

Wenn Gefühle stärker sind als Verstand und Wille

HNA online 16.04.10

Eine emotionale Blockade kann der Grund sein, wenn Sie trotz besseren Wissens, anders handeln und fühlen, als Sie bewusst möchten.



© privat

Vicky Helms: wingwave-Coach in Kaufungen.

Sie haben Ihr Ziel klar vor Augen: beruflicher Erfolg, eine glückliche Partnerschaft, Gesundheit und allgemein eine gute Lebensqualität. Sie wissen sogar, mit welchem Verhalten und Denken Sie diese Ziele erreichen. Trotzdem wundern Sie sich in manchen Situationen über sich selbst und kennen Aussagen ähnlich den folgenden: „Ich weiß, dass der Arzt ein netter Mensch ist und umsichtig behandeln wird – trotzdem bekomme ich Schweißausbrüche, wenn ich die Praxis betrete“. „Den persönlichen Kontakt zu meinen Kunden zu pflegen, ist das A und O meines Jobs – dennoch tue ich alles, um das Telefon nicht aktiv benutzen zu müssen.“ „In der Projektpräsentation habe ich mich nur noch klein gefühlt – das kenne ich von mir gar nicht.“

Unbewusste Stressblockaden können die große Hürde auf dem Weg zum Ziel darstellen, über die auch Verstand und Wille nicht hinweghelfen. Denn unsere Wahrnehmungen einer Situation passieren zuerst das limbische System, das die Rolle des „emotionalen Wächters“ in unserem Gehirn übernimmt: Hier wird entschieden, ob die hereinkommende Information neutral, mit negativen oder positiven Gefühlen verarbeitet wird. Bei überschießenden Emotionen, setzt der Verstand dann praktisch aus.

Wie eine Wahrnehmung einzuordnen und ob Zittern, Schweißausbruch oder gar Angst die Antwort ist, erfolgt im Abgleich der aktuellen Situation mit vergangenen Erlebnissen. Emotionale Blockaden entstehen immer dort, wo eine Erfahrung - insbesondere auf der Gefühlsebene - unvollständig verarbeitet geblieben ist. Wird diese alte Stresserinnerung dann wieder aktiviert, erscheinen wir wie „ferngesteuert“. Manchmal reichen dafür kleinste Detailinformationen wie der Blick eines Menschen.

Mit wingwave-Coaching Blockaden angehen

Eine Möglichkeit, emotionale Blockaden aufzulösen, bietet das wingwave-Coaching. Mit einem einfachen Muskeltest werden die Ursachen punktgenau aufgespürt. Gezielt herbeigeführte schnelle Augenbewegungen, die an die REM-Phasen beim nächtlichen Träumen erinnern, lassen das Gehirn die Blockade quasi im Zeitraffer und nachhaltig verarbeiten. Da die vergangene Erfahrung jetzt emotional ausgeglichen ist, werden auch zukünftige Parallelen keine unerwünschten Gefühle und Verhaltensweisen mehr auslösen. Der Arztbesuch wird zur Routine, Telefonieren macht plötzlich Spaß und die Präsentation erfolgt selbstbewusst und souverän.

Von Vicky Helms