

# Herzlich Willkommen

## AFTER WORK FORUM

**Wissen « to go »**



# Selbstcoaching

–

## Umgang mit Emotionen

Einführung in die LOGOSYNTHESE



# mit Emotionen umgehen

- ~~unterdrücken~~
- ~~kontrollieren~~
- ~~in den Griff bekommen~~
- ~~vortäuschen~~
  
- WAHRNEHMEN
  
- AKZEPTIEREN
  
- AUSDRÜCKEN

# Emotionen ausdrücken

Nicht die Emotionen bereiten Schwierigkeiten, sondern wie wir sie ausdrücken - oder nicht ausdrücken.

⇒ unangemessene Reaktionen:

- falsche Intensität
- falsche Ausdrucksweise
- falsches Gefühl

**-> emotionales Erfahrungsgedächtnis**

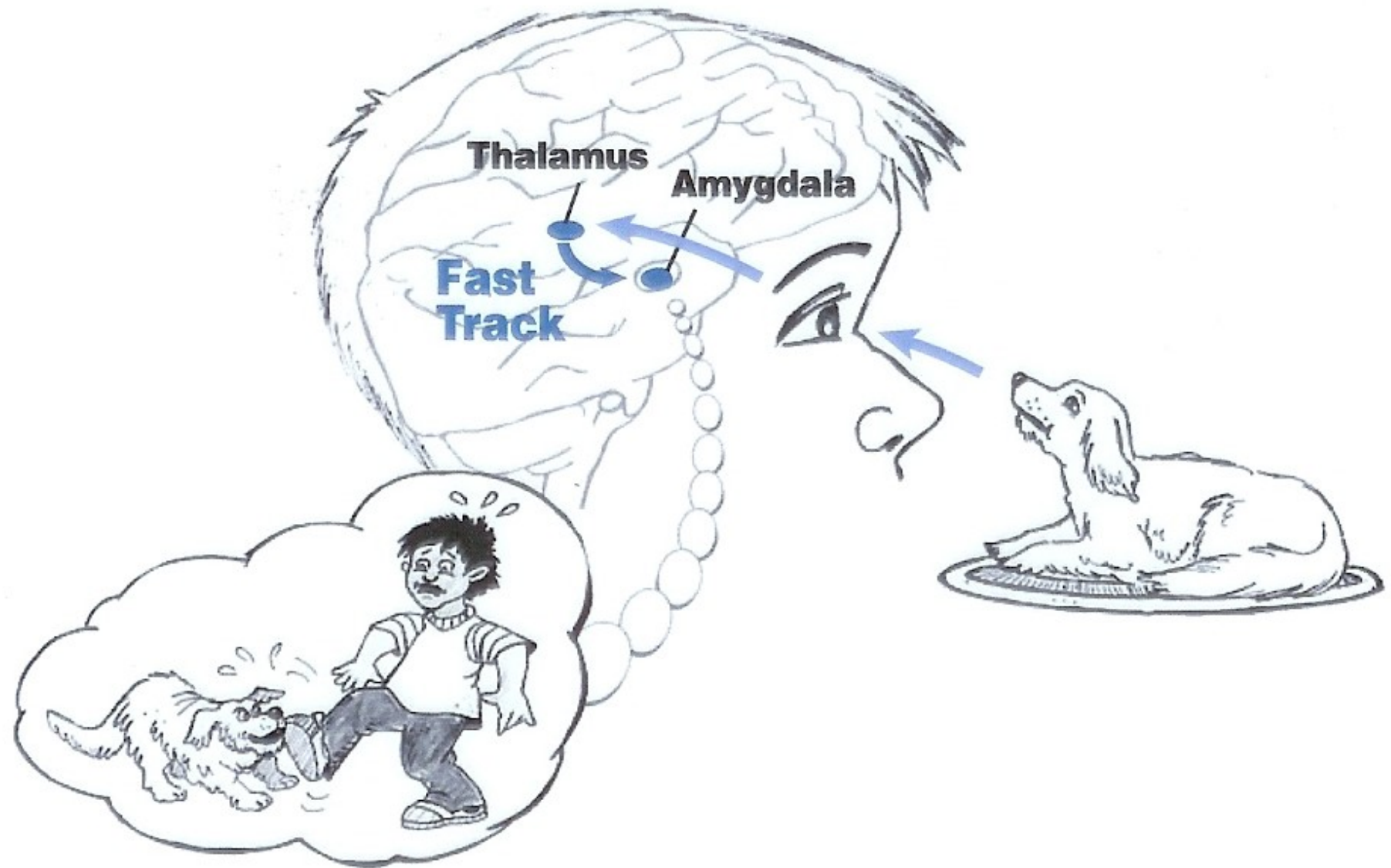
**emotionales  
Erfahrungsgedächtnis**

gelerntes Wissen

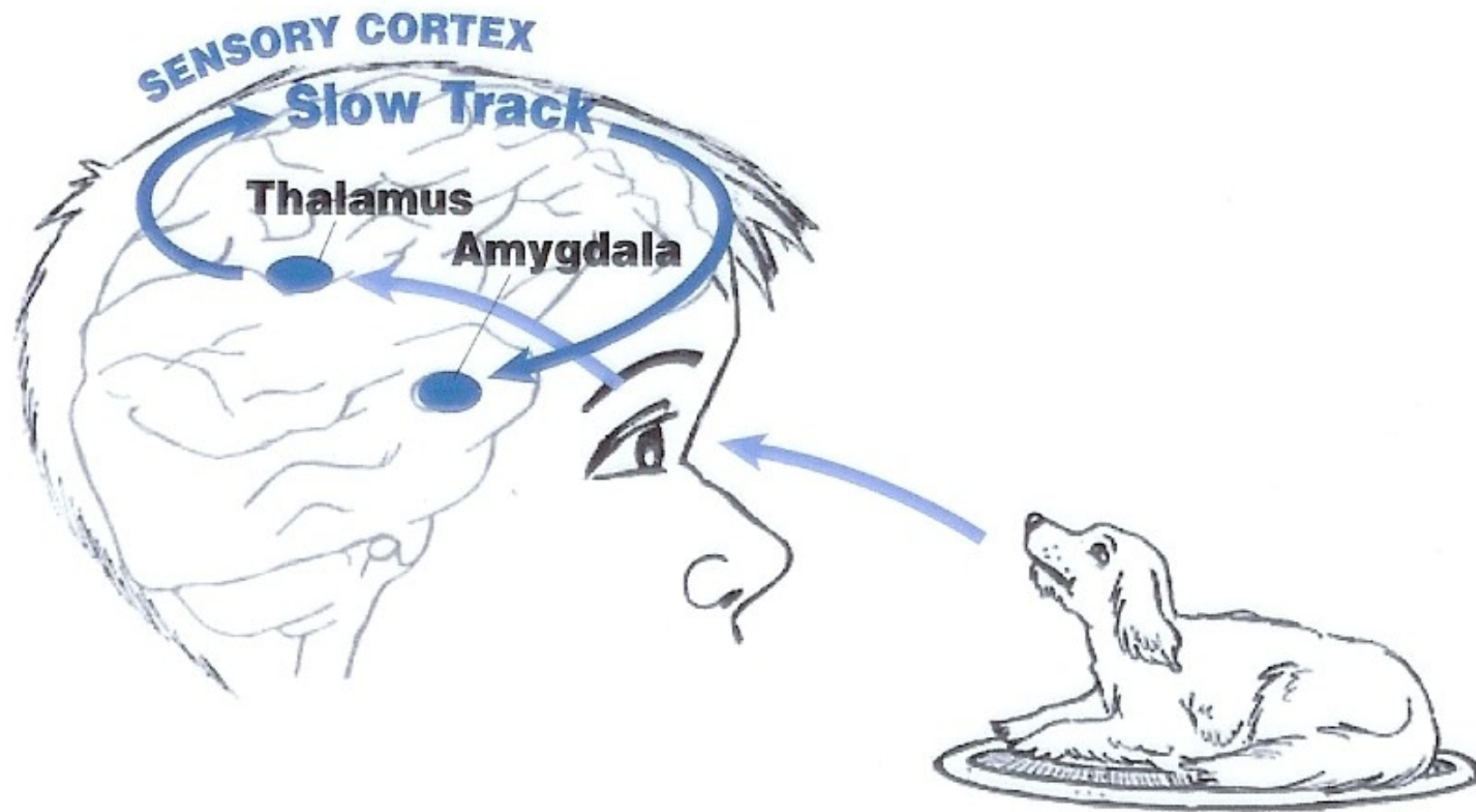
**Amygdala**

Mandelkern

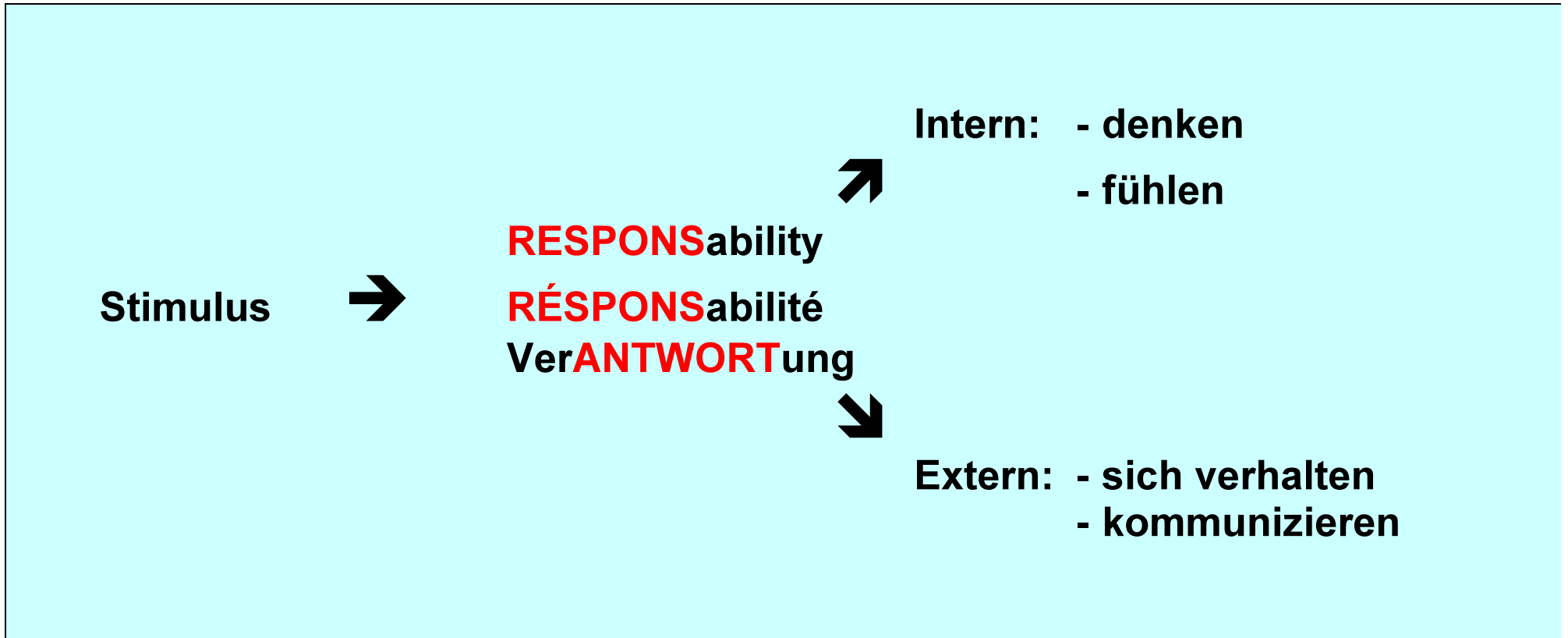
# How Emotions Affect Perception: *The Fast Track*



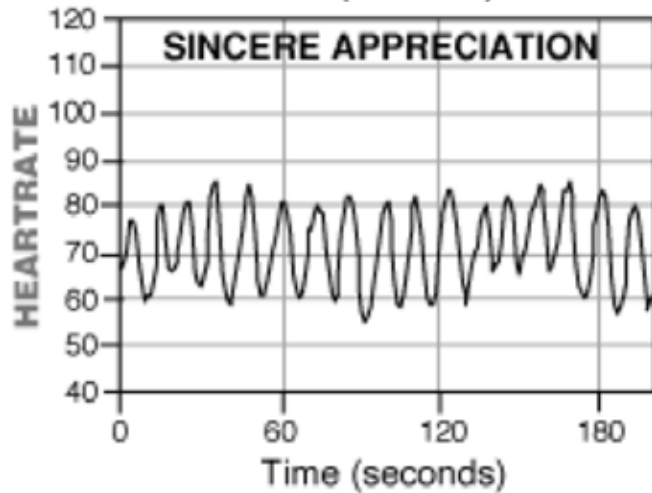
# How Perceptions Affect Emotion: *The Slow Track*



# Die Wirkungsweise einer Emotion



# KÖRPER

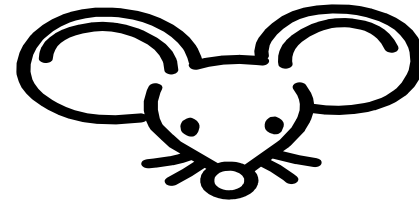


- Atmen
- HeartMath
- Bewegung
- Sport
- Entspannung
- USW.

**MENTAL**

# Die Methode STOP

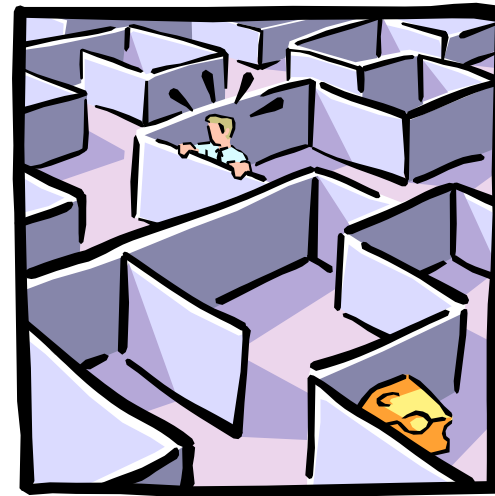
**S**tep back



**T**hink

**O**rganize your thoughts

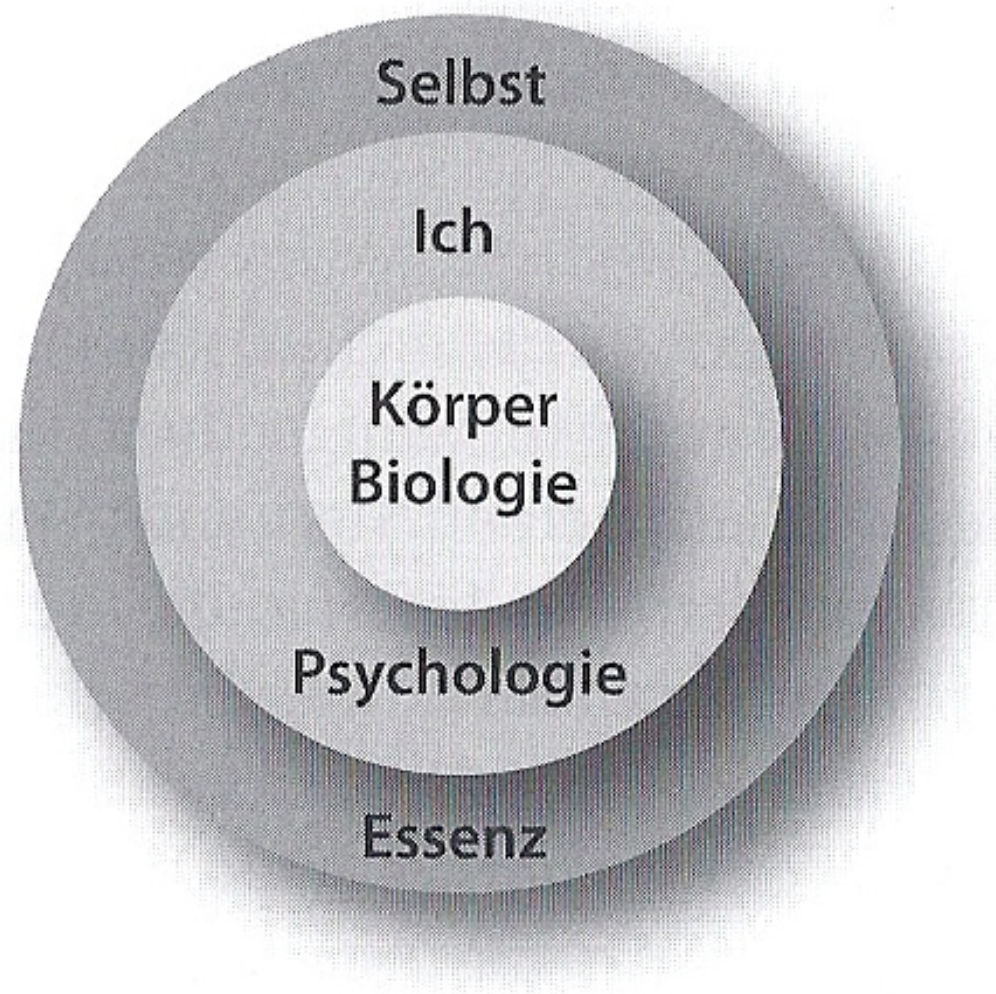
**P**roceed



**ENERGIE**

Logosynthese





- Abspaltung – **Dissoziation**

- Verinnerlichung – **Introjekt**

z.B. Personen, Institutionen, Werte, Moralische Konzepte,  
Orte...

Vorhersehbarkeit generiert weniger Angst als  
der ursprüngliche Schmerz

-> reflexmässige Reaktion, wenn aktiviert

-

Dissoziierte Teile und Introjekte sind energetische Konstrukte im Raum.



Logosynthese löst erstarrte energetische Strukturen der Vergangenheit auf.

# Worte wirken Wunder

Es schläft ein Lied in allen Dingen  
Die da träumen fort und fort  
Und die Welt hebt an zu singen,  
triffst du nur das Zauberwort.

Joseph von Eichendorff

« Es werde Licht » – und es ward Licht.

« Abrakadabra » – Ich erschaffe, indem ich spreche.

**Worte fokussieren die Absicht,  
den Gestaltungswillen des Sprechenden**

# Energie folgt der Aufmerksamkeit



# Wie funktioniert Logosynthese?

**Logosynthese löst störende energetische Strukturen auf und stellt den Fluss der Energie wieder her – in dieser Reihenfolge:**

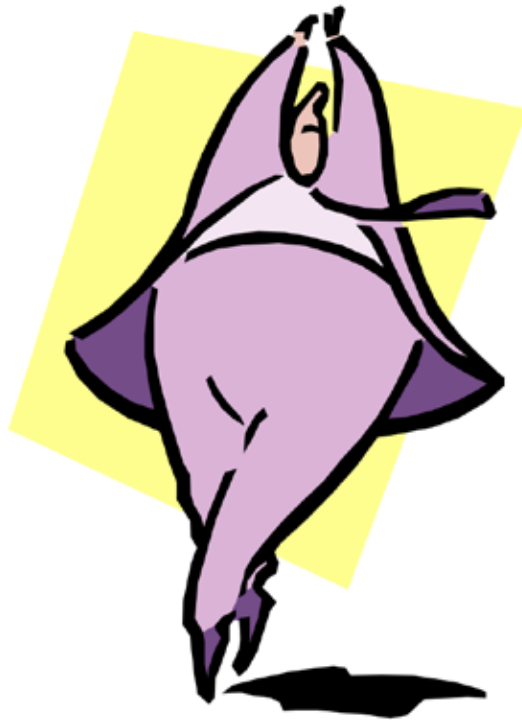
- 1) Blockaden identifizieren (Emotionen, Körpersymptomen, einschränkenden Gedanken, Glaubenssätze) und daraus resultierende Verhaltensmuster
- 2) Energetische Strukturen erkennen, die diese Reaktionen auslösen
- 3) Wir verwenden die Macht des Wortes, um diese störende erstarrte Welt aufzulösen und den Kontakt zur Essenz wieder herzustellen – mit 3 präzise formulierten Sätzen.

Ich nehme alle meine Energie,  
die in (Ereignis, Person, Ort) X gebunden ist  
an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Ich entferne alle Fremdenergie in Zusammenhang mit X  
aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper  
und aus meinem persönlichen Raum,  
und schicke sie dorthin, wo sie (wirklich) hingehört.

Ich nehme alle meine Energie,  
die in allen meinen Reaktionen auf diese Situation  
gebunden ist,  
an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Ob du denkst, du kannst es,  
Oder ob du denkst, du kannst  
es nicht -  
du hast recht!



Henry Ford

# GLAUBENSSÄTZE

- Ich muss immer alles alleine machen.
- Man muss den Teller leer essen.
- Ich bin immer der « Dubel ».
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich komme immer zuletzt oder werde vergessen.
- Menschen lassen mich immer im Stich.
- Egal wie sehr ich mich anstrenge, es ist nie genug.
- Das Leben ist ungerecht.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Logosynthese ist zu einfach, um funktionieren zu können.

# Anwendungen

- Blockaden in Lebensgestaltung und Karriere  
-> Lebensziele / Lebensfreude
- Umgang mit Emotionen
- Aufhebung blockierender Glaubenssätze
- Beziehungsthemen (lebendiger / positiver)
- Verarbeitung traumatischer Ereignisse
- Angst, Phobien, Zwang, Stress . . .
- Umgang mit Krankheit und Körpersymptomen
- Umgang mit Verlust und Sehnsucht
- usw. usw.