

www.prostata.de

Ihr Entspannungs-Leitfaden zum AUDIOPROGRAMM

Inneres Gleichgewicht durch Tiefenentspannung



QuiP

Qualitätsinitiative
Prostatakarzinom

Was kann **„ich selbst tun“** lautet eine häufige Frage, die Patienten ihren Ärzten stellen. Hinter dieser Frage steht der verständliche Wunsch nach mehr Selbständigkeit durch mehr Selbsttätigkeit.

Gerade als Patient mit einer chronischen Erkrankung oder einer Tumorerkrankung ist man lange Zeit, vor allem nach der Diagnose oder in der Akutphase der Erkrankung, fast ausschließlich fremdbestimmt. Auch danach, wenn man z. B. die Klinik verlassen hat, muss man sich leider sehr oft nach Untersuchungs- und Behandlungsabläufen richten. Nicht selten bestimmen sie sogar den Tages- oder Wochenablauf.

Oft fühlt man sich unsicher oder gar ängstlich. Schlaflosigkeit, Unruhe oder daraus resultierende Muskelverspannungen, die oft starke Schmerzen verursachen, sind keine Seltenheit. Diese Beschwerden werden oft schlimmer empfunden als die eigentliche Grunderkrankung. Wir möchten Ihnen eine Möglichkeit aufzeigen, was Sie selbst tun können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Mit dem **Audioprogramm „Inneres Gleichgewicht durch Tiefenentspannung“** erhalten Sie ein Instrument, mit dem Sie selbst Ihr körperliches Wohlbefinden verbessern bzw. wiedererlangen können, so dass Sie aktuelle und künftige Belastungen besser meistern können. Wir möchten Sie darin unterstützen, neue Hoffnung zu schöpfen und Mut zu fassen.

Manche von Ihnen kennen solche Übungen bereits von Anschlussheilbehandlungen oder Rehabilitationskuren. Wir helfen Ihnen, an diese Erfahrungen wieder anzuknüpfen und darauf aufzubauen. Die Entspannungsübungen können Sie zu jeder Zeit und an jedem Ort durchführen. Sie müssen dafür keinen besonderen Gymnastikraum aufsuchen und keine speziellen Termine vereinbaren. Dennoch ist es eventuell hilfreich, bestimmte Übungen im Rahmen einer Gruppe einzuüben.

Die Übungen tragen dazu bei, Ihre eigenen vorhandenen körperlichen und geistigen Kräfte zu mobilisieren. Allein wichtig und ausreichend ist es, wenn Sie sich nach jeder Übung etwas entspannter und beweglicher und somit wohler fühlen als zuvor. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich.

Sicher sind solche Übungen kein Ersatz für eine notwendige medikamentöse oder operative Behandlung. Sie können jedoch eine solche Behandlung sinnvoll ergänzen bzw. ihren Erfolg sichern.

Hinweis: Wenn hier im Leitfaden oder im Audioprogramm Begriffe wie z. B. Heilung, Heilkraft, Selbstheilung oder körpereigene Heilreaktion genannt werden, ist hiermit nicht die medizinische Heilung Ihrer körperlichen Grunderkrankung gemeint, sondern die Stärkung der inneren Widerstandskraft, durch die Sie Ihre krankheitsbedingten Belastungen besser hinter sich lassen können.

Verharren Sie nicht in Passivität, sondern stärken Sie Ihr eigenes Abwehrpotential durch Eigeninitiative. Grundsätzlich gilt: Alles, was zu Ihrem Wohlbefinden beiträgt, hilft Ihnen mit Ihrer Erkrankung besser zurecht zu kommen.

Man kann jeden Tag damit beginnen, warum nicht heute?

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt:

„Es ist besser, ein kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.“

» INHALTSVERZEICHNIS

» Gesundheit – Harmonie von Körper und Geist	6
» Stress – wenn die Harmonie zwischen Körper und Geist gestört ist.....	7
» Was man tun kann, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen	8
» Die gesunden Rhythmen des Organismus	8
» Stress – wie der Körper aus dem Rhythmus kommt	10
» Stress und Immunsystem – wie man durch Stress krank wird.....	11
» Die Signale des Körpers	12
» Tiefenentspannung – wie man mit dem Stress umgehen kann.....	13
» Was ist Tiefenentspannung?.....	15
» Verstärkung der körpereigenen Kräfte	16
» Wie funktioniert Tiefenentspannung?	17
» Die Anleitungen zum Audioprogramm	18
» Teil 1 des Audioprogramms: Die innere Heilquelle	19
» Teil 2 des Audioprogramms: Der innere Ratgeber.....	19
» Praktische Hinweise zur Tiefenentspannung.....	20
» Die Wirkung dieses Audioprogramms wurde wissenschaftlich überprüft	22
» Zusammenfassende Beurteilung	26

*„Gib einem Hungernden einen Fisch,
so wird er einen Tag keinen Hunger haben.*

*Gib ihm sieben Fische,
so wird er eine Woche lang ohne Hunger sein.*

*Lehre ihn fischen,
und er wird sein ganzes Leben lang nicht mehr hungern.“*

Lao Tzu, chinesischer Lebenslehrer

Jedes Mal, wenn sich die Grenzen des menschlichen Wissens erweitern, verändert sich der Mensch.

Seine Lebensgewohnheiten, wie er denkt und fühlt, wie er zu sich selber und zu anderen in Beziehung tritt, wie er sich gesund erhält und vor Krankheiten schützt – all das ist dauernden und oft tiefgreifenden Erneuerungen unterworfen. Immer schneller erhalten wir immer mehr Informationen über Mittel und Wege, unsere Gesundheit und unser Wohlergehen günstig zu beeinflussen und zu steuern.

» GESUNDHEIT – HARMONIE VON KÖRPER UND GEIST

Entscheidend dazu beigetragen haben Erkenntnisse über die wechselseitigen Wirkungen zweier grundverschiedener und scheinbar unabhängig nebeneinander existierender Systeme – Körper und Geist. Lange konnte man nur vermuten, dass es eine irgendwie geartete Verbindung zwischen dem greifbaren, materiellen Körper und etwas so Immateriellem wie Bewusstsein und Geist geben musste.

Durch die Arbeit moderner Gehirnforschung weiß man mittlerweile, dass Körper und Geist eine untrennbare Einheit bilden. Noch bis vor kurzem gab es keine wissenschaftlich nachweisbare Verbindung zwischen dem, was in den Köpfen und den Körpern der Menschen geschieht. Heute weiß man, dass diese Verbindung tatsächlich existiert und wie sie funktioniert. Es gibt Botenmoleküle im Gehirn und im Körper, die diese Verbindung herstellen und aufrechterhalten. Die von diesen Botenstoffen übermittelten Informationen beeinflussen sowohl unser Seelenleben, unser Gedächtnis und unsere Gefühle als auch die physiologischen Prozesse jeder einzelnen Körperzelle.

Zu diesen Botenmolekülen gehören unsere Sexualhormone, Energiefaktoren wie Glukose und Insulin, aber auch Stresshormone wie Adrenalin oder Kortisol, die die seelischen Zustände der Erregung und Entspannung beeinflussen. Diese Boten sagen uns, wann wir hungrig sind oder satt, gestresst oder entspannt sind, wann wir Energie freisetzen und wann wir uns ausruhen und erholen müssen. Sie steuern unsere Befindlichkeit auf allen Ebenen, indem sie alle unsere psychischen und physischen Erfahrungen beeinflussen.

Die Tatsache, dass alle körperlichen und geistigen Aktivitäten durch die periodische Ausschüttung von Botenmolekülen gesteuert werden, bedeutet allerdings nicht, dass wir von unseren Hormonen kontrolliert werden. Wir wissen heute, dass unsere Gedanken, Einstellungen und Gefühle die Freisetzung und den Fluss dieser Botenmoleküle ebenso beeinflussen können, wie sie ihrerseits unser Denken, Fühlen und Han-

deln beeinflussen. Positive Einflüsse setzen Botenmoleküle frei, die das Gefühl der Freude und des Wohlfühlens hervorrufen; bei negativen Einwirkungen werden unsere Gefühle der Traurigkeit und Enttäuschung geweckt. Kommunikation zwischen Körper und Geist verläuft in beide Richtungen. Gesund sein bedeutet, dass sich dieser wechselseitige Prozess in einem harmonischen Gleichgewicht befindet.

» STRESS – WENN DIE HARMONIE ZWISCHEN KÖRPER UND GEIST GESTÖRT IST

Fast alle Menschen erleben in ihrem Alltag Situationen, in denen sie sich beruflich oder privat überfordert fühlen – Zeiten, in denen sie überlastet, gereizt, hektisch oder nervös sind, wenn nichts schnell genug geht und alles ein Grund zur Aufregung ist. Stress gehört zum modernen Leben und ist ein im Grunde positiver Reiz, der die Entwicklung fördern kann und zur Leistung anspornt. Jede körperliche und geistige Anstrengung ist mit einem gewissen Maß an Stress verbunden, und von Zeit zu Zeit auftretende Belastungen werden normalerweise auch problemlos bewältigt. Aber zu viel Stress, vor allem langandauernde („chronische“) seelische oder körperliche Belastungen machen krank.

Wenn Stressbelastungen zu häufig vorkommen oder zu lange andauern, reichen unsere Kräfte oft nicht aus um sie zu bewältigen, und der Organismus wird dann dauerhaft geschädigt. Stress nimmt uns unsere Kraft und kann zahlreiche Störungen auslösen. Aber man kann lernen, mit Stressbelastungen fertig zu werden.

» WAS MAN TUN KANN, UM WIEDER INS GLEICHGEWICHT ZU KOMMEN

Zum Umgang mit Stress stehen heute verschiedene Verfahren zur Verfügung, die Ihnen dabei helfen, sich zu entspannen und übermäßige Anspannungen abzubauen. Tiefenentspannungs-Übungen führen zu einer Senkung der Erregung. Sie erhöhen Ihre Belastbarkeit und bauen bestehende psychosomatische Beschwerden wie z. B. Spannungskopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Störungen ab.

Dieses Audioprogramm macht Sie mit einer Tiefenentspannungstechnik, der Selbsthypnose, vertraut. Es kann Sie nicht nur dabei unterstützen, Folgeschäden von Stress abzubauen, sondern wird Ihnen schon im Vorfeld der Belastung hilfreich sein. Die Selbsthypnose ist eine alltagstaugliche Methode zur Stressbewältigung, die Sie ohne viel Aufwand immer dann anwenden können, wenn Sie sich unwohl, angespannt oder abgepannt fühlen.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie einladen, sich die kurz dargestellten Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Stressbelastungen einmal etwas genauer anzuschauen. Sie können dabei herausfinden, welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre persönliche Stresssituation zu bewältigen, um Ihre Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.

» DIE GESUNDEN RHYTHMEN DES ORGANISMUS

Sie haben sicher schon oft bemerkt, dass viele biologische Funktionen des menschlichen Körpers einem rhythmischen Zeitsystem, einer inneren Uhr unterliegen. Normalerweise folgt unser gewohnter Tagesablauf ganz automatisch dieser Uhr. Wir werden meistens zur gleichen Zeit wach, fühlen uns zu bestimmten Zeiten des Tages hungrig, sind vormittags aktiver als nachmittags und brauchen Ruhe und Schlaf zu gewissen Zeitpunkten am Tag bzw. Abend. Wird dieser Tagesablauf gestört, z.B. während

der Flugreise in den Urlaub oder durch einen Wechsel der gewohnten Umgebung, kommen wir aus dem Rhythmus und fühlen uns in unserem Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt. Neben diesen immer wiederkehrenden 24-Stunden-Rhythmen haben Biomediziner und Stressforscher inzwischen zahlreiche mitunter auch sehr feine, innere Rhythmen des Körpers und des Gehirns beobachtet.

Als man begann, sich die menschlichen Schlafgewohnheiten und Traumphasen genauer anzusehen, um die scheinbar automatisch ablaufenden 24-Stunden-Rhythmen besser zu verstehen, entdeckte man in den verschiedenen Systemen von Körper und Geist viele miteinander in Beziehung stehende Aktivitäts- und Ruherhythmen, die sich im Abstand von 90 bis 120 Minuten wiederholen. Auf eine Aktivitätsphase von ca. 90 bis 120 Minuten folgt eine Ruhephase von 20 Minuten. Dies lässt den Schluss zu, dass die Menschen ca. alle anderthalb bis zwei Stunden eine etwa 20-minütige Erholungspause einlegen sollten, um wieder optimal leistungsfähig zu sein.

Durch genaue Analysen fand man heraus, dass die Perioden unseres Ruhe-Aktivitäts-Zyklus von ganz besonderer gesundheitlicher Bedeutung sind. Wir brauchen diese 20 Minuten immer wieder als eine Phase natürlicher körperlicher und geistiger Regeneration, um uns von Alltagsbelastungen und den damit verbundenen Aktivitäten zu erholen. Es ist die Zeit, die wir benötigen, um regelmäßig unsere „inneren Batterien“ wieder aufzuladen, indem wir unsere Depots wieder mit den Botenstoffen füllen, die die Verbindungen von körperlichen und geistigen Funktionen herstellen. Während dieser Erholungsphasen sind wir passiv. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich dann mehr nach innen.

Wir können diesen Regenerationsprozess auf ganz natürliche Weise unterstützen, indem wir still werden und uns wirklich einmal eine Pause gönnen. Diese Pausen sind für unser geistiges und körperliches Gleichgewicht sehr wichtig.

» STRESS – WIE DER KÖRPER AUS DEM RHYTHMUS KOMMT

Sie kennen sicher aus Ihrer Erfahrung Situationen, in denen Sie sich beruflich oder privat überfordert haben – Momente, in denen Sie sich überlastet fühlen, gereizt und ungeduldig, hektisch und nervös sind. Diese Symptome deuten darauf hin, dass Sie sich in einer Stresssituation befinden. Sie sind ein Zeichen dafür, dass die normalen Rhythmen von Aktivität und Ruhe gestört sind.

Hans Selye, Neurophysiologe und Begründer der Stressforschung, hat Stress einmal beschrieben als die Belastungen, denen ein Mensch täglich durch viele Umwelteinflüsse ausgesetzt ist. Es handelt sich um Anspannungen und Anpassungszwänge, die einen aus dem persönlichen Gleichgewicht bringen können und bei denen man seelisch und körperlich unter Druck steht.

Wenn wir unter Stress sind, ändern sich nicht nur unsere Gefühle, sondern auch innere Vorgänge im Körper. Stressbelastungen können die unterschiedlichsten Gründe haben, sei es Zeitdruck und Eile, Meinungsverschiedenheiten, Enttäuschungen oder Konflikte in der Partnerschaft. Gemeinsam ist allen, dass sie als einschränkend und bedrohlich für unser Wohlbefinden wahrgenommen werden und ganz spezifische Körperreaktionen hervorrufen: Wir beginnen schneller zu atmen, bekommen Herzklopfen und spannen unsere Muskeln an. Eine Analyse der körpereigenen Prozesse unter Stressbelastung zeigt, dass es zu einer vermehrten Hormon-Ausschüttung kommt, die dafür sorgt, dass das Blut mit mehr Sauerstoff und Energie produzierenden Zuckern und Fetten angereichert wird.

Das alles sind Anzeichen der Alarmierung des sogenannten sympathischen Nervensystems und der Aktivierung unseres Immunsystems. Unser Körper versucht sich der Belastung anzupassen: ein ursprünglich natürlicher und sinnvoller biologischer Vorgang, der den Körper in einer bedrohlichen Situation blitzschnell auf Kampf oder Flucht einstellt und uns auf diese Weise hilft, mit einer akuten Stresssituation fertig zu werden.

» STRESS UND IMMUNSYSTEM – WIE MAN DURCH STRESS KRANK WIRD

Unser Körper kann die Alarmbereitschaft seiner Systeme jedoch nur für eine begrenzte Zeit verkraften. Wenn Stress chronisch wird, d. h. wenn die Alarmbereitschaft zu lange andauert oder zu oft ausgelöst wird, kann es zu einer Beeinträchtigung der Leistungen aller Systeme unseres Organismus kommen.

Es ist der unspezifische chronische Stress, der uns zu schaffen macht, z. B. wenn wir

- » familiäre Probleme haben
- » uns privat oder beruflich unter- oder überfordern
- » uns ständig Sorgen ums Geld machen
- » immer alles perfekt machen wollen
- » oft einsam sind
- » Zweifel am eigenen Wert haben
- » wenig Selbstvertrauen haben
- » krank sind.

Man weiß heute, dass auch das Immunsystem, so wie alle anderen Systeme unseres Organismus, bestimmten Rhythmen der Aktivität und Ruhe folgt. Wenn wir unserem Immunsystem keine Pause gönnen und über lange Perioden hinweg die Stressbelastungen nicht abbauen und bewältigen können, ist es unvermeidbar, dass dieses System, wenn es permanent zu Höchstleistungen gefordert wird, immer schwächer wird oder irgendwann einmal sogar zusammenbricht.

» DIE SIGNALE DES KÖRPERS

Ihr Körper gibt Ihnen frühzeitig Signale, die Ihnen deutlich machen sollen, dass Sie unter Stress stehen und eine Pause brauchen. Erste sanfte Anzeichen sind beispielsweise leichte Konzentrationsmängel, Gähnen oder Seufzen, plötzlich einsetzende Müdigkeit und das Gefühl, sich strecken und bewegen zu müssen.

Wenn Sie diese Anzeichen ignorieren, werden Sie sich zunächst trotzdem recht schnell erholen und wieder frisch fühlen. Der Grund dafür ist, dass der Körper begonnen hat, sich der Stresssituation anzupassen und Ihren Organismus mit Stresshormonen versorgt. Diese Stressboten geben Ihnen das Gefühl, die Müdigkeit „abgeschüttelt zu haben“ und wieder optimal leistungsfähig zu sein. Tatsächlich sind beginnende Erschöpfung und Schmerzen durch eine Vielzahl von natürlichen körpereigenen Opiaten betäubt worden, die dafür sorgen, dass Sie sich auch dann noch wohl fühlen, wenn Sie unter Stress stehen. Sobald die Vorräte dieser körpereigenen Opiate aufgebraucht sind, werden die Signale plötzlich stärker: Ihr Organismus „schreit“ nach einer Pause: Sie können das daran erkennen, dass Ihnen z. B. grobe Fehler unterlaufen, Sie vielleicht knapp einem Unfall entgehen oder Ihr Gedächtnis derart beeinträchtigt ist, dass Sie wiederholt vergessen, was Sie sagen wollten.

Menschen, die sich häufig über diese Signale des immer größer werdenden Stress hinwegsetzen, riskieren ernsthafte körperliche und auch seelische Schäden.

» TIEFENENTSPANNUNG – WIE MAN MIT DEM STRESS UMGEHEN KANN

Nachdem Sie sich mit den allgemeinen Zusammenhängen vertraut gemacht haben, die Stress verursachen, und wissen, wie Stress krank macht, werden Sie sich jetzt vielleicht fragen, wie eine persönliche Lösung für den Umgang mit Ihren Stresssituationen aussehen könnte.

Wenn wir lange Zeit Stresssituationen ausgesetzt sind, entwickeln die meisten von uns bestimmte mehr oder weniger gut funktionierende Bewältigungs-Mechanismen. Wenn Sie auf Stress mit einer „Auszeit“ reagieren, indem Sie Abstand zu der Sie belastenden Situation schaffen und sich beispielsweise bei einem guten Freund darüber aussprechen oder vielleicht ein paar Tage Urlaub machen und beginnen, sich sportlich mehr zu betätigen – dann sind Sie sicher gut beraten.

Viele Menschen versuchen aber, den Druck der überhöhten Anforderungen in den verschiedenen Bereichen des Lebens mit Methoden anzugehen, die leider oft ungeeignet oder sogar schädlich sind – sie versuchen, ihren Stress in den Griff zu bekommen, indem sie, um sich zu beruhigen, mehr und mehr rauchen; sie belohnen sich für die Bewältigung großer Anstrengungen durch übermäßige Ernährung; sie trinken zunehmend mehr Alkohol, um sich zu entspannen, und verspüren bei alledem, weil sie ständig erschöpft sind, keine Lust mehr, sich zu bewegen. Es entsteht eine Stress-Spirale: Der unzulängliche Versuch, Stress zu bewältigen, bringt weitere Belastungen und erhöht den Stress. Davon sind ganz besonders im Berufsleben stehende Menschen mittleren Alters betroffen. Aber auch mit zunehmenden Jahren entstehen schwerwiegende und chronische Stressbelastungen – oft dadurch, dass Erkrankungen die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Dieses Audioprogramm macht Sie mit einer Entspannungstechnik – der Selbsthypnose – vertraut, die Sie zur Bewältigung jeder Stresssituation anwenden können. Die Selbsthypnose wird es Ihnen nicht nur leichter machen, Ihre akuten Stressmomente zu bewältigen, sondern funktioniert darüber hinaus auch als langfristige Stressbewältigung: Durch die Selbst-

hypnose lösen sich chronische Muskelverspannungen, und die natürliche Entspannungsreaktion kommt wieder in Gang.

Herbert Benson, Kardiologe und Stressforscher, ist der Meinung, dass es das grundlegende Ziel jeder Stressreduktion sein muss, diese natürliche Entspannungsreaktion zu unterstützen und zu verstärken. Sie ist das Gegenteil der Kampf- und Fluchtreaktion und bewirkt, dass

- » ihre Atmung sich verlangsamt und tiefer wird
- » ihr Herz ruhiger schlägt
- » ihre Hände und Füße besser durchblutet werden
- » ihre Muskeln sich entspannen
- » ihr Stoffwechsel sich verlangsamt und normalisiert
- » der Haushalt Ihrer Stresshormone wieder ins Gleichgewicht kommt.

Dieses Audioprogramm ist als eine Anleitung zum Erlernen der Selbsthypnose entwickelt worden. Hiermit können Sie lernen, sich immer dann zu entspannen, wenn Sie spüren, dass Sie durch Stress innerlich aus dem Gleichgewicht geraten sind; aber auch dann, wenn Sie sich eine kreative Erfrischungspause gönnen möchten. Die Selbsthypnose gibt Ihnen die Möglichkeit, durch die Ruhephasen einen inneren Zustand hervorzurufen, der positive Veränderungen im körperlichen und seelischen Bereich bewirkt.

» WAS IST TIEFENENTSPANNUNG?

Eigentlich hat jeder Mensch schon einmal hypnotische, tranceähnliche Zustände erlebt. Sie haben sich sicher schon einmal beim Tagträumen erwischt und das Geschehen um sich herum nicht mehr bemerkt. Oder Sie waren so intensiv in etwas vertieft, dass Sie jegliches Bewusstsein für Zeit und Raum verloren hatten und irgendwann wie aus einer anderen Welt in den Alltag zurückgekehrt sind. Dies sind Beispiele für hypnotische Trancezustände. Selbsthypnose nutzt diese Fähigkeit des menschlichen Bewusstseins zielgerichtet für Entspannung und Regeneration des gesamten Organismus.

Selbsthypnose ist – wie der Name sagt – eine Hypnose, bei der Sie selbst zu jedem Zeitpunkt die Kontrolle über Ihren Trancezustand haben. Wenn Sie sich selbst in Hypnose versetzen, sind Sie sowohl der Handelnde bzw. Anleiter als auch der Hypnotisierte. Das ist so ähnlich, als wären Sie der Regisseur eines Films und gleichzeitig der Hauptdarsteller. Dieses Audioprogramm kann Ihnen dabei helfen, sich selbst in einen derartigen Zustand zu versetzen, um sich zu entspannen und dadurch auch Ihr Immunsystem zu unterstützen. Es ist Ihre Hypnose, und nur Sie selbst können einen hypnotischen Zustand hervorrufen, um Veränderungen im körperlichen und seelischen Befinden zu bewirken.

» VERSTÄRKUNG DER KÖRPEREIGENEN KRÄFTE

Wenn Sie müde und gereizt sind oder einfach das Gefühl haben, eine Pause machen zu wollen, dann betrachten Sie das als eine gute Gelegenheit, Ihre körperlichen und seelischen Kräfte zu unterstützen. Machen Sie es sich bequem, atmen Sie ruhig ein und aus, und versuchen Sie zu spüren, wie sich das angenehme Gefühl ausbreitet und vertieft, während Sie Ihre Gedanken wandern lassen.

Nach einer gewissen Zeit werden Sie feststellen, dass Sie wach und Ihrer selbst bewusst sind; aber noch vor einem Augenblick war das irgendwie nicht der Fall. Sie schauen auf die Uhr und stellen fest, dass zehn bis zwanzig Minuten vergangen sind, ohne dass Sie es bemerkt haben. Registrieren Sie die angenehmen, heilsamen Veränderungen, die stattgefunden haben und nehmen Sie sich vor, dies öfter zu wiederholen.



» WIE FUNKTIONIERT TIEFENENTSPANNUNG?

Während der Selbsthypnose-Sitzung führen Sie sich durch einfache Entspannungsübungen und bewusstes Atmen in einen Zustand tiefer, wohltuender Entspannung. Dieser Entspannungszustand ist die Basis Ihrer Selbsthypnose. Für Ihre Selbsthypnose werden Sie dann durch die Anleitung des Audioprogramms lernen, sogenannte eigene Auslöser zu entwickeln, die es Ihnen ermöglichen, diesen Entspannungszustand, wann immer Sie wollen – z. B. in einer Stresssituation –, abzurufen. Wenn Sie Selbsthypnose geübt haben, wird es Ihnen danach leicht fallen, sie für Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse einzusetzen.

Ein Beispiel:

Wenn Sie sich bei der Arbeit hektisch oder gestresst fühlen, können Sie sich entspannen, indem Sie für einen Moment durch ein Fenster an den Himmel schauen. Sie werden dann auch in Zukunft die Weite des Himmels oder die langsam ziehenden Wolken immer wieder mit der eigenen zurückkehrenden Ruhe und nachlassenden Spannung assoziieren können, wenn Sie gelernt haben, diesen Auslöser bewusst einzusetzen.

In diesem Programm werden Ihnen Auslöser vorgestellt, die Ihnen helfen werden, Zugang zu innerer Unterstützung und Rat in schwierigen Situationen zu erhalten und die eigenen Kraftquellen zu nutzen.

» DIE ANLEITUNGEN ZUM AUDIOPROGRAMM

Dieses Audioprogramm gibt Ihnen die Möglichkeit, sich immer wieder in einen Zustand von Ruhe, Erholung und Entspannung zu versetzen. Es hilft Ihnen, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und unterstützt Sie darin, Ihr körperlich-seelisches Gleichgewicht zu stabilisieren.

Die Tiefenentspannung dient der Umwandlung alter Gewohnheiten zu neuen Zielen. Die Gewohnheit, sich dauerhaft zu überfordern, hat sich ins Unbewusste eingepreßt. Jetzt haben Sie sich entschlossen, Ihr Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wiederzufinden. Dazu braucht Ihr Unbewusstes neue Informationen und einen Auftrag, positive Vorstellungen und Bilder von einem gesünderen Leben zu entwickeln. Diese Botschaft wird Ihrem gesamten Nervensystem weitergegeben, damit es dann für Sie im Sinne Ihrer Bedürfnisse arbeitet. Die besondere Wirkung dieses Audioprogramms entsteht durch eine bildhafte Sprache, die so gehalten ist, dass sie Ihnen die größtmögliche Freiheit zur individuellen Entfaltung und Entspannung gibt. Die ausgewählte Musik transportiert die Botschaften der Sprache in die tiefen Schichten Ihres Bewusstseins. Dabei werden Klangfarben zu Trägern seelischer Botschaften, und die Kraftfelder von Klängen und Tönen sind in der Lage, Ihren hypnotischen Trancezustand zu unterstützen.

» TEIL 1 DES AUDIOPROGRAMMS: DIE INNERE HEILQUELLE

In Teil 1 werden Sie in Ihre ganz persönliche innere Welt begleitet. Dort haben Sie an einem Platz, der ganz Ihren persönlichen Vorstellungen entspricht, die Gelegenheit, sich körperlich und geistig vollkommen zu entspannen und eine Reinigung von einschränkenden Lebensbelastungen zu erleben.

» TEIL 2 DES AUDIOPROGRAMMS: DER INNERE RATGEBER

In Teil 2 werden Sie auf einer Reise zu Ihrem inneren Ratgeber begleitet. Während dieser Reise werden Sie viele Angebote an verschiedene oft unbewusste Ebenen Ihrer Persönlichkeit entdecken, die es Ihnen ermöglichen, persönliche Probleme zu integrieren und zu lösen. Vielleicht wird es Sie verwundern, vielleicht haben Sie es aber auch immer schon gewusst, dass es innere Ressourcen gibt, auf die Sie zurückgreifen können.



» PRAKTISCHE HINWEISE ZUR TIEFENENTSPANNUNG

Nachdem Sie sich über Tiefenentspannung und Selbsthypnose informiert haben, gibt es vielleicht noch einige Fragen zu den praktischen Aspekten der Anwendung. Mit den folgenden Tipps beabsichtigen wir, Ihnen die Durchführung zu erleichtern. Wenn Sie Ihre Selbsthypnose unter Anleitung des Audioprogramms durchführen, benutzen Sie nach Möglichkeit einen Kopfhörer, um in den Genuss direkten und reinen Hörens zu kommen. Die Verwendung des Kopfhörers hilft Ihnen dabei, störende äußere Einflüsse auszuschalten.

Wann und wo möchten Sie sich entspannen?

Für die Anwendung dieses Audioprogramms sind der Nachmittag oder der Abend besonders günstig. Sie können die Entspannungsübungen natürlich auch zu anderen Zeiten hören. Wichtig ist aber, dass Sie sich durch niemanden, auch nicht durch Ihre Familie oder Freunde, stören lassen. Nehmen Sie sich Zeit ganz für sich selbst!

Wie häufig können Sie üben?

Hören Sie die Entspannungsübungen über 3–4 Wochen einmal täglich, und beobachten Sie genau, wie Sie darauf ansprechen. Vielleicht erfahren Sie die Entspannung sofort als wohltuend, vielleicht spüren Sie nicht sofort den Effekt, den Sie sich versprochen haben. Erfahrungsgemäß braucht jede Veränderung auch einige Zeit, um sich gegen die oft jahrelang eingeschliffenen alten Mechanismen durchzusetzen. Ihre Bemühungen werden in jedem Fall belohnt.

Je länger Sie üben, um so schneller werden Sie Ihre selbsthypnotischen Fähigkeiten entwickeln. Durch wiederholtes Üben brauchen Sie immer weniger Zeit, um sich zu entspannen und Ihren Trancezustand zu erreichen. Grundsätzlich ist es aber Ihnen überlassen, wann und wie oft Sie Ihre Erfahrungen mit Selbsthypnose machen wollen. Es ist vor allem wichtig, dass Sie sich dabei wohlfühlen und mit Vergnügen üben.

Beim Üben sitzen oder liegen?

Machen Sie es sich bequem! Wenn Sie sich im Sitzen entspannen, bedeutet das, dass Sie sich mit dem Rücken ganz an die Lehne setzen. Ihre Füße stehen parallel zueinander auf dem Boden, Ihre Arme und Hände liegen im Schoß, und der Kopf steht entweder aufrecht oder hängt ein wenig nach vorne herunter. Wenn Sie sich im Liegen entspannen, legen Sie sich auf den Rücken, die Beine leicht auseinander, die Arme neben Ihrem Körper, die Handflächen zum Boden. Ihren Kopf können Sie mit einem Kissen vielleicht etwas erhöhen. Vermeiden Sie es möglichst, sich während der Trance zu viel zu bewegen – deshalb ist es wichtig, etwas Zeit aufzuwenden und sich vorher einen bequemen Platz zu schaffen.

Sind die Augen zu, oder können sie auch offen bleiben?

Tiefe Entspannung wird auch vor Ihren Augenlidern nicht haltmachen. Deshalb werden Sie sich vermutlich mit geschlossenen Augen wohler fühlen. Grundsätzlich aber bleibt es Ihnen überlassen, ob Sie Ihre Augen offen lassen oder schließen – die Selbsthypnose funktioniert auf beiden Wegen. So wie Sie sich am wohlsten fühlen, wird es für Sie am besten sein.

Was geschieht während der Entspannung?

Bemühen Sie sich während der Entspannung nicht, jedes Wort bewusst aufzunehmen. Folgen Sie ruhig Ihren Phantasien, Ihren Empfindungen oder der Musik. Sollten Sie am Ende wie aus einem tiefen Schlaf erwachen, ohne sich an das Gehörte erinnern zu können, dann haben Sie einen idealen Entspannungszustand erreicht. Sie sind in eine tiefe Trance gesunken und Ihr Unbewusstes hat dann die beste Aufnahmebereitschaft. In diesem Fall entwickelt sich häufig eine deutliche Veränderung des Zeitempfindens: Möglicherweise haben Sie das Gefühl, nur für kurze Zeit eingnickt zu sein oder aber stundenlang geschlafen zu haben. Auch Ihr Körpergefühl kann sich in der Entspannung merklich verändern; so können Sie sich „schwer“ oder „leicht“ fühlen. Diese Erscheinungen zeigen Ihnen, dass Sie auf dem Weg zu einer immer tieferen Entspannung sind. Während Sie all dies erfahren können, entspannen Sie sich tiefer und tiefer, um dann nach einer guten halben Stunde wieder wach und erfrischt zu sein.

» DIE WIRKUNG DIESES AUDIOPROGRAMMS WURDE WISSENSCHAFTLICH ÜBERPRÜFT

Die stressabbauende und entspannende Tiefenwirkung dieses Audioprogramms wurde in speziellen wissenschaftlich fundierten klinischen Tests überprüft. Alle Messungen erfolgten nach einer einwöchigen Anwendung des Programms während der Übungen.

Im Einzelnen wurden gemessen:

1. Die Veränderung des elektrischen Hautwiderstandes

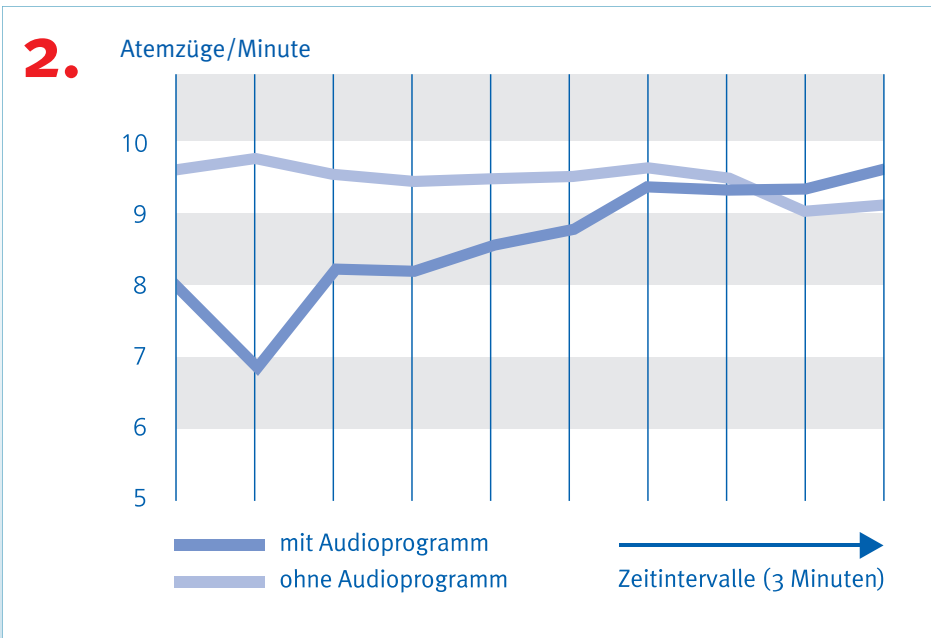
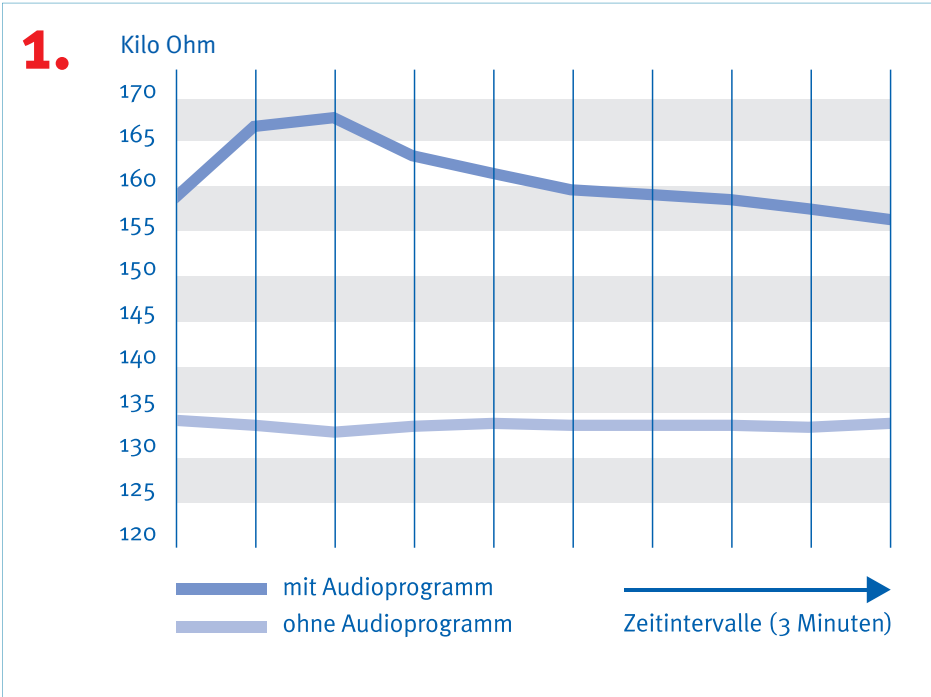
Der elektrische Hautwiderstand ist ein wichtiger Hinweis für Spannung, Entspannung, Gefühlsreaktionen und Stress. Eine Zunahme an Entspannung zeigt sich in einer Zunahme des Hautwiderstandes.

Gegenüber der Kontrolluntersuchung vor Anwendung des Audioprogramms zeigt sich nach einer Woche während der Durchführung ein deutlich höheres Niveau des Hautwiderstandes. Besonders interessant ist der deutliche Anstieg während der ersten Hälfte des Programms. Alles in allem zeigt sich hier eine deutliche Zunahme der Entspannung, die sich während der Anwendung sogar noch einige Zeit steigert.

2. Die Veränderung der Atemtiefe und der Atemfrequenz

Ein schneller, flacher Atem ist charakteristisch für Anspannung und Stress. Entspannung äußert sich durch einen ruhigen, langen und tiefen Atem.

Hier zeigt sich eine ähnliche Tendenz: Die Atemfrequenz vor Anwendung des Programms liegt deutlich höher als die nach einer Woche Anwendung während der Effektmessung. Die starke Beruhigung des Atems zu Beginn des Programms deutet auf eine gute und schnelle Entspannungswirkung des Programms hin.



3. Die Veränderung der Pulsfrequenz

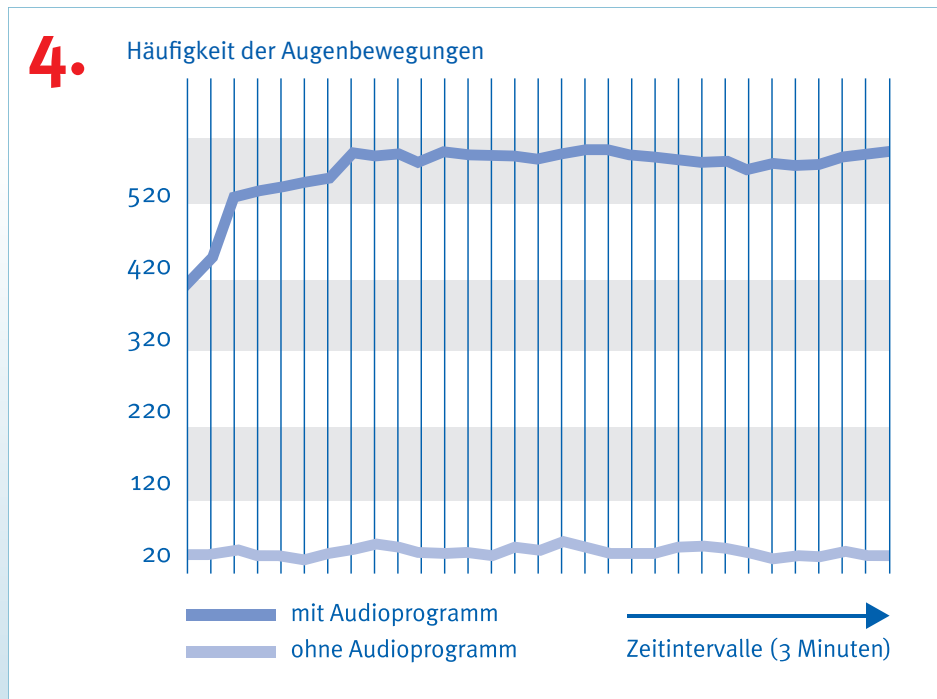
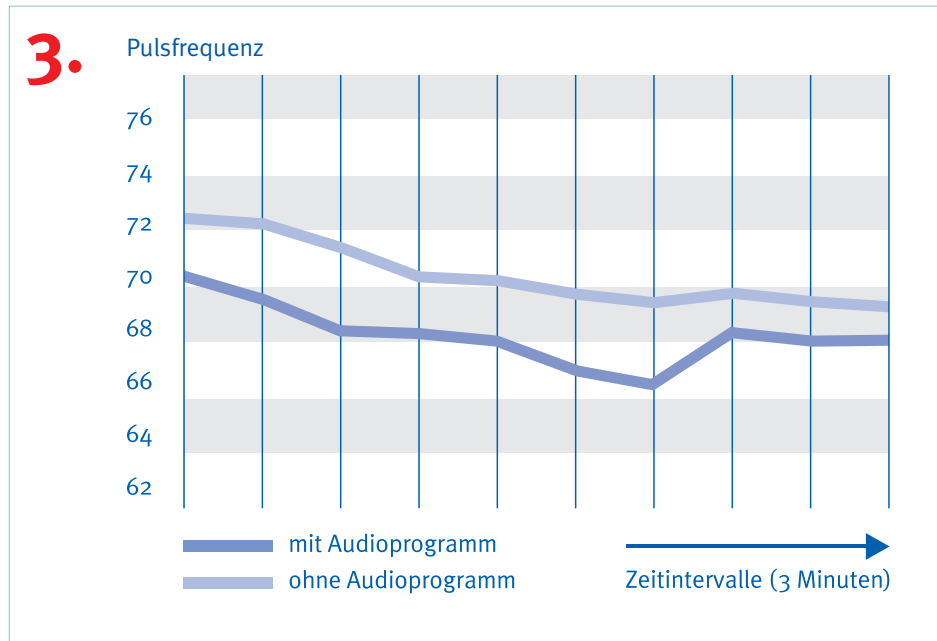
Genauso wie der Atem ist auch die Pulsfrequenz ein einfach wahrnehmbares Signal für Stress und Entspannung. Anspannung und Stress gehen mit einem schnellen Herzschlag, also einem schnellen Puls einher. Ein langsamer Puls signalisiert im Allgemeinen einen entspannten Zustand.

Auch hier zeigt sich in den während der Effektmessung erniedrigten Werten die gleiche Tendenz.

4. Die Häufigkeit der Augenbewegungen

Die Augenbewegungen lassen Rückschlüsse auf innere Prozesse zu. Insbesondere erhält man durch die Bewegungen der Augen Hinweise auf innere Bilder, Selbstgespräche, Gefühle und den Stress- und Entspannungszustand des Körpers. Die Häufigkeit der Augenbewegungen steht in direktem Zusammenhang mit dem Auftreten von Alpha-Wellen in den Gehirnstrommustern des Elektroenzephalogramms (EEG). Häufige Augenbewegungen zeigen ebenso wie das vermehrte Auftreten von Alpha-Wellen tiefe Ruhe, Entspannung und veränderte Bewusstseinszustände – wie z. B. in der Meditation – an.

Die Häufigkeit der Augenbewegungen und das mit dieser Veränderung einhergehende vermehrte Auftreten von Alpha-Wellen ist hochsignifikant gestiegen. Besonders interessant ist auch hier wieder der Anstieg während der ersten Minuten des Programms und die Stabilisierung dieses hohen Niveaus über die gesamte Zeit der Messung hinweg. Die Versuchspersonen befinden sich über die Dauer des gesamten Programms hinweg in einem Zustand tiefer Ruhe und Entspannung.



» ZUSAMMENFASSENDE BEURTEILUNG

In Interviews mit Anwendern über ihre persönlichen Erfahrungen mit diesem Audioprogramm erklärten die Untersuchungsteilnehmer, dass sie das Programm regelmäßig einmal pro Tag gehört hätten. Über die Hälfte der Teilnehmer berichteten, dass es eine interessante Erfahrung war, die Aufnahme zu hören; sie äußerten den Wunsch, das Programm weiter zu verwenden.

Alle Teilnehmer der Untersuchung beschrieben Ihre Stimmung nach dem Anhören des Audioprogramms als „locker, ruhig, gelöst und ausgeglichen“.

Sie gaben überwiegend an

- » sich wohler zu fühlen
- » sich körperlich besser entspannen zu können
- » besser abschalten und sich besser erholen zu können
- » sich ruhiger und ausgeglichener zu fühlen.

90 % der Untersuchungsteilnehmer gaben an, während des Hörens in Trance gewesen zu sein. Das heißt, es gab während des Anhörens Zeiten, in denen die Versuchspersonen der tiefenwirksamen Sprache des Programms nicht mehr bewusst zugehört hatten, sondern in tiefen eigenen Prozessen waren. Diese Verringerung der bewussten Kontrolle ist ein Zeichen für Vertrauen und einen tiefen Entspannungszustand, so dass Sie zunehmend Stress und krankheitsbedingte Belastungen hinter sich lassen und Ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen können.

Autor der Übungstexte:

Klaus Schneider

Wissenschaftliche Beratung:

Dipl.-Psych. Dipl.-Biol. Stefan Zettl, Heidelberg

Autoren des Broschürentextes:

Uwe Damme und Detlef Ornelas

Musik-Komposition:

HaGü Schmitz, Wolfgang Stach

© Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG

Jägerstraße 27
10117 Berlin
www.takeda.de



QuiP

Qualitätsinitiative
Prostatakarzinom