

Zurück zum Flow!

**Nutzen Sie Atemtechniken aus dem Yoga,
Trance und Energetische Therapie,
um Motivation und Leistung erfolgreich zu
optimieren und zu genießen.**

Astrid Keweloh · Diplom-Psychologin · www.ak-hypnose.de

1

1

**Zurück zum Flow –
Höchstleistung erreichen und genießen –
Motivation und Leistung erfolgreich optimieren**

Theorie

- Flow & Leistung
- Ressourcen-Netzwerke
- Autonomes Nervensystem
- Stress-Toleranz-Fenster

Praxis

- Sukshma-Yoga
- Yoga – Atemtechniken
- Energetische Therapie
- Trance-Techniken

Astrid Keweloh · Diplom-Psychologin · www.ak-hypnose.de

2

2

Zitat von Charlie Brown

***Jch habe keine Zeit, mich um Leute zu kümmern,
die mich nicht mögen...***

***Jch bin viel zu beschäftigt mit den Menschen,
die mich lieben!***

Astrid Keweloh · Diplom-Psychologin · www.ak-hypnose.de

3

3

Was ist Flow?

Flow setzt ein,
wenn wir uns einer Tätigkeit ganz und gar hingeben,

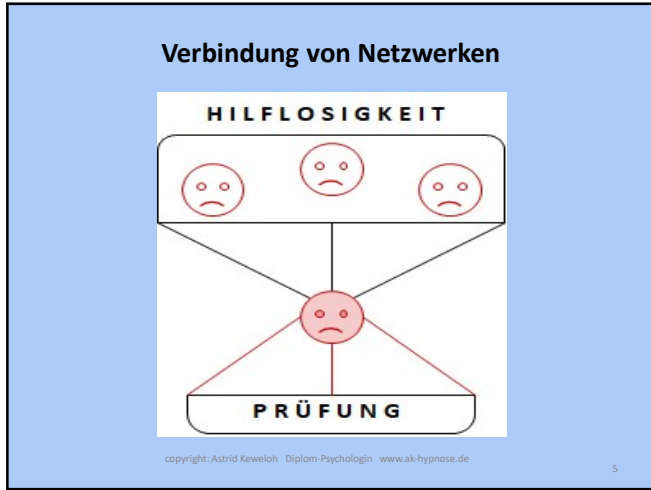
wenn wir absolut präsent sind im Hier und Jetzt.

Wenn wir uns nur auf den augenblicklichen Moment fokussieren,
kann eine tiefe Freude in uns entstehen und
ein Gefühl von einer fließenden Bewegung
in strömender Energie.

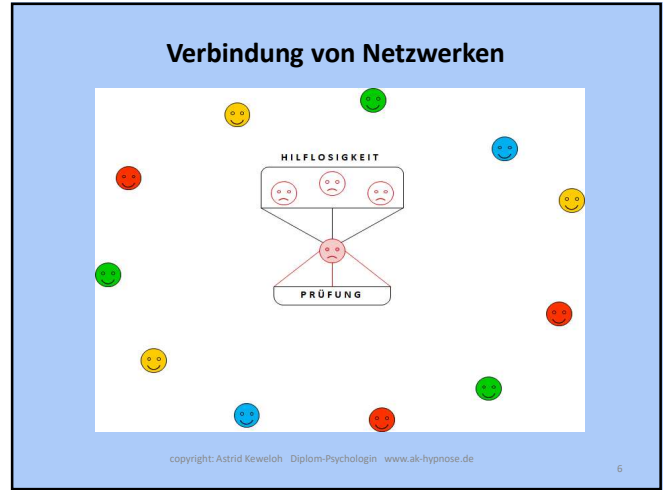
Astrid Keweloh · Diplom-Psychologin · www.ak-hypnose.de

4

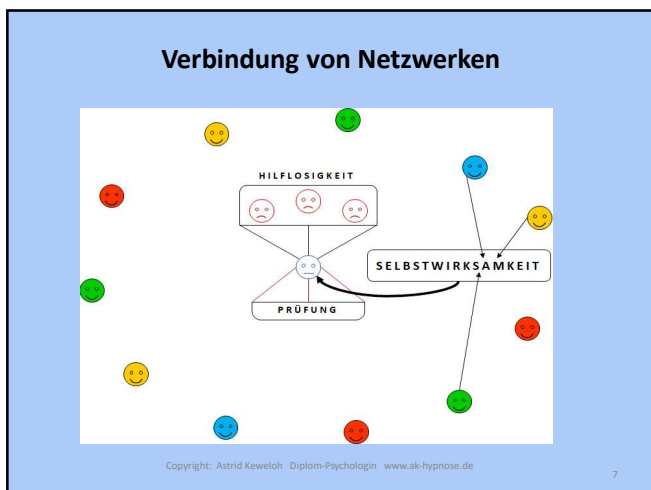
4



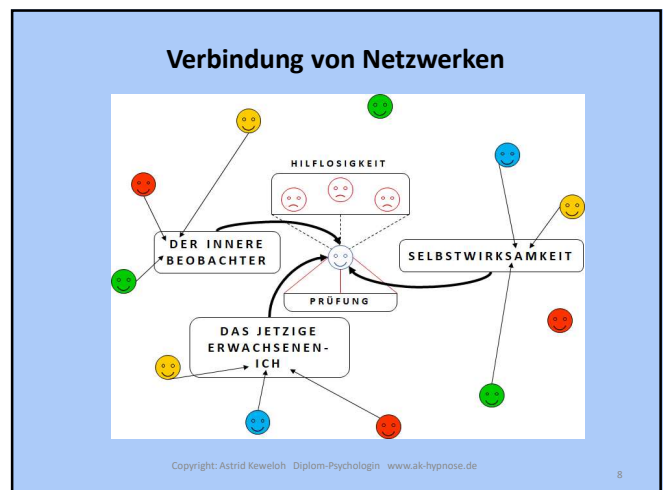
5



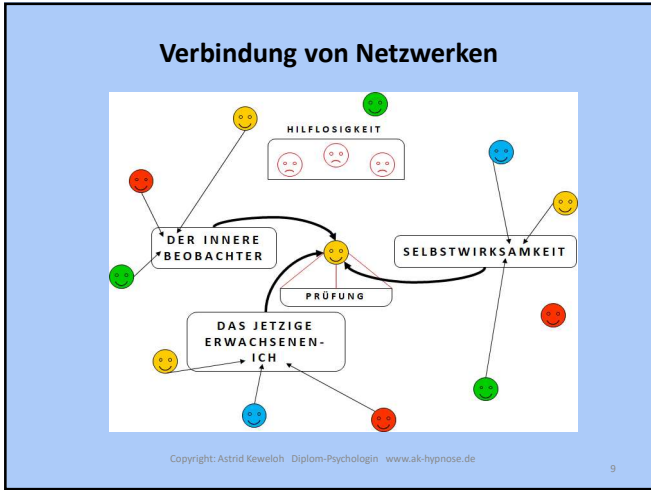
6



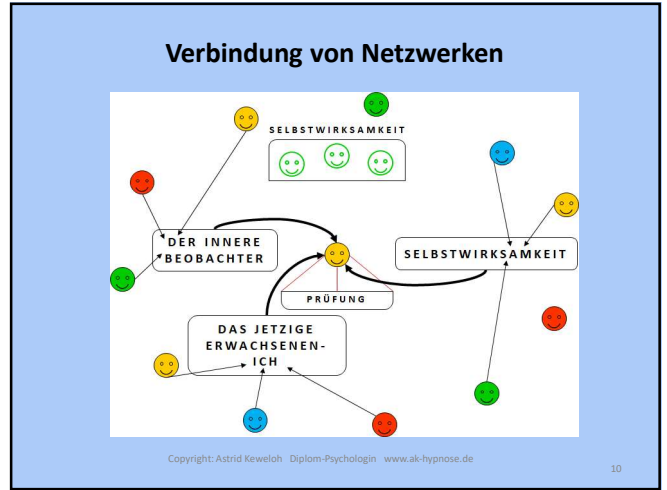
7



8



9



10

Selbstgesteuerte Neuroplastizität ist

die Chance

zur aktiven Selbstbestimmung

statt Opfer

der gegenwärtigen und vergangenen Umstände

zu sein.

Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

11

Atemtechniken

Yoga

- Nadi Shodana Pranayama – Nasenwechselatmung
- Bhastrika Pranayama – Blasebalg-Atmung

Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

12

Die Definition von Patanjali

»yogah chitta vṛitti nirodha«

»Yoga ist
das Zur-Ruhe-Bringen
der Gedanken im Geist.«

Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

13

13

Achtsamkeit

»Achtsamkeit ist die Fähigkeit zu wissen,
was in uns und um herum geschieht.

Achtsames Atmen heißt, so zu atmen, dass wir uns der Tatsache
bewusst sind, dass wir atmen.

Das klingt im ersten Moment sehr simpel.

Doch wenn wir es wirklich praktizieren, wird es sehr tief.

Alleine durch achtsames Atmen können wir uns bewusst werden, dass wir
leben.

Und ist das nicht das größte Wunder lebendig zu sein?

Einatmen heißt zu feiern, dass wir lebendig sind.«

Zitat von Thich Nhat Haah 14

14



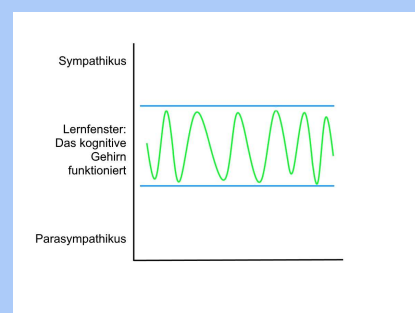
**"LET YOUR SMILE
CHANGE THE WORLD!
NEVER LET THE WORLD
CHANGE YOUR SMILE!"**

SRI SRI

15

15

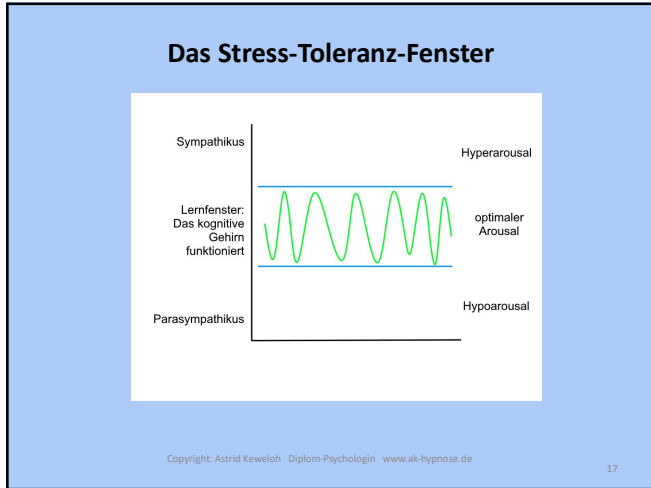
Das Stress-Toleranz-Fenster



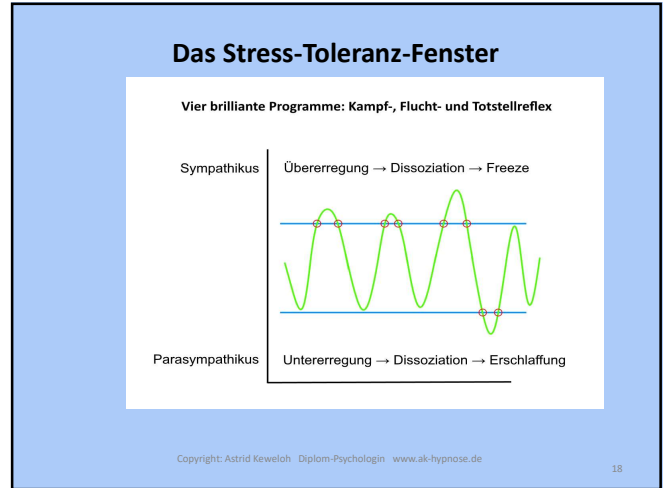
Copyright: Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

16

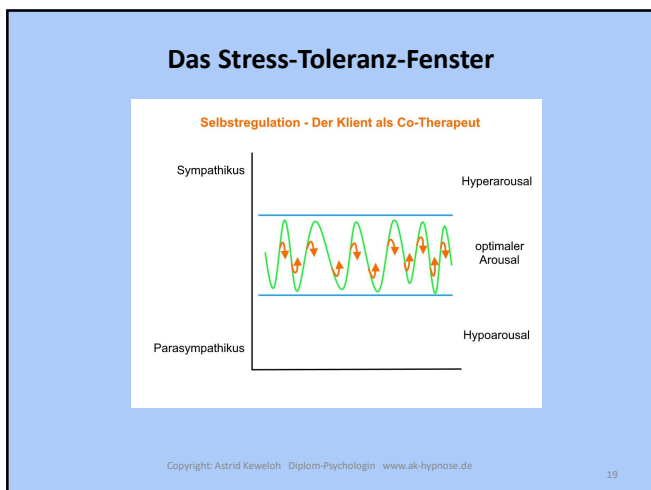
16



17



18

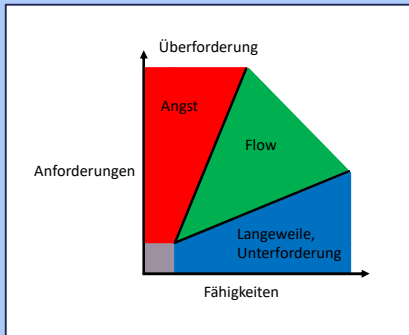


19

- ### Das Stress-Toleranz-Fenster und Affekte
- **Übererregung**
 - **Sympathikus**
 - Kampf - Flucht – Reaktion
 - Ärger, Ängste, Panik, Todesangst,
 - **Dissoziation**
 - **Einfrieren/ Freeze**
 - **Untererregung**
 - **Parasympathikus**
 - Nebel im Kopf, Blackout, Scham
 - **Dissoziation**
 - **Erschlaffung**
- Astrid Keweloh | Diplom-Psychologin | www.ak-hypnose.de

20

Flow und Anforderungen

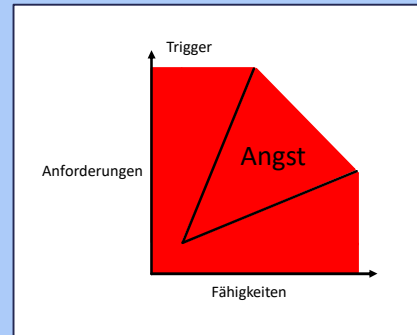


Astrid Keweloh · Diplom-Psychologin · www.ak-hypnose.de

21

21

Flow und Anforderungen bei Trauma-Hintergrund



Astrid Keweloh · Diplom-Psychologin · www.ak-hypnose.de

22

22

Was können wir hier tun, um die Rahmenbedingungen für Flow zu schaffen?

- **Mit Hilfe von**
 - Energetischer Therapie
 - Yoga: Atemtechniken, Asanas
 - Hypnotherapie
- Für grundsätzliche Entspannung im Alltag sorgen
- Ängste, Unsicherheiten, unangenehme Erinnerungen, Blockaden und Motivationsprobleme überwinden, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl stärken

Astrid Keweloh · Diplom-Psychologin · www.ak-hypnose.de

23

23

Weitere Atemtechnik

Der Atem des Ave-Marias

oder

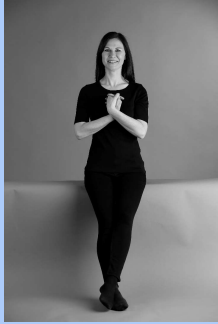
das vier zu sechs

Astrid Keweloh · Diplom-Psychologin · www.ak-hypnose.de

24

24

Die Position des Hook-up



Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

25

25

Die Position der Gebetshaltung



Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

26

26

Energetische Therapie

Die erweiterte MET

- Mittellinien-Energie-Technik
- Ein schnell wirkendes Verfahren aus der Energetischen Therapie zur Selbsthilfe
- (erweiterte) Anleitung nach Dr. Fred Gallo

Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

27

27

Erweiterte MET (Mittellinien- Energie -Technik)

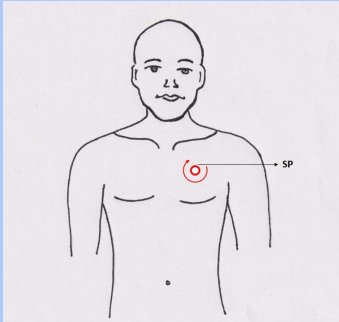
1. **Hook up** (Überkreuzsitz)
2. **Gebetshaltung**
3. **Umkehrpunkte stimulieren**
Wunder Punkt (WP) massieren
Handkantenpunkt (HK) klopfen
„Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin.“
„Auch wenn ich das Problem habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“
4. **Auf ein Problem oder Thema fokussieren** und innerlich darauf einstimmen
5. **Subjektiven Belastungsgrad (SUD) zwischen 0 und 10 einschätzen**

Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

28

28

Der Selbstakzeptanzpunkt

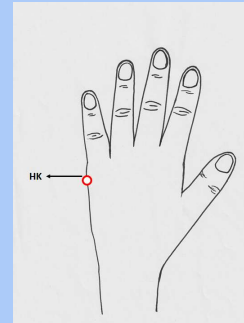


Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

29

29

Der Handkantenpunkt



Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

30

30

MET (Mittellinien- Energie -Technik)

5. Stimulieren der vier Behandlungspunkte

Die vier Behandlungspunkte werden einige Sekunden lang geklopft, gedrückt, gehalten oder massiert, während man an das Problem denkt oder es laut ausspricht.

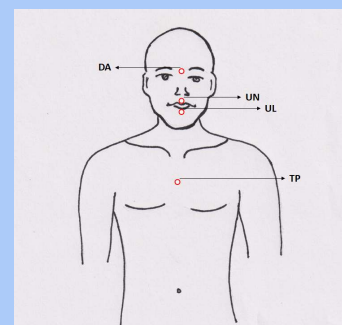
- GG24.5 (DA - Drittes Auge)
- GG26 (UN – Unter der Nase)
- ZG24 (UL – Unter der Lippe)
- ZG20 (TP – Thymuspunkt)

Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

31

31

Erweiterte MET – grundlegende Behandlungspunkte



Astrid Keweloh Diplom-Psychologin www.ak-hypnose.de

32

32

MET (Mittellinien- Energie -Technik)

6. SUD-Wert neu einschätzen

- Neben dem quantitativen SUD-Wert können sich auch qualitative Veränderungsmerkmale zeigen, z.B. sich andere Gedanken zum Problem ergeben, die körperlichen Empfindungen zum Problem weniger stark werden, kleiner oder sich verschieben etc.

7. Schritt 5 solange wiederholen, bis der SUD-Wert bei 0-2 liegt

33

MET (Mittellinien- Energie -Technik)

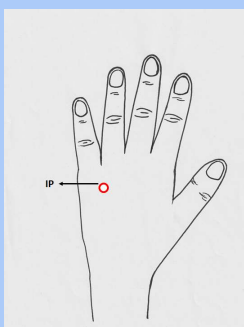
8. Neun-Gamut-Serie (9-G)

Während der gesamten 9-G den Behandlungspunkt 3E3 (auf den Dreifachen Erwärmer) klopfen und nacheinander neun Aktionen durchführen:

- Augen schließen , öffnen und geradeaus schauen
- nach unten links schauen und nach unten rechts schauen
- Augen vollständig im Uhrzeigersinn kreisen lassen
- Augen vollständig gegen den Uhrzeigersinn kreisen lassen
- Eine Melodie summen
- Rückwärts zählen oder einfache Rechenaufgaben lösen
- Nochmals summen

34

Der Integrationspunkt



35

MET (Mittellinien- Energie -Technik)

9. Bestimmung des SUD-Wertes

- Dann wird der SUD-Wert wieder bestimmt, der in der Regel deutlich niedriger ist.

36

Zusammenfassung: MET - Ablauf

1. **Hook up** (Überkreuzsitz) und **Gebethaltung**
2. **Umkehrungspunkte stimulieren** /Wunder Punkt / Handkantenpunkt
3. **Auf ein Problem oder Thema einstimmen** (Problemtrance)
4. **Subjektiven Belastungsgrad (SUD) zwischen 0 und 10 einschätzen**
5. **Stimulieren der vier Behandlungspunkte**
6. **SUD-Wert neu einschätzen**
7. **Schritte drei und vier so lange wiederholen, bis der SUD-Wert bei 0 bis 2 liegt**
8. **Neun-Gamut-Serie**
9. **Bestimmung des SUD-Wertes**

37

Der vierte Satz beim „drei zu eins“

- Mein Atem ist ruhig und tief.
- Mein Körper ist angenehm schwer.
- Ich lasse alles los.
- Ich bin ruhig und gelassen.
- Ich fühle mich sicher und geschützt.
- Ich habe Energie.
- Ich bin voller Tatendrang.
- Jedes Ausatmen entspannt mich mehr und mehr.

38

Drei Beispiele für „drei zu eins“

- 1. *Ich spüre meinen rechten Fuß. Ich spüre meinen linken Fuß. Ich spüre mein rechtes Bein.*
 - **Ich fühle mich sicher und geschützt.**
- 2. *Ich spüre mein linkes Bein. Ich spüre meinen Bauchraum. Ich spüre meinen Rücken.*
 - **Mein Körper ist angenehm schwer.**
- 3. *Ich höre meinen Atem. Ich höre die Geräusche in der Umgebung. Ich spüre meine Schultern.*
 - **Mein Atem ist angenehm tief.**

39

Trance mit Ressourcen

- Das Unbewusste arbeitet mit Bildern und das aktivieren wir hier auch mithilfe einer leichten Trance.
- Bei dieser Technik werden Ressourcennetzwerke mit dem Problemnetzwerk verbunden, das bisher keine Verbindung zu den gefundenen Ressourcen hatte.
- Man arbeitet mit den Händen und der Körper erfährt, dass eine Verbindung machbar ist, dadurch verstärken sich die Selbstwirksamkeit und der Effekt.

40

Der Ablauf der Trance

- Augen schließen, leichte Tranceinduktion
- Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel legen
- Ressource aktivieren und in eine der Hände legen, um mit allen Sinnen nachzuspüren
- Problemsituation in die andere Hand legen, nur kurz nachspüren, da diese in der Regel sehr stark ist
- Wieder auf Ressource fokussieren und intensivieren
- Regenbogen oder ähnliches von der Ressourcenhand in die andere Hand fließen und darauf fokussieren lassen
- Beide Hände ganz langsam zusammenbringen, um es verschmelzen zu lassen

Astrid Keweloh | Diplom-Psychologin | www.ak-hypnose.de

41

Der Ablauf der Trance

- Ist eine weitere Ressource erforderlich? Falls ja: Welche Fähigkeit, welches Erleben aus meiner Vergangenheit kann mir bei diesem Problem behilflich sein?
- Wieder in die Ressourcenhand legen, spüren, von einer Hand in die andere fließen lassen, Hände zusammenbringen
- Wird eine weitere Ressource benötigt? Bis zu 4 Ressourcen
- Körperanker suchen lassen (z.B. Hände zusammenbringen)
- Dann sieht sich der Klient selbst in der Zukunft sehen, wie er mit dem Körperanker die Ressourcen aktiviert, mehrfach wiederholen (mindestens 30 Sekunden)

Astrid Keweloh | Diplom-Psychologin | www.ak-hypnose.de

42

41

42

Trance mit Ressourcen

Kontraindikationen

- Wenn das Thema zu schwerwiegend ist, wird keine wirkende Ressource gefunden oder die Ressource geht im Problem unter. Dann einfach stoppen, eventuell reorientieren und Psychotherapie in Betracht ziehen ...
- Bei akuten Psychosen, Schizophrenie etc.

Astrid Keweloh | Diplom-Psychologin | www.ak-hypnose.de

43

43

Astrid Keweloh

Wie bringe ich die Kuh tanzend vom Eis?

Inneres Gleichgewicht finden mit Selbsthypnose, Klopfen und Yoga-Atemtechniken



Carl-Auer

44

44



**Wake up
and see –**

**You´ve
all the
strength.**

astrid.keweloh@mailbox.org

45

45