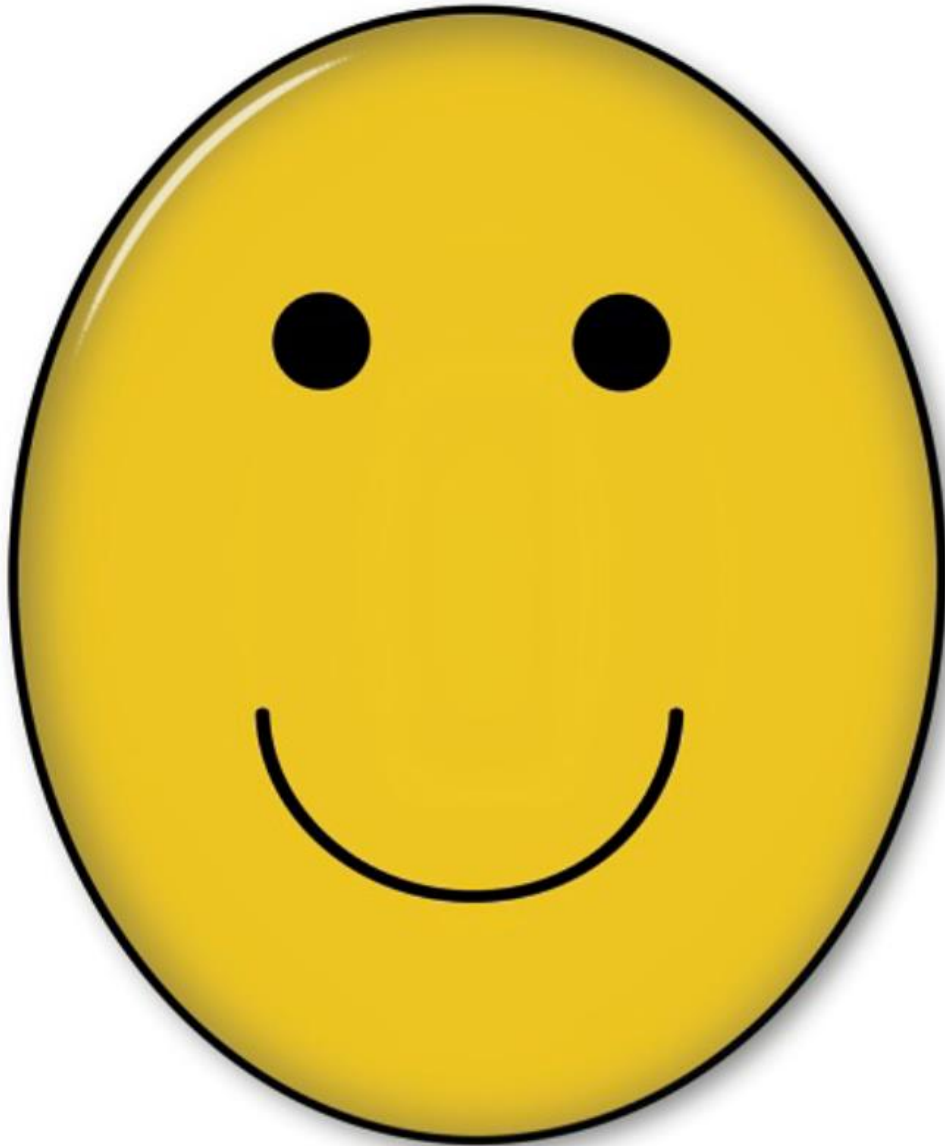


**Stressursachen erkennen – Stress ausräumen – Das Leben aufräumen
mit der Stimm-Frequenz-Analyse nach Heinen
Das Smiley-Konzept**



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|---|
| Teil 1 – Stressursachen erkennen | 3 |
| Mit Stress umgehen | 3 |
| Stress selbst managen | 3 |
| Informationen bewusst filtern | 3 |
| Stress – die Folge schädlicher Informationen | 3 |
| Fazit | 4 |
| Was tun, wenn der Stress gar nicht bekannt ist? | 4 |
| Stress-Analyse | 4 |
| Teil 2 – Stressursachen ausräumen (das Smiley-Konzept) | 5 |
| Methode auswählen | 5 |
| Beidseitiges Klopfen | 6 |
| Die Strichmännchentechnik | 6 |
| Teil 3 – Das Leben aufräumen | 6 |
| Alle erreichbaren Stresse nach und nach ausräumen | 6 |
| Stress benennen und sammeln | 6 |
| Stress hierarchieren | 7 |
| Stressliste abarbeiten | 7 |
| Nur durch TUN kommst du weiter | 7 |

Teil 1 – Stressursachen erkennen

Woher kommen Symptome, Krankheit und Leid? Sie kommen von nicht verarbeiteten Erlebnissen aus der eigenen Vergangenheit. Immer wenn im Alltag ein Ereignis auftritt, das Ähnlichkeit oder auch nur Teile enthält – wie gleicher Geruch, gleicher Geschmack, gleiches Geräusch (siehe Beispiele in den Fußnoten) – fängt unser Unterbewusstsein an, Strategien und Befehle zu konstruieren, mit der wir die Situation überleben sollen. Auf diese Konstruktion (Planung) können wir keinen Einfluss nehmen. Sie geschieht einfach, ohne das wir es wollen. Sehr oft ist jedoch die Alltagssituation nicht so, wie die Situation in der Vergangenheit. Ausgelöst werden aber die gleichen Reaktionsprozesse. Diese sind in diesem Umfang jedoch meistens nicht notwendig. Wir erleben sie als Symptome, wie wenn wir krank wären. Wir fühlen uns gestresst.

Mit Stress umgehen

Wir können uns das bewusst machen und dann unserem Unterbewusstsein willentlich ein neues Bild vorgeben, das es für seine konstruierten Strategien als Vorlage nimmt. So arbeitet man Hand in Hand mit dem Unterbewusstsein.

Stress selbst managen

Wenn wir uns darüber klar sind, dass wir selbst – und damit meine ich nicht unseren Verstand, sondern unser Unterbewusstsein – für unseren Zustand verantwortlich sind, dann ist auch klar, dass wir es nicht zulassen dürfen, diesen Zustand dem Einfluss anderer oder anderen Umständen zu überlassen. Wir sollten vielmehr das Heft selbst in die Hand nehmen und unseren Zustand selbst bestimmen.

Verantwortung übernehmen

Nun mag man fragen, wie das geht, und die Antwort lautet, Verantwortung für sein Tun zu übernehmen. Einfaches Beispiel aus dem Alltag: Man sieht in den Nachrichten schreckliche Szenen einer Katastrophe. Das löst Gefühle aus, die – unverarbeitet – zu körperlichen Reaktionen führen, die vielleicht zu muskulären Spannungen führen, die auf blockierte Energie zurückzuführen ist, was dann letztlich zu Schmerzen im verspannten Muskelbereich führt.

Informationen bewusst filtern

Überlegt man sich, wie man hier Verantwortung übernehmen kann, so lautet die Antwort, dass man zunächst kontrollieren könnte, welche Informationen man an sich heranlässt. Das ist heute im Zeitalter der Falschinformation ein viel diskutiertes Thema, denn man muss sich immer fragen, wem es nutzt, solche Informationen zu verbreiten (auch wenn sie zutreffend sind!). Wenn man weiß, dass man bestimmte Informationen nicht verträgt, muss man sich fragen, warum man sie an sich heranlässt – und sie auch nur dann, wenn sich diese Frage zumindest befriedigend beantworten lässt, auch tatsächlich an sich heranlässt.

Stress – die Folge schädlicher Informationen

Hat man die schädliche Information an sich herangelassen, gilt es mit deren Folgen – dem Stress – fertig zu werden. Das macht man, indem man sich von der Schädlichkeit befreit. Dazu gibt es die verschiedensten Hilfsmittel, derer man sich bedienen kann. Dabei gilt es, die innere Betroffenheit abzubauen und Distanz, die keine emotionale Nähe zum Thema mehr kennt, aufzubauen (zum Beispiel mit Ho’oponopono).

Die Folge solcher *Verwaltungsmaßnahmen* wird sein, dass die betroffene Person, die Information *verarbeitet* – mit anderen Worten, ihre Schädlichkeit mindestens reduziert, wenn nicht gar vollkommen aufgehoben hat.

Fazit

Kennt man die Informationen, die zu Stress im Betroffenen führen, kann man sie ausräumen, ent-energetisieren, ent-emotionalisieren – sie letztlich wertfrei und damit unschädlich machen.

Was tun, wenn der Stress gar nicht bekannt ist?

Soweit zu aktuellen Informationen, zum aktuellen Stress - was aber tun, wenn man die ursächlichen Informationen gar nicht kennt (siehe nachfolgende Beispiele, vergessen oder verdrängt hat? Nun, dafür gibt es inzwischen Methoden und Werkzeuge, die einem da weiterhelfen.

Stress-Analyse

Dazu gehört u.a. die Stimm-Frequenz-Analyse nach Dr. Arno Heinen. Die dahintersteckende Analysemethode kann sowohl das Thema der verletzenden Information als auch den ungefähren Zeitpunkt des Kontakts mit ihr aufdecken. Dazu werden emotionale und körperliche Zustände beschrieben, die damit in Zusammenhang stehen können. So ist ein Klient in der Lage, die Richtigkeit der Aussagen der Analyse zu bestätigen und sich damit auf den Weg zur Verarbeitung der schädlichen Information zu begeben. Das ist natürlich nur ein weitgehend vereinfachtes Beispiel. Hier drei reale Praxisbeispiele:

Beispiel 1: *Bewusstlosigkeit auf einem Weihnachtsmarkt. Im Krankenhaus kann keine Ursache festgestellt werden.*

Es war letztlich eine Erinnerung an einer Szene in einem Kriminalfilm, den die betroffene Person gesehen hatte, in dem ein Mann vor einem Fischstand durch eine Kugel tot in sich zusammengebrochen ist. Genau dieses Bild kam der Person zusammen mit dem Fischgeruch in den Sinn und verursachte letztlich die Bewusstlosigkeit. Das Bild kam ihr auf dem Weihnachtsmarkt plötzlich unbewusst in Erinnerung, da sie kurz vorher den Bericht im Fernsehen zu Morden durch Islamisten auf dem Weihnachtsmarkt gesehen hatte.

Beispiel 2: *In einer U-Bahnstation am Bahnsteig bekommen Sie das Gefühl, Sie würden von jemand hinter Ihnen Stehenden auf die Gleise, auf denen die U-Bahn heranrauscht, geschubst und dann von der U-Bahn überrollt. Es steht aber niemand hinter Ihnen. Panisch rasen Sie aus der U-Bahnstation hoch an die frische Luft. Nach diesem Panik-Erlebnis steigen Sie nie mehr in eine U-Bahnstation herab. Sie fahren nie mehr U-Bahn.*

Es war ein Zeitungsbericht, der die Panikreaktionen ausgelöst hatte. Sie haben am Abend vorher einen Zeitungsbericht gelesen, dass ein am U-Bahngleis stehender Mensch beim Heranfahen der U-Bahn durch eine von hinten drängelnden Menschenmenge auf das Gleis geschubst worden ist. Der Geschubste wurde von der U-Bahn überrollt und starb.

Beispiel 3: Stellen Sie sich vor, Sie sehen einen Film, den Sie schon viele Male gesehen haben. Immer bei den gleichen Szenen werden Sie traurig und fangen Sie zu weinen an. Warum? Sie kennen doch den Film und Sie wissen genau, wie es weiter geht und endet. Es liegt daran, dass genau die Szenen, bei denen Sie jedes Mal in dem/den Filme(n) zu weinen anfangen Ihnen die Lösung angeboten wird für eine tiefsitzende Kränkung, die Sie zum Beispiel durch Ihre Mutter, Ihren Vater, Ihren Lehrer, Ihren Partner, ..., usw. erfahren haben. Deswegen weinen Sie solange in den immer gleichen Szenen, bis Sie begonnen haben, Ihr Trauma mit Ihrer Mutter, Ihrem Vater, Ihrem Lehrer, Ihrem Partner, ..., usw. von Ihnen aufgearbeitet wird.

Im Fall unserer realen Beispiele aus der Praxis hatte die betreffende Person natürlich keine Wahl. Umso wichtiger ist es, die schädliche Information zu identifizieren und auszuschalten.

Teil 2 – Stressursachen ausräumen (das Smiley-Konzept)

Um Stressursachen auszuräumen, muss man die *Verdrahtung*, die vom auslösenden Moment zu einer negativen Vorstellung und damit zu Stress führt, ändern. Dazu schlagen wir hier einige Methoden vor, die alle das Gleiche machen: Sie ändern die innere Einstellung hin zum Positiven.

Methode auswählen

Die Reihenfolge spielt hier keine Rolle, bitte wähle die Methode aus, die dir am geeignetsten erscheint. Selbstverständlich kannst du auch wechseln, wenn dir eine vorher geeignet erscheinende Methode doch nicht zusagt, oder in der Praxis zu schwierig für dich durchzuführen ist.

Um gute bis sehr gute Ergebnisse zu erzielen, brauchst du keine der Methoden! Es genügt den Ereignis- oder den Seelenklang (1) mehrmals täglich (oder einmal täglich eine halbe Stunde lang) anzuhören und dabei das positive Ergebnis im Kopf zu haben. Das Verwenden einer der Methoden bringt dir jedoch eine starke Vertiefung der Wirkung, die du vielleicht nicht auslassen solltest. **(Unvollständiger) Überblick**

Bewusste Augenbewegungen

Aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) kommen bewusst vorgenommene Augenbewegungen, die immer jeweils zwischen der negativen Vorstellung zur positiven Zielvorstellung wechseln. Die negative Vorstellung liegt dabei immer in der einen und die positive Vorstellung in der anderen Hirnhälfte. Durch die Augenbewegung gibt man dem Unterbewusstsein den Auftrag, die Verdrahtung zu den bisher eingestellten Vorstellung

abzubauen und zu den neuen Vorstellungen hinzubauen. Ab diesem Moment orientiert sich dann das Unterbewusstsein vorrangig an den neuen Vorstellungen.

Beidseitiges Klopfen

Ebenfalls aus dem NLP kommt das bilaterale Klopfen. Es kann vor allem bei Neugeborenen, Kleinkindern und älteren Menschen, die Probleme haben, die schnellen Augenbewegungen aus 4. auszuführen, als gleichwertiger Ersatz angesehen werden. Im Takt der Musik werden beide Brusthälften, Oberschenkel oder Schultern geklopft. Alternativ können bei Neugeborenen und Kleinkindern auch beide Oberarme im rhythmischen Wechsel leicht eingedrückt werden.

Die Strichmännchentechnik

Jacques Martels Strichmännchen-Technik ist eine einfache und hochwirksame Selbstcoaching-Methode zur Persönlichkeitsentwicklung, die hilft, durch Visualisierung Gegebenheiten zu akzeptieren, loszulassen und darauf zu vertrauen, dass das Richtige passieren wird. Mit einfachen Strichzeichnungen nach einem ganz bestimmten Schema kann man sich von bewussten oder unbewussten Abhängigkeiten, konkreten Ängsten oder bestimmten Personen lösen oder ungute Erinnerungen und Situationen loslassen. Die Methode ist leicht umsetzbar (eine einzelne Anwendung dauert nur zwei, drei Minuten) und sorgt schnell und wirkungsvoll für positive Veränderungen im Leben.

Teil 3 – Das Leben aufräumen

Nachdem wir nun gelernt haben, wie man Stressursachen erkennt und ausräumt, können wir uns mit dem Thema *Das Leben aufräumen* beschäftigen. Was ist damit gemeint?

Alle erreichbaren Stresse nach und nach ausräumen

Nun, es ist die Aufgabe, ALLE Stresse, die uns belasten, zu identifizieren und auszuräumen. Warum? Weil wir – je weniger negativ wirkender Stress auf uns einwirkt – immer positiver, konstruktiver, letztlich glücklicher leben können. Wenn das für dich erstrebenswert ist, dann lies bitte weiter.

Stress benennen und sammeln

Als Erstes schauen wir uns an, was uns an körperlichen oder psychischen Beschwerden plagt. Das kann ein Altersfleck sein oder eine Arthrose, ein Jucken, ein Pickel im Gesicht usw. usw. Auf der psychischen Seite sind alle negativen emotionalen und geistigen Zustände gemeint, zum Beispiel nachlassendes Gedächtnis, Vergesslichkeit oder Eifersucht, Trauer, Scham, Schuld usw.

Wenn wir systematisch vorgehen wollen, dann machen wir zunächst eine Stoffsammlung. Dieses Sammeln darf ruhig ein paar Tage oder gar Wochen dauern. Sie dauert eben so lange,

bis wir zufrieden sind und wir glauben, alle relevanten Stresse und Probleme erfasst zu haben.

Stress hierarchieren

Diese Stoffsammlung hierarchieren wir. Mit anderen Worten, wir sortieren sie nach Wichtigkeit für uns selbst (das, was wir am ehesten loswerden wollen steht oben – je weniger wichtig, desto tiefer steht es in der Liste).

Stressliste abarbeiten

Dann gilt es zu entscheiden, von welcher Seite her man die Liste abarbeiten will. Für beide Seiten gibt es gute Argumente.

Ein Argument für den Anfang von oben ist zum Beispiel, dass man dann das schwierigste Problem schon vom Hals hat und man es damit dann wesentlich leichter hat, das nächst schwierigere Problem anzugehen. Nachteil ist natürlich, dass das schwierigste Problem meist auch die längste Aufwandszeit benötigt.

Ein Argument für den Anfang von unten ist beispielsweise, dass man es mit dem leichtesten Problem zu tun hat und man es deswegen wahrscheinlich auch in der kürzesten Zeit lösen kann und schon bald ein Erfolgserlebnis hat. Der Nachteil ist, dass man die Gesamtlast der Stresse und Probleme nur unwesentlich leichter macht.

Nur durch TUN kommst du weiter

Wie auch immer du dich entscheidest – bitte sei dir bewusst, dass nur das TUN dich weiterbringt. Wenn du nichts tust, wird sich auch nichts ändern. Erfolgreiche **Lebensaufräumer** sind daher ständig am Werk und arbeiten an ihrer Liste.

Für jedes Problem, für jeden Stress solltest du im Rahmen des **Smiley-Konzepts eine Stimm-Frequenz-Analyse** machen. Sie wird dir entscheidende Hinweise auf die Ursachen geben. Hast du sie dann endgültig identifiziert, kannst du sie ausräumen. Wie man das macht, wird ausführlich im Artikel Stressursachen ausräumen geschildert.

Sollten Sie ein Interesse an der Schulung des Smiley-Konzepts im Februar 22. & 23. 02. 2020 – in Rebstein, einem Ort in der Schweiz, an der Grenze zu Österreich und Deutschland haben, finden Sie eine Anmeldeöglichkeit über folgenden Link: [Schulung: Smiley-Konzept.pdf](#)