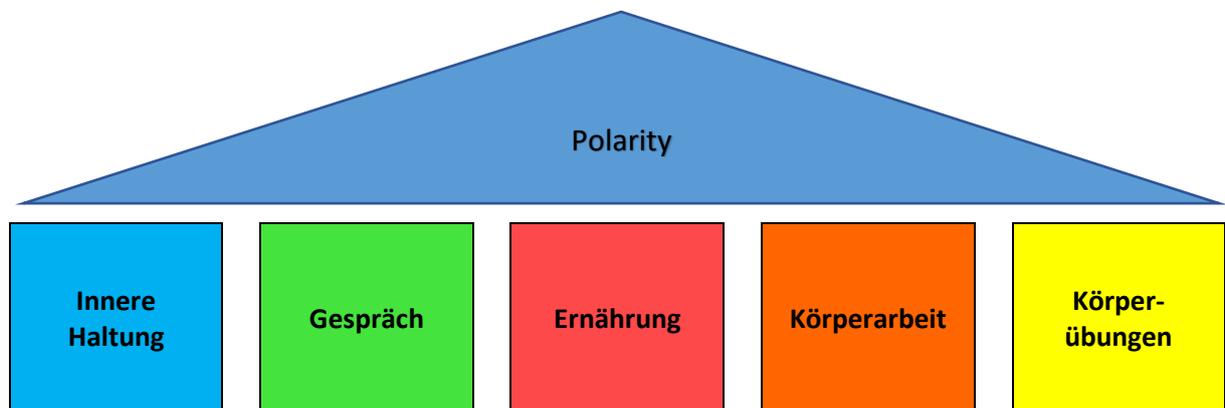


Psychosoziale Risikofaktoren

Wie weiter?



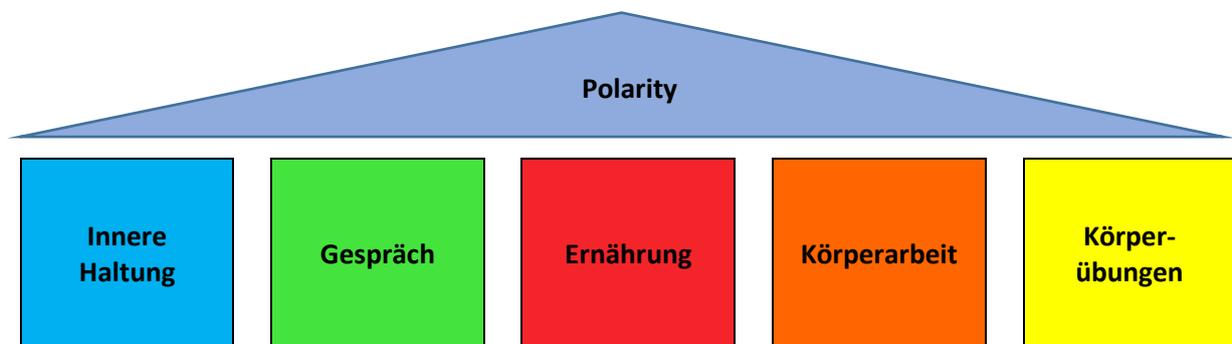
Daniela Hänggi
daniela@praxis-danielahaenggi.ch
www.praxis-danielahaenggi.ch

Die Handlungsmöglichkeiten bei psychosozialen Risikofaktoren

In einer sich schnell wandelnden Gesellschaft sind nachhaltige Spitzenleistungen nicht nur eine Frage der Technik und der Innovationen, sondern auch der Begeisterungs- und Leistungsfähigkeit der Menschen. Ihre Integrität, ihre Kompetenz, ihr Wissen und ihre Identifikation garantieren den Erfolg.

Auch ich stehe für eine persönliche und kompetente Behandlung ein. Darum lege ich Ihnen meinen prozessorientierten Handlungsansatz vor, der auf Vertrauen, Achtsamkeit, Wertschätzung, Wohlbefinden und Nachhaltigkeit basiert. Er eignet sich sowohl präventiv als auch im Ernstfall.

Wie ich mit Polarity und meinen weiteren Behandlungen Herz und Vision in Einklang bringe, zeige ich Ihnen gerne anhand des folgenden Kurzbeispiels auf.



Das Kurzbeispiel

Frau Kreis ist eine motivierte und hilfsbereite Frau. Sie ist Mitte 30, alleinerziehend und sozial engagiert. Vor etwa einem Jahr hat sie eine zielbewusste, geradlinige neue Vorgesetzte erhalten. Seitdem nehmen die Absenzen zu. Fehlte sie zuerst nach drei Monaten einmal, sind es nun 1-2 Tage pro Monat. Sie entschuldigt sich abwechslungsweise mit Rückenproblemen, starken Kopfschmerzen, Reizdarm und mit der Krankheit ihrer Kinder. Im Gespräch erwähnt sie auch Probleme mit der neuen Vorgesetzten und die Angst wegen der Unstimmigkeiten den Arbeitsplatz zu verlieren. Ebenso könne sie schlecht nein-sagen, was immer wieder zu Stress führe.

Bei Stress übernimmt das sympathische Nervensystem die Leitung. Unter anderem werden die Nebennieren angeregt, um Adrenalin sowie Cortisol auszuschütten, die den Körper auf Angriff oder Flucht vorbereiten. Alle Energie fließt in die Extremitäten. Die Versorgung der Rumpforgane und des Kopfes wird reduziert und das Immunsystem gedrosselt, was in einer akuten Gefahrensituation sicher sinnvoll ist. Langfristig gesehen aber viele negative Folgen, wie Herzkreislauf-, Autoimmun-, Krebserkrankungen und Burnout nach sich ziehen kann.

Die Sachlage ist bekannt. Doch wie können die psychosozialen Risikofaktoren reduziert werden? Aus präventiver Sicht ist die Förderung einer ausgewogenen Work-Life-Balance entscheidend, um das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Ebenso um die Absenzen und Fluktuationsrate zu minimieren und das Arbeitsklima anzuheben. Ferner werden grundlegende Kompetenzen gestärkt.

Das Praktizieren und die Erfolge mit Polarity und meinen weiteren Behandlungen begeistern mich, darum gebe ich Ihnen mit Vergnügen einen Einblick in mein Wirken.

Nun welche Ziele verfolge ich? Welche Methoden präsentiere ich Ihnen?

Die Ziele

„Leben ist Energie in Bewegung.“ (Dr. R. Stone, Begründer der Polarity Methode)

Frau Kreis steht voll präsent im Leben und ist physisch und psychisch integer, wenn die vier Flügel des Schmetterlings ausgebildet sind. So kann sie in diesen Bereichen ihr Potential entfalten, ihre Ich-, Sozial- und Fachkompetenz einbringen, ohne in die Falle der psychosozialen Risiko-faktoren zu tappen. Dadurch steigert sich ihre Arbeitsmotivation, ihre Produktivität und minimieren sich ihre Absenzen.



Die Methode

Polarity

Polarity ist ein ganzheitlicher Weg. Im achtsamen Austausch schildert die Person ihre Situation. Sie beschreibt wie sie sich positiv und negativ (Perspektive) sowie körperlich und emotional (Affekt) wahrnimmt. Anhand der Themen, Zeichen, Symptomen und Krankheiten wird die Diagnose gestellt. Anschliessend wird mit gezielten Informationen, Beratungen und Behandlungen, das Wachstum gefördert und der Prozess der Selbstheilung und der Selbstverwirklichung ins Rollen gebracht. Dies führt zu einem persönlichen und darüber hinaus auch zu einem geschäftlichen Wohlbefinden. Das renommierte Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig hat in ihrem „ReSource-Projekt“ nachgewiesen, dass mit ihrem Ansatz [Präsenz (Atemmeditation/ Bodyscan); Perspektive (Gedankenmeditation/Perspektiv-Dyade); Affekt (Herzmeditation/Affekt-Dyade)] gefühlter und hormoneller Stress reduziert wird. Desweiteren wird die Körperwahrnehmung gesteigert, die Konzentration verbessert und die soziale Verbundenheit erhöht. (www.resource-project.org) Polarity beinhaltet diese Prinzipien sowohl auf Personal-, Team- als auch auf Business Excellence.

In der folgenden Abbildung wird der vierstufige Entwicklungsprozess, auf welchem jede Behandlung beruht, schematisch dargestellt:



Zuerst werden die Themen, Zeichen, Symptome und Krankheiten benannt. Anschliessend wird ein abgestimmtes Vorgehen (Vertrag) ausgehandelt. Wenn Frau Kreis einverstanden ist, startet durch ihre Zusage und die Behandlung die Phase der Veränderung. Wenn ich z.B. ihre erste Rippe richte, gleichen sich die Höhen der beiden Schultern an, sie kann besser atmen, sich freier bewegen und nach einigen Tagen bemerkt sie, dass ihre Verdauung besser funktioniert. Im Verlauf gewinnt sie Vertrauen in ihren Entwicklungsprozess und ihre Persönlichkeit reift. Dies wiederum verbessert ihre Situation am Arbeitsplatz.

Innere Haltung

Durch meine innere Haltung signalisiere ich Frau Kreis, dass sie bei mir herzlich willkommen ist. Sie ist so, wie sie ist, in Ordnung und angenommen. Meine Behandlungen basieren auf Achtsamkeit, Mitgefühl und Vertrauen. Dadurch kann ich ihr einen Raum öffnen, indem es ihr möglich ist, sich selbst anzunehmen, ihre unterbewussten Muster zu entdecken und sie mit Hilfe ihre Selbstheilungskräfte umzuwandeln.

Gespräch

Unsere unterbewussten Muster entwickeln sich während der letzten drei Schwangerschaftsmonaten und der ersten sieben Lebensjahre. Wir adaptieren die Programme unseres Umfeldes und speichern sie. Da wir zu jener Zeit kaum einen bewussten Zugang haben, ist unser Verhalten zu 95% durch unsere unterbewusste Nachahmung geprägt. Tritt nun bei Frau Kreis ein Problem auf, kann es nicht effizient auf der bewussten, sachrationalen Ebene (Primär Prozess = Rückenschmerzen, Reizdarm, Absenzen, Demotivation, interner Arbeitsplatzwechsel...) gelöst werden. Hingegen bringt es viele Vorteile, wenn wir gemeinsam und achtsam im Gespräch mit Übungen zur inneren Achtsamkeit (Perspektiv- und Affekt-Dyade) den unterbewussten Part (Sekundär Prozess = Existenz-, Verlustangst, Autoritätsproblematik...) soweit wie es zurzeit möglich ist ins Bewusstsein holen. So erkennt und transformiert sie ihre Muster. Dabei ist es mir wichtig, dass sie im Verlauf des Prozesses lernt, dass Kommunikation auf verschiedenen Ebenen (riechen, schmecken, sehen, tasten, hören, bewegen, fühlen, Beziehungs- und Weltkanal) stattfindet. Sie ist dann fähig, das Gelernte in ihr Leben zu integrieren, was ihre Haltung und dadurch auch die Situation am Arbeitsplatz nachhaltig beeinflusst.

Körperarbeit

Die Polarity Körperarbeit basiert auf der Struktur- und Elemententherapie nach Dr. R. Stone, die an diversen Heiltraditionen (Chinamedizin, Ayurveda, Ägyptische Heilverfahren und Andere) anknüpft, der Kraniosakraltherapie und der autonomen osteopathischen Repositionstechnik (AORT).

Vor der Behandlung wäge ich ab, wie der optimale Mix aussieht. Steht aufgrund ihrer Rückenprobleme eine strukturelle Wirbelsäuleausrichtung verbunden mit dem Erdelement (= Skelett und Angst) an oder sind der Reizdarm und der Stress zu Hause und am Arbeitsplatz im Zentrum und ist daher eher eine Feuerbehandlung verbunden mit einer Abklärung der Hintergründe angesagt. Können die Kopfschmerzen mit einer Behandlung der Gesichts- und Schädelknochen reduziert werden. Hier eröffnet sich ein unendlich weites Spielfeld mit vielen situativ angepassten Möglichkeiten.

Die folgende Elemententherapie-Tabelle zeigt auf, welche Elemente bei welchen Themen in Betracht gezogen werden:

Element	Funktion	Körperstruktur	Emotionen	Sinn	Geschmack	Farbe
Äther	Raum Ausdruck	Kehle (Ausdruck), Gelenke (Beweglichkeit), Körperhöhlen (Raum), Ohren (hören, lauschen), Schilddrüsen (Stoffwechsel), Urklangstrom (Meditation)	Umkehr zum Geistigen Kummer	Hören	Umami	Blau
Luft	Bewegung Vielfalt Ausdehnung	Nervensystem (geistige Aktivitäten, Gedanken), Brustraum, Haut, Lungen (Atmung), Thymusdrüse (Immunabwehr)	Mitgefühl Wohltätigkeit Verlangen Gewinnsucht	Tasten	Sauer	Grün
Feuer	Richtung Motivation Aufwärts	Magen, Leber, Milz, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse (Verdauung), Herz (Blutkreislauf), Nebennieren (Stress)	Grossmut Begeisterung Zorn, Wut, Nachtragend	Sehen	Bitter	Gelb
Wasser	Bindung Kreativität Abwärts	Lymphen (Reinigung), Harnblase, Geschlechtsorgane, Brust, Drüsen, Eierstöcke (Fortpflanzung),	Loslassen Anhaften	Schmecken	Salzig	Orange
Erde	Struktur Form Kristallisation	Dickdarm (Ausscheidung), Skelett (Struktur, Stabilität), Hoden (Fortpflanzung)	Mut Angst	Riechen	Süss	Rot

Körperübungen

Die einfachen Polarity-Yogaübungen basieren auf der Elementenlehre und können in Kombination regelmässig angewandt schon viele Symptome lindern und langfristig den Entwicklungsprozess fördern.

Ernährung

Die traditionellen Heilweisen gehen davon aus, dass die Ernährung unsere Lebensenergie und Leistungsfähigkeit massgebend beeinflusst. Daher spielt sie in stressigen Lebensabschnitten eine grosse Rolle. Desweiteren bieten angereicherte Vitalstoffreserven einen hervorragenden Schutz gegen viele moderne Zivilkrankheiten. Aufgrund dessen ist das Anreichern des Vitalstoffspeichers eine Grundvoraussetzung jeder erfolgreichen Behandlung. Die Schulmedizin zeigt ebenso auf, dass ein ungesundes Mikrobiom (falsche oder schlechte Darmbakterien) unser Wohlbefinden beeinträchtigen und zu Erkrankungen führen kann.

Fazit

Frau Kreis kommt den Hindernissen auf verschiedenen Ebenen auf die Spur. Ihre Wahrnehmung wird dabei umfassender, was einen nachhaltigen Prozess auslöst. Während des Verlaufs wendet sie das Gesicht von der Wand ab und dreht sich nach und nach um. Indem sie sich transformiert, entfalten sich die vier Flügel des Schmetterlings immer intensiver und die Essenz ihrer Persönlichkeit schält sich heraus. Als Folge dessen kann sie sich im privaten und geschäftlichen Umfeld klarer einbringen und die Situation mitgestalten. Dank der angereicherten Vitalstoffreserven reduziert sich das Stressempfinden, und ihre Selbstwahrnehmung und –Selbstbestimmung wirken sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus. So kommen ihr Herz und ihre Vision wieder in Einklang.