

Wohlbefinden lernen

Was Du von einem Einzelprozess nach der Grinberg Methode® erwarten kannst

Willkommen bei Deinem Prozess nach der Grinberg Methode!

Mögliche Ziele für unsere Zusammenarbeit

Möglicherweise bist Du hier, weil Du Schmerzen hast oder etwas Dich körperlich plagt und Du besser damit umgehen willst. Natürlich wird das Ziel des Prozesses sein, Dich beim Erreichen einer Veränderung dessen zu unterstützen. Die Methode betrachtet den körperlichen Zustand als das Ergebnis sich wiederholender Muster und als Ausdruck davon, wie wir gelernt haben, mit Schmerz und Angst umzugehen. Das führt dazu, dass der Körper seine natürliche Fähigkeit nicht nutzen kann, nämlich sich zu erholen und zu Wohlbefinden zurückzukehren. Der Prozess konzentriert sich auf das Verlernen dieser Muster und Wiedererlernen der Fähigkeit, sich selbst zu heilen.

Möglicherweise fühlst Du Dich permanent unter Stress, machst Dir Sorgen, empfindest Angst, Langeweile, Einsamkeit oder Ähnliches. Oder ein spezielles Verhalten wie Nervosität oder Schüchternheit in bestimmten Situationen stört Dich. Hier wird Dich der Prozess lehren, wie Du dieses automatische Verhalten in Deinem Körper beenden kannst. Das gibt Dir die Freiheit, zu entscheiden, wer und wie Du in verschiedenen Situationen sein willst.

Schließlich möchtest Du vielleicht ein Talent, eine Fähigkeit, Deine Klarheit, den Ausdruck Deiner Kreativität oder Vision entwickeln, ein Vorhaben abschließen oder ein Ziel erreichen. Dies gelingt, indem wir feststellen, was heute zwischen Dir und Deinem Wunsch steht. Damit kannst Du durch Deinen Körper lernen, diese Grenzen zu überschreiten und so Dein volles Potential zu verwirklichen und zu erfüllen.

Der Prozess Schritt für Schritt

Zuerst definieren wir gemeinsam ein Ziel für den Prozess. Was auch immer das Ziel ist, im Laufe des Prozesses lernst Du, die Qualität von Atmung, Entspannung und Stille zu erhöhen, ebenso wie die Wahrnehmung Deiner Bedürfnisse. Du lernst, die Erfahrung von Schmerz umzuwandeln und Dich mit der körperlichen Empfindung von Angst zu entspannen. Der Prozess zeigt Dir, wie Du verschiedene Arten von Anstrengung, die Du im Körper hältst, loslassen kannst.

All das zielt darauf ab, Deine Körperaufmerksamkeit zu erhöhen und dadurch Deine Vitalität und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, Deinen Schlaf und Deine Verdauung zu verbessern und insgesamt ein höheres Level an Wohlbefinden zu erlangen. Du wirst lernen, Energiequellen in Deinem Körper anzupapfen, derer Du Dir vielleicht noch gar nicht bewusst warst.

Der Prozess verbindet Berührung, Bewegung und Übungen mit Beschreibung und verbaler Anleitung. Dieses Vereinen von Körper und Verstand im Lernen führt zu nachhaltigen Ergebnissen.

Je mehr Du Dich einbringst, desto mehr kannst Du profitieren.

Der Prozess basiert auf unserer Zusammenarbeit, und daher spielst Du eine wesentliche Rolle für den Erfolg.

- Grundsätzlich solltest Du Dir die besten Rahmenbedingungen schaffen, um das meiste aus der Sitzung zu holen: Sei bereit, Dich zu involvieren, iss direkt vorher keine schwere Mahlzeit und – am wichtigsten – nimm Dir etwas Zeit vor und nach der Sitzung.
- Je aufmerksamer Du darauf achtest und mir mitteilst, wie Dein Körper zwischen den Sitzungen ist, umso schneller wird Deine Körperaufmerksamkeit wachsen. So kann ich die Sitzungen anpassen, um Deinem Körper bestmöglich zu folgen. Dies betrifft alle markanten Veränderungen in Deinem körperlichen Zustand, Schlaf, Appetit, Verdauung, Vitalität, etc.
- Um das Ergebnis jeder Sitzung und des ganzen Prozesses zu festigen, wende das, was Du im Arbeitsraum gelernt hast, in Deinem Alltag an.

Wie lange dauert ein Prozess und funktioniert er für Dich?

- Obwohl die Länge des Prozesses nicht im Vorhinein festgelegt werden kann, wird üblicherweise in den ersten acht Sitzungen eine merkbare Veränderung spürbar. Die Dauer des Prozesses ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Nämlich davon, wie lange das, was Du verändern möchtest, bereits anhält und von dessen Ausmaß. Davon, wie stark es in Deinem Körper verwurzelt ist, von Deinem Alter und von Deiner Beteiligung während des Prozesses.
- Sollte nach zirka acht Sitzungen keine offensichtliche Veränderung eintreten, werden wir die Weiterführung des Prozesses besprechen. Im Falle einer Verschlechterung suche bitte Deinen Arzt / Deine Ärztin auf.
- Wie auch sonst im Leben passt nicht alles für jeden. Zu jedem Zeitpunkt des Prozesses kannst Du entscheiden, ob das, was der Prozess von Dir fordert, mit Deinen Wünschen übereinstimmt, und gegebenenfalls den Prozess beenden.

Disclaimer der Grinberg Methode

Die Grinberg-Methode erhebt weder den Anspruch zu heilen, Alternativmedizin oder Massagetherapie zu sein, noch versteht sie sich als Teil der helfenden sozialen Berufe oder als Ersatz für Psychotherapie.

Die Grinberg Methode ist nicht für Menschen geeignet, die an lebensbedrohlichen oder schweren Erkrankungen leiden oder die medizinische oder psychiatrische Hilfe benötigen. Zudem ist sie kein Ersatz für jegliche Art von notwendiger Behandlung oder gesundheitspsychologischer Beratung. Die Methode hat keinen ideologischen oder mystischen Hintergrund.

Jede Medikamenteneinnahme vor Prozessbeginn oder während des Prozesses sollte den ärztlichen Anweisungen gemäß durchgeführt werden. Jegliche Änderungen medikamentöser oder anderweitiger Behandlungen sollten ausschließlich nach Rücksprache mit dem Arzt / der Ärztin erfolgen.

Die Fußanalyse (betrachten, berühren und bewegen der Füße) ist ein Werkzeug, um das Ziel für den Prozess zu definieren und speziell an Dich anzupassen. Sie ist weder eine medizinische noch eine psychologische Diagnose und auch kein Ersatz dafür. In jedem Fall sollte vor einem Prozess für jeden unklaren körperlichen Zustand eine medizinische Diagnose eingeholt werden.

Der beiliegende Fragebogen soll obenstehende Bedingungen klären und mich über Deinen generellen Gesundheitszustand und Dein Wohlbefinden informieren.

Der ausgefüllte Fragebogen wird selbstverständlich, wie die gesamte Klientenakte, vertraulich behandelt.

Bitte hebe diese Informationsseiten auf, um gegebenenfalls später wieder darauf zurückkommen zu können. Du bist herzlich eingeladen, den Ethik- und Verhaltenskodex der Praktiker/innen der Grinberg Methode (unter www.GrinbergMethod.com) zu lesen, wo Du weitere Informationen darüber findest, was Du von einem Einzelprozess erwarten kannst.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit!