



## Erst kurzfristig schlimmer, dann aber langfristig gut

Meine Erfahrung aus über 12 Jahren Coaching - Erfahrung hat gezeigt, dass es „die Pille“, die auf Knopfdruck Beschwerden heilt, nicht gibt. Betrachtet man nur die körperliche Ebene, kann beispielsweise eine Schmerztablette die Wahrnehmung über die Nervenzellen blockieren, so dass der Schmerz in kurzer Zeit verschwunden ist. Dies ist langfristig jedoch nicht die Lösung des Problems, wenn Kopf- oder Rückenschmerzen immer wieder kommen, Schlaflosigkeit bestehen bleibt oder die Brustenge immer wieder auftaucht. Bei einer naturheilkundlichen Behandlung kann es auch zu einer schnellen Besserung kommen, was aber nicht die Regel ist.

Aus der Homöopathie kennt man das Erscheinen einer „Erstverschlimmerung“, wenn man genau das richtige Mittel gefunden hat, das dem körperlichen Befund auf geistig/seelischer Ebene entspricht. Je größer die Erstverschlimmerung, um so mehr liegen innere Widerstände gegen Veränderungen vor, die angegangen werden sollten. Haben Sie also mit einer naturheilkundlichen Behandlung begonnen und Ihr Symptom taucht wellenförmig, wenn auch in abgeschwächter Form wieder auf, lohnt es sich zu fragen:

- Was läuft noch schief?
- Was habe ich übersehen, was verdränge ich emotional, mental oder seelisch, was jetzt auf der körperlichen Ebene erneut ein Signal setzen muss, um gehört zu werden?

Gemäß meiner Einstellung als ganzheitlicher Gesundheitscoach haben Beschwerden eine Bedeutung. Wenn Sie selbst betroffen sind, ist es schwierig, die eigentliche Botschaft wahrzunehmen, die sich aber oft im gemeinsamen Gespräch mitteilt. Wenn es gilt, etwas zu unterlassen, etwas anders zu machen, also die eigene Entwicklung voranzubringen, ist dies oft mit Angst besetzt. Das ist natürlich, denn alles Unbekannte verursacht zunächst Unbehagen, denn es könnte von Schmerz begleitet sein, den man unbedingt vermeiden will. Schmerz, der bei Verlust oder Verletzung im übertragenen Sinn entstehen kann. Genau dazu ruft eine Beschwerde auf: Schmerz auszuhalten, hinzuschauen, wo es weh tut und danach durch ein geeignetes Verhalten das aufzulösen, was ihn verursacht. Erst wenn die Auflösung des Schmerzes auf der mentalen und seelischen Ebene gelungen ist, wird auch die körperliche Ebene schmerzfrei.

So habe nicht ich als Coach und Therapeutin es in der Hand, dass Sie schmerzfrei und gesund werden, sondern Sie selbst übernehmen die Verantwortung. Genau so, wie Sie es für eine geschäftliche Entscheidung tun. Je länger eine chronische Beschwerde schon besteht, um so länger existiert eine Weigerung oder Ignoranz dafür, Verantwortung zu übernehmen. Dadurch haben Sie gleichzeitig das Ruder für Ihr persönliches Wohlbefinden anderen überlassen.

Das Tempo, das durch eine Behandlung ändern zu wollen, ist gerade bei den „Machern“ oft zu hoch, weil sie schnelle Resultate sehen wollen. Doch manchmal ist es strategisch notwendig, Aktivitäten zu drosseln oder einen Schritt zurück zu gehen, um danach doppelt

so schnell voran zu kommen. Praktisch gesehen reduziert man während des ganzheitlichen Gesundheitscoaching die Dosis oder die Häufigkeit der Anwendung eines Mittels.

Es geht meist nicht von heute auf morgen, ein Verhalten konsequent zu verändern oder aus einem gewohnten Muster auszubrechen. Der erste Schritt ist, sich dessen bewusst zu werden. Der zweite zu akzeptieren, dass Sie als Mensch keine Maschine sind, die auf Knopfdruck reagiert. Ein wellenförmige Auftauchen zeigt, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Es wäre ein zu frühes Aufgeben, wenn Sie sich von einem erneuten Aufflackern nach einer beschwerdefreien Zeit davon abbringen ließen.

Sehen Sie es als Chance an: Was habe ich noch nicht gelernt, was dieses Symptom mir zeigen wollte? Bleiben Sie locker und gehen Sie es spielerisch an: Bauen Sie sich aus den noch vorhandenen Stolpersteinen eine Treppe, die langfristig zum Erfolg führt.