

Zusammenfassung der Inhalte aus dem 2. Video

Logosynthese: Mit Gelassenheit agieren

Übersicht:

Video 2:

Orientierung:

1. Kurze Vorstellung von Karsten Blauel
2. Beispiel zum Mitmachen / Anleitung
3. Wie es weitergeht

1. Kurze Vorstellung von Karsten Blauel

Willkommen zum 2. Logosynthese Video auf diesem Kanal. Karen hat mich ja im 1. Video schon angekündigt.

Mein Name ist Karsten Blauel und genau wie Karen arbeite ich sehr häufig und gerne mit Logosynthese, wenn es bei meinen Klientinnen und Klienten darum geht Hindernisse abzubauen, die z.B. von innen herauskommen.

2. Beispiel zum Mitmachen / Anleitung

Nun lade ich dazu ein, bei der angeleiteten Übung mitzumachen. Diese basiert auf der Logosynthese.

Sie zeigt Ihnen, mit welchem geringen Aufwand Sie bezüglich eines Auslösers für Stress oder Unmut entspannter und gelassener werden können.

Wenn Sie mitmachen möchten, dann nehmen Sie dafür auf Ihrem Stuhl eine entspannte Position ein.

Widmen Sie nun für 2 – 3 Atemzüge Ihre Aufmerksamkeit der Umgebung in der Sie sich befinden. Dazu können Sie die Augen schliessen.

1. Denken Sie an eine Person, die Sie nicht wirklich schätzen, jemand, der Sie nervt oder Sie gerade besonders herausfordert, eine Person, die im Moment nicht im Raum ist
2. Stellen Sie sich vor, dass diese Person hier anwesend ist, irgendwo im Raum
3. Erkunden Sie nun dieses Abbild dieser Person im Raum um sich herum

4. Wo nehmen Sie diese Person im Raum wahr?
Über oder unter Ihnen?
Links oder rechts?
Vor oder hinter Ihnen?
Wie weit weg?
5. Wie nehmen Sie diese Person im Raum wahr?
Sehen Sie sie?
Hören Sie die Person
Können Sie die Person spüren?
6. Wie reagieren Sie auf dieses Abbild dieser Person?
Welche Emotionen haben Sie?
Welche Gedanken?
Welche Körperempfindungen?
7. Wie belastend ist die Summe aller Empfindungen, Emotionen und Gedanken, wenn Sie an dieses Abbild dieser Person denken, auf einer Skala von 0 – 10?
0 = keine, 10 = maximale Belastung
8. Merken Sie sich bitte diesen Wert
9. Jetzt wenden sie drei Sätze aus der Logosynthese an, ich sage Ihnen die Sätze vor und Sie sprechen sie mir nach, sagen Sie die Sätze leise vor sich hin und lassen Sie sie einfach wirken
10. **Satz 1:** Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in diesem Abbild dieser Person an den richtigen Ort in mir selbst zurück
Lassen Sie die Worte wirken...
11. **Satz 2:** Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit diesem Abbild dieser Person aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke die Energie dorthin, wo sie hingehört.
Lassen Sie die Worte wirken...
12. **Satz 3:** Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf dieses Abbild dieser Person an den richtigen Ort in mir selbst zurück
Lassen Sie die Worte wirken...
13. Wie belastend ist jetzt die Summe aller Empfindungen, Emotionen und Gedanken, wenn Sie an dieses Abbild dieser Person denken, auf einer Skala von 0 – 10?

Wie ist es jetzt mit den Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen bezüglich der Person? Schauen Sie einmal, wie sich der Belastungswert verändert hat, ob und

wenn ja wieviel er sich reduziert hat? Wenn dem so ist, haben Sie erleben können, auf welche einfache Art und Weise die Logosynthese Ruhe und Entspannung bringt.

3. Wie es weitergeht

1. Aufschaltung des Videos 3 in ca. 2 - 4 Wochen (Juni 2019)
Dort werden wir Ihnen aus unseren Erfahrungen mit Beispielen erzählen, in welchen Situationen wie Logosynthese angewendet werden kann
2. Sie können alle Ihre Fragen direkt auf LinkedIn oder direkt an uns stellen. Sie werden persönlich beantwortet und wenn Sie einverstanden sind, im Video 4 nochmals aufgegriffen und gegenüber den anderen Interessierten beantwortet.

Viel Spass beim Ausprobieren!

Verfasser

Karsten Blauel, www.coaching-in-lebensfragen.de, Logosynthese Practitioner
Tel. +49 177 – 321 50 43

Karen Bärlocher, www.movianda.ch, info@movianda.ch, Logosynthese Practitioner
Tel. +41 56 633 70 85

Mai 2019