

ERICH KELLER

NEURO TUNING

*Entspannen, Ordnen,
Optimieren mit dem neuen
Gehirn-Training*



Allegria

Inhalt

Einführung 13

Teil 1 Grundlagen und Wirkungen des NEURO-TUNINGS 17

Die Gehirnfrequenz verlangsamt sich 19

Stark erhöhte Leistungsfähigkeit 20

Längere Aufmerksamkeit 21

Reizüberflutung 22

Eine Art Neurofeedback 24

Korrektur der Muster 26

Beim Gehirn anklopfen 27

Befreit und losgelöst 29

Das kann jeder 30

Teil 2 Wie ist das Gehirn aufgebaut, und was tut sich da? 31

Großhirn oder Denkhirn 35

Zwischenhirn oder Reptilienhirn oder Mittelhirn 40

Kleinhirn 43

Hirnstamm, das Nachhirn 45

Das Herz, das zweite Gehirn 48

Ich fühle, was du fühlst – die Spiegelneuronen feuern 54

Von Wellen oder Frequenzen im Gehirn 56

Teil 3 Die Methode 63

Basissequenz in 3 Schritten 65

Abschluss und Ausklang 74

Evaluierung 75

Die Wahrnehmung nutzen 76
Epigenetik: DNA-Streckübungen 79
Wichtiger Hinweis 85

Teil 4 Themen 87

Visualisieren – Imaginieren 89
Schmerz auflösen 105
Angst und Panik handhaben 115
Kurzschlusshandlung oder Harmonie 130
Zwang oder los 135
Multitasking und ADS 140
Sprache verstehen 148
Intuition und Unterbewusstsein nutzen 150
Teenagers Gehirn 164
Alpträume besänftigen – Schlafstörungen lindern 167
Schlafstörungen und Alpträume bei Kindern 171
Licht ins Dunkel bringen bei Depression 175
Negatives Grübeln abstellen 183
Epilepsie beruhigen 190
Verlangen und Sucht entmachten 192
Burn-out vorbeugen oder mildern 199

Teil 5 Hilfreiche Sequenzen und Worte, die wirken 213

Hilfreiche Sequenzen 215

Der Körperscan 215
Raum erweitern bis unendlich 217
Kohärenzatmen 218
Imaginationsbeispiel: Zugang zum Innersten 219
Untersuchung von sabotierenden Glaubenssätzen,
Überzeugungen, Meinungen 222

Urteile oder Vorurteile aufheben, Stress abschalten 225
Chronische Themen 226

... und Worte, die wirken 229

Zirkuläre Fragen 229

Balkonfrage 229

Ein anderes Bild festigen 230

Von »Nie«, »Nicht«, »Gar nicht«, »Niemals« nach
»Noch nicht«, »Oft genug«, »Ausreichend«, »Ganz« 231

Vergangen machen 232

Sondern? 233

Was wäre, wenn ...? 234

Reframing – neue Worte schaffen neue Gefühle 235

Metaphern 237

Submodalitäten 239

Humor und Übertreibung 239

Oxymorone nutzen 242

Teil 6 Anhang 245

Literaturhinweise 246

Bildnachweis 247

Danksagung 248

NEURO-TUNING – Kurse und Ausbildung 249

Kontakt 253

Über und für Amélie



Einführung

Seit mehr als zehn Jahren lehre und praktiziere ich EFT (Emotional Freedom Techniques), energetische Psychologie, psychologische Beratung und verschiedene lösungsorientierte Kurzzeitmethoden sowie Advaita. Bei einigen Klienten kam ich an die Grenzen der positiven Veränderung oder gar einer Transformation. Irgendwann hatte ich einen Klienten, bei dem nichts half, überhaupt nichts wirkte. Der Mann blieb in seinem Problem, seiner mentalen Verstrickung gefangen.

Ich war ratlos und wollte ihn schon wegschicken mit dem Hinweis, dass ich wie viele andere zuvor ihm wohl nicht helfen könne.

Doch in dem Augenblick hielt ich inne und aus einem Impuls heraus sagte ich ihm, dass wir etwas Neues ausprobieren würden, worin er einwilligte. Ich legte ihm beide Hände auf den Hinterkopf, hielt den Hinterkopf und die Stirn, klopfte dann sehr sanft mit einem Finger auf die Mitte der Stirn, den Fontanellenpunkt, und ließ den Finger dort mit sanftem Druck ruhen.

Ich hatte derartige Berührungen bei östlichen Ritualen oder Methoden gesehen und auch selbst erfahren. Aufgrund meines Wissens um den Aufbau und die Funktion des Gehirns und darum, welche Bereiche möglicherweise durch eine äußerliche Stimulation aktiviert werden, ahnte ich, was damit ausgelöst werden könnte.

Der Mann wurde sehr still. Einige Minuten saß er mit geschlossenen Augen da und atmete sanft. Schließlich seufzte

er erleichtert und teilte mir mit, dass er nichts mehr finde. Es sei kein Problem mehr da, das zwanghafte Kreisen und Drängen von Gedanken sei verschwunden. Sein Kopf fühle sich leicht und leer an. Ich ließ ihn lange so sitzen.

Ein stilles Wesen verabschiedete sich, ohne Worte zu finden. Auch zwei Wochen später berichtete er, habe ihn diese Erfahrung und eine angenehme Stille nicht verlassen.

NEURO-TUNING wurde aus verschiedenen Methoden der energetischen Psychologie wie EFT (Emotional Freedom Techniques), des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), des psychologischen Coachings wie psychologische Gesprächsführung, der transpersonalen Psychologie und Ergebnissen der neuesten Gen- und Gehirnforschung entwickelt. Ich habe die Methode zwar entwickelt, doch ohne all die Erkenntnisse und Methoden anderer Menschen, die sich mit dem Thema beschäftigten und diese veröffentlichten, wäre es nicht dazu gekommen.

Mithilfe weiterer Klienten und Versuchspersonen begann ich, ein Prinzip zu erkennen und eine Struktur zu entwickeln. Welche Erlebnisse die Menschen auch berichteten, Erlebnisse, die oftmals nicht mit Worten beschrieben werden konnten, so erfuhren sie doch immer eine Stille, einen Frieden, eine Zeitlosigkeit, eine Freiheit – was immer das für jeden Einzelnen bedeuten mag.

Später konnte ich durch gezielte einstimmende Sätze störende oder behindernde Überzeugungen angehen und durch förderlichere Sichtweisen ersetzen. Erkennbar war, dass die fokussierte Aufmerksamkeit auf eine Lösung – nicht auf das Problem – durch das Halten bestimmter Kopfbzonen und das Klopfen auf bestimmte Punkte zu einem Fortschritt führte.

Damit konnten eine Erlösung oder ein Erkennen als neue neuronale Verbindungen etabliert werden.

In diesem Buch geht es um das Kennenlernen der Methode NEURO-TUNING und ihre praktische Anwendung für verschiedenste Themen. Dazu werden wir Amélie begleiten, um die Anwendungsmöglichkeiten in alltäglichen Situationen zu erfahren.

Kennenlernen



Amélie kommt nach Hause, es ist später Nachmittag. Sie hat in ihrem Job als Kommunikationsberaterin in einer Agentur heute viel reden müssen, denn es fanden mehrere Meetings statt. Nebenbei sind viele Mails gelesen und beantwortet worden. So etwas wie eine längere Pause kennt sie nicht, denn auch dann begleiten sie Anrufe und mahnende Klingeltöne, dass eine Mail oder eine SMS eingetroffen ist. Es gefällt ihr, zeigt es ihr doch, dass sie eine wichtige Position innehat, und schließlich will sie karrierefähig weiterkommen.

Heute wird sie sich kurz umziehen und dann ins Fitnessstudio gehen. Danach etwas Leichtes essen, vielleicht kommt eine ihrer Arbeitskolleginnen dazu. Dann können sie noch über das nächste Projekt sprechen. Für Amélie ist das Leben prall gefüllt mit spannenden, herausfordernden Projekten und einer abwechslungsreichen Freizeit.

Wenn es ihre Terminpläne und die von ihrem Freund zulassen, verbringt sie einige Abende oder ein Wochenende mit ihm. Er

passt zu ihr, denn auch er ist viel unterwegs, und ein tägliches Zusammensein würde nicht in Amélies Lebensplan passen.

In diesem Buch werden Sie Amélie begleiten und erfahren, was in ihrem Gehirn vor sich geht. Ihren Partner werden Sie später auch kennenlernen. Wir werden erfahren, was in dessen Gehirn passiert.

Tatsache ist, dass Amélies Gehirn im Kommunikationsbereich leistungsfähiger ist. Sie bringt es auch ohne ihren Beruf durchschnittlich auf 23 000 Wörter am Tag, ihr männliches Pendant gerade mal auf die Hälfte. Bei Amélie als Frau ist das Sprachzentrum nicht nur größer, sondern es ist auch auf beide Gehirnhälften verteilt, im Gegensatz zu dem ihres Partners. Vielleicht erinnern Sie sich daran, wenn Ihnen das nächste Mal ein wortkarges männliches Gehirn gegenüber sitzt.