeleitet werden).

Letzteres wird als parasympathisches System bezeichnet.

Im Vollbetrieb wird dieser Parasympathikus bzw. das Ruhesystem sehr schnell wieder abgeschaltet.

Hirsche und bestimmte Vogelarten entleeren ihren Darm sehr schnell, um schneller auszusteigen oder schneller zu laufen.

Bei wilden Tieren funktioniert **Hubers Definition** also immer:

Gesundheit ist die Fähigkeit, sich anzupassen und dem Leben eine eigene Richtung zu geben, in Bezug auf die körperlichen, emotionalen und sozialen Herausforderungen des Lebens.

Das neurovegetative System mit seinem emotionalen (ewigen) Gedächtnis ist schneller, stärker und intelligenter als das menschliche Denksystem.

Es ist schneller: Die gemessene zerebrale Reaktion ist bis zu zehntausendmal schneller.

Es ist stärker: Sobald ein Überlebensreflex programmiert ist, bleibt er dort. Aus diesem Grund scheinen diese Überlebenssysteme schwer zu verändern oder zu zerstören und erzeugen die Illusion von Trägheit oder Nichtveränderung.

Was mich als wissenschaftlichen Skeptiker und bodenständigen Arzt völlig überrascht hat, war die Tatsache, dass, als die Menschen sehr hart arbeiteten und in der Lage waren, einige Ängste auf tiefgreifende Weise zu überwinden, längst verlorene Sexual- und Ernährungsgewohnheiten – normal für den Durchschnittsmenschen und als Neugeborene vorhanden – zurückkehrten.

Je tiefer das Subjekt in der Lage war, seine Angst zu überwinden, desto mehr schienen die

prätraumatisierten Ebenen des ruhenden –
parasymphatischen – Systems zurückzukehren.
Die alten tierischen Reflexe kehrten zurück, als
wären sie nie weg gewesen.

Dieses "alte" Gehirn hat mein Vertrauen als
Psychiater gewonnen, so wie ein
Computeranalytiker mehr Vertrauen in Linux als
in Windows oder Mac haben würde. Wir wissen,
dass die kognitiven Funktionen des Gehirns voller
Störungen sind, aber die Stabilität des tierischen
Gehirns ist erstaunlich. Die Natur hat es seit einer
Milliarde Jahren geschätzt, gebrochen und neu
programmiert, meine Freunde. In den letzten
40.000 Jahren hatten wir kaum Zeit, uns selbst
und unser Gehirn als H. Sapiens kennenzulernen.

Versuche, über starke Gefühle, körperliche
Reaktionen oder Empfindungen nachzudenken.
Philosophen und Dichter versuchten es und
verloren diesen Kampf.

Versuchen Sie, sehr starke Emotionen
auszublenden: Beispielsweise zieht ein
mutmaßlicher Kinderschänder in Ihre
Nachbarschaft und Sie erfahren, wie er heißt, wo
er wohnt und wann er vorbeikommt. Ihre
tierischen Instinkte (verbale oder nonverbale
Wut- oder Angstreaktionen) werden für eine Weile
die Oberhand gewinnen. Alle Ihre Gedanken
werden diesen 2 Emotionen folgen.

Ein anderes Beispiel - wenn nicht genug darüber
nachgedacht wird - könnte so aussehen: In den

Tagen nach schwerem sexuellem Missbrauch ist eine Frau nicht in der Lage, sich an den Täter zu erinnern. Die Tatsachen waren zu ernst und zu schmerzhaft. Wir nennen das dissoziative Amnesie und es ist eine Art Überlebensreaktion. Es handelt sich nicht um ein gesundes langfristiges Abwehrsystem, da ein Schutzsystem das Subjekt schützen soll und in diesem Fall das Gehirn langfristig zerstört und das Trauma oder den Grad der Traurigkeit aufrechterhält (siehe Kapitel über die 7 emotionalen Systeme). und in diesem Fall zerstört es langfristig das Gehirn und hält das Trauma oder den Grad der Traurigkeit aufrecht (siehe Kapitel über die 7 emotionalen Systeme).

Auch die folgende Geschichte ist Teil der Realität: Das Verunglückte - ohne sich des Aussehens oder der Erscheinung des betreffenden Mannes bewusst zu sein - geht versehentlich im Flur des Gerichtsgebäudes an ihm vorbei. Sie hört seine Stimme, riecht oder sieht ihn, erstarrt und pinkelt sich sofort in die Hose. Meine persönliche und berufliche Position in diesem Fall ist, dass dies als viel zuverlässigeres Beweismittel als schriftliche oder mündliche Zeugenaussagen berücksichtigt werden sollte und dass die Ermittler Verhörtechniken anwenden sollten, die diese neurophysiologischen Reaktionen beinhalten. Das tierische Gehirn oder emotionale Gedächtnis ist viel zuverlässiger als das kognitive. Darüber hinaus ist es unfähig zu lügen.

Aber gut ausgebildete oder qualifizierte Prüfer in diesem neuro-affektiven Wissen sind rar und das Rechtssystem immer noch archaisch.

Einige dieser Pioniere werden weiter unten erwähnt, und auf dem Gebiet der neurovegetativen Systeme, die ich gerade erwähnt habe, haben Leute wie Stephen W. Porges es interessanter gemacht, aber zu komplex in Bezug auf den Zweck dieses Buches und der Emotional Therapie. Wir verwenden 5 neurophysiologische und physische Reaktionsmuster oder 'Psychosomatische Marker' (Fight, Flight, Freeze, Follow and Flag(elantismus)), mit denen wir arbeiten können, und die Systeme, die für diesen emotionalen Seinszustand verantwortlich sind, sind für euch zu diesem Zeitpunkt nicht wesentlich.

Das Spiegelneuronensystem und das Überleben der Witzigsten (Survival oft he Wittiest):

Der Neurophysiologe Prof. Dr. Giacomo Rizzolatti und seine Gruppe von 3 Mitarbeitern machten 1992 eine merkwürdige Entdeckung. Als Ergebnis erhielten er und seine Mitarbeiter am 2.2.2010 die Ehrendoktorwürde der KU Leuven.

Sie entdeckten eine bisher unbekannte Art von Nervenzellen im Gehirn von Affen. Sie wurden in zwei verschiedenen Situationen auf die gleiche Weise erregt, nämlich wenn der Affe eine bestimmte Handlung selbst ausführte und wenn der Affe sah, dass ein Partner dieselbe Handlung ausführte.

Bis dahin gingen wir davon aus, dass das Sehen einer Handlung und ihre Ausführung 2 völlig unterschiedliche Prozesse des Erinnerns sind.

Sie nannten die neuen Neuronen "Spiegelneuronen", weil beobachtete Handlungen die gleichen Teile des Gehirns des Beobachters widerspiegeln, unabhängig davon, ob sie sie beobachteten oder ausführten.

Diese Nervenzellen schienen sofort und automatisch den Zweck der Handlung zu verstehen, noch bevor die Handlung vollständig abgeschlossen war.

Lernen durch Nachahmung wird von diesem Spiegelneuronensystem durchgeführt und orchestriert.

Das gleiche Phänomen galt auch für andere Sinneswahrnehmungen wie Hören, Fühlen und Emotionserkennung.

Logischerweise ist davon auszugehen, dass dieses System die Entwicklung von Sprache und Kommunikation oder die Weitergabe von Ängsten über Generationen hinweg koordiniert.

Auf diese Weise wird viel geforscht.

So berücksichtigen Forscher in der aktuellen Autismusforschung zunehmend, dass dieses Spiegelneuronensystem eine wichtige Rolle spielt. Fälschlicherweise und typisch menschlich wurde dieses System für Autismus verantwortlich gemacht und es wurde angenommen, dass es die Ursache dafür ist. Unglaublich, aber wir geben gerne anderen die Schuld, nicht wahr?

Ref.: Guisepppe di Pellegrino, Luciano Fadiga, Leonardo Fogassi und Vittorio Gallese

Das Spiegelneuronensystem ist ein äußerst ausgeklügeltes System, das es Tieren ermöglicht, die Überlebenstechniken ihrer Vorfahren an die nächste Generation weiterzugeben: Wo ein Duft Sie zum Weglaufen drängt, ermutigt ein anderer Sie, hungrig zu werden und zu essen; Während dieses Geräusch Sie dazu bringt, wegzulaufen, erregt dieses Geräusch Ihre Aufmerksamkeit und

ein anderes sagt Ihnen, dass Sie sich entspannen sollen, ...

Es funktioniert für alle 5 Sinne (auditiv, visuell, sensorisch, olfaktorisch und geschmackvoll) und ist mit bestimmten Regionen verbunden, nicht mit Rasse oder Spezies. Nachkommen, die nicht in der Lage waren, richtig zu kopieren, erreichten nicht das Alter der Fruchtbarkeit, und die darwinistische Evolution perfektionierte das System im Laufe der Jahrhunderte.

Für uns Menschen sollte es keinen Unterschied machen.

Seien Sie vorsichtig..., denn alle Ihre Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen müssen von denen kopiert werden, die Sie lieben.

In Bezug auf Autismus schauen viele Forscher, Psychiater oder Therapeuten durch die Brille der Verleugnung und Vermeidung und haben Angst, dies dem Betroffenen und seinen Angehörigen klar zu machen. Auch Eltern würden lieber etwas anderes hören als eine Botschaft der Angst, des Versagens oder der Schuld. Wir suchen gerne nach einem Sündenbock außerhalb von uns selbst und geben die Schuld auf jemand oder etwas anderes als uns selbst.

Es ist sehr typisch und fast einzigartig, dass das menschliche Gehirn so viel Anspannung und Angst ansammelt und aufrechterhält, dass es zusammenbricht (Depression, chronische Müdigkeit, Burnout), explodiert (manische

Störungen) oder sensorische Informationen produziert, die mit der Realität unvereinbar sind (individuelle oder Massenpsychosen, religiöse Überzeugungen oder Wunder, ...)

Dennoch scheinen wir Angst zu haben, zuzugeben, dass wir unsere Kinder mit unseren Ängsten belasten...

Was die Transgender-Forschung oder -Diagnostik betrifft, so scheint es mir, dass medizinische und chirurgische Maßnahmen heutzutage ziemlich proaktiv sind und dass Psychologie oder Psychiatrie ineffizient oder zu langsam sind, um mit dem Tempo der zeitgenössischen Entwicklung in unserer Gesellschaft Schritt zu halten. Die Balance zwischen Selbstzerstörung und Selbstwertgefühl ist aus dem Gleichgewicht geraten und noch sehr unklar. Es ist unsere Aufgabe und Verantwortung, dieses Problem zu lösen.

Ich bin immer noch auf der Suche nach dem ersten Menschen, der voller Selbstliebe (nicht egozentrisch), Selbstvertrauen (nicht narzisstisch), Selbstwertgefühl (nicht mitfühlend) und Selbstfürsorge (nicht kultiviert) ist...

Das Transgender-Phänomen übertrifft oder überschreitet tiefgreifende therapeutische Arbeit, und manchmal scheint es Introspektion oder Psychotherapie zu vermeiden. Darüber hinaus behauptet es, Probleme wie das Selbstwertgefühl zu lösen, indem es das Äußere verändert, in das wir hineingeboren wurden, und ich habe zu viele

Patienten getroffen, deren Angstzustände, Anspannung oder Selbstzerstörung sich nach den ersten Jahren positiver Erregung nicht wirklich verändert haben.

Ich muss diese böse Aussage machen, aber es liegt an uns - Forschern und Therapeuten - dieses Problem zu lösen, nicht an dem Mann auf der Straße. Für ihn ist der Weckruf dieses Buch, seine Ideen und Memes und das allgemeine Erwachen des sozialen Bewusstseins.

Diese Konzepte müssen allgemein bekannt werden, wenn wir zu einer Gesellschaft der Empathie heranwachsen oder uns vom Heiligen Sapiens zum Heiligen Deus entwickeln wollen (Konzept von Noah Yuval Harari).

Wenn Sie voller Traurigkeit, Angst, Schuld oder Wut sind, werden Sie eher manipuliert und Ihr Gehirn ist darauf trainiert, nach einer Lösung innerhalb des Kontexts oder außerhalb von Ihnen zu suchen.

Religionen und Weltführer sind auf dem Grund dieses emotionalen Schmerzes aufgeblüht und wir waren alle zu blind oder zu unbewusst, um die Konsequenzen dieser Entwicklung zu sehen.

Auf Dauer sind die Initiatoren und Anhänger von Religionen immer Verunglückte ihres eigenen Glaubens geworden, aber können wir es uns leisten, dass neue Weltreligionen oder Weltführer uns in einen neuen globalen Abgrund führen?

Wir waren alle von Geburt an bisexuell und liebten uns selbst und andere auf natürliche und kindliche Weise.

Die Gesellschaft und die Erziehung und Programmierung Ihrer Eltern (Spiegelneuronensystem) drängen uns in eine Richtung der Wahl: homosexuell, heterosexuell, männlich, weiblich, Für mich sind dies Entscheidungen, die nicht getroffen und schon gar nicht kritisiert werden sollten, wenn sie getroffen werden.

Das Gehirn des Homo-Sapiens neigt dazu, sich – zusammen mit 40.000 Jahren Erfahrung in – der Welt um uns herum zu verändern, aber nicht die Systeme darin (unser Gehirn oder das emotionale System darin).

Es macht also Sinn, dass wir, wenn wir uns in Zweifeln, Angst, Traurigkeit oder Wut befinden, Lösungen außerhalb unseres Gehirns projizieren.

Ab einem gewissen Alter beginnen wir, unseren Körper als Fremdkörper zu sehen oder wir interpretieren bestimmte Körperteile als zu viel, zu hässlich oder zu wenig.

Eine scheinbar irreversible Position, außer unter dem Einfluss von Drogen wie Alkohol oder Amphetaminen (die erste euphorische Phase).

Stellen Sie sich einfach die Frage:

"Was ist der Unterschied zwischen sich selbst mit Konzepten wie Homosexualität oder Heterosexualität zu quälen, ein echter Mann oder eine echte Frau zu sein, sich tatsächlich zu schneiden, zu spielen, bis man alles verliert, oder definitiv zu glauben, dass man nicht in diese Gesellschaft oder Zeitlinie passt?"

Versagensängste und Trennungsangst leben in Ihrem Gehirn ein Eigenleben und werden Sie immer glauben lassen, dass sie von Anfang an da waren. Es ist Teil ihrer Trickkiste: eine Illusion zu schaffen.

Selbstliebe oder Selbstvertrauen in der frühen Kindheit sieht primitiv und rein aus, aber für uns sind sie ein Ziel, das es zu erreichen gilt.

Wann ist ein Trauma wirklich geheilt?

1/ Wenn Sie über die Fakten sprechen können und es sich anfühlt, als würden Sie über Ihr Lieblingshobby sprechen (wenn nicht, ist der Einfluss des Täters immer noch in Ihrem Gehirn)

2/ Wenn Sie sich wieder wie ein Kind fühlen: verspielt (Liebe zum Leben), lustvoll (Liebe zum Körper) und einfühlsam (Liebe zueinander).

Dies sollte immer der Goldstandard für die Traumatherapie sein!

Eine weitere große Illusion in unserem Denken ist die Annahme, dass Traumata oder Ängste mit Aggressionen in diesem Leben zusammenhängen.

Die meisten eurer Ängste sind dank des Spiegelneuronensystems durch die liebevolle Fürsorge eurer Eltern oder Betreuer in euer emotionales Gedächtnis gelangt.

Die Aggressionen können zu Lebzeiten der Mutter Ihrer Mutter oder der Großmutter Ihrer Mutter entstanden sein. Wer weiß?

Und was noch wichtiger ist: Wann werden wir anfangen, diese Viren aus unserer Software zu entfernen und wie?

Ein klassisches Beispiel im Zusammenhang mit einem Trauma ist eine Vergewaltigung: Manchmal dauert es nur 10 Minuten, aber danach ist es für das Verunglückte unmöglich, sich an sein früheres Maß an Verspieltheit, einen ruhenden Körper oder Empathie für andere zu erinnern.

Bei multiplen Traumata ist es klar, dass dein Körper und Geist ihr ursprüngliches natürliches Gleichgewicht völlig vergessen haben. Wir nennen dies den Grad der Dissoziation.

Die Übernahme des Entkopplungsgrades Ihrer Pflegefiguren wird durch das Spiegelneuronensystem sichergestellt. Es ist ein unbewusster und unterschätzter Prozess, aber dennoch äußerst effektiv. Wie eine Schlange dringt es in Ihr emotionales System ein und wie ein Virus verlangsamt es Ihr System dauerhaft.

Die gute Nachricht ist, dass es komplett neu programmiert werden kann. Ich kann mich an keine Form von Angst erinnern, die gegen eine emotionale Therapie resistent war.

Die schlechte Nachricht ist, dass es viel Anstrengung erfordert (die Liebe einer Mutter und die Stärke eines Vaters). Ich habe einige enttäuschende Erinnerungen an diejenigen, die die Therapie auf halbem Weg abgebrochen haben, insbesondere an Intellektuelle oder Akademiker. Ich werde später erklären, warum.

Ich muss Therapeuten oder Patienten widersprechen, die davon überzeugt sind, dass Ängste während eines therapeutischen Wochenendes oder ein paar Sitzungen jeglicher Art von Therapie verschwinden können.

Es dauert mindestens 6 Monate, um sich der Identität der Angst in Ihrem Gehirn und Körper bewusst zu werden.

Es wird mindestens weitere 6 Monate dauern, bis Sie in der Lage sind, es zu überwinden.

Es wird noch mindestens 6 Monate dauern, bis man ein "wandelnder Mönch" wird oder in der Lage ist, weiterhin unabhängig zu meditieren.

Der einfache Grund ist, dass es Zeit braucht, bis sich die neurophysiologischen Prozesse anpassen und das Gehirn sich von einem Schmerzgehirn zu einem Liebesgehirn wandelt. Die meisten Patienten laufen seit mindestens 30 Jahren mit einem Angstgehirn herum, möglicherweise

Hunderte von Jahren, wenn wir das SN- oder MNSystem berücksichtigen.

Das Spiegelneuronensystem ist auch als "Beobachtungs-/Ausführungs"-Matching-System (observation/execution matching system) bekannt.

Ich werde versuchen, die Einfachheit des emotionalen Systems mit der Analogie von "Pferd und Reiter" zu erklären, die an einem Hindernisrennen teilnehmen:

1 / Das Pferd oder neurovegetative System hat 2 Systeme:

ein. Das Aktionssystem (Fight, Flight, Freeze oder Kampf, Flucht und Einfrieren):

- Fight oder Kampf (alle Kraft in einer Angriffsaktion): Der Ritter ist wachsam, will gewinnen und springt fehlerfrei über jede Stange.

- Flight der Flucht (alle Kraft in einem Ausreißer). Hier stürzt der Reiter und das Pferd flieht im Galopp und wird nur schwer zu stoppen sein.

- Freeze oder Einfrieren (alle Kraft in einer Nicht-Aktion): Es stoppt plötzlich vor einem Hindernis (der Albtraum eines jeden Fahrers). Diese Reaktion würde in der Natur zum Tod führen oder ein Signal für einen Angreifer, den Kampf einzustellen (Paarungsrituale oder Revierkämpfe). Hier stürzt der Reiter.

Für uns scheinen die letzten beiden Aktionen oder Reaktionen nutzlos zu sein, aber für das Pferd scheinen sie lebensrettend zu sein.

Der Trick für den Reiter - und das macht den Reiter besonders - besteht darin, die letzten 2 Reflexe aus dem System des Pferdes herauszuholen.

b. Das Ruhesystem: Nach dem Rennen besteht der Trick darin, einen tiefen Ruhezustand heraufzubeschwören, um Kraft für das nächste Rennen aufzubauen.

2 / Der Reiter:

a. Er hat selbst ein emotionales Gedächtnis und wird unter den gleichen Umständen wie bei den Rennen in Panik geraten.

b. Er hat auch ein kognitives Gehirn und die Fähigkeit, das Rennen in seinem Kopf nachzubilden. Ein erfolgreicher Jockey wird versuchen, seinen eigenen Angstreflex zu überwinden. Ohne den Reiter ist es sehr wahrscheinlich, dass das Pferd weiterhin auf die gleiche Weise reagiert. Der Reiter weiß auch, dass er seine Unruhe oder Angst auf das Pferd überträgt.

Sowohl das Pferd als auch der Jockey werden in vertrautem Gebiet (wo die Geräusche, Gerüche, Farben und die Umgebung vertraut sind) bessere Leistungen erbringen.

Dies ist ein bekanntes Phänomen unter Studenten. Sie schneiden besser in Prüfungen ab, die im selben Raum stattfinden, in dem sie gelernt haben (auch unter Alkoholeinfluss).

Aus diesem Grund neigen unser Gehirn und das Gehirn der meisten Menschen dazu, nach Lösungen im Kontext zu suchen. Verändere die Welt in deinem Lebensraum oder Zuhause. Ich nenne das den autistischen Reflex.

Ein guter und erfolgreicher Jockey verändert das innere System seines Gehirns und hat Wege gefunden, seine eigenen Ängste in einem schwierigen Kontext zu überwinden.

Darum geht es bei Emotional Therapie und Therapeutischer Meditation: ein wandelnder Mönch oder ein tanzendes Kind unter den Vampiren und Zombies der Welt zu werden.

Sportpsychologie wird wahrscheinlich – und hoffentlich – zu einer Priorität für alle Spitzensportler werden. Die Ära der Drogen im Sport wird eines Tages zu Ende gehen müssen.

Eine bekannte kognitive Technik im Sport ist es, das Rennen im Kopf zu laufen, immer und immer wieder. Ich würde ein paar körperliche oder körperliche Techniken hinzufügen.

Das ist es, was uns – Menschen – zu Göttern erheben könnte. Wir sind in der Lage, unser emotionales Gedächtnis neu zu schreiben oder

neu zu programmieren, dank des Systems, mit dem wir es zuerst gestört oder zerstört haben: Sprache oder Kognition.

Das einzige Problem ist, dass die meisten von uns nicht wissen, wie sie es umschreiben sollen, oder glauben, es zu wissen.

Der Homo Sapiens: Schwebend zwischen geladen und entladen

In Reality-TV-Shows wie Expedition Robinson oder Survivor dreht sich alles ums Überleben. Unter diesen Umständen sind sexuelle Exzesse obsolet, weil dieses neurophysiologische System praktisch gesperrt ist. Das Kampf- oder Fluchtsystem oder das sympathische System übernimmt die ganze Zeit.

Bei domestizierten Tieren und Menschen sehen wir alle möglichen Variationen des Aktions- (ortho) und Ruhesystems (para). Wir sehen selten den Zustand des Superfokus (es sei denn, wir nehmen Amphetamine oder Steroide wie Spitzensportler) oder völliger Entspannung (es sei denn, wir nehmen Beruhigungspillen, Kräuter oder Medikamente).

Wir finden extremere Wege, um uns zu entladen, zum Beispiel sadomasochistischen Sex oder SM, extrem gefährliche oder lebensbedrohliche Sportarten, Horrorfilme, Selbstverstümmelung, Tritte, ...

Tatsächlich bewegen wir uns normalerweise irgendwo zwischen völlig angespannt oder "aufgeladen" (100% orthosympathisch) und völlig entspannt oder "entladen" (100% parasympathisch).

Sobald die Mischung aus geladenen und entladenen Formen solche Formen annimmt, dass der Spannungszustand nicht mit dem Überleben

oder der Lebenslust im eigentlichen Sinne des Wortes zusammenhängt, wird sie zu einem tödlichen Cocktail.

Selbst in einer Gesellschaft des Friedens und der sozialen Sicherungssysteme scheint sich das Ausmaß der sozialen Ängste selbst zu verstärken, und wir verschärfen die Spannung mit anderen ängstlichen Fragen: "Wie überlebe ich in einer komplexen Gesellschaft wie der unseren?" oder "Habe ich genug Geld im Alter?" oder "Sind meine Investitionen sicher?".

Mit unseren fantastischen lösungsorientierten Köpfen schienen wir unser Umfeld erfolgreich verändert zu haben:

- * Die jüdische Verbindung zwang uns, Wissen zu teilen und unsere Kinder zum Lernen zu ermutigen
- * die griechische Verbindung zwang uns, Differenzen durch Politik und Vernunft zu lösen und für uns selbst zu denken
- * die römische Verbindung zwang uns, Brücken zu bauen, Infrastruktur (Internet, ...)
- * Die katholische Verbindung drängte uns zum Mitgefühl
- * Die Aufklärung und die Wissenschaft zwangen uns, uns noch mehr zu identifizieren oder zu individualisieren

Die autistische Seite von uns sollte befriedigt werden, aber dieser Hunger oder diese Leere in ihm ist immer noch da...

Vermeidung, Verleugnung, Kontrolle, Perfektion und Gefallen waren in der Vergangenheit gute Überlebenssysteme, wurden aber in einer Welt des Friedens und des Überflusses nutzlos.

Warum sollten wir uns von alten Freunden verabschieden, die uns durch die Jahrhunderte geholfen haben, und was bringt es, unsere alten Freunde in einem scheinbar endlosen Krieg der Wiederholung zu verraten?

Depressionen, Angstattacken, chronische Müdigkeit und andere stressbedingte Erkrankungen werden mit Sicherheit immer wieder auftreten, das ist sicher. Selbstmordgedanken und -handlungen werden zu einem Teil deines Lebens, weil sie schon immer da waren... subkutan. Du hast sie einfach ignoriert und unterdrückt. Unter deiner Wut (gegenüber anderen oder dir selbst) herrscht der König der Angst und unter ihm das Reich der Traurigkeit (oder der ersten Selbstmordgefühle, die du als Kind unterdrückt hast).

Nur die Mutigen oder diejenigen, die nichts zu verlieren haben, sind mutig genug, diese Büchse der Pandora zu öffnen. Der Rest von uns redet darum herum oder dreht sich im Kreis. Für mich ist dies der einzige freie Wille, den wir wirklich haben. Der freie Wille, den die meisten von uns – liberale Humanisten – zu haben glauben, ist eine Illusion und wurde kürzlich und wiederholt wissenschaftlich bewiesen (das emotionale Gehirn entscheidet, nicht der Erzähler).

Aber lassen Sie uns weiterhin unsere – scheinbar – alten und veralteten Überlebensfähigkeiten analysieren.

Es gibt zwei Arten von Verhaltens- oder Überlebensfähigkeiten, die wir auf ein Niveau der Perfektion gebracht haben (danke Mama, Papa, Vorfahren, ...)

1 / Aktives Verhalten in Form von Kontrolle, Perfektionismus und Komfort.

Für mich ist ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) nur eine spezifische Angststörung im Kindesalter:

a. Ein Mangel an Fokus oder Konzentration (aufgrund eines übermäßigen Maßes an Sorgen und/oder körperlicher Anspannung), der von den Eltern oft erkannt (oder geleugnet) wird.

b. Hyperaktives Verhalten (Form von Kampf- oder Fluchtverhalten oder negatives Aufmerksamkeitsstreben).

2/ Vermeidungsverhalten oder Phobie (Straßenphobie, soziale Phobie, Klaustrophobie, Schlangenphobie, Tierphobie...)

Vermeidungstechniken sind die Werkzeuge der autistischen Seite von uns (eine weitere Angststörung im Kindesalter):

a. Auf mentaler Ebene gibt es einen Mangel an Aufmerksamkeit auf einer sozial akzeptierten

Ebene (ein hohes Maß an Sorgen und/oder körperlicher Anspannung, das den meisten nicht bewusst ist) und gelegentlich ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit in einem anderen Bereich (die Genies des Silicon Valley).

b. Auf der Verhaltensebene gibt es einen Mangel an Aktivität (eine Form des Einfrierens oder Vermeidens): Dies ist eine Schwächung des Verhaltens und des Denkens.

Dies wird als "autistischer Reflex" bezeichnet, bei dem bestimmte Gehirnfunktionen dysfunktional oder beeinträchtigt sind (unter bestimmten Umständen und manchmal mit erhöhter Konzentration oder Überaktivität in anderen Gehirnfunktionen).

Beide Arten von Überlebensfähigkeiten verbrauchen Energie und stehen in keinem Verhältnis zum aktuellen Bedrohungsniveau. Sie führen schließlich zu Erschöpfung, Burnout, chronischer Müdigkeit, Depressionen, Selbstmord ...

Ein 12-jähriger, hochintelligenter junger "Vermeider" konnte seine Eltern davon überzeugen, dass ich falsch lag, indem er ihn als sozial phobisch diagnostizierte (er vermied die Schule, ging aus, legte Prüfungen mit einem IQ von 150 ab, weil er mit einem Ergebnis von 7 von 10 nicht leben konnte). Er hat mich deklassiert, das gebe ich ihm. Aber was wird das wirkliche Leben später mit ihm machen, wenn Mama und

Papa weg sind? Unterschwelliger
Kindesmissbrauch und elterlicher Missbrauch?

Ein anderer 20-Jähriger gab an, dass er autistisch sei, weil sein Vater – ein Arzt – es als Kind diagnostiziert hatte und sein Vater jetzt nicht mehr da war. Er war überzeugt, dass die Gesellschaft oder das soziale System ihn unterstützen mussten. Er war nur ein verwöhntes Göre, das den ganzen Tag an seiner Muskelkondition arbeitete. Wir waren uns überhaupt nicht einig und er hat auf dem Weg nach draußen fast jede Tür in unserer Praxis aufgebrochen. Unterschwelliger Kind, Eltern und sozialer Missbrauch?

Dyskalkulie, Legasthenie und Dyspraxie sind Panik- oder Angstattacken ... bis zum Beweis des Gegenteils. Natürlich gibt es zerebrale Störungen, von denen bekannt ist, dass sie diese Auswirkungen verursachen, aber geben wir so leicht auf und sollte der Weg, um seine Irreversibilität zu beweisen, nicht zuerst den Test einer intensiven Therapie bestehen? Wir haben zu viele positive Ergebnisse gesehen – auch lange nach der Kindheit –, um Sie, uns und unsere Kollegen nicht zu einem höheren Bewusstseins- und Kompetenzniveau zu drängen.

Lassen Sie uns dies mit einigen Beispielen etwas mehr untermauern und ein bisschen ADHS in sich entdecken:

1. Wann bekommen Sie einen Zwang zu gehen oder sich zu bewegen?

Dies ist eine natürliche Reaktion auf Stress oder Anspannung, die sich in Ihrem Körper aufbaut. Entladen oder Bewegen ist ein natürlicher Weg, um den Zustand der Entspannung wiederherzustellen.

2. ABER seien Sie vorsichtig, wenn Sie bemerken, dass Sie zunehmend das Bedürfnis verspüren, Sport zu treiben, Sex zu haben, und die beruhigende oder lindernde Wirkung davon ständig nachlässt. Der natürliche Überlebensreflex ist zum Zwang geworden!

Sie werden wie ein rollender Stein untergehen und allmählich alle Befriedigung verlieren. Ihr werdet einen Punkt erreichen, an dem ihr keinen inneren Frieden mehr haben werdet und die Erschöpfung eurer Gesundheit und der eurer Lieben werden folgen.

Dies ist die ADHS-Seite von Ihnen, die die amphetaminähnlichen Neuronen an der Basis Ihres Gehirns (Formatio Reticularis) erschöpft. Das erklärt das Verlangen nach Koffein, Thein und Amphetaminen oder amphetaminähnlichen Produkten (Rilatin oder Ritalin, Captagon, Reductil, Speed, Kokain, ...)

Lassen Sie uns auch unsere autistische Seite entdecken, ja?

1. Wann verspürst du den Drang, wegzulaufen, Situationen zu vermeiden oder nach einer ruhigen, ruhigen Unterkunft zu suchen? Dies ist auch ein natürlicher Reflex, um Stress oder Anspannung zu vermeiden, die sich in Ihrem Körper aufbaut.

2. ABER sei vorsichtig, wenn du dich dabei ertappst, dass du es (zwanghaft) ständig vermeidest und immer mehr Techniken entwickelst, um immer mehr Ruhe zu finden (Alkohol, Meditation, ...). Auch ihre beruhigende oder lindernde Wirkung lässt mit der Zeit nach.

Ihr werdet einen Punkt erreichen, an dem ihr keinen inneren Frieden mehr habt und die Erschöpfung eurer Gesundheit und der eurer Lieben wird das Endergebnis sein.

Dies ist die autistische Seite von Ihnen, die nach und nach wichtige Substanzen (Dopamin, Serotonin...) in Ihrem Gehirn abbaut, um wiederum noch mehr Angst- und Panikattacken, Stimmungsschwankungen und schließlich Depressionen (oder Gehirnermüdung) zu entwickeln.

Bei der Emotional Therapie geht es darum, nach Lösungen an der biologischen Grundlinie zu suchen, um beide Wege so weit wie möglich zu vermeiden.

Indem Sie sich dieser beiden Seiten bewusst werden, wird das Leben viel einfacher zu handhaben und sehr angenehm. Eine ehemalige

Kollegin von mir versuchte, mich zu beschuldigen – sie war ziemlich wütend –, dass ich mein Leben auf einen Therapieprozess pro Tag reduziert hätte.

Für einen Buddhisten ist dies nur das Grundprinzip des Lebens oder seiner Religion (sie mögen es nicht, als Religion katalogisiert zu werden).

In der Zwischenzeit musste sich diese Kollegin von mir im Alter von 55 Jahren nach der x-ten Depression von ihrem Job als Psychiaterin verabschieden.

Für mich ist es zu einer Lebensweise geworden, mir der emotionalen Programme (siehe SEEKING System) bewusst zu sein oder zu werden, die mich zu Negativen Emotionen (Wut, Angst und Traurigkeit) drängen, und in der Lage zu sein, sie kompetent auf die positiven zu verschieben (Liebe zu mir selbst und anderen, zu meinem Körper und dem anderer und zu meinem Leben-).

Die emotionalen Programme, die unser Verhalten und unsere Gedanken zu einem großen Teil zu kontrollieren scheinen, können von uns selbst verändert oder umgeleitet werden. Die meisten von uns wissen einfach nicht wie.

Dieses Wissen oder Bewusstsein ist wahrscheinlich das einzige Prinzip, das uns von Computern oder künstlicher Intelligenz trennen kann. Eine Art Bewusstsein, das unsere Gedanken, unser Verhalten und unsere

Emotionen von der Seitenlinie aus beobachtet und nach Wegen sucht, bei Bedarf einzugreifen (der Gott in uns?).

Oder ist dies nur unsere letzte narzisstische Illusion und auch ein Nebenprodukt eines Gehirns, das gleichzeitig fühlen und denken kann?

Sollten wir in der Lage sein, KI mit eingebauten Emotionen zu schaffen, wie die 7 Systeme, die wir haben, könnten wir diese Frage beantworten.

Aber bis dahin wird die Entscheidung, bewusst zu werden, sicherlich die bewussten Denker vom Unbewussten trennen. Natürlich ein Menschenrecht. Aber ich, ich liebe dieses Leben, die Natur, den Menschen zu sehr, um das Leben nicht auf die tiefste Weise zu leben. Kollegen, (alte) Freunde oder Patienten, die denken wie mein ehemaliger Kollege, haben einfach Angst und lassen sich schöne Ausreden einfallen, um ihre Ängste nicht durchmachen zu müssen und das ist ihr volles Menschenrecht.

Wir erleben wahrscheinlich die interessanteste Periode in der Geschichte der Menschheit, und ich beabsichtige, das Beste daraus zu machen. Für mich ist jeder Tag Weihnachten, Neujahr und mein Geburtstag. Die Glocken läuten und das Feuerwerk knallt. Können Sie es auch hören oder sehen?

Transgenerationale Übertragung von Angst:

Die meisten von uns sind sich der wunderbaren Überlebensmechanismen nicht bewusst, die Tiere perfektioniert und für uns vorbereitet haben. Sie verbesserten nicht nur ihre Überlebensfähigkeiten von Generation zu Generation (SEEKING System), sondern es entstand auch eine makellose und hocheffiziente Art der Übertragung dieser Überlebensmechanismen als unvermeidlicher Nebeneffekt. Ein superschnelles und zuverlässiges System zur Datenübertragung über nonverbale oder physische Kommunikation wurde in der gnadenlosen Küche von Leben und Tod zu einer neurophysiologischen Notwendigkeit.

Neugeborene (sowohl Menschen als auch Tiere) nutzen dieses System unbewusst, um die Überlebensreflexe ihrer Bezugspersonen (biologisch verwandt oder nicht) zu erben. Alle sensorischen Überlebensreflexe (verbunden mit Geruch, Farbe, Geschmack, Ton oder Berührung) müssen einwandfrei und möglichst schnell übertragen werden.

Ein robustes und zuverlässiges emotionales Gedächtnis sorgte dafür, dass die Tiere diese Überlebensratgeber nie vergessen und ein Leben nach dem anderen perfektionierten. Das Spiegelneuronensystem war für die Implementierung dieser Überlebensdaten in die emotionale Gedächtnisbank und das limbische System verantwortlich.

Das System, das für die Speicherung dieser essentiellen Überlebensreflexe verantwortlich ist, befindet sich im Zentrum und an der Basis Ihres Gehirns, genauer gesagt im Nucleus Amygdala oder Mandelkern.

Was nützt es, zu wissen, wer, warum oder wo eine Angst- oder Zwangsstörung begonnen hat? Dieses Leben, das vorherige oder vor Jahrhunderten?

Im Lichte dieses Wissens ist die Psychoanalyse nützlich, um Angststörungen zu sezieren oder zu beschreiben, aber nutzlos, um sie zu heilen. Aber was bringt es, in ein früheres Leben in der Hypnotherapie zurückzukehren, ohne zu versuchen, die Angst oder Traurigkeit zu überwinden, der Sie begegnet sind?

Zum Beispiel können Sie das Trauma auf eine Urgroßmutter zurückführen, die im Zweiten Weltkrieg mehrmals vergewaltigt wurde, Sie können die Frigidität (sexuelle Kühle oder Hemmung) der Großmutter, der Mutter Ihres Patienten, analysieren, aber wie werden Sie die Hemmung, die Angst, die Traurigkeit los?

Nutzlose Angst mit einem großen A oder praktische und nützliche Angst verwenden dasselbe System, um ihre Daten oder Reflexe zu speichern (Emotionales Gedächtnis oder EG) oder zu übertragen (Spiegelneuronensystem SNS oder MNS). In der ‚angst‘ bleibt es ein Schutzreflex, aber in der Angst ist es zu einem

Zerstörungsreflex geworden. In der ‚angst‘ bleiben wir mit Verspieltheit (Liebe zum Leben), Lust (Liebe zum Körper) und Empathie (Liebe zueinander) verbunden, in der Angst distanzieren wir uns allmählich von diesen drei Systemen (Positive Emotionale Systeme) und entwickeln Verhaltensweisen, die wilden Tieren oder der Natur unbekannt sind.

Unbewusst geben wir seit Generationen Wut, Angst oder Traurigkeit weiter. Der Homo sapiens ist zu einer selbstmörderischen Spezies geworden, zu einem Kamikaze-Piloten und ist in der Lage, sich selbst, alle anderen Spezies und den Planeten, auf dem er lebt, zu zerstören.

Wir sind in der Lage, Mutter Erde auf eine Weise in die Luft zu jagen, zu verschlingen oder zu vergiften, die wir uns nie vorgestellt haben. Und die Technologie fängt gerade erst an, sich durchzusetzen.

Wildtiere haben weitaus weniger Probleme wie Magersucht, Bulimie, Diabetes durch übermäßiges Essen, Selbstmord, Selbstverstümmelung, Depressionen und andere typische "menschliche Krankheiten". Haus- oder Haustiere, mit denen wir "Liebe" teilen sollten, scheinen diese Symptome zu kopieren.

Die meisten Wildtiere fressen, trinken, bewegen und entspannen sich auf möglichst ökologische Weise oder im ökologischen Gleichgewicht mit sich selbst, ihren Lieben und ihrer Welt. Sind wir in der Lage, das Gleiche zu sagen?

Ich habe einen Patienten, der mich seit etwa 6 Jahren alle 15 Wochen besucht. Er vermeidet es, mit unseren Meditationstechniken zu arbeiten und lebt isoliert. Er war überzeugt – ja, Überzeugungen sind eine Plackerei –, dass er seine soziale Phobie überwinden würde, indem er sich einen Hund anschaffte, ihn trainierte und wegen dieses Hundes jeden Tag das Haus verlassen musste. Ich machte ihm eine einfache Wette: "In sechs Monaten wird der Hund eine emotionale Kopie von dir sein!"

Er war und ist immer noch ein kluger Junge, also kaufte er den wildesten und wildesten Deutschen Schäferhund des Wurfes und begann, ihn mit professionellen Trainern zu trainieren.

Drei Monate später suchte dieser Wachhund natürlich jedes Mal, wenn ein Besucher an die Tür klopfte, Schutz unter dem Küchentisch. Unterschwellige und unbewusste Tierquälerei?

Er kommt immer noch alle 6 Wochen und folgt keiner unserer Therapien. Er hat natürlich Recht.

Um dieses Kapitel allmählich abzuschließen, sollte nun der Unterschied zwischen Angst und Furcht klar sein:

1/ ‚angst‘: Leben und Überleben in einem ökologischen Gleichgewicht mit sich selbst, seinem Körper und seiner Umwelt.

2/ Angst: Wo das Gleichgewicht auf Kosten von Ihnen selbst, Ihrer Gesundheit und der Ihrer Mitmenschen völlig gekippt ist.

Eine Definition von ‚angst‘:

**Menschliches Verhalten auf Kosten der
die Lust am Leben,
Gesundheit
Selbstachtung
... von dir selbst oder deinem Umfeld.**

Von diesem Punkt an können wir die korrekte Definition von **Angst mit einem großen A definieren:**

Angst (oder ungesunde Angst) ist die Unfähigkeit oder verminderte Fähigkeit, sich mit dem Leben (auf spielerische, lustvolle oder einfühlsame Weise) in Bezug auf Ihre körperlichen, emotionalen und sozialen Herausforderungen zu verbinden.

Diese Art von Angst wurde von uns – Menschen – unbewusst kultiviert, ja, aber es liegt in unserer Verantwortung, Wege zu finden, sie loszuwerden.

Es läuft alles auf die einzige Angst hinaus, die wir Säugetiere kultiviert haben: Trennungsangst

Was ist das schmerzhafteste Lebensereignis für ein Säugetier? Einen geliebten Menschen oder

jemanden zu verlieren, an den er sich gebunden hat. Im schlimmsten Fall: ein Kind!

Der Schmerz oder die Traurigkeit nach einem solchen Ereignis kann mit der körperlichen Reaktion auf lebensbedrohliche Situationen oder den Sterbemodus (Herzklopfen, Hyperventilation, Durchfall, Schweißattacken, Blackout, Katatonie oder körperliche Erfrierungen...) verglichen werden.

Jeder möchte heutzutage hoch sensibel sein, scheint aber die Konsequenzen und Verantwortlichkeiten zu vergessen, die ein Supersäugetier mit sich bringt!

Hoch Sensibilität ist die genetische Menge an Säugetiermerkmalen in Ihrem Gehirn und bestimmt die Stärke der Reaktion des Körpers, nachdem er einen geliebten Menschen verloren hat – oder auch nur darüber nachdenkt.

Es hat nichts mit dem Stressniveau zu tun, das in Ihrem Körper gemessen oder gefühlt wird. Ja und nein.

Ja, je höher das Säugetier- oder emphatische Niveau Ihres Gehirns ist, desto höher ist das Niveau des (Di-)Stresses nach einem ähnlichen Lebensereignis.

Nein, der Stress, den du fühlst, ist keine Entschuldigung und du kannst deine Ängste oder Traurigkeit nicht dahinter verstecken ("Ich kann diesen Lärm, Geruch, Licht, Farbe nicht

ertragen ... nicht mehr, also bin ich überempfindlich und ihr müsst alle auf der Hut sein oder euch um mich kümmern!"). Je mehr Säugetier Sie sind, desto größer ist Ihre Verantwortung, sich um dieses verletzte, aber sehr talentierte Kind zu kümmern.

Serienmörder mit geringer Empfindlichkeit sind geborene Lügner und Meister der Lügendetektoren (ihre Herzfrequenz oder ihr Schweißniveau ändern sich nicht). Sie zeigen kaum eine körperliche Reaktion auf Familiendramen oder schwerwiegende Lebensereignisse. Exzellente Mitarbeiter für risikoreiche Jobs oder gute Manager-Professoren, das heißt (vgl. James Fallon: "I, Psychopath"). Das einzige Problem ist, sie so früh wie möglich in einer liebevollen Umgebung aufzuziehen, sonst werden sie zu brillanten Mafiabossen.

Sie sind nutzlos für soziale Jobs oder Mannschaftssportarten und daher in gewisser Weise sozial benachteiligt. Unumkehrbar sogar, wenn sie nicht in einer liebevollen Umgebung aufwachsen.

Die meisten von uns (95% der Bevölkerung) sind sensibel oder hochsensibel und daher in der Lage, ihr Stressniveau anzupassen. Der Psychopath kann nicht lernen, empathisch zu werden; Ihm fehlt die Fähigkeit.

Darüber hinaus bestimmt der Grad und die Menge an Trauer und Angst während Ihres Lebens (Verlust, Demütigung, Tod oder

Krankheit) den Grad dieses Sterbemodus und Ihr Stressniveau, aber es liegt ganz in Ihrer Verantwortung und Fähigkeit, dieses Niveau zurückzusetzen. Ein Psychopath ist dazu nicht in der Lage und hat eine Entschuldigung, du nicht!

Wie bereits erwähnt, verschwinden Angst und Traurigkeit nicht, sondern werden "sicher" in den Schließfächern Ihres emotionalen Gedächtnissystems aufbewahrt. Sie passen so gut hinein und fühlen sich von ihren Freunden geschützt (Vermeidung, Verleugnung, Perfektion, Kontrolle, Nüchternheit) und nach einer Weile "denken" wir gerne, dass sie weg oder weggenommen sind (die große Illusion).

Aber die körperlichen Auswirkungen des zunehmenden Spannungsniveaus sind immer noch da (der Körper kann nicht lügen) und das Ausmaß der Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen oder anderer Arten von emotionaler Inkontinenz wird folgen.

Die Folge davon ist zunächst negatives Denken und wachsende Reizbarkeit, die schließlich zu einer Form von Depression oder Gehirnermüdung (mit Konzentrations- und Gedächtnisverlust, Schlafproblemen und anderen veränderten Gehirnfunktionen) führt.

Die emotionalen Konsequenzen auf zerebraler Ebene sind einfach: Die Ebenen Wut, Angst und Traurigkeit übernehmen die Ebenen von Verspieltheit, Freude und Empathie. Man kann nicht beides haben.

Aus praktischen Gründen wollen wir diese "Urangst" in 3 verschiedene Formate (oder Algorithmen) aufteilen:

Die drei F's oder fundamentalen destruktiven Ängste

Alle entstehen aus 3 existenziellen Fragen, die sich nur eine denkende Tierart mit einem Zeitbegriff (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) stellen kann:

1. Wer bin ich?
2. Was ist mein Körper?
3. Was ist Leben?

1. Angst, Fehler zu machen oder vor dem Versagen:

Die Angst vor dem Versagen ist das nächste Geschwisterchen der Trennungsangst, aber sie ist typisch menschlich und hängt nicht mit dem Grad zusammen, in dem Sie sich körperlich zurückgewiesen fühlen (Tod eines Freundes oder Geschwisters, verlassen...), sondern psychisch abgelehnt (Kommentare von Freunden, Kollegen oder Geschwistern, ignoriert...).

Es ist sozusagen eine verbale Art der Ablehnung (was denken Ihr Partner, Ihre Mutter, Ihr Kind, Ihre Kollegen über Sie).

Diese ersten beiden Arten von Angst wurden vom Homo Sapiens - mit dem sehr ängstlichen Schimpansen als Vorfahren - genial kultiviert und sie bringen die meisten Dämonen aus der Büchse der Pandora hervor: Eifersucht, Misstrauen, Scham, Verlegenheit, Neid, Hass, Groll.

Sie charakterisieren auch die neurotische Seite des Menschen und seiner bekannten Partner im

Theater des griechischen Dramas, die Geschichten, Mythen und das tägliche Leben von Shakespeare...

Wenn Sie sich ängstlich, wütend oder traurig fühlen, suchen Sie nach einem dieser beiden Dämonen und Ihre innere emotionale Reise wird normalerweise erfolgreich sein. Sehr nützlich bei der Analyse, warum Sie Alkohol, Süßigkeiten, Fette, Frauen, Kinder... missbrauchen möchte.

Es ist völlig sinnlos, in Ihre Vergangenheit zu blicken, um zu sehen, wie diese Ängste entstanden sind oder von wem. Die meisten davon hast du von denen geerbt, die du als Kind geliebt oder mit denen du gelebt hast, und sie wurden einfach von denen vergrößert, die du geliebt hast und mit denen du später zusammengelebt hast... passiv oder aktiv.

Viel wichtiger – und das sollte das einzige Ziel in der Therapie sein – ist, wie man sie loswird, wie man sich der nutzlosen Viren in unserem emotionalen Überlebenssystem bewusst wird und wie man sie entfernt.

Zweifellos wird es unseren Kindern und der Menschheit viel mehr Glück, Kreativität und Frieden bringen – auf darwinistische Weise. Eines Tages werden wir uns von einer Ich-Gesellschaft voller analytischer Redner mit zahlreichen existenziellen und unlösbaren Fragen zu einer Liebesgesellschaft entwickeln müssen, die von einem Homo Deus (Harari) kontrolliert wird, der die Kunst verstehen wird, sich unsichtbar zu

machen.

Einige moderne Schriftsteller möchten diese Reise für alle gemacht sehen und inneren Frieden und eine Liebesgesellschaft voller Liebe fördern. Ich fühle mich, als wäre ich als kleiner Junge wieder in der Kirche und schlucke fantastische Gleichnisse, die uns den Weg weisen sollen, nur um danach eine Lebensweise voller Gebete, Rituale, Gebote und Verbote auferlegt zu bekommen

Das ist nicht der Weg.

Das funktioniert nicht.

Sie erwähnen nie konkret oder detailliert, wie man dorthin gelangt oder wie man einen sicheren und klaren Weg aus einem aufgewühlten und verwirrten emotionalen Gehirn voller existenzieller Fragen (Wer bin ich? Was ist mein Körper? Was ist Leben?).

Immer wieder reduzieren sie sich auf Sektenführer oder Missionare, die ein Monopol auf die WAHRHEIT, die einzige Verbindung zu GOTT und DEN WEG zu ihr haben. Immer wieder wird "ihre Religion" zu einer Reihe von Glaubensvorstellungen voller "neuer" Rituale, Gebete, Gebote und Verbote, Werte und Normen.

Ich verstehe sowohl sich selbst als auch ihre Anhänger: Sie suchen beide nach kognitiven oder materialistischen Lösungen außerhalb ihrer selbst und sind seit 2.500 Jahren mental auf neue

Kontroll- und Vermeidungsstrategien fixiert. Auch die Psychologie und Psychiatrie haben diesen Fehler lange Zeit gemacht.

Deshalb müssen wir uns trauen, mutig dorthin zu gehen, wo noch niemand zuvor war... die ängstliche Seite unseres emotionalen Gehirns ... und jeder lernt für sich, an welchen zerstörerischen Ängsten wir noch festhalten und wie wir sie beseitigen können.

Später können wir andere Planeten erkunden. Lernen Sie zunächst, wie Sie sich um unsere Kümmern können.

2. Angst vor Verlassenheit oder Angst vor Trennung:

(ausgearbeitet durch einen algorithmischen Ansatz, mit dem Biologen und KI-Computerspezialisten bevorzugt arbeiten):

Definition:

- 1. Sie sind sensibel oder hochsensibel (Säugetier oder Supersäugetier)**
- 2. Du wirst von deinen Geschwistern (passiv) oder traumatisiert (aktiv) mit Traurigkeit programmiert**
- 3. Spezifische Trennungssituationen (Verleugnung, Verlassenheit, Einsamkeit, Krankheit oder Todesgefahr eines geliebten Menschen...) lösen unterschiedliche Ebenen von Wut, Schuld (oder umgekehrter Wut), Angst oder Traurigkeit aus**

Beim Menschen wird dieser Algorithmus von unserem Geschichtenerzähler oder Troubadour (bei 70% von uns auf der linken Seite Ihres Gehirns) durch den Prozess der Vermeidung oder Verleugnung (unsere autistische Seite) verstärkt:

Versuchen Sie, 30 Sekunden lang NICHT an ein weißes Pferd mit weißen Flügeln zu denken.

Versuchen Sie NICHT, sich daran zu erinnern, wie viel Traurigkeit Sie empfunden haben, als Sie als Kind verlassen wurden

Beide Zuordnungen sind technisch nicht möglich.

Kluge Menschen denken sofort an einen rosa Elefanten. Das ist einer der Gründe, warum die emotionale Therapie länger braucht, um bei Intellektuellen, Akademikern oder Wissenschaftlern Fuß zu fassen. Sie sind bessere Vermeider (Priester haben noch besser gelernt, ihre positiven emotionalen Systeme zu blockieren, siehe das Kapitel der 7 emotionalen Systeme).

Derselbe Algorithmus funktioniert für Angst (eine Stufe höher als Traurigkeit): "Ich will nicht verlassen werden" ...

Der Gedanke und das Gefühl, verlassen zu sein, wird auf deinen Geist die gleiche Wirkung haben wie die unerträgliche Anziehungskraft des Lichts auf eine Motte.

Eine Besessenheit wird geboren und Sie werden im Licht Ihrer Traurigkeit gefangen.

Dies ist der mentale Mechanismus der (existentiellen) Angst und die sehr menschliche Seite davon, denn Tiere sind nicht in der Lage, sie zu leugnen. Sie haben keinen komplexen Geschichtenerzähler in ihrem Gehirn, der in der Lage ist, zu leugnen oder zu unterdrücken. Haben wir.

Es machte uns zu den überlegenen Raubtieren, die wir sind, und gab uns zwei nicht-tierische Eigenschaften:

- * die Fähigkeit, unsere Umwelt zu analysieren, zu algorithmieren und zu verändern
- * die Fähigkeit, unsere Strategien mit anderen zu teilen (ohne physischen Kontakt)

Es veränderte das Leben auf der Erde vom "Überleben des Stärkeren" zum "Überleben des Witzigsten".

Aber wir schienen die Verbindung zur Natur verloren zu haben und vergaßen sogar die Implikationen, ein Tier zu sein (mit einem Spiegelneuronensystem).

Ein Nebeneffekt der menschlichen Nutzung des Tiergehirns. Wir leugneten, sammelten und vernachlässigten das Wachstum von Existenzängsten in uns selbst und machten sie zu unseren wichtigsten Persönlichkeitsmerkmalen.

Traurigkeit, Angst und Wut übernahmen die spielerische, lustvolle und empathische Seite von uns, obwohl sie Tanzpartner hätten bleiben sollen (vgl. 7 Emotionale Systeme).

Indem du dich nicht an alte Schmerzen erinnern willst, verankerst du die Bilder und Geschichten noch fester in deinem Geschichtenerzähler oder Troubadour und sie werden zu Obsessionen und Akteuren in deinem täglichen Handeln. Märchen und Horrorfilme, Mythen und Sagen zum Beispiel sind nur visuelle Geschichten über die eigenen

tiefsten Ängste. Manchmal ist es sehr nützlich,
die Algorithmen Ihrer Lieblingsmärchen,
Alpträume oder Filme zu analysieren.

Indem du dich nicht an deine alten Schmerzen
erinnern willst, begräbst du sie nur noch tiefer in
deinem emotionalen Gedächtnis.

Indem du dich nicht an deine alten Schmerzen
erinnern willst, vergisst du sogar, wie du sie
überwinden kannst.

Karma wird zu einer Schlampe und karmische
Evolution unmöglich.

3. Angst vor Veränderungen:

Die 2 vorherigen Ängste stehen in engem Zusammenhang mit dem Verlust von Aufmerksamkeit, Liebe und Wärme geliebter Menschen. Angst vor Veränderung drückt eine Hassliebe zum Tod selbst aus.

Die Angst vor dem Tod (Krankheit, Verlust der Gesundheit oder des Lebens oder des Lebens derer, die man liebt) wird auch von der intelligenten und ängstlichen Seite unseres Gehirns genial kultiviert und durch das perfekte Kopiersystem der Spiegelneuronen von Generation zu Generation weitergegeben.

Bei Tieren ist diese Angst eine Motivation, für ihren Körper und ihr Leben oder das Leben ihrer Lieben, Geschwister oder Nachkommen einzustehen. Basierend auf dieser Motivation suchen sie auf möglichst kreative Weise nach Lösungen für die betreffende Art oder das betreffende Tier (SEEKING System). Dies ist Teil des Überlebenssystems in der Natur, das nicht nur durch genetische Mutationen angetrieben wird, sondern auch durch das SEEKING System – eines der 7 emotionalen Systeme – selbst, das zu genetischen Expressionen (Epigenetik) führen kann.

Vielleicht ist das der Grund, warum Homo Sapiens, der den Kampf gegen den viel stärkeren Homo Neanderthalensis zunächst verlor, die Sprache als Werkzeug entwickelte, um gemeinsam zu kämpfen und Strategien

miteinander zu kommunizieren. Dieser sehr verängstigte Menschenaffe überlebte, indem er am Rande des Aussterbens lernte, zu kommunizieren. Sein Gehirn passte sich an diese Überlebensstrategie an und der H. Sapiens entwickelte sich zu einem sehr klugen und strategisch denkenden Autisten, der zu einem Experten für die Veränderung, Kontrolle, Entwicklung und Zerstörung anderer Spezies auf dem Planeten wurde, auf dem er selbst lebt...

Wir entwickelten Philosophien über den Tod, erfanden Religionen und Mythen, um ihn zu erklären und zu bekämpfen, aber diese intelligenten Erfindungen schienen mehr Tod zu produzieren oder mehr Todesschwadronen, Unruhen oder Kreuzzüge zu verursachen, als die Natur je gekannt hat, und keine von ihnen scheint in der Lage zu sein, den tobenden Krieg auf dem Planeten voller furchterregender Affen zu stoppen. Psychologie oder Psychiatrie jedoch auch nicht, und vielleicht sollten wir uns mehr auf die Mechanismen des ängstlichen Affen in uns konzentrieren. Zumindest habe ich das getan.

Die hypnotische Wirkung "Ich will nicht sterben" impliziert das Konzept des TODES, das unseren Geschichtenerzähler dazu veranlasst, alle Arten von Geschichten über Engel, Zombies, Vampire, das jüngste Gericht zu entwickeln und das kreative Suchsystem (SEEKING) in unserem Gehirn zu aktivieren, um nach Lösungen zu suchen... außerhalb von uns selbst. Die Pharaonen bauten Pyramiden, die Religionen bauten Friedhöfe, Priester erfanden Zeremonien

(mit oder ohne Opfer), aber die Angst vor Tod oder Veränderung wuchs nur proportional zur Lebensfreude. Nicht ausgewogen, wie der Taoist sagen würde.

Auf symbolische Weise erklärt es ein wenig die (zunehmend) autistische Lebensweise in der modernen Gesellschaft. Wir lieben es, Veränderungen abzulehnen oder anderen unsere Art, unsere Umwelt zu kontrollieren, aufzuzwingen... der Hitler in uns allen. Der Mann ist noch nicht tot, er ist immer noch sehr lebendig in unseren Köpfen. Deshalb frühstücken wir im Urlaub gerne so, wie wir es zu Hause haben, oder deshalb werden wir im Ausland wegen anderer Rituale oder Bräuche gestresst und wollen anderen unsere - guten - Gewohnheiten oder Rituale aufzwingen.

Macht es für Sie jetzt mehr Sinn, dass Ihre hohe Empfindlichkeit (besser wie Sensibilität) oder Ihr hohes Säugetierniveau nur die Präsenz und das Ausmaß Ihrer Ängste erhöht? Dass du noch mehr meditieren oder deine Ängste noch mehr kennenlernen und dich ihnen stellen musst, wenn du ein hochempathisches Wesen bist?

Wenn du denkst, dass du nicht hoch Empfindlich bist, schau dir zumindest die wiederkehrenden Szenarien in deinem Leben an, in denen du dich versagt, verlassen oder tot gefühlt hast, und entscheide dann, ob du diese negativen Gefühle loswerden willst. Etwa 95% von uns sind nicht psychopathisch, also einfühlsam und per Definition sensibel.

Herdenangst vs. Beziehungsangst:

Jede dieser drei Arten von Angst kann in 1-1-Beziehungen (Eltern-Kind, Geschwister und später Partner-Partner) oder in der Gruppe (Kind-Familie, Jugendgruppe, Mitarbeiter-Kollegen) erlernt oder installiert werden.

Beide werden in Ihrem Gehirn auf unterschiedliche Weise "erinnert" und es ist auch technisch wichtig, dass wir eine Unterscheidung treffen, da sie einen anderen therapeutischen Ansatz erfordern.

Angst vor der Herde:

Wenn jemand in einer Gruppe missbraucht wird (Ablehnung, Mobbing, Inhaftierung, wiederholtes Verlassenwerden usw.), entstehen Gruppenängste und der Schmerzkreislauf entsteht: Ähnliche Situationen in anderen Gruppen führen (unbewusst) dazu, dass Sie sich abstoßend, gemobbt, gefangen, wieder verlassen fühlen (auch wenn dies nicht wirklich der Fall ist). Manchmal führen diese Ängste dazu, dass Sie diese schmerzhaften Situationen (unbewusst) nachstellen.

1-1 Beziehungen oder Beziehungsangst:

Wenn jemand seinen Partner/Betreuer/sein Kind verliert (durch Tod, Krankheit, Gefangenschaft,

Verlassenheit, Missbrauch, verbalen Missbrauch usw.), wird dieser Schmerz (die Angst und das Verhalten, die durch das Trauma erzeugt werden) in allen nachfolgenden 1-1-Beziehungen wiederkehren, in denen Tod, Krankheit, Gefangenschaft, Verlassenheit oder Missbrauch, verbale Aggression vorhanden sind. Einige Verunglückte scheinen diese Situationen anzuziehen und denken, dass es sich um eine Art Karma handelt. Es ist nur die Physik der Angst.

Du kannst nicht vor deiner Vergangenheit davonlaufen, denn diese Muster werden dich (unbewusst) verfolgen, bis du dir ihrer bewusst werden willst. Sie können die Szenerie und die Spieler ändern, aber das Spiel wird weiterhin seinem Faden folgen.

Gehen wir noch einen Schritt weiter: Als Mann ist deine Mutter deine "erste Liebe" und du wirst die Traumata oder Ängste, die sie in ihrem Leben, in deinem eigenen Leben und in deinen Beziehungen angenommen hat, neu projizieren oder erneut erleben. Bis du sie erkennst und überwindest.

Auch das hat nichts mit Karma zu tun, sondern mit der Physik der Angst.

Karma – für die Spirituellen unter uns – ist eine Reihe von Ebenen der Angst und Traurigkeit, die in eurem emotionalen Gedächtnissystem gespeichert sind. Faszinierend.

Auch hier hatte Darwin Recht und seit Jahrhunderten hat es sich als nützliche Überlebensstrategie für Tiere erwiesen, die Gefahren ihrer Umwelt so schnell wie möglich vor ihrem Tod an ihre Nachkommen weiterzugeben. Dasselbe geniale und mächtige System ist jedoch auch für die Weitergabe unserer (existentiellen und kognitiven) Ängste (Angst vor dem Versagen, Angst vor dem Verlassenwerden, Angst vor Veränderung) verantwortlich, aber es bleibt in unserer Gesellschaft unter dem Radar der pädagogischen und psychologischen Betreuung aufgrund der globalen Unbewusstheit schlummernd.

Zum Beispiel nennen wir weiterhin zahlreiche "abweichende" Verhaltensweisen (ADHS, ADS, ASD, OCD, Impulskontrollverlust usw.), aber wir lassen die Angst und den Mechanismus dahinter unberührt. Das bringt mich zu dem Punkt, an dem ich sagen kann, dass es für jeden von uns an der Zeit ist, sich dessen bewusst zu werden und etwas mit diesem Wissen zu tun.

Lassen Sie mich dies an einem Beispiel veranschaulichen.

John kommt mit seinem Sohn Peter zu Besuch. John macht sich Sorgen, weil Peter Konzentrations- und Verhaltensprobleme in der Schule hat. Als Kind wurde bei John ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) diagnostiziert und ihm wurde Ritalin (Ritalin in einigen Ländern oder

Methylphenidat) verschrieben.

Es ist wichtig zu beachten, dass Methylphenidat eine weniger potente Form, aber immer noch ein chemisches Derivat von Kokain oder Speed ist. Ein so starkes Medikament wird sicherlich eine angstlösende und konzentrationsfördernde Wirkung haben. Dies ist typisch für Amphetamine. Peter wird sicherlich positiv auf dieses Produkt reagieren und auf diese Weise sind alle zufrieden, denn das Problem 'scheint' gelöst zu sein.

Als Psychiater bin ich jedoch sehr besorgt über dieses Phänomen.

Klar ist, dass John ein extrem geringes Selbstvertrauen (Versagensangst) hat und seit einem Jahr wegen Rückenproblemen krankgeschrieben ist. Seine Frau Frida kam früher zu mir zur Therapie, um sich ihrer Ängste bewusst zu werden, aber sie will kein Geld und keine Zeit mehr dafür investieren. Die Kosten für ein eigenes Konto eines Patienten betragen jedoch maximal 100 Euro pro Monat.

Jan und Frida sind beide Raucher (Rauchen ist eine angstlösende und stressregulierende Gewohnheit).

Sollte ich als Arzt seinem Sohn einfach ein Medikament verschreiben, wenn ich weiß, dass es zu einer Verringerung des Wachstums führen kann? Und das, ohne beide Elternteile darüber zu informieren, dass sie zuerst 1 oder 1,5 Jahre

gründliche Therapie befolgen müssen? Während ich auch die Tatsache berücksichtige, dass mir in 10 Jahren gesagt werden kann, dass ich ein Kind falsch behandelt habe und für die medizinischen Kosten aufkommen muss?

Als gewissenhafter Arzt werde ich dies Jan und Frida vorstellen. Wenn sie darauf nicht reagieren, steht es ihnen frei, einen anderen Arzt zu konsultieren, der bereit ist, in diese Falle zu tappen.

Selbstfürsorge ist ein "Lebensstil" und eine Investition in sich selbst, seinen Körper und sein Leben (und das seiner Kinder). Im Moment ist es noch nicht in unsere schulischen, pädagogischen oder medizinisch-psychologischen Strukturen eingebettet, aber es steht Ihnen frei, selbst die Initiative zu ergreifen.

Neulich habe ich innerhalb weniger Tage 2 Väter gesehen, deren Partner in Therapie war und die dies nun für sich und die Zukunft ihrer Kinder beginnen wollten. Für mich sind sie Übermensen und der lebende Beweis dafür, dass die Menschheit die Macht hat, ihr eigenes Schicksal zu ändern und es vor der Zerstörung zu retten.

Im nächsten Kapitel werden wir tiefer in die Konzepte von Bewusst werden und Bekwam werden eintauchen, damit Sie sich Ihrer Ängste und Möglichkeiten, sie zu überwinden, bewusster werden können.

ZUSAMMENFASSUNG

Kapitel 1: Angst und Furcht

„angst“ ist

Handeln (ruhig oder stark) basierend auf dem Drang zu überleben

Angst ist

**Menschliches Verhalten auf Kosten der
die Lust am Leben,
Gesundheit (Körper und/oder Geist),
Selbstachtung
... von dir selbst oder deinem Umfeld.**

**menschliches Verhalten,
Mental basierend auf einem Glauben
emotional basierend auf
angesamelter Trauer
physikalisch basierend auf Dying
Reflexes**

Die drei A's oder grundlegende destruktive Ängste:

Fehler

Verlassenheit (Gefühl) Tod (Veränderung)

Kapitel 2: Bewusst werden und Kompetent werden.

Einleitung:

Die Menschen sind sich ihrer Ängste nicht bewusst:

1/ weil sie nicht über Trauma nachdenken oder sprechen wollen (mentaler Mechanismus)
= Verleugnung und Vermeidung

2/ weil sie den Schmerz nicht mehr spüren wollen (emotionaler Mechanismus) und über die die auslösenden Faktoren (somatische Marker) eines Traumas sprechen, die alte Ebene von Wut, Angst oder Traurigkeit (Negative Emotionale Systeme oder NES, die als schmerzhaft erlebt werden)

3/ Weil die meisten von uns sich nicht bewusst sind, wie viel Anspannung oder Stress unser Körper erfährt (Dissoziation)

4/ weil KEINER von uns in der Lage oder kompetent genug ist, mit einem hohen Maß an Wut, Angst oder Traurigkeit umzugehen.

Deshalb braucht JEDER einen (Emotionalen) Therapeuten oder professionellen Begleiter: Man kann sein eigenes Labyrinth kognitiver Vermeidungsstrategien nicht entwirren und hat

manchmal nicht die Kraft oder sicherlich die Fähigkeiten dazu.

Um besser zu verstehen, wie Angst funktioniert, werde ich einige Begriffe aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) erklären, die ich später in diesem Buch noch viel verwenden werde.

Bewusst zu sein oder zu werden bedeutet, sich eines bestimmten Mechanismus in Ihrem Geist und Körper bewusst zu werden und ein Muster in Ihrem Verhalten zu erkennen oder anzuerkennen.

Kompetent zu sein oder zu werden bedeutet, diesen Mechanismus zu verwalten und zu kontrollieren, um ihn sich zu eigen zu machen.

In Flandern werden sich die Menschen allmählich ihrer Schuldgefühle bewusst und ihrer Tendenz, diese zu verstärken, zu betonen oder sogar zu kultivieren. Schuldgefühle sind Ängste, die von deiner Angst vor dem Versagen (überzeugt zu sein, dass du versagt hast) oder von deiner Angst vor dem Verlassenwerden (der Überzeugung, dass du verlassen wirst) in die Vergangenheit projiziert werden.

Die meisten Menschen sind sich jedoch der zerstörerischen Auswirkungen (auf Körper und Geist) dieser Schuldgefühle oder Wut auf sich selbst wenig bewusst, und sie sind sicherlich nicht in der Lage, sie zu überwinden oder zu

beseitigen. In dieser Hinsicht sind wir uns unserer Erfahrung von Schuld (einer kultivierten Form des Selbstzorns) nicht bewusst und sind so gut wie in der Lage, sowohl Sngst als auch Schuld zu kontrollieren oder zu eliminieren. Mehr dazu erfahren Sie im Bereich Kompetenz.

A. Bewusst sein oder werden

In diesem Abschnitt werde ich auf die Definition des Seins oder Bewusstwerdens eingehen.

Ich versuche dies auf der Ebene des Denkens, Fühlens und Handelns (oder auf einer mentalen, emotionalen und Verhaltensebene) zu tun:

1/ Denken (mental):

Aus der Sicht deines Geistes willst du an nichts denken oder an ein traumatisches Erlebnis erinnert werden. Auf diese Weise versuchst du, diese Idee oder Erinnerung in das "Unbewusste" oder "nicht an ..." Und Sie verstärken tatsächlich die Präsenz dieser Idee.

Tatsächlich schiebt man es in die Dunkelheit oder in den Hinterkopf und gibt ihm nicht nur mehr "einen Platz" und mehr Macht, sondern auch die Fähigkeit, zu erscheinen, wann immer es will.

Zum Beispiel hat sich Marias Ehemann unerwartet erhängt und sie möchte mit niemandem darüber sprechen oder daran erinnert werden. Darüber zu sprechen, macht zunächst wenig Sinn, denn diese Erinnerungen sind ihr noch zu schmerzhaft. Weil sie 10 Jahre lang mit niemandem darüber reden wollte, sehen alle sie immer noch als "Frau des Mannes, der...". Filme und/oder Serien mit ähnlichen Szenen müssen vermieden werden, und ihre Kinder werden ständig in den Bann gezogen und an "sie und ihr Trauma" erinnert.

Sich der Tatsache bewusst zu werden, dass sie auf diese Weise am Schmerz der Vergangenheit festhält, ist für uns bereits eine äußerst schwierige Aufgabe. Es ist eine weitere Herausforderung, sie zu motivieren, mit diesem Schmerz oder dieser Trauer umzugehen.

Die Leitung dieses Prozesses erfordert sehr erfahrene und engagierte Therapeuten, die sich ihrer eigenen Ängste sehr bewusst sind und es sich zum Lebensstil gemacht haben, sie zu erkennen und ihr eigenes Maß an Angst, Mitgefühl und Traurigkeit zu senken.

2/ Gefühl (emotional):

Beispiele für die Entdeckung eines bestimmten Mechanismus in Ihrem emotionalen Verhalten:

Fragen Sie einen Politiker, ob er wütend ist oder während seines Plädoyers wütend war, und die meisten von ihnen werden ausweichend oder negativ antworten. Sie werden trainiert und gelehrt, zu argumentieren und ihre Emotionen zu unterdrücken. Ihre Körpersprache sagt etwas anderes, aber sie spüren nicht mehr, welche Emotionen sie damals angetrieben haben.

Im Falle eines leidenschaftlichen Mordes kann der Täter möglicherweise überhaupt nicht beschreiben, was er fühlte, und es scheint ihm, dass er manchmal nicht anwesend oder bewusst war, weil er zu wütend auf die Frau war, die ihn verlassen wollte.

Gleichgültigkeit an sich ist ein Phänomen, das jeder kennt, aber es ist eigentlich typisch für den Menschen. Wir können lernen, Spartaner zu sein und unseren Kindern beibringen, als Spartaner mit einer dicken Schicht Gleichgültigkeit durchs Leben zu gehen.

Wie Rambo durchs Leben zu gehen, wird in einigen Kulturen als gesellschaftlich verpflichtender Lebensstil für Männer stark gefördert. Es ist therapeutisch sehr schwierig, dies zu ändern, zumal es im Laufe der Jahre zu einem Abwehrsystem geworden ist, das teilweise funktioniert (z.B. gegen Trauer). Auf der anderen Seite ist es wichtig, trauern zu können, also speichern diese Männer Trauer und Traurigkeit, bis ihr Körper oder Geist implodiert oder explodiert.

Wir können einen Glauben, eine Einsicht oder einen freien Willen nutzen, um unser eigenes Gehirn zu zwingen, etwas nicht mehr zu fühlen (zölibatäres Leben zum Beispiel), aber auf lange Sicht zahlt man dafür immer einen Preis. Die katholische Kirche zahlt gerade jetzt diesen Preis. Auch Muslime werden den Scheck eines Tages einlösen.

Als Prostituierte spürst du nichts, wenn Männer deinen Körper benutzen und du bist davon überzeugt, dass du ihr Geld (aber auch Viren und Bakterien) wegsaugst. Die Tatsache, dass sie nichts mehr fühlen, ist in Wirklichkeit der verzerrte Mechanismus, durch den sich der

ursprüngliche Akt des Missbrauchs tatsächlich wiederholt, ohne das Subjekt selbst zu erkennen.

Technisch gesehen nennen wir das Dissoziation oder von deinen Gefühlen abgeschnitten zu sein. Später in diesem Buch wird das Konzept der Dissoziation ausführlicher diskutiert.

3/ Handlungen (Verhalten):

Es ist sehr wichtig, sich an die viele Mechanismen Ihrer Handlungen zu erinnern, und sie kommen in diesem Buch (und in Ihrem Leben) regelmäßig vor, daher die fette Schrift für jeden von ihnen.

1/ **Vermeidung**:

Martin ist 36 Jahre alt und lebt noch bei seiner Mutter. Sie kocht jeden Tag für ihn, wäscht seine Kleidung, während er sich seine tägliche Dosis Pornos ansieht, und ruht sich auf seinen Lorbeeren aus. Martin entdeckt plötzlich, dass dieses Leben in einem goldenen Käfig ihn seine Beziehung gekostet hat, weil er emotional nicht reif ist und auch Situationen vermeidet, die Verantwortung erfordern.

Lösungen für dieses Vermeidungsverhalten sind:

- Geben Sie dem Verhalten, auf das aufmerksam gemacht werden muss, einen Namen. Zum Beispiel wird Martins Verhalten oft als Peter-Pan-Syndrom bezeichnet (dies ist kein anerkannter Begriff). Auf jeden Fall ist es ein Verhalten, das in unserer westlichen Gesellschaft rapide zunimmt.
- Vermeiden oder stoppen Sie das Verhalten und stellen Sie sich der Angst (mit guten Meditationstechniken!). Martin wird alleine leben und die Hausarbeit alleine erledigen. Martin ist ein Experte für die Meditation über die Ängste geworden, die an die Oberfläche kommen, wenn er die Verantwortung für sein Leben übernimmt.

Vor allem hochintelligente und hochempfindliche Underachiever vermeiden es, Prüfungen abzulegen, weil sie mit einer schlechten Note nicht leben können. Das vermeiden sie lieber, indem sie keine Prüfungen ablegen.

Lösungen für dieses Verhalten:

- Benennen Sie die Angst und das Verhalten (so ruhig und eindringlich wie möglich) oder machen Sie sie darauf aufmerksam, zum Beispiel: Versagensangst und Vermeidungsverhalten
- Beenden Sie gleichzeitig das Verhalten und konfrontieren Sie die Angst, zunächst virtuell und mit guten Meditationstechniken. Später, wie es die Verhaltenstherapie vorschreibt: höhere und konkretere Schritte der Exposition oder Exposition.

2/ **Controle:**

Tom ist ein 25-jähriger begabter junger Mann mit einem starken Vermeidungsverhalten. Seine Mutter leidet unter Trennungsangst. Tom schafft es, seine beiden Eltern davon zu überzeugen, dass ich ihn als Psychiater fälschlicherweise als sozialfeindlich oder als jungen Mann mit Peter-Pan-Syndrom beschreibe, der viel Arbeit vor sich hat, wenn er sein Problem lösen will. Tom behauptet, sediert zu sein. Er behauptet, eine besondere Form von Autismus zu haben, damit er jede Art von Prüfungen oder Dominanz in der Schule vermeiden kann – seine Lehrer. Er beschreibt mich als "kalt" und seine Mutter als "warmherzig", weil sie ihn versteht, Mitleid mit ihm hat und weiß, wie sie ihren Mann ihrem

Willen unterwirft. Tom schafft es, seine Mutter davon zu überzeugen, alle Konsultationen abzusagen. In diesem Fall entdeckt Tom sein eigenes Kontrollverhalten nicht, mit dem Ergebnis, dass er nicht mehr behandelt wird und somit jede Form der Evolution unmöglich wird.

Eine Lösung für ihn könnte darin bestehen, zu den dominanten Figuren in seinem Leben zu gehen, in diesem Fall zu seinen Lehrern und zu mir, um sein Vermeidungsverhalten umzukehren und zu uns zu kommen, um zu lernen, wie man über seine Peter-Pan-Ängste meditiert (erwachsen zu werden).

Lösungen zur Verhaltenskontrolle:

- Geben Sie dem Verhalten einen klaren Namen
- Vermeiden oder stoppen Sie das Verhalten und stellen Sie sich Ihren Ängsten (natürlich gute dynamische Meditationstechniken vorausgesetzt).
- Für sich selbst Mutter werden, das bedeutet: Stellen Sie sich Ihren Ängsten oder emotionalen Schmerzpunkten und versuchen Sie, sich so fachmännisch und gründlich wie möglich um sie zu kümmern. In unserem Beispiel hält Tom seine Mutter unter Kontrolle (was wir Säugetiere gerne tun).
- Vater für sich selbst werden:
Schütze dich, stehe in deiner ganzen Kraft und deinem Selbstvertrauen und stelle dich deinen Ängsten.

In unserem Beispiel möchte Tom immer noch, dass Mama und Papa sich um ihn kümmern und jemand anderes ihn rettet. Mama ist noch nicht

bereit, ihren Sohn gehen zu lassen, und sie ist definitiv die dominierende Figur in ihrer Beziehung zu ihrem Partner.

Ein weiteres klassisches Beispiel für kontrollierendes Verhalten ist der Patient, der sich bei seinem Hausarzt über uns oder einen unserer Therapeuten beschwert. Indem sie an ihn appellieren, versuchen sie, uns an ihre Überzeugungen oder Wünsche anzupassen, um den psychotherapeutischen Prozess zu kontrollieren.

3/ **Perfektionismus:**

Einer der klassischen Glaubenssätze - Was du selbst tust, machst du besser! - ist eine Quelle des Elends und beruht hauptsächlich auf einem grundsätzlichen Misstrauen gegenüber anderen oder einer Form der Kontrolle. Ein unersättliches Bedürfnis nach Kontrolle (aus Angst vor dem Versagen), das schließlich die Kontrolle über Ihr Leben übernehmen wird. Irgendwann gehen Ihnen die Energie, die Zeit oder das Geld aus und Sie bekommen Depressionen oder ein chronisches Müdigkeitssyndrom.

Lösungen für Toms Perfektionismus: Ermutigen Sie ihn...

- aus seiner Fantasiewelt und seinen Fluchtwegen hervortreten, um dem Erwachsenenleben zu entgehen. Tom hat sich die "perfekte Welt" geschaffen. Seine Eltern erlaubten ihm, von früh morgens bis spät abends Schach zu spielen (sie zahlen sowieso für seinen Lebensstil). Vermutlich

wird er das so lange tun, bis er auch darin ein paar Mal scheitert.

- gute Meditationstechniken zu erlernen, um sich seinen Ängsten zu stellen.

4/ **Streben nach Anerkennung (vermeiden und kontrollieren durch Anerkennung):**

Es ist traurig zu sehen, wie eine sehr fürsorgliche und einfühlsame Dame mit Versagensangst und Trennungsangst die Männer in ihren Beziehungen so sehr befriedigt hat, dass sie wiederholt von diesen Männern ausgebeutet oder verlassen wurde. Manchmal wird der Mechanismus der Angst in der Therapie offensichtlich, aber es ist sehr merkwürdig, wie hochintelligente Menschen emotional so dumm sein können. Dies ist ein klares Beispiel dafür, wie genau das Maß an Angst oder Traurigkeit, das Sie vermeiden möchten, jedes Mal zurückkehrt.

Lösungen für dieses Verhalten:

- Benenne die Angst oder das Verhalten und mache sie darauf aufmerksam (so ruhig und kraftvoll wie möglich).

- Vermeiden oder stoppen Sie das Verhalten und stellen Sie sich der Angst: In diesem Beispiel sollte die Dame mehr Fehler wagen und über die Angst vor dem Versagen und die Angst vor dem Verlassenwerden meditieren.

Dann muss sie ihrem Ziel, sich in gesundem Verhalten zu trauen, mit den Themen "Versagensangst überwinden" einen anderen Namen geben: "Mir gelingt", "Ich werde

erfolgreich" und "Trennungsangst überwinden":
"Ich liebe mich" und "Ich kümmere mich um mich,
wie ich mich um andere kümmere".

Unwissenheit:

Es ist sehr merkwürdig, wie das intelligenteste Wesen auf Erden die meiste Zeit seines Lebens in einem emotionalen Zustand der Bewusstlosigkeit verbringt. Aber verzeihen Sie sich selbst, denn ich tue es immer noch.

Lassen Sie uns ein weiteres Beispiel dafür analysieren, wie leicht wir unser Leben als Feiglinge, Lügner und Terroristen verbringen und uns dessen nicht bewusst sind.

In meiner Praxis empfangen ich Anna regelmäßig; Mutter des 21-jährigen Jonas. Er ist ein intelligenter junger Mann mit einem IQ von 155. Um den Schmerz früherer Misserfolge nicht zu spüren, weigert sich Jonas, seine Uni-Prüfungen noch einmal abzulegen. Er hat eine starke Form des Vermeidungsverhaltens entwickelt. Auf der anderen Seite ist Anna überhaupt nicht bewusst, dass...

1/ Sie hat einen "Terroristen" im Haus. Als kleines Kind ließ Jonas seinen Frust an seinen Eltern aus. Er war es gewohnt, seine Mitmenschen unter Druck zu setzen und verursachte viel Stress in Situationen, in denen er Verantwortung für seine Gesundheit, sein Glück oder seine Zukunft übernehmen musste.

2/ Sie hat einen "Lügner" im Haus. Er möchte nicht den Schmerz des Scheiterns durchmachen, den er zuvor erlebt hat. Aber indem er wiederholt aufgibt, wird er jeden Tag und möglicherweise für den Rest seines Lebens mit diesem Schmerz konfrontiert. Ein gutes Beispiel für den Teufelskreis der Versagensangst: Er belügt sich selbst, er nennt sich schlecht, dumm und dumm, obwohl das gar nicht der Fall ist.

3/ Sie hat einen "Feigling" im Haus. Er verlässt sich selbst und die Menschen, die er liebt.

4/ Sie ist selbst eine "Terroristin". Sie übt großen Druck auf ihren Mann und mich als Psychiaterin aus. Ihr Mann traut sich nicht, die Wahrheit zu sagen. Er wagt es nicht, ehrlich zu sagen, dass sie ihren Sohn zu lange verwöhnt und überbehütet hat. Sie erwartet von mir, dass ich dieses langjährige Problem sofort löse. Aber sie will dieses Problem nicht wirklich auf die richtige Weise lösen, indem sie ihre eigenen Überzeugungen und Verhaltensweisen ändert. Ihr eigenes hohes Maß an Schuldgefühlen veranlasst sie, nach jemandem zu suchen, dem sie die Schuld geben oder das Problem auf wundersame Weise für sie lösen kann.

Ein Kinderpsychiater gab Anna und Jonas ein "bequemes" Etikett namens Asperger-Syndrom (eine Kombination aus Autismus und sozialer Phobie). Ein Syndrom, das früher selten war, aber jetzt scheinen plötzlich viele Menschen darunter zu leiden. In diesem Moment waren alle

glücklich: Anna konnte sich weiterhin um Jonas kümmern; Der Psychiater musste die Familie nicht mit ihrer "Ignoranz und Inkompetenz" konfrontieren; und Jonas hatte nun einen triftigen Grund, warum er "in einem sicheren Kokon lebte".

5/ Sie ist selbst eine "Lügnerin". Sie ist gekommen, um um Hilfe zu bitten, aber was sie wirklich will, ist ein Schulterklopfen. Sie will hören, dass es ihr gut geht, sie will Unterstützung vom Psychiater für ihre Haltung gegenüber ihrem Sohn und Mann.

6/ Sie ist selbst ein "Feigling". Sie setzt sich und ihre Familie unter Druck, damit sie an ihrem Ansatz festhalten kann: Sie motiviert ihren Sohn, zwingt ihn, in sein Zimmer zu gehen, um zu lernen, bringt ihn auf den Campus, um seine Prüfungen abzulegen, bittet seine Professoren, die Prüfung zu verschieben, und so weiter. Sie will eigentlich, dass ihm etwas gelingt, was ihr selbst nicht gelungen ist.

Die Art und Weise, wie ich dieses Problem hier beschrieben habe, mag für Sie hart klingen. Aber Anna ist sich ihres Verhaltens nicht bewusst. Ihr Ego (die Identifizierung ihrer selbst mit einer falschen Vorstellung) oder Angst erlaubt es ihr nicht, die Fakten so zu sehen, zu erleben oder zu fühlen, wie sie wirklich sind. In den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg verwendeten viele Deutsche auch die Erklärung "Wir haben es nicht gewusst", wenn sie sich auf den Holocaust bezogen. Die Psychotherapie hat nach dem

Zweiten Weltkrieg einen enormen Schub bekommen, weil wir die Dynamik von Kriegsführung, Massenhysterie oder Hypnose und Verleugnung verstehen wollten.

Die Psychologie entwickelt sich immer noch als eine ziemlich neue Form der Wissenschaft und neigt heute dazu, sich von der Ebene der Beschreibung von Phänomenen auf kalte und analytische Weise auf die Ebene der Bewertung des Therapeuten als solchen oder seines emotionalen Seinszustands zu verlagern. Der Erfolg in der Therapie scheint mit der "emotionalen Gesundheit oder Balance" des Coaches oder Therapeuten zusammenzufallen. Kommunikation ist eine Kunst für sich, und der Erfolg in der Therapie hängt vom Grad der inneren Ruhe oder Angstfreiheit des jeweiligen Therapeuten ab. Unter Berücksichtigung der Tatsache, dass Therapeuten nur Menschen sind und daher das gleiche Recht haben, selbst Fehler zu machen und an Unwissenheit zu leiden; Anna oder dem Kinderpsychiater muss völlig vergeben werden.

Wir sind uns alle einig, dass Anna, nachdem sie sich dessen bewusst geworden ist, ihr Problem oder ihre Unfähigkeit beseitigen muss. Aber so funktioniert es leider nicht. Das Problem anzugehen ist eine Frage der Wahl zwischen Angst und Liebe (Selbstliebe oder Selbstachtung). Es liegt daher an den Therapeuten, diese Botschaft zu Beginn der Sitzungen sehr deutlich zu machen:

"Liebe Anna, möchtest du, dass wir dir helfen, dir deiner eigenen Ebenen von Wut, Schuld, Angst und Traurigkeit bewusst zu werden, und möchtest du, dass wir dir helfen, deinen eigenen Ängsten auf professionelle Weise zu begegnen? All dies aus Liebe zu sich selbst, zu seinem Leben und dem seiner Kinder und Lieben (eine wesentliche positive Absicht)".

Werfen wir einen Blick auf ein bekanntes Experiment in der Sozialpsychologie. Das Experiment stammt von Professor Milgram, einem Psychologen an der Yale University, und trug den Titel "Behavioral Study of Obedience". Nach dem Zweiten Weltkrieg waren die Menschen besorgt über den Grad des Gehorsams gegenüber Autoritäten und wollten untersuchen, inwieweit Menschen in der Lage sind, andere unter dem Druck einer dominanten Figur zu verletzen und sogar zu töten.

Ein Proband (die Teilnehmer waren Männer im Alter zwischen 20 und 50 Jahren) wurde eingeladen, an einem Experiment teilzunehmen, in dem er untersuchte, ob jemand dazu neigt, mehr Daten zu verarbeiten oder schneller zu lernen, wenn er einen Schmerzreiz (oder in diesem Fall einen Elektroschock) erhält. Diese Person wusste jedoch nicht, dass alle anderen Personen in diesem Experiment Schauspieler waren, die sich des Zwecks der Studie sehr bewusst waren. Die Aufgabe bestand darin, die Spannung jedes Mal zu erhöhen, wenn eine falsche Antwort gegeben wurde. Die Spannung, die bis zu 450 Volt reichte, und die Gefahrenstufe

waren auf dem Gerät deutlich angegeben. Das Subjekt, das die Schmerzen erlitt, befand sich in einem anderen Raum und wurde sogar durch eine Audioaufnahme ersetzt, die Hilferufe hörte. Bei einer bestimmten Spannung war der Klang der Schreie gedämpft, so dass sich der Proband in dieser Studie nur vorstellen konnte, was auf der anderen Seite der Wand passierte.

Viele Experten und Psychologen wurden im Vorfeld gefragt, wie viele Menschen sie sich vorstellen würden, auf die höchste Spannung vorrücken zu können. Die Schätzung lag bei 1 bis 10 Prozent. Das Experiment wurde mehrmals wiederholt und das Ergebnis lag immer bei (mindestens) 65 Prozent.

Wurde der Abstand zwischen dem Betroffenen und dem Porträtierten buchstäblich oder im übertragenen Sinne vergrößert oder die Macht der maßgeblichen Figur erhöht, erhöhte sich dieser Prozentsatz.

Im Jahr 2010 wiederholte das französische Fernsehen dieses Experiment in einer Fernsehsendung "Le jeu de la mort", in der 82% der Beteiligten bereit waren, andere unter dem notwendigen sozialen Druck zu foltern.

Wie sehr haben wir uns seit dem Zweiten Weltkrieg "wirklich" verändert?

Oder ist es das Ausmaß der Wut und der Ängste, die schlimmer werden?

B. Kompetenz:

In diesem Artikel werde ich zunächst mehr über Meditation erklären. Meditation ist ein zu intellektuelles Wort für ein einfaches und sehr natürliches Konzept geworden. Für mich bedeutet es jeden körperlichen oder sensorischen Reiz, mit dem man einen Körper in seinen (parasymphathischen) Ruhezustand bringt.

Die Mantras der Buddhisten, Gebetstechniken der Christen, aber auch der ungehemmte Ausdruck Ihrer Gefühle im Fußballstadion, beim Sport, Wellness oder Sex finden sich in diesem Bereich wieder.

Darüber hinaus gibt es die therapeutische Meditation, d. h. die Anwendung körperlicher Techniken, bis die Angst in einem bestimmten Kontext nicht mehr zurückkehrt. Durch die Verwendung physischer oder sensorischer Techniken zur Umprogrammierung eines erlernten orthosymphathischen Reflexes (Kampf, Flucht, Erstarren) wird er teilweise oder vollständig abnehmen.

Mit anderen Worten, kompetent zu werden bedeutet, zu lernen, therapeutisch zu meditieren. In einem Fußballstadion zu schreien oder sich beim Karaoke gehen zu lassen, ist entspannend, aber es hat keinen Umprogrammierungseffekt in Richtung Angst.

Meditation und körperliche Techniken sowie Sport können eine starke Anziehungskraft haben.

Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, mit dem Rennrad zu fahren, um dem Kopfsteinpflaster zu trotzen, wie es unsere Radsporthelden tun, und danach stundenlang die Beine zu schütteln. Stellen Sie sich vor, Sie steigen in Francorchamps in einen Rennwagen und fahren über die Strecke, wo Sie die Angst vor dem Tod und die Ermutigung der Umstehenden durch Ihren Körper knurren spüren können. Erlebe, wie intensiv sich die Ruhe einer geführten Meditation oder Regression anfühlen kann und vollbringe körperliche Wunder. Erleben Sie das intensive Gefühl, wie sich Ihr Körper in der Hitze des Gefechts (z.B. im Karate, Kempo, Kung Fu oder englischen Boxen, feurige Kampfformen) abstützt und blitzschnell Ihren Geist übernimmt, oder das beruhigende Gefühl, auf der Wutwelle Ihres Gegners zu reiten (z.B. Hapkido oder Aikido, dies ist eine andere Form der Kampfkunst, bei der Sie sich wie ein Boot bewegen, das über das Wasser schwingt oder wenn das Wasser selbst).

Das Leben in all seinen Aspekten durch Versuch und Irrtum zu erleben, ist eine sinnvolle Art, Zeit zu verbringen. Vermutlich gibt es keine Meditation oder kinästhetische Technik (von Mindfulness, EFT oder Emotional Freedom Therapy, EMDR oder Eye Movement Desensitisation, Hypnose, Regression, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Shiatsu, Reiki, ... B. Klangschalen, rhythmischer Tanz und Fußreflexzonenmassage), die eines unserer Teammitglieder nicht sorgfältig und gründlich befolgt oder selbst durchlaufen hat.

Offen für diese Erfahrungen zu sein, ist die erste Voraussetzung, um sich Emotional Therapeut nennen zu können, zumindest für mich.

Eine zweite Voraussetzung ist, sich seiner Ängste täglich oder während der oben genannten Erfahrungen bewusst zu sein und sie unaufhaltsam und unaufhörlich neu zu programmieren.

Ein neuer Lebensstil, warum nicht?

Um ein wenig weiter zu gehen, werde ich erklären, wie Sie Ängste (negatives emotionales System oder NES) dauerhaft klären können, damit die intensiven Freuden des positiven emotionalen Systems (PES) zurückkehren können (siehe Kapitel 4 der 7 emotionalen Systeme). Wenn Sie möchten, dass Sie sich Ihren Ängsten stellen, müssen Sie ein paar Zaubertricks kennen, um sie auf positive und professionelle Weise zu überwinden. Die meisten von uns wissen nicht, wie sie auf Ebenen von Angst, Wut oder Traurigkeit, die durch ein einfaches Gespräch oder eine Meditationssitzung ausgelöst werden, richtig und heilsam reagieren sollen. Plötzlich sind sie mit einem Grad an Angst konfrontiert (Kampf, Flucht oder Erstarren) und wissen nicht, was sie tun sollen. Logischerweise hören manche Menschen nur wegen dieses Phänomens auf zu meditieren.

Daher müssen Sie unter allen Umständen (Flugzeug, Zuhause, Arbeit, Auto, ...) über ein einfaches Arsenal an Techniken verfügen, die es

Ihnen ermöglichen, Erfahrungen noch einmal zu erleben, aber ohne das Maß an Angst (der Drang zu sterben oder das Gefühl zu sterben) oder Wut, das Sie zuvor erlebt haben.

Seit einigen Jahren versuchen wir, Techniken zu vermeiden, bei denen Sie von jemand anderem abhängig sind. Wir haben diese Techniken immer unter "Haus-, Garten- und Küchenbedingungen" getestet, bis sie sich als gut oder besser herausstellten als die Mindfulness und andere Meditationstechniken, die bisher wissenschaftlich getestet oder bewiesen wurden.

Alle Mitglieder unserer Praxis müssen einen Teil ihrer Zeit der Beherrschung neuer Techniken widmen, die sie an ihre Kollegen weitergeben und ausprobieren. Auf diese Weise bleiben sie wachsam, um ihre eigenen Fähigkeiten auf den neuesten Stand zu bringen und sich weiterhin ihren eigenen Ängsten zu stellen. Für einen Therapeuten ist es verlockend, auf dem Thron des Lehrers zu sitzen, voller Überzeugungen und voller Selbst.

Dabei ist es nicht nur wichtig, Techniken zu erlernen, sondern auch das Niveau der eigenen Angst- oder Stressachse mehr oder weniger einschätzen zu können, und das auf möglichst einfache Weise.

C. Drei Angststufen:

Wir unterscheiden drei körperliche Ebenen von Angst oder Stress:

1/ Negatives Denken (erster Grad der Angst auf der Stressachse):

* Ihr Kopf ist voller Weltuntergangsszenarien und möglicher Lösungen, um wahrgenommene Versagensängste, Verlassenheitsängste oder Veränderungsängste zu vermeiden.

* Wirkstoffe: Kräuter (Extractum Crataegae, Extractum Passiflora...), Homöopathie oder Aromastoffe. In den nächsten Levels sind sie nutzlos, aber hier wirken sie. Neben den giftigen oder narkotischen Substanzen sind Nikotin (Rauchen), Koffein (Kaffee, Cola), Zucker oder Fett auf dieser Ebene wirksam. Thein (Tee, Eistee) und Chinin (Tonika) können sowohl entspannend als auch aufregend sein.

Keiner von ihnen wird jedoch Ihre Ängste umprogrammieren oder sie auf lange Sicht verschwinden lassen.

* Heilmethoden sollten nicht nur vor Ort praktisch sein, sondern auch dauerhaft nützlich sein, wenn sie auf pawlowsche Weise praktiziert werden (denken Sie an Pawlows Hund, wenn nicht, googeln Sie es). Mindfulnessstechniken mit Fokus auf die fünf Sinne und Bauchatmungstechniken tun ihren Zweck. An der Universität Oxford ist hinreichend belegt, dass diese Techniken das

Stressniveau dauerhaft senken, die Stresstoleranz erhöhen und Rückfälle in Depressionen langfristig verhindern.

2/ Angst (Angst zweiten Grades auf der Spannungsachse):

* Ihr Körper zeigt Anzeichen von Stress oder Anspannung (psychosomatische Beschwerden), weil er nicht lügen kann. Dies sind Symptome, die plötzlich auftreten, aber innerhalb einer Stunde verschwinden: Einschlafstörungen, Zittern (auch innerlich), Schweißattacken, Hitzewallungen, Migräne, Hyperventilation (Kurzatmigkeit, Benommenheit, Brustdruck), Herzklopfen, Bauchschmerzen, Darmkrämpfe, Verstopfung, Durchfall, Muskelschmerzen (Kopf, Nacken, Rücken, Arme, Beine), Ohrensausen... .

* Wirksame Substanzen: Langfristig nutzlos, aber vorübergehend lindernd sind die medizinisch bekannten Benzodiazepine, die verschreibungspflichtig sind (Valium, Xanax oder Alprazolam, ...). Giftige oder narkotische Substanzen, die in dieser Menge wirksam sind, sind Cannabis und Alkohol mit einem geringen Anteil an Ethyl (Bier oder Wein).

Es gibt viele Unterschiede zwischen diesen Substanzen in Bezug auf Wirkung und Nebenwirkung, aber am Ende wird keine von ihnen Ihre Ängste umprogrammieren oder verschwinden lassen. Im Gegenteil

* Heilmethoden: die Mindfulnessstechniken mit körperlichen Empfindungen, Muskelstraffung und -entspannung oder das Valsalva-Manöver (eine Atemtechnik).

Ein meditativer Klassiker ist der "Bodyscan" (ebenfalls gut erforscht und als wirksam erwiesen).

Ein Bodyscan oder eine progressive Muskelentspannung ist eine uralte Meditationstechnik, bei der Sie Ihren Körper bewusst anspannen (d.h. in eine Kampf- oder Fluchtposition bringen - orthosympathisch), um diese Muskelspannung zusammen mit Ihrer Atmung zu lösen (Ausatmung - Parasympathikus).

Diese Technik wurde umfassend wissenschaftlich erforscht (z.B. University of Oxford) und ist eine Standardtechnik im Arsenal der Mindfulness. Es ist eine kraftvollere Technik als die (Bauch-)Atmung (Einatmen durch die Nase und Ausatmen durch den Mund), für die viele Variationen entwickelt wurden. Sie sind erfolgreicher in Bezug auf Angst- oder Wutreflexe.

Viele Meditationstechniken sind unter bestimmten Umständen nutzlos, aber der Körperscan selbst ist kraftvoll und effizient, um ihn in verschiedenen Situationen (von Angst oder Wut) anzuwenden.

Fast alle Muskelgruppen werden von Kopf bis Fuß angespannt, gedehnt und entspannt. Es gibt mehrere Variationen, nämlich: Sie werden von jemandem begleitet (oder einer Aufnahme seiner Stimme), Sie gehen selbst durch die Muskelgruppen oder Sie folgen einer bestimmten Reihenfolge (von Kopf bis Fuß, von Fuß zu Kopf usw.). Weitere Versionen von Körperscans finden

Sie im Internet oder auf YouTube. Sie können ein paar ausprobieren, bis Sie diejenige gefunden haben, die Sie am meisten entspannt.

3/ Panik (dritter Grad der Angst auf der Stressachse):

* Ihr Körper zeigt Anzeichen von Stress oder Anspannung (psychosomatische Beschwerden), die fast täglich auftreten (auch nach einem Biorhythmus oder zu einer bestimmten Tageszeit): Durchschlafstörungen, Zittern (auch innerlich), Schweißattacken, starke Migräne oder Clusterkopfschmerzen, Hyperventilation (Kurzatmigkeit, Benommenheit, Brustdruck) mit Lähmungen oder Katatonie, Herzklopfen, Bauchschmerzen, Darmkrämpfe, Verstopfung, Durchfall, Muskelschmerzen (Kopf, Nacken, Rücken, Arme, Beine), Tinnitus... aber ein Grad höher.

* Wirkstoffe (auch langfristig nutzlos, aber vorübergehend sehr wirksam): Dies sind die medizinisch bekannten Benzodiazepine, die Sie nur auf Rezept erhalten können (Diazepam, das injiziert wird, oder Lorazepam unter die Zunge für eine schnelle Wirkung). Zu den giftigen Substanzen auf dieser Ebene gehören Kokain und Heroin, hochprozentiger Alkohol (Whisky, Brandy, Wodka) und werden daher alle als harte Drogen bezeichnet.

Je "härter" die Droge ist, desto effizienter unterdrückt sie Angstzustände, aber desto höher ist das Angstniveau, das nach der Wirkung zurückkehrt. Täglicher Gebrauch erhöht dein Maß an Angst, Wut und Traurigkeit, bis du zu einer ganz anderen Person wirst.

* Heilmethoden (nicht nur im Moment, sondern dauerhaft nützlich, wenn Sie sie auf pawlowsche oder behavioristische Weise praktizieren) sind die dynamischen Meditationstechniken. Das ist unsere Spezialität und nicht so einfach zu beschreiben, wenn man es nicht im wirklichen Leben erlebt. Mit diesen Techniken können Sie sehr starke oder frühe (kindliche) Ängste umprogrammieren, die nicht nur mit extrem traumatischen Erfahrungen, sondern auch mit frühkindlichen Traumata (vor dem Alter der kognitiven Erinnerungen und Erinnerungen) verbunden sind.

Auch hier sind verschiedene Variationen möglich (Schreien, Seufzen, Schlagen, hysterische Bewegung, Qi Gong oder Kiko...).

Sie müssen sehr sorgfältig und korrekt angewendet werden und dies erfordert mindestens 6 Monate bis 1 Jahr Anleitung durch einen zertifizierten Therapeuten für dynamische Meditation.

(4) Es gibt eine vierte Ebene, die Psychose, aber das führt uns zu weit von der wesentlichen Botschaft weg. Technisch gesehen ist es ein so hohes Maß an Angst, dass man in der Lage ist, Dinge zu fühlen, zu hören, zu sehen, zu riechen oder zu schmecken oder sich Dinge vorzustellen, die nicht wirklich da sind.

Therapie macht keinen Spaß:

An dem Tag, an dem die Emotionale Therapie Spaß macht, hören Sie damit auf und sparen Sie Ihr Geld für etwas anderes. Vielleicht anfangen, das Leben zu genießen oder ein neues Hobby zu beginnen?

Von diesem Moment an sollten Sie weniger ängstlich sein und das Leben, sich selbst und andere leichter lieben und genießen können. Sich seinen Ängsten zu stellen, sollte zu einer natürlichen Lebensweise geworden sein. Mit anderen Worten, eine Therapie ist nicht mehr notwendig, um sich Ihrer destruktiven Denk- und Verhaltensmuster bewusst zu werden.

Ein wenig Anspannung, bevor Sie zum Therapeuten gehen, ist ganz gesund und zeigt an, dass er oder sie jemand ist, der Sie mit Ihren "Monstern" konfrontieren wird.

Bewusstsein und Meditation müssen zu einer Lebensweise werden und eines ist sicher: Unsere Vorfahren haben uns genug Ängste hinterlassen, um für kommende Generationen daran arbeiten zu können.

Die nackte Wahrheit:

Zu Beginn einer Behandlung ist es wichtig, einen klaren Zeitplan festzulegen. Zum einen, um den praktischen Zeitpunkt für eine gute emotionale Umprogrammierung zu skizzieren, und zum anderen, um den hastigen Kontrollfreak (in uns allen) auf den Boden der Tatsachen zu holen. Wenn ein Patient alle zwei Wochen kommt, können wir Folgendes erwarten:

1/ Bewusst werden:

Es dauert sechs Monate, bis Sie sich einiger Ihrer Ängste bewusst werden (vorausgesetzt, Sie öffnen Ihren Geist für neue Überzeugungen).

2/ Kompetenz:

Es dauert ein Jahr, bis du die Fähigkeit erwerben kannst, das Niveau des negativen Denkens, Fühlens und Verhaltens zu senken, das mit deinen Ängsten verbunden ist und von ihnen gelenkt wird (vorausgesetzt, du bist bereit, deinen Geist für neue Denk-, Gefühls- und Verhaltensweisen zu öffnen).

3/ Selbstfürsorge (das Gotteskonzept):

Es dauert 1,5 Jahre (ab dem Moment, in dem Sie sich wirklich entschieden haben, Ihre alten Gewohnheiten hinter sich zu lassen und den Therapeuten zu vertrauen), um sich mit dieser neuen Lebensweise vertraut zu machen. Bewusstsein und Meditation sind in dir

gewachsen, zu einem Teil deines Lebens und zu einer natürlichen Gewohnheit geworden.

Weil wir die Tierärzte sind, die unserem Hund Bobby zuhören und ihn selbst heilen müssen (ich stelle mir mein emotionales System gerne als meinen Hund Bobby vor).

Wir sind die Eltern unseres inneren Kindes.

Und wir sind die Götter, die sich um diesen Planeten kümmern müssen.

Und das wird für alle in diesem globalen Dorf, in dem wir leben, einige Zeit und Mühe kosten.

Das ist das Gotteskonzept.

Wenn Ihnen jemand verspricht, die Arbeit schneller zu erledigen, ist er entweder ein Betrüger oder ein Träumer (der sich selbst betrügt).

Wir haben dies selbst immer wieder in unserer Praxis getestet und es ist nur logisch, dass gut eingeprägte neurophysiologische Prozesse nicht einfach ausgelöscht werden können und sollten. Sie sind so konzipiert, dass sie den Test der Zeit bestehen und über Generationen im emotionalen Gedächtnissystem bleiben. Gewohnheiten oder Abwehrsysteme, die Sie seit Ihrer Kindheit entwickelt haben, können nicht in zwei oder drei therapeutischen Wochenenden oder Sitzungen beseitigt werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Kapitel 2: Bewusst werden und Kompetenz

Bewusst werden ist...

Erkennen Sie Ihre eigenen autistischen und hyperaktiven Verhaltensweisen SOWIE die Angst vor dem Versagen, Trennungsangst und Angst vor Veränderung, die sie anheizen.

Kompetenz ist ...

Suchen Sie weiterhin nach natürlichen und körperlichen Techniken, die Ihnen helfen, das toxische Maß an Wut, Wut oder Traurigkeit in sich selbst zu reduzieren oder zu beseitigen.

Kapitel 3: Neurophysiologie

Einleitung:

Hast du es eilig, Ergebnisse zu erzielen oder an deinen Ängsten zu arbeiten? Dann können Sie dieses Kapitel überspringen, wenn Sie möchten.

In diesem Kapitel erklären wir die Funktionsweise oder Physiologie des Gehirns. Wir wurden auf sprachlicher und arithmetischer Ebene intelligenter, aber auf emotionaler Ebene weniger intelligent und destruktiv.

Angst kann als eine Erfindung des Homo Sapiens seit Beginn der Gruppenkommunikation vor zehntausend Jahren angesehen werden.

Die symbolische Bedeutung der Bibel (Genesis) im Alten Testament, dass die Sprache (der Apfel) oder das Wissen uns aus dem Paradies vertrieben hat, ist eine gute Beschreibung des Nachteils des größten Geschenks, das uns die Natur vor etwa 40.000 Jahren je gegeben hat. Es waren die ersten Versuche, die 3 existentiellen Fragen (Wer bin ich? Was ist mein Körper? Was ist Leben und Tod?) einer denkenden Spezies.

Sie haben sich als vergeblich erwiesen, ebenso wie die Gebote, Verbote, Rituale, Gebete, Werte und Normen, die die daraus resultierenden Religionen sich selbst und anderen aufzuzwingen versuchten. Das Ende allen spirituellen Materialismus scheint nahe, aber ihre Kriege, ihr Kampfgeist und ihr Feuer sind sicherlich noch

nicht erloschen.

Sie nehmen sogar neue Formen in zahlreichen "neuen" spirituellen Tendenzen, Gurus und Priestertherapeuten an.

Die physiologischen oder physischen Auswirkungen von Sprache auf unser Gehirn und unsere Umwelt waren enorm, ja sogar traumatisch. Wir sind immer noch eine Tierspezies, die unter Schock steht, und dieses Phänomen lässt sich in einer einfachen Karikatur zusammenfassen:

Können Sie einem wütenden, ängstlichen und weinenden Baby mit einer Panzerfaust in der Hand vertrauen?

Es erklärt die vielen Kriege und Gesellschaften, die seine eigenen Schauspieler zerstörten. Nochmals, der Mensch ist nicht schuld, denn wer hat uns jemals beigebracht, wie man mit dieser Waffe umgeht und wie man das Baby wachsen lässt? Wir mögen über böse Verschwörungen und mysteriöse oder mystische Gesellschaften fantasieren, die unsere Gesellschaft oder unser Gehirn manipuliert haben, aber das ist eine Aufgabe für Romanautoren. Unser paranoides Gehirn sucht gerne nach einem Sündenbock, bleibt aber auf diese Weise wütend, ängstlich und voller Traurigkeit.

Nehmen wir an, dass jeder Führer (religiös oder militärisch) in gutem Glauben und mit den besten

Absichten in seinem persönlichen Umfeld und in diesem bestimmten Moment gehandelt hat.

Neurophysiologisch ist es wichtig, eine einfache Skizze der Evolution unseres Gehirns zu erstellen, die im gesprochenen Wort gipfelt. Dieses Kapitel versucht auch, Ihnen den Mechanismus des intelligenten Wahnsinns der Homa Sapiens bewusst zu machen.

Unser Gehirn hat im Laufe der Zeit drei verschiedene Phasen durchlaufen, und alle diese Systeme funktionieren immer noch:

1. Reptilien (und Raubtiere)
2. Säugetiere
3. Mann

1. Reptilien:

Die Reptilien und Raubtiere ermöglichen es uns, ihre "Überlebensinstinkte" und Reflexe auszunutzen.

Wie bereits erwähnt, ist unser neurovegetatives System (mit seinem Aktions- und Ruheknopf oder Ortho- und Parasympathikus) ein wichtiges Erbe einer jahrhundertelangen darwinistischen Selektion und wir müssen dieses System ehren, indem wir es einerseits gut kennen und andererseits lernen, es gut zu nutzen (Entladung, Meditation, Sport, ...). Aber das tun wir nicht, das ist sicher.

Jeder Mensch ist anders, und jedes "Kampfsystem" hat seine Macken: Ein Genie im Fußball wird kein Genie im Basketball sein und umgekehrt.

Statistisch gesehen sollten blonde Frauen eine weniger fundierte Formatio Reticularis (Teil des SEEKING Systems) haben. Sie sind daher im Durchschnitt weniger aggressiv und haben weniger Chancen, die Führung zu übernehmen oder in diesem Sport überlegen zu sein; Technisch gesehen geht es hier um die Anzahl der amphetaminähnlichen Rezeptoren in diesem Bereich. Natürlich gibt es Ausnahmen!

Serienmörder leben von ihrem Jagdinstinkt und scheinen von frühester Kindheit an unfähig zu sein, Mitgefühl zu empfinden oder aus wahren Mitgefühl zu handeln. Aber diese Kinder müssen

laut James Fallon keine Mafiabosse oder Serienmörder werden. Sie sind in der Lage, exzellente Manager wie er selbst mit einem psychopathischen Gehirn zu werden. James Fallons "The Psychopath in Me" ist die persönliche Reise eines Neurowissenschaftlers in die dunkle Seite des Gehirns. Erziehung kann die Natur anpassen!

Das neurovegetative System ist ein Überlebenssystem, das wir von den Tieren geerbt haben und das auf einem "Ewigen Gedächtnis" basiert (mit seiner Basis um den Mandelkern).

Diese ewige Erinnerung ist die Essenz des emotionalen Gedächtnissystems selbst und basiert auf einer Reihe einfacher Prinzipien oder Formate:

1/ Der Input wird durch die fünf Sinne (Klang, Sehen, Riechen, Schmecken und Tasten) beruhigt.

2/ Jede Sinneserfahrung ist mit einer Ebene der Ruhe (Entspannung, Essen, Sex, Zuneigung...) oder einer Ebene der Aktion (Kampf-, Flucht- und Erstarrungsreflex) verbunden.

Die Ausgabe für Wildtiere ist normalerweise 0 oder 10 auf der Skala von Ruhe oder Aktion (Ein-/Ausschalter). Bei Haustieren und Menschen gibt es alle möglichen Variationen nach Art der Sinneswahrnehmung, aber selten 0 oder 10.

3/ Das Aktionsniveau (Kampf- oder Fluchtreflex) sinkt nie.

Aus diesem Grund wird es das "Ewige Gedächtnis" genannt. Nach Jahren wird Ihr Hund immer noch die gleiche Reaktion zeigen, wenn er den Onkel hört, sieht oder riecht, der ihn vor Jahren gemobbt hat.

Sobald sich ein bestimmter Kampf- oder Fluchtreflex bewährt hat, nimmt jedes Mitglied der nächsten Generation diese Reflexe für jede Art von Sinneswahrnehmung (z. B. den Geruch eines Wolfes, das Auftreten dieses bestimmten Lumpenlochs, ein bestimmtes Geräusch...) fehlerfrei auf.

Dies ist die Essenz der transgenerationalen Übertragung des Überlebensinstinkts oder der Eingliederung von Darwins Theorie in die Gehirne von Tieren: die Kombination eines zuverlässigen Gedächtnissystems und des Spiegelneuronensystems.

Wie bereits erwähnt, werden all diese Informationen von einem uralten Motherboard in unserem Gehirn (dem Nucleus Amygdala) gespeichert.

Jede Angst wird auf die andere gestapelt und deshalb sind ältere Menschen in der Regel weniger tolerant, obwohl sie weiser und toleranter sein sollten. Deshalb klagen "hoch empfindliche" Menschen eher auf auditiver (hörender), visueller (Sehen), olfaktorischer

(Geruch und Geschmack) und sensorischer (Fühlen) Ebene. Man könnte dies die unbewusste Anhäufung von Trauma oder Angst nennen.

In der Psychiatrie nennen wir es Dissoziation, wenn ein oder mehrere Sinne aufgrund eines so hohen Stressniveaus und als Folge des Wiedererlebens schmerzhafter Momente aus der Vergangenheit nicht einmal funktionieren.

Ein Trauma wird erst verarbeitet, wenn Ruhe einkehrt oder wenn die Reizbarkeit verschwunden ist. Wie wir sagen: "Ein Trauma wird geheilt, wenn man darüber reden kann wie über Suppe und Kartoffeln."

2. Säugetiere

Säugetiere haben ein empathisches Überlebenssystem entwickelt, das auf komplexeren sozialen Beziehungen basiert. Der "hoch empfindliche" Mensch, der wir gerne sein möchten, kommt mit großer Verantwortung und basiert auf der Entwicklung des Säugetiergehirns. Der Babyschub bei Säugetieren hat seinen Ursprung im Massenaussterben der Kreidezeit vor mehr als 60.000.000 Jahren.

Um diese Frage besser zu beantworten, nehmen wir den Delfin als Beispiel. Laut Tierärzten ist dieses Tier das einfühlsamste Säugetier der Erde. Mit diesem Beispiel können wir uns auch vom Menschen und seinen komplexen

Persönlichkeiten distanzieren, seit der Entwicklung der Sprache. Später wird klar werden, warum.

Einige genetische Verhaltensprinzipien (d.h. über DNA übertragen):

1/ Ein Delfin verteidigt eine Art unter Einsatz ihres eigenen Lebens. Ein Hai, ein Raubtier im reinsten Sinne des Wortes und ähnlich wie Psychopathen, wird selten, wenn überhaupt, einen Delfin angreifen, obwohl er körperlich eindeutig dominant ist. Der Hai wird dies nicht tun, weil die ganze Familie den Hai angreift und er nicht überleben wird. In diesem Fall könnte man sagen: Einheit ist Stärke.

Nehmen Sie sich vielleicht einen Moment Zeit, um Ihr eigenes Leben Revue passieren zu lassen. Gab es jemals eine Situation der Selbstaufopferung (für die Gruppe, Ihren Partner, Ihre Kinder, Ihre Familie)? Inwiefern hat Ihre geistige oder körperliche Gesundheit gelitten?

2/ Ein Delfin ist ein "Liebestier". Ein Delfin lacht, spielt, frisst und hat den ganzen Tag Sex. Dies kann als sein (und das des Menschen?) grundlegenden emotionalen Musters angesehen werden. Dies ist sein parasympathischer Ruhezustand.

Lacht, spielt und genießt ein vierjähriges Kind nicht die meiste Zeit des Tages?

3/ Ein Delfin erleidet einen Schock, als er plötzlich einen seiner Art verliert. Sein Autoimmunsystem versagt und die Bakterien aus seinem Darm haben freien Lauf. Der Begriff Schock wird von Tierärzten verwendet. Wir beschreiben dies als Traurigkeit, Depression, Burnout oder Angst.

Sind Autoimmunerkrankungen (Morbus Crohn, rheumatoide Arthritis, Spondylitis ankylosans (Bechterew), Amyotrophe Lateralsklerose oder ALS, Multiple Sklerose oder MS usw.) bei hoch empfindlichen Menschen nicht häufiger vorhanden als bei Psychopathen?

4/ Säugetiere (unsere entfernten Vorfahren, Affen oder Schimpansen), die aus der Gruppe ausgeschlossen werden, erleiden entweder einen Schock, sterben (ca. 80%) oder greifen zu sinnloser Gewalt (Tötung anderer Gruppen, geschickte Eliminierung aller Männer und Kinder).

Sehen Sie hier eine Analogie zu unserer eigenen Geschichte?

3/ Der Homo sapiens

Und dann war da noch 'The Word'.

* Die Implikationen der Sprache

Bereits bei Säugetieren wird die Angst, nicht geliebt zu werden, kultiviert und für soziale Zwecke und die Interaktion zwischen Gruppenmitgliedern genutzt. Dies führte zu Gruppenverhalten mit wiederkehrender Hierarchie oder Anarchie, was wiederum zu komplexeren sozialen Interaktionen führte. Dies war jedoch nie so drastisch, dass das ökologische Gleichgewicht ihrer Umwelt gestört wurde.

Als der Homo Sapiens anfang, in einer komplexeren Sprache zu denken und zu sprechen, breiteten sich sinnlose oder nutzlose Formen von Angst und Wut wie die Büchse der Pandora über diese Welt aus.

Aber was genau ist die Macht des Wortes oder des Verstandes?

Wir können komplexe Geschichten und Metaphern in unseren Köpfen erfinden, eine Illusion unserer **Vergangenheit** (wir kombinieren alte Erinnerungen zu einer Geschichte) oder eine Projektion unserer **Zukunft schaffen**.

Dies ist Ihr "innerer Troubadour" (Sprachsystem):

- * Sie stellen Ihre Erfahrungen zu einer Geschichte zusammen (die größtenteils auf den Geschichten basiert, die Sie als Kind gehört haben)
- * Sie grübeln über diese Erfahrungen nach und stellen neue Assoziationen her (je nach Komplexität der Geschichten, die Sie als Kind gehört oder gut verarbeitet haben)
- * Du erschaffst neue Geschichten, indem du die Assoziationen auf eine andere Art und Weise kombinierst.

Und Sie verbinden dieses Wissen mit Ihrem "inneren Ingenieur" (Berechnungssystem):

Hier ist ein Beispiel:

- * Sie sehen zum ersten Mal eine Schubkarre (zwei Stöcke, die mit der Achse eines Rades verbunden sind).
- * Sie kommen auf andere Ziele oder Kombinationen.
- * Du machst zwei Räder mit zwei Achsen und du hast ein Fahrrad (oder vier Räder und du hast einen Wagen).

Solange sich Ihr Gehirn in Ruhe befindet oder sich in einem Zustand von gesundem Stress oder Angst befindet, wird Ihr "Ingenieur" weiterhin gesunde Lösungen für reale Probleme entwickeln. In der Angst mit einem großen A wird deine

kreative Fähigkeit zum Sklaven deiner Ängste und dein Gehirn wird nicht existierende oder nicht wesentliche Probleme suchen und lösen.

Hier ist, was ich Ihr "Stephen-King-Gehirn" nenne:

- * Sie "erfinden" eine Geschichte negativer Erfahrungen, beides:
 - aus der Vergangenheit, zum Beispiel: "Was habe ich in dieser Situation mit meiner Schwiegermutter falsch gemacht?" (= Schuldgefühle oder Selbstzorn)
 - und in Zukunft zum Beispiel: "Meine Schwiegermutter wird morgen auf dieser Party kleine Bemerkungen machen" (= Angst).
- * Du machst dir Sorgen um das letzte Gespräch oder die letzte Party für morgen (endlos, schlaflos...)
- * Du erschaffst eine potenzielle Zukunft, jagst endlos deinem "inneren Tier oder Bobby" hinterher und versuchst, alle möglichen Lösungen oder Fluchtwege (auch endlos) zu finden.

Es ist äußerst wichtig, dass Sie sich dessen bewusst werden und dem ein Ende setzen. Aber um ehrlich zu sein, müssen wir zugeben, dass wir selten, wenn überhaupt, darüber nachdenken, geschweige denn uns beruhigen. Unser Gehirn (oder unsere Angst) spielt mit uns und trotz oder wegen unserer hohen Intelligenz haben wir uns

immer noch nicht von dem Schock des gesprochenen Wortes erholt.

Kurz gesagt, die Angst selbst wurde von der Menschheit erfunden und hat exponentiell zugenommen, weil wir in der Lage sind, die Geschichten unserer Vergangenheit aufzupeitschen (und unsere Dämonen, unser "inneres Tier" oder Bobbys Angstsystem anzuhäufen) und obendrein geben wir sie unbewusst an unsere Kinder weiter, indem wir die gleichen Geschichten unserer Vorfahren erzählen. Meine jüngste Tochter Hannah liebt die Mythologie der Griechen, Römer und Wikinger mit ihren potenziellen Weltuntergangsszenarien und ihren heroischen antiapokalyptischen Lösungen. Und lieben wir nicht alle die Geschichten von Ragnarök, Apokalypsen oder denen, die behaupten, die Wahrheit über unsere Vergangenheit zu kennen, wie z.B. die Genesis oder die Urknalltheorien?

Kein Wunder, dass Horrorfilme und apokalyptische Geschichten so erfolgreich sind.

So oder so, wir haben die Macht des Wortes noch nicht überwunden, und wir werden lernen müssen, unsere Wunden zu lecken. Wenn wir das nicht tun, werden wir wahrscheinlich als die "emotional dümmste Tierart aller Zeiten" in die Geschichte eingehen, die sich selbst und die Erde geschickt zerstört und Ameisen und anderen Insekten Platz gemacht hat.

Hier sind einige klassische "Illusionen", die den Wahnsinn Ihres Geistes hervorrufen:

Illusionen:

Ich gebe Ihnen die drei häufigsten Illusionen über Angst oder meisterhafte Kreationen Ihres "Stephen-King-Gehirns".

Illusion 1: Es ist mein, sein oder ihr Charakter:

Ich selbst nenne dies die "jesuitische Illusion", weil in unserem Teil der Welt eine Reihe sehr intelligenter Menschen - höchstwahrscheinlich mit den besten Absichten - meine Vorfahren glauben machten, dass sie voller Sünde und Angst seien, weil sie einen "strafenden Gott" hätten.

So oder so, es wird viel Blut, Schweiß und Tränen kosten, damit Therapeuten unseren Mitmenschen helfen, auch nur einige dieser Überzeugungen, Ängste und Schuldgefühle loszulassen.

Die meisten Ängste werden – wie gesagt – maßgeblich von Ihrer Familie (Pflegefiguren) und bis zu einem gewissen Grad auch von Ihrem Umfeld bestimmt.

Der Einfluss der Elternschaft durch Geschichtenerzählen und Kopieren von Verhalten (Spiegelneuronensystem) ist so solide und narrensicher, dass man Angst weitergeben und als Teil des eigenen "Charakters" wahrnehmen kann. Das Wissen und der Mangel an Selbstvertrauen, mit diesen Ängsten zu arbeiten,

ist so begrenzt, dass wir uns mit dem NES oder den negativen emotionalen Systemen wie Angst, Wut und Traurigkeit identifiziert haben.

Dies wurde bei eineiigen Zwillingen, die in einer anderen Familie oder Region aufgewachsen waren, und in der Wissenschaft der Epigenetik (dem Einfluss der Umwelt und Ihres Geisteszustands auf Ihren Körper oder Ihr Verhalten) deutlich.

Du kannst jetzt einfach versuchen, dich selbst auf die Probe zu stellen und dich oder deinen Charakter mit dem PES oder Positive Emotional Systems zu identifizieren:

"Finden Sie 10 positive Eigenschaften von sich selbst, die die Freude am Leben (oder Ihre VERSPIELTHEIT), die Liebe zu Ihrem Körper (oder VERGNÜGEN) oder die Liebe zu sich selbst (oder SORG) als Wesen repräsentieren, und versuchen Sie, es laut zu Menschen zu sagen, die Sie lieben. Keine dieser Eigenschaften sollte im Dienste eines anderen stehen!"

Sie werden feststellen, dass es sehr schwierig ist, dies zu tun, und Ihr Körper oder Geist wird sich sehr stark dagegen wehren.

Einige Therapeuten oder New-Age-Gruppen (wie das "Secret") glauben, dass dies der Weg ist, unser Gehirn zu verändern, indem wir uns auf das PES als solches konzentrieren, aber auf lange Sicht sehe ich diese "Anhänger" in der dünnen Luft der "Liebe" schweben, da alte Religionen uns

den Himmel versprochen haben. Ihre Ängste bleiben bestehen und sie haben am Ende ein noch schlechteres emotionales Schutzsystem oder werden noch mehr missbraucht als zuvor.

Ihr "Charakter" sollte die Art und Weise sein, wie Sie sich an Veränderungen in Ihrer Umgebung anpassen, indem Sie Ihr NES verwenden, um das PES zu schützen (siehe nächstes Kapitel).

Diese Flexibilität bei Veränderungen (SEEKING System) sollten die Eigenschaften sein, mit denen Sie in der Öffentlichkeit prahlen und die Sie an Ihre Kinder weitergeben möchten. Nicht Ihre unerschütterliche Wut, Angst oder destruktive Traurigkeit.

Illusion 2: Etwas "außerhalb von mir" wird mich heilen (oder blockieren):

Hier denken wir an den Arzt, den Guru, den Messias, die Therapie, diese spezifische Technik, diesen Partner, mein Kind, ... mich heilen oder mir ein besseres Gefühl geben.

Dies ist die Grundlage unseres materialistischen Denkens (und unserer jüdischen, katholischen, islamischen Denkweise) und eine logische Argumentationsweise für ein ängstliches Kind:

"Welche Art von Verhalten oder Handlung kann ich anwenden, um den immensen Schmerz oder Selbstmorddrang zu reduzieren, der mit Angst und Traurigkeit einhergeht?"

Für Kinder passt das Märchen von Dornröschen perfekt in dieses Bild:

"Ich warte darauf, dass der Prinz mich wachküsst!"

Das jüdische Volk wartet immer noch auf einen Messias, und doch hatten sie Christus als einen ihrer Propheten, lehnten ihn aber als den Propheten ab, auf den sie so lange gewartet hatten. Diese schmerzhaftes Sehnsucht nach einem Erlöser wurde unwissentlich Teil ihrer Kultur und ihres Vermächtnisses.

Welche Art von Wohltäter – mit möglicherweise übermenschlichen Fähigkeiten oder einem Sinn für Aufopferung – sollte hervorgebracht werden, um die Herde von ihrer Kotel (jüdischen) oder Burāq (muslimischen) Mauer zu vertreiben, damit sie endlich Frieden in der Wüste finden können?

Wie viele Menschen müssen noch sterben, bevor Katholiken erkennen, dass niemand aus dem Himmel (Gott) oder der Hölle (Satan) zurückkehren wird?

Diese Konzepte gibt es nicht, sie sind eine Produktion der größten Massenpsychose aller Zeiten. Sie sind eine mentale Produktion unserer Todesangst und verursachen nur den Tod. Keine Angst kann von einem Außenstehenden gemindert werden. Dieser Außenstehende kann dir helfen, dir deiner Angst bewusst zu werden oder dich zu entspannen, aber du musst selbst an

deiner Angst arbeiten und lernen, sie alleine, ruhig und zuversichtlich zu durchstehen. Wenn nicht, werden wir weiterhin Terroristen im In- und Ausland hervorbringen oder Kreuzzüge innerhalb unserer oder fremder Staatsreligionen fördern.

Illusion 3: Die Angst wird von selbst
"abnehmen"/"Ich habe ihr einen Platz in meinem
Kopf gegeben":

Lassen Sie uns ein Missverständnis aufklären: Sie können einem schmerzhaften Trauma keinen Platz in Ihrem Kopf geben. Dies ist eine Form der intellektuellen Vermeidung.

Eine Angst ist in Ihrem tierischen System, Ihrem Instinkt und hört auf andere Gesetze als die kognitiven. Wir kennen dieses System nicht sehr gut und behandeln es daher als minderwertig.

In Ostende hatte ich das Vergnügen, viel mit Freimaurern oder Leuten aus die Loge zusammenzuarbeiten. Sie suchen auch nach Frieden, Wahrheit oder Ausgeglichenheit im Leben, auf andere Weise als die Katholiken.

Dennoch fiel mir immer wieder auf, dass auch sie unbewusst das "katholische Angst- oder Schuldkonzept" verwendeten und es an ihre Kinder weitergaben, trotz ihrer kognitiven "anderen Überzeugungen".

Angst und Schuldgefühle mit Neigung zur Selbstverstümmelung oder anderen Formen des

Verlusts der Lebensfreude verfolgten auch ihre Kinder und verursachten ebenso viele Probleme.

Meiner Meinung nach haben gute Absichten oder andere Überzeugungen keinerlei Einfluss auf die Ebene der emotionalen Programmierung. Das Gleiche gilt für kognitive oder Gesprächstherapie. Gespräche allein (ohne Medikamente oder Meditation) werden das Angst- oder Stressniveau nicht reduzieren.

Bobby (dein tierisches Gedächtnis) hat sich auf sensorischer und emotionaler Ebene perfekt daran erinnert, was ihn einst verletzt hat, und wird dich immer daran erinnern. Das heißt, bis Sie sich dieser Signale bewusst werden und mit ihnen arbeiten und kompetent werden möchten.

Es ist harte Arbeit, denn eine Angst verschwindet nicht einfach über Nacht und ohne guten Kampf. Jahrhundertlang bestand die Aufgabe dieses Systems darin, Tieren beim Überleben zu helfen, indem sie sich an bedrohliche Gerüche, Anblicke, Geräusche, Geschmäcker oder Gefühle erinnerten.

Nutzen Sie es zu Ihrem Vorteil.

Illusion 4: Die "Mechanik" der Psychose selbst:

Wenn ein Patient in meine Praxis kommt und mir sagt, dass er oder sie Geister schlagen oder weinen hört oder eine verstorbene Person sieht, glaube ich ihm. Ich werde diesen Geist oder diese verstorbene Person jedoch nie sehen, wenn ich nicht ihre besondere Angst oder Trauerebene teile, die diese Sinneswahrnehmung erzeugt. Einige versuchen, mich davon zu überzeugen, dass ich falsch liege, weil ich ihre Schmerzen nicht erlebe und dass ich ihnen nur helfen kann, wenn ich genauso verletzt bin wie sie. Sie identifizieren sich mit dem Trauma und möchten, dass Sie ihren Schmerz fühlen oder teilen (und ihr Schmerz ist der schlimmste aller Schmerzen). Ich nenne sie die "internen pädophilen Verunglückte": Sie verletzen sich weiterhin selbst und wollen schließlich, dass ihre Umgebung dasselbe tut (ich werde ein weiteres Buch brauchen, um das richtig zu erklären, und es wird diesen Titel tragen, das ist sicher)

Es ist dem Homo Sapiens inhärent, dass wir Dinge sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen können, die andere nicht erleben oder die andere Tiere nicht erleben. Insbesondere diese anderen Arten können nicht sprechen, zuhören oder denken.

Je schlimmer die Angst oder der Grad der Traurigkeit ist, desto stärker erleben Sie die Sinneswahrnehmung, und Sie erleben sie sehr lebensecht. Die Illusion wird Realität. In diesem Fall sprechen wir von Halluzinationen und

Wahnvorstellungen. Die Bibel ist jedoch voller Halluzinationen und Wahnvorstellungen. Wir haben die Erfahrungen unserer Vorfahren für bare Münze genommen, genau wie bei der Gruppenhypnose. Das ist die Macht der Angst: Sobald die Angst stark genug ist, kann sie deine Sinneswahrnehmung übernehmen.

Das scheint verrückt zu sein... Aber das ist es, nicht wahr?

Stellen Sie sich vor, Sie veranstalten morgen ein wichtiges Meeting. Wenn Sie bereits alle möglichen negativen Fragen oder Kommentare durchgehen, befinden Sie sich bereits in einer Illusion. Deine Angst vor dem Scheitern diktiert das Szenario und absorbiert deine Kreativität in mehreren Flucht- und Kampfzweigen. Es wird Sie auch nachts wach halten, was Ihre Stresstoleranz weiter reduziert und dazu führt, dass Weltuntergangsszenarien extremere Ausmaße annehmen.

Hatten wir nicht im Mittelalter zwei Kinderkreuzzüge, bei denen die meisten dieser Kinder abgeschlachtet wurden, bevor sie überhaupt das Heilige Land erreichten? Sollten wir überrascht sein, dass es belgische Kinder gibt, die nach Syrien gehen, um eine bessere Familie oder mehr Wert zu entdecken?

Verwenden Sekten, Religionen und Banden nicht alle die gleiche Methode? Schaffen sie nicht die Illusion ewiger Freundschaft (um deine böse Familie zu ersetzen), ewiger Jugend, ewigen

Ruhmes? Dies spricht vor allem verzweifelte Jugendliche und Jugendliche mit großer Angst vor dem Verlassenwerden oder Versagen – meist mit einer starken selbstzerstörerischen Tendenz – an, alle Ängste zu überwinden, die sie als Kind erlebt haben.

Bei wie vielen unserer Jugendlichen ist diese Angst mehr oder weniger vorhanden? Und ist das nicht unserer und anderen Kulturen mit gut organisierten Staatsreligionen inhärent (aber voller guter Absichten). Welchen zerstörerischen Weg nimmt ein vierjähriges Kind, um schließlich im Alter von vierzehn Jahren so verletzlich zu werden?

Dieses Phänomen wiederholt sich auf der ganzen Welt...

Positiv zu vermerken ist, dass wir in unserer täglichen Praxis noch keine einzige Angst angetroffen haben, die unbesiegbar war.

Wir haben jedoch gesehen, dass einige Leute den Kampf während des Prozesses aufgegeben haben.

Aber der Erfolg am Ende ist nur für diejenigen, die hart gearbeitet haben, aus Liebe und Respekt für sich selbst und ihre Lieben und mit Hingabe und Vertrauen in ihre Vorgesetzten...

Wahre Liebe...

Echte Selbstfürsorge...

ZUSAMMENFASSUNG

Kapitel 3: Neuropsychologie

Die Menschen geben ihre Ängste unbewusst an jede Generation weiter.

Diese Ängste entfernen uns immer weiter von den natürlichen Ängsten.

UND sie bringen den unvermeidlichen Selbstmorddrang oder die Zerstörung von uns selbst oder ganzen Kulturen mit sich.

Wahre Liebe ist...

Arbeiten Sie an Ihren Ängsten

(Selbstfürsorge oder das Gotteskonzept)

Kapitel 4 - Die glorreichen 7 emotionalen Systeme

Einleitung:

Die Anzahl der existierenden emotionalen Systeme beträgt nur 7, nicht mehr und nicht weniger.

Jaak Panksepp ist der neuro-affektive Wissenschaftler par excellence oder vielleicht der einzige Begründer dieses einzigartigen Ansatzes für unser Gehirn.

Mittels elektrischer Stimulation im Gehirn (Tiefenhirnstimulation) des Forschungsobjekts (Tiere) oder durch die Verabreichung von Substanzen, die auf diese emotionalen Systeme einwirken, hat er 7 getrennte emotionale oder neuroaffektive Systeme definiert.

Wir verfolgen seine Forschung seit Beginn seiner langen Karriere und haben die Ergebnisse ausgiebig genutzt, um die Therapie zu koordinieren und neurophysiologische Standards für die Emotionstherapie oder das Gehirnmanagement zu etablieren. Die Reihenfolge und der Ansatz dieser Systeme unterscheiden sich aufgrund der Spezifität des menschlichen Gehirns und aufgrund von 30 Jahren therapeutischer Erfahrung mit schweren Traumata und Angststörungen erheblich.

Wir haben das 'PANIC system' von Panksepp in das TRAUER System umbenannt, weil es mit Traurigkeit und Trauer verbunden ist und in unserem System Panik einfach eine höhere Ebene der Angst ist.

Aus praktischen Gründen sind die Namen dieser 7 Emotionalen Systeme in GROSSBUCHSTABEN gekennzeichnet.

Anatomische Details sind kursiv dargestellt und müssen zunächst nicht unbedingt gelesen werden. Um wirklich in die Theorie und Praxis dieses Buches einzusteigen, ist es wichtig, es mehrmals zu lesen.

Versuchen Sie, die Erkenntnisse bei Tieren mit Ihrem eigenen Leben oder dem anderer zu verknüpfen, und Sie werden sehen, dass wir uns in vielerlei Hinsicht ziemlich ähnlich sind.

Die Hierarchie der 7 emotionalen Systeme:

Wir haben die sieben von Panksepp beschriebenen Systeme in 1 Hauptsystem, 3 negative und 3 positive emotionale Systeme unterteilt. Diese Unterscheidung passt am besten zum menschlichen Gehirn und seinen aktuellen Problemen auf therapeutischer Ebene. Es bietet sowohl Emotional Therapeuten als auch anderen Körperarbeitern oder Therapeuten einen guten Arbeitsrahmen oder eine theoretische Grundlage.

Die positiven emotionalen Systeme verwandeln Ihren Körper und Geist in einen entspannten und euphorischen Zustand mit einem gesunden Sättigungseffekt.

Dieser Sättigungseffekt (oder positives Biofeedback) wurde im Tierversuch mehrfach nachgewiesen. Nach wiederholter Stimulation folgen bis zu einem gewissen Grad die Euphorie, Entspannung und Zufriedenheit.

Die negativen straffen oder laden Körper und Geist auf und werden als unangenehm oder unerwünscht empfunden.

Aber noch wichtiger ist, dass der Sättigungseffekt fehlt (insbesondere in Kombination mit geschwächten oder blockierten positiven Systemen). Deshalb nennen wir sie negativ. Nicht nur, weil sie wenig oder gar keine Euphorie, Entspannung oder Sättigung bringen. Je mehr sie getrennt (oder dissoziiert) werden, desto weniger

Euphorie, Entspannung oder Befriedigung sind neurophysiologisch möglich.

Beim Menschen ist das Hauptsystem oder SEEKING System gut mit unserem kognitiven Gehirn oder der denkenden und berechnenden Seite unseres Gehirns verbunden. Die Natur hat uns einen Troubadour, einen Politiker, einen Strategen und einen Ingenieur zur Verfügung gestellt. Tieren fehlt dieses komplexe Problemlösungsgehirn, aber sie scheinen in Wildtiersituationen besser zu überleben, gerade wegen dieses SEEKING- oder KI-Systems, das frühere und aktuelle Programme ständig verbessert.

Wir wurden zu Experten darin, die Welt um uns herum zu verändern. Tiere hören ständig auf ihre Überlebenssysteme (oder Instinkte) und passen sie an die Umwelt an.

Die Positiven Emotionalen Systeme (PES) folgen der Ideologie des östlichen Yin-Denkens und des Inneren Kind-Denkens einiger Therapeuten oder spiritueller Standpunkte.

Wir haben sie in die Liebe zum Leben (SPIEL), den Körper (GENUSS) und das Wesen (SORG) unterteilt. Diese werden in den Panksepp-Systemen Playfulness, Lust und Care genannt.

Aber die Liebe ist wie Luft und Wasser. Es verdunstet oder fließt sehr leicht ab. Es ist unmöglich, damit ein Haus oder ein Imperium zu bauen.

Die negativen emotionalen Systeme (NES) sind von Natur aus so konzipiert, dass sie das innere Kind oder die Yin-Seite von uns schützen... bis der Homo Sapiens kam. Ihr natürlicher Zweck war überhaupt nicht negativ, sondern für Tiere unerlässlich, in Gruppen zu leben, um im Gleichgewicht mit der Natur oder der Umwelt zu leben.

Wir haben sie unfreiwillig benutzt oder missbraucht, um die Umgebung an unsere neuen existenziellen Ängste anzupassen, und wir werden uns selbst oder unsere Umwelt dabei zerstören.

Das Wissen um diese Systeme wird angesichts unserer größten Angst: dem Tod, unerlässlich.

Seine Verwendung in Bezug auf die Liebe unserer Kinder ist der nächste Schritt in der menschlichen Evolution.

Sowohl NES als auch PES sind für unser Überleben unerlässlich. Yin kann ohne Yang nicht funktionieren und Yang muss Yin beschützen (vgl. Darwin oder Survival of the fittest).

Allgemeiner Überblick über die 7 emotionalen Systeme von Tier und Mensch:

A. Das Master-System oder das SEEKING System

B. Drei negative emotionale Systeme (NES):

1. WUT oder RAGE (Fight oder Flag, siehe Teil 3)
2. ANGST oder FEAR (Fight, Freeze oder Follow)
3. TRAUER oder DISTRESS im Panksepp-System

C. Drei positive emotionale Systeme (PES):

1. SORGE (Liebe zu anderen Wesen oder zu sich selbst) oder EMPATHIE
2. GENUSS (Liebe zu Ihrem Körper oder dem eines anderen)
3. SPIEL (Liebe zum Leben) oder PLAY(FULNESS) im Panksepp-System

Systemspezifische Definitionen oder Beschreibungen:

A. SEEKING: Das Hauptsystem, das alle anderen "Überlebens- oder Verteidigungssysteme" koordiniert oder verwaltet.

Das SEEKING System ist ständig auf der Suche nach dem besten Weg, um unter bestimmten Umständen zu überleben oder eines der anderen Systeme zu nutzen.

Zum Beispiel wird ein junger männlicher Schimpanse stark genug, um eine Bedrohung für das Alpha-Männchen oder den Anführer der Gruppe zu werden. Aus der Gruppe geworfen zu werden, bedeutet in einem von fünf Fällen den Tod. Um dies zu vermeiden, wird er die 6 emotionalen Systeme ausprobieren:

- Wut: Seine Macht zur Schau zu stellen, kann in beide Richtungen wirken
- Angst: Vermeiden oder Weglaufen ist eine Option, um allein gelassen zu werden
- Trauer: Implodieren oder Erstarren kann Mitgefühl hervorrufen
- Sorge: Sich um die Führungskraft zu kümmern oder sie zu pflegen, kann funktionieren
- Genoss: Flöhe vom Vorfach pflücken oder sogar masturbieren funktioniert
- Verspieltheit: Braucht nicht jeder König einen Joker?

Ich nenne dieses System das 'allmächtige-super-kreative-Vater-Macht-System', weil es immer mit

seinen 6 Subjekten verbunden ist und diese auf die kreativste und überlebensorientierteste Art und Weise nutzt und ständig lernt und sich wie ein KI-System anpasst.

Laut Panksepp ist es der Motor jeder tierischen Aktion. Es hilft uns nicht nur zu überleben, sondern auch das Leben zu genießen und nach Wegen zu suchen, um bequemer zu überleben.

Sie kann durch körperliche Bedürfnisse angeregt werden, provoziert aber auch begeisterten und positiven Stress oder Unternehmergeist, Startkraft, Ausdauer und sportlichen Kampfgeist.

Es gibt jedoch ein Problem... Es gehorcht dem am häufigsten verwendeten System oder demjenigen, auf das Ihre Aufmerksamkeit gerichtet ist.

Daher kann es von den negativen emotionalen Systemen dominiert werden und daher kreative Lösungen aus Wut, Schuld, Angst oder Traurigkeit suchen.

Ein ängstlicher, aber sehr kreativer Geist ist der des Königs des Horrors, Steven King, oder des Prinzen der Neurosen, Woody Allen. Nachdem Sie sich in einem ihrer Meisterwerke verloren haben, wird Ihr Gehirn für eine Weile ihren Ängsten oder Neurosen folgen. Das ist ganz normal und vielleicht fühlt sich dein Gehirn von ihnen angezogen, weil ihre Ängste bereits ein Teil deiner waren...

Könnte dies einer der Gründe sein, warum sich unsere Jugend zum Horror hingezogen fühlt? Sind sie so voller Angst oder versuchen sie, ihre Ängste auf diese Weise zu kontrollieren oder zu konfrontieren?

Beispiele für ein entwirrtes Wutsystem sind sehr leicht zu finden; Hitler, Marx oder andere Politiker oder Gurus, die in der Lage waren, die Ängste der Menschen zu vergrößern oder auszunutzen, waren immer Teil unserer Geschichte oder sind immer noch Teil unserer Geschichte. Solange wir uns unserer Ängste nicht bewusst sind, können und werden sie ausgenutzt werden oder wir werden weiterhin (unbewusst) die anderer ausnutzen.

Trauer ist auch ein Produkt, das leicht zu verkaufen oder unter Menschen zu verbreiten ist. In Trauma therapeutischen Gruppen ist ein bekanntes Problem im Heilungsprozess der Wettbewerb um die "schwersten Schmerzen" unter den "Verunglückten".

Daher ist es in therapeutischen Prozessen von größter Bedeutung, sich auf das PES zu konzentrieren und die Menschen durch das NES zu führen (mit Hilfe von gut ausgebildeten ETs oder Emotional Therapeuten).

Die drei Existenzängste haben die NESysteme viel zu lange dominiert und gestört.

Jede Meditation, Hypnose oder Rückführungstherapie sollte sich zunächst darauf

konzentrieren, genau diesen Einfluss und diese Dominanz zu reduzieren.

Anatomie - Neurophysiologie:

Das hochkomplexe Gehirnsystem namens Panksepp, das SEEKING System, verbindet das Ventrale Tegmentale System (VTA) direkt über dem Hirnstamm in der Mitte des Mittelhirns mit drei höheren Regionen: dem mittleren Vorderhirnbündel und dem lateralen Hypothalamus (MFB-LH), dem Nucleus Accumbens und dem medialen präfrontalen Kortex.

Dieses System wurde 1953 zufällig von Olds und Milner entdeckt. Diese Forscher fanden heraus, dass Tiere sich noch mehr anstrengten (schneller in die Pedale treten oder schneller in Labyrinthen laufen), wenn sie dieses System elektronisch stimulieren konnten.

Neurotransmitter:

Der Neurotransmitter Dopamin, Glutamat und verschiedene Neuropeptide spielen dabei eine wichtige Rolle.

Praktische Auswirkungen:

a/ Pharmakologisch:

Amphetamine, die die Dopamin-Wiederaufnahme im Gehirn hemmen (wie Kokain, Ecstasy, Ritalin oder Concerta bei ADHS), machen so süchtig, weil sie Menschen (oder Tiere) so effizient energiegeladen, konzentriert, glücklich, optimistisch und beruhigt machen.

Drogen oder Medikamente machen süchtig, weil sie die natürliche Rückkopplung neurophysiologischer Systeme unterbrechen oder deren natürlichen Wirkmechanismus stören. Je besser das Betäubungsmittel, desto besser macht es seine Arbeit... um uns in den erleuchteten Geisteszustand zu bringen, in den wir hineingeboren wurden (sagen Buddhisten) und nach dem wir uns sehnen... Die PES in vollem Einsatz!

Chemie erzeugt immer eine Leere oder ein Vakuum und ist gut darin, ein physiologisches Gleichgewicht zu stören, so dass Ärzte und Patienten ein neues Gleichgewicht oder einen neuen Fokus im Leben aufbauen können. Die Pharmaindustrie hat sich ihren Platz in unserem Leben verdient, aber sie wird niemals in der Lage sein, mit der immensen Kraft, Schönheit oder Komplexität unseres Gehirns oder der Natur selbst mithalten.

b/ Emotional therapeutisch:

Therapeutische Meditation oder jede Form der Emotional Therapie greift nicht in diese natürlichen neuropsychologischen Feedback-Systeme ein, sondern versucht, sie auf positive Weise und mit dem bewussten Fokus auf die natürliche Zusammenarbeit des NES mit dem PES zu nutzen (Yang schützt Yin auf darwinistische Weise)

B. Drei negative emotionale Systeme (NES)

Diese drei sind in der Lage, den Seelenfrieden oder die Lebensfreude auf sehr tiefgreifende Weise zu stören, und wenn sie elektrisch stimuliert werden, werden sie als unangenehm oder emotional schmerzhaft empfunden.

Wir haben im Laufe der Jahre die Überzeugung und Erfahrung gemacht, dass sie alle durch Erziehung, Umwelt und Lebensereignisse gestört wurden und daher programmierbar sind. Die Patienten, die sich bei der Eroberung ihres NES hervorgetan haben, übertreffen die Unwilligen bei weitem.

Lassen Sie uns sie nacheinander analysieren. Denn der einzige Weg, in den Himmel zu gelangen, ist, (schmerzlos) durch die Hölle zu gehen.

Der einzige Weg, sich selbst und andere intensiv zu lieben, besteht darin, Wut, Angst und Traurigkeit hinter sich zu lassen...

1. Das WUT System wird aktiviert, wenn Ihr Körper oder Ihr Leben (oder das Ihrer Geschwister oder Nachkommen) in Gefahr ist.

Bei Säugetieren wurden nicht nur die Nachkommen, sondern auch die Geschwister und andere geliebte Menschen emotional sehr wichtig (siehe das ZORG und TRAUER System oder die Grundlage für Hoch Empfindlichkeit, weiter unten in diesem Buch)

Panksepp unterscheidet beim Menschen zwischen drei Ebenen. Die ersten beiden entsprechen Tieren und werden von ihnen als unangenehm empfunden, wenn sie provoziert werden.

Was uns zu den Erfindern der Rache macht!

Erste Stufe: Reizbarkeit oder Gereiztheit

Auf dieser sehr grundlegenden und primären Ebene geht es um das unangenehme Gefühl, das dazu führt, dass wir explodieren oder auf begrenzte Weise die Kontrolle verlieren.

Sie wird durch eine "räumliche Begrenzung der Mobilität" (ohne die Notwendigkeit eines Lernprozesses) provoziert.

Zweite Stufe: Verlust der Impulskontrolle: wenn bestimmte Wünsche oder Erwartungen (SEEKING System) nicht erfüllt werden.

Dies ist in der Regel ein erlernter (Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken) kognitiver Prozess und sollte daher verlernt werden können.

Dritte Stufe: Rache (eindeutig beim Menschen vorhanden; schwieriger zu beweisen bei Tieren: möglicherweise bei Säugetieren wie Delfinen und Elefanten...)

Und wenn wir Groll hegen oder Pläne schmieden, um diejenigen zu bestrafen (oder zu fantasieren), die wir hassen oder zu hassen gelernt haben (oder über die wir fantasieren), dann ist es ein tertiärer kognitiver Prozess, in dem WUT der Motor ist, aber das SEEKING System hilft uns auch.

Anatomie - Neurophysiologie:

Das WUT System verläuft vom medialen Kern der Amygdala über die Stria terminalis zum medialen Hypothalamus und periaquäduktalen Grau (PAG).

Beute-Aggression:

Die Hirnforschung von Siegel (2005, 2009) hat gezeigt, dass das Töten von Beutetieren durch Raubtiere nicht mit der Aktivierung des WUT (und orthosympathischen) Systems verbunden ist. Das Verfolgen und Töten von Beute hängt mit dem SEEKING System zusammen und vermittelt ein positives, angenehmes, erwartungsvolles Gefühl: gutes Essen!

Wenn eine Person oder ein Tier wütend wird, wird das sympathische Nervensystem durch den Hypothalamus aktiviert. Zum Beispiel stehen die Haare zu Berge, die Pupillen weiten sich, die Atmung wird schneller und der Blutdruck steigt. Wenn die Gehirnteile des WUT Systems stark elektrisch stimuliert werden, greifen Labortiere normalerweise Gegenstände vor ihnen an und beißen in sie. Die Menschen beißen ihre Kiefer zusammen und bekommen ein äußerst unangenehmes und intensives Gefühl der Wut, ohne zu wissen, wofür.

Sportlicher Wettkampf:

Laut Panksepp ist der Wettbewerbsdrang zu gewinnen - soziale Dominanz - kein Ausdruck des WUT Systems. Untersuchungen zeigen, dass bei "Turnieren" über "Eigentumsrechte" zwischen Männern leicht andere Gehirnareale aktiv sind als die des WUT Systems. Außerdem spielt Testosteron eine viel größere Rolle als bei reiner Wut.

Es gibt auch einen bemerkenswerten Unterschied in der emotionalen Erfahrung. Während die Aktivierung des WUT Systems als äußerst unangenehm und lästig empfunden wird, gibt Ihnen der durch Testosteron geförderte Wettbewerbsdrang tatsächlich ein gutes Gefühl. Ein kompetitives Spiel oder einen Kampf zu gewinnen, erhöht auch den Testosteronspiegel und zusätzliches soziales Durchsetzungsvermögen.

Panksepp vermutet daher, dass mehrere emotionale Systeme, wie das SEEKING System und möglicherweise auch das ANGST System, bei dieser Art von Aggression eine Rolle spielen, ebenso wie Lernerfahrungen, die in den rauen Ringkämpfen zwischen Jungtieren gewonnen wurden, die durch das SPIEL System initiiert wurden. Er betont, dass Aggression auf keinen Fall nur als "das WUT-System in Aktion" gesehen werden sollte.

Für uns – Emotional Therapeuten - ist es sehr wichtig, das System mit dynamischen Meditationstechniken auf positive Weise zu aktivieren (verbunden und in Funktion der positiven emotionalen Systeme). Das Ergebnis zugunsten schwerer Traumata ist erstaunlich, erfordert aber etwas Zeit, Training und auch viel persönliches Engagement und Leidenschaft des Psychotherapeuten.

Wollen wir zum Mars, um unserem Planeten Erde zu entkommen, oder wollen wir unsere Mars-Energie (Feuer für die Astrologen unter uns) aus Liebe zu unserer Erde und unseren Kindern nutzen, um all die dienenden Ängste zu verbrennen, die wir selbst erfunden haben?

2. Das ANGST System wird aktiviert, wenn Ihr Körper oder Ihr Leben (oder das Ihrer Geschwister oder Nachkommen) in Gefahr ist.

Panksepp unterscheidet beim Menschen zwischen drei Ebenen (die ersten beiden entsprechen Tieren und werden von ihnen als unangenehm empfunden).

Erste Stufe: Nervosität

Auf dieser ersten Ebene ist es ein unangenehmes Gefühl, das als unangenehm empfunden wird, ohne genau zu wissen, was es ist oder was es verursacht.

Zweite Stufe: Programmierte Angst

Auf einer zweiten Ebene werden die ängstlichen Gefühle gespeichert. Die Angstreflexe kommen immer dann zurück, wenn wir mit etwas (oder jemandem) konfrontiert werden, von dem wir durch Erfahrung oder durch einen anderen Lernprozess wissen, dass Gefahr droht.

Die Angstreflexe werden von einem der 5 Sinnessysteme (Hören, Sehen, Tasten, Riechen und Schmecken) programmiert und mit diesem verbunden. Daher müssen sie um programmierbar sein.

Ohne jede Anstrengung, ihn neu zu programmieren, bleibt der Reflex für immer in den emotionalen Gedächtnissystemen und

erzeugt die Illusion einer ewigen und wiederkehrenden Ebene der Angst.

Dritte Stufe: Rationale (verstärkte) oder kognitiv erregte Angst.

Auf einer dritten Ebene sind Menschen (nur) in der Lage, ängstliche Gefühle hervorzurufen, indem sie über bestimmte Dinge nachdenken oder fantasieren (durch unsere Fähigkeit zum Geschichtenerzählen). Auf dieser Ebene ist es sehr schwierig zu untersuchen, ob Tiere dies tun (vielleicht in ihren Träumen?).

Angstgefühle sind im Gehirn verankert und können bei Menschen und Tieren mit elektrischer Stimulation in einer völlig sicheren Umgebung hervorgerufen werden.

Dennoch sind die meisten Angstreflexe erlernt oder programmiert, also sollten sie technisch gesehen alle umprogrammierbar sein!

Über Ihre Traumata zu sprechen ist eigentlich nicht sehr klug ohne die direkte Möglichkeit, mit emotionalen Meditationstechniken zu arbeiten, angesichts des Ausmaßes der Angst, das dies hervorrufen kann!

Anatomie - Neurophysiologie:

Laut Panksepp ist nicht der Mandelkern für die Organisation der Angstzustände verantwortlich, sondern die unteren Bereiche im Hypothalamus

und periaquäduktalen Grau (PAG). Der Amygdala-Kern ist das Motherboard, in dem der Reflex gespeichert oder erinnert wird, und die Kerne in den tiefen und älteren Bereichen unseres Gehirns sind für die Organisation einer "angemessenen" Reaktion verantwortlich.

Das macht das FEAR-System sehr anpassungsfähig: Es hat eine lebenslange Flexibilität, die uns nicht immer bewusst ist. Es bleibt sensibel für positive und negative Lernerfahrungen und bleibt in der Lage, sich bis zu dem Tag anzupassen, an dem wir sterben.

Empfindlichkeitsstufe:

Angst ruft ein unangenehmes Gefühl hervor, das mit auditiven, visuellen, taktilen, olfaktorischen und geschmacklichen Reizen verbunden bleibt. Wenn Sie in einem Geschäft voller roter Krawatten eine Art Angstniveau erleben, wird Ihr Gehirn von diesem Zeitpunkt an rote Krawatten als Feind oder Gefahr ansehen. Und das unabhängig davon, was die Angstattacke verursacht hat: Müdigkeit, Grippe, Kater). Das Ausmaß der Angst wird auch für immer gespeichert (was auch immer die physische Ursache sein mag).

Es reduziert auch das grundlegende Maß an Sicherheit.

Die Leute behaupten, Angst vor der elektrischen Stimulation durch die PAG zu haben. Sie fühlen sich bedroht. Sie haben das Gefühl, gejagt zu werden oder in einem langen, dunklen Tunnel oder Raum zu sitzen.

Wenn möglich, versuchen Tiere, die elektrische Stimulation so schnell wie möglich zu stoppen. Sie werden versuchen, die Schmerzstellen zu vermeiden, an denen die Stimulation begann, oder aufhören, die Testräume zu betreten. Sie sind sichtlich nervös und schockiert, wenn sie sich in der Nähe eines Testraums befinden, selbst an einem Ort, von dem sie wissen, dass er sicher ist. Sie haben auch Angst vor den Menschen, die sie in den Testraum bringen, vor den damit verbundenen Geräuschen, Gerüchen oder Bildern von Dingen, die im Testraum vorhanden waren.

Verstärkung der Schmerzen im NES:

Es ist auch wichtig zu wissen, dass körperlicher Schmerz Angstzustände aktiviert und dass der erhöhte Stresspegel versucht, das Schmerzempfinden durch die Produktion von Opioiden (Ihrem eigenen Morphinum oder Heroin) zu reduzieren.

Auf diese Weise können wir schmerztaub oder taub werden und irgendwann fühlt es sich vielleicht sogar gut an, uns zu schneiden...

Schmerz kann als angenehm und entspannend empfunden werden (die Grundlage der Selbstverstümmelung und Dissoziation), aber nur bei sehr hohem Stress (verursacht durch 1 des NES).

Eine wichtige Regel in der therapeutischen Meditation: Verursachen Sie niemals Schmerzen während der Entspannungstechniken.

Dies scheint offensichtlich, aber viele religiöse oder spirituelle Gebetsmethoden verwenden körperlichen, geistigen oder emotionalen (schuldgetriebenen) selbstzugefügten Schmerz, um ein (immer vorübergehendes) Maß an Ruhe zu erreichen. Selbst Therapeuten verwenden immer noch die klassische Technik, Hautschmerzen zu induzieren, indem sie an einem elastischen Armband ziehen und die Schmerzrezeptoren der Haut mit einem kurzen Schmerzausbruch aktivieren. Praktisch, aber

zerebral sehr untherapeutisch (es wird nichts auf NES-Niveau neu programmiert).

Wenn Sie ein sehr hohes Maß an Angst haben oder sehr regelmäßig Angst haben, kann das ANGST System vorübergehend oder dauerhaft überempfindlich und überaktiv werden (es hat kein Rückkopplungssystem, denken Sie daran). Es scheint, als ob der Status der anhaltenden Angst nicht mehr reduziert werden kann (und die Grundlage für das ständige Wiedererleben der vergangenen und zukünftigen Weltuntergangsszenarien bei der Posttraumatischen Belastungsstörung ist)

Flug (Flight)

Wenn das ANGST System aktiviert wird, ist ein Fluchtreflex dominant und das sympathische Nervensystem wird entsprechend aktiviert.

Der Körper wird durch die Sekretion bestimmter Neuropeptide im Gehirn auf den Krieg vorbereitet, wie z. B. CRF (Corticotropin-Releasing-Faktor) und ACTH (adrenocorticotropes Hormon), die die Nebennieren anweisen, Kortison und Adrenalin in den Blutkreislauf zu schießen.

Dies soll eine körperliche Höchstleistung erbringen und Gefahren so effizient wie möglich entkommen. Der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, die Blutgefäße in den Muskeln erweitern sich, die Atmung beschleunigt sich, die Pupillen weiten sich, die Schweißdrüsen werden aktiviert und nutzlose Kriegssysteme wie das

Verdauungs- und Fortpflanzungssystem werden heruntergefahren.

Gefrieren (Freeze)

Wenn das ANGST System in geringerem Maße stimuliert wird, bewegen sich die Tiere langsamer und vorsichtiger; Sie werden wachsam und neigen dazu, zu "erstarren". Wenn die Stimulation erhöht wird, fliehen sie oder versuchen sich wieder zu verstecken. Meiner Meinung nach unterscheidet sich diese Art des Einfrierens stark von der katatonischen oder dissoziativen Reaktion, die wir bei schweren Traumata sehen. Letzteres sollte als extremer Fall von Panik katalogisiert werden.

Zerstörend:

Wir können nicht genug betonen, wie stark (toxischer) Stress und Angst die Gesundheit oder das Wohlbefinden von Mensch und Tier beeinträchtigen. Das wesentliche Sicherheitsgefühl wird reduziert; und der Körper hat sich in einen ungesunden Kriegszustand verwandelt. Wir wollen kein pharmazeutisch hergestelltes Kortison, sondern produzieren Massen davon durch unsere eigenen Nebennieren bei Stimulation von 1 des NES.

Psychologie und Psychiatrie sollten der Eckpfeiler der Medizin sein, denn die Stressachse (dominiert durch das NES) hat eine starke Verbindung zu den meisten Krankheiten, die Männern bekannt sind.

Wir haben ein Chaos angerichtet oder zumindest einen schlechten Job gemacht, indem wir nach kognitiven Wegen gesucht haben, um die emotionale oder tierische Seite unseres Gehirns zu verändern.

Es ist unmöglich, auf mentaler oder rationaler Ebene gute Bewältigungsmechanismen zu finden, um mit Stress oder Angst umzugehen. Tatsächlich sind die meisten kognitiven oder menschlichen Bewältigungsstrategien (Kontrolle oder Perfektionismus, Vermeidung und Bitte) für das NES beruhigend, dass ihr gutes Programm funktioniert.

Religionen funktionieren immer noch auf diese Weise, und die Wissenschaft oder Psychologie sollten es besser wissen. Sogar Panksepp selbst hat vor seinem Tod den gleichen Fehler gemacht: "Ich habe die Systeme seziert und jetzt müssen wir Medikamente und andere Substanzen finden, die sie richtig beeinflussen können."

Panksepp macht uns klar, dass ein Tier durch die Funktionsweise des emotionalen Gedächtnisses ein schreckliches Ereignis erneut durchlebt, wenn es einen begleitenden Reiz hört, sieht, fühlt, riecht oder schmeckt. Warum sollte das für eine Person anders sein, wenn Sie sich von ihnen ausführlich über ein früheres Trauma erzählen lassen?

Sinnlos und in gewisser Weise sogar sadistisch.

Mit einem Verunglückte auf fürsorgliche oder affektive Weise zu sprechen, erfüllt die Aufgabe.

Nicht die Worte.

Stille...

Eine Umarmung ...

Zuneigung und Liebe:

Um mit Menschen mit einer Angststörung arbeiten zu können, einem Therapeuten, Lehrer, Krankenschwestern, Sozialarbeiter, ... muss sich nicht nur durch Freundlichkeit, Fürsorge, Geduld und Zuneigung auszeichnen, sondern sich auch seines eigenen ANGST Systems gründlich bewusst sein. Nicht nur, um die Menschen zu schützen, mit denen wir arbeiten, sondern auch, um sich selbst oder ihr eigenes emotionales Gleichgewicht zu schützen. Auf diese Weise konnten viele Burnouts verhindert werden.

Eine finanzielle Investition, die sich lohnt.

3. Das TRAUER System: der emotionale und körperliche Schmerz (Drang zu sterben) beim Verlust von Geschwistern oder Nachkommen (oder Verlust der Liebe oder Aufmerksamkeit eines geliebten Menschen).

Die Erfahrung von Verlust oder Trauer (DISTRESS):

Panksepp nennt Trauer die Kehrseite – die "dunkle Seite" – der Liebe (oder des Zugehörigkeitsgefühls), die Menschen und Tiere für diejenigen haben, die sich um sie kümmern, sie beschützen und sie freundlich behandeln (Liebhaber). Er beschreibt detailliert das Gefühl der "Trennungsangst", das auftritt, wenn diese Liebe verloren geht.

Unserer Meinung nach deckt dieses System den Bereich jeder unserer 3 destruktiven Ängste ab:

1. Angst vor dem Versagen
2. Angst vor Trennung
3. Angst vor Veränderungen (Tod/Krankheit für sich selbst oder geliebte Menschen).

Die 3 NESystems sind natürlich miteinander verbunden und sind wie eine Kettenreaktion miteinander verbunden: man wird wütender, wenn das Angstlevel höher und das Angstlevel höher wird, wenn es mehr Traurigkeit in der Vergangenheit gibt...

Je säugetierabhängiger oder empfindlicher Sie genetisch sind, desto mehr Traurigkeit, Angst und

Wut oder Schuld (Selbstwut) können Sie im Leben ansammeln.

Und desto mehr und besser müssen Sie lernen, Dynamisch zu Meditieren!

Das Gefühl:

Gefühle der Traurigkeit sind Gefühle tiefer Verzweiflung und psychischer Schmerzen, nicht Angst.

Panksepp gab dem Gehirnsystem, das diese Verlustgefühle erzeugt, einen neuen Namen. In früheren Veröffentlichungen sprach er vom Paniksystem, weil er Anzeichen von Panik bei den Jungtieren sah, die er untersuchte, als sie ihre Mütter verloren. Da ältere Tiere und Menschen keine Panik über den Verlust oder die Trennung von ihren Lieben zeigten, sondern nur Trauer, beschloss er, dem System einen anderen Namen zu geben: DISTRESS oder TRAUER.

Notrufe :

Es ist Pankseppts große Zuschreibung an die Wissenschaft, die er mit der Hirnforschung gezeigt hat, dass ein Großteil des Verhaltens, das als Angst interpretiert wird, tatsächlich zum TRAUER-System gehört. Typisch für diese Art von Angst sind die lauten, aufmerksamkeitsstarken Notrufe, die oft von aktiven Versuchen begleitet werden, mit geliebten Menschen oder mit dem vertrauten, sicheren sozialen Umfeld wiedervereint zu werden. Letzteres wird laut

Panksepp durch das SEEKING System in Kombination mit dem TRAUER-System erreicht.

Letzteres ist unserer Meinung nach bei Kindern mit ADHS offensichtlich (ihre Notrufe sind eindeutig mit Versagensangst und Trennungsangst verbunden), und dies erklärt, warum Amphetamine Ruhe bringen und ihre Konzentration oder ihren Fokus verbessern. Wie bereits erwähnt, stimulieren Amphetamine das tatsächliche Vorhandensein von Dopamin im SEEKING System und beleben die Funktion dieses erstickten Systems (verantwortlich für ein ruhiges, konstruktives und enthusiastisches Lernverhalten).

Obwohl Tiere, bei denen das TRAUER System aktiv ist, auch Stressverhalten zeigen können, fehlt das Flucht- und Erstarrungsverhalten (charakteristisch für das FEAR-System). Verängstigte Tiere versuchen, so wenig Aufmerksamkeit wie möglich auf sich zu ziehen. Im Gegenteil, sie machen keinen Lärm und bleiben stumm (gilt für ADS und Autismus).

Technisch gesehen sollte ADHS ein Problem des TRAUER Systems sein, und ADS und Autismus sollten ein Problem des ANGST-Systems sein. In der Praxis sehen wir Kombinationen aus beidem, aber eine Unterscheidung kann die Art und Weise verändern, wie wir nach Lösungen suchen.

Anatomie - Neuropsychologie:

Das Schmerzsystem

Notrufe können bei Tieren künstlich durch elektrische Stimulation in Teilen der älteren Teile des Gehirns ausgelöst werden, wie z. B. dem periaquäduktalen Grau (PAG) und den anderen umgebenden Teilen des Mittelhirns, des Hypothalamus und der Amygdala.

Bei Erwachsenen verursacht eine solche Stimulation ein äußerst trauriges Gefühl; Babys weinen. Aufgrund seiner Forschungen vermutet Panksepp, dass das TRAUER System bei Säugetieren und Vögeln aus den primitiven Schmerznetzwerken im Hirnstamm entstanden ist. Dies erklärt auch die Ähnlichkeit der emotionalen Ausdrücke (Weinen, Weinen) sowohl nach starken körperlichen Schmerzen als auch nach starken psychischen Schmerzen aufgrund des Verlusts eines geliebten Menschen oder der sozialen Ausgrenzung oder Isolation.

Für uns ist dies der (neurophysiologische) Grund, warum bei der Durchführung dynamischer Meditationstechniken jede Form von Schmerz ausgeschlossen ist, weder körperlich noch emotional (NES).

Neurotransmitter:

Endogene Opiode

Panksepp-Forschungen an Hunden, Meerschweinchen, Ratten und Hühnern aus den 1970er und 1980er Jahren zeigten, dass das TRAUER System das biochemische Gegenstück zum SORGE System ist und in beiden Systemen vor allem endogene Opiode, aber auch Prolaktin

und Oxytocin eine entscheidende Rolle spielen. Sehr junge Welpen, die ihren Müttern weggenommen werden, beginnen, nach ihrer Mutter zu rufen (Notrufe). Als diesen Welpen eine niedrige Dosis eines Opiats wie Morphinum injiziert wurde, hörten sie auf zu weinen und beruhigten sich. Als den Welpen jedoch Naloxon injiziert wurde, ein Medikament, das endogene Opiode blockiert, begannen sie, viel lauter nach ihren Müttern zu schreien.

In einem weiteren Placebo kontrollierten Experiment zeigte Panksepp, dass erwachsene Hunde, denen Naloxon injiziert wurde, ein erhöhtes Bedürfnis nach sozialem Kontakt mit Menschen zeigten. Die Hunde wedelten mit dem Schwanz nach fremden Menschen und wollten ihnen das Gesicht lecken. Hunde, denen Morphinum verabreicht worden war, blieben gleichgültig, wedelten nicht mit dem Schwanz und suchten keinen Kontakt.

Mit zunehmendem Alter von Tieren und Menschen nimmt die Empfindlichkeit des TRAUER Systems allmählich ab. Sexualhormone scheinen eine wichtige Rolle zu spielen, insbesondere Testosteron. Männliche Tiere in der Pubertät machen viel weniger Notrufe als Weibchen, wenn ihr Trauersystem elektrisch stimuliert wird. Panksepp glaubt, dass das TRAUER System, wie das ANGST System, auch aufgrund des Mangels an liebevoller Fürsorge und/oder emotionaler Vernachlässigung in der frühen Kindheit dauerhaft überempfindlich werden kann. Infolgedessen kann ein Tier oder ein Mensch

extreme Aufmerksamkeit von denjenigen verlangen, die sich um es kümmern (ADHS), oder soziale Kontakte ganz vermeiden (ADS und Formen von Autismus).

Für uns Emotionale Therapeuten ist es in diesen Situationen sehr wichtig, dem ANGST und TRAUER System zu helfen, sich häufig und intensiv (auch zu Hause) richtig zu entladen, insbesondere zu Beginn der Behandlung.

Sucht:

Panksepp zeigte, dass angenehme soziale Kontakte eine süchtig machende Seite haben. Er und viele andere Hirnforscher vermuten daher, dass ein Mangel an endogenen (körperspezifischen) Opioiden sozial unglückliche und einsame Menschen besonders anfällig für die Abhängigkeit von Opioiden wie Heroin macht. Tiere und Menschen, die sich unglücklich, einsam und traurig fühlen, haben einen niedrigen Spiegel an endogenen Opioiden, Oxytocin und Prolaktin. Die Werte sind hoch für Tiere und Menschen, die liebevoll gepflegt werden und von Freunden und Familie unterstützt werden und sich daher als sichere Basis fühlen.

Persönlich denke ich, dass der Popstar Michael Jackson ein gutes Beispiel dafür ist, dass Massen an Aufmerksamkeit, "Liebe", Geld und Opiaten oder Opioiden (Demerol oder Pethidin und Vicodin mit Hydrocodon und Paracetamol nicht ausreichen, um ihn von seinen Notrufen oder seinem Herzschmerz zu befreien (obwohl er

offiziell an einem Herzinfarkt starb). Er bekam oder konnte keine echte Liebe mehr bekommen. Während eines seiner Konzerte erinnere ich mich lebhaft daran, wie er "I love You" ausrief und dabei wie ein Kind in Todesangst klang; ein Geräusch, an das ich mich immer erinnern werde. Jedenfalls nicht gesund.

Zuneigungs- und Kuscheltherapie:

Traurige, unglückliche Menschen und Tiere mit liebevoller Fürsorge und Aufmerksamkeit zu umarmen, erhöht den Spiegel an endogenen Opioiden. Sanftes Berühren oder Umarmen einer vertrauenswürdigen Person; den Bauch streicheln; Teilen der Körperwärme; Stillen, Saugen an Fingern oder Zitzen; zupfende Läuse (vgl. Affen). Selbst das Trinken von Zuckerwasser (das noch mehr Zuckerabhängigkeit verursacht) entlastet (junge) Tiere und Menschen/Kinder erheblich. Die Aufrechterhaltung eines weichen Griffs ermöglicht die Produktion endogener Opioide, selbst bei Tieren, die mit einem Medikament behandelt wurden, das die Produktion von Opioiden blockiert, wie z. B. Naloxon.

Hoffen wir, dass Männer nach der Welle von Klagen wegen sexueller Belästigung versuchen werden, sich zu kuscheligeren Teddybären zu entwickeln und besser in der Lage sind, im Namen ihres Sexualtriebs geeignete Wege und Momente zu wählen. Afrikanische, westliche und östliche Männer haben immer noch damit zu kämpfen.

Frauen hingegen scheinen die kuschelige Seite des Sex mehr zu bevorzugen und vielleicht können wir ihnen das nicht verübeln, oder?

Der Unterschied zwischen Angst und Traurigkeit: Die Wirkung solcher Handlungen und Opiate (wie Morphinum) zeigt deutlich, dass das TRAUER System anders funktioniert als das ANGST System. Opiate reduzieren Notrufe, haben aber keine offensichtliche Wirkung auf ängstliche Tiere. Umgekehrt nehmen Notrufe nicht ab, wenn Anti-Angst-Medikamente (Benzodiazepine wie Xanax (Alprazolam), Temesta (Lorazepam) und Valium (Diazepam) verabreicht werden. Dadurch ist es möglich, zwischen der Panik, die bei Tieren/Menschen entstehen kann, wenn sie sozial isoliert werden (Trauer) und den Ängsten, die entstehen, wenn sie sich von etwas oder jemandem bedroht fühlen (Angst), zu unterscheiden.

Süchte weisen den Weg

Die Art und Weise, wie eine Person von einer Art Betäubungsmittel angezogen wird, zeigt, ob sie ein Angst- oder Traurigkeitsproblem hat. Sehr hilfreich!

Überschneidung zwischen Angst und Traurigkeit:

Es gibt ein gewisses Maß an Überschneidungen und Wechselwirkungen zwischen den beiden Systemen, aber laut Panksepp wird dies hauptsächlich durch Lernerfahrungen verursacht, die einen Menschen oder ein Tier dazu veranlassen, ein bevorstehendes Ereignis zu antizipieren. Ein Tier oder eine Person, die wiederholt Trennungsstress erlebt hat, kann besorgt oder misstrauisch sein, bevor sie ausgesetzt wird. Panksepp betont, dass diese Form der Angst technisch nicht mit den Weltuntergangsszenarien identisch ist, die vom FEAR-System selbst erzeugt werden.

In der Praxis ist es für den Emotional Therapeuten wichtig, eine Unterscheidung zu treffen, aber nicht für den Patienten oder Klienten. Diese Person muss nur geschickt lernen, wie sie das negative Gefühl (NES) entladen kann, bis ihre Lebensfreude oder ihr innerer Frieden (PES) zurückgekehrt ist (das SEEKING System in Aktion).

Hier ist ein Beispiel:

Ein junger Mann nimmt seit Jahren eine hohe Dosis Opiate in Kombination mit Benzodiazepinen ein und hatte mehrere Einweisungen, um ihn davon abzuhalten, diese Betäubungsmittel zu konsumieren.

Wir kennen seinen Vater: Er litt an einer leichten Depression (Dysthymie), als er einen Partner

verlor oder keinen hatte. Der Vater bat nur um Medikamente oder ein anregendes oder anregendes Gespräch.

Wir kennen auch seine Mutter: Sie nimmt seit Jahren Benzodiazepine ein, hauptsächlich Xanax oder Alprazolam, eine pharmakologische "Schwester" von Diazepam und Lorazepam, aber weniger muskelentspannend und weniger beruhigend. Sie ist eine superfürsorgliche Mutter Theresa, die gerne die ganze Welt retten würde, aber unwissentlich alle ihre Söhne überbehütet und sie als "emotionale Babys" gehalten hat.

Ihre Trauer, als ihr Vater (ihr Gott) starb, war damals (vor Jahren) so hoch, dass sie in ihrer eigenen Beziehung auf affektiver und sexueller Ebene völlig blockiert war. Dies ist ein wiederkehrendes Problem bei Frauen, und die meisten sind sich des Zusammenhangs zwischen ihrem TRAUER und GENUSS System überhaupt nicht bewusst.

Für die Mutter bedeutete dies das Ende ihrer Beziehung zum Vater und sie konzentrierte sich mehr darauf, ihren Söhnen zu "helfen".

Für den Vater führte dies zu einer zwanghaften Suche nach einem neuen Partner. Anfangs war ihm das nicht bewusst, da er seine Frau nicht betrügen wollte, aber er ließ mehr Frauen in sein persönliches oder emotionales Leben ein. Gegen Ende begann er sich immer wieder zu verlieben, und als sie sich trennten, konnte er es nicht ertragen, einen Tag lang allein zu sein.

Die Trauer und Angst der Mutter nahmen immer mehr zu und untergruben ihren Körper und Geist (aber sie lehnte eine eingehende Therapie ab).

Wir kennen auch seine Frau, die teilweise eine emotionale Kopie seiner Mutter ist (derselbe Trennungsangst und Mutter-Theresa-Komplex), von der er einmal drohte, sich scheiden zu lassen, wenn sie zur Therapie käme. Einige Partner trennen ihre Lieben gerne von ihren Familien, um sie zu kontrollieren (aus derselben Trennungsangst).

Alle diese Menschen sind (und waren) hochintelligent und sozial fähig. Emotional sind sie jedoch eine Katastrophe!

Sie alle haben keine ernsthaften Kindheitstraumata und haben per Definition das ANGST und TRAUER system von ihren Eltern (durch das Spiegelneuronensystem) und voneinander übernommen.

Das Ausmaß der Zerstörung in dieser Familie ist immer noch im Gange und wird sie viel Energie, Geld und soziale Verbindungen kosten.

Der Unterschied zwischen Medikamenten, Kuscheltherapie, Meditation und Emotionstherapie:

Medikamente führen immer zur Sucht, weil sie von außen auf ein bereits vorhandenes und

natürlich intelligentes Rückkopplungssystem (chemische Aktion-Reaktion) einwirken. Dennoch sind sie in der ersten Phase der Therapie äußerst wichtig.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen harten Drogen wie Morphin und Heroin und den Opioiden, die der Körper selbst produziert (PES), besteht darin, dass letztere nicht immer mehr benötigen (Panksepp erklärt dies in seinem Buch und seinen Vorträgen).

Sozialer Kontakt macht nur in dem Sinne "süchtig", dass die Belegung und das Vorhandensein von Opioidrezeptoren das menschliche und tierische Bedürfnis nach sozialem Kontakt aufrechterhält und alle PES ein positives Rückkopplungssystem oder eine natürliche "Pause-Taste" enthalten.

Alle sozialen Tiere, genau wie Menschen, brauchen eine tägliche Dosis Liebe. Liebevoller Fürsorge und Aufmerksamkeit sorgen dafür, dass die Bindung zwischen Mensch und Hund (bzw. Hund und Hund) eng wird und sich beide sicher und geborgen fühlen. Dadurch werden sie emotional(er), stabiler und bleiben emotional, körperlich und geistig(er) gesund.

Meditation oder körperorientierte Therapien arbeiten mit oder an diesen natürlichen Feedback-Systemen und installieren eine lang anhaltende und stabile Form der Ruhe in Körper und Gehirn.

Panksepp beobachtete bei Tieren, dass ihr Körper und Gehirn spontan in ihren natürlichen Ruhezustand zurückkehrten und dass Sucht schwer zu installieren ist.

Für den Menschen scheint dieser Ausschalter jedoch aufgrund des anhaltend hohen Niveaus an Wut, Angst oder Traurigkeit verschwunden zu sein. Dies wird als Dissoziation bezeichnet. In diesem Zustand scheinen Umarmungen, Sex, Massagen, Meditation, Yoga usw. nie genug oder genug zu sein, was unsere Neigung zu Süchten erklären könnte.

Um Ihr Gehirn aus dem Zustand von Wut, Angst oder Traurigkeit zu befreien, in dem es sich gerade befindet, brauchen wir etwa anderthalb Jahre, um Ihnen beizubringen, wie Sie ein Experte in Meditation werden:

1/ Verbinden Sie sich mit Ihrem Körper und seien Sie sich des Spannungsgrades bewusst (= ein internationales Trauma)

2/ Arbeiten Sie mit körperlichen Techniken, bis sich Ihr bester Freund - Ihr Körper - entspannt

3/ Verwenden Sie diese 1/ und 2/ , um Ihre Ängste (wiederholt) oder destruktiven Ebenen der Traurigkeit auf schmerzlose Weise zu überwinden.

Wie unterscheidet es sich von Meditation?

Die Emotionstherapie konzentriert sich speziell auf diese 3 geistig und körperlich destruktiven Systeme:

1/ Wie erkennst du den Status von Angst, Wut, Schuld und Traurigkeit?

2/ Wie verhindern Sie, dass diese Systeme Ihr Gehirn und Ihren Körper stören?

3/ Wie werden Sie Ihre Ängste oder Traurigkeit provozieren, um schließlich mehr Platz für die PES zu schaffen?

Die hier erwähnte Sequenz ist sehr wichtig für Ihr Gehirn und typisch für die Neuro-Affektiv-Wissenschaft oder die Emotional Therapie.

C. Drei positive emotionale Systeme (PES):

1. Das SORGE System:

Das Gefühl:

Fürsorgliche, säugetierartige oder mütterliche Liebe.

Dieses System enthält Gefühle der Zugehörigkeit, der Freundschaft, der Zuneigung und – wie Panksepp es ausdrücklich nennt – der fürsorglichen Liebe (nährende Liebe). Es bildet die Grundlage für die Zeit und Energie, die wir in die Pflege und Bildung unserer Lieben investieren.

Es ist biochemisch, neurophysiologisch und emotional das positive Gegenstück zum TRAUER System.

Es ist, zusammen mit dem TRAUER und SPIEL System, eines der drei nicht-sexuellen sozialen Gehirnsysteme bei Säugetieren. Tatsächlich glaubt Panksepp, dass es sich einst aus dem GENUSS System entwickelt hat, das die Fortpflanzung steuert, weil diese Systeme einige biochemische Ähnlichkeiten aufweisen. Beide Systeme sind jedoch im heutigen Gehirn klar getrennt; Sie haben unterschiedliche Funktionen und wecken unterschiedliche Gefühle.

Anatomie - Neurophysiologie:

Der Kern des SORGE-Systems befindet sich in bestimmten Teilen des Hypothalamus und des BNST (Dorsolateraler Bettkern der Stria terminalis). Die BNST, auch längliche Amygdala genannt, befindet sich im basalen Vorderhirn und ist eine geschlechtsdimorphe Struktur (unterscheidet sich bei Männern und Frauen), die aus 12 bis 18 Unterkernen besteht.

Neurotransmitter:

Eines der wichtigsten Neuropeptide des TRAUER Systems ist Oxytocin. Diese Substanz wirkt als Neurotransmitter im Gehirn.

Das "weibliche" Hormon Östrogen bewirkt die Produktion von Oxytocin im Hypothalamus, und Frauen haben mehr Oxytocin im Gehirn als Männer. Männliche Tiere haben aber auch ein (latentes) SORGE System.

Dieses System ist auch mit allen möglichen Subsystemen im Mittelhirn verbunden, die dafür sorgen, dass die Jungen gut versorgt sind.

Es gibt auch eine wichtige Verbindung mit dem SEEKING System, bei dem Eltern zum Beispiel einen günstigen, sicheren Ort (Nest, Höhle) oder die beste Umgebung für ihre Jungen suchen oder suchen können, um geboren zu werden und aufzuwachsen.

Östrogene produzieren auch Oxytocin im männlichen Körper. Indem sie junge, geschlechtsunreife männliche und weibliche

Ratten täglich mit neugeborenen Ratten konfrontieren, beginnen sie spontan, sich um sie zu kümmern. Dies soll unter anderem auf eine erhöhte Oxytocin-Aktivität im Gehirn zurückzuführen sein.

Aufgrund der Tatsache, dass dieses fürsorgliche Verhalten bei männlichen Ratten mit Erreichen der Pubertät abnimmt, wird angenommen, dass die plötzliche Testosteronproduktion kontraproduktiv ist.

Bei sexuell aktiven männlichen Tieren nehmen Aggression und Reizbarkeit aufgrund der Stimulierung der Produktion von Oxytocin ab.

Oxytocin stimuliert auch die Produktion von endogenen Opioiden, die Unbehagen wie Frustration und Irritation hemmen oder reduzieren. Während die endogenen Opioide freundliches Verhalten fördern, hemmen zu viele Opioide das fürsorglichere Verhalten (Nebenwirkungen von Cannabis und Heroin: Es ist Ihnen egal).

Das kontinuierliche Gleichgewicht und Zusammenspiel zwischen diesen Substanzen und Systemen im Gehirn schafft eine unendliche Anzahl von Kombinationen und einzigartigen Individuen, Beziehungen und Lebensverläufen. Der Tanz des Lebens.

Die Komplexität dieses Systems geht weit über diese Stoffe hinaus. Zum Beispiel reduzierte die einfache Verabreichung von Oxytocin an sexuell

unreife weibliche Ratten nicht ihre natürliche, anfängliche Abneigung gegen den Geruch von Rattenbabys. Dies könnte darauf hindeuten, dass neurophysiologische Systeme wichtiger oder stärker sind als die Substanzen, die sie verwenden, und könnte erklären, warum die Langzeitwirkung von Drogen und Betäubungsmitteln so begrenzt ist.

Aufgrund von Unterschieden in den Umweltbedingungen und bei den Tierarten gibt es auch große Unterschiede in der Fürsorge von Säugetieren für ihre Lieben und füreinander. Bei Huftieren, deren Junge kurz nach der Geburt buchstäblich auf eigenen Beinen stehen können, ist der Zeitunterschied, in dem eine Mutter ihre Jungen akzeptiert und sich mit ihnen verbindet, sehr kurz. Wird dagegen ein Lamm kurz nach der Geburt von der Mutter getrennt, so muss es innerhalb weniger Stunden wieder mit ihr vereint werden, sonst wird die Mutter die Jungen ablehnen und es nicht mehr von ihr trinken lassen. Dann behandelt sie das Lamm wie einen Fremden, zu dem sie keinerlei Verbindung hat. Bei Tierarten, wie z.B. Raubtieren, deren Junge hilflos geboren werden, beträgt diese Zeitspanne, in der eine Bindung entsteht, oft mehrere Wochen. Darüber hinaus adoptieren diese Mütter in der Regel auch leicht die Jungen anderer.

Empathie:

Nach Ansicht von uns und vielen anderen Forschern ist das Gleichgewicht zwischen dem

TRAUER System und dem NES die Essenz der Empathie.

Das TRAUER System ist für einfühlsames Verhalten verantwortlich, wie z. B. das Trösten, Helfen oder Retten Ihrer Lieben, Freunde oder anderer Tierarten.

Wenn Eltern ihre Kinder weinen hören, wird das TRAUER System aktiviert. Dadurch wird ihr SORGE System und ihr SEEKING System reaktiviert, damit sie ihrem Kind so schnell und effizient wie möglich helfen können. Destruktive Ebenen von Angst, Wut (auch Schuld oder Selbstwut) oder Traurigkeit hingegen erzeugen Familiendramen und können die Empathie gegenüber dem anderen auf Null reduzieren.

Mitgefühl oder Mitleid:

Unter dem emotionalen Schmerz eines anderen zu leiden oder mit ihm zu sympathisieren, wird in erster Linie durch das TRAUER System orchestriert, und wir glauben, dass sein zerstörerisches Ausmaß durch die Umstände und die Entwicklung der negativen emotionalen Systeme in den ersten Lebensjahren bestimmt wird.

Im Mitgefühl gibt es einen destruktiven und sich wiederholenden Zwang, sich um ...

Nicht in der Lage zu sein, entsprechend zu handeln, führt zu Traurigkeit.

Mitgefühl umfasst technisch gesehen 3 neurophysiologische Prozesse:

1. Selbstfürsorge immer mehr blockieren
2. Anderen so viel wie möglich geben (Geld, Liebe, Energie usw.)
3. Nicht prüfen, ob man etwas zurückbekommt (selbstlose Liebe)

Es ist vor allem ein typisch katholisches Phänomen und hat in jüngster Zeit mit dem berühmten Satz: "Wir schaffen das" eine ausgeprägte Polarisierung in Europa zwischen links und rechts in der Politik ausgelöst.

Vor allem ist es nicht "natürlich" und fehlt im gesunden darwinistischen System der wilden Säugetiere.

Wie man dies jedoch wieder "gesund" macht, ist eine Sinecure und erfordert die richtige Anleitung.

Schuld:

Das hatte mich schon eine ganze Weile verwirrt... Wenn wir mit dynamischen Meditationstechniken beginnen wollen, antworten mir oft die hochintelligenten, hoch empfindlichen oder hoch empfindlichen Säugetiere unter meinen Patienten:

"Ich bin nicht wütend" oder "Ich bin nicht in der Lage, wütend auf ein anderes Wesen zu sein!".

Das bedeutet, dass er oder sie:

1. Kann nur wütend auf sich selbst und voller Selbstvorwürfe sein
2. Unfähig, die Kontrolle über ihre Emotionen loszulassen (frontales Hirnsystem)

Schuld ist die Menge an Selbstwut, die du gelernt hast, auf dich selbst zu richten, um eines oder mehrere der PESysteme zu blockieren. Es wird erhalten, indem Sie Ihre Betreuer spiegeln oder die Traurigkeit, Wut und Ängste des Täters aufzeichnen (eine Art Stockholm-Syndrom).

Zum Beispiel:

1. Selbstwut auf der Ebene des SORGE Systems:
 - Du liebst dich selbst nicht mehr, weil du diesen oder jenen Fehler gemacht hast (Angst vor dem Versagen)

- Du liebst andere Menschen nicht mehr, weil sie dich verletzen

2. Selbstwut auf der Ebene des GENUSS Systems:

- Du liebst deinen Körper nicht mehr, weil er dich im Stich gelassen hat
- Du liebst den Körper eines anderen nicht mehr, weil "jemand" dich verletzt hat

3. Selbstwut auf der SPIEL Ebene:

- Du magst es nicht mehr zu lachen oder zu leben, weil dich etwas im Leben verletzt hat.

All diese schönen Überzeugungen sind wahr, aber sie halten dich auch davon ab, dich selbst (oder jemand anderen) zu lieben, deinen Körper (oder den anderer) zu lieben und das Leben (oder das von jemand anderem) zu lieben.

Sie sind die gefährliche Seite des Wortes "Verunglückte", weshalb ich es nicht sehr gerne verwende.

1.SORGE System:

- Sich selbst lieben
- Liebe ein anderes Wesen

2.GENUSS SYSTEM:

- Liebe deinen Körper
- Liebe einen anderen Körper

3.SPIEL SYSTEM:

- Liebe dein Leben
- Das Liebesleben selbst

Am Ende läuft alles darauf hinaus:

"Willst du Recht haben ... oder glücklich"

Und Glück ist mit der PES verbunden und kann (technisch oder neurophysiologisch) nur erreicht werden, indem man seine Ängste oder sein Maß an Traurigkeit loswird. Und das ist ein Vollzeitjob.

Da Mitgefühl (du "musst" einem anderen Wesen helfen, seinen Schmerz loszuwerden) und Schuld (du "musst" wütend auf dich selbst sein, weil ...) zwei emotionale Erfindungen des Homo Sapiens und kulturabhängig sind, müssen sie reversibel sein!

Und das ist ein lösungsorientierter oder positiver psychologischer Glaube. Findest du nicht auch?

Am Ende läuft alles auf diese einfache Gleichung (für den Menschen) hinaus:

Empathie (oder reine SORGE) = Mitleid ohne Schuldgefühle

Wird jetzt klar, warum dies ein Vollzeitjob für die nächsten Generationen sein wird? Schuldgefühle durch Geständnisse loszuwerden, hat nicht funktioniert und wird es auch nie tun.

Es hat seit 2.000 Jahren nicht mehr funktioniert, aber es wird einige Zeit dauern, bis es den selbstzerstörerischen Faktor bekommt.

2. Das GENUSS System:

Es gibt mehr Meinungen über Vergnügen, Liebe und Sexualität als es Menschen auf diesem Planeten gibt. Befleckt durch den Vorhang der Tabus und poetischen Liebeserklärungen, hat jeder eine Meinung oder einen Glauben, in den ich mich als Psychotherapeut und Psychiater nicht einmischen kann und will. Darüber hinaus möchte ich dieses Diskussionsfeld den Philosophen und Theologen überlassen.

Panksepp hat sich auf das Gebiet der anatomischen und biochemischen Forschung an Ratten beschränkt. Hier können eindeutige Ergebnisse erzielt und im Nachhinein eine gewisse Extrapolation auf den Menschen vorgenommen werden. Dieser Ansatz erwies sich als sehr hilfreich bei der Entwicklung wertvoller und nachhaltiger emotionaler therapeutischer Behandlungen oder Techniken.

Laut Panksepp ist das Gehirn von Säugetieren homolog – es hat die gleiche Struktur oder das gleiche Format. Es gibt jedoch artspezifische Unterschiede im GENUSS System, die wahrscheinlich mit Unterschieden im Fortpflanzungsverhalten zusammenhängen.

Unterschiede in der Organisation
Zum Beispiel befindet sich der Kern des GENUSS Systems bei Säugetieren im Hypothalamus. Aber innerhalb dieser Gehirnstruktur gibt es Unterschiede, nicht nur zwischen Säugetierarten, sondern auch zwischen männlichen und

weiblichen Tieren derselben Art. Während manche Menschen gerne glauben würden, dass sexuelle Vorlieben und Unterschiede zwischen Männern und Frauen durch Bildung erlernt oder installiert wurden, weist die Hirnforschung oft in eine andere Richtung.

Anatomie - Neurophysiologie:

Bei männlichen Ratten befindet sich das Epizentrum des GENUSS Systems in der präoptischen Region (POA) des Hypothalamus und bei weiblichen Ratten im ventromedialen Hypothalamus (VMH).

Diese Unterschiede in der Organisation des DENUSS Systems im Gehirn beginnen im Mutterleib unter dem Einfluss des Hormons Testosteron.

Bei einem genetisch männlichen Tier (XY) ist das Y-Chromosom für die Produktion von Testosteron in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft verantwortlich, wodurch das fötale Gehirn "maskulinisiert". Dies ist bei genetisch weiblichen Tieren nicht der Fall (XX).

Abhängig von der Produktion von Testosteron kann man also mit einem gewissen Grad an "Maskulinisierung" rechnen.

Rezeptoren:

Sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Tieren produzieren die Genitalien und Nebennieren Testosteron und Östrogen. Wir alle wissen, dass sich die Unterschiede im Aussehen und Verhalten zwischen männlichen und weiblichen Säugetieren während der Pubertät, dem Beginn der Geschlechtsreife, entwickeln. Die Eierstöcke verursachen dann bei weiblichen Tieren einen Zustrom von Östrogenen und Progesteron. Eine große Menge Testosteron wird

von den Hoden männlicher Tiere produziert.
Diese Sexualhormone dringen leicht in das Gehirn
ein und binden unter anderem an die Rezeptoren
des GENUSS Systems im Hypothalamus.

Männlichkeit:

Mehr Rezeptoren führen zu mehr Wirkung.
Je mehr Rezeptoren, desto mehr Signale lenken das Nervensystem zur Maskulinisierung.
Männer haben mehr Rezeptoren am POA und damit mehr Reaktion auf die gleiche Menge Testosteron: ein positives und gutes Gefühl. Dies wird den männlichen Probanden dazu anregen, nach Bedingungen zu suchen, unter denen diese Effekte (und die Injektion von Testosteron) wiederkehren können, und ein Lerneffekt wird programmiert.

Aggression:

In der Vergangenheit wurde Testosteron fast immer mit der körperlichen Aggression von Männern in sozialen Interaktionen in Verbindung gebracht. Mit anderen Worten, Männer mit viel Testosteron würden leichter in Kämpfe geraten.

Jüngste Forschungen an Tieren und Menschen zeigen, dass es gar nicht so einfach ist.
Testosteron erweist sich als Mittel, um in einer Wettbewerbssituation zu glänzen. Es erhöht das Durchsetzungsvermögen und die Wachsamkeit.

Es ist eine Tatsache, dass körperliche Aggression und Wettbewerbssituationen (einschließlich Gelegenheitssport) den Testosteronspiegel bei Männern erhöhen und daher ein gutes Gefühl (durch das GENUSS System), das Gefühl des Sieges, erzeugen.

Aggression fällt eher mit einem der NES zusammen und wird daher von Wut, Schuld, Angst oder Traurigkeit angetrieben.

Eine Unterscheidung zwischen Wut und Wut kann in der Welt des Leistungssports sinnvoll sein: Das testosterongesteuerte gute Gefühl (GENUS System) und der Siegereffekt (SPIEL System) müssen jederzeit präsent bleiben. Angst, Schuld oder Traurigkeit wecken Wut und Aggression. Schließlich führt dies zu destruktivem Verhalten, Zerstörung des Körpers und Energieverlust.

Ein Zukunftsziel für Sportpsychologen und eine würdige Alternative zum heutigen pharmagetriebenen Wettbewerb?

Ich habe nur zweimal eine Therapiesitzung abrupt abgebrochen. Einer davon war der Moment, in dem eine Mutter, die Hooligan für einen Fußballverein war, "Ja" auf meine Frage sagte: "Wären Sie stolz auf Ihren Sohn, wenn er einen Anhänger einer anderen Mannschaft töten würde?"

Dieses Maß an Aggression war und ist nicht bereit für eine Therapie.

Das Karma des Lebens kann sie immer noch aufwecken und dann ist sie willkommen.

Weiblichkeit:

Obwohl Testosteron auch bei weiblichen Tieren eine Rolle spielt – es macht sie empfänglicher oder zugänglicher – ist ihr GENUSS System anders organisiert und im Gehirn verortet als bei männlichen Tieren.

Ihr GNUSS System wird hauptsächlich durch Östrogene und Progesteron beeinflusst, sei es in Kombination mit einem Ovulationszyklus oder nicht (nicht jedes weibliche Säugetier hat einen Ovulationszyklus und einige Arten haben kurz vor oder während der Paarung spontan einen Eisprung). Diese Hormone fördern die Produktion von Oxytocin und machen weibliche Tiere emotional empfänglicher für sexuelle Annäherungsversuche.

Studien an Ratten zeigen auch, dass weibliche Ratten dank der Stimulation der Klitoris Sex genießen, aber auch von der Wahrnehmung des NES abhängig sind: weniger oder kein Sex in Situationen, in denen Wut, Wut oder Angst vorherrschen.

Liebeshormon:

Obwohl Oxytocin heute umgangssprachlich als "Liebeshormon" bezeichnet wird, ist es, wie Panksepp es nett nennt, eine "glänzende Vereinfachung, die der komplexen Funktionsweise des Gehirns nicht gerecht wird". Oxytocin allein führt nicht in jeder Situation zu einem klaren positiven Gefühl (die Verabreichung des Produkts selbst funktioniert nicht in NES-

Situationen). In Panksepps unveröffentlichter Studie zeigte Oxytocin nur in Kombination mit freundlicher sozialer Interaktion (SORGE, SPIEL und SEEKING arbeiten ohne die Intervention des NES zusammen) ein deutliches positives Gefühl.

Er vermutet daher, dass Oxytocin die Wirkung endogener Opioide verstärkt; die an sich schon positive Emotionen hervorrufen. Für uns beweist es einmal mehr, dass die Interaktion und positive Verbindung zwischen den emotionalen Systemen überwiegt.

In SM, einer Form des sexuellen Spiels, sehen wir, dass für manche Menschen Angst, Wut und Traurigkeit eine wichtige oder wesentliche Rolle spielen, um den Höhepunkt des Orgasmus zu erreichen. Auf Dauer geht dieser Effekt aus oder es fehlt die Befriedigung der ersten Offenbarungen und die Sucht oder der Zwang, auf der Schmerzleiter einen Schritt weiter zu gehen, ist verlockend. Der Schmerz oder das Verlangen kehrt zurück, und die Messlatte oder Grenze des induzierten Schmerzes muss ständig erhöht werden (wie bei Betäubungsmitteln).

Wir nennen dies eine Form von "Orgasmus durch Schmerz" oder "Orgasmus durch den Teufelskreis von Schmerz und NES". Der natürliche Weg und das positive Feedback der PES werden umgangen, und Zufriedenheit oder Sättigung werden unmöglich.

In der katholischen, muslimischen und jüdischen Tradition gab es (unbewusst, nehme ich an) eine

starke Tendenz, Selbstverstümmelung oder Flagellantismus zu fördern, und sie ist immer noch da, auf einer mentaleren oder emotionaleren Ebene (was es noch schlimmer macht). Die Verantwortung dieser Religionen für den Weltfrieden wird von Tag zu Tag relevanter und ihre (hauptsächlich männlichen) Führer werden auf die eine oder andere Weise zur Vernunft kommen müssen.

Es liegt in ihrer Verantwortung, sich Sorgen über das Ausmaß an Wut, Angst und Traurigkeit zu machen, das jeder von ihnen (unbewusst) seit Jahrhunderten gefördert hat, als ursprünglich jeder von ihnen eine Botschaft der Liebe in seinen Heiligen Büchern zu verbreiten schien.

So oder so, eine "Befreiung unter Schmerzen" scheint die Aufgabe nicht zu erfüllen und hat nicht zum Weltfrieden beigetragen.

Eine positive Entladung (siehe Teil 2) impliziert oder braucht die PESysteme und ihre Formen des Vergnügens oder der Befriedigung:

- Die fürsorgliche, säugetier- oder mütterliche Liebe des SORGE Systems
- Der glückselige Orgasmus des GENUSS Systems
- Der Spaß am Spielen und Gewinnen des SPIEL Systems.

Wenn du zum Beispiel das Niveau von Angst, Schuld und Traurigkeit, das durch Missbrauch verursacht wird, neu programmieren willst, musst du in der Lage sein, diese Person und all die Erinnerungen, die deine Träume oder Gedanken

verfolgen, zu rufen, zu schreien oder physisch zu zerstören... natürlich virtuell und

- "aus Liebe" zu dem liebevollen Geschöpf, das Sie einmal waren, oder aus Liebe zu Ihren Kindern oder Angehörigen (SORGE System)
- "auf orgasmische Weise" oder mit fürsorglichem Respekt für Ihren Körper (GENUSS System)
- mit einem "Gewinn"-Gefühl (SPIEL System)

Dies sind alles sehr wichtige Konzepte für Dynamische Meditationstechniken und wichtig, auf die man sich bei der Ausbildung von Emotional Therapeuten konzentrieren sollte.

Laut Panksepp ist das GENUSS System ein emotionales System, bei dem es nicht nur darum geht, körperliche Wünsche als solche zu befriedigen (genau wie Essen, wenn man hungrig ist, und Trinken, wenn man durstig ist), sondern es ist auch wichtig, um in komplexen sozialen Strukturen zu überleben.

Wir nennen das GENUSS System gerne "die Liebe zu deinem Körper und dem anderer" und das ist mehr als nur Sex:

- Liebe zu Ihrem Körper: Ein genetisch sensibles (empathisches oder säugetierartiges) Kind leckt, pflegt oder pflegt seinen Körper schon früh im Leben. Für uns ist dieser Zustand ein wichtiger Schwerpunkt oder ein wichtiges Ziel, auf das wir in der Therapie hinarbeiten. Beim psychopathischen

Kind fehlt dieser Seinszustand bei der Geburt und beim ängstlichen Kind (passiv oder aktiv traumatisiert) wird dieser Zustand langsam oder schnell abnehmen und verschwinden (Soziopathie), abhängig vom Grad der Wut, Angst oder Traurigkeit in seiner Umgebung.

- Liebe für den Körper eines anderen Menschen: Ein genetisch sensibles (empathisches oder säugetierartiges) Kind wird mühelos einen anderen Körper lecken, pflegen oder pflegen und lernen, dies auf fürsorgliche (SORGE), spielerische (SPIEL) und lustvolle (GENUSS) Weise in den frühen Lebensphasen zu tun. Beim psychopathischen Kind ist dieser Seinszustand abwesend und bleibt es und beim ängstlichen Kind (passiv oder aktiv traumatisiert) verschlechtert sich dieser Zustand langsam oder schnell oder hört auf (Soziopathie und Serienmörder), je nach Grad der Wut, Angst oder Traurigkeit in seiner Umgebung.

Ein Zitat:

"Wenn man mit dieser Art von Liebe (Vergnügen) nicht umgehen kann oder darüber wie 'Suppe und Kartoffeln' spricht, ist man immer noch traumatisiert (und braucht eine Therapie)."

Die Chemie oder Magie der Liebe:

Ich vermute stark, dass ich in meinem Leben nicht in der Lage sein werde, diesem Thema auf den Grund zu gehen, weder der chemischen noch der emotionalen Wahrheit über "Liebe". Der

neurophysiologische Ansatz in den PESystems gibt mir eine gewisse Befriedigung und ein praktisches Werkzeug, mit dem ich arbeiten kann.

Obwohl Sinnesempfindungen, wie Geruch und Berührung, eine wichtige Rolle bei sexuellen Vorlieben und sexueller Erregung spielen, ist die mentale und emotionale Handlungsbereitschaft (Bereitschaft zum Handeln) ebenso charakteristisch.

Was Panksepp bei seinen Ratten entdeckte, ist auf Hunde und Menschen übertragbar und bringt uns zu folgendem Zitat:

"Wenn die Chemie (DNA) und die Magie (emotionales Gleichgewicht) stimmen, dann ist die Liebe in Ordnung."

Beim Menschen ist das Verlieben typisch. Aber es hat eine bössartige Seite, weil sich das emotionale Gleichgewicht der Menschen in die falsche Richtung verschieben und die Chemie stören kann (siehe das Familiendrama, das weiter oben in diesem Kapitel erwähnt wurde). Verliebt zu sein ist manchmal selbstzerstörerisch (ständig destruktive Partner anziehen) und das bringt uns zum nächsten Zitat:

"Je mehr du dich selbst richtig liebst (nicht narzisstisch), desto bessere Partner oder Freunde wirst du anziehen."

Ich fürchte – nicht wirklich –, dass ich in diesem Leben weder die chemische noch die emotionale

Wahrheit über "Liebe" erfahren werde, weil ich immer noch nach dem ersten Menschen mit reiner Selbstachtung, Selbstliebe oder Selbstvertrauen suche. Dennoch möchte ich Kollegen, Therapeuten, Neuropsychiater, Psychologen, Neurowissenschaftler, Pharmakologen, Philosophen, Theologen und andere Wissenschaftler herausfordern: "Definiere die Basis der Liebe für mich."

Wir konnten nur zu folgendem Ergebnis kommen:

Die drei PES müssen ziemlich gut sein, wenn Sie sich in den "richtigen" verlieben wollen, jeder auf seine eigene Art oder Weise:

- 1.SORGE System:
 - Sich selbst lieben
 - Liebe ein anderes Wesen
- 2.GENUSS System:
 - Liebe deinen Körper
 - Liebe einen anderen Körper
- 3.SPIEL System:
 - Liebe dein Leben
 - Das Liebesleben selbst

Und diese PES (Yin) müssen geschützt und gut mit dem NES (Yang) verbunden sein.

Dieses Stadium zu erreichen bedeutet, dass man alle Ebenen von Angst und Traurigkeit durchlaufen muss, und ich arbeite immer noch an diesem Thema, wie jedes Mitglied meines Teams. Sich nicht weiterzuentwickeln ist keine Option für

uns alle, Therapeuten, Eltern, Angehörige, Betreuer, Führungskräfte, jedenfalls.

Im Moment können wir nur zu dem Schluss kommen, dass wir alle die gesunde Partnerschaft zwischen SEEKING, PES und NES auf dem Weg verloren haben und dass wir all die Jahre nicht realisiert haben, was schief gelaufen ist.

Diese 7 sehr plastischen, neurophysiologischen Systeme sind daher für mich eine Priorität in Bezug auf Studium und Behandlung für die kommenden Jahre.

3. Das SPIEL System

Es geht um "soziales Spiel auf der Primarstufe", insbesondere um Spielen (Rough-and-Tumble-Spiel) und Kitzeln. Es ist unkomplizierter, positiver Genuss.

Lachende Ratten

Panksepp erregte 2003 die Aufmerksamkeit der Weltpresse, als er entdeckte, dass Ratten lachen, wenn sie gekitzelt werden. Sie erzeugen dann ein hohes, quietschendes Geräusch (50 kHz), das für den Menschen nicht hörbar ist. Dies veranlasste Panksepp zu propagieren, dass die Freude, die Tiere und Menschen am sozialen Spiel (PLAY) erleben, als eine der positivsten und therapeutisch wertvollsten Emotionen angesehen werden sollte.

Tiere sind durchaus in der Lage, alleine zu spielen und Spaß zu haben. Für Panksepp ist das Einzelspiel jedoch eher eine Tätigkeit, bei der das SEARCH-System hauptsächlich aktiv ist und Freude bereitet (GENUSS System).

Laut Panksepp ist der Unmut, den Menschen angesichts von Rückschlägen oder Rückschlägen (Glücksspiel) empfinden, typisch menschlich. Unserer Meinung nach ist es mit unseren kultivierten Formen von NES verbunden und daher eine Form von selbstzerstörerischem Verhalten, das von einem hohen Maß an Wut, Angst oder Traurigkeit angetrieben wird.

Evolutionstheorie:

Einigen zufolge wäre das SPIEL-System schwer in die Evolutionstheorie einzuordnen, aber wenn man dieses System als eines der drei positiven emotionalen Systeme betrachtet, die den physischen selbstzerstörerischen Status der drei kriegerischen negativen emotionalen Systeme (Yin versus Yang) ausgleichen, können wir die Nützlichkeit dieses Systems auf der Ebene sozial komplexerer Strukturen (bei Menschen oder Tieren) erkennen. Ratten verbringen mehr Zeit miteinander und am liebsten mit "verspielten oder lachenden" Ratten. Würden wir nicht lieber mehr Zeit mit einem lustigen Kollegen verbringen als mit einem Sauer?

Das Berühren (Spielen, Spielen, Kitzeln) in einer sicheren Umgebung und von einer vertrauenswürdigen Person löst diese Lachanfänge sowohl bei Menschen als auch bei Tieren aus, und Ratten suchen nach Orten, an denen sie "spielerisch" sein oder den Schalter betätigen können, der ihr SPIEL System einschaltet.

Anatomie - Neurophysiologie:

Thalamus:

Das SPIEL System ist eng mit dem SEEKING System verbunden und befindet sich im älteren, subkortikalen Teil des Gehirns, dem Thalamus. Der Thalamus ist die "Verteilstation", die unter anderem eingehende Informationen von den Sinnen verarbeitet – wie zum Beispiel den für dieses SPIEL System sehr wichtigen Körperkontakt bei Säugetieren.

Man braucht den Kortex, der beim Menschen viel weiter entwickelt ist als bei Tieren, nicht, um spielen zu können. Ratten, denen die Hirnrinde entfernt wurde, spielen genauso oft und spielen gerne.

Das Gefühl des Spaßes wird durch die Freisetzung von Dopamin, endogenen Opioiden und endogenen Cannabinoiden verursacht, die ein Gefühl der Euphorie verursachen.

Der Teufelskreis von körperlichem und emotionalem Schmerz (Schuld, Mitgefühl, Angst und Traurigkeit):

Jeder von ihnen kann Mensch und Tier vom Spielen abhalten. Der Grad der Hemmung des (Frontallappens) hängt vom Grad der Schmerzen ab, die in der Vergangenheit oder in der Gegenwart erlebt wurden (das emotionale Gedächtnissystem verliert deswegen nicht den Schlaf, weil es sowieso "ewig" ist).

Ein weniger aktives SPIEL System kann oder wird jedoch zu Depressionen führen. Tiere, die nicht spielen dürfen oder gehemmt werden, werden düster und depressiv, was wiederum darauf hinweist, dass Spielen ein natürliches und wesentliches Bedürfnis ist.

Der Teufelskreis aus Depression oder Burnout (Dysthymie) wird neurophysiologisch deutlich. Schmerzen führen zu Depressionen, Depressionen führen zu mehr Schmerzen, und

eine Reihe von unnatürlichen Körperreaktionen sind selbsterhaltend (erhöhter oder sogar erschöpfter Cortisolspiegel, Mangel an Monoaminen im Gehirn, Schlafstörungen, Essstörungen, Libido- und Orgasmusprobleme, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Muskelschmerzen, Schmerzüberempfindlichkeit, sensorische Überempfindlichkeit,)

Gewinner und Verlierer:

Sie können in einem Spiel gewinnen oder verlieren. Der Gehalt an endogenen Opioiden – genetisch bedingt oder durch die Umwelt oder Bildung bestimmt – bestimmt Ihr Selbstvertrauen und Ihre Schmerzempfindlichkeit, was wiederum das Gefühl des Gewinnens bestimmt. Die Gewinner werden sich besser fühlen, mehr spielen, mehr Erfahrung sammeln und in eine positive Feedbackschleife eintreten.

Verlierer verlieren logischerweise ihren Anspruch zu spielen und lernen daher weniger. Der Spaß am Spielen kehrt jedoch zurück, es sei denn, der Gewinner wird zu aggressiv und lässt den Verlierer nicht mehr gewinnen.

Unsere Erfahrung hat uns gelehrt, dass sowohl die aggressiven Gewinner und Spieler (sie "müssen" gewinnen) als auch Menschen, die leicht aufgeben (sie sind überzeugt, dass sie verflucht sind, zu verlieren), beide unter der Angst vor dem Versagen leiden. Die Besessenheit, "nicht verlieren zu wollen", lässt sie alle unfähig, sich erfolgreich, glücklich und zufrieden zu fühlen, wenn sie etwas erreichen. Ein Gefühl des unersättlichen Verlustes überwiegt allen.

Ein weiterer typisch menschlicher Teufelskreis des Schmerzes...

Spielbogen, Hundelachen und Spielgesicht:

Dies ist ein rituelles Begrüßungsmuster, bei dem sich zwei Hunde nähern, die Nase berühren und am Mund des anderen und dann am Genitalbereich schnüffeln.

Vieles von dem, was Panksepp über Ratten und Kinder sagt, scheint auch für Hunde zu gelten, so Elian Hattinga van 't Sant.

Hunde scheinen auch lachen zu können, und dies wurde von Simonet und Kollegen (2005) gezeigt. Sie identifizierten eine ausgeprägte Atmung, ein erzwungenes Ausatmen während des Spiels und definierten es als Hundelachen. Wenn Hunde dieses Geräusch hören, entspannen sie sich, kommen näher, machen einen Spielbogen, setzen ihr Spielgesicht auf und sind bereit, mit einem Hund zu spielen, der das Lachen akzeptiert, und auch mit einer Person, die dieses Lachen imitiert.

Hunde scheinen genauso sensibel auf Herausforderungen und die Freude am Spielen in den gleichen Regionen (Hals und Brustkorb) zu reagieren wie Menschen und Ratten. Wenn sie Lauf- oder Glücksspiele spielen, packen sie normalerweise den Hals ihres Begleiters und stupsen den Brustkorb des anderen Hundes an.

Selbstbehinderung

Panksepps Beobachtung, dass es auch eine genetische Komponente für die Verspieltheit bestimmter Tiere gibt, scheint bei Hunden ähnlich

zu sein. Einige Rassen sind verspielter als andere, und einige Hunde spielen gerne mehr als andere. Die meisten Hunde lieben es jedoch, miteinander zu spielen, besonders wenn sie jung sind. Außerdem behindern sie sich selbst, wenn sie mit einem kleineren oder schwächeren Tier spielen (viel mehr als Ratten). Sie machen sich klein, nutzen nicht ihr volles Gewicht und liegen beim Spielen nicht auf dem Rücken. Laut Panksepp zeigt dies eine Form von Empathie – die Erkenntnis, dass das Spielen dem anderen keinen Spaß macht, wenn er verletzt ist. Sie kümmern sich um den schwächeren Spielkameraden, und das kann bedeuten, dass das SORGE System des Hundes im Vergleich zu Ratten stärker vernetzt oder präsenter ist.

Dies bringt uns zurück zum Unterschied zwischen einem wahren Psychopathen und einer hoch- oder normal empathischen (besser als "überempfindlichen") Person; Ein Unterschied, den wir bereits in den ersten Lebensjahren messen können!

Soziale Kompetenzen:

Nicht jedes Spiel ist gleich, und nicht jedes Spiel ist gleich lustig. Ebenso ist nicht jeder Spielkamerad gleich oder genauso lustig. Laut Panksepp ist soziales Spiel der Akt der Modifikation oder Programmierung der emotionalen Systeme beider Spieler. Eine Ratte, die nicht mit anderen Ratten spielen konnte, war sozial unzulänglich oder behindert beim Aufbau von Beziehungen.

Wir glauben, dass es auch ein sozialer Weg des "Überleben ist am klügsten oder agilsten" ist, bei dem Ihre emotionale Intelligenz und die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen neuro-affektiven Systemen getestet und verbessert werden können (und emotionales Wissen durch das Spiegelneuronensystem weitergegeben wird).

Das Überleben des "emotional klügsten oder agilsten " oder Witzigsten könnte die Fortsetzung von Darwins Theorie werden

Wir haben die Lachtherapie mehrmals ausprobiert, aber sie ist im Rahmen der Emotional Therapie nicht sehr nützlich, da sie in einer häuslichen Situation oder in einer unsicheren Situation mit hohem NES-Spiegel nicht möglich oder schwierig anzuwenden ist. Zudem tritt eine störende Sättigung auf. Ratten werden auch bei anhaltendem Spielen reizbar und aggressiv, und genau wie bei unseren Kindern endet ein Spiel manchmal in einem Kampf.

Für einen emotionalen Therapeuten ist es jedoch wichtig, den Grad der Verspieltheit am Ende einer Behandlung zu bewerten, indem er Haltung, Verhalten, Spielgesicht und Gesichtszüge beobachtet (nonverbale Kommunikation). Je höher dieses Niveau, desto besser war Ihre Sitzung.

SCHLUSSFOLGERUNG:

Jedes emotionale System hat seine dunkle Seite oder Schmerzseite.

Diese dunkle Seite wird nicht verschwinden, wenn man diese Systeme nicht in ihr natürliches oder ursprüngliches Gleichgewicht zurückversetzt; ein Gleichgewicht, das unsere menschlichen und tierischen Vorfahren im Laufe von etwa einer Million Jahren verfeinert haben und das Säugetiere perfektioniert haben, um in komplexeren sozialen Strukturen zu überleben.

Die Sprache selbst – ein großes Geschenk der Natur, das vor etwa 40.000 Jahren entwickelt wurde – hat uns zum obersten Raubtier dieses Planeten gemacht, aber das Gleichgewicht ernsthaft gestört. Wir sind die einzigen, die in der Lage sind, es wieder in Ordnung zu bringen, und wir können es.

Sprache brachte ein neues Konzept für unser Gehirn mit sich: ein Bewusstsein für die Vergangenheit und die Zukunft.

Wir entwickelten ein starkes kortikales Gehirn, das kognitive Funktionen mit hauptsächlich Kontroll- und Vermeidungsstrategien in Bezug auf drei neue existentielle Fragen entwickeln konnte: Wer bin ich? Was ist mein Körper? Was ist Leben?

Diese drei Fragen brachten drei neue Ängste mit sich, für die wir noch mehr obsessive Gedanken und Zwänge entwickelten: Angst vor dem

Verlassenwerden, Angst vor dem Versagen und Angst vor Veränderung.

Die Büchse der Pandora war offen und produzierte weiterhin DSM-Diagnosen und Kriege.

Psychologie und Psychiatrie sollten der Eckpfeiler des Wandels oder der Evolution sein, aber es geht uns im Moment nicht gut. Dabei haben wir eine große Verantwortung, denn (toxischer) Stress verstärkt oder verursacht fast jede Krankheit, die der Medizin bekannt ist. In einem Krankenhaus werden wir immer noch als "Putzfrauen" angesehen: Sie versuchen, das Chaos zu beseitigen, das die Menschen in ihrem Leben anrichten. Wenn alle technischen Ergebnisse und Behandlungen ausgeschöpft sind, werden wir konsultiert, weil der Patient plötzlich Stress, Burnout oder Depressionen hat.

Vielleicht haben wir uns in den letzten zehn Jahren nicht allzu ernst genommen und brauchen einen Neuanfang oder Schub.

Vielleicht sollte sich der Fokus mehr auf Meditation und Körperarbeit verlagern als auf eine neue Analyse oder Beschreibung von Störungen auf kognitive Weise. Die Verwendung des Modells und die Beschreibung der 7 emotionalen Systeme hat uns sehr geholfen, neue oder alte Meditationstechniken oder Formen der Körperarbeit (Mindfulness, dynamische Meditationstechniken, EFT, TRE, EMDR, Hypnose, Qi Gong, Kiko, Yoga,) zu entwickeln, zu verändern und zu verstehen.

Weniger reden, mehr tun.

Liebe Psychologen und Psychoanalytiker, wenn wir das "innere Kind", unser "Ich" oder unser "Bauchgefühl" im Gehirn verorten wollen, müssen wir uns diesen Phänomenen ernsthaft und wissenschaftlicher nähern:

- das innere Kind ähnelt den drei PES
- unser Ego ähnelt dem NES, losgelöst vom PES
- Unser Bauchgefühl besteht aus (emotionalen) Informationen, die von PES und NES bereitgestellt werden, genau wie Tiere, die seit Tausenden von Jahren verwendet werden

Mit ein wenig Fantasie können Sie in den Systemen der Glorreichen Sieben das enthusiastische, fürsorgliche, verspielte und übermütige Kleinkind in sich selbst oder Ihren eigenen Kindern wiederentdecken. Ich nenne es gerne Bobby, meinen inneren Hund. Ich möchte ihn verstehen und wieder mit ihm sprechen. Wie steht es mit dir?

Neuro Affective Science bestätigt mehr und mehr, dass die meisten von uns glückliche und verspielte Kinder sind. Verzeihen Sie sich, wenn Sie diesen Zustand verloren haben, da dies ein sehr normaler oder Standardvorgang in unserer Gesellschaft ist. Jemand, der angegriffen oder missbraucht wurde, kann sich auch nicht daran erinnern, wie lebhaft, verspielt und sexy er sich am Tag zuvor gefühlt hat.

Aus unserer Sicht scheinen die negativen Emotionen (Wut, Schuld, Angst und Traurigkeit) unsere Gesellschaft zu dominieren und sie durch Spiegelung (unbewusst übertragene emotionale Programmierung) exponentiell zu verstärken, was zu emotionalem Analphabetismus oder Ignoranz führt. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass die emotionalen Systeme aufgeladen oder programmiert werden können und entladen oder umprogrammiert werden können. Am liebsten in den frühen Lebensphasen, aber das ist keine Entschuldigung für die Eltern oder älteren Menschen unter uns, denn sie sind die Vorbilder, die ihre Lieben oder Kinder widerspiegeln. Eine Kindertherapie in Kombination mit einer echten Elterntherapie ist auf lange Sicht viel effizienter. Eine sehr logische Schlussfolgerung, aber eine Idee, die den Eltern schwer zu verkaufen ist, denn sie (Angst und Schuld) sind nicht das Problem, sondern das Kind.

Die gute Nachricht ist, dass Ihr "Ego" (das NES) gezähmt werden kann. Die schlechte Nachricht ist, dass es viele Patienten, Liebe, Schweiß und Tränen braucht, um dorthin zu gelangen. Daran besteht kein Zweifel.

Karma ist eine Schlampe... besiegt werden.

Für uns Emotionale Therapeuten nimmt dieser Prozess in unserer Gesellschaft noch zu wenig Zeit und Raum ein und wir sind noch nicht in der Lage oder kompetent genug, einen positiven Kreislauf der "karmischen Evolution" zu fördern.

Glücklicherweise können wir dank der neuro-affektiven Wissenschaften allmählich auf Begriffe wie inneres Kind, Ego, Karma und Bauchgefühl verzichten und der Traum unseres Freundes Freud (der Mann mit der Zigarre, erinnern Sie sich) kann wahr werden: die Physik unseres Gehirns, die psychiatrischen, psychologischen und emotionalen Fragmente des Gehirns von H. sapiens gründlich zu korrigieren und zu heilen.

Schließlich hat das emotionale System völlig andere Gesetze und Regeln als der kognitive Teil des Gehirns.

Für mich persönlich ist es wichtig, für eine positive Botschaft einzustehen, "versucht, den Homo Sapiens wieder groß zu machen", und dies mit anderen zu teilen.

Du musst deine Angst oder Traurigkeit überhaupt nicht hegen, wie "Neupriester-Therapeuten" verkünden. Sie können spielen, schreien, schütteln, weinen, kuscheln oder schlagen, bis sie ein glückliches oder normales Niveau erreichen. Darum geht es bei der Meditation.

Es ist unser Glaube, und dies wird durch die Funktionsweise unseres Gehirns und seiner emotionalen Systeme unterstützt, dass Sie zuerst durch die Hölle (Ihre Ängste oder NES) auf eine fachkundige (SUCHENDE) Weise gehen müssen, um im Himmel (PES) zu landen oder dorthin zurückzukehren.

Dies ist die Grundlage der Emotional Therapie und wir müssen zugeben, dass es "keinen Spaß" macht, zur Therapie zu kommen. Welcher Hund springt gerne ins Feuer? Aber die Freude oder der glückliche Zustand des Seins nach einer Sitzung und im Alltag sollte unser gemeinsames Ziel sein. Wenn nicht, müssen wir unsere Formate oder Methoden überprüfen.

In der Tat müssen Sie sich nur bereitwillig (SUCSEEKINGHEN) Ihren Ängsten (NES) stellen, aus Respekt (SORGE) für Ihr Inneres Kind (PES), Ihre Nachkommen, Ihren Körper (GENUSS) und Ihr Leben (SPIEL).

Automatisch werden Ihr Glück, Ihre Verspieltheit, Ihre Intuition, Ihr Bauchgefühl, Ihre Kreativität und Ihr Einfühlungsvermögen Ihr Gehirn wieder aufhellen oder erleuchten, weil es so funktioniert, wie es sollte, und Sie haben dem PES seinen rechtmäßigen Platz im Gehirn zurückgegeben. Jetzt schützt deine männliche oder Yang-Seite (NES) deine weibliche oder Yin-Seite (PES) und deine Kreativität und Intuition (SEEKING) werden die negativen Gedanken und Obsessionen der Vergangenheit ersetzen.

Wir sind seit Jahrhunderten Experten darin, Ausreden, Religionen oder Überzeugungen zu finden, um uns unseren Ängsten nicht zu stellen, aber es scheint, dass Mutter Natur dies nicht mehr tolerieren wird.

Sie haben die Wahl.

ZUSAMMENFASSUNG

Kapitel 4 - Die glorreichen 7 emotionalen Systeme

A.. SEEKING System:

Das Hauptsystem, das alle anderen "Überlebens- oder Verteidigungssysteme" koordiniert oder verwaltet.

Sie ist bei der Geburt genetisch programmiert und später durch Erziehung und Lebenserfahrungen (siehe somatische Marker in Teil 3) verändert.

B. Drei negative emotionale Systeme (NES)

Drei "Kriegssysteme", die für Menschen und Tiere in einem Bedrohungszustand wichtig sind und die wir (noch) nicht beherrschen können.

1. WUT) (oder RAGE) System: Dies verbrennt unsere Welt aufgrund zahlreicher endloser Kriege allmählich.
2. ANGST) (oder FEAR) System: Dieses System ist bei uns explodiert wegen der Sprache und ihrer 3 existenziellen Fragen ohne Antworten. Es brachte auch 3 neue und unnatürliche Ängste mit sich.

3. TRAUER (oder DISTRESS) System: Auch dies verschlingt allmählich unsere Gesellschaft.

C. Drei positive emotionale Systeme (PES):

Drei 'Friedenssysteme', zu denen wir von Zeit zu Zeit den Zugang verloren haben und die wir nun seit mehreren Jahrhunderten gründlich zerschlagen.

1. SORGE (oder CARE) System

Ich liebe mich (oder ein anderes Wesen)

2. GENUSS (oder LUST) System

Ich liebe meinen Körper (oder das eines anderen Wesens)

3. SPIEL (oder PLAY) System

Ich liebe das Leben (und das eines anderen Wesens)

Kapitel 5: Die 4 Gesichter des Emotionalen Schmerzes

Einleitung

Wie bereits erwähnt, ist unser Gehirn im Vergleich zu dem anderer Tierarten einzigartig, da wir komplexe Kommunikationswege entwickelt haben.

Einige argumentieren, dass Sprache aus der Mutation eines Gens entstanden ist, nämlich eines Gens, das für die Produktion bestimmter Substanzen (hauptsächlich Serotonin) im Gehirn (hauptsächlich im frontalen Kortex) verantwortlich ist.

Andere geben Gott oder den Menschen selbst die Schuld, aber das führte nur zu den göttlichen oder schuldbeladenen Schriften der Religionen, die die Welt seit einiger Zeit erobern und beherrschen, die alle zu der selbstverschuldeten Apokalypse oder Massenvernichtung geführt haben, die wir auf globaler Ebene erleben. Aus diesem Grund ziehe ich es vor, Theologie und Philosophie in dieser Angelegenheit abzuschaffen.

Ich persönlich mag die evolutionspsychologische Theorie, in der wir aufgrund von H. Neanderthalensis am Rande des Aussterbens standen und Kommunikation zu einer Notwendigkeit wurde, um zu überleben. Epigenetische Phänomene sind in der Natur gut beschrieben, und der Einfluss der Umwelt auf die

genetische Evolution der Arten ist wissenschaftlich belegt.

In dem Moment, in dem einige unserer Vorfahren in der Lage waren, lösungsorientierter zu kommunizieren (Körpersprache oder Zungen), Informationen schneller zu sammeln oder effizientere Strategien für größere Gruppen von Menschen zu ermöglichen, war das Ende des Neandertalers nahe.

Sobald wir in Gang gekommen waren, kämpften wir weiter, und Jahrhunderte des Überlebens und der Kommunikation auf unsere besondere Weise entwickelten und regenerierten eine spezifische genetische Konstitution (die Grundlage der Epigenetik). Der ängstliche, männliche, dominante Schimpanse wurde zum obersten Raubtier dieses Planeten und wurde zu einem Gott als Ergebnis des unprogrammierten oder erwarteten Nebeneffekts komplexer Kommunikation: dem Konzept von Vergangenheit und Zukunft.

Unabhängig davon, wie die Sprache entstanden ist, liegt es an uns, zu lernen, wie man diese mächtige Waffe einsetzt und sie nicht mehr missbraucht.

Der Homo sapiens verändert sich, wenn er mit Schmerz oder Tod konfrontiert wird.

Unter diesen Umständen suchen Menschen medizinische oder psychologische Hilfe und beginnen, ihre Gewohnheiten oder Gedanken zu

ändern (nur sehr verzweifelte Patienten ändern ihr Verhalten tiefgreifend und dauerhaft).

Wir werden uns nur als Spezies verändern oder unsere alten Gewohnheiten und Überzeugungen im Angesicht des bevorstehenden Todes oder der Zerstörung hinter uns lassen. Ist eine globale Katastrophe der einzige Weg, um das Zeitalter des Egos oder des kämpfenden männlichen Affen endgültig zu beenden?

In diesem Kapitel skizziere ich die Vor- und Nachteile des Wortes oder der Sprache, und es ist das letzte Kapitel, in dem wir uns unseres inneren Mechanismus der Heilung und Zerstörung "bewusst" werden.

Es zeigt den Prozess, wie wir allmählich von der Liebe zu uns selbst, unserem Körper und unserem Leben (dem Inneren Kind, der Yin-Seite oder den positiven emotionalen Systemen) zu einem ängstlichen Schimpansen mit einem Hunger nach Krieg und selbstzerstörerischer Tendenz (der Ego-, Yang-Seite oder dem negativen emotionalen System) abrutschen oder uns von ihr lösen. und der Weg, um den Weg zurück zur Natur oder zur inneren Ruhe zu finden.

1. Das Wort oder die Sprache

Vor etwa 10.000 Jahren waren Bild-, Körper- und verbale Kommunikation die wichtigsten und einzigen Überlebensmöglichkeiten für unsere Spezies. Wenn man diese Entwicklung in Bezug auf die Evolution der Tierarten im Allgemeinen betrachtet, ist dies eine sehr kurze Zeit.

In dieser kurzen Zeit war keine der vorherigen Spezies jemals in der Lage, sich selbst, den Planeten oder die andere Spezies zu zerstören. Aus diesem Grund ist es unerlässlich, die Mechanik dieser immens mächtigen, kreativen und zerstörerischen Waffe zu verstehen.

Doch was bedeutet Sprache eigentlich für das Gehirn und welche Konsequenzen hat sie? Sprache ist die Fähigkeit, in Bildern und Worten eine Illusion aufzubauen über:

- Was Sie sich über Ihre Vergangenheit vorstellen
- Was Sie sich von Ihrer Zukunft vorstellen.

Diese Fähigkeit ermöglicht es uns, spektakuläre Geschichtenerzähler und geniale Schöpfer zu werden sowie hocheffiziente Destruktoren zu produzieren.

Dank Selbsterkenntnis und Meditation kannst du dir des schmalen Grats zwischen beidem bewusst werden. Wählen Sie mit Bedacht und vor allem, erweitern Sie die Linie oder erleichtern Sie die Wahl.

Wenn dieses Buch eine Mission hat, dann sollte es sein: zu veranschaulichen, wie wir den Weg zur emotionalen Selbsterkenntnis ebnen und es dadurch einfacher machen können, die positiven emotionalen Systeme als Grundlage unseres Denkens und Verhaltens zu wählen und nicht die negativen.

Ein Weg, das Zeitalter des Egos zu beenden.

Es liegt nicht an mir oder einem Therapeuten, die Entscheidung für andere zu treffen, ob sie nach den Regeln oder der Vorherrschaft ihres negativen oder positiven emotionalen Systems leben wollen.

Es ist unsere Aufgabe, Ihnen klar zu machen, dass Sie als Menschen eine Wahl treffen können und dass es Möglichkeiten gibt, diese Wahl zu erleichtern. Wenn du voller Angst, Schuld, Wut oder Traurigkeit bist und nicht weißt, wie du damit umgehen sollst (seien wir ehrlich und gibst zu, dass dies uns alle betrifft), scheint die Wahl unmöglich, aber wir (Menschen) können immer eine mentale Wahl treffen.

Deshalb stelle ich immer die gleichen drei Fragen:

1/ Willst du lernen, dich selbst (wieder) zu lieben?

2/ Willst du lernen, deinen Körper (wieder) zu lieben?

3/ Willst du das Leben lieben und (wieder) verspielt sein?

... Aus Liebe zu dir selbst, deinen Liebsten oder deinen Kindern.

Positiv zu antworten und zu versuchen, auf mindestens 1 dieser Fragen zu reagieren, ist uns Therapeuten sehr wichtig. Der freie Wille ist notwendig und der ultimative, göttliche Weg, um die Kraft des positiven Denkens zu nutzen.

Wenn nicht, entscheidest du dich dafür, ein Verunglückte deiner Ängste oder Traumata zu bleiben.

Ich hatte eine Patientin, die in ihrer Kindheit von einer großen Anzahl von Pädophilen schwer missbraucht wurde und schließlich eine Patientin heiratete, die ihre Kinder missbrauchte und damit durchkam. Sie sagte wiederholt und bewusst NEIN zu all diesen Fragen. Infolgedessen mussten mein Team und ich die Zusammenarbeit mit ihr einstellen, da es für sie zu einer Zeit- und Geldverschwendung wurde.

Unsere zweite Aufgabe ist es, Ihnen diese Wahl zu erleichtern, und Meditation ist ein wesentlicher Teil davon. Das Spüren Ihres Körpers, der Anspannung und Ihres emotionalen Zustands ist der erste Schritt. Zu lernen, wie man seinen Körper einsetzt, um diesen Zustand der Anspannung oder Emotion zu ändern, ist die zweite. Und dieses emotionale Wissen zu nutzen, um nutzlose oder destruktive Ängste zu überwinden, ist der dritte Schritt.

Auch hier muss ich geduldig warten, bis das Karma des Lebens sie aufweckt. Sie bleibt willkommen, wenn sie mindestens 1 der 3 oben gestellten Fragen positiv und aufrichtig

beantwortet.

Unserer Meinung nach ist dieser letzte Schritt unerlässlich, um den ersten Schritt zu den positiven emotionalen Systemen zu ermöglichen oder zu erleichtern (um die oben erwähnte "dünne Linie" zu erweitern).

Der Mensch ist durch den ungeschickten Gebrauch von Sprache, Sprache, Strategie oder Kommunikation zu einer zerstörerischen, sich selbst verstümmelnden Spezies geworden.

Die meisten von uns sind nicht in der Lage, diese Waffe mit der nötigen Ruhe und Kraft zu führen, da sie "sich selbst" oder "Ihr Gehirn" nicht kennen. Sich dessen bewusst zu werden, ist für die meisten von uns nicht nur möglich, sondern vor allem wünschenswert.

Aus diesem Grund ist es unerlässlich, dass Sie genau wissen, was in Ihrem Gehirn schief läuft und wie jeder von uns dazu gekommen ist, materialistisch zu denken und zu handeln (innere oder emotionale Probleme mit äußeren Lösungen zu lösen: Geld, Gott, Himmel, Werkzeuge, Meditationstechniken, andere beschuldigen, Mauern bauen). Ich sehe Menschen, die diesen Fehler wiederholt machen, und das betrifft auch die (politischen und spirituellen) Führer des Westens, des Ostens. Sie haben eine Ausrede, weil sie sich der zerebralen Mechanismen nicht bewusst sind, die sie immer wieder in den gleichen Abgrund treiben.

Meine Hoffnung ist, dass wir uns durch die Entmystifizierung der Mechanismen des emotionalen Systems Ihres Gehirns ihrer Konsequenzen für unser Handeln bewusst werden können.

Auf jeden Fall haben die Menschen, sobald sie sich dieser Mechanismen bewusst werden, keine Entschuldigung mehr für ihr destruktives Verhalten und es wird obsolet, andere oder Gott zu beschuldigen.

2. Das ängstliche Kind, Produkt von 3 Existenzängsten

Es gibt zwei Möglichkeiten, die negativen emotionalen Systeme zu programmieren oder eine Person mit Wut, Schuld, Angst oder Traurigkeit zu erfüllen.

a/ Aktive Übertragung von Angst und Verhalten:

Für die meisten von uns ist die aktive Übertragung von Angst offensichtlich, und es wird angenommen, dass sie der wichtigste Grund für die Übertragung von Angst zwischen Menschen oder Tieren ist:

Ein Elternteil macht sein Kind (bewusst oder unbewusst) klein oder lehnt es ab. Ein Täter verletzt weiterhin andere, so wie andere ihn in der Vergangenheit verletzt haben.

Der emotionale Schmerz bei Säugetieren oder sensiblen Menschen ist proportional zu

- A. Der Grad der
 - 1/ Demütigung (Angst vor dem Versagen)
 - 2/ Ablehnung (Trennungsangst)
 - 3/ Konfrontation mit Tod oder Verlust (Angst vor Veränderung)

= Erziehung oder traumatische Lebensereignisse

- B. Der Grad der Empfindlichkeit oder das Niveau der Säugetiere

= Natur bzw. die genetische Ebene der Empathie
(mit der natürlichen Verteilung einer Gaußschen Kurve)

So korreliert der Grad des Schmerzes mit der Erziehung und mit der angeborenen Sensibilität (Natur).

Für die meisten von uns klingt das wahrscheinlich logisch und verständlich.

b/ Passive Übertragung von Angst und Verhalten:

Die passive Übertragung negativer Emotionen ist ein weitgehend unterschätzter und unbekannter Mechanismus, aber dennoch genauso effektiv wie der erstere.

Jedes Kind kopiert die emotionalen Systeme seiner Eltern oder wichtigen Bezugspersonen auf passive und sehr effektive Weise. Es ist seit Jahrhunderten oder Millionen von Jahren der Weg der Natur und der Tiere.

Der beste Weg, um zu überleben, bestand darin, das gesamte Wissen zu kopieren, um so schnell wie möglich (bevor sie sterben würden) von den Altenpflegern zu kopieren. Vor dem Zeitalter der Sprache nutzten alle Lebewesen die 7 emotionalen Systeme für diesen Zweck und das Spiegelneuronensystem war ihr schnellstes Mittel zur Datenübertragung.

Die einzige Möglichkeit, das Programm zu ändern oder an ihre spezifischen lebensbedrohlichen Ereignisse anzupassen, war die Verwendung des SEEKING Systems. So perfektionierten sie ihre Überlebensmethoden mit jeder Generation. Es ist natürlich das, was ich Karma oder natürliche KI nenne; die Art von Karma, die unsere Gesellschaft oder die menschliche Rasse (unwissentlich) verloren hat.

Jedes Kind ist sich überhaupt nicht bewusst, ob es sich dabei um nützliche oder zerstörerische Überlebensmechanismen handelt. Aus Liebe (oder Angst) zu seinen Bezugspersonen und aus einer natürlichen Gewohnheit (dem Spiegelneuronensystem) heraus wird es sicherlich und sehr effektiv all diese negativen und positiven Systeme in seine eigenen emotionalen Systeme kopieren.

Die Eltern oder Betreuer in ihrem Namen sind genauso ignorant wie die Kinder, und das ist der Hauptgrund, warum alle Eltern bedingungslos in eine emotionale Therapie einwilligen sollten, wenn ein Kind an einem emotionalen Problem leidet.

Es ist hier keine Frage der Liebe, sondern eine einfache Frage der Statistik: Je mehr sie sich ihrer eigenen destruktiven emotionalen Systeme bewusst werden und sie beherrschen, desto mehr werden sie zu Co-Therapeuten. Wir haben gesehen oder gehört, dass sich Kinder ohne jegliche Form von Therapie auf diese Weise verändern. Bei Kindern vor der Pubertät sind sie

einfach zu 100% anfällig für jede Art von Veränderung ihrer Pflegezahlen.

Deshalb verschreibe ich nie wieder Medikamente ohne die aktive Mitarbeit von mindestens 1 Elternteil (und es müssen beide oder alle sein), und mit aktiver Mitarbeit meine ich intensive Emotionale Therapie.

Die destruktive und passiv erworbene Seite von Ängsten und negativen Verhaltensweisen kann von den Erwachsenen gut verstanden und bewältigt werden. Kinder sind sich ihrer Emotionen sehr bewusst und mit ihnen verbunden, aber es fehlt ihnen an der Fähigkeit, sie selbst zu verstehen und zu kontrollieren. Sie brauchen etwas Anleitung (zuerst vom Notarzt oder Emotional Therapeuten und später von ihren eigenen Betreuern).

Natürlich haben die meisten Eltern Tausende von Möglichkeiten oder Ausreden, dies zu vermeiden, aber für mich sind ihre Handlungen nur die einfache Signatur der Angst und der Mechanismus, der uns seit Jahrhunderten zu Feiglingen und Lügner gemacht hat. Zeit, sich zu ändern und die Ära der Angst und des Egos hinter sich zu lassen.

Aus diesem Grund kann ich jetzt verstehen, warum rationale Therapiemethoden keinen Einfluss auf angstbedingte Syndrome haben und die meisten Probleme in der Psychiatrie angstbedingt sind. Daher sollte jeder Therapeut

über einige Kenntnisse (und Fähigkeiten) in der Arbeit mit dem emotionalen System verfügen, um das Vertrauen von Menschen und Fachleuten in uns wiederherzustellen.

Psychologie und Psychiatrie sollten das Zentrum der Gesundheitsversorgung sein, aber es fehlt an Professionalität und evidenzbasierten Modellen und Behandlungsmechanismen.

Warum sollten Richter, Anwälte, Politiker, Lehrer oder Mediziner uns vertrauen, wenn unsere Wissenschaft nicht evidenzbasiert ist (mit Ausnahme von Mindfulness, kognitiver Verhaltenstherapie und Psychopharmakologie).

Das Fehlen einer evidenzbasierten Psychiatrie und der Glaube, dass Worte die Seele heilen können, sind sowohl veraltet als auch eine Bedrohung für die geistige, körperliche und emotionale Gesundheit zukünftiger Generationen.

Die Physik und Bedeutung der emotionalen Systeme wurden lange Zeit unterschätzt und vernachlässigt, was für eine Spezies und Gesellschaft, deren Überleben von Logik und Denken abhing, sehr sinnvoll ist. Aus diesem Grund ist es normal, dass die ersten psychotherapeutischen Schulen sprachbezogen waren.

Die affektive Neurowissenschaft ist jedoch ein sehr starkes und wissenschaftlich fundiertes Phänomen, das einigen Tierärzten,

Tierpsychologen und wissenschaftlichen Experten gut bekannt ist.

Dies ist zum Teil die Aufgabe von Psychotherapie und Therapeuten aller Art. Es ist wichtig, einige Informationen über die emotionalen Systeme und ihre Verbindung zu negativem Denken, Stress und Verhalten bereitzustellen. Alle Therapeuten sollten sich zumindest der ersten Phase des emotionalen therapeutischen Prozesses (sowohl geistig als auch körperlich) sehr bewusst sein: nämlich dem Prozess der Bewusstwerdung, indem man sich selbst bewusst ist oder wird. Aus diesem Grund lasse ich den Therapeuten immer wie jeden anderen Patienten in das Programm eintreten. Schließlich sind wir auf emotionaler Ebene alle gleich und ziemlich ignorant.

Ein Teil des Bewusstseins wurde in Teil 1 dieses Buches erklärt. Darüber hinaus ist eine "Live"-Konfrontation mit all Ihren eigenen PESystems und NESystems in der Einzel- und Gruppentherapie unerlässlich und sehr lehrreich.

In den ersten 6 Monaten der Therapie wird Ihr "Kopf" (der für die meisten von uns den NESystems folgt) nach Ausreden oder Möglichkeiten suchen, diese Phase zu vermeiden. Intelligente Menschen (Akademiker und sicherlich Priester oder Religionsgelehrte) versuchen, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, Methoden zu diskutieren oder einige Techniken oder Methoden in ihren spezifischen, kognitiven, alten Wegen und Gewohnheiten zu vermeiden. So funktioniert Angst und die Wahl zwischen Angst und

(Selbstvertrauen) muss von uns, den Emotional Therapeuten, hervorgehoben und klar gemacht werden.

Akademiker wie ich und Religionswissenschaftler sind die schwierigsten Menschen, mit denen man in der Emotionaltherapie arbeiten kann, weil sie sehr tief und effizient gelernt oder sich selbst beigebracht haben, wie man es macht.

1/ Blockieren oder kontrollieren Sie die positiven emotionalen Systeme

2/ Entwickeln Sie Ihre Kontroll- und Vermeidungsstrategien.

3/ Diese Zwänge und Zwänge, Normen und Werte verbreiten (missionarisch) und verteidigen (Propaganda)

Irgendwann kommen wir immer zur gleichen Gleichung oder sagen: "Glaubenssätze sind wie Fürze, aber irgendwann musst du loslassen, sonst wirst du explodieren".

Das ist das Problem für Intellektuelle oder hochintelligente Kinder, sie sind besser darin: zu streiten, ihr eigenes Verhalten oder das anderer zu kontrollieren, anderen aus dem Weg zu gehen; und neue Lebens- oder Denkweisen zu vermeiden. Sie sind schlauer, wenn es darum geht, anderen (wie dem Therapeuten) zu gefallen, damit sie weiterleben oder überleben können, wie sie es ihr ganzes Leben lang getan haben.

Intellektuelle wollen vor allem wissen, warum ihnen etwas passiert oder passiert ist. Auf diese Weise werden sie Verunglückte ihrer eigenen

Traumata. Unbewusst rationalisieren sie jedes negative emotionale Ereignis weg und halten an genau dem fest, wovor sie weglaufen wollen.

Zum Beispiel muss eine Frau oder ein Mann mit einer sexuellen Blockade nicht immer nach einem Grund oder einer Ursache in ihrem Leben suchen. Es erscheint mir völlig logisch, dass die Tochter einer Frau, die im Zweiten Weltkrieg von deutschen Soldaten schwer misshandelt wurde, ihre Tochter auch mit einer gewissen Abneigung gegen Männer und Sexualität erzieht.

Daher die Bedeutungslosigkeit der "Warum"-Frage (Warum passiert mir das?).

Es ist besser, sich auf einen Weg zu konzentrieren, die Blockade oder Angst zu lösen, als unbedingt wissen zu müssen, was sie verursacht. Sehr oft kennen wir den Grund nicht, wir werden ihn nie finden und müssen es auch nicht. Denn der wahre Grund für alle Gewalt in der Welt ist die einfache Tatsache, dass ein verängstigter und fast ausgestorbener Schimpanse anfang zu sprechen, zu argumentieren und zu kommunizieren, aber nicht weiß, wie er aufhören soll, gegen Windmühlen zu kämpfen.

Dies erweist sich als ein sehr schwieriges Konzept für moderne, intelligente Menschen, macht aber für affektive Neurowissenschaftler, Emotionstherapeuten und... Kinder oder intellektuell weniger Begabte. Einige von ihnen

scheinen unsere Techniken leichter zu
"begreifen" und anzuwenden.

3. Die 4 Gesichter des emotionalen Schmerzes

Emotionaler Schmerz im Allgemeinen:

Die Verarbeitung oder das Loslassen von emotionalem Schmerz ist die Grundlage der Emotional Therapie. Zuerst muss man herausfinden, was man loslassen muss und ob man dazu in der Lage ist (Bewusstsein). Zweitens muss diese Person lernen, wie man das macht (Fähigkeit).

Wie bereits erwähnt, haben wir eine Art kontinuierlichen Geschichtenerzähler in unseren Köpfen, unseren "Troubadour", der ständig Geschichten über die Vergangenheit und die Zukunft erzählt. Diese Geschichten entsprechen sehr wenig der Realität, besonders wenn es um NESystems geht. Je höher das Niveau von Wut, Schuld, Angst oder Traurigkeit ist, desto größer kann die Verzerrung der Wahrheit sein.

Dies ist die Domäne unserer Überzeugungen, Überzeugungen und Religionen.

"Überzeugungen sind gefährlichere Feinde der Wahrheit als Lügen"
- Friedrich Nietzsche -

Außerdem haben wir einen "Ingenieur" in unserem Gehirn, der im Handumdrehen Lösungen produzieren und mathematische oder

dreidimensionale Probleme in unserer Vorstellung lösen kann.

Der Erzähler beschreibt sozusagen ein echtes oder falsches Problem, und der Ingenieur ergreift Maßnahmen, um es in Ihrem Kopf oder durch irgendeine Form von Aktion zu lösen.

Alle NESystems färben die Authentizität eines Problems (viele Erfahrungsberichte entsprechen überhaupt nicht den Fakten) und die Art und Weise, wie es gelöst werden sollte.

Zum Beispiel sind Menschen mit viel Wut auf andere und mit der Fähigkeit zu sprechen gesegnet wie Hitler, politische Extremisten (links- oder rechtsextrem) oder religiöse Führer in der Lage, die Wahrheit zu färben und völlig absurde Lösungen vorzuschlagen, indem sie Ihr Maß an Wut, Angst, Schuld oder Traurigkeit ansprechen. Dieser Prozess wird weiterhin Menschenleben, Energie und große Geldbeträge kosten und schließlich zu einem Grad der Erschöpfung oder des Aussterbens führen.

Die Follower oder Wähler sind sich dessen genauso bewusst wie diejenigen, die die Geschichten verbreiten (oder heutzutage twittern). Sie alle folgen dem gleichen "Energie"- oder Gefühlsprogramm wie die Deutschen (die dem Ärger und den Ängsten ihrer Fürher wie eine Schafherde folgten), und das führte zu verrückten Anweisungen und absurden Lösungen (die).

Dies könnte die Leichtigkeit erklären, mit der die heutigen Staatsoberhäupter wieder Mauern zwischen Nationen, Kulturen oder Religionen errichten.

Und es erklärt, warum Menschen sehr leicht beeinflusst werden können, wenn sie mit den Karten Wut und Angst gespielt werden. Ein moderneres und neueres Beispiel ist der Einfluss von Cambridge Analytica auf die US-Wahlen und das Ergebnis des Referendums über die Mitgliedschaft in der Europäischen Union. Sie nutzten moderne Technologie und soziale Medien, um die Karten von Wut und Angst gegen eine bestimmte Bevölkerung auszuspielen und schrieben Geschichte.

Einige mögen sagen, dass es immer Versuche von bestimmten Bereichen geben wird, die NESystems der Leute zu beeinflussen. Einige möchten vielleicht auch Organisationen wie soziale Einflussgruppen jagen, die über soziale Medien mit den Emotionen der Menschen spielen.

Letzteres ist sinnlos und eine Verschwendung von Zeit, Energie und Geld: Beide Parteien, die Randalierer und die Wähler, sind sich der Mechanismen nicht bewusst, die sie dazu gebracht haben, so zu denken und zu handeln, wie sie es getan haben. (Das Referendum selbst ist wohl einer der größten politischen Fehler der Weltgeschichte und führte zu Chaos und endlosen babylonischen Diskussionen.)

All diese Färbung der Illusionen wird durch (alten) Schmerz oder verzerrte Ebenen von Angst, Schuld, Wut oder Traurigkeit (die NESystems) verursacht, und niemand kann in diesem Prozess dafür verantwortlich gemacht werden, denn keiner dieser Führer oder Schafe ist sich ihres Ausmaßes der Verzerrung bewusst. Der siegreiche Politiker wird danach sicherlich die Lorbeeren einheimsen, aber ich denke, sie waren zunächst überrascht und haben zu Beginn des Prozesses der letzten Präsidentschaftswahl oder des Brexit nicht so viel Erfolg erwartet.

Wie auch immer, für mich sind beide schöne Beispiele für die Unwägbarkeiten der Menschheitsgeschichte und die Tendenz, Menschen, Nationen, Gesellschaften immer wieder zu zerstören (Ägyptisches Reich, Griechisches Reich, Russisches Reich, Chinesisches Reich, Japanisches Reich, Römisches Reich, ...). Aber können wir (oder der Planet) uns einen weiteren Zusammenbruch unserer sozialen Strukturen leisten?

Ich würde auch die Verschwörungstheoretiker ermutigen, ihre eigene Paranoia nicht mehr zu nähren und ihre kostbare Zeit mit den Mechanismen ihrer eigenen Ängste zu verbringen, anstatt Windmühlen in religiösen, politischen oder königlichen Kreisen hinterherzulaufen. Die Führer selbst sind so blind, wütend und ängstlich wie die Wähler, die sie meisterhaft gespielt haben. Herzlichen Glückwunsch übrigens.

Aber für jene Leiter, die das Feuer (des Zeitalters des Egos) nicht am Brennen halten wollen, und für diejenigen, die nicht mehr wollen, dass sie oder ihre Kinder blinde Anhänger oder Schafe sind, ist es wichtig, sich der eigenen Ebene der NESystems und der 4 Gesichter des emotionalen Schmerzes bewusst zu werden.

Emotionaler Schmerz im Detail:

In unserer neurotischen Büchse der Pandora scheint es 4 Arten von Illusionen zu geben, zwei "in der Zeit" (Schuld oder Angst) und zwei "im Raum" (Mitgefühl und Verunglückt).

Die beiden Arten von "Angst vor der Zeit" sind Projektionen der 3 Existenzängste in Richtung Zukunft oder Vergangenheit, dank unseres Troubadours.

Die beiden Arten von "Angst im Weltraum" sind fruchtlose Versuche, die von unserem Ingenieur erdacht wurden, um den Schmerz in sich selbst oder dem anderen zu lindern, und haben die Grundlage des spirituellen und allgemeinen Materialismus bewahrt.

Jeder von ihnen hat unzählige Kontroll- und Vermeidungsstrategien hervorgebracht, die nur dazu beigetragen haben, das Niveau von Traurigkeit, Angst und Wut zu erhöhen.

Schmerz, der in 4 Arten von Illusionen enthalten ist:

Emotionaler Schmerz "rechtzeitig":

1. Angst
2. Schuld

Emotionaler Schmerz "im Weltraum":

3. Mitleid
4. Verunglückt

a/ Schmerz "rechtzeitig":

1. Angst (Versagen – Trennung – Veränderung/Tod) und der **Troubadour** (das Wernicke- und Broca-Areal in unserem Gehirn) arbeiten Hand in Hand, um das Schmerzniveau intakt zu halten oder in die Zukunft zu führen
- Versagen Was könnte morgen schief gehen?

- Trennung: Wie wird mich mein Partner in Zukunft verlassen oder betrügen?
- Veränderung/Tod: Was kann schief gehen, nachdem die Veränderung oder der Tod eingetreten ist? (Nahrung für Philosophen, Theologen und Religionsgelehrte.)

Angst tritt in der Gegenwart und Zukunft Ihres Geistes auf (negative Gedanken sind die ganze Zeit da, während Sie versuchen, die Zukunft vorherzusagen oder zu kontrollieren).

= **Erarbeitung von**
Weltuntergangsszenarien und
Lösungsansätzen für eine Art emotionalen
Schmerz (Scheitern – Verlassenheit –
Veränderung/Verlust/Tod) in der ZUKUNFT

= **Gestaltung** von Veränderungen oder
Verhaltensweisen, die diesen
emotionalen Schmerz beseitigen

Beides sind Illusionen

Die zugrunde liegende Traurigkeit und die anschließende Wut auf andere, dich selbst, deinen Körper oder dein Leben (die die PESystems untergraben) folgen den gleichen Regeln, und sie verewigen oder verschlimmern sich auf diese Weise.

Aufgrund unserer Denkfähigkeiten sind wir in der Lage, Weltuntergangsszenarien und Lösungen in unseren Köpfen zu produzieren, bevor reale

Fakten oder Handlungen in der Realität stattgefunden haben.

Wir führen Kriege in unseren Köpfen, indem wir uns Wege zum Scheitern, zur Demütigung, zur Ablehnung oder zum Verlust vorstellen, und tun unser Bestes, um Lösungen (des Ingenieurs) zu finden, um diese schmerzhaften Dinge zu verhindern.

Es ist die Essenz der griechischen Tragödie und die Grundlage für Stephen Kings Erfolg, Liebesromane und Netflix-Serien.

Dieser Mechanismus entzündet das Feuer des ewigen emotionalen Schmerzes, der Hölle auf Erden, und hält alle großen menschlichen Ängste in unseren Köpfen, Körpern und Köpfen am Brennen.

Es hält das Feuer am Brennen und der Schmerz (Wut, Schuld, Angst und Traurigkeit), den unsere Vorfahren oder wir in diesem Leben erlebt haben, blüht weiter oder sammelt sich mit jeder Generation an.

Unser Gehirn und unser Körper sammeln und speichern diesen Schmerz weiterhin, und beide scheinen zunehmend nicht in der Lage zu sein, mit diesem Maß an Anspannung oder Feuer fertig zu werden.

Wenn unser Gehirn nicht mehr so funktioniert, wie es sollte, nennen wir es Konzentrationsschwierigkeiten, Depressionen

oder Burnout, und wenn unser Körper zusammenzubrechen scheint, nennen wir es chronische Müdigkeit oder Fibromyalgie.

Unsere Fähigkeit, über die Zukunft nachzudenken, führt dazu, dass wir unsere Traumata immer wieder durchleben.

Wir sind nicht mehr in der Lage, im Moment zu leben, im Jetzt, trotz der augenblicklichen Emotionen durch das Geschenk der Natur, die uns zum einzigen Lebewesen auf Erden gemacht haben, das in der Lage ist, die Zeit zu betrachten und zu kontrollieren.

2. Schuld oder sich selbst zu quälen oder zu verletzen für etwas, das in der Vergangenheit passiert ist.

- Versagen: Was habe ich falsch gemacht oder was ist schief gelaufen?
- Trennung: Was waren die Anzeichen dafür, dass mein Partner mich verlassen oder mein Vertrauen missbrauchen würde?
- Veränderung/Tod: Was habe ich falsch gemacht, damit das jetzt passiert?

Wir zerstören unser PESystem (oder unser inneres Kind), indem wir auf negative und destruktive Weise über die Vergangenheit nachdenken und nach einem Sündenbock suchen (sich selbst oder jemand anderem).

= Weltuntergangsszenarien und **Lösungen** für eine Form von emotionalem Schmerz (Scheitern – Verlassenheit – Veränderung/Verlust/Tod) in der VERGANGENHEIT

= **Veränderungen oder** Verhaltensweisen **herbeizuführen**, die diesen emotionalen Schmerz hätten beseitigen sollen. In unseren Köpfen sind wir davon überzeugt, dass auf diese Weise der Schmerz irgendwie verschwinden wird (= der Trick mit dem Zauberstab oder das magische Denken eines 4-jährigen Kindes: "Wenn ich nur hätte...")

Je intelligenter das Kind ist, desto mehr und desto besser wird es die 4 Arten von Illusion und Verhalten herausarbeiten.

Je intelligenter das Kind von Natur aus oder durch Erziehung (soziale Medien, psychologisch immer komplexere Serien) ist, desto mehr neurotische oder negative Gedanken oder obsessives Verhalten wird es entwickeln.

Es ist sinnlos und nutzlos, ihm diese Informationen zu rauben!

Auf diese Weise ist eine Evolution hin zu mehr Angst, Schuld, Wut oder Traurigkeit klar und unvermeidlich, und die Liebe zu sich selbst, seinem Körper und dem Leben (Verspieltheit) nimmt allmählich ab. Diese Form der Dissoziation ist in den meisten Gesellschaftsformen üblich und führt zur Pubertät, in der das Niveau der PESystems einen kritischen Zustand erreicht.

In der Pubertät sind wir auf dem Höhepunkt unserer Intelligenz, Schönheit und Vitalität, aber die meisten unserer Kinder denken, dass sie dumm oder hässlich sind, oder sie werden auf einer gewissen Ebene gleichgültig.

Die Pubertät ist daher die kritischste und verletzlichste Phase unseres Lebens, aber wie können wir verhindern, dass unsere Kinder den Status und das Niveau ihrer PESystems (von sich selbst, ihrem Körper und ihrem Leben) aufrechterhalten? Das ist hier die Frage!

b/ Emotionaler Schmerz "im Weltraum":

3. Mitleid oder Kontrolle über den anderen übernehmen, indem man die Verantwortung für die Ängste eines anderen übernimmt.

= **Weltuntergangsszenarien und mögliche Lösungen zu entwickeln**, die emotionalen (oder körperlichen) Schmerz bei JEMAND ANDEREM beseitigen oder verhindern sollten.

= emotional oder neurophysiologisch programmierbar:

1. Blockieren Sie Ihre Selbstfürsorge immer mehr
2. Anderen so viel wie möglich geben (Geld, Liebe, Energie usw.)
3. Nicht prüfen, ob du etwas zurückbekommst (selbstlose Liebe)

Das verängstigte Kind ist davon überzeugt, dass sein Schmerz, seine Krankheit oder sein Tod dann verschwinden werden.

Je intelligenter das Kind ist, desto mehr und desto besser wird es die 4 Arten von Illusion und Verhalten herausarbeiten.

Je intelligenter das Kind von Natur aus oder durch Erziehung ist, desto mehr neurotische oder negative Gedanken oder obsessives Verhalten wird es entwickeln.

Empathie ist für komplexes soziales Verhalten unerlässlich und für die meisten von uns selbstverständlich (ca. 95%). Psychopathen (ca. 5%) fehlt diese Säugetierqualität und sie sind sozial nicht in der Lage, Teamplayer zu werden (eignen sich aber für andere soziale Zwecke!).

Mitgefühl mit einem großen C ist die Veränderung, die diese emotionale Qualität im Laufe des Lebens durchlaufen hat, indem sie einer Person Angst oder Schuldgefühle einflößt. Diese Veränderung hängt von der Gesellschaft ab, in der du lebst, von den Menschen, die du liebst, und von denen, die dich verletzt haben. Sie können nichts von ihnen ändern, aber Sie können Ihr eigenes Maß an Mitgefühl in Empathie oder nicht angstinduziertes Mitgefühl ändern.

Es kann nützlich sein, genauer zu analysieren, welche Ethik wir unseren Mitmenschen, einem Krankenhaus, einer Sekte, einer Sekte, einem Land auferlegen ...

Viele Ethikkommissionen oder Ethiklehrer sind sich nicht bewusst, dass das Auferlegen von Schuldzuweisungen die natürliche mitfühlende Natur der sensiblen Menschen unter uns in Zwangs- und Zwangsstörungen verschiebt, aber es hat keinerlei Wirkung auf einen Psychopathen!

Beispiel 1: Steuerung

Die kleine Liesbeth wurde Krankenschwester und zwang ihren Mann, ihre Kinder und Kollegen, ihren Lebensstil und ihre Überzeugungen auf alle möglichen sehr intelligenten und hinterhältigen Arten zu kopieren.

Eine ihrer Ausreden dafür, dass sie weiterhin so handelte oder dachte, war: "Ich muss mich aus Mitgefühl um andere kümmern und weil sie mich brauchen."

Am Ende fühlte sich jeder, der ihr so wichtig war, erstickt, kontrolliert oder gedemütigt und lehnte sie schließlich ab oder verließ sie (trotz ihres anfänglichen Antriebes: NICHT verlassen zu werden).

Heute ist der Zwang zu zählen, zu rechnen und sich um andere zu kümmern, verschwunden und sie leitet jetzt mehrere Pflegeheime und kümmert sich um ihre Familie mit viel Zeit für Ruhe, Humor und persönliche Pflege.

Der Kern ihrer Behandlung bestand darin, sich auf ihre Trennungsangst zu konzentrieren, indem sie sie erkannte und sie selbst wiederholt mit Meditationstechniken kontrollierte, bis sie ein Niveau erreichte, das zu ihr passte. Diese Stufe ermöglichte es ihr, leicht zwischen ihren Angst- und PESystemen zu wählen und machte allmählich Platz für mehr Verspieltheit, Lust und Selbstwertgefühl.

Mitleid machte Platz für Empathie für sich selbst und andere (wenn sie sie wirklich brauchten und sie auch für ihre Bemühungen liebten).

Beispiel 2: Perfektionismus:

Zuerst war John (unser perfektionistischer Angestellter) davon überzeugt, dass es ein Akt des Mitgefühls und kein Zwang war, die Akten seiner Kollegen mit nach Hause zu nehmen, der von seiner Angst vor dem Versagen angetrieben wurde.

Er verlor tatsächlich sein natürliches oder soziales Einfühlungsvermögen, indem er nicht überprüfte, ob seine Kollegen ihn wirklich um Hilfe baten und ob sein Körper mit seinen Handlungen umgehen konnte. Er verlor das Einfühlungsvermögen für seinen eigenen Körper und sich selbst und wurde unbewusst ein Meister darin, Anzeichen von Not zu ignorieren.

Jetzt ist er sich seines angstgetriebenen Zwanges ziemlich bewusst geworden, und indem er in der Lage war, mit dieser Ebene der Angst umzugehen, wurde er ein Meister darin, auf seinen Körper (und sich selbst) zu hören und ihn zu lieben.

Beispiel 3: Streben nach Anerkennung

Die kleine Annie, die lebte, um ihrer Mutter zu gefallen, hat diese Lebensweise unwissentlich in ihrer Ehe kopiert.

Je mehr sich ihr Mann beschwerte, desto naiver entwickelte sie ein naives Mitgefühl für seine narzisstischen Wünsche und verwöhnte ihn unwissentlich verdorben (genau wie ihr einziger Sohn).

Später wurde sie sich des Mechanismus ihres Handelns und der Depression bewusst, die unweigerlich folgte. Je besser sie mit ihren Ängsten und Schuldgefühlen umgehen konnte, desto mehr gewann sie ihr Selbstwertgefühl zurück. Das Gleichgewicht zwischen PESystems und NESystems wurde wiederhergestellt.

Beispiel 4: Vermeidung

Jo, unsere hochintelligente Professorin, engagiert sich sehr für das Problem der Armut in Afrika und hat dort mehrere Projekte gestartet.

Aufgrund seines eher autistischen und starren Lebensstils konnte er nie eine Beziehung aufbauen, aber dafür hat er eine schöne Erklärung: "Ich lebe für meine Arbeit und diejenigen, die mich brauchen".

4. Verunglückt:

= **Weltuntergangsszenarien und mögliche** Lösungen **entwickeln**, die den ANDEREN für Ihren emotionalen (oder körperlichen) Schmerz verantwortlich machen. Der ANDERE muss die Ursache oder die Lösung sein.

= obligatorische Änderungen **oder** Verhaltensweisen **herbeizuführen** , um DEN ANDEREN dazu zu bringen, sich zum Wohle Ihres Schmerzes oder im Dienste dieses Schmerzes zu bewegen oder zu handeln ("Er muss ...").

= emotional programmiert

1. Blockieren Sie Ihre Selbstfürsorge immer mehr
2. Nehmen Sie so viel wie möglich vom anderen (Geld, Liebe, Energie, ...)
3. Wenig oder kein Einfühlungsvermögen oder gesundes Schuldgefühl gegenüber dem anderen (Soziopathie)

Das ängstliche Kind glaubt fest daran, dass sein Schmerz (Angst oder Not) als Folge dieser Handlungen verschwinden wird.

Je intelligenter das Kind ist, desto mehr und desto besser wird es die 4 Arten von Illusion und Verhalten herausarbeiten.

Je intelligenter das Kind von Natur aus oder durch Erziehung ist, desto komplexer wird es zwanghaftes (Verunglückte-)Verhalten entwickeln, ohne jemals Befriedigung zu erlangen.

Die meisten von ihnen machen einfach weiter oder treiben es auf ein höheres, komplexeres Niveau, wegen dieses Mangels an Befriedigung... Und der Täter ist geboren.

Beispiel 1: Control

Ein klassisches Beispiel ist der *Dieb* oder *Kleptomane*, der sein Verhalten damit rechtfertigt, dass er denkt, dass er jemand anderen verletzen kann, solange es seinen eigenen Schmerz lindert (wenn auch nur für einen Moment).

Ein *Stalker* geht noch einen Schritt weiter und möchte das Leben der anderen Person vollständig kontrollieren, indem er mit seinen Ängsten spielt (und sie genießt).

Beispiel 2: Perfektionismus

Sadismus, *Fetischismus* und Hamsterkäufe (vor allem, wenn Sie ALLE Stücke einer bestimmten Sammlung besitzen möchten) sind verschiedene Möglichkeiten, etwas oder jemanden zu verletzen, zu kontrollieren oder zu besitzen. Alles

mit einer kurzen Zeit der Befriedigung und einer Tendenz zur (krankhaften Form von) Perfektion.

Beispiel 3: Streben nach Anerkennung

Der *Manipulator* passt in das Profil von jemandem mit schleimigem, angenehmem Verhalten, der dich hoch in der Luft dafür lobt, dass er dich missbrauchen kann.

Es braucht einen sehr guten und erfahrenen Therapeuten, um dies von Anfang an zu spüren.

Folgen der *Viktimisierung*:

Jemand, der in der *Verunglückte Rolle feststeckt* , ist therapeutisch schwieriger zu erreichen oder zu verändern, weil hier der "innere Dialog" stark reduziert ist oder nicht existiert (der *repetitive Täter*).

Gelegentlich bekommen wir eine Anfrage für eine Behandlung im Gefängnis und meistens bitte ich meine Frau, mich als Dritte zu begleiten, um die nonverbalen Hinweise zu lesen, weil sie *die Anzeichen von Verunglückten* besser lesen kann.

Auf diese Weise können wir wertvolle Zeit (für beide Seiten) in Menschen investieren, die zu einem "internen Dialog" fähig sind oder nicht.

Mit innerem Dialog meinen wir, dass du deine **Gedanken** und **Handlungen** hinterfragst, was

im *Schuldzustand* überwältigend und im Verunglückte Zustand *minimal bis nicht existent* ist.

Letzteres ist leider Teil des Fundaments unserer westlichen Gesellschaft bzw. materialistischen Denkens, existiert aber auch in östlichen Gesellschaften oder spirituellen (materialistischen) Denkweisen:
"Jemand oder etwas außerhalb von uns wird mich glücklich machen."

In dieser Art von *Dornröschendenken* kann die Lösung für emotionalen Schmerz materialistisch oder spirituell sein. In jedem Fall führen beide zu Wahnvorstellungen und Obsessionen, die auf der Verunglückte Rolle basieren, mit sehr wenig oder gar keinem internen Dialog. Unbewusst produzieren beide ständig Fanatiker mit wenig Raum für Dialoge.

Die Betonung des Wortes "unbewusst" ist beabsichtigt und basiert auf der Tatsache, dass die meisten von uns sich ihrer NESystem-Ebenen nicht bewusst sind, geschweige denn in der Lage sind, sie neu zu programmieren.

In jüngster Zeit sind viele Studien zur Psychotherapie zu dem Schluss gekommen, dass die (hauptsächlich kognitiven) therapeutischen Schulen selbst wenig oder keinen Einfluss auf das Niveau von Angst, Schuld, Wut oder Leid hatten. Es stellte sich jedoch heraus, dass bestimmte Therapeuten aus dieser Gleichung herausfielen, was (für mich) bedeutet, dass diese Personen

bewusster und geschickter darin waren, ihr eigenes Niveau von NESystems zu erkennen und zu verändern.

Meiner Meinung nach müssen diese Personen weiter untersucht werden und sind per Definition Emotionale Therapeuten. Ich persönlich suche immer noch nach soliden Methoden, um diese Leute auszuwählen und ihren "internen Dialog" zu verbessern.

Im Laufe der Jahre habe ich viele hochintelligente Therapeuten mit hervorragenden Techniken der Kontrolle, Vermeidung und Befriedigung kennengelernt. Die meisten von ihnen haben in den ersten sechs Monaten die Ausbildung bei uns abgebrochen, was bedeutet, dass mein Auswahlverfahren immer besser wird. Der Rest von ihnen wurde unabhängig von ihrer Grundausbildung zu außergewöhnlichen Emotional Therapeuten und kombiniert dies immer noch in ihrer Praxis mit der kognitiven Sprache, den Prinzipien und den Werkzeugen ihrer ursprünglichen Schulen. Selig

Ende des Kapitels und eine Liste deiner Dämonen.

Sie leben in deinem Geist und Körper, in deinen Überzeugungen und Verhaltensweisen.

Nur wenn du dir dessen bewusst wirst und geschickt darin wirst, sie zu bekämpfen, kann die Liebe zu deinem Leben (SPIEL), dein Körper

(GENUSS) und dein Selbstwertgefühl und deine Empathie (SORGE) wiederhergestellt werden.

ZUSAMMENFASSUNG

Kapitel 4: Die 4 Gesichter des emotionalen Schmerzes

Emotionaler Schmerz "rechtzeitig":

1. Angst

= typische menschliche Emotion,
Mental basierend auf einem Glauben
emotional aufgetürmt Traurigkeit
Körperlich ein sterbender Reflex

= typisches menschliches Verhalten zu
Lasten
die Lust am Leben,
Gesundheit
Selbstachtung
von dir selbst oder deinem Umfeld.

= **Erarbeitung von** Weltuntergangsszenarien
und Lösungsansätzen für eine Art emotionalen
Schmerz (Scheitern - Verlassenheit -
Veränderung/Verlust/Tod) in der ZUKUNFT

= **Gestaltung** von Veränderungen oder
Verhaltensweisen , die diesen emotionalen
Schmerz beseitigen

2. Schuld

= typisch menschliche Emotion,
die mental auf einem Glauben beruht
emotional aufgestaute Wut auf sich selbst
Körperlich ein sterbender Reflex

= typisches menschliches Verhalten zu
Lasten
die Lust am Leben,
Gesundheit
Selbstachtung
von dir selbst (insbesondere) und
deiner Umgebung.

= Weltuntergangsszenarien und **Lösungen** für
eine Form von emotionalem Schmerz (Scheitern –
Verlassenheit – Veränderung/Verlust/Tod) in der
VERGANGENHEIT

= **Veränderungen oder** Verhaltensweisen
herbeizuführen, die diesen emotionalen
Schmerz hätten beseitigen sollen. In unseren
Köpfen sind wir davon überzeugt, dass auf diese
Weise der Schmerz irgendwie verschwinden wird.

*Emotionaler Schmerz "im
Weltraum":*

3. Mitleid

- Blockieren Sie Ihre Selbstfürsorge immer mehr
- Anderen so viel wie möglich geben (Geld, Liebe, Energie usw.)
- Nicht prüfen, ob man etwas zurückbekommt (selbstlose Liebe)

4. Verunglückt

- Selbstfürsorge immer mehr blockieren
- Nehmen Sie so viel wie möglich vom anderen (Geld, Liebe, Energie, ...)
- Wenig oder kein Einfühlungsvermögen oder gesundes Schuldgefühl gegenüber dem anderen (Soziopathie)

ZUSAMMENFASSUNG TEIL 1

Die Sprache rettete unsere Vorfahren vor der Zerstörung, aber sie spaltete die PESystems (Yin, Liebe, Frieden oder System des Inneren Kindes) von den NESystemen (Yang, Hass, Krieg oder Stressachse) und verschaffte Männern mit großen Egos nukleare Fähigkeiten.

Es braucht mutige neue Pioniere, um mutig dorthin zu gehen, wo noch niemand zuvor war... in unserem eigenen emotionalen Schmerz und um den eigenen wütenden Stier (Trump, Hitler) oder inneren Pädophilen (Angst, Schuld, Mitgefühl oder Verunglückt Rolle) zu überwinden.

Egal, ob Sie ein Trumpy oder ein Putin sind, ob Sie sich wohl dabei fühlen, andere zu verletzen, zu kontrollieren oder zu beschuldigen, oder ob Sie ein innerer Pädophiler sind, ob Sie sich selbst verletzen, kontrollieren oder beschuldigen können, beide emotionalen Seins Zustände (siehe Teil 3) können verändert werden und müssen nicht für den Rest Ihres Lebens "Ihre Persönlichkeit" bleiben.

In den nächsten Teilen 2 und 3 sollte ein Handbuch oder ein Weg dorthin klar und unkompliziert werden.

*Der intuitive Verstand ist ein heiliges Geschenk,
und der rationale Verstand ist ein treuer Diener.*

*Wir haben eine Gesellschaft geschaffen, die den
Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.*

(A. Einstein)

Kapitel 1: Mindfulness und Antidepressiva.

Kapitel 2: Laden und Entladen.

Kapitel 3: Natur oder Erziehung.

Natur

Erziehung

Kapitel 1: Mindfulness und Antidepressiva

Insbesondere die Universität Oxford untersuchte zahlreiche orientalische, spirituelle und sogar paranormale Phänomene auf fachkundige und wissenschaftlich fundierte Weise.

Sie untersuchten Phänomene wie "Trance" und kamen zu dem Schluss, dass dies als eine Phase der Schläfrigkeit ohne großen positiven Wert angesehen werden kann; man wird genauso schläfrig vom Chanten des Wortes "Coca Cola" wie vom mythischen Wort "Hare Krishna".

Wenn sie jedoch eine einfache buddhistische Technik geschickt studierten, konnte ein sehr nützlicher und präventiver medizinischer Wert gemessen und aufgezeichnet werden.

Das Konzept der Mindfulness (was wörtlich "Bewusstsein des Seins" bedeutet) wurde in die medizinische und wissenschaftliche Welt eingeführt, da sich herausstellte, dass diese Techniken auf der Ebene von Angstzuständen, leichten Depressionen und sogar wirksam bei der Verhinderung von Rückfällen von Depressionen waren. Wir waren überhaupt nicht überrascht, sondern eher erleichtert, als die Ergebnisse veröffentlicht wurden. Es hat uns noch neugieriger gemacht, die Meditation zu erforschen als zuvor.

Konzept des Studiums der Mindfulness:

Die an der Studie beteiligten Personen litten an einer schweren Depression (medizinisch gesehen Major Depression) und nahmen eine ganze Reihe von Antidepressiva (Medikamente, um schneller und gründlicher aus der Depression herauszukommen) ein. Die Medikation konnte immer "lege artis" oder nach den Regeln der medizinischen Kunst angepasst werden.

In dieser Studie mussten die Patienten nur zwei Aufgaben erfüllen. Die erste Gruppe führte beide Befehle aus, und die zweite Gruppe führte nur den zweiten Befehl aus:

1 / Meditieren Sie jede Nacht zehn Minuten nach einem buddhistischen Prinzip (eine Art Körperscan, den wir bereits erklärt haben).

2 / Regelmäßige "depressive Wochenenden". (Hier erhält man verschiedene negative emotionale Impulse, die von seiner Familie getrennt sind. Es ist etwas, das dich als normaler Mensch depressiv machen könnte (traurige Musik, traurige Bilder usw.).

Es stellte sich heraus, dass sich der Zustand der Gruppe, die meditierte (Gruppe 1), verschlechterte und statistisch gesehen weniger in eine Depression zurückfiel.

Aufgrund dieser Beweise war das Konzept der Mindfulness bereit, auf wissenschaftlich fundierter Ebene in die Psychiatrie und Psychologie eingeführt zu werden, und es öffnete

die Türen für andere Geist-Körper-Techniken oder emotionale Therapien.

Meditation und Medikamente in der Praxis:

Die neurophysiologischen Grundlagen des präventiven oder segensreichen Wertes einer Meditationstechnik mussten noch untersucht und herausgearbeitet werden, aber es war uns klar, dass unsere jahrelange Arbeit plötzlich wissenschaftlich belegt war. Nach den großen Erfolgen der Psychopharmakologie waren in der Psychiatrie nur wenige spektakuläre Dinge beschrieben oder entdeckt worden.

Die Wirkung von Antidepressiva beruhte auf nachgewiesenen Fakten:

- * Bei schweren Depressionen bemerkten wir einen Mangel an einigen Substanzen (den Monoaminen: Serotonin, Noradrenalin und Dopamin usw.) in der Flüssigkeit um das Gehirn oder das Rückenmark.
- * Antidepressiva erhöhen das Vorhandensein dieser Substanzen und lassen die Symptome einer Depression im Vergleich zu Placebo (dies ist die Verabreichung einer Pille ohne Wirkstoff) nachweislich schneller und effizienter verschwinden oder abnehmen.
- * Einige Schulen der Psychotherapie, wie z. B. die Verhaltenstherapie, liefern klare Ergebnisse (vorteilhaft und vorbeugend), insbesondere aber in Kombination mit Medikamenten. Die Psychoanalyse zum Beispiel hat sich auf der Ebene von Angst oder Depression nie wirklich als nützlich erwiesen, überhaupt nicht.

Die westliche Welt untersuchte eingehend und auf äußerst sterile Weise, was bei Menschen mit schweren Depressionen schief lief.

Wir kamen zu dem kurzsichtigen Schluss, dass das Gehirn an einem Mangel an einigen Stoffen leidet und daher angeregt werden muss, diese Stoffe wieder zu produzieren. Einige dachten, dass die bloße Verabreichung ausreichen sollte (was nicht der Fall ist).

Unabhängig davon wurde das Phänomen der Major Depression zu einer wissenschaftlich fundierten Tatsache, die auch mit Medikamenten wirksam reduziert oder geheilt werden konnte. Die medizinische Wissenschaft (und sicherlich auch die Psychiatrie) hat einen Sprung nach vorne gemacht und konnte vielen Menschen auf diese Weise helfen.

Mittlerweile wurden (und werden) viele Antidepressiva auf der ganzen Welt verschrieben und das hat für viele Menschen einen großen Unterschied gemacht, dem wir vorher nicht helfen konnten.

Vielen Dank, Pharmaindustrie.

Die vorbeugende Wirkung von Antidepressiva erwies sich jedoch als Enttäuschung. Die Substanzen in Antidepressiva schienen nicht verhindern zu können, dass die Patienten in eine Depression zurückfallen.

Ich möchte hinzufügen, dass einige andere Substanzen untersucht wurden und sich als wirksamer bei der Verhinderung von Rückfällen erwiesen haben, wie z. B. Lithium, aber diese Diskussion würde uns zu weit in die Irre führen.

Und dann kam die Universität Oxford mit den Mindfulness Studien...

Offenbar gab es physikalische oder kinästhetische Techniken, die in der Lage waren, die Stressachse so zu spielen und anzusprechen, dass die beteiligten Probanden widerstandsfähiger gegen negative Formen von Stress waren und eine gewisse emotionale Widerstandskraft bzw. Stresstoleranz aufbauten.

Antidepressiva schnitten hier nicht gut ab, aber plötzlich wurde uns die Lösung zum Aufbau von Stresstoleranz von der östlichen Welt angeboten und durch westliches Denken oder wissenschaftlich fundierte Studien an einer bekannten westlichen Universität bewiesen.

Die Auswirkungen der Meditation auf den Körper,
die Emotionen und den psychologischen
Ausdruck:

Versuchen wir zu analysieren, warum Menschen, die Mindfulnesss Techniken anwenden, in der Lage sind, ihre Stressresistenz zu ändern.

Das hat eine Logik. Für Menschen, die es gewohnt sind, mit Tieren zu arbeiten, wird dieses Kapitel sehr sinnvoll sein und einige der Inhalte werden von Tierliebhabern stammen.

Ein Hund in Not oder Angst drückt diese Emotionen sofort aus und ist nicht in der Lage, sie so zu maskieren, wie wir es können (zu wenig Frontallappengewebe). Seine Körpersprache ist sehr geradlinig und sein Besitzer oder andere Hunde verstehen sofort den Ausdruck seines Körpers: Kopf und Schwanz gehen nach unten und der Hals rollt sich zusammen. Infolgedessen wird sein Chef entsprechend handeln, um ihm zu helfen.

Ein guter Pfleger wird sich nicht wundern, warum sein Tier Angst hat, aber er wird versuchen, die Umgebung und seine eigene Einstellung zu ändern oder Techniken anzuwenden, um die Angst zu überwinden.

Das ist nicht das, was wir tun, wenn wir traurig oder ängstlich sind: Wir ignorieren die Gefühle in vielerlei Hinsicht und fragen uns sogar, warum sie da sind. Diese unbewusste und ignorante Art, auf Emotionen zu reagieren, ist eine kalte oder

dissoziative Lebensweise, die wir seit Jahrhunderten entwickeln.

Die kalte und analytische Art der westlichen Welt und ihre evidenzbasierte Wissenschaft haben uns vom Reichtum der emotionalen Welt der Katzen und Hunde abgekoppelt.

Die Psychoanalyse hat keinen Einfluss auf Ihr Stressniveau (Wut, Angst oder Angst) und kann uns keine konsistenten Beweise für die Heilung von Depressionen oder Angststörungen liefern.

Trotzdem analysieren und sprechen wir gerne über unsere Ängste, aber könnten Sie Ihren Hund beruhigen, indem Sie ihn einfach fragen, warum er Angst hat?

Nur der Ton Ihrer Stimme und Ihre Körpersprache werden Ihrem Hund helfen, und für mich ist dies die logische Erklärung, warum so viele Schulen in der Psychotherapie bei der Behandlung von Angstzuständen und Zwangsstörungen zu versagen scheinen. Darüber hinaus scheinen immer mehr Studien darauf hinzudeuten, dass der emotionale Status des Therapeuten wichtiger ist als die spezifischen kognitiven Techniken, die er in seiner Schule gelernt hat.

Zu lange haben wir die Magie der Worte überschätzt und den Wert von (eigenen) Emotionen oder nonverbaler Kommunikation unterschätzt.

Sie können einen Hund mit beleidigenden Worten und Vorwürfen perfekt beruhigen, solange Ihre

Körpersprache Frieden, Liebe und Stärke vermittelt. Worte haben in der Welt der Tiere und Emotionen keine Bedeutung. Daher unsere lange (und nicht immer einfache) Suche nach ruhigen, liebevollen und kraftvollen Therapeuten im Laufe der Jahre. Die Ruhe, Liebe und Ausdauer der Person, die Meditation oder kinästhetische Techniken durchführt, sind wichtig und vergleichbar mit der Ruhe, Liebe und Entschlossenheit eines Hundepsychologen oder Pferdeflüsterers.

Der Zusammenhang mit SELBSTFÜRSORGE oder das Gotteskonzept:

In der Studie an der Universität Oxford haben die beteiligten Personen ihre Techniken täglich angewendet. Dies könnte einer der Hauptgründe für den Erfolg beim Studium von Meditationstechniken sein: Regelmäßigkeit und Ausdauer garantieren einen stabilen Erfolg oder eine gute Selbstfürsorge.

Wir möchten den Fokus der Aufmerksamkeit oder des Bewusstseins erweitern und ihm eine Richtung geben. Einige Praktizierende lassen es so aussehen, als ob das Sprechen über das Trauma oder das Aufschreiben der Ereignisse oder das Vermeiden der Aufmerksamkeit auf Ihre traumatischen Erinnerungen oder Emotionen selbst einige Traumata heilen wird. Auch ich dachte immer, dass das Sprechen über Traumata eine heilende Wirkung hat oder dass die Installation eines "sicheren Ortes" den Schmerz auf emotionaler Ebene beseitigt. Bei Angstzuständen und schweren Traumata hat dies nur eine sehr begrenzte bis gar keine Wirkung. Es lindert die Schmerzen nur für kurze Zeit.

Lassen Sie mich dies mit einer Geschichte über einen meiner Schüler erklären, der seinen Zen-buddhistischen Lehrer fragte, ob die Arbeit mit Wut- oder dynamischen Meditationstechniken, wie wir sie in der Wut- oder Angstbewältigung verwenden, ein richtiger Weg sei, um zu handeln oder zu meditieren. Ohne mich, unsere Praxis oder unser Fachwissen zu kennen, riet er seinem

Schüler sofort, nicht so zu meditieren, wie wir es taten. Die Arbeit mit Anger war noch nicht abgeschlossen.

Einige Jahre später waren die Lektionen dieses Lehrers oder einiger seiner Schüler nicht so erfolgreich, und er beschloss, andere Personen mit der Leitung des Unterrichts zu beauftragen. Diese Planänderung löste einen offenen Krieg auf Facebook (wo Emotionen auf Emoticons beschränkt sein sollten) zwischen den alten und neuen Jüngern aus. Ich hörte von meinem Schüler, dass der Lehrer den Kampf zwischen den beiden Seiten nicht verhindern konnte, als er sie zu einer zivilisierten Diskussion einlud.

Was nützt Meditation in einer sicheren Umgebung, weit weg von der realen Welt?

In diesem Fall verwendete der Lehrer (unbewusst) buddhistische Techniken, um das Gehirn seiner Schüler zu dissoziieren und ihre Ängste und Wut zu sammeln. Die Techniken oder Schulen sind nicht wesentlich, aber das Konzept von Gott oder das emotionale Gleichgewicht im Gehirn des Lehrers ist es.

Meditation sollte kein Werkzeug sein, um Emotionen zu unterdrücken, und schon gar nicht eine Möglichkeit (insbesondere für Intellektuelle), der Realität oder ihren Emotionen mit New-Age-Ritualen (mit Weihrauch, Kerzenlicht oder bestimmter Kleidung) zu entfliehen.

Die Offenheit des derzeitigen Dalai Lama ist sich darüber im Klaren: Wenn es Denkweisen oder Techniken gibt, die der Menschheit nicht dienen oder die sich von der modernen Wissenschaft als nutzlos erwiesen haben, dann sollte diese Art der Lehre aus der buddhistischen Tradition verbannt werden. Was für eine gottgefällige Denkweise.

Als Psychiater hätte ich nie gewagt, von den Ergebnissen zu träumen, die wir in den letzten Jahren erzielt haben. Zu sehen, dass Menschen mit einer Vorgeschichte von langem und schwerem sexuellem Missbrauch in der Lage sind, Sex zu haben oder Sex zu haben oder ihren Körper und sich selbst auf eine Weise zu lieben, mit der selbst normale Menschen Probleme haben, das hat mich glauben lassen, dass das emotionale System sehr speziell und flexibel ist.

Vielleicht flexibler, stärker und stabiler als die Psychopharmakologie...?

So oder so, ich habe das Ende der Möglichkeiten noch nicht gesehen, und ich werde es weiterhin unvoreingenommen erkunden.

Konzentrieren wir uns wieder auf das Bewusstsein der NESystems und die Fähigkeit, den PESystems Platz zu machen:

1/ Ihr physisches Stressniveau oder (elektrische) "Ladung" ist das Spiegelbild der NESystems:

Dies äußert sich in der Regel in der körperlichen oder psychosomatischen Ausprägung Ihrer Stress- oder HPA-Achse.

2/ Ihr mentales Spannungsniveau , Ihre Überzeugungen oder Ihr ängstliches Denken folgen den dominanten emotionalen Systemen:

Sobald sich der Patient oder Klient in der Emotional Therapie der Dominanz der NESystems (Kampf-, Flucht-, Erstarrungs- und Folgeempfindungen) "bewusst" ist, konzentrieren wir uns darauf, den Wechsel von den NESystemen zum PESystem auf physiologische oder natürliche Weise zu "beherrschen".

Das Bewusstsein ist die erste Stufe der Meditation und der Fähigkeitsphase zwei und drei: Verwenden Sie Ihre Körper-, Körper- oder Tiertechniken, um von Kampf-, Flucht-, Erstarrungs- oder Folgeempfindungen zu Ihrem "inneren Lächeln" oder "inneren Kind" (PESystems) zu wechseln.

Zu diesem Zweck erforschen wir weiterhin ein Arsenal an physischen oder kinästhetischen Techniken, die unter verschiedenen Umständen oder bei mehreren Stressniveaus nützlich sein können.

Das emotionale Gleichgewicht des Lehrers oder Therapeuten bestimmt den Grad des Erfolgs bei der Verschiebung des emotionalen Gleichgewichts seines Klienten.

Dies ist in Kombination mit der positiven Absicht des Klienten oder dem Willen, ein stabiles Niveau oder ein "inneres Lächeln" oder ein "inneres Kind" (seinen kognitiven Schalter oder seine Entscheidung) zu erreichen, der Weg zum therapeutischen Erfolg.

Dazu müssen wir den Klienten auf sein eigenes Niveau der kognitiven Erregung "aufmerksam" machen. Die meisten von uns denken ja, aber seien Sie versichert... Der Verstand arbeitet auf mysteriöse Weise.

Drei Angststufen:

Eine Möglichkeit, die drei Ebenen der Angst zu vereinfachen, kann für Sie genauso nützlich sein wie für uns, und eine Möglichkeit, die Stress- oder HPA-Achse in der täglichen Praxis zu messen:

1 / Stufe Besorgniserregend:

Negatives Denken, mentale Fixierung auf Probleme oder wiederholte Suche nach Lösungen in der Vergangenheit oder Zukunft

2/ Stufe Angst:

Kurzlebige körperliche Anzeichen von Stress oder Anspannung, die plötzlich auftreten und plötzlich verschwinden und nicht so intensiv oder schmerzhaft sind.

3/ Stufe Panik:

Langfristige körperliche Anzeichen von Stress oder Anspannung (z. B. länger als eine Stunde), die in regelmäßigen Abständen wiederkehren, verschwinden nicht so leicht und sind ziemlich intensiv oder schmerzhaft (ähnlich wie bei einem Herzinfarkt oder einer Nierenkrise).

Objektive oder körperliche Zeichen:

Lassen Sie uns die häufigsten körperlichen Anzeichen von Verspannungen oder eine Liste psychosomatischer Symptome auflisten:

Haut:

- Schweißattacken
- rot
- jucken
- Kratzen
- Urtikaria (ohne körperliche Ursache) oder Nesselsucht
- Psoriasis (die Anfälle kommen unter Stress zurück)

Lunge:

- Hyperventilation (Kurzatmigkeit oder Druckgefühl in der Brust)
- Asthma (ohne erkennbare Ursache oder Allergie)

Herz und Gefäße:

- Herzklopfen
- hoher oder niedriger Blutdruck

Magen-Darm-System:

- Verstopfung, Durchfall
- Magenschmerzen, Darmkrämpfe

Appetit:

- Essstörungen (zu viele oder zu wenige)
- Fett- und/oder Zuckerfettleibigkeit

Muskulatur:

- Muskelspannung
- Nacken-, Kopf-, Schulter- oder Rückenschmerzen
- variierende Muskelschmerzen (mit Druckpunkten)
- körperliche Unruhe (Beine, Füße, ganzer Körper, ...)
- Zittern oder Zittern

Schlafen:

- Probleme beim Einschlafen sind ein Indikator für ein moderates Maß an Sorge oder Angst
- Probleme beim Durchschlafen (häufiges Aufwachen oder flaches Schlafen) sind ein Indikator für ernstere emotionale Probleme oder ein hohes Maß an Panik. In diesem Stadium ist es viel wahrscheinlicher, dass sich Ihr emotionaler Zustand zu einer Depression oder Psychose entwickelt.

Psychotherapie, Meditation und Meditation:

Ich kann Kollegen, politischen Entscheidungsträgern oder Menschen mit großer Verantwortung nicht genug betonen, dass:

1/ Psychotherapie ist wichtig, um sich selbst und die Menschen, mit denen Sie arbeiten, auf die oben genannten Konzepte aufmerksam zu machen (Teil 1 oder Bewusstsein).

2/ Meditation ist das wesentliche Tor zu Ihren Gefühlen, Ihrem Körper und der sehr wichtigen

tierischen Seite Ihres Gehirns (ich nenne es manchmal Bobby).

3/ Medikamente werden benötigt, um extreme Angstzustände oder Panik auf ein menschlicheres oder niedrigeres Stressniveau zu reduzieren und die beiden vorherigen Ziele (Reden und Meditieren) zu ermöglichen.

Ost trifft West... zum Wohle von uns allen.

ZUSAMMENFASSUNG

Kapitel 1: Mindfulness und Antidepressiva

Psychotherapie, Meditation und Medikamente bilden das Gewinnerteam bei den Olympischen Spielen zur Behandlung von toxischem Stress oder Angstzuständen.

Sie alle sind ein Segen für die Menschheit.

Kapitel 2: Laden und Entladen.

Einleitung:

In diesem Teil des Buches ist es von größter Bedeutung, die Begriffe "Laden" und "Entladen" richtig zu beschreiben und zu verstehen.

Wir im Westen sind nicht sehr "Mindful", aber seien Sie versichert, dass viele Menschen im Osten es auch sind. Wir sind uns alle der körperlichen Spannung, die wir aufbauen, nicht bewusst und schon gar nicht in der Lage, diese Spannung abzubauen.

Dieses Konzept ist jedoch äußerst wichtig, um zu verstehen, wie die Angst die Oberhand gewinnt und wie wir zu Managern unserer eigenen Ängste werden können.

Erlauben Sie mir, tiefer in dieses Thema einzutauchen. Wir laden unseren Körper und unser Gehirn jeden Tag (unbewusst) auf, wie ein Kondensator oder Elektromagnet. Ist unser Körper nicht eine große Ansammlung biologischer Batterien und Kondensatoren?

Zyklothymie ist ein Wort für leichte Stimmungsschwankungen in der Psychiatrie und basiert auf diesem Konzept. Wir erleben Höhen und Tiefen auf emotionaler Ebene und empfinden diese Schwankungen als störend, wissen aber nicht so recht, wie wir damit umgehen sollen. Auf emotionaler Ebene erleben wir Höhen und Tiefen, und auf körperlicher Ebene scheinen wir nur auf

einem hohen Schmerzniveau zu handeln. Obwohl wir in der Lage zu sein scheinen, sogar dieses Gefühl zu unterdrücken (wenn unser Körper stirbt, wie Fibromyalgie).

Fibromyalgie ist per Definition ein gemessener (durch EMG oder Elektromyogramm) Status von Nekrose oder Muskelsterben in Ihrem Körper. Nichts, worüber man sich freuen müsste, und es sollte ein Anreiz für den Besitzer dieses Körpers sein, nach Methoden der Tiefenentspannung, Meditation oder anderen Techniken zu suchen, wie z.B. eine obsessive Mutter, die nach einem Heilmittel für ihr Kind sucht. Manchmal sehe ich Menschen, die aufgeben und sich mit dieser Diagnose zufrieden geben oder obsessiv nach Wegen suchen, von anderen umsorgt zu werden. Ein Verlust wertvoller Zeit, da er sie dazu veranlassen sollte, nach Wegen zu suchen, um zu verhindern, dass ihre eigene Stress- oder HPA-Achse sich selbst oder ihren Körper tötet. Ich verstehe diese Reaktion vollkommen, denn wir sind Säugetiere und mögen es, von anderen umsorgt zu werden, wenn wir in Not sind. Wir sind intelligent, also sind wir besser in der Lage, unsere Gefühle zu verleugnen, zu unterdrücken und zu vermeiden.

Und andererseits reicht manchmal die Hilfe oder das Wissen der Fachleute nicht aus.

Aber genau wie eine gute Mutter solltest du niemals aufgeben, nach neuen Erkenntnissen, Wegen oder professioneller Hilfe zu suchen, bis du Wege gefunden hast, die Dominanz der

NESystems (Wut, Schuld, Angst oder Traurigkeit) in deinem Körper zurückzusetzen.

Ein Wort der Vorsicht. Dein Kopf oder der Denker kennt den Ausweg nicht, aber dein Körper schon. Und sich auf unseren Körper zu verlassen oder sich auf ihn zu verlassen, ist für die meisten Menschen eine große Herausforderung, insbesondere für kluge oder intellektuelle Menschen. Es bleibt eine große Herausforderung für uns Emotionstherapeuten, sie "aus ihren Köpfen" zu bekommen.

Im vorherigen Kapitel (und in der Liste der Psychosomatik) habe ich einige körperliche Anzeichen von möglichem Stress erwähnt, aber die meisten von uns scheinen sie nicht zu spüren oder zu bemerken. Andere suchen weiterhin obsessiv nach äußeren oder körperlichen Gründen (obwohl mehrere Ärzte keine äußere oder körperliche Erklärung finden konnten). Der erste Mechanismus ist Dissoziation, der zweite Verleugnung. Und je intelligenter die Menschen sind, desto raffinierter sind sie im Laufe der Jahre bei der Verbesserung dieser beiden Mechanismen geworden.

Daher ist das Aufladen oder Einklemmen unseres Körpers für die meisten von uns ein unbewusster Prozess und zwingt uns oder unseren Körper (wiederum unbewusst), viele Arten von Entladungsverhalten zu entwickeln, egal ob es gut oder schlecht für Ihre Gesundheit ist: impulsives Verhalten oder Emotionen,

Extremsport oder extreme Anstrengungen,
extreme Wege zum Orgasmus, ...

Wenn der Eimer voll ist, findet das Wasser seinen Weg.

Die meisten Fragen, die wir uns alle stellen, wenn wir Schmerzen haben, sind bedeutungslos und veraltet:

"Warum?"

"Warum ich?"

"Warum ist das so?"

"Wie ist das möglich?"

Die einzige Frage, die wir uns jemals stellen sollten, ist:

"Wie schaffe ich es, meinen Körper zu entspannen oder meine Wut oder Angst selbst zu bewältigen?".

Dies ist die lösungsorientierteste Frage, die eine liebende Mutter oder ein beschützender und vernünftiger Vater einem Arzt stellen würde, wenn ihr Kind krank ist (die Grundlage des Gotteskonzepts)

Die Antwort auf diese Frage sollte in drei Kategorien unterteilt werden:

(Anmerkung: Je weniger sozial akzeptabel, desto größer die Neigung zur Sucht oder der unwiderstehliche Drang dazu...)

Grade oder Wege der spontanen Entladung:

1 / Sozial akzeptabel (die, die wir auf Facebook posten):

- * Sport: Wandern, Radfahren, ...
- * Feiertage und Ferien
- * Zuneigung oder Liebe unter Familie und Freunden
- * Aufräumen oder Organisieren Ihrer Sachen
- * Gelächter und Witze

2/ Weniger sozial akzeptabel (diejenigen, die wir nicht auf FB veröffentlichen):

- * Medikamente: insbesondere die Derivate von Diazepam oder die sehr starken Entladungsmittel (Alprazolam oder Xanax, Lorazepam, Lormetazepam, ...)
- * Drogen oder andere sehr starke Entladungsmittel wie Alkohol, Cannabis, Codein (z.B. Dafalgan-Codein), Morphin oder heroinähnliches (Fentanyl, Methadon, Hydrocodon ...), Amphetamine (Ritalin, Concerta) usw.
- * Lebensmittel: Der Missbrauch von Zucker oder Fett wird normalerweise nicht als Entladung bezeichnet, da sie "natürlich" sind, nicht chemisch hergestellt werden und weil sich die Menschen ihrer ziemlich spektakulären Wirkung auf Stress oder einen aufgeladenen Körper nicht bewusst sind (Alkohol wird übrigens aus Zucker gewonnen).

Es ist noch nicht gesellschaftlich akzeptiert, dass sie als "Suchtmittel" (geschweige denn als Betäubungsmittel) eingestuft werden sollten, aber es gibt sicherlich Argumente, dies als eine solide Denkweise zu betrachten.

* Sex: eine sehr starke Befreiung und jetzt gesellschaftlich akzeptierter als zuvor, aber immer noch im Dunkeln aufgrund kultureller Tabus und Hemmungen (Angst, Schuld, Scham, ...).

Aufgrund dieser Unterwerfung unter die dunkle Seite hat dies zu übermäßigen und sehr schmerzhaften Entlassungsmethoden geführt: Orgasmen, die nur durch Schmerzen hervorgerufen werden, sexueller Missbrauch oder Raubtiere, Pädophilie, ...

* Weinen ist etwas weniger sozial akzeptabel, verglichen mit Lachen zum Beispiel.

3 / Nicht sozial akzeptabel (oder völlig im Dunkeln gelassen):

* Betäubungsmittel sind sehr starke und effiziente chemische Ableiter (Morphium und Heroin, Amphetamine (Ecstasy, Kokain), aber Chemikalien folgen einer einfachen Regel: Je stärker ihre Wirkung bei der Unterdrückung der NESysteme (Wut, Schuld, Angst, Traurigkeit) ist, desto härter oder mehr kommen diese Gefühle danach zurück.

Was bei der Meditation nicht der Fall ist und ein (neuro)physiologischer Prozess ist.

* Sex ist für einige die einzige effektive oder starke Befreiung unter gefährlicheren oder obskureren Umständen: Porno, Prostitution, Swingen, SM, Dark Rooms, Chemsex...

Gott sei Dank gibt es Pornos, aber wenn du NUR in der Lage bist, zum Orgasmus zu kommen, indem du Pornos machst, eine Prostituierte siehst, herumwinkst, SM machst und nicht mehr mit dem Partner, den du wirklich liebst. Dann haben Sie ein Problem.

* Wut auszudrücken ist auch eine sehr starke Befreiung, aber es wird heutzutage nicht mehr auf nonverbale Weise gesellschaftlich akzeptiert. Unserer Meinung nach führt dies zu einer Zunahme des verbalen Missbrauchs auf emotionaler Ebene und unterdrückter oder passiv aggressiver Gewalt (abhängig von der Intelligenz oder Fähigkeit, Ihre Wut mit Ihrem Frontallappen zu unterdrücken) und zu einer Zunahme der

Gewalt unter dem Einfluss von Alkohol oder Betäubungsmitteln (die die hemmende Funktion des Frontallappens erhöhen und die NESystems ohne jegliche Form der Kontrolle vollständig befreien).

Eine einfache Lösung ist mehr (aggressiver) Sport, Hexenentlastung, Spannungs- und Lerndisziplin (Training des Frontallappens) und auf therapeutischer Ebene die Essenz der dynamischen Meditationstechniken. Letzteres löst Verspannungen und ist in der Lage, Ihre Ängste oder NES-Reflexe neu zu programmieren, nicht Sport.

Dynamische Meditationstechniken sind wesentliche Werkzeuge, um endlich die inneren Kreise des Schmerzes (Wut, Schuld, Angst, Traurigkeit) zu stoppen und den scheinbar endlosen Möglichkeiten des Mobbing zwischen Kollegen und Partnern, unnötiger verbaler Selbstbehauptung, psychologischer Kriegsführung, Scheidungen, ...

Verbale und nonverbale oder körperliche Gewalt ist ein hauptsächlich unbewusstes Mittel, um andere zu verletzen und Ihren inneren Schmerz zu schützen, aber auch hauptsächlich unbewusst hält sie den Schmerz nahe am Herzen. Die meisten von uns sind davon überzeugt, dass wir unsere Spannung oder Ladung verloren haben, indem wir uns gegenseitig angeschrien, eine andere Person körperlich verletzt, Sport getrieben haben oder eine Art Wutanfall hatten. Das ist richtig im kurzfristigen Denken oder für den

sofortigen Erfolg. Auf lange Sicht müssen Sie dies jedoch mit weniger Erfolg wiederholen und identische Entlademethoden wiederholen.

Ich kenne viele Hardcore-Marathon-Männer, die davon überzeugt waren, dass ihr Sport oder die Art und Weise, wie sie ihn ausüben, viel effizienter ist, als zu lernen, wie man richtig meditiert. Bei dynamischen oder anderen Formen der Meditation schienen sie nicht in der Lage zu sein, die Kontrolle über ihre Emotionen loszulassen und ihre Fehler dennoch zu wiederholen. Einer von ihnen sagte mit großer Überzeugung (Sportler haben viele), dass Laufen der Weg sei, um seine Angstattacken zu stoppen, bis er anfang, sie während seiner Läufe zu bekommen.

Es versteht sich von selbst, dass wir Therapeuten nur an langfristigen Lösungen interessiert sind.

Die meisten Menschen sind sich des Stressniveaus, mit dem sie ihren Körper und Geist belasten, nicht bewusst, und sicherlich nicht der emotionalen Ebenen von Angst, Wut, Schuld, Mitleid, Selbstmitleid oder Viktimisierung (den NESystemen), die dieses Feuer am Brennen halten.

Die Fähigkeit, mit hohem oder toxischem Stress auf gesunde oder natürliche Weise umzugehen, ist für die meisten von uns eine Katastrophe und ein Spiegelbild unserer sehr geringen emotionalen Intelligenz.

Betrachtet man all diese Tatsachen, eine nach der anderen, endet die Frage nach der Verantwortung für menschliches destruktives Verhalten, Missbrauch, Gewalt und Drogenmissbrauch fast Null.

Dies ist ein großes Problem für Anwälte und unser Justizsystem und vielleicht der Grund, warum dieses System keine Ergebnisse erzielt. Aber sie haben zwei Ausreden:

- 1/ Psychologie und Psychiatrie machen den Job auch nicht
- 2/ Die Menschen sind nicht begierig oder daran gewöhnt, emotionale Intelligenz zu entwickeln, im Gegenteil.

Das Gehirn und den Körper zu managen oder zu entladen ist nicht einfach, ein Vollzeitjob und eine Kunst. Aber glauben Sie mir, es zahlt sich für Sie, Ihr Umfeld und Ihren Nachwuchs aus.

Es gibt jedoch einen großen Unterschied zwischen:

- 1/ Meditieren oder wenden Sie verschiedene körperliche Techniken an, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen, den Orthosympathikus auszuschalten und dem Parasympathikus bewusst zu erlauben, die Kontrolle zu übernehmen.

- 2/ Therapeutische Meditation oder Emotionale Therapie, die es dem Individuum ermöglicht, sein eigenes emotionales Gedächtnissystem neu zu programmieren.

Dies bringt uns zu meiner persönlichen Herangehensweise an das, was therapeutische Meditation wirklich bedeutet.

Therapeutische Meditation ist...

Wiederholtes Training in der Anwendung von körperlichen (tierischen oder meditativen) Techniken, die ...

1 / Sie üben zuerst, wie bei der normalen Meditation, in einer ruhigen, sicheren oder vertrauten Umgebung ...

a/ die körperlichen und geistigen Folgen der Angst so weit wie möglich zu beseitigen
b/ Ihren Orthosympathikus (Kampf, Flucht, Erstarren) kennenzulernen, zu fühlen und mit ihm zu interagieren, damit der Parasympathikus (Kuscheln, Essen, Trinken, Sex) System Ihren Körper und Geist wieder zum Frieden bringen kann.

2 / Ermöglicht es Ihnen, alte traumatische Erfahrungen auf emotionale, gesunde und schmerzlose Weise nachzuspielen...

a) entweder vor Ort und in Gegenwart der Täter oder unter provokativen Umständen, wie z. B. auf der Straße, in der Sie vergewaltigt wurden oder in der Sie als missbrauchtes Kind gelebt haben, zu gehen oder zu fahren
b/ oder in Ihrer Vorstellung, indem Sie das traumatische Erlebnis simulieren, wie in der Rückführungstherapie oder Hypnose

All dies mit dem Ziel, Ihr emotionales Gedächtnis selbst neu zu programmieren.

Das alles scheint sehr komplex und schwierig zu sein, aber wenn Sie sich Sorgen machen oder einen Albtraum haben, übernimmt auch Ihre Vorstellungskraft die Kontrolle und lässt Sie das Trauma erneut erleben oder eine schmerzhaft Zukunft vorhersagen, ohne Ihre Kontrolle oder Zustimmung.

Sobald du dir der Ängste bewusst bist, die das Feuer deiner destruktiven Überzeugungen und Verhaltensweisen (und denen früherer Generationen) am Brennen gehalten haben, liegt es an dir, eine Fähigkeit zu entwickeln, sie loszuwerden. Dies wird auf den ersten Blick unlogisch erscheinen oder diesen Überzeugungen widersprechen und sicherlich mit den Reflexen oder Gewohnheiten in Konflikt stehen, die Sie seit Jahren entwickelt haben.

Deshalb brauchen wir alle jemand anderen, einen Therapeuten, einen Coach, einen Berater oder einen Experten vor Ort, der über die Erfahrung, die Werkzeuge und die Fähigkeiten verfügt, um Sie durch diese Prozesse zu führen. Auch hier ist nicht die therapeutische Schule wichtig, sondern die emotionale Reife und Ausgeglichenheit des Führers.

Die Reife und Leidenschaft des Leitfadens, sich weiterzuentwickeln, muss gemessen und belohnt werden, was in den meisten finanzierten therapeutischen Zentren nicht der Fall ist und die

Ursache für den Tod der Kreativität und lange Wartelisten in diesen Zentren ist. Ich habe viele Therapeuten kommen und gehen sehen, die das Beste in sich behalten, wie im natürlichen Selektionssystem der Natur selbst. Subventionierte Zentren oder Therapeuten scheinen auf dem Weg dorthin ihre Leidenschaft oder Kreativität oder ihr positives Wettbewerbsgefühl zu verlieren, was durch die ständige Messung ihrer Fähigkeiten und Ergebnisse vermieden werden kann.

Es gibt sehr gute Tools dafür, die von Leuten wie Barry Duncan (CEO von Better Outcomes Now) entwickelt wurden, und wenn wir wollen, dass sich die psychische Gesundheitsversorgung weiterentwickelt, verbessert oder profitabel bleibt, brauchen wir definitiv Tools wie dieses. Wenn wir wirklich in die geistige und emotionale Zukunft unserer Kinder investieren wollen, brauchen wir spezialisierte Pflegeeinheiten, die auf der Grundlage von Ergebnisverpflichtungen bezahlt werden und nicht jeden Monat einen leeren Gehaltsscheck erhalten.

Wie auch immer, mein Punkt hier ist, dass du nicht in der Lage bist, dir all deiner Ängste bewusst zu werden, geschweige denn, sie zu reduzieren, neu zu programmieren oder vollständig abzuschaffen (was unser heiliges und ultimatives Ziel sein sollte).

Vor allem die intelligenteren Menschen und Gelehrten unter uns werden in Zukunft erfahrenere und schlauere Therapeuten

brauchen, denn Intellektuelle können ihre Ängste besser verbergen und Vermeidungsmechanismen entwickeln als "normale" Menschen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich nur auf die gewöhnlichen Menschen zu konzentrieren. Auf lange Sicht wird sich das Maß an Angst und toxischem Stress sowieso im Intellektuellen ansammeln.

Seien Sie versichert, keiner von uns hat sich freiwillig auf seine Reise durch seine Ängste begeben. Wir alle brauchen einen kleinen Anstoß (welcher Hund will schon ins Feuer springen?). Zuerst brauchen wir einen Anreiz, die Yellow Brick Road zu finden. Am Anfang sind Schmerz, Angst oder toxischer Stress der Hauptantrieb und später die Absicht oder Verpflichtung, sich in Liebe zu entwickeln (für sich selbst, Ihre Lieben, Ihren Körper oder Ihr Leben).

Eine weitere unglückliche Überzeugung von mir und allen Mitgliedern meiner beiden Therapeutenteams ist, dass Menschen mit schweren Angstzuständen oder psychischen Traumata ohne ein multidisziplinäres Expertenteam nicht angemessen oder professionell behandelt werden können. (Wir sehen mindestens 150 Leute pro Woche und es gibt keine Warteliste.)

Als Individuum kann man nicht alles erfassen oder wissen, und man kann sicherlich nicht mit dem gerissenen Ego oder dem ängstlichen Kind

und Troubadour des Intellektuellen und Gelehrten konkurrieren.

Darüber hinaus muss sich ein Emotional Therapeut ständig weiterentwickeln, und ich suche immer noch nach effizienteren Wegen, um diese Entwicklung in meinen Schülern zu verankern, da viele der derzeitigen Wege der Intervision oder Supervision zu oberflächlich und emotional erfahren sind und daher sinnlos sind.

In meinen Teams suche ich immer noch nach besseren Wegen, um Evolution, Selbstreflexion und Intervision zu gewährleisten, oder nach besseren und befriedigenderen Wegen, voneinander zu lernen.

Neben den Informationen, die wir in diesem Buch vermitteln wollen, wollen wir auch einen gewissen "Lifestyle" fördern. Einige Kochbücher versuchen, Ihnen zu helfen, auf gesunde Weise zu kochen. Wir versuchen, Ihnen zu helfen, sich neu zu programmieren und eine natürliche und gesunde Lebens-, Lach- und Liebesweise zu installieren.

Wir sind davon überzeugt, dass niemand dieses Ziel stabil und kontinuierlich erreichen kann, wenn man den Teil des erneuten Durchgangs durch die Hölle überspringt, aber mit professioneller Hilfe und auf schmerzlose Weise.

Sie können die NESystems nicht überspringen und die PESystems neu installieren, wie es die meisten von uns, sogar Therapeuten, tun. Zum Beispiel ist es eine gute und nützliche Sache,

morgens mit Ihrem Spiegelbild zu sprechen und positive Schwingungen an sich selbst zu senden, aber es wird nicht von Dauer sein oder zu einer stabilen oder weniger zerstörbaren Art werden, positiv zu fühlen oder zu denken.

ZUSAMMENFASSUNG

Kapitel 2: Laden und Entladen

Wählen Sie Ihre Wege und Methoden für eine gesunde Entlassung klüger.

Zum Abschluss des Kapitels kommt die Schönheit, ein weiteres Zitat unserer besten Freundin und sehr emotionalen Physikerin:

Das Gebet verändert nicht die Welt.

Aber das Gebet verändert die Menschen.

Und Menschen verändern die Welt.

(A.Einstein)

Kapitel 3: Natur oder Erziehung (Nature or Nurture).

Einleitung:

Eine kurze Erklärung des Unterschieds zwischen Ihrer natürlichen Konstitution und Ihrer Bildungs- oder Kulturbildung ist hier angebracht.

Wissenschaftler trennen diese Konzepte gerne aus logischen Gründen:

1 / "Nature" oder der Einfluss Ihrer DNA und natürlicher, erblicher Muster auf Ihre Konstitution, Ihr Verhalten, Ihr emotionales Gleichgewicht, ...

2 / "Nurture" oder der Einfluss der Umwelt auf die Expression Ihrer DNA (Epigenetik) auf Ihre Konstitution, Ihr Verhalten, Ihr emotionales Gleichgewicht, ...

Auf diese Weise können wir messen, welche Faktoren einen lang anhaltenden oder nützlichen Einfluss auf die Genetik, die genetische Expression oder den psychologischen Ausdruck (Glaube und Verhalten) haben und umgekehrt.

Angesichts dieses wissenschaftlich fundierten Ansatzes und nach jahrelanger Erfahrung können wir bestätigen, dass sowohl die genetische als auch die psychologische Expression (Überzeugungen, Verhalten und nonverbale Kommunikation) in einem Leben erheblichen Veränderungen unterliegen.

Durch die vielen positiven Ergebnisse über die Jahre des Ausprobierens wurden wir inspiriert und angetrieben, diese positiven Erfahrungen und Erkenntnisse aufzuschreiben. Vor allem, um der negativen Literatur entgegenzuwirken, in der der Einfluss von Psychotherapie, Medikamenten und Meditation heruntergespielt oder sogar lächerlich gemacht wird.

"Nature" bedeutet, dass einige Dinge von Generation zu Generation durch Empfängnis (die Eizelle-Spermien-Verbindung) und auf der Ebene der DNA (ohne den Einfluss von Erziehung oder Kultur) weitergegeben werden.

"Nurture" ist das Ausmaß, in dem das Leben die Entwicklung eines Babys von der Empfängnis an prägt und von seinen Bezugspersonen, seiner Umgebung und seiner Kultur beeinflusst wird.

Im Hinblick auf den Übergang von emotionalen Programmen über Generationen hinweg wird immer deutlicher, dass:

1/ Die natürliche Übertragung einiger emotionaler Systeme, wie z. B. Empathie, besteht darin, den mathematischen Regeln der DNA oder der Vererbung zu folgen. Der Ausdruck eines jeden Systems balanciert zwischen zwei Extremen, und für den des SORGE- oder CARE-Systems oder der Empathie manifestiert sich diese Dualität in den Extremen "Säugetier versus Raubtier", "Empathie versus Psychopathie" und "hochsensibel versus niedrigsensibel". Alle diese emotionalen Status folgen den Regeln der Vererbung.

2 / Der emotionale Übergang durch die Erziehung folgt scheinbar chaotischen Gesetzen, aber unserer Meinung nach folgt das emotionale Gedächtnissystem den physikalischen Regeln mit ebenso großer mathematischer Präzision wie den Regeln der Vererbung.

1 / Natur (Nature).

Beide oben genannten Extreme haben Vor- und Nachteile. Die meisten von uns schweben irgendwo dazwischen. Die Natur verhält sich wie eine Gaußsche Kurve, mit nur einer Minderheit auf den beiden Extremseiten der Kurve.

Serienmörder (wie Marc Dutroux und András Pándy in Belgien, Ted Bundy in den USA, Andrei Chikatilo in Russland) sind statistisch gesehen für weniger Verunglückte verantwortlich als die Zahl der leidenschaftlichen Morde, aber sie töten ihre Opfer auf sadistische, kalte und rationale Weise. Die überwiegende Mehrheit der Morde sind leidenschaftliche Verbrechen. Diese werden impulsiv und emotional eingesetzt, von Leidenschaft getrieben und von hauptsächlich "sensiblen" Menschen ausgeführt.

Was die meisten Menschen nicht wissen, ist, dass Menschen wie Marc Dutroux oder "niedrig sensible" Personen bereits in sehr jungen Jahren getestet oder diagnostiziert werden können,

sogar im Kindergarten. In einer liebevollen Umgebung aufgezogen, können sie für die Gesellschaft von großem Wert sein, ohne eine Geschichte der Gewalt zu haben.

Von Natur aus zeigen sie weniger Angst, Schuldgefühle oder Empathie (kleineres SORGE-System) und fallen in Berufen auf, die Berechnung und Rationalität und weniger soziale Kontakte erfordern. Dies ist perfekt für Arbeiten an Wolkenkratzern, Bohrinseln, in abgelegenen Gebieten, bei wissenschaftlichen Beobachtungen oder Studien, die Einsamkeit erfordern, oder für Führungspositionen, die wenig soziale Fähigkeiten erfordern.

Hoch empfindliche Menschen landen eher im Pflege-, Sozial- oder Bildungsbereich, wo kontinuierliche und konstruktive soziale Kompetenzen unerlässlich sind.

Glücklicherweise haben die meisten Menschen ein bisschen von beiden Welten und sind leicht konform;

Aber beide Extreme gehen mit einem hohen Maß an Verantwortung einher:

1 / Hoch empfindliche Menschen oder "Säugetiere" sollten ihre Ängste viessser kennen und bewältigen, indem sie viel mehr meditieren als "mäßig sensible" Menschen. Wut, Schuld, Angst und Traurigkeit oder die NESystems sind in der Lage, das Positive bis zu einer Ebene zu blockieren, auf der Empathie nicht mehr existiert.

Das ist der Weg des Soziopathen oder des leidenschaftlichen Mörders, aber auch dein Weg im Alltag.

Versuchen Sie, ehrlich zu sein (emotionale Ehrlichkeit ist für uns Intellektuelle sehr schwierig), um zu beobachten, wohin Ihr Empathie Niveau geht, wenn Sie wirklich wütend, ängstlich und voller Selbstmitleid oder Traurigkeit werden.

Wir, hoch empfindliche oder normal sensible Menschen, schaden uns selbst oder unseren Lieben auf körperliche oder emotionale Weise viel mehr als genetische Psychopathen (denen die sozialen Fähigkeiten dazu fehlen) und unsere beschädigte Anfälligkeit bringt die leidenschaftlichsten Mörder, Selbstmörder oder Massenmörder hervor (vgl. Herr Vermassen, ein bekannter belgischer Anwalt, der ein sehr interessantes niederländisches Buch geschrieben hat: Mörder und ihre Motive).

2 / Wenig empfindliche Menschen oder "Haie" müssen in einer liebevollen Umgebung aufgezogen werden, wenn wir nicht wollen, dass sie sich zu irreversiblen Serienmördern und Mafiabossen entwickeln (wunderbares Buch von James Fallon: The Psychopath in Me).

Emotionale Unehrllichkeit oder Faulheit:

Viele Menschen präsentieren sich gerne mit dem Etikett Hochsensibel, aber die Symptome, die sie beschreiben, sind die einer Hyperästhesie, einer Überempfindlichkeit oder einer kontinuierlich erhöhten Belastung ihrer Stressachse (HPA). Ein Körper im Krieg.

Die Symptome der Überempfindlichkeit sind in der Liste der Psychosomatika beschrieben (siehe Kapitel 1 von Teil 2) und implizieren in der Regel eine erhöhte Reizbarkeit gegenüber Geräuschen, Licht oder anderen Arten der Sinneswahrnehmung.

Für mich ist Hoch Empfindlichkeit der Grad der Säugetierkerne in Ihrem Gehirn, die das CARE-System der Säugetierseite unseres emotionalen Systems bei der Geburt darstellen (übrigens sehr hoch bei Delfinen und laut Panksepp oder seinem wunderbaren Buch: Affective Neuroscience). Dies repräsentiert die erbliche Seite des empathischen sozialen Wesens, das wir sein könnten, und damit den möglichen Grad der emotionalen Bindung der Eltern an ein Kind (oder Kind im Vergleich zu Eltern oder Individuum versus Gruppe).

Die negative Seite der Säugetiere oder hoch empfindlichen Menschen ist, dass sie Trauer (Traurigkeit) stärker ausgesetzt oder anfälliger sind und leichter Versagens-, Trennungs- oder Trennungsangst und Angst vor Veränderung entwickeln. Dies ist die Verbindung zwischen Hochsensibilität und Überempfindlichkeit, aber es

sollte keine Entschuldigung für emotionale oder meditative Faulheit sein, im Gegenteil.

Je höher Ihre Empfindlichkeit ist (entweder von Natur aus oder in der Erziehung), desto mehr Arten von Ängsten oder Folgen psychischer Traumata tragen Sie Ihr ganzes Leben lang mit sich (hohe NESystem-Werte) und geben sie an Ihre Kinder oder Angehörigen weiter.

Je höher Ihre Empfindlichkeit (ob natürlich oder erzogen), desto mehr stressempfindliche Syndrome werden sich im Laufe Ihres Lebens manifestieren, insbesondere die immunbedingten: Spondylitis ankylosans, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Psoriasis, Rheuma, ...

Die zwitschernden Delfine (ein Supersäugetier mit dem größten SORGE System aller Spezies, das wir alle zu mögen scheinen oder gerne mit uns selbst vergleichen) können sich plötzlich in wütende und sadistische Massenmörder verwandeln.

Der Schimpanse ist auch durchaus in der Lage, seine eigene Spezies auszurotten, zum Beispiel, nachdem er von seiner eigenen Gruppe brutal verbannt wurde (was zu einem gewissen Grad an Trennungsangst oder Wut führt, nehme ich an) und auch durchaus in der Lage, sich in einen brutalen Massenmörder zu verwandeln, der alle Männer und Kinder tötet und in Gesellschaft anderer verbannter Gefährten.

Gibt es hier eine Ähnlichkeit mit der Kriegsführung?

Zu beachten ist, dass vier von fünf Schimpansen während der Isolation starben (aufgrund von Angst, Stress und Raubtieren, nehme ich an - vgl. Rechtsanwalt und Autor Vermassen).

Plötzlich scheint es weniger interessant zu sein, hochsensibel zu sein...

Menschen mit geringer Empfindlichkeit, die "Haie" im Tierreich, zeigen extrem wenige körperliche Anzeichen von Stress, wenn sie mit dem Tod oder der Ablehnung durch "geliebte Menschen" konfrontiert werden (weshalb der Lügendetektor bei ihnen nicht funktioniert).

Aber... Sie sind in einer Volleyballmannschaft wertlos, weil es ein Gemeinschaftsgefühl oder eine Form von Empathie erfordert.

2/ Erziehung (Nurture)

Wir haben einige Beispiele gegeben und ein paar Geschichten erzählt, die die Fantasie von "Erziehung" angeregt haben und Sie hoffentlich dazu inspiriert haben, eine Verbindung zu sich selbst, Ihrer Bildung und Ihren Überzeugungen herzustellen.

Es ist klar, dass das Spiegelneuronensystem und das emotionale Gedächtnis sehr geniale Systeme sind, die vom Tierreich seit Tausenden, wenn nicht Millionen von Jahren getestet und perfektioniert wurden.

Wir hoffen, dass Sie sich das Wissen über diese Systeme zu Herzen nehmen und sie selbst in der Praxis testen.

Angeichts der gegenwärtigen Dominanz von Angst, Wut, Schuld und Traurigkeit in allen Gesellschaften und der Tatsache, dass ich im Laufe der Jahre gesehen habe, wie Menschen eines dieser NESystems überwunden haben, kann ich ein einfaches Konzept formulieren: "Was du von anderen gelernt hast, kannst und musst du selbst verlernen!"

Wenn du jedoch davon überzeugt bist, dass dein Charakter und dein Karma festgelegt sind, kann dir niemand helfen.

Auf sozialer Ebene könnte die Lektion klar und positiv sein:

"Wenn die Hoch empfindlichen unter uns ihren eigenen Schmerz korrigieren würden, könnten wir unseren niedrigsensiblen Brüdern helfen, nicht zu irreversiblen Psychopathen zu werden, indem wir sie von Anfang an mit Liebe umgeben."

ZUSAMMENFASSUNG

Kapitel 3: Natur der Erziehung (Nature oreNurture)

Die Entkopplung von Natur und Erziehung und deren Neuordnung ist und bleibt auch in den kommenden Jahrzehnten ein heißes Thema in der Wissenschaft der psychischen Gesundheit.

Einige Konzepte über Natur oder Erziehung kehren wieder auf und werden vielleicht in Teil 3 deutlich

Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt,

nicht einmal die intelligentesten.

*Es ist diejenige, die **sich an Veränderungen**
anpasst.*

(C. Darwin)

ZUSAMMENFASSUNG TEIL 2

Das "Wie" (Kapitel 1), das "Was" (Kapitel 2) und das "Warum" (Kapitel 3) der Arbeit mit der Emotional Therapie sollte inzwischen klar sein, und um etwas zu beherrschen, braucht es Monate oder Jahre des Trainings im wirklichen Leben.

Es gibt noch einige sehr wichtige Erkenntnisse, die wir mit Ihnen teilen möchten, also lassen Sie uns so schnell wie möglich nahtlos zu Teil 3 übergehen

Wissen ist nicht genug,

*Wir müssen **einen Antrag stellen.***

Wollen ist nicht genug,

*Wir müssen **es tun.***

(Bruce Lee)

Kapitel 1: Der therapeutische Prozess - die 3 Phasen

Einleitung

Phase 1 Bewusst werden:

Phase 2 Kompetent werden:

Phase 3 Selbstfürsorge oder Gotteskonzept:

Kapitel 2: Tao oder der Weg nach Hause.

Was ist der Weg?

Tao ist der Weg

Dissoziationsfragebogen (Grad oder Blockaden auf den PESystemen):

Kapitel 3: Ende des Glaubens.

Der Gott der Zeit

Der Gott der Menschen

Der Gott in uns allen

Mein christlicher Gott

Sieh dir die Zehn Gebote an

Das Endspiel

Schlussfolgerung

-

Kapitel 1: Der therapeutische Prozess - die 3 Phasen

Einleitung:

In einer ambulanten Gruppenpraxis wie der unseren sehen wir immer wieder ähnliche Prozesse und können daher einige Vorhersagen über die kurz- oder langfristige Wirkung der Emotional Therapie oder des Brain Managements treffen.

Diese Phasen stehen in engem Zusammenhang mit den Teilen in diesem Buch:

Phase 1: Werden Sie sich dessen bewusst

Phase 2: Kompetent werden

Phase 3: Selbstfürsorge oder Gotteskonzept

Für jemanden, der sehr entschlossen ist, die negativen psychosomatischen Zustände oder Marker der drei NESystems (Fight, Flight, Freeze, Follow und Flag) zu verändern und sich auf die PES konzentriert, kann davon ausgegangen werden, dass jede Phase mindestens 6 Monate dauern wird.

Ein 30 bis 40 Jahre altes emotionales Programm oder ein psychosomatischer Zustand kann nicht in 5 Konsultationen gebrochen oder verändert werden, lassen Sie uns das klarstellen!

Andere therapeutische Schulen geben diesen Phasen andere Namen, und es ist nicht unsere Absicht, das heiße Wasser hier neu zu erfinden. Der Hauptzweck von Teil 3 dieses Buches besteht darin, dem Leser, der nicht therapeutisch ausgebildet oder erfahren ist, die Prozesse der Psychotherapie und insbesondere die Ziele der Emotionaltherapie zu erklären.

Ich hoffe aufrichtig, ein breites Publikum von Menschen mit gesundem Menschenverstand zu erreichen und ihnen klares Wissen über die emotionale Seite ihres Gehirns zu vermitteln, und ich weiß, dass dies hier die größte Herausforderung sein wird. Ich habe viele sehr interessante Bücher von sehr intelligenten Forschern gelesen, aber irgendwie schienen sie meine Aufmerksamkeit zu verlieren, indem sie es nicht "einfach und albern hielten".

Ein belgischer Geschichtsschreiber, Bart Van Loo, schrieb ein sehr "verständliches" und erfolgreiches Buch über Burgunder, Die Burundier, und bekam vom Leiter einer belgischen Universität und Geschichtsprofessor den Kritiker, dass das Buch so geschrieben sei, dass es verständlich und außerhalb der Sichtweite der damals dominierenden Partei der Aristokraten sei. Ich werde es eines Tages lesen, sicher, aber es sollte absurd sein und es sollte demütigend sein, dass einige Dinge nur von dem autistischeren oder narzisstischen kleinen Kreis der akademischen Gesellschaft verstanden, besessen oder geteilt werden können. Es sollte so sein: Wenn Sie etwas sehr Kompliziertes

wirklich verstehen, dann sollten Sie es auf einem Blatt Papier oder einem 15-minütigen TED-Talk erklären können.

Die Universitäten bringen eine ganze Reihe von Copy-Paste-Intellektuellen hervor, die nie wieder mit der realen Welt in Berührung kommen oder keinerlei Ambitionen haben, ihren Beruf neu zu erfinden und nur ein Bindeglied (ein Arzt, ein Zahnarzt, ein Lehrer, ein Physiotherapeut, ...) in einer Kette oder ein verstaubtes altes Möbelstück in der Ordnung der Gesellschaft zu werden, der den nächsten Service-Club füllt. Auf wissenschaftlicher Ebene sollten wir Pioniere hervorbringen, Lehrer, die die magische Fähigkeit besitzen, mit Leidenschaft zu unterrichten und komplexe Dinge einfach und dumm zu halten. Dafür brauchen wir die rechte Gehirnhälfte und die positiven emotionalen Systeme (SORGE, GENUSS und SPIEL), um richtig zu funktionieren (denken Sie an das Niveau von Humor, Leidenschaft und Verspieltheit von Einstein und Steven Hawking).

Ich habe zwei Töchter, die Psychologie studiert haben, wo sie immer noch altmodische Psychoanalysen, Geschichte oder andere Pseudowissenschaften von vor 30 Jahren wiederholen. Ihr höchstes Niveau an echtem wissenschaftlichem Ansatz basiert auf Statistiken und etwas Neuroanatomie. Jede Stufe der psychotherapeutischen Ausbildung wird abgeschafft, obwohl alle Lehrer oder ihre Assistenten über die erforderlichen Qualifikationen verfügen und die meisten

Studenten nach den ersten 2 Jahren wissen, ob sie eine klinische Karriere anstreben. Am Ende des Tages sind sie völlig unfähig, in einem leistungsstarken klinischen Umfeld wie dem unseren zur Arbeit zu kommen. Dieses pervertierte Rad des Wissens dreht sich immer weiter, und als ein Psychologiestudent einen Tutor, einen Psychiater, bat, ein Praktikum unter meiner Aufsicht zu machen, wurde es abgelehnt, weil ich keinen Abschluss in Psychologie hatte.

Unglaublich und sicherlich nicht nur ein belgisches Problem. Ich hingegen war der Schüler eines Rückführungstherapeuten, der auf den Straßen von Amsterdam lebte, und ein Großmeister der Kampfkünste, überzeugt davon, dass ich daraus ein magisches Lebenselixier machen kann. Beide öffneten und schlossen für mich sehr wichtige Türen zum Mysterium oder zur Alchemie des Lebens.

Ich könnte Sie langweilen, wenn ich die gleiche eingehende Analyse der Kinder- oder Erwachsenenpsychiatrie mache, aber ich werde meinen Fall hier belassen, weil ich in der Vergangenheit viele meiner Kollegen erstickt habe.

Ein Zitat von Sydney Brenner, Nobelpreisträger und renommierter Biologe (über Genetik):

"Fortschritte in der Wissenschaft werden durch neue Techniken, Entdeckungen und Ideen erzielt. Wahrscheinlich in dieser Reihenfolge."

Phase 1 Bewusst werden:

Phase 1 der Emotionaltherapie oder des Gehirnmanagements ist der anderer psychotherapeutischer Schulen sehr ähnlich und befasst sich mit spirituelle, religiöse und andere Überzeugungen. Wir hingegen konzentrieren uns gerne mehr auf das Wissen über Ihre destruktiven Ängste oder negativen emotionalen Systeme (Wut oder Schuld, Angst und Traurigkeit), die negativen psychosomatischen Zustände (5 F's) und destruktives Verhalten (Vermeidung, Kontrolle, Perfektionismus und Verlangen).

Viele Klienten wollen einfach durch diese Phase gehen und die nächste vermeiden (und das ist natürlich ihr freier Wille: siehe Teil 4). Dies ist die Phase des Sprechens oder Kommunizierens, und indem Sie ein Gespräch beginnen, versuchen Sie, eine bestimmte Person auf negative oder angstgesteuerte Überzeugungen, psychosomatische Zustände und negatives oder angstgesteuertes Verhalten aufmerksam zu machen. Es gibt zwei Hauptgründe, warum Menschen in dieser Phase stecken bleiben:

1/ Die Menschen kommen zum Therapeuten, um uns ihre **Überzeugungen** mitzuteilen und, wenn möglich, Anerkennung oder Anerkennung zu erhalten, wie zum Beispiel: "Wir haben Beziehungsprobleme und meine Frau ist..." oder "Ich glaube, mein Sohn ist autistisch oder hat ADHS..."

2/ Anfangs wollen sie ihr Verhalten nicht ändern, das durch ihre Ängste und angstgetriebenen Überzeugungen ausgelöst wird oder daraus entsteht, zum Beispiel zwanghaftes Verhalten oder Perfektionismus (Terrorisierung ihres Partners oder ihrer Angehörigen).

Einige beharren auf ihren negativen Überzeugungen, fragen sich laut, ob wir sie verstehen (wollen), und werden wütend, wenn sie bemerken, dass wir nicht an der Erzählung ihrer Überzeugungen teilnehmen.

Ein Beispiel: Ein hochintelligenter iranischer Einwanderer, der aus einer wohlhabenden Familie und einem Leben im Luxus stammt, ist davon überzeugt, dass ein Landsmann sein Leben in Belgien ruiniert hat, indem er ihn verfolgt und in den sozialen Medien mit Dreck beworfen hat. Jetzt, sagt er, schauen ihn alle an und er fühlt sich nicht mehr sicher. Er ist überzeugt, dass die Sozialdienste ihn misshandeln, weil sie diesen Mann irgendwie stoppen oder bestrafen müssen und eine Klage sein Leben erleichtern oder sein gebrochenes Ego reparieren wird. In dem Moment, in dem ich anfang, mit seinen Lösungen nicht einverstanden zu sein, bestand er darauf, dass ich mehr über seine Kultur erfahre, er würde den Raum verlassen oder nie wieder mit mir sprechen. An dem Punkt, an dem Sie möchten, dass Ihr Therapeut Ihrer Denkweise folgt, sind Sie besser dran, Ihr Geld für einen guten Friseur, Fußpfleger oder Psychoanalytiker auszugeben, aber nichts davon wird Ihre Lebensweise jemals grundlegend verändern.

Das Grübeln über deine eigenen Gedanken wird dich nie aus deinem Kreis des negativen Denkens oder Fühlens herausbringen. Es ist technisch unmöglich für das Gehirn, ein Verhalten zu ändern, das auf einem bereits bestehenden psychosomatischen oder emotionalen Seinszustand (dem SEEKING-System) basiert, durch Gedanken. Darüber hinaus bedeutet der Versuch, den Therapeuten zu überzeugen, dass Sie nicht wirklich glauben, dass Sie ein ernsthaftes Problem haben oder dass Sie nicht offen für neue Vorschläge oder eine tiefgreifende Änderung des Denkens oder Verhaltens sind. Dennoch zahlen die Menschen viel Geld für die Psychoanalyse, ohne dass sie ihre Ängste oder eines der negativen emotionalen Systeme kontrollieren können.

Auf der anderen Seite haben wir Therapeuten (Coaches, Eltern, Lehrer, Erzieher, ...) unsere eigenen Überzeugungen und Ängste, die mit denen unserer Klienten kollidieren können. Dies ist eine große Herausforderung für beide Seiten und die aufregende Seite unserer Arbeit und wird wahrscheinlich die medizinische Wissenschaft der nächsten 50 Jahre werden. Die Gesellschaft braucht einen wissenschaftlich fundierten Ansatz für die heutige Vielzahl psychosozialer Probleme, die uns viele Leben und Geld kosten.

Wenn jemand (noch) nicht um eine Änderung oder Neuorientierung seiner Grundüberzeugungen bittet und wenn sich jemand der Gefahren oder Konsequenzen seiner

Überzeugungen nicht einmal bewusst ist, dann wird die therapeutische Evolution in dieser Phase stecken bleiben. An diesem Punkt können Sie die Person einladen, später wiederzukommen, um die Sitzungen fortzusetzen, und Sie können immer noch einige Vorhersagen wie eine Wahrsagerin treffen (viele Verhaltensweisen werden sowieso von ihren Ängsten bestimmt und sie werden sowieso zunehmen). Ich persönlich möchte meine Zeit und die meines Teams nicht mit Menschen verschwenden, die gerne in dieser Phase bleiben, und wir ziehen es vor, die Leute einzuladen, später wiederzukommen, wenn sie "bereit und willens" sind, zu den nächsten beiden Phasen überzugehen, in denen die wahre Magie der Emotional Therapie stattfinden kann. Das Leben selbst ist immer noch der beste Lehrer und Architekt, um dir den Weg zu deinen Dämonen zu zeigen, und wird dich weiterhin mit deinen tiefsten Ängsten und Sorgen konfrontieren, bis du bereit bist, dich ihnen zu stellen.

In einigen therapeutischen Schulen werden diese Menschen als "Besucher" oder "Tourist" bezeichnet: Es ist die erste Phase der Erkundung, um die Beziehung zum Therapeuten für ihn oder sie zu testen und seine Motive, Überzeugungen und Absichten zu überprüfen.

Ich versuche, diese erste Phase so kurz wie möglich zu halten, und in den meisten Fällen, in denen die Leute verzweifelt genug sind, sollte sie nicht länger als 1 Sitzung dauern. Das Leben ist kurz und wie ich bereits sagte, möchte ich meine Zeit, mein Geld und meine Kundenzeit nicht

verschwenden und schon gar nicht die Zeit und Energie meines Teams. Wir haben keine Warteliste und möchten das auch so halten.

Natürlich sind die ersten sechs Monate eine Mischung aus Bewusstwerdung und Kompetenz zugleich und damit die schwierigste Zeit für Menschen mit festen Überzeugungen, harten Kontroll- und Vermeidungsmechanismen.

Unabhängig davon, wie gut oder erfahren Sie als Therapeut werden können, können Sie an diesem Punkt nur das betreffende Problem (zugrunde liegende Ängste und Verhaltensweisen) reflektieren und besonders auf die Körpersprache achten.

Wenn sich jemand buchstäblich verschließt (Arme schließen, wegschauen, schweigen,...), kann es helfen, diese nonverbale Kommunikation zu berücksichtigen und sich mit den Glaubenssätzen (und der Körpersprache) des Betroffenen zu verbinden.

Wenn sich die betroffene Person unter Berücksichtigung der Körpersprache Ihrer "Energie oder Ihrem Fluss" anschließt, ist ein Wechsel zu Phase 2 möglich.

Und wir sind alle Therapeuten oder sollten in irgendeiner Weise Therapeuten werden, wenn wir wirklich wollen, dass unsere Kinder oder Freunde in einer besseren Welt leben. Eltern, Lehrer, Erzieher, Ärzte, Polizisten, Politiker, Ärzte, Landwirte, ..., wir alle können diese Erkenntnisse

im täglichen Leben nutzen, denn wir alle müssen uns gut umeinander kümmern, oder?

In diesem ersten halben Jahr gibt es einen kontinuierlichen Kampf und eine Konfrontation mit den NESystemen (Wut, Schuld, Angst und Trauer) der Klienten und den damit verbundenen psychosomatischen Zuständen (5 F's), was es für sie mit Blick auf die nächste Sitzung unangenehm macht. Dies steht in krassem Gegensatz zu der Erleichterung oder Tiefenentspannung danach (wenn sie die Kontrolle loslassen). Es ist die Phase, in der Sie das Ergebnis oder den Erfolg nach 4 bis 6 Monaten oder 10 bis 15 Sitzungen FÜHLEN sollten. Es gibt keinen Grund, an das zu glauben, was wir tun oder sagen, probieren Sie es einfach aus, FÜHLEN Sie es und lassen Sie die Kontrolle los.

In diesem Stadium sind wir davon überzeugt, dass nur Techniken der dynamischen Meditation die Arbeit richtig erledigen können.

Mindfulnessstechniken oder stille Meditationstechniken können bei manchen Menschen Wut, Angst oder Traurigkeit auslösen, insbesondere bei Menschen mit starkem Maß an Traurigkeit, Angst, Schuld oder Wut.

Zum Beispiel wurde ich an einer Schule, in der wir versuchten, Kinder in dynamischen Meditationstechniken auszubilden, von den Lehrern gebeten, eine Gruppenmeditation oder Hypnose auszuprobieren. Ich hätte es besser wissen müssen, aber sie bestanden darauf und waren überzeugt, dass alles in Ordnung und

sicher sein würde. Nach 5 oder 10 Minuten stand ein männlicher Lehrer auf und rannte wie ein Verrückter davon, beleidigte mich und schrie: "Ich hätte wissen müssen, dass das sauer werden würde!". Er ging, schlug die Tür zu, und dann bemerkten seine Kollegen, dass seine Frau vor ein paar Monaten gestorben war und dass er seine Gefühle für sich behielt. Keine Ruhe an diesem Tag.

Aus dem gleichen Grund hören viele Menschen voller Wut, Schuld, Angst oder Traurigkeit auf, Yoga- oder Mindfulnesssitzungen zu besuchen und fühlen sich während oder nach einer Sitzung viel schlechter.

Das Frontalsystem des Gehirns ist dafür verantwortlich, Emotionen zu blockieren (oder zu verstärken) und während der Entspannung weniger aktiv zu werden.

Das gleiche System ist für eine "schlechte Sitzung" der Dynamischen Meditation verantwortlich, aber auf eine andere Weise. Wenn du die Kontrolle behalten willst und nicht versuchst, loszulassen (die Blockade des Frontalsystems), wird es danach keine Entspannung geben. Nur mehr Verspannungen oder Schmerzen, was für uns und vielleicht jetzt auch für einige von euch Sinn macht.

Stufe 2 Kompetent werden:

In dieser Phase geht es darum, den Fokus vom Denken zum Fühlen neu zu verdrahten oder zumindest zu versuchen, verschiedene physische oder psychokinetische Techniken auf emotionale Seinszustände (die 3 NESystems und 3 PESystems) und die 5 psychosomatischen Zustände des Seins (5 F's) neu zu verdrahten und zu betrachten.

In Phase 2 können Sie eine länger anhaltende Wirkung von Ihrer Behandlung oder Kommunikation erwarten

Fähigkeiten, aber nicht stabil genug, um die Stresstoleranz signifikant zu erhöhen oder Stimmungsschwankungen signifikant zu reduzieren.

Heilmedikamente (Antidepressiva, Antipsychotika, zentrale Stimulanzien für ADHS usw.) können in diesem Stadium nicht abgelehnt werden, unterstützende Medikamente wie Beruhigungsmittel jedoch schon.

In dieser Phase fühlen sich die meisten Menschen entspannter, stärker und glücklicher (mehr PES und verbunden oder geschützt durch adäquate NESystem: Yang, schützendes Yin), aber sie neigen immer noch dazu, leicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Ich nenne es "Die Periode der zwei Welten" und es kann ziemlich anstrengend sein, da die Unterscheidung und Trennung zwischen PES und negativen emotionalen Seinszuständen (5 F), die mit losgelösten oder entgleisten NESystemen

verbunden sind, immer offensichtlicher oder prominenter wird.

Der Grund dafür ist, dass Self-Care noch nicht als Automatismus durch das SEEKING System (Kommandant der psychosomatischen und emotionalen Seins Zustände) installiert wurde und dies bedeutet, dass eine therapeutische Begleitung vorerst noch unerlässlich ist. Schließlich sind wir Säugetiere voller Angst. Danke, Mama und Papa.

Dies kann noch mindestens sechs Monate dauern, aber am Ende des ersten Jahres sollte der Rest des positiven emotionalen Systems prominenter und stabiler werden (unter Berücksichtigung der Frage, ob Sie Ihre alten Überzeugungen und Verhaltensweisen loslassen und regelmäßig einige dynamische Meditationstechniken trainieren sollten).

Es ist auch die Phase, in der verschiedene meditative oder psychokinetische Techniken (mit Hilfe oder alleine, zu Hause) von mehr als einem Therapeuten für dynamische Meditation trainiert werden müssen, in Kombination mit einer tiefergehenden und intensiveren Psychotherapie (Bewusstsein).

In dieser Zeit ist es wichtig, die Familienmitglieder so gut wie möglich zu informieren oder sie in eine Therapie einzubeziehen oder sogar in eine Therapie zu bringen. Letzteres erhöht oder beschleunigt den

Abschluss dieser Phase erheblich und erleichtert Ihnen die Arbeit erheblich.

Wichtige Persönlichkeiten im Leben des Einzelnen können diesen Fortschritt ebenfalls erheblich behindern. Zum Beispiel ist der Hausarzt Ihres Kunden einer von ihnen und ein sehr wichtiger. Sie können Ihnen die Arbeit sehr erschweren, wenn sie nicht an Sie oder Ihre Arbeit "glauben" und in all diesen Phasen ein wichtiger Co-Therapeut sind. Den Glauben von Ärzten zu ändern, ist keine leichte Aufgabe, und ich sollte es wissen, aber Einstein drückte es so aus: "Es ist einfacher, ein Atom zu spalten, als den Glauben von jemandem zu ändern."

Die Prognose der Kinder, die wir lange begleitet haben, war viel besser, wenn sich einer der Elternteile öffnete und auch in Therapie kam. Die wenigen Selbstmorde, die wir erlebten, ereigneten sich immer in Situationen, in denen die Eltern eine Therapie oder eine aufrichtige Kommunikation mit uns vermieden oder uns nur in Zeiten der Not oder ernsthaften Probleme kontaktierten.

Aber in welchen neurophysiologischen oder emotionalen Seinszuständen sollte man kompetent werden?

Lassen Sie es uns wieder "einfach und albern" halten:

Es gibt 5 wichtige neurophysiologische, psychosomatische oder emotionale

Seinszustände, die von jedem vernünftigen Menschen sofort und gründlich umprogrammiert werden können und sollten:

1. Fight (Kampf): jede Form von Wut (und Besessenheit oder Kontrolle), die Ihre Gesundheit und die Ihrer Lieben zerstört.
2. Flight (Flucht): jede Form von destruktivem Ausweichverhalten
3. Freeze (Einfrieren): jede Art von destruktiver Unterbrechung oder Blockade des flüssigen Denkens, Sprechens oder Bewegens
4. Follow (Folgen): jede Art von destruktiver oder süchtig machender Bewunderung (sich selbst demütigen)
5. Flag (Flagellantismus): jede Form von körperlichem (Selbstverletzung) oder emotionalem (Schuld, Scham, Selbsterniedrigung, Selbstbestrafung, Selbsthass) Flagellantismus

Diese fünf psychosomatischen und emotionalen Seinszustände sind die "ewigen Jagdgründe" für Therapeuten der Dynamischen Meditation und unsere Klienten oder Patienten.

Antonio Damasio nennt sie somatische Marker oder zerebrale Karten von dispositionellen Repräsentationen, und das verlangt nach einer Erklärung:

Die meisten wichtigen Funktionen (und sicherlich die meisten unbewussten oder emotionalen) Funktionen des Gehirns sind nicht an einen

bestimmten Ort oder eine bestimmte Region gebunden. Die meisten von ihnen erfordern mehrere Orte oder Regionen, um als Ganzes zusammenzuarbeiten, und werden daher von ihm als "dispositionelle Repräsentationen" oder Funktionen bezeichnet, die nicht an einen bestimmten Ort gebunden sind. Zum Beispiel kann die Sprache unterdrückt, beeinträchtigt oder aufgehoben werden, wenn Sie eine Nadel in den Bereich von Brocca oder Wernicke einführen, bestimmte Stellen in der linken Gehirnhälfte (bei etwa 70% von uns). Komplexe Verhaltensweisen, psychosomatische oder emotionale Zustände können nicht unterdrückt, gestört oder beseitigt werden, indem man einfach einige Knöpfe an einer bestimmten Stelle oder Region im Gehirn drückt, weshalb sie es sind. . dispositionelle Repräsentationen.

Eine wiederkehrende oder spezifische Art von Verhalten oder Interaktion des Gehirns mit der Außenwelt (oder imaginären Welt) wird in Antonio Damasio's Buch *Descartes's Error* als Somatic Marker bezeichnet.

Auf emotionaler Ebene gibt es Tausende von Beispielen. Du bist zum Beispiel immer genervt oder wütend, wenn deine Mutter auf irgendeine Weise oder mit einem bestimmten Wort in einem bestimmten emotionalen Ton mit dir spricht. Du machst das seit deiner Kindheit und selbst wenn du versuchst, es nicht auszuleben, passiert es wieder und gegen deinen freien Willen oder deine besten Absichten.

Das bedeutet, dass die psychosomatischen Marker oder emotionalen Zustände sehr stark (oder zuverlässig) und schneller als die Geschwindigkeit des Denkens sind. Das sollten sie auch sein, denn sie stammen aus den Überlebensmechanismen unserer Vorfahren, Säugetiere und Tiere, und waren Millionen von Jahren lang ihre besten zerebralen Freunde.

Unsere Erfahrung und die von Damasio führt uns zu drei Arten von somatischen Markern:

1. Genetisch:

- a. **bereits bei** der Geburt vorhanden
- b. und **sich im** Wachstum vom Welpen zum erwachsenen Wesen entwickeln.

Zum Beispiel wird ein vorbeiziehender Schatten (z. B. der eines Adlers) oder ein dreidimensionales Bild eines Abgrunds dazu führen, dass sich alle Babys in irgendeiner Weise zurückziehen.

2. Geschätzt:

von unseren Eltern oder Pflegefiguren kopiert

- a. in einem passiven (Spiegel-Neuron- und GAME-System)
- b. oder **aktiver** (traumatischer) Weg

= Kopieren der somatischen Marker, des SEEKING Systems oder von

Traumata unserer Eltern, Pflegefiguren
und ihrer Vorfahren

= *passives Karma*

3. Erfahren:

- a. später im Leben von geliebten
Menschen kopiert (Spiegelneuron
und SPIEL System)

= *passives Karma*

- b. oder **adaptive** Reaktionen (aus dem
SEEKING System) auf wichtige
Lebensereignisse oder Traumata

= *karmische Evolution*

Sie alle können von einem genetisch installierten
primitiven SEEKING System durchgeführt werden,
das sich im Leben und im Laufe der Erzeugung
(durch Erziehung) ständig verändert und anpasst,
ähnlich wie ein KI-System. Es SUCHT nach neuen
Überlebensmechanismen... es sei denn, sie wird
von den 3 Ängsten und ihren zugrunde liegenden
und blockierten Trauerprozessen dominiert.

Jetzt machen wir es uns wieder einfach.

Wir in der Emotional Therapie konzentrieren uns
nur auf die 5 psychosomatischen oder
emotionalen Seinszustände, die dazu neigen,
unsere PESystems oder die Ihrer Lieben zu
zerstören (erinnern Sie sich an unsere Definition
von Gesundheit in Kapitel 1, Teil 1) und mit den 3
Grundängsten (Versagen, Verlassenheit und

Veränderung (und Tod oder Krankheit))
verbunden sind.

Aus diesem Grund müssen Sie sich dieser emotionalen Seinszustände bewusst sein, das erste Ziel in der Meditation und das Gegenteil von Alexithymie oder einer neurophysiologischen Form der somatosensorischen Desensibilisierung. Eine körperliche Läsion auf der rechten Seite des Gehirns, der als Insula bezeichnet wird, führt dazu, dass Menschen die Position oder einige Sinne auf der linken Seite ihres Körpers vergessen. Dieselbe Insula ist bei Patienten mit Fibromyalgie dysfunktional, die auch dazu neigen, unempfindlich gegen Verspannungen und sogar starke Schmerzen zu sein. Eine Läsion oder ein körperliches Trauma kann einem emotionalen Trauma oder einem angstinduzierten negativen somatischen Marker sehr ähnlich sehen. Aus diesem Grund konzentrieren wir uns gerne auf die Reprogrammierung dieser negativen somatischen Marker, da es keine körperliche Läsion gibt und daher dieser psychosomatische und emotionale Seinszustand reversibel sein sollte.

Wir fanden heraus, dass keiner dieser angstinduzierten negativen somatischen Marker irreversibel war, aber wir trafen eine Reihe von Menschen, die ihre Überzeugungen, Kontroll- und Vermeidungsmechanismen für sich behielten... Und dann hört die Magie auf.

Phase 3 Selbstfürsorge oder Gotteskonzept:

In einem Jahr ist jeder in der Lage, zu lernen, wie man mit den drei Ebenen der Meditation umgeht, aber es braucht zumindest diese Zeit, um sich daran zu gewöhnen, mit den Veränderungen der emotionalen Zustände oder psychosomatischen Markern zu spielen. Ein Jahr intensiver und bewusster Hingabe, um dies mit unseren DMTe (Dynamic Meditation Therapeute) zu lernen und sie im täglichen Leben weiter zu bewältigen.

Die 3 Phasen der dynamischen Meditation:

Stufe 1: Hohe Empfindlichkeit

Sie sind in der Lage, Ihren Stresspegel (emotionale und psychosomatische Marker) ziemlich genau, kontinuierlich und sofort zu spüren.

Phase 2: Dynamische Meditation

Ihr Werkzeugkasten an effektiven körperlichen oder meditativen Techniken (Kinästhetik) ist umfangreich und sehr effektiv in allen möglichen Situationen und für verschiedene Arten von emotionalen oder psychosomatischen Markern.

Stufe 3: Nirvana

Sie sind in der Lage, Ihre emotionalen und psychosomatischen Seinszustände von den

NESystemen zu den PESystemen zu verschieben oder in jeder Phase der Angst (Sorgen, Angst und Panik) entspannt und lächelnd zu enden.

In jeder Sitzung der Dynamischen Meditation versuchen wir, jede der Phasen immer wieder besser zu durchlaufen oder zu meistern.

Die der Zustand oder die Stufe des Nirwanas wird als Konzept überschätzt und kann recht einfach erreicht werden, indem man aus einem Flugzeug springt (natürlich mit einem Fallschirm), Betäubungsmittel (zum ersten Mal) verwendet, Gesänge singt, betet oder sich selbst verletzt. Der Nachteil dieser spirituellen, physischen oder materialistischen Methoden ist, dass sie alle chemische oder psychokinetische Abkürzungen darstellen, um dorthin zu gelangen, aber alle instabile Wege sind, um das Gehirn auszugleichen. Sie sind nutzlos und halten in der Regel nicht sehr lange, und das liegt daran, dass sie die Somatic Marker und ihren Master, die SEEKING Systeme, nicht gründlich und solide verändern. Ihnen fehlt das Potenzial, ein gutes und stabiles Gleichgewicht zwischen der PES und dem NES im SEEKING System (Yang, schützendes Yin) aufrechtzuerhalten. Du kannst zum Beispiel beten oder positive Affirmationen chanten, aber in dem Moment, in dem du aufstehst oder deinen Gebetsteppich verlässt, kann dieser emotionale Seinszustand im Handumdrehen oder mit einem dummen Kommentar fliehen. Wie eine Auster, die zusammenbricht ... und die Yin-Energie ist weg.

Aber diese dritte und letzte Phase ist die Vorbereitungsphase für das Konzept Gottes, in der der Therapeut der Dynamischen Meditation einen Lebensstil des ständigen Bewusstseins und der Fähigkeit entwickelt hat, in dem er sich um seinen Körper kümmert, als die bestmögliche Mutter oder der beste Vater, den man sich vorstellen kann.

Einige Buddhisten nennen unsere dritte Stufe der Selbstfürsorge oder das Gotteskonzept den Zustand der Erleuchtung, in dem man mit den 3 Ängsten konfrontiert wird, die wir bereits erwähnt haben, und sich selbst finden und sich mit dem ursprünglichen Schmerz (Trauerprozess) unter diesen Ängsten konfrontieren möchte... deine Dämonen. Dieser ursprüngliche emotionale Schmerz, vor dem du geflohen bist, reproduziert weiterhin neue Situationen, in denen der ursprüngliche emotionale Zustand der Trauer in jedem Stück der Regisseur ist ... Ihr eigenes griechisches Theater.

Keiner von uns ist in der Schule gut ausgerüstet oder vorbereitet, um mit diesem negativen Karma umzugehen und es in positives Karma umzuwandeln, aber immer mehr Eltern, Therapeuten oder Lehrer wollen es aus Liebe zu ihren Kindern, Klienten oder Schülern lernen, eines der PESystems (CARE oder das SORGE System). Sie alle müssen die ersten beiden Stufen bestehen und die dritte bewältigen, wenn sie anderen beibringen wollen, wie sie dorthin gelangen.

Technisch gesehen ist dies die Phase, in der der Bedarf an Therapie und Medikamenten weniger notwendig wird und ihre gesamte "Macht" an Ihr Kind, Ihren Klienten oder Ihren Schüler zurückgegeben werden muss.

Jedem Elternteil, Therapeuten oder Lehrer fällt es schwer, dies zu tun oder den geliebten Menschen (alleine) loszulassen. Dieser Lebensabschnitt scheint in der westlichen Welt oder in Familien, in denen der Reichtum Generationen überschritten hat, zunehmend übersprungen zu werden. Wir lieben es, uns um andere zu kümmern, und es macht uns Spaß, Bedürftigen zu helfen, und wir lieben es, sie wachsen zu sehen. Manche bleiben gerne "permanente Eltern" für ihr Kind, ihren Kunden oder ihren Studenten (und umgekehrt), aber für mich ist das ein guter Grund, ein Mitglied Ihres Teams gehen zu lassen... für sich allein. Schwierig, aber notwendig für ein gutes CUBE- oder ET-Team und unmöglich in einem Team mit fest bezahlten Mitgliedern, wie in den meisten Zentren für psychische Gesundheit oder CGGZ.

Wie auch immer, in diesem Stadium versuchen wir, die Verantwortung für die Installation längerer PESystemen (Yin) und die Verwendung von NESystemen (Yang) zum Schutz, nicht mehr zur Unterdrückung oder Abschaffung zurückzugeben. Die psychosomatischen und emotionalen Marker der 5 F's (Kampf, Flucht, Erstarren, Folgen und Flaggen) und der 3 Arten von Angst sollten inzwischen bekannt, bemerkt und bewältigt werden und sollten rechtzeitig und in Ihrem Gehirn Platz für die ursprünglichen

somatischen Marker schaffen, die wir in der Natur oder bei allen Müttern finden. Ein SEEKING System, das bereit ist für eine positive karmische Evolution...

In der Natur beschützt Yang immer Yin oder kämpft nur im Modus und greift fest ein, wenn das Leben oder der Körper von Ihnen oder Ihren Lieben in Gefahr ist. Kein Säugetier tötet sich selbst oder sein Kind, um eine verlorene Liebe oder die Eltern dieses Kindes zu verletzen und einem anderen geliebten Menschen den gleichen Schmerz zuzufügen. Nur wir tun dies und der Regisseur dieses Spiels ist immer der ursprüngliche Schmerz oder die Traurigkeit, vor der wir weglaufen wollen, die wir uns selbst zufügen wollen oder von denen wir annehmen, dass sie der Auslöser des inneren Schmerzes sind.

In der Zwischenzeit sollten Sie durch die Lektüre von Teil 1 und Teil 2 dieses Buches Phase 1 teilweise selbst abgeschlossen haben, sich einiger Ihrer Ängste und damit verbundener (manchmal seltsamer) Überzeugungen oder Illusionen und einiger Ihres eigenen obsessiven Verhaltens oder negativer psychosomatischer und emotionaler Marker bewusst werden.

Glückwunsch!

Aber die Umprogrammierung Ihrer Ängste und das Erreichen von Stufe 3 der Selbstfürsorge, geschweige denn des Gotteskonzepts, kann nicht durch das Lesen eines Buches erreicht werden.

Sie können für den Rest Ihres Lebens in Phase 1 bleiben und weiterhin Bücher lesen, das liegt an Ihnen. Aber nehmen Sie es mir nicht übel, wenn das Niveau von NESymptoms und 5 Psychosomatischen Markern weiter steigt. Und genau das ist es, was Wut, Schuld, Angst oder Traurigkeit gut können und gerne tun... Wachsen.

Ich benutze hier nicht die emotionale Erpressung, die Terroristen gegen junge, verängstigte Kinder anwenden. Ich versuche nicht, Sie dazu zu verleiten, zur Therapie zu gehen. Nein... Oder vielleicht ein bisschen. Aber für einen guten Zweck...

Wie auch immer, ich denke, dass die Arbeit mit jeder Art von Coach oder Therapeut, vorzugsweise mehr als einem, sehr wichtig ist, und wenn diese emotionale Erpressung oder das Buch selbst Sie dazu bringt, danach zu suchen, dann hat es seinen Zweck erfüllt und ich bin ein glücklicher H. Sapiens.

Zum Zwecke der richtigen Selbstfürsorge sind wir auf einige sehr starke, praktische und nützliche Techniken wie TRE oder Trauma Release Exercise gestoßen, die jetzt als Tension and Trauma Release Exercise bezeichnet werden. In Kombination mit der Dynamischen Meditation "öffneten" sich die PESystems mehr und schneller, was ganz logisch ist, aber nicht der Zweck dieses Buches. Es braucht einen Experten, um mit diesen Techniken zu arbeiten, und beide (TRE oder DMT) sind ziemlich

gefährlich und erfordern mehrere Sitzungen und eine angemessene Anleitung über einen längeren Zeitraum.

Es gibt Tausende von Techniken aus Kampfkunst, Tai Chi, Chi Gong, Yoga, Physiotherapie, Osteopathie, Kinesiologie, Mindfulness, Atemtechniken, Shiatsu und anderen psychokinetischen Künsten, die nützlich sind und gründlich erforscht werden sollten. Die Natur hat uns viele Werkzeuge zur Verfügung gestellt, die wir verwenden können, und wenn sie dazu dienen, auf Ihr SEEKING System zuzugreifen und ihnen neue und bessere Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um die PESystems wieder zum Blühen zu bringen, dann sollten sie als Teil oder Werkzeuge in der Emotional Therapie des Gehirnmanagements betrachtet werden.

Kapitel 2: Tao oder der Weg nach Hause.

Was ist der Weg?

Die Philosophie der Taoisten mag bei einigen von Ihnen bekannt sein, aber ich liebe das Wort Tao als solches, nicht wahr?

Es ist ein wunderschönes Wort mit drei Buchstaben, und es passt zum Zweck oder zur Bedeutung dieses Kapitels.

Einige psychologische, spirituelle oder esoterische Texte enthalten Juwelen der Weisheit, scheinen aber ihre Wirkung zu verlieren und enden als verdampfende Wolken von Wörtern und Konzepten (Yin-Energie)

Ich nähere mich ihrer Schönheit und Weisheit gerne in praktischen Konzepten und konkreten, wissenschaftlich fundierten Modellen. Psychologie und Psychiatrie verdienen diese Behandlung, damit die Welt unsere Wissenschaft ernster nimmt und uns dorthin bringt, wo wir hingehören: in den Mittelpunkt der Gesundheitsversorgung.

Wissenschaftlich fundierter als das Modell der 7 Emotionalen Systeme in unserem Zweig des Gesundheitswesens wird es vorerst nicht werden, aber kaum eine Universität lehrt diesen neurophysiologischen Ansatz für unser Gehirn so starr wie wir. Wir tun dies weiterhin, um

effiziente Studien zum Thema Emotionen
logischer und produktiver zu gestalten.

Studien aufsetzen, detaillierte Referenzen
machen ist sicher nicht mein Ding, aber jede Hilfe
von Interessierten ist willkommen.

Wie auch immer, ich versuchte, meinen Teil der
Arbeit zu erledigen und nach Modellen zu suchen,
die zu unserer Arbeit und ihren aufregenden
Ergebnissen passten. Wir hoffen, einerseits die
Schönheit einiger philosophischer Konzepte
bewahren zu können, andererseits aber auch den
Weg nach Hause sehr konkret zu gestalten und
einige der verschwommenen Konzepte in der
Psychiatrie, Psychologie oder Spiritualität
loszuwerden. Emotionen schweben nicht in der
Luft und erzeugen keine unermesslichen
Energiewolken.

Tao ist der Weg:

Der Weg zum Selbst (Selbstvertrauen,
Selbstliebe, Selbstwertgefühl, Selbstfürsorge) ist
überhaupt nicht spirituell oder philosophisch,
sondern sehr konkret und die emotionale Seite
unseres Gehirns ist ziemlich physiologisch,
logisch und kommt mit einem Handbuch (Yang-
Energie).

Die Zeitlinie, in der wir leben, ist wahrscheinlich
einzigartig, weil wir uns jetzt ausdrücken und
unsere Gedanken oder Überzeugungen ändern

können und dürfen, ohne größere oder lebensbedrohliche Gegenreaktionen.

In kurzer Zeit hat sich viel verändert, so dass immer mehr Menschen begonnen haben, nach Anleitung (Coaching, Therapie, Medikamente usw.) zu suchen, und dies treibt uns Fachleute weiterhin auf die nächste Stufe einer besseren psychischen Versorgung.

Für mich ist der wichtigste Punkt hier, dass sich insbesondere der Therapeut – im Grunde jeder von uns – ständig weiterentwickeln und erkennen muss, dass dieser Prozess nie abgeschlossen ist. Nicht für mich, nicht für dich.

Wir alle sind Pioniere einer Ära, in der sich Überzeugungen leicht ändern können und die Menschen sich ihrer zugrunde liegenden NESystems (Wut, Schuld, Angst und Traurigkeit) und ihrer 5 negativen psychosomatischen Marker oder emotionalen Zustände (die 5 F's) bewusst werden können. Wir, Therapeuten, Eltern, Lehrer, müssen mit gutem Beispiel vorangehen, indem wir es zu einer Art zu denken, zu einer Art zu fühlen, zu einer Art zu leben, zu einer Art zu leben machen (In meinem Auto versuche ich, wie Gott zu handeln und zu fahren, ich versuche, das aufrichtig zu tun)

Deshalb finde ich es großartig zu sehen, dass die Politik Konzepte einbaut, die den Wettbewerb oder die Qualität von Ärzten und Gesundheitsfachkräften stimulieren und dafür Care Units einrichten. In den USA behandelt das

National Institute of Mental Health jetzt psychologische und psychiatrische Probleme als neurophysiologische Probleme und hat aufgrund seines mangelnden Erfolgs in der psychiatrischen Versorgung einen völlig neuen wissenschaftlichen Ansatz für Gehirnprobleme entwickelt. Die RDoC oder Research Domain Criteria sind der neue Rahmen für neue Ansätze oder Untersuchungen von psychischen Störungen oder affektiven Neurowissenschaften. Natürlich wollen sie dies auch aus Budgetgründen tun, aber ein gut angelegter Cent kann Leben und die Wirtschaft retten.

Psychiater haben eine "autistische" Tradition der Annahme, dass sie nicht gemessen werden können. Das ist absurd und eine Entschuldigung dafür, dass wir einige Gewohnheiten oder Überzeugungen nicht ändern wollen, und zum Teil der Grund, warum wir von anderen Disziplinen im Gesundheitswesen, in Schulen und im politischen oder rechtlichen System nicht respektiert werden. Alles in der Psychologie oder Psychiatrie ist messbar, solange man es richtig anwendet (wissenschaftsbasiert). Gerade die mystische Seite unserer Arbeit sollte keine Entschuldigung dafür sein, uns von anderen wissenschaftlichen Disziplinen abzugrenzen oder abzugrenzen. Vielmehr sollte es uns ermutigen, die "Nebel unseres Glaubens" zu erforschen und das dunkle Mittelalter hinter uns zu lassen.

Vielleicht hat die Gesellschaft ein Eigenleben oder er hat eine Seele, die versucht, ihren Weg nach Hause zu finden. So oder so, hoffen wir, dass

unsere Kinder eines Tages in einer Gesellschaft oder Welt mit Herz oder Seele leben können. In der Zwischenzeit liegt es an uns allen, dieses Global Village zu ermöglichen, und es beginnt in einem selbst, nicht indem man versucht, einen anderen zu ändern oder zu kritisieren. Ich glaube, dass die westliche Welt eine Geschichte der Fähigkeit hat, sich selbst zu kritisieren, und dass sie den Test der Zeit bestanden hat, um eine Art Selbstvertrauen zu entwickeln, um jetzt jede Art von Gott, Guru, Führer oder Prophet loszulassen. Es kann und sollte das Kerngeschäft unserer zukünftigen Identität werden, und wir haben sicherlich die Werkzeuge dafür.

Tao ist der Weg oder das Handbuch für diesen Prozess, um sich Ihrer Ängste und ihrer freundlichen Überzeugungen, Verhaltensweisen, negativen psychosomatischen und emotionalen Seins Zustände bewusst zu werden und es zu einem Lebensstil zu machen, sie geschickt umzuprogrammieren (aus Liebe zu sich selbst, Ihrem Körper, Ihren Lieben und Ihren Nachkommen):

Das Gotteskonzept, ein Geschenk der östlichen Welt (Yin) an die westliche Welt (Yang).

Aber warum sollten wir das tun?

Was ist das Ziel?

Wohin führt uns dieser Weg?

Zuhause, süßes Zuhause:

Wo ist Zuhause?

Die einfachste und wissenschaftlichste Antwort darauf lautet:

Die positiven emotionalen Systeme, geschützt durch ihren natürlichen Leibwächter (die negativen emotionalen Systeme) und wir alle führen und programmieren unser SEEKING System bewusst durch die Gefahren des Lebens (positive karmische Evolution).

Das klingt sehr technisch und ist eigentlich ein wissenschaftlich fundierter Ansatz für das Konzept von Karma.

Aufgrund des "Traumas (oder Wunders) der Sprache" vor etwa 40 bis 50.000 Jahren verlagerten sich die NESystems vom Positiven und wir verbanden unser Bewusstsein mit dem NES. Die meisten Menschen, die ich treffe, identifizieren sich mit dem NES und kämpfen für ihr Recht, "zu sein oder nicht zu sein", Angst zu haben, "zu SEIN oder nicht zu sein", wütend oder "zu SEIN oder nicht zu sein", voller TRAUER und klammern sich an diese Emotionen oder die dunkle Seite ihres Egos, als wären sie so geboren worden.

Wir werden alle mit großen PESystems geboren und daher neigen wir dazu, sie "das innere Kind" zu nennen, und die NESystems waren grundlegende natürliche Mechanismen, die eng

mit den PESystems verbunden waren und sie beschützten.

Für diejenigen, die nicht glauben, dass die PESystems Ihr Zuhause sind:

Warum glauben Sie, dass Sie Drogen, Alkohol oder Betäubungsmittel konsumieren? Sie alle bringen dich chemisch nach Hause (Nirvana) und du erlebst sofort eine höhere Ebene der Liebe zu dir selbst, deinen Lieben (SORGE System), deinen Körper oder den eines anderen (GENUSS-System) oder des Lebens (SPIEL-System). Der Krieg gegen Drogen ist bedeutungslos, wenn die Menschen nicht in der Lage sind, sich von den NESystems auf die PESystems umzustellen.

Und das ist der Grund, warum einige Zen-buddhistische Schulen die Schüler testeten, indem sie ihnen Alkohol verabreichten und beobachteten, ob sie mehr "nach Hause zurückkehrten", als sie dachten (zu glücklich oder zu verspielt) oder "tiefer in der Hölle" landeten, wenn die Droge nachließ. Sie wurden gefeuert und mussten wieder meditieren, wenn es entweder eine Überlastung mit PESystems oder eine Überlastung mit NESystems (oder 5 Fs) gab. Schlaue Jungs, diese alten Jungs!

Jetzt verstehe ich das Sprichwort: "Es gibt keinen Weg zum Glück, Glück ist der Weg!"
(Dalai Lama)

Genug der Philosophie, gehen wir zurück zum Handbuch und lassen Sie uns testen, wie weit Sie

sich vom Weg zum Himmel entfernt haben. Der folgende Fragebogen wurde speziell erstellt, um Ihren emotionalen Status auf der Grundlage des positiven und negativen emotionalen Systems zu messen und zukünftige Forschungen zu ermöglichen.

Dissoziationsfragebogen (Grad der Blockaden auf den PESystemen):

Fragebogen zur Bewertung der Liebe zu sich selbst (SORGESystem), der Liebe zu Ihrem Körper (GENUSS System) und der Liebe zum Leben (SPIEL System) auf mehreren Ebenen.

Die Absicht ist, dies so "emotional ehrlich" wie möglich und aus nüchternen Erfahrungen heraus zu tun, ohne Betäubungsmittel (Cannabis, Alkohol, Amphetamine, Codein oder Morphinum ähnliche Substanzen, ...)

Diese drei Systeme zusammen produzieren die meisten Substanzen in Ihrem Gehirn, die Ihnen helfen, glücklich und entspannt durchs Leben zu gehen, und werden manchmal von der Psychologie als "das innere Kind" oder von Buddhisten als "Glückseligkeit" oder "Nirwana" bezeichnet.

Sie werden auch von Tierpsychologen verwendet, um das Glücksniveau von Tieren zu testen.

Jede enthält eine Gesamtpunktzahl und spezifische Punktzahlen zu einem Thema, und die Absicht ist es, den Durchschnitt der spezifischen Punktzahlen mit den allgemeinen zu vergleichen,

um den Schweregrad oder die emotionale Ehrlichkeit zu messen.

Die pro System nachgefragten Themen haben sich in der Praxis als wichtig erwiesen und werden wahrscheinlich eine große Rolle in neurophysiologischen Systemen spielen, die wir in Zukunft untersucht sehen möchten (funktionelle NMR und andere Methoden zur Messung von Gehirnfunktionen).

Professor Kurt Audenaert schlug mir dann vor, unsere Arbeit auf der Grundlage des Lebenswerks von Jaak Panksepp und seines Buches *Affective Neuroscience, the foundation of human and animal emotions* zu lesen und zu adaptieren. Der Professor an der Universität Gent, Belgien, promovierte über eine Studie mit dem Titel "Functional brain imaging in functional psychiatric disorders" und ist Co-Supervisor der Multidisciplinary Research Partnership (MRP) on Neuroscience (Cognitive and Emotional Control - UGent, 2010-2015).

Wir hoffen, in Zukunft mit Forschern wie ihm zusammenarbeiten zu können und unsere jahrelangen positiven Ergebnisse in Grundlagenforschung umzusetzen,

Dissoziations-Fragebogen:

Lieb...

Der Zweck dieses Fragebogens ist es, Ihnen und uns Ihren aktuellen emotionalen Zustand und das, was wir unsere Ängste nennen, bewusst zu machen.

Dissoziation bedeutet für uns die Hindernisse, die wir gemeinsam auf dem Weg zurück zur Ruhe von Geist und Körper überwinden müssen.

Einige Fragen können ziemlich konfrontativ sein und einige Zeit in Anspruch nehmen. Aus diesem Grund haben wir ein System entwickelt, um dies zu Hause und in Ruhe zu tun. Die Anonymität spricht für sich und Ihre Daten können nicht mit Ihnen in Verbindung gebracht werden.

Diese Fragen bieten uns die Möglichkeit, Ihre Entwicklung langfristig zu beobachten, unsere Zusammenarbeit zu verfeinern und uns oder unsere Organisation kontinuierlich zu verbessern (Care Unit Brain Management and Emotions).

Versuchen Sie, sie so "emotional ehrlich" wie möglich zu vervollständigen, und die Situationen, die Sie sich vorstellen sollen, müssen natürlich völlig nüchtern sein (keinerlei Drogen oder Betäubungsmittel).

Es gibt drei Unterteilungen:

A. Sich selbst und andere lieben

- B. Seinen Körper und den anderer lieben
- C. Dein Leben lieben

Vielen Dank für Ihr Engagement und Ihr Vertrauen,

A. Sich selbst oder einen anderen lieben:
Empathie oder das SORGE System

(Zu dir selbst)

Teil 1: Selbstliebe

1. Wie hoch würdest du die Liebe zu dir selbst einschätzen, wenn 10/10 das gleiche Niveau ist, wie z.B. dein Kind oder deinen besten Freund bedingungslos zu lieben?
2. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Sie (im Nachhinein oder sogar jemand, der Sie wirklich liebt) sich selbst wirklich geliebt haben.
3. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Sie sich selbst nicht genug zu lieben schienen.

Teil 2: Selbstvertrauen

1. Wie hoch würden Sie Ihr Selbstvertrauen einschätzen, wenn 10/10 das höchstmögliche Niveau von einer Person wäre, die Sie zu diesem Thema sehr bewundern?
2. Geben Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Sie gut abgeschnitten haben. Wenn nötig

oder im Zweifelsfall, fragen Sie nach der Meinung von jemandem, der Sie wirklich liebt.

3. Geben Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Sie schlecht abgeschnitten haben (und fragen Sie bei Bedarf oder im Zweifelsfall erneut nach der Meinung von jemandem, der Sie wirklich liebt)

Teil 3: Selbsterkenntnis oder Wertschätzung der eigenen Talente

(Auf eigene Faust)

1. Was sind Ihre Talente und geben Sie eine hervorragende Punktzahl?

2. Geben Sie einige Beispiele für Talente, die Sie selbst richtig einzuschätzen schienen (im Nachhinein oder fragen Sie jemanden, der Sie wirklich liebt, falls nötig).

3. Nennen Sie einige Beispiele für Talente, bei denen Sie sich selbst unterschätzt haben.

(Über jemand anderen)

1. Erlauben Sie Komplimente?

2. In welchem Bereich haben Sie Komplimente leicht angenommen?

3. In welchem Bereich fiel es Ihnen schwer, Komplimente zu erhalten?

Teil 4: Selbstfürsorge

1. Wie sehr würden Sie sich um sich selbst kümmern, wenn Sie sich mit 10/10

(bedingungslos) extrem gut um Ihr Kind oder Ihren besten Freund kümmern würden?

2. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Sie gut auf sich selbst aufzupassen schienen.

Wenn nötig, fragen Sie jemanden, der Sie wirklich liebt.

3. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen sich herausstellte, dass Sie sich nicht oder schlecht um sich selbst gekümmert haben.

(Zu einem anderen)

Teil 5: Jemand anderen lieben
(Transzendent)

1. Wie hoch würdest du die Liebe für deine intimsten Beziehungen schätzen, wenn 10/10 das gleiche Niveau ist, wenn du dein Kind oder deinen besten Freund bedingungslos lieben würdest?

2. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Sie gut abgeschnitten haben (und es Ihnen leicht fiel, Ihren Partner, Ihr Kind oder Ihren sehr treuen intimen Freund zu lieben).

3. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Sie schlecht abgeschnitten haben (und Schwierigkeiten hatten, Ihren Partner, Ihr Kind oder Ihren sehr treuen intimen Freund zu lieben).

Teil 6: Vertrauen

1. Wie hoch ist Ihr allgemeines Vertrauen in andere?

2. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Ihr Vertrauen in andere gut oder richtig war (und sich im Nachhinein bestätigte).
3. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen sich Ihr Vertrauen als schlecht oder falsch herausstellte (und im Nachhinein hätte falsch sein sollen).

Teil 7: Komplimente oder Lobpreisungen für die Talente anderer.

1. Machen Sie anderen Menschen leicht Komplimente)?
2. Wem machst du leicht Komplimente (und hast du Recht behalten)?
3. Wem fällt es schwer, Komplimente zu machen (und sollte)?

Teil 8: Sich um einen anderen kümmern

1. Wie hoch würden Sie das Niveau der (praktischen) Fürsorge für Ihre intimsten Beziehungen einschätzen, wenn 10/10 das Niveau ist, auf dem Sie sich beispielsweise bedingungslos um Ihr Kind oder Ihren besten Freund kümmern würden?
2. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Sie gut abgeschnitten haben (und es Ihnen leicht gefallen hat, sich um Ihren Partner, Ihr Kind oder einen sehr treuen intimen Freund zu kümmern).
3. Nennen Sie einige Beispiele für Situationen, in denen Sie schlecht abgeschnitten haben (und es Ihnen schwer fiel, sich um Ihren Partner, Ihr Kind

oder einen sehr treuen engen Freund zu kümmern).

B. Lieben Sie Ihren Körper und den eines anderen: Das GENUSS System

Teil 1: Transzendente Liebe für Ihren Körper

1. Wie hoch würdest du die Liebe zu deinem Körper einschätzen, wenn 10/10 das Niveau ist, auf dem du zum Beispiel den Körper deines Kindes oder deiner besten Freundin bedingungslos lieben würdest?
2. Welche Körperteile magst du oder liebst du genug?
3. Welche Körperteile magst du nicht oder nicht genug?

Teil 2: Transzendente Liebe für deinen Körper durch einen anderen – Komplimente für deinen Körper bekommen

1. Erlauben Sie Komplimente?
2. Für welche Körperteile ist es gut, Komplimente zu erhalten?
3. Für welche Körperteile ist es schwer, Komplimente zu bekommen?

Teil 3: Liebe zur Bewegung

1. Mögen Sie Sport?
2. Wie gerne trainierst du in Bezug auf...
Sport

Tanzen
Therapeutische oder gesunde
Bewegung (z.B. Yoga, Tai Chi, Chi Gong, Kiko...)

Teil 4: Liebe zum Körperkontakt mit sich selbst

1. Verwöhnen Sie sich gerne selbst (Ihre Haut, Muskeln usw.)?
2. Wie gerne gönnen Sie sich ...

Dusche
Bad
Massage
Sauna
Dampfbad
Whirlpool
Heizdecke
Andere

Teil 5: Liebe zum Körperkontakt

(Zum Kuscheln oder Kuscheln)

- 1-A. Wie gerne erhalten Sie Umarmungen oder Umarmungen?
- 1-B. Wo wirst du gerne berührt, wenn du umarmt wirst?
- 1-C. Wo wirst du nicht gerne berührt, wenn du umarmt wirst?
- 2-A. Wie gerne gibst du Umarmungen oder Umarmungen?
- 2b. Wo oder wie umarmst du andere Menschen am liebsten?
- 2-C. Wo oder auf welche Weise umarmen Sie andere Menschen nicht gerne?

(Sexuelle Handlungen)

3-A. Wie gut genießt du sexuelle Handlungen?

3-B. Wo oder wie fühlst du dich, wenn du sexuell berührt wirst?

3-C. Wo oder wie magst du es nicht, sexuell berührt zu werden?

4-A. Wie sehr genießt du sexuelle Handlungen mit jemand anderem?

4-B. Wo oder wie berühren Sie andere gerne auf sexuelle Weise?

4-C. Wo oder wie berühren Sie andere nicht gerne sexuell?

Teil 6: Lebensmittel

1. Magst du Essen oder alkoholfreie Getränke?

2. Welche Art von Essen oder Getränk magst du wirklich?

3. Welche Art von Essen oder Trinken magst du überhaupt nicht?

C. Sein Leben und das Leben anderer lieben:
Lebenslust oder das SPIEL System

(Zu dir selbst)

Teil 1: Das Leben genießen und lächeln
(die Referenz hier oder 10/10 ist das lustige
Lächeln eines Kleinkindes oder Ihr Lächeln unter
dem Einfluss von Drogen oder Alkohol)

1. Wie gerne lächeln Sie in letzter Zeit?
2. Welche Dinge können Sie mit großer Zufriedenheit zum Lachen bringen?
3. Welche Dinge können Sie nicht zum Lachen bringen (wenn sie es normalerweise sein sollten)?

Teil 2: Begeisterung (die Referenz hier oder 10/10 kann die enthusiastischste Person sein, die Sie kennen, oder Ihre Periode in Ihrem Leben oder Ihre Begeisterung unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol)

1. Was glaubst du, wie aufgeregt du in letzter Zeit bist?
2. Welche Dinge können Sie ziemlich begeistern?
3. Welche Dinge können Sie nicht mehr begeistern (wenn sie es normalerweise sollten)?

Teil 3: Neugier (die Referenz hier oder 10/10 kann die neugierigste Person sein, die Sie kennen, oder Ihre Neugier unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol)

1. Wie lernbegierig bist du (und macht es dir Spaß)?
2. Welche Dinge können Ihre Neugier noch wecken?
3. Welche Dinge können Sie nicht mehr neugierig machen (wenn sie es normalerweise sollten)?

Teil 4: Leidenschaft für das Leben (die Referenz hier oder 10/10 kann die leidenschaftlichste Person sein, die Sie kennen, oder Ihre Periode in Ihrem Leben oder Ihre Leidenschaft, unter dem Einfluss von Drogen oder Alkohol zu leben)

1. Was glaubst du, wie leidenschaftlich du für das Leben bist?
2. Für welche Dinge begeistern Sie sich immer noch?
3. Für welche Dinge kannst (und solltest) du nicht leidenschaftlicher sein?

(Zu einem anderen)

Teil 5: Menschen zum Lachen bringen oder das Leben genießen

1. Inwieweit sind Sie noch in der Lage, andere zum Lachen zu bringen oder das Leben zu genießen?
2. In welchen konkreten Situationen sind Sie noch in der Lage, andere zum Lachen zu bringen oder das Leben zu genießen?
3. In welchen konkreten Situationen ist es schwierig oder ist es schwierig geworden, andere

zum Lachen zu bringen oder das Leben zu genießen?

Teil 6: Begeisterung bei anderen wecken
(zu tun oder zu tun)

1. Inwieweit können Sie andere noch für etwas begeistern, ohne sich selbst aufzuVerunglücken oder Ihre Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Ruhe und andere Formen der Selbstfürsorge) zu untergraben?

2. In welchen konkreten Situationen schaffst du es noch, andere für etwas zu begeistern, ohne dass es auf Kosten deiner selbst oder deiner Grundbedürfnisse geht?

3. In welchen spezifischen Situationen ist es für Sie schwierig geworden (wo andere erfolgreich zu sein scheinen), andere für etwas zu begeistern?

Teil 7: Neugier bei anderen wecken

1. Inwiefern können Sie bei anderen noch Lernfreude wecken (mit Ihrer eigenen neugierigen Neugier)?

2. In welchen konkreten Situationen gelingt es Ihnen, die Neugier anderer zu wecken?

3. In welchen spezifischen Situationen ist es schwierig geworden (wo andere Erfolg zu haben scheinen oder Sie erfolgreich zu sein schienen), andere mit Ihrer Neugier zu begeistern?

Teil 8: Leidenschaft in anderen entfachen

1. Inwieweit kann man in anderen noch Leidenschaft (für das Leben) entfachen (mit der eigenen Leidenschaft (für das Leben))?
2. In welchen konkreten Situationen gelingt es Ihnen, andere mit Ihrer Leidenschaft für etwas oder für das Leben anzuregen?
3. In welchen spezifischen Situationen ist es schwierig oder ist es schwierig geworden, mit der eigenen Leidenschaft für etwas oder das Leben Leidenschaft bei anderen zu entfachen?

Haben Sie sich sehr weit verirrt?

Können Sie das Licht oder den Weg nach Hause sehen?

Sind Sie versucht, durch das Handbuch oder durch Ihre Ängste zu gehen?

Ist es deine Religion oder dein Gefühl, dein Glaube, der dich zu deiner Heimat oder weiter von deiner Heimat wegtreibt?

Kapitel 3: Ende des Glaubens.

Nietzsche leitete eine Ära ein, in der Gott als Konzept außerhalb oder über uns selbst sterben konnte. Am Ende wurde er selbst ziemlich wütend und wütend, aber ich glaube, sein Verstand ist dabei irgendwie explodiert. Ich kann mir kaum vorstellen, unter welcher negativen Energie und Kritik er oder sein Gehirn damals litten.

Aber die Zeiten können sich ändern und unsere Götter auch.

Gibt es noch Götter und wohin sollen unser Glaube und unsere Gebete von nun an gehen?

Der Gott der Zeit:

Wir leben in einem Zeitgeist, in dem es zu einer Lebensweise und einer modernen Art wird, Kontakte zu knüpfen oder Beziehungen aufzubauen. In einer multikulturellen Welt ist es sowieso der beste Weg, um zu überleben.

Ein Zeitgeist oder "Zeitgeist" hat sich für den Einzelnen oder sogar für die Wohlhabenden als unantastbar erwiesen. Imperien wurden im Laufe der Jahrhunderte von ihr geformt oder zerstört. Deshalb verabreichen wir den historischen Veränderungen in der Menschheitsgeschichte gerne göttliche Kräfte, als wäre es eine Energie mit einem eigenen Geist. Und vielleicht stimmt das.

Wie auch immer, ich mag die aktuelle Zeitwelle selbst sehr und versuche schon seit einiger Zeit sie zu surfen. Die Geschichte wird uns Recht oder Unrecht geben, ob diese Zeit – in der immer mehr Menschen ihre Überzeugungen, Überzeugungen und Gewohnheiten in Frage stellen – uns in eine neue Ära oder in die Vergessenheit führen wird. Niemand weiß es und niemand hat irgendeine Kontrolle darüber. Nicht die Reichen oder Berühmten, nicht die Kabale, nicht die Illuminaten, niemand.

Auf dieser Welle zu reiten ist die erste und einzige Erwartung, die wir an jeden emotionalen Therapeuten stellen, der mit uns trainiert. Das Selbstbewusstsein, das Sie brauchen, um Ihre Überzeugungen, Rituale und Gewohnheiten zu hinterfragen, um sich Ihrer Ängste bewusst zu werden, ist unerlässlich.

Der Gott der Menschen:

In Flandern hatten wir einen berühmten Philosophieprofessor, Etienne Vermeersch (Sint-Michiels, 2. Mai 1934 – Gent, 18. Januar 2019), einen belgischen Moralphilosophen, Skeptiker, Meinungsmacher und Debattierer. Er ist einer der Gründer des Abtreibungs- und Euthanasiegesetzes in Belgien, wurde nach fünf Jahren Dienst in der Gesellschaft Jesu (Jesuiten) Atheist. Er dachte, wir seien skeptisch gegenüber den religiösen Überzeugungen in seinen Schriften: "Warum der christliche Gott nicht

existieren kann" (1990) und "Über Gott" (2016). Die Art und Weise, wie wir das Konzept von Gott ausfüllten oder ihm eine symbolische Bedeutung gaben, wurde klar und genährt, um die emotionalen Wünsche eines 4-jährigen Kindes zu erfüllen: Hilf mir, rette mich, kümmere dich um mich, kümmere dich um mich, führe mich, prüfe mich, bestrafe mich, ...

Für die meisten von uns ein Kampf, aber am Ende waren wir erleichtert und dankbar für diese Art von Erwachen und die emotionale Freiheit danach.

Ich hatte die Ehre, eines Nachmittags, etwa 6 Monate vor seinem Tod, ein kleines Gespräch mit ihm und seiner Frau zu führen, und ich bin immer noch froh, den Mut zu haben, ihn zu Hause zu besuchen und ihm eine Probe meines ersten Buches anbieten zu können. Eine große Ehre für mich. Vielen Dank, Herr Professor.

Aber selbst ein philosophischer Gigant wie dieser Mann und die Ideen und Meme, die er in unserer Gesellschaft hinterlassen hat, haben viele junge Menschen, vor allem Einwanderer, nicht davon abgehalten, Belgien zu verlassen und sich dem IS anzuschließen. Der Griff extremer religiöser Führer auf diese naiven, wütenden und unsicheren Kinder und ihre Eltern überwältigte Europas ebenso naiven katholischen, mitfühlenden und wohlhabenden Wohlfahrtsstaat. Diese letzte Haltung wird in die Geschichte eingehen mit der bekannten Aussage der

damaligen Bundeskanzlerin Angela Merkel: "Wir schaffen Dass!"

Die Welle der Wut und des Terrorismus, die darauf folgte, wurde mit einem deutlichen politischen Schwenk nach rechts und links belohnt. Wenig später sahen wir das Gleiche in der Ukraine, wo politische Überzeugungen aufeinanderprallten, und in Bezug auf die Region Jerusalem, wo sich religiöse Überzeugungen auf mehreren Quadratkilometern heiligem Boden in einer Wüste gegenseitig verbrannten. Sie polarisierten die ganze Welt, sogar auf einem Liederfestival mit einer Liebesbotschaft, Eurosong.

Jeder von ihnen wird nach dem Chaos wieder Seelen gewinnen und Haare aus dem Elend eines jeden spinnen.

Der Punkt hier ist, dass Wut, Angst und Traurigkeit nicht nur in der Lage sind, alle guten Absichten auszulöschen und unsere Herzen zu verschließen, sondern dass Gruppenreligionen (die von ein paar glücklichen, wütenden Männern dominiert werden) in der Lage sind, Menschen zu hypnotisieren und ihnen zu helfen, – im Gebet – so weit zu meditieren, dass sogar die natürliche Angst (vor dem Tod) überwunden werden kann.

Muss ich Sie noch von der Kraft der Meditation überzeugen?

Wenn sie Tausende von unschuldigen und naiven Kindern in den Tod, in die Prostitution oder in die

Sklaverei führen können, warum können wir unsere Kinder dann nicht dazu bewegen, die zerstörerischen Ängste zu überwinden, die wir ihnen überhaupt erst eingeflößt haben?

Der Gott in uns allen:

Seit etwa fünfzehn Jahren suchen wir nach vielfältigen meditativen oder körperlichen Techniken, die schnell und effizient angewendet werden können, um dem "Schock- oder Sterbereflex" von Trauer und Angst (und der damit verbundenen Aggression) bei jedem möglichen Lebensereignis entgegenzuwirken. Die Bedingung "sine qua non" war, dass die Technik in der Lage sein musste, diesen Reflex schnell und signifikant zu stoppen und ihn schließlich dauerhaft von der Hauptplatte des emotionalen Gedächtnissystems zu entfernen. Das führte dazu, dass wir mit sozial unangemessenen oder bizarren Techniken experimentierten, aber das war uns völlig egal. Außenstehende hatten ihre Meinung, so wie die besten Piloten gerne an Land (oder an der Bar) sind.

Aber wie bereits erwähnt, nützt dies nichts, wenn die erste bewusste Entscheidung des Einzelnen nicht bereits vorhanden ist: "Willst du deine Überzeugungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen angesichts der Welt, in der deine Kinder leben werden, in Frage stellen?"

Der Gott der Zeit öffnet die Türen weit, um alte Überzeugungen loszulassen oder zumindest ihren Wert zu überdenken, neue Überzeugungen zu stehlen und nach besseren zu suchen.

Er surft auf der Welle der PESystems.

Der Gott der Menschen schließt gerne all diese Türen und präsentiert die strahlende Zukunft Adolf Hitlers: "Ein Reich, ein Volk, ein Führer!". Ein Amerika, ein England, ein Islamischer Staat, einer ...

Es reitet auf der Welle der NESystems

Der Gott in dir sagt dir, dass du eine Wahl hast. Die Wahl zwischen Liebe oder Hass, Vertrauen oder Angst, PESystems oder NESystems, ...

Aber gleichzeitig hat diese Zeitlinie eine babylonische Wendung und all diese Götter scheinen endlose Diskussionen in unseren Köpfen zu führen. In einem Moment sind wir erleichtert und aufgeregt durch den Klang neuer Ideen (wenn wir uns im Zustand der PESystems befinden), im nächsten Moment sehnen wir uns nach dem großen Führer, dem Messias, dem Propheten, der uns rettet oder uns aus der Wüste führt (wenn wir uns im Zustand der NESystems befinden).

Ich persönlich bin überzeugt, dass ich, meine Lieben und meine Kinder stark und bereit genug sind, emotionale Reife zu wählen und unseren Seins- und Denzustand durch positives Gebet

oder Meditation bewusst auf die PESystems zu verlagern. Spezifische Meditation, in der jede nutzlose Angst von uns selbst gefunden und ausgetrieben werden kann.

Mein christlicher Gott:

Um nicht mit dem Finger auf eine andere Religion zu zeigen und meine Chancen zu minimieren, von einem religiösen Fanatiker umgehauen zu werden, möchte ich einige Aussagen über die Religion machen, die meine Eltern, meine Kultur, meinen Kopf und mein SEEKING System geprägt hat. Die katholische Kirche und die grauen alten Männer, die im Dunkeln handeln, scheinen heutzutage weniger rachsüchtig oder aktiv zu sein... Oder bin ich zu naiv?

Ich möchte Sie bitten, einige Aussagen kritisch zu betrachten:

Führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns vom Bösen.

(Wer ist für die Versuchung verantwortlich und warum sollte man jemand anderem die Schuld für seine Fehler geben? Wie wenig Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen kann man aus einer solchen Aussage gewinnen? Wer muss sich vom Bösen befreien, und brauchen wir einen Fremden, einen Engel oder einen Heiligen Geist, um das Böse zu erfassen? Treten Sie mit den Füßen auf den Boden und stoppen Sie diesen Schmerz- und Schuldprozess ein für alle Mal und suchen Sie eine Therapie, die Ihnen und der Menschheit hilft, weiterzumachen.)

Vergib uns unsere Schulden, so wie wir unseren Schuldnern vergeben haben.

(Wer sollte uns vergeben und hat dem Prozess der Beichte in der Vergangenheit etwas Gutes

getan? Ist es psychologisch möglich, Schuld loszuwerden, indem man Absolution erhält? Haben wir in der Vergangenheit bewiesen, dass wir unseren Schuldern vergeben können?)

Gib uns heute unser tägliches Brot
(Welche Rasse steht jetzt an der Spitze der Nahrungskette? Teilen wir unser Brot, wie es in Jesu ursprünglicher Absicht der Fall war? Brauchen wir noch Rituale und Opfer, um unsere Ängste zu überwinden? Brauchen wir immer noch Könige, Priester und Götter, um den Tag zu retten?)

Dein Reich komme, dein Wille geschehe, auf Erden wie im Himmel.
(Wat voor soort koning willen we nu? Kunnen we onze eigen wil hebben? Wat is de hemel? Als er een hemel is, introduceren we dan opnieuw de hel om meer angst en schuld op te wekken? Kunnen we zelf de hemel op aarde maken?)

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name
(Ich lasse meine Angelegenheiten ruhen, meine Herren...).

Was hat sich nach 2.000 Jahren Christentum in einer bereits paternalistischen Gesellschaft wirklich verändert oder was ist von der Botschaft der Liebe und des Mitgefühls übrig geblieben, nachdem Jesus gestorben war und der Feigling, der ihn dreimal hintereinander verraten hatte, Petrus, der erste Papst wurde, der Christus repräsentierte? Was geschah mit diesem

exklusiven Männerclub von Missionaren, die in den Seminaren einer Gehirnwäsche unterzogen wurden?

Zu meinem Glück leben wir in einer anderen Zeitlinie als meine Vorfahren und die Wahrscheinlichkeit, verbrannt, verurteilt oder verfolgt zu werden, sinkt. Aber täuschen Sie sich nicht, die grauen, alten und rachsüchtigen Männer operieren immer noch im Dunkeln, aber der Gott der Zeit scheint ihnen ihre Macht zu nehmen.

Die Zehn Gebote oder das Vaterunser auf den Kopf zu stellen, mag von manchen Menschen als satanisch angesehen werden, aber am Ende schien es sich als sehr liebevoll und positiv herauszustellen.

Ich fragte mich, ob diese Aussagen dazu gedacht waren, den hypnotischen Bann des Gebets selbst zu brechen und positive Kritik an gut gemeinten Worten und Phrasen zu ermöglichen. Sie gehören der Vergangenheit an, nicht der Zukunft, die ich mir für meine Kinder wünsche, oder?

Die Magie, diese Aussagen mit – für die Fanatiker – satanischen Absichten auf den Kopf zu stellen, wird Sie kein zweites Mal schockieren, aber ich möchte, dass Sie die folgenden chronologischen Sätze positiv kritisieren. Es sind bekannte Sprichwörter, die früher einer jungen und trostlosen neuen Spezies geholfen haben, sich aus Fesseln und Unterdrückung zu befreien, in die

Wüste zu gehen und diesen höllischen Roadtrip für die Massen zu organisieren.

Sieh dir die Zehn Gebote an:

"Ich bin der Herr, dein Gott, du sollst keine fremden Götter neben mir haben."

(Was würde ein arroganter und narzisstischer Gott so etwas sagen? Ist er so unsicher?)

"Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht umsonst gebrauchen."

(Kann er eine Beleidigung nicht ertragen? Holen Sie diese Wut bitte aus Ihrem System in den Kosmos.)

"Denken Sie daran, den Sabbat heilig zu halten."

(Brauchen wir Regeln, um zu hemmen, und ist unser Körper nicht klug genug, um natürliche Signale zu senden?)

"Ehre deinen Vater und deine Mutter."

(Der Zufluchtsort für Pädophile und Entschuldigung für verunsicherte Eltern)

Die folgenden sechs Gebote sind ebenfalls aus guten Absichten geboren, aber die emotionale

und konzeptuelle Seite unseres Gehirns hat keine Verbindung zum Wort "nicht". Im Gegenteil, die Versuchung und das Bild dieser Verbote werden ein Teil von Ihnen und Ihrem Leben bleiben oder werden.

Erste Lektion in Hypnosetherapie: "Verwenden Sie immer positive Absichten, Worte oder Vorschläge!"

"Du sollst nicht töten."

"Du sollst nicht ehebrechen."

"Du sollst nicht stehlen."

"Du sollst kein falsches Zeugnis gegen deinen Nächsten ablegen."

"Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib."

"Du sollst die Güter deines Nächsten nicht begehren."

Mal ehrlich, was haben die meisten von uns im wirklichen Leben oder in unseren Köpfen in Bezug auf diese Verbote getan?

Warum werden Sie nicht ganz satanisch und schreiben diese zehn Gebote für ein im Entstehen begriffenes globales Dorf um:

1. Versuche, dich selbst, deinen Körper und dein Leben so zu lieben, wie Gott es tun würde, so gut du kannst
2. Holen Sie die ganze Wut aus Ihrem System heraus (Anger Management) und meditieren Sie, wenn Sie eine Form von Traurigkeit verfolgt (Trauermanagement)

3. Lieben Sie Ihren Körper so sehr wie möglich und spüren Sie das Bedürfnis und die Zeichen, sich wieder auszuruhen oder zu essen.
4. Sieh dir die Fehler an, die deine Eltern gemacht haben, und suche nach Wegen, sie nicht zu wiederholen
5. Töte alle deine Ängste mit dem Zorn eines Gottes (Fear Management)
6. Liebe alle deine Lieben, ihren und deinen Körper so affektiv und sexuell wie möglich
7. Setze all deine Talente ein und nimm dein Schicksal selbst in die Hand. Der Himmel ist die Grenze
8. Wisse, wer du bist, und erzähle diese Geschichte der Welt
9. Verlasse deinen Partner, wenn er dich verletzt und der Therapie keine echte Chance gibt (serielle Monogamie)
10. Erlange höchste Befriedigung, wenn du dein Selbst, deinen Körper, dein Leben und das anderer liebst.

Das Endspiel:

Unsere Reise zum Bewusstseinswachstum geht wahrscheinlich ein für alle Mal zu Ende. Wir werden von nun an untergehen oder gedeihen.

Alle Bücher, alle Worte, einschließlich meiner, sind gesagt oder geschrieben worden und vergänglich (Yin). Unser blauer Planet ist es nicht.

Ist nicht jeder wissenschaftliche Text obsolet, wenn er einmal niedergeschrieben wurde?

Sollen sich Mensch und Natur nicht ewig "weiterentwickeln"?

Jedes Buch der Weisheit, das verbrannt wurde, wurde durch ein anderes Buch der "Wahrheit" ersetzt.

Gibt es einen Kreuzzug oder wird ein Dschihad eine Bibel, einen Koran oder einen anderen heiligen Text glaubwürdiger machen?

Wir, Emotional Therapeuten, betrachten das Leben als heilig und als ein fortlaufendes Experiment, um die karmische Evolution zugunsten der Zukunft unserer Kinder zu verbessern. Daher brauchen wir einen wissenschaftlich fundierten Ansatz für die emotionalen Systeme, die diese Last tragen. Weder in der Psychiatrie noch in der Psychologie wurde ein gründliches und tiefgründiges Forschungsfeld abgebildet, in dem Emotionen zur Ruhe gebracht werden konnten. Man glaubte, dass sie in einem magischen Nebel des Geheimnisses schwebten.

Wir haben versucht, den Schleier zu lüften und fanden große Unterstützung, dank der affektiven Neurowissenschaft, unserer Patienten und Eastern Wisdom.

Die Verbindung zwischen Ost und West könnte die wissenschaftliche Herangehensweise an emotionale Systeme sein, und wir haben versucht, diese Lücke in diesem Buch ein wenig zu schließen.

Jede Art von Schule oder Weisheit sollte offen für Untersuchungen sein, und alle alten Wege oder Bücher, die sich als nutzlos erweisen, sollten verbrannt oder für immer klassifiziert werden (wie der Dalai Lama einmal in Bezug auf einige der alten buddhistischen Wege sagte).

Keine Religion sollte göttlich sein, außer die der Liebe (die PESystems) und die positive Kraft der Menschheit (oder gütiger Männer und Frauen). Alle monotheistischen Religionen haben sich einst aus diesem Konzept entwickelt.

Wir können die Zukunft nicht vorhersagen, aber wir können mit großer Sicherheit sagen, dass es dem modernen Menschen schwer fällt, sich selbst, seinen Körper und sein Leben wirklich zu lieben. Wenn er/sie dazu nicht in der Lage ist, wie kann er/sie dann andere wirklich lieben? Wie kann er/sie sich zu einer Spezies entwickeln, die diesen Blauen Planeten oder irgendeinen anderen Planeten nicht frisst, in die Luft jagt oder weiter aufheizt?

Es ist meine persönliche Überzeugung, dass wir, hoch empfindliche kleine Babys, das größte Geschenk der Natur und unser größtes Trauma noch nicht überwunden haben: die Sprache. Diese restlichen Beschreibungen über emotionale

Systeme, emotionale und psychosomatische Marker, somatische Marker, das Spiegelneuronensystem und andere sind eine persönliche Möglichkeit, die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die affektiven Wissenschaften zu organisieren, damit wir alle in Zukunft besser kommunizieren können: westlich und östlich orientierte Heiler.

Ich hoffe nur, dass einige der Worte, Memes von Programmen, uns alle einem besseren globalen Dorf und einem besseren globalen System für psychische Gesundheit für uns, den Planeten und unsere Kinder näher bringen.

Aber ich habe versprochen, es einfach und albern zu halten und mein Wissen über Emotionale Therapie oder Gehirnmanagement auf eine Seite zu komprimieren:

1. Es gibt nur 3 Arten von Angst, die wir kultiviert haben und die wir über viele Generationen weitergegeben haben: Angst vor dem Versagen, Trennungsangst und Angst vor Veränderung (Tod/Krankheit). Sie werden Sie und uns als Spezies weiterhin vom natürlichen Fluss des Lebens und der Natur trennen.
2. Diese Ängste haben die 3 negativen emotionalen Systeme (Yang) von den 3 positiven emotionalen Systemen (Yin) getrennt und dazu geführt, dass erstere

überproportional explodieren und letztere auf negative Weise schrumpfen oder abtrünnig werden.

3. Der Weg zurück besteht darin, diese Ängste und ihre abnormalen emotionalen Marker in Ihrem Geist, Ihrem Körper oder Ihrem Leben zu erkennen und mit den 5 psychosomatischen Markern (Kampf, Flucht, Erstarren, Folgen und Flaggen) zu beginnen, indem Sie Ihr eigenes SEEKING System (Brain Management) verwenden, umschreiben und neu trainieren.
4. Suchen Sie sich Hilfe und finden Sie vorzugsweise Menschen, die das Wissen und die Fähigkeit haben, psychokinetische oder meditative Techniken zu erkennen und mit ihnen zu arbeiten und Ihnen zu helfen, sich wieder zu fühlen und den Weg nach Hause zu finden (Emotionale Therapie).
5. Natürlich empfehlen wir Ihnen, nach einem DMTherapist zu suchen, da er den Ausweg (der Angst) kennen und in Wutmanagement, Angstmanagement und Trauermanagement geschult sein muss. Die Physik der Angst, der Emotional Therapie und jedes Trauerprozesses sind einfache Naturregeln:
Keine Wutbewältigung, keine
Angstbewältigung
Kein Angstmanagement, kein
Trauermanagement

Und es gibt kein Zurück, um sich selbst, seinen Körper oder sein Leben wieder zu lieben.

6. Suchen Sie sich jemanden, der Ihnen hilft, wenn Sie nach einem Jahr Therapie keinen Frieden, keine Kraft oder keine Erleichterung verspüren. Ein Jahr sollte ausreichen, um zu spüren, dass etwas von diesem Niveau an Wut, Schuld, Angst oder Traurigkeit (abtrünnige NESystems) untergeht und Platz für stabile Stärke oder Macht (Yang-Energie) macht. Ein Jahr sollte ausreichen, um ein gewisses Maß an Liebe für sich selbst, seinen Körper (neu installierte PESystems) oder sein Leben wieder zu erleben und mehr Frieden und Ruhe (Yin-Energie) zu erfahren.
7. Mit jedem Jahr der Therapie sollten Sie sich weniger irritiert und selbstbewusster, intuitiver, kreativer, sensibler und fürsorglicher fühlen (das SORGE System erwacht wieder). Ihr Körper sollte sich bis dahin besser fühlen (GENUSS System), genau wie das Leben selbst und Ihre Begeisterung oder Lebensfreude (SPIEL System).
8. Folgen Sie einfach dieser Yellow Brick Road für den Rest Ihres Lebens (Yang beschützt Yin wieder und Sie sind Ihr eigener Therapeut oder wandelnder Buddhist geworden) und jedes Jahr sollten Sie besser mit den Vampiren tanzen können, die sich

an Ihren Ängsten labten, und den Zombies, die das Leben aus Ihnen herausaugten (mit Ihren eigenen entstellten Arten von Mitgefühl oder Schuld). Irgendwann gehen beiden die Verluste oder Kämpfe aus und sie müssen sich ihren eigenen Ängsten stellen.

Auf der anderen Seite werden wir weiterhin Dynamische Meditationstherapeuten ausbilden und nach Möglichkeiten suchen, bestehende und zukünftige CUBE-Einheiten zu verbessern.

Wie wird man DMTherapeut?

1. Du kommst wie jeder andere Verrückte in die Emotionale Therapie
2. Du scheinst nach einer Weile den Dreh raus zu bekommen
3. Alle Mitglieder eines CUBE scheinen davon überzeugt zu sein, dass du deinen Lebensunterhalt und dein Hobby damit verdienst hast, deine drei Ängste zu verschlingen und deine 5 F's zu managen (du bist erleuchtet).
4. Sie haben ein 2-wöchiges Try-out, das von einem DMSpezialisten durchgeführt wird, und können in einem CUBE arbeiten.
5. Sie werden weiterhin die anderen DMTs Ihrer (oder einer anderen) Einheit verwenden, um sich weiterzuentwickeln und sich und ihre Techniken immer besser kennenzulernen.

6. Letzteres ist eine Möglichkeit, ein Mitglied auszuschließen, wenn es es weiterhin vom "Hurd" trennt.

Natürlich steht es jedem DMT frei, selbstständig zu starten, kann aber ohne die schriftliche Zustimmung aller anderen Mitglieder von 1 CUBE keinen CUBE starten.

Was ist ein DMSpecialist:

1. Ein DMTherapist, der seit einiger Zeit in einer CUBE-Einheit arbeitet
2. Alle anderen Mitglieder sind davon überzeugt, dass sie in der Lage sind, ihren eigenen CUBE zu gründen

Auf diese Weise können wir die Erschaffung neuer Gurus und selbsternannter neuer spiritueller Führer oder Priester vermeiden und niemand zieht wirklich die Fäden, sondern die Natur selbst, die Schöpfung und die Evolution.

Ich empfehle, dass jeder CUBE einen Arzt hat, vorzugsweise einen mit mindestens DMT-Ausbildung, um eine solide und enge Verbindung zur biomedizinischen Wissenschaft aufrechtzuerhalten. Dies erwies sich als ein guter Weg, um den spiritistischen Materialismus, die neuen Jesuses oder Mohameds oder den Glauben, dass die Liebe alles heilen und besiegen wird, nicht neu zu erfinden. Yin wird Yang niemals aufhalten können (im Gegenteil, es führt dazu, dass sie sich spalten und gegenseitig pervertieren und mehr Feuer provozieren), sie müssen Hand in Hand gehen und einer muss den

anderen beschützen, wie wir es in der Natur, im Tierleben und überall im Kosmos sehen.

Aber alle guten Dinge haben irgendwann ein Ende, und so ist es auch in diesem letzten Kapitel.

Eine letzte Vorhersage oder ein letzter Fluch... Für die Straße: "Ihre Angst vor dem Versagen, Trennungsangst oder Angst vor Veränderung oder Tod wird Sie und Ihre Familie auf absehbare Zeit verfolgen..."

Wenn es passiert, und das wird es, stellen Sie sich einige dieser Fragen:

"Mache ich immer wieder die gleichen Fehler?"

"Wie weit habe ich mich von der Natur entfernt?"

"Tut das Leben so weh, dass ich meine Gewohnheiten auf unbestimmte Zeit ändere und Hilfe suche?"

"Wie lange kann mein Verstand noch aushalten, um sich zu ändern oder Hilfe zu suchen?"

"Wie viel mehr kann mein Körper verkraften?"

Und schließlich:

"Kann die Erde diese verrückte Spezies noch ernähren?"

Nein, das können und werden Sie wahrscheinlich auch nicht.

Dieses Kapitel scheint zwei Zitate wert zu sein:

"Ihr werdet das Paradies nie erreichen, bis ihr gläubig werdet, und ihr werdet niemals gläubig werden, bis ihr einander liebt."

"Soll ich euch zu etwas führen, das euch dazu bringt, einander zu lieben? Verbreitet Grüße des Friedens untereinander." (Prophet Muhammad)

Abschluss:

1/ Was ist das Konzept von Gott?

Fährt Gott wirklich einen Porsche?

Denkt der Mann auf dem Cover, dass er Gott ist?

Ist die kubanische Zigarre ein Statement oder nur ein schlechter Eindruck von Sir Winston Churchill oder Sigmund Freud?

Im Alter von 50 Jahren, dem Zeitalter von Abraham oder Weisheit, war ich erleichtert, einige meiner alten Überzeugungen loslassen zu können:

- Das totale Misstrauen gegenüber Regierungen
- Das Misstrauen in der Gruppenpsychologie, wo die Schafe dem Wolf immer und immer wieder folgen

Und dadurch, dass ich mein Vanity Plate GOD nennen durfte, kehrte das Vertrauen in die belgische Regierung zurück. Positive Reaktionen von Menschen auf der Straße, im Internet und im nationalen Fernsehen zu bekommen, gab mir etwas von meiner Hoffnung in die Menschen als solche zurück. Sogar die Sekretärin unseres Bischofs machte ein Foto von dem Auto. Vielleicht erwachten einige Schafe oder Hirten?

Mit 55 Jahren, mitten in der Corona-Zeit (es war mein Geburtstag am 9. April 2020), wurde ich wieder misstrauisch:

- Die Virologen, die versuchen, uns durch eine Pandemie zu führen, sind in der Lage, noch schlimmere Viren in ihren Labors umzuschreiben und zu reproduzieren, und wer wird das kontrollieren?
- Die guten Absichten bei der Herstellung von Impfstoffen und dem Basteln an der DNA werden von vagen Richtlinien und Zielen überschattet. Niemand scheint zu wissen, wo wir landen werden, in Bezug auf Immunität, Reinfektion, globales Management, ...

Andere mögen sich über ihren Vornamen auf ihrem Vanity Plate freuen, aber als Psychiater mag ich es, die Dinge ein wenig aufzurütteln. Ich möchte die Menschen auf ihre Göttlichkeit aufmerksam machen und ich möchte mich selbst dazu bringen, das Gotteskonzept, die Emotionale Therapie oder das Gehirnmanagement und unsere CUBEs zu perfektionieren.

Für diejenigen, die sich in diesem Buch immer noch nach "magischen" Lösungen sehnen: Es gibt keine. Die Suche nach dem Zauberstab oder dem Heiligen Gral bedeutet, dass Sie im Alter von 4 Jahren emotional feststecken und immer noch nach Erlösung außerhalb von sich selbst suchen.

Das Gotteskonzept ist ein intentionales Konzept und eine Lebensweise. Wie man dorthin kommt, ist nicht wichtig. Die Frage ist, ob du am Ende der beste Vater und die beste Mutter werden willst, die du dir vorstellen kannst, wenn du dich

selbst als Wesen, deinen Körper oder deine Verspieltheit (und die deiner Geschwister, Freunde oder Nachkommen) beschützt und dich um sie kümmerst. Es ist eine sehr einfache und unkomplizierte Möglichkeit, die Ära der Verunglücktrolle weit hinter sich zu lassen.

Sie können die Lücken in der folgenden Definition für den Elternteil füllen, nach dem Sie sich schon immer gesehen haben:

1/ Seien Sie der beste Vater (den Sie sich vorstellen können) für sich selbst, Ihren Körper und

*Stark

*Unternehmungslustig

*Schützend

* ...

2/ Seien Sie die beste Mutter (die Sie sich vorstellen können) für sich selbst:

*Fürsorglich

*Liebevoll

*Weich

* ...

Unbewusst haben die meisten Religionen diese Beziehung außerhalb von dir selbst platziert: Gott oder der Priester, der König oder der Politiker werden sich um dich kümmern. Das ist gut für die Schaffung eines Staates, also Staatsreligionen, aber meiner Meinung nach haben sie es nicht geschafft, Ängste oder destruktive psychosomatische und emotionale Marker und psychosoziale Verhaltensweisen zu reduzieren.

Lange haben wir uns intensiv Gedanken darüber gemacht, wofür emotionales Erwachsenwerden oder Selbstfürsorge stehen könnte. Die Idee entstand, weil wir entdeckten, dass die Liebe zu sich selbst, seinem Körper und seinem Leben ein therapeutisch sehr schwieriges Konzept ist. Wir sehen bei Patienten oft keine Grundlage oder keinen Willen, um in Richtung dieses Konzepts wachsen zu können oder zu wollen. Es scheint, als ob ein Menschenkind seinen Schmerz (oder sich selbst nicht mehr liebt) in sich trägt und nach neuen Eltern sucht, die für ihn eintreten, für ihn kämpfen oder sich um ihn kümmern. Es scheint, als wäre die Menschheit in den ewigen Dämmerzustand von Dornröschen eingetaucht und warte darauf, dass ein Prinz oder eine Prinzessin den Kuss des Lebens zurückbringt. Einige scheinen sich selbst in dieser Situation zu halten und sich selbst zu quälen, nur um den Kuss, die Unterstützung, die Fürsorge oder die Heilung der anderen Person zu erhalten. Für mich scheint der Mensch auch die einzige Spezies zu sein, die sich selbst quält, hält oder tötet, nur um sicherzustellen, dass sie etwas Aufmerksamkeit, Fürsorge oder Liebe bekommen.

Auf der anderen Seite bedeutet das Streben nach Kontrolle oder Sicherheit, dass Angst oder Furcht der Befehlshaber Ihrer Absichten ist. Die Grundlage dafür ist in der Regel die eingeschränkte Angst vor dem Versagen, die Angst vor dem Verlassenwerden oder die Angst vor Veränderung. Wir sehen diesen Mechanismus in jeder Kultur, Rasse, Nationalität oder Religion, aber auch bei uns Therapeuten.

Aus diesem Grund habe ich jahrelang darüber nachgedacht, wie ich Teams von qualifizierten Therapeuten aufbauen und reproduzieren kann, die sich auf emotionaler Ebene weiterentwickeln. Mehrere Studien haben gezeigt, dass das emotionale Gleichgewicht oder die Reife des Coaches oder Therapeuten das Ergebnis des therapeutischen Prozesses vorhersagt.

2/ Besiege jede Angst **selbst** (beschütze Yang, Yin)

Wie bereits erwähnt, leben wir alle in der Illusion des Märchens von Dornröschen und warten auf den Ritter, Guru, Propheten, Arzt... die uns heilen oder vor unseren Problemen retten werden.

Wenn du diesen emotionalen Zustand des Seins um 180 Grad drehst, kommst du zum Gotteskonzept. Wir alle können gut darin werden, jede Angst mit dem gleichen Zorn Gottes zu zerstreuen, mit dem der Gott der Juden, Christen und des Islam Adam und Eva aus dem Paradies vertrieben hat. Und glauben Sie mir, wenn Sie wirklich einen emotionalen Zustand wie eine Zwangsstörung aus Ihrem Leben verbannen wollen, brauchen Sie das gleiche göttliche Maß an Blutdurst, um die Angst vor dem Versagen darunter zu überwinden.

Wird ein emotionaler Zustand der Angst oder Schuld (NES) oder ein psychosomatischer Marker wie eine Erfrierungsreaktion (z. B. nach einer

Vergewaltigung) vollständig verschwinden, ohne den tierischen oder emotionalen Zustand der Blutgier gegenüber dem Täter zu erleben? Nein, und es wird sich weiterhin in Schuldgefühle oder Selbsthass verwandeln.

Wird der frühere (und manchmal völlig vergessene oder unterdrückte) emotionale Zustand von GENUSS oder die Liebe zu Sex oder deinem Körper nach dieser Vergewaltigung zurückkehren, wenn du nicht die Absicht hast, dein altes Selbst, dein inneres Kind, das sich selbst, seinen Körper und sein Leben liebte (die PESystems), zu schützen? Nein, und wir brauchen ein gewisses Maß an Absicht, um es zurückzuhaben oder zumindest diese Seite Ihres Gehirns oder Emotionssystems zu schützen.

Damit die Therapie wirklich auf emotionaler Ebene funktioniert und diese psychosomatischen und emotionalen Marker im SEEKING System verändern kann, braucht man diese positive (Yang) Kraft, kombiniert mit der Absicht, die zugrundeliegende Angst mit der Liebe einer Mutter zu ihrem Kind (Yin) zu beseitigen. Diese Kombination ist für mich die wahre Magie der Kundalini-Energie und ich und alle meine DMTler würden sie gerne eines Tages unter fMRT oder einer anderen Art von Gehirnscan erforschen. Dazu rufe ich gute Forscher oder Professoren mit offenem Geist auf.

In der Emotional Therapie brauchen wir eine positive Absicht dir selbst gegenüber. Das Herz einer guten Mutter, die ihrem Kind jeden Splitter

aus dem Fuß nimmt und die die beste Pinzette und Lupe der Welt kaufen würde, um die Splitter zu entfernen, immer und immer wieder. Ohne diese positive Anstrengung und Absicht wird es keine Magie, keine Veränderung geben.

Kann das jeder? Ja, aber am Anfang haben die meisten Menschen Tausende von Ausreden (basierend auf den drei Ängsten) und verständliche neurophysiologische Hemmungen (die 5 F's), die von diesen Ängsten kontrolliert werden. Ihre negativen emotionalen und psychosomatischen Marker dominieren immer noch ihr SEEKING System und deshalb brauchen wir die 3 mal 6 Monate harter Arbeit (Yang) und guter Absichten (Yin).

Wir brauchen ein gewisses Maß an bedingungslosem Antrieb oder Willen, um die Leidenschaft für sich selbst, seinen Körper und sein Leben (reines Yin oder die PESystems) und den Killerinstinkt des ersten PESystem (Wut) wiederzuerlangen, um als Einheit zusammenzuarbeiten. Wir brauchen diese Absicht dringend, um in jedem Therapeuten für dynamische Meditation präsent zu sein, und wir brauchen zumindest einen Teil davon in den Klienten oder Patienten, mit denen wir arbeiten. Jeder kann diese Wahl treffen.

Aber unsere Art, mit Traumata in der Emotional Therapie umzugehen, ist nicht immer eine Erfolgsgeschichte.

In den letzten 15 Jahren hatten wir 1 Patienten (wir wissen), der Selbstmord begangen hat. Einer zu viel und er wird uns dazu bringen, immer wieder nach besseren Wegen zu suchen, um uns und unsere Strategien zu verbessern. Er traf diese Entscheidung.

Kürzlich schlug ich einem Mann, den ich seit 15 Jahren sehe, Sterbehilfe vor, der die Entscheidung getroffen hat, keine unserer Therapien zu befolgen und seine 5 F auf seine eigene Weise zu kontrollieren (seine Emotionen unterdrücken, trinken, Cannabis konsumieren, getrennt und fern von der Gesellschaft leben, ...). Die schweren Kindheitstraumata, unter denen er litt, hatten keine Chance, sich auf diese Weise aufzulösen, und er war sich dessen sehr bewusst, traf aber die Entscheidung, seine Lebens- und Denkweise nicht zu ändern oder zu ändern. Der Stress und die Schmerzen in seinem Körper und Geist wurden so fest und unerträglich, dass sein Wunsch zu sterben ernst genommen werden musste.

Er hatte sich vor 15 Jahren versprochen, am Leben zu bleiben und keinen Selbstmord zu begehen. Er würde darauf warten, dass seine beiden Kinder erwachsen und unabhängige Erwachsene werden. Er konnte sich sicherlich im Handumdrehen umbringen, denn er hatte eine starke Mentalität, aber sein großes Herz wollte niemanden schockieren, wenn sie ihn fanden oder sahen. Was für eine Verschwendung. Ein guter Mann mit einem guten Herzen, der sich 15 Jahre lang gequält hat und uns in seinem Kopf

keinen Platz für professionelle Hilfe gelassen hat.
Seine Wahl.

Ich habe Menschen gesehen, die die schrecklichsten Traumata und Ängste überwunden haben, aber ich habe Patienten oder Kollegen gesehen, die zu stur waren, um sich zu ändern oder sich ihren Emotionen zu öffnen. Was für eine Verschwendung. Ihre Wahl.

Wir werden immer geschickter darin, die Säugetierseite unseres Gehirns neu zu programmieren, und ich bin überzeugt, dass es keine Ängste gibt, die nicht geheilt werden können, sondern viele sture Menschen mit dummen Überzeugungen oder Überzeugungen, die den Schmerz im Inneren am Leben erhalten, bis ihr Geist oder Körper ausbrennt. Einige von ihnen werden sich auch im Auge des Todes nicht ändern, und das ist es, was uns zu Menschen macht und uns von Tieren unterscheidet. Ein weiterer Beweis für die negativen Götter, die wir sein können.

In Belgien haben wir ein Gesetz für Euthanasie bei unerträglichen Schmerzen und unheilbaren Krankheiten, aber nicht für psychiatrische Störungen. Meine persönliche Zurückhaltung in diesen Fragen beruht auf der Tatsache, dass die Psychologie und die Psychiatrie im Allgemeinen nicht sehr gut funktionieren und dass die meisten von uns nicht in der Lage sind, die meisten der von uns genannten Krankheiten zu heilen, und daher sind wir für diese Debatte nicht bereit.

Auf der anderen Seite erpressen einige extremistische katholische Herrscher immer noch ihre Untertanen oder psychiatrischen Einrichtungen mit all ihren emotionalen und finanziellen Ressourcen (indem sie mit den Ängsten ihrer Schafe spielen), um sogar den Gedanken an Euthanasie zu verbieten, basierend auf Überzeugungen und Überzeugungen, dass wir alle bis zum Ende unserer Tage und im Namen Christi leiden sollten. Dieser vermeintliche Teil Jesu, der mehr leidet, als wir jemals erleiden können, und deshalb soll er der einzige Sohn Gottes sein, ein Grad an Heiligkeit, dessen wir niemals würdig sein werden oder den wir (nicht?) anstreben sollten...

Der Inhalt dieses Buches wird niemals die Herzen dieser Menschen erreichen, denn der Weg zu ihren Herzen ist versperrt und ihre Gedanken und Ausreden werden von ihren Ängsten beherrscht und geleitet. Ihr Verstand oder Geschichtenerzähler wird weiterhin schwarz-weiß denken oder Weiß in Schwarz und Schwarz in Weiß verwandeln.

Rechnen wir die historische Wahl 2020 in den USA aus, Biden vs. Trump. Etwa 80 Millionen Menschen haben für Biden gestimmt und sagen wir 75 für Trump. Nach der Wahl gaben 25 dieser 75 Millionen Menschen nach dem Vorfall im Kapitol vor, nicht mehr für ihn zu stimmen.

50 Millionen von 150 Millionen, das sind etwa 33% der Bevölkerung in einem demokratischen Land, sind so wütend und werden wahrscheinlich

so wütend bleiben (NESystem ist auf allen drei Ebenen in die Irre gegangen: Wut (jemand anderes ist schuld, leidet oder stirbt), Angst (auf der höchsten Ebene Paranoia) und Traurigkeit (sie fühlen sich alle als Verunglückt). Diese dritte Figur ist eine Figur, mit der man rechnen muss, und repräsentiert eine Gruppe, die weder ihre Meinung noch ihren Zorn ändert und immer einem Meisterpuppenspieler folgt, der in der Lage ist, das Feuer am Brennen zu halten. Es wird immer Meistermanipulatoren geben, die das Talent besitzen, die 3 Ängste in den Herzen der Menschen zu verbrennen und eine Mauer in diesem Herzen zu errichten, bis die negativen emotionalen Systeme dominieren und alle positiven unterdrücken. Aber es bleiben nur (treue?) 33% einer Bevölkerung und die anderen 67% sind spielbar. Spielbar, wegen der drei Ängste, die uns alle immer noch auf emotionaler Ebene antreiben und unsere Herzen und Köpfe in den Augen des sehr talentierten Mr. Trump offen für das Geschäft halten.

Ich bin mir sicher, dass er sich dieser Mechanismen nicht bewusst ist, und ich unterschätze nicht das Talent und die Intuition beider Männer, die anderen 67 % zu spielen, aber warum hat niemand daran gedacht, zwei Dritteln einer Bevölkerung zu helfen, sich bewusst zu werden und die Mauer im Inneren einzureißen und es für niemanden unmöglich zu machen, diese Mauer wieder aufzubauen? Auf diese Weise hätte die Demokratie keine Achillesferse mehr und Fake News von Politikern oder nicht-demokratischen Ländern hätten keine Wirkung

mehr. Der unterschwellige Zweck von Propaganda, Fake News oder Populismus ist immer eine oder mehrere der 3 Ängste.

Zum Beispiel: "Macht Amerika wieder groß und Gott segne Amerika"

1. Ist es gescheitert?
2. Das Bedürfnis, immer der Größte zu sein, ist die Angst vor dem Versagen in ihrer reinsten Form
3. Sind wir, demokratische Nationen, wirklich offen für Veränderungen, wenn wir die Dinge so belassen wollen, wie sie früher waren?
4. Wenn wir uns in einer Krise befinden, brauchen wir dann Gottes Hilfe (Angst vor dem Versagen) und sollten wir uns von ihm verlassen fühlen?
5. Segnet Gott nur diese bestimmte Nation und warum sollten sie "das auserwählte Volk" sein (Angst vor dem Versagen und falscher Narzissmus).

Ich bin überzeugt, dass westliche und östliche demokratische Länder die Pioniere und Entwickler der zukünftigen Identität der Weltbürger oder Global Villagers sein können. Wir brauchen nur zwei Drittel der Bevölkerung, um emotional aufzuwachsen. Das ist etwas, was wir sowieso tun müssen, um uns selbst oder den Planeten am Leben zu erhalten.

Ich habe nur versucht, ein Manuskript für diese zwei Drittel dieser Nationen zu schreiben, offen,

bereit und selbstbewusst genug, um diesen Vertrauensvorschuss zu wagen.

Danke fürs Zuhören.

Und denken Sie daran: "Jeder Tag ist Therapie..."

1. Eines für die Verschwörungsgläubigen
Hass, Bitterkeit und Zorn verzehren nur das
Gefäß, das sie enthält.
(Rubin 'Hurricane' Carter)

2. Eines für die materialistischen
Spiritualisten:
Ich habe festgestellt, dass selbst Menschen, die
behaupten, dass alles vorherbestimmt ist und
dass wir nichts tun können, um es zu ändern,
schauen, bevor sie die Straße überqueren.
(S. Hawking)

3. Eines für zukünftige Global Villagers:
Wir sind Gott oder Menschen in der Evolution.
(Hegel)

4. Eine für wahre Gläubige:
Spinoza: "Gott ist die Natur oder das ökologische
Gleichgewicht der Natur, der Erde und des
Universums."
Die Essenz der Emotional Therapie:

1/ Wir sind alle verrückt

Und das sollte inzwischen klar sein

**2/ Wir sind alle von unserem Körper
getrennt**

Aber wir können uns immer wieder

verbinden... Wenn wir wollen

3/ Wir alle können Nirvana und Erleuchtung erlangen

Aber das braucht Zeit, ein Handbuch,
etwas Hilfe und Mühe

... Und dann können wir mit den Vampiren und
Zombies um uns herum tanzen gehen. Hören Sie
auf, Energie in den Versuch zu stecken, sie zu
ändern

Wir alle sollten danach streben, Super-Leader,
Super-Lehrer, Super-Eltern, Super-Therapeuten,
Super-Coaches zu werden, und nachdem Sie
dieses Buch gelesen haben, sollten Sie keine
Ausreden mehr haben.

Allgemeine Referenzen:

1) Streben zu Anerkennung - Kontrolle - Selbstvertrauen

Streben zu Anerkennung:

https://www.researchgate.net/profile/Andrew_Martin35/publication/247505640_Fear_of_Failure_Friend_or_Foe/links/5859e10008ae64cb3d494695/Fear-of-Failure-Friend-or-Foe.pdf

Prüfen

"Kontrolle bezieht sich auf das Ausmaß, in dem Schüler glauben, dass sie in der Lage sind, Misserfolge zu vermeiden und Erfolg zu erzielen. Schüler, die glauben, dass sie wenig oder keine Kontrolle über die Ergebnisse haben, werden zunehmend unsicher, ob sie Misserfolge vermeiden oder Erfolge erzielen können. Wenn Schüler wenig wahrgenommene Kontrolle haben, neigen sie eher zu kontraproduktiven Verhaltensweisen, wie z. B. Selbstbehinderung, oder sie geben ganz auf, weil sie erlernt hilflos sind (Martin et al., 2001a, 2001b)."

Glauben Sie an sich selbst

"Zum Beispiel die Anwendung von Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie (Beck, 1976; Meichenbaum, 1974), ermutigen wir die Schüler, ihre negativen Gedanken in Frage zu stellen, indem wir ihnen die Fähigkeiten beibringen, die sie benötigen, um ihre automatischen Gedanken zu beobachten, wenn sie Feedback erhalten oder Aufgaben zugewiesen bekommen, ihnen zeigen,

wie sie nach Beweisen suchen können, die ihr negatives Denken herausfordern, und sie dann ermutigen, diese Gedanken mit diesen Beweisen in Frage zu stellen.

Martin, A.J., & Marsh, H.W. (2003). Angst vor dem Versagen: Freund oder Feind? *Australischer Psychologe*, 38, 31-38.

2) Brown, J.D., & Smart, S.A. (1991). Das Selbst und soziales Verhalten: Verknüpfung von Selbstdarstellungen mit prosozialem Verhalten. *Zeitschrift für Persönlichkeits- und Sozialpsychologie*, 60(3), 368-375.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.368>

3) Carr, A. (2005). Ein Handbuch für die klinische Psychologie bei Kindern und Jugendlichen. New York: Brunner Routledge, S. 816-823.

4) Danckaerts, M. (2017). Wissen wir, was funktioniert?. Abgerufen am 3. März 2020 von https://www.ucll.be/sites/default/files/documents/welzijn/marina_danckaerts_-_weten_we_wat_werkt.pdf.

5) Panksepp, J. (1998). Affektive Neurowissenschaften: Die Grundlagen menschlicher und tierischer Emotionen. Oxford, England: Oxford University Press.

6) Kuipers, M. (2013). Selbstdiskrepanz, Anhaftung und Affekt. Die Rolle von Selbstdiskrepanzen in der Beziehung zwischen

Bindungsdimensionen und negativem Affekt.
<https://core.ac.uk/display/55537710?recSetID=>

7) Melod. (2008). Das Selbst und die Identität | Mensch und Gesellschaft: Psychologie. Abgerufen am 23. März 2019 von <https://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/16732-het-zelf-en-identiteit.html>

8) Michalos, A. C. (Hrsg.). (2014). Enzyklopädie der Lebensqualitäts- und Wohlbefindensforschung. Springer Niederlande.
<https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>

9) Petersen, W. (1965). Die Gesellschaft und das Selbstbild des Jugendlichen. Morris Rosenberg. Princeton University Press, Princeton, New Jersey, 1965. Wissenschaft, 148 (3671), 804-804.
<https://doi.org/10.1126/science.148.3671.804>

10) Zelazo, P. D., Moscovitch, M., & Thompson, E. (Hrsg.). (2007). Das Cambridge-Handbuch des Bewusstseins. Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789>

Spezifische Referenzen:

1) Machteld Huber und ihr auf S. 13 erwähntes Konzept

Huber, M., Bakker, MH, Dijk, W., Prins, HA und Wiegant, FA (2012), Die Herausforderung der Bewertung der gesundheitlichen Auswirkungen von Bio-Lebensmitteln; Operationalisierung eines dynamischen Gesundheitskonzepts. J. Sci. Food Agric., 92: 2766-2773. doi:10.1002/jsfa.5563

2) Ortho- und Parasympathikus:

<https://www.ahajournals.org/doi/abs/10.1161/01.HYP.11.1.3>

Esler, M., Jennings, G., Korner, P., Willett, I., Dudley, F., Hasking, G., ... Lambert, G. (1988). Bewertung der Aktivität des menschlichen sympathischen Nervensystems anhand von Messungen des Noradrenalinumsatzes. Bluthochdruck, 11(1), 3-20.
<https://doi.org/10.1161/01.hyp.11.1.3>

3) 17: Homo sapiens:

Harari, Y. N. (2015). Sapiens (1. Auflage). Amsterdam, Niederlande: Adfo Books.

Harari, Y. N. (2016). Homo Deus. New York, Vereinigte Staaten: Penguin Random House.

4) ADHS oder Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung

Amerikanische Psychiatrische Vereinigung.
(2013). Diagnostisches und statistisches
Handbuch psychischer Störungen (5. Aufl.).
Arlington, VA: Autor.

5) Kerne der Amygdala:

Lanuza, E., Martínez-Marcos, A. & Martínez-
García, F. Was ist die Amygdala? Ein
vergleichender Ansatz. Trends in den
Neurowissenschaften, Band 22, Ausgabe 5, 207.
[https://doi.org/10.1016/S0166-2236\(98\)01265-X](https://doi.org/10.1016/S0166-2236(98)01265-X)

6) Chronische Müdigkeit oder CFS oder Chronic Fatigue Syndrom :

- internationale Definition kann über DSM oder
ICD 10 gefunden werden - andere Quelle als DSM
oder ICD 10, aber mit zusätzlichen Informationen
und daher auch interessant:

[https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdfplus/
10.1176/appi.ajp.160.2.221](https://ajp.psychiatryonline.org/doi/pdfplus/10.1176/appi.ajp.160.2.221)

-Afari, N., & Buchwald, D. (2003). Chronisches
Müdigkeitssyndrom: Ein Rückblick. Amerikanische
Zeitschrift für Psychiatrie, 160(2), 221-236.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.2.221>

7) Spiegelneuronensystem

Giacomo Rizzolatti: Vol. 27:169-192
(Veröffentlichungsdatum Juli 2004)

<https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144230>

Erstveröffentlichung als Review in Advance am
05. März 2004

8) Peter-Pan-Syndrom (natürlich kein echtes Syndrom)

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41734929/Peter_Pan_Syndrome_Among_Mountain_Climbe20160129-8815-qebzui.pdf?1454082013=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPeter_Pan_Syndrome_Among_Mountain_Climbe.pdf&Expires=1592322462&Signature=TJD0dx eTx5SkQTnjrXTWBzaJuXuXjifBXgBYRdA9nH2dd5PfAoNqqHWuKBsY9s1ulJ5FTEjyD9VglzVqEHAbqgkY8Ns-vbjuMrUHIInbmT8BOqncZMj6U7qIT2dgQy~ZwPR2ohk-xIMtOcGdjSYAZ-bQDyaGAe7iBEijE6-FM9Ue26taii26NwEjLOMA~dkoftDtG0jYXJeyWXdOIZ9HQQzBazSMu~DE-nahDj9Lwj9P7FoD0MC2obpv5njBXQoO4E5VyIIT~NtqOZCQ1Q-Vh3~Uuvxg3Ehl0r9hNePndezvHrMIKMLhkhNViQn~iLnF-PQDr8HOH8aGiD8NS7tbWEQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Skorupa, A., & Draga, P. (2012). Peter-Pan-Syndrom bei Bergsteigern, enger zwischenmenschlicher Beziehungsaspekt.

Akademische Gebiete wissenschaftlicher Erkenntnisse (S. 109-122), Krakau: ALTUS.

<https://search.proquest.com/openview/536e0ef1e684e113bdf0801c6982f956/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Didevar, Raha. Pacifica Graduate Institute, ProQuest Dissertations Publishing, 2011. 3531404.

9) Asperger-Syndrom: Definition und wenn möglich Prävalenz in Vergangenheit und Gegenwart

<https://niopa.qub.ac.uk/bitstream/NIOPA/5907/1/asd-children-ni-2017.pdf>

- Definition: "Autismus ist eine Entwicklungsstörung, die die Fähigkeit einer Person beeinträchtigt, mit anderen Menschen zu kommunizieren und zu interagieren, sowie wie sie die Welt versteht. Es handelt sich um eine Spektrumstörung, was bedeutet, dass zwar alle Menschen mit Autismus ähnliche Probleme haben, ihr Zustand sie jedoch im Allgemeinen auf unterschiedliche Weise beeinflusst. Einige Menschen sind in der Lage, ein unabhängiges Leben zu führen, während andere ein Leben lang spezialisierte Unterstützung benötigen. Das Asperger-Syndrom ist eine ähnliche Erkrankung wie Autismus; Diese Kinder haben jedoch im Allgemeinen nicht die gleichen Sprach- und Lernbehinderungen, die mit Autismus verbunden

sind. Sie haben eher Schwierigkeiten mit sozialer Vorstellungskraft, Kommunikation und Interaktion."

- Prävalenz: hauptsächlich über Autismus als Ganzes, aber auf unterschiedliche Weise gut vertreten

Iain Waugh. (2017). Die Prävalenz von Autismus (einschließlich Asperger-Syndrom) bei Kindern im schulpflichtigen Alter in Nordirland, 2017. Konsultiert von <https://niopa.qub.ac.uk/bitstream/NIOPA/5907/1/asd-children-ni-2017.pdf>

10) Milgram-Experiment

<https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/288686>

Vogels, Soesja R. (2014) Sozialer Kosmos, Band 5, Heft 1, S. 15 - 21 (Aufsatz)

<https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/josi.12073>

Burger, J. M. (2014). Situationsmerkmale in Milgrams Experiment, die seine Teilnehmer schockierten. Zeitschrift für soziale Fragen, 70(3), 489-500. <https://doi.org/10.1111/josi.12073>

11) le jeu de la mort

Vaidis, D. & Codou, O. (2011). Milgram du laboratoire à la télévision : enjeux éthiques,

politiques et scientifiques. Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, numéro 92(4), 397-420. doi:10.3917/cips.092.0397

12) Mindfulness - EFT - EMDR: Bedeutung und Referenzen

EMDR Belgien. (2019). Wenn das Sprechen allein das Problem nicht löst. EMDR. Abgerufen am 18. Dezember 2019 von <https://emdr-belgium.be/>

Stickgold, R. (2001). EMDR: Ein mutmaßlicher neurobiologischer Wirkmechanismus. Abstrakt. <https://doi.org/10.1002/jclp.1129>

Ferris, B. (1996). Trauma, Psychotherapie und Meditation. Die Zeitschrift für transpersonale Psychologie, 31.

Kutz, I., Borysenko, J. Z., & Benson, H. (1985). Meditation und Psychotherapie: Eine Begründung für die Integration von dynamischer Psychotherapie, Entspannungsreaktion und Mindfulnessmeditation. Das American Journal of Psychiatry, 142(1), 1-8. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.1.1>

Langer J, Christelle T, Ngoumen. (2017) Positive Psychologie. Etablierte und aufkommende Probleme. Mindfulness. 7-17. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315106304>

Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). Meditation und die Neurowissenschaft des

Bewusstseins: Eine Einführung. Das Cambridge Handbuch des Bewusstseins (S. 499-552). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>

13) Valsalva-Manöver

Porth CJ, Bamrah VS, Tristani FE, Smith JJ. (1984). Herz und Lunge: das Journal für Intensivmedizin. Das Valsalva-Manöver: Mechanismen und klinische Implikationen. 507-518.

14) Dynamische Meditationstechniken: ursprünglicher Oslo-Begriff (viele Referenzen)

Bansal, A., Mittal, A., & Seth, V. (2016). Die Wirkung der dynamischen Osho-Meditation auf den Serum-Cortisolspiegel. Zeitschrift für klinische und diagnostische Forschung: JCDR, 10(11), CC05-CC08.
<https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/23492.8827>

Iqbal, N., Singh, A. & Aleem, S. Wirkung dynamischer Meditation auf die psychische Gesundheit. J Relig Health 55, 241-254 (2016).
<https://doi.org/10.1007/s10943-015-0082-x>

Vyas, A. (2007). Auswirkungen der siebentägigen dynamischen Osho-Studie: Eine Pilotstudie. In Kostas Andrea Fanti (Hrsg.) Psychologische Wissenschaft: Forschung, Theorie und zukünftige Richtungen, Athen: Atiner;S. 205-220

Osho, (2003). Meditation: Die Kunst der Ekstase. Neu-Delhi: Diamond Pocket Books Pvt. Ltd.

Kutz, I., Borysenko, J.Z., & Benson, H. (1985).
Meditation und Psychotherapie: eine Begründung
für die Integration von dynamischer
Psychotherapie, der Entspannungsreaktion und
der Mindfulnessmeditation. Amerikanische
Zeitschrift für Psychiatrie, 142(1), 1-8.

Boeken om zeker eens te lezen:

1) Etienne Vermeersch - Über Gott

Vermeersch, E. (2016b). Over God (1ste editie). Vrijdag, Uitgeverij.

2) Kris Verbrugh - Verlangsamung des Alterns

Verburgh, K. (2015). Veroudering vertragen (1ste editie). Bert Bakker.

3) Dick Swaab - Wir sind unser Gehirn

Swaab, D. (2010). Wij zijn ons brein. Atlas Contact, Uitgeverij.

4) Luc Isebaert - Solution-focused cognitive and systemic therapy

Isebaert, L. (2016). Solution-Focused Cognitive and Systemic Therapy. Taylor & Francis.

Auf p72 (Levels of Engagement) erwähnt Luc Isebaert verschiedene Techniken und Arbeitsweisen, die über das bloße Sprechen in einer Sitzung hinausgehen. Die Art und Weise, wie der Klient dazu gebracht wird, für sich selbst zu denken und zu arbeiten. Auf Seite 136 (The Consulting Relationship) diskutiert er die Mindfulness der fünf Sinne und die 54321-Technik, einige Beispiele, dass eine Sitzung über das bloße Reden hinausgehen kann und dass den Klienten Werkzeuge "gegeben" werden, um an

anderen Stellen die Kontrolle zu erlangen und ihre Probleme in den Griff zu bekommen.

5) James Fallon, (2014). Der Psychopath in mir.

6) Kris Verburgh - Die Lebensmittel-Sanduhr

Verburgh, K., & Weuring, P. (2013). Het voedselzandloper kookboek (1ste editie). Bert Bakker.

7) Rutger Bregman - Die meisten Menschen sind gut

Bregman, R. (2019). De meeste mensen deugen (1ste editie). de Correspondent Bv.

8) Yuval Noah Harari - Sapiens - Homo Deus - 21 Lektionen für das 21. Jahrhundert

Harari, Y. N., & Pieters, I. (2018). 21 lessen voor de 21ste eeuw. De Bezige Bij.