

WIEDER IM FLUSS

LEITFADEN LOGOSYNTHESE®

DR. WILLEM LAMMERS & ANDREA FREDI

ifl Institut
für Logosynthese®

Bitte lesen Sie als Erstes den Haftungsausschluss auf Seite 27.

©2010 Institut für Logosynthese®. Dieses E-Book darf heruntergeladen und beliebig weltweit verteilt werden. Kopien müssen kostenlos sein, Layout und Inhalt müssen als PDF-Datei sowie in gedruckter Form beibehalten werden. Wenn Sie uns ein Feedback schicken oder weitere Informationen zu Logosynthesebüchern und Workshops erhalten möchten, kontaktieren Sie uns bitte unter info@logosynthesis.net.

Dieses E-Book herunterladen: <http://www.logosynthesis.net/docs/logosynthese.leitfaden.pdf>

Inhalt

Willkommen zur Logosynthese®	3
1. Logosynthese bei Fantasien	4
Kleo trifft den Chef.....	4
Was ist hier passiert?	6
Die Rolle von Abbildern	7
Worte wirken Wunder	8
Energie und Essenz.....	9
<i>Wir sind Körper</i>	9
<i>Wir sind Geist</i>	9
<i>Wir sind mehr</i>	9
<i>Essenz und Fluss</i>	10
<i>Störungen im Fluss führen zu Leiden</i>	10
<i>Energetische Strukturen</i>	10
<i>Strukturen im Raum</i>	10
Wie funktioniert Logosynthese?	11
2. Logosynthese und Erinnerungen	12
Tony präsentiert vor dem Management-Team.....	12
Was ist hier passiert?	17
3. Die Vorgehensweise	17
Vorbereitung.....	17
Identifizieren von Problemen und Aspekten.....	17
Einschätzung.....	18
<i>Meta-Frage A: Das Leiden</i>	19
<i>Meta-Frage B: Der Auslöser</i>	19
Die Sätze	20
<i>Satz 1</i>	21
<i>Satz 2</i>	21
<i>Satz 3</i>	22
Neueinschätzung und Abschluss	22
<i>Satz 4</i>	22
4. Die Welt der Logosynthese	23
Der Name.....	23
Der Gründer der Logosynthese	24
Der Co-Autor dieses E-Books	24
Das Institut für Logosynthese®	25
<i>Angebote</i>	25
<i>Bücher</i>	26
Kontakt.....	27
Haftungsausschluss	27

Willkommen zur Logosynthese®

Schön, dass dieses E-Book den Weg zu Ihnen gefunden hat! Es führt Sie in ein bahnbrechendes neues Modell zum Selbstcoaching und zur begleiteten Veränderung ein: die Logosynthese. Sie kann Ihnen helfen körperliche, emotionale und geistige Zustände zu ändern, indem sie ein ungewöhnliches Prinzip gebraucht: die Macht des Wortes.

Dieses kleine Buch bietet Ihnen wertvolle Einblicke in die Ideen hinter dem Modell und hilft Ihnen beim Lernen der Technik. Mit der Zeit wird Logosynthese vielleicht eine wertvolle Unterstützung bei den Herausforderungen Ihres Alltags. Möglicherweise wird Logosynthese für Sie eine Praxis wie Meditation, Yoga oder Beten. Regelmäßiges Anwenden kann Ihnen helfen, Ihre Lebensziele zu erkennen und sie auch zu erreichen.

Wenn Sie diesen Text gelesen haben und mehr wissen möchten, finden Sie Informationen über die Welt der Logosynthese im letzten Kapitel. Willkommen in der Höhle des weißen Kaninchens!

Willem Lammers und Andrea Fredi

Bad Ragaz, Schweiz, August 2010

(Übersetzung Ursula Marti, November 2010)

1. Logosynthese bei Fantasien

Kleo trifft den Chef

Kleo ist eine 26-jährige Marketingassistentin. Sie arbeitet seit zwei Jahren in dieser Firma und liebt den Job, auch wenn es für sie eine große Herausforderung ist. Eines Morgens bekommt sie eine Email von ihrem Chef Markus, mit der Einladung zu einem dringenden Meeting am nächsten Freitag – ohne weitere Erklärung. Während sie die Mail liest, fängt sie an, sich zu sorgen und wird unruhig. In den folgenden Stunden kann sie sich nicht auf ihr Tagesgeschäft konzentrieren. Ihr Kopf ist voll mit Szenen, in denen Markus sie anschreit oder sie gar entlässt. Als sie sich dieser Gedankenspiele bewusst wird, sieht sie eine Gelegenheit, die Logosynthese, die sie kürzlich in einem Workshop gelernt hat, anzuwenden. Sie nimmt sich Zeit, das Problem zu fokussieren, stellt sich ein Glas Wasser bereit und schaltet das Telefon ab. Dann fängt sie an, ihre inneren Muster zu erkunden, indem sie folgende Fragen stellt:

- *Was passiert gerade in meinem Körper?*
- *Welche Gefühle löst das bei mir aus?*
- *Welche Gedanken gehen mir immer wieder durch den Kopf?*
- *Wie sehr belastet mich das auf einer Skala von 0 bis 10?*

Kleo bemerkt, dass sie in ihrem Hals und im Bauch ein Engegefühl spürt, sie ist besorgt und stellt sich immer wieder vor, dass ihr Chef sie entlässt. Wenn sie an den nächsten Freitag denkt, ist das Belastungsniveau auf einer Skala zwischen null und zehn bei einer 8. Dann fragt sich Kleo, was genau es ist, das sie leiden lässt. Sie erkundet ihre Fantasien betreffend dem kommenden Meeting und konzentriert sich auf die schlimmste: der Chef brüllt sie an und sagt ihr, die Firma brauche sie nicht mehr. Wieder stellt sie sich Fragen:

- *Wer oder was ist das Bedeutendste in dieser Szene?*
In Kleos Fall ist das eindeutig der Chef.
- *Wo im Raum um mich herum nehme ich ihn wahr?*
In Kleos Vorstellung ist der Chef genau vor ihr.
- *Kann ich ihn sehen, hören oder spüren?*
Kleo sieht das gerötete Gesicht ihres Chefs, sie hört seine laute Stimme und sie spürt seine Energie.

Jetzt entwirft Kleo Satz 1 der Logosynthese und spricht ihn aus. Dieser Satz hilft ihr, ihre Energie zurückzuholen, die in den Bildern, Geräuschen und Empfindungen der Fantasie, dass ihr Chef sie feuert, gebunden ist.

Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in dieser Szene, in der mein Chef mich entlässt, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Nachdem sie den Satz gesagt hat, mit einer normalen Stimme und ohne spezielle Betonung, lässt Kleo die Worte wirken. In dieser Wirkungspause beobachtet sie nur, was in ihr passiert. Nach 30 oder 40 Sekunden merkt sie, dass sie sich etwas entspannt. Dann fährt sie fort mit Satz 2:

Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit dieser Szene vom Chef, wie er mich entlässt, aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin zurück, wo sie wirklich hingehört.

Wieder lässt Kleo den Satz wirken und beobachtet, was in ihr geschieht. Eine Minute vergeht, sie atmet tief und bemerkt, dass ihre Schultern entspannter sind, ihr Hals fühlt sich gut an und sie ist seltsam ruhig. Nun formuliert sie Satz 3. Der dritte Satz bringt ihre Energie zurück, die in ihrer Reaktion auf die imaginäre Szene blockiert ist:

Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf diese Szene von Markus, wie er mich entlässt, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Wieder macht sie eine Pause und beobachtet. Sie fühlt sich entspannt, ihr Bauch ist frei und sie spürt ihre Lebensenergie zu sich zurückströmen. Etwas Interessantes ist passiert. Anstatt vor einem großen Chef Angst zu haben und zu versuchen, ihm aus dem Weg zu gehen, realisiert Kleo, dass Markus auch nur ein gestresster Manager ist, überwältigt von seiner Verantwortung, und dass er ihre Unterstützung braucht, um diese Bürde tragen zu können.

Mit dieser Einsicht trinkt sie ein Glas Wasser und geht wieder an die Arbeit. Das Treffen am Freitag wird eine perfekte Gelegenheit sein, um mit ihrem Chef auf erwachsene Weise zu kommunizieren.

So hat die Logosynthese Kleo geholfen, ihre unangemessenen Reaktionen in zufriedenstellende umzuwandeln. Nachdem sie erst ängstlich, verkrampft und verwirrt war, wurde sie nun fähig, Markus' Standpunkt zu verstehen und mit ihrem in Einklang zu bringen.

Was ist hier passiert?

Dieser Fall ist typisch für die direkte Anwendung der Logosynthese auf Ereignisse an der Oberfläche unseres Bewusstseins. Wie wir später sehen werden, gibt es auch noch tiefere Ebenen. Hier trifft Kleo mit dem Vorbereiten des Meetings mit Markus auf eine alltägliche Herausforderung. Sie fühlt sich nicht fähig, mit dieser Situation so umzugehen, wie ihre Kollegen das tun würden. In ihrem inneren Prozess durchläuft sie folgende Schritte:

- Sie kreiert ein fiktives Bild des Meetings
- Sie reagiert auf diese Fantasievorstellung mit negativen Gedanken, starken Emotionen und körperlichen Empfindungen.

In ihrem Selbstcoaching-Prozess erkennt Kleo sowohl diese Bilder als auch ihre Reaktionen darauf. Dann sagt sie drei Sätze mit jeweils einer Pause danach. In dieser Pause beobachtet sie genau, was innerlich abläuft. Dieser Prozess verändert sofort ihr Denken, ihre Gefühle und körperlichen Empfindungen: Kleos Bilder und die zugehörigen Reaktionen werden neutral und sie kann anders denken, fühlen und handeln. Dies ist ein üblicher Ablauf in der Arbeit mit Logosynthese. Macht Sie das neugierig?

Die Rolle von Abbildern

In ihrer Arbeit mit Logosynthese hat Kleo die Bilder ihres Chefs und ihre Reaktionen darauf verändert. Diese Veränderung macht es ihr möglich, angemessen auf die aktuelle Herausforderung zu reagieren. Kleos Fantasie darüber, wie Markus sich verhalten wird, ist ein Beispiel dafür, wie Menschen Abbilder der Welt um sie herum erschaffen. Wir tun dies tagtäglich – es ist ein Weg, unsere Welt vorhersehbar zu machen. Wir schaffen Ordnung in unserer Welt, indem wir die Informationen speichern, die unsere Sinne erreichen: Abbilder dessen, was wir schon früher einmal gesehen, gehört, gefühlt, geschmeckt und gerochen haben. Wir vergleichen unsere Erinnerungen mit dem gegenwärtigen Umfeld und ziehen daraus Schlüsse über uns selbst, andere und die Qualität des Lebens. Konstruktive Schlüsse aufgrund unserer Abbildungen helfen uns, aus Erfahrungen zu lernen und Probleme zu lösen. Unsere Schlüsse können aber auch hinderlich sein, wenn wir auf neue Herausforderungen treffen. Kleos innerer Prozess führt zu negativen Vorstellungen von sich selbst und ihrem Chef. Die Logosynthese hat Kleo geholfen, ihre Wahrnehmungen, Erfahrungen und Schlussfolgerungen auf eine Weise zu überdenken, die ihre Lebensziele unterstützt. Ihr zu Beginn begrenztes Denken ist kreativ geworden, ihre Emotionen haben sich von Furcht und Besorgnis zu einem ruhigen Selbstvertrauen gewandelt. Kleo ist dies gelungen durch die Macht des Wortes.

Worte wirken Wunder

Indem sie drei Sätze entwirft, ausspricht und wirken lässt, ändert Kleo die Art, in der sie über Markus und das bevorstehende Meeting am Freitag denkt. Auch ihre emotionalen und körperlichen Reaktionen verändern sich im Prozess. Dies ebnet den Weg zu Verhaltensänderungen: Wenn es Kleo gelingt, ihren Chef als gestressten Manager wahrzunehmen, kann sie ihn gelassen treffen und ihn unterstützen.

In der modernen westlichen Denkweise kennen wir Worte als Mittel, um unsere Welt zu beschreiben und Konzepte zu formulieren. Worte wurden aber nicht immer so rational betrachtet. In vielen spirituellen Traditionen bestehen Verbindungen zwischen Worten und Schöpfung, Wille und Entwicklung. Durch das Aussprechen der richtigen Worte tritt das ein, was man beabsichtigt, ohne dass der Sprechende sich anstrengen oder Informationen rational verarbeiten muss. Im Alten Testament spricht Gott:

Es werde Licht.

Und es ward Licht (Gen 1:3). Das Johannes-Evangelium im Neuen Testament beginnt mit:

*Am Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott
und das Wort war Gott.*

Menschen beten, um sich mit einem höheren Wesen zu verbinden und ihr Leben dadurch zum Besseren zu wenden. Worte können den Gestaltungswillen des Sprechenden fokussieren und aktiv umsetzen. Die Logosynthese setzt diese altbekannte Macht des Wortes ein, um lückenhafte oder falsche Abbilder der Außenwelt zu verändern. Als Folge davon beginnt unsere Lebensenergie wieder zu fließen – anstatt als Bilder, Geräusche und Empfindungen in unserer Erinnerung eingefroren zu sein, zusammen mit starren Emotionen, Gedanken und Körpergefühlen.

Energie und Essenz

Wir sind Körper

Wir sind ein Körper, ein physischer Körper mit den Bedürfnissen der materiellen Welt. Unser Körper will essen, trinken, dazugehören, sich fortpflanzen und Gefahren vermeiden. Mithilfe unserer Sinne sammeln wir Informationen aus der Außenwelt und reagieren darauf. Unser Körper ist auf die Funktionen des biologischen Überlebens ausgerichtet.

Wir sind Geist

Wir existieren auch als Geist. Wir können uns an die Umwelt anpassen. Wir können umgehen mit Regen und Trockenheit, mit Wärme und Kälte. Wir verändern unsere Umgebung aktiv. Wir machen Kleider und bauen Häuser. Wir definieren persönliche und kollektive Ziele und setzen alles daran, diese in Zeit und Raum zu erreichen.

Wir sind mehr

Wir sind aber mehr als Körper und Geist. Eine Seele, ein höheres Selbst, ein wahres Selbst, ein *élan vital*, eine Essenz war immer Teil unserer menschlichen Erfahrung. Wir sind Wesen jenseits von Zeit und Raum, die sich endlos weiterentwickeln. Wir sind fähig, unsere Welt über eine schöpferische Absicht aktiv zu gestalten. Die Essenz verleiht unserem Leben einen Sinn.

Unser Körper und Geist sind Werkzeuge, um unser Leben auf diesem Planeten zu gestalten. Wir neigen dazu, uns mit diesen Instrumenten zu identifizieren. Wir glauben, wir *sind* unsere Emotionen, unser Leiden, unsere Gedanken, unsere Bedürfnisse. Wir sind überzeugt, dass da nicht mehr ist. Schließlich verlieren wir den Kontakt zu dem wirklichen und einzigen Grund unserer Existenz, zur Essenz. Logosynthese stellt unsere Verbindung mit der Essenz wieder her und hilft uns, einen tieferen Sinn in unserem Leben zu finden.

Essenz und Fluss

Wenn wir in Kontakt sind mit dieser Essenz ist unsere Lebensenergie im Fluss. Unser Leben wird zu einem Tanz. Der Fluss führt zu einer adäquaten Wahrnehmung des Hier-und-Jetzt und damit zu angemessenen Reaktionen der Person.

Störungen im Fluss führen zu Leiden

Der Zugang zur Quelle unserer Lebensenergie kann unterbrochen, blockiert oder eingeschränkt sein. Wenn der Fluss abnimmt, verliert das Leben an Bedeutung und die Menschen leiden. In der Logosynthese gehen wir davon aus, dass unsere Lebensenergie entweder fließt oder in energetischen Strukturen gespeichert ist.

Energetische Strukturen

Wenn Energie nicht im Fluss ist, ist sie still und wartet darauf, aktiviert zu werden. Wir brauchen ein Gleichgewicht zwischen fließender und stehender Energie, um uns in der dreidimensionalen Welt orientieren zu können. Wenn zuviel von unserer Lebensenergie im Fluss ist, sind wir überfordert. Wenn zuviel von unserer Energie eingefroren ist, können wir in der aktuellen Umgebung nicht adäquat handeln und reagieren. Personen und Ereignisse auf unserem Lebensweg können dieses Gleichgewicht beeinflussen.

Energetische Strukturen unterstützen oder schränken ein. Unterstützende Strukturen bieten einen Bezugsrahmen, der uns hilft, mit dem täglichen Leben auf Erden zurechtzukommen. Sie wirken wie Leuchttürme in einem Meer von Eindrücken und Ereignissen im Alltag. Einschränkende Strukturen verursachen Probleme. Sie bieten keine Orientierung, sondern verursachen unangemessene Reaktionen.

Strukturen im Raum

In der Logosynthese gehen wir davon aus, dass im dreidimensionalen Raum energetische Strukturen existieren, ähnlich wie zuhause Tische

und Stühle in unserem Wohnzimmer stehen. Wir nehmen diese feinen energetischen Strukturen wahr, wie wir einen Stuhl oder einen Tisch mit unseren Sinnen wahrnehmen. Wir können sie hören, fühlen, riechen oder sogar schmecken.

Jede Person, jeder Gegenstand und jedes Ereignis in unserem Leben kann zur Entstehung einer energetischen Struktur führen. Die Kombination all dieser Strukturen ergibt eine Karte, mit deren Hilfe wir unseren Weg im Leben finden. Das kann eine Karte sein mit leeren Stellen und falschen Wegen oder es kann eine exakte, detaillierte Abbildung der Außenwelt sein.

Nach unserer Erfahrung haben energetische Strukturen den größten Einfluss, wenn sie in unserer unmittelbaren Nähe existieren, in unserem *persönlichen Raum*. In unserer Fallbeschreibung hat Kleo eine bedrohliche Struktur von Markus erschaffen, ohne sich darüber bewusst zu sein. Sie reagiert darauf mit Angst und Besorgnis, wie wenn sie real wäre.

Wie funktioniert Logosynthese?

Logosynthese löst störende energetische Strukturen auf und stellt den Fluss der Lebensenergie wieder her, in der folgenden Reihenfolge:

- Wir identifizieren Blockaden im Fluss der Lebensenergie in Form von störenden Emotionen, körperlichen Symptomen, einschränkenden Gedanken und daraus resultierenden Verhaltensmustern.
- Wir erkennen energetische Strukturen im Raum, die diese Reaktionen auslösen.
- Wir verwenden die Macht des Wortes um diese störende erstarrte Welt aufzulösen und den Kontakt zur Essenz wiederherzustellen.

Wir benutzen dafür drei präzise formulierte Sätze, die als Ziel haben:

1. das Zurücknehmen der Energie der eigenen Person, die in der Abbildung gebunden ist
2. das Entfernen der Energie von anderen Leuten und/oder Dingen, die an dem Konstrukt beteiligt sind
3. das Zurücknehmen der Energie der eigenen Person, die in den Reaktionen auf dieses Konstrukt gebunden ist.

Wenn die auslösenden Strukturen sich verändern, verändern sich auch die Reaktionen auf die Strukturen und der Prozess kommt in die nächste Phase. Wenn das Leiden als Resultat der erstarrten Welt genügend reduziert worden ist, kann die Person direkt auf die Gegenwart reagieren und der Logosyntheseprozess ist abgeschlossen. In der Regel bestehen Energieblockaden aus sehr vielen Aspekten, in den auslösenden Konstrukten und in den Reaktionen darauf. Indem wir die Blockaden auflösen, eröffnen sich Alternativen und es werden Möglichkeiten für Veränderung geschaffen. Die regelmäßige Anwendung von Logosynthese vertieft das Bewusstsein unserer Essenz und unserer Lebensaufgabe – auf leichte und elegante Weise.

In Kleos Fall haben wir ihre Bilder in der aktuellen Situation hervorgehoben. Um das Problem zu lösen war es nicht nötig, die Geschichte der Abbildung ihres Chefs in ihrem persönlichen Raum zu erkunden. Im folgenden Beispiel gehen wir eine Ebene tiefer: erstarrte Welten sind oft verbunden mit Ereignissen in der frühen Kindheit.

2. Logosynthese und Erinnerungen

Tony präsentiert vor dem Management-Team

Tony ist ein dreißigjähriger Manager in einer Maschinenbaufirma. Er ist ziemlich erfolgreich und bei seinen Kollegen und bei seinem Chef geschätzt. Er arbeitet seit sieben Jahren in der Firma und hat an vielen Projekten teilgenommen.

Jetzt wird er dem Management-Team zum ersten Mal ein eigenes Projekt vorstellen. Tony hat viele Monate daran gearbeitet; er ist überzeugt, dass es großartig ist und der Firma viele Verträge einbringen wird. Als der Montag der Präsentation näher kommt, wird er nervös. Er schläft schlecht und träumt davon, dass die Vorstandsmitglieder Eier und Tomaten nach ihm werfen. Seltsamerweise sind einige der Angreifer, von denen er träumt, ehemalige Klassenkameraden aus der Schule.

Er erwacht schwitzend und mit Herzrasen. Dieser Alptraum wiederholt sich vier Mal. Im Büro müht er sich weiterhin ab mit der Präsentation. Am Freitagabend denkt er sogar daran aufzugeben. Seine Kollegen schauen ihn an und wundern sich, was los ist, aber sie erkennen seine Not nicht. Nachdem sie gegangen sind, kreierte Tonys Geist weiterhin Szenarien, die seinen schlimmsten Alpträumen entsprechen. Der selbstbewusste Tony scheint nur mehr eine blasse Erinnerung.

Am nächsten Tag nimmt er an einem Einführungskurs in Logosynthese teil, an dem er Selbstcoaching mit diesem neuen Instrument lernt. Der Gründer, Dr. Willem Lammers, unterrichtet eine Gruppe in den Grundlagen der Logosynthese. Weil er unter hohem Druck steht, meldet Tony sich für eine Demonstration und bittet um Hilfe für seinen bevorstehenden Auftritt.

Willem fordert ihn auf, sich die Szene der Präsentation vorzustellen und stellt einige Fragen:

- *Was passiert in deinem Körper?*
- *Welche Gefühle löst das bei dir aus?*
- *Welche Gedanken beobachtetest du?*
- *Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?*
- *Wie sehr belastet dich das auf einer Skala von 0 bis 10?*

Tony berichtet schwitzend und mit Herzklopfen und er spürt einen Klumpen im Bauch. Er hat auch Angst und meint, er sei ein Verlierer. Dann taucht die Fantasie auf, dass sein Chef sich über ihn lustig macht und dass alle seine Kollegen ihn auslachen und ihn einen Verlierer nennen. Die Höhe der Belastung auf der Skala ist eine volle 9.

Willem bittet ihn zu erkunden, was er im Raum um sich herum wahrnimmt, das eine solch heftige Reaktion auslöst. Tony nimmt seinen Chef auf der rechten Seite wahr und seine Kollegen im Halbkreis hinter sich. Als er sich auf die Bilder fokussiert bemerkt er, dass der Klumpen sogar noch fester wird.

Willem formuliert einen ersten Satz und bittet Tony, ihn zu wiederholen:

Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in dieser imaginären Szene des Management-Teams, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Er macht eine Pause und beobachtet, was passiert. Der Klumpen ist leichter und er beginnt zu gähnen. Das ist typisch und auch erwünscht. Dann gibt Willem ihm einen zweiten Satz:

Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit dieser imaginären Szene des Management-Teams aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin zurück, wo sie wirklich hingehört.

Wieder atmet Tony tief und beobachtet, was passiert. Der Klumpen ist noch immer da, aber Tony fühlt weniger Angst. Dann erhält er den dritten Satz:

Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf diese imaginäre Szene des Management-Teams, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Jetzt geschieht etwas Seltsames: Tony sieht nicht mehr seinen Chef und das Team, sondern da ist plötzlich das Bild eines ehemaligen Lehrers, Herrn Mayer, den er als Tyrann in Erinnerung hat. Das erzählt er Willem, der hilft ihm, das Bild zu präzisieren:

- *Woher weißt du, dass Herr Mayer dort ist?*
- *Siehst du ihn? Fühlst du ihn? Hörst du ihn?*
- *Wo im Raum ist er?*
- *Wie weit weg?*

Tonys Antwort kommt schnell:

„Herr Mayer ist auf meiner rechten Seite. Er ist größer als ich und hänselt mich vor der ganzen Klasse. Er ist gemein. Alle Kinder machen sich lustig über mich und der Lehrer lässt das zu!“

Diese erste Logosyntheserunde hat die Erinnerung einer frühen Erfahrung aufgedeckt. Diese ist in Tonys System ohne weitere Verarbeitung gespeichert worden. Willem gibt ihm Satz 1:

Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in dieser Erinnerung an Herrn Mayer und die stichelnden Kinder, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Nachdem er den Satz gesagt hat, schließt Tony die Augen für lange zwei Minuten. Seine Augen bewegen sich schnell hinter den geschlossenen Lidern. Nach einer Weile beginnt er zu gähnen und tief zu atmen. Er bekommt Satz 2:

Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit dieser Erinnerung an Herrn Mayer und die stichelnden Kinder aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin zurück, wo sie wirklich hingehört.

Er macht eine Pause und lässt den Satz wirken. Sein Gesicht sowie seine Schultern entspannen sich. Als er seine Augen öffnet, sieht er friedlich und befreit aus. Er erzählt Willem, der Klumpen sei verschwunden. Sein Herz fühlt sich gut an, aber er denkt noch immer, er sei ein Verlierer, wenn auch mit geringerer Intensität. Er bekommt Satz 3:

Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf diese Erinnerung an Herrn Mayer und die stichelnden Kinder, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Dieses Mal ist die Verarbeitungspause kürzer. Nach 20 Sekunden öffnet Tony die Augen. Er fühlt sich ruhig und zuversichtlich. Willem fordert ihn auf, sich die Szene der Präsentation nochmals vorzustellen. Und da ist keine Spur von Angst, Klumpen oder ähnlichen Störungen. Tony ist gelassen und selbstbewusst. Während er ein großes Glas Wasser trinkt sagt er: "Mir ist nicht mehr bange. Ich könnte sogar Spaß haben beim Präsentieren an jenem Meeting!"

Weil das vorgebrachte Problem gelöst zu sein scheint, bietet Willem ihm nun Satz 4 an:

Ich stimme alle meine Systeme auf meinen neuen Bewusstseinszustand ab.

Tony spricht den Satz aus und lässt ihn wirken. Er dankt Willem und geht mit einem breiten Lächeln auf seinem Gesicht zurück an seinen Platz in der Runde.

Wenige Tage später berichtet er Willem in einer Email, dass die Präsentation für das Management-Team ein Erfolg war. Tomaten und Eier wurden trotzdem serviert – sein Chef hat ihn zum Mittagessen eingeladen.

Was ist hier passiert?

Dieser Fall ist typisch für eine Logosyntheseanwendung auf einem tieferen Niveau als Kleos Fall. In diesem Beispiel schwingt in Tonys Erfahrung eine aufwühlende Erinnerung aus dem Klassenzimmer mit. Damals war er überfordert und niemand unterstützte ihn. Dieser Teil aus der Vergangenheit ist in der Gegenwart reaktiviert worden. In seiner Vorstellung vom Meeting des Management-Teams erlebt Tony wieder die Emotionen, Gedanken und körperlichen Reaktionen aus dem Klassenzimmer.

Die sorgfältig ausgewählten Worte beseitigen diese Verbindung mit der störenden Erinnerung. Nach der Anwendung der drei Sätze ist Tony fähig, die Realität der Situation in der Gegenwart zu erkennen und seine Fähigkeiten voll einzusetzen.

3. Die Vorgehensweise

Vorbereitung

Mit etwas Erfahrung kann Logosynthese in beinahe jeder Situation angewendet werden. Die beste Art ist allerdings, sich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen, das Telefon auszuschalten und einen Krug Wasser bereitzustellen.

Identifizieren von Problemen und Aspekten

Unser Leben in der Gegenwart ist blockiert durch Tausende von Energiekonstrukten und unsere Reaktionen darauf. Daher ist es nicht der beste Ansatz, alles auf einmal lösen zu wollen. Wie in einem persönlichen Museum sammeln wir erstarrte Welten, die unsere Wahrnehmung

von der Realität verändern wie zerkratzte Brillengläser. Manchmal haben Leute so viele Statuen in ihrem Museum, dass sie ständig in Erinnerungen aus der Vergangenheit oder Fantasien über die Zukunft gefangen sind.

Sich selbst zu beobachten ist der beste Weg, diese erstarrten Welten zu erkunden. Jeder Tag bietet viele Gelegenheiten um Probleme zu erkennen, die darauf warten, bearbeitet zu werden. Wir können das Modell jederzeit und für jede Form von Leiden anwenden. Manchmal, wie in Kleos Fall, können wir uns einfach auf eine bestimmte Szene, eine Person oder einen Gegenstand fokussieren und diese auflösen. Bei anderen Gelegenheiten finden wir nur die Spitze des Eisbergs und das Problem entpuppt sich als ein Puzzle von verschiedenen Aspekten. In diesen Fällen, wie auch in Tonys, gehen wir schrittweise vor. Es ist wie Artischocken Essen: Schicht um Schicht dringen Sie zum Herzen vor.

Einschätzung

Nachdem Sie das zu bearbeitende Problem erkannt haben, beurteilen Sie die Qualität der Repräsentation Ihrer Bilder oder Erinnerung und Ihre Reaktionen darauf. Dafür können Sie das Arbeitsblatt im Anhang benutzen. Es hilft Ihnen, den Unterschied vor und nach dem Aussprechen der Sätze genau wahrzunehmen. Das ist nötig, weil sich der neue Zustand manchmal so normal anfühlt, dass Sie gar nicht merken, dass die Dinge sich überhaupt verändert haben. Es hilft Ihnen auch, wenn die drei Sätze das Problem nicht vollständig lösen. Dann können Sie die Unterschiede vor und nach den Sätzen einschätzen. In der Beurteilung ermöglichen Ihnen zwei Gruppen von Fragen, sehr konkret zu werden in Bezug auf das Problem, an dem Sie arbeiten.

Meta-Frage A: Das Leiden

Um Ihre Symptome zu erkunden, stellen Sie eine Reihe von Fragen. Die Antworten machen Ihnen Ihre Reaktionen auf die erstarrten Wahrnehmungen bewusst. Meta-Frage A lautet:

WIE LEIDEST DU?

Diese Gruppe von Fragen erkundet die Modalität Ihres Leidens – körperlich, emotional und mental. Beispiele für Meta-Frage A sind:

- *Wenn ich mich auf das Problem konzentriere, was passiert in meinem Körper?*
- *Spannung? Hitze? Kälte? Vibration? Wo?*
- *Welche Gefühle löst das bei mir aus?*
- *Welche Gedanken gehen mir immer wieder durch den Kopf?*
- *Wie hoch ist die Belastung auf einer Skala von 0 bis 10?*

Nachdem Sie diese Fragen beantwortet haben, messen Sie die Belastung durch das momentan erlebte Leiden auf einer Skala von 0 bis 10.

Meta-Frage B: Der Auslöser

Durch die Beantwortung der Meta-Frage A haben Sie Ihre Reaktionen auf Abbilder einer Erinnerung oder einer Fantasie gefunden, nicht die Abbilder selbst. Viele Ansätze für persönliche Veränderung und Entwicklung versuchen diese Reaktionen aufzulösen, nicht aber das Bild oder Konstrukt, das dazu führt. In der Logosynthese erkennen wir, dass das, was uns stört, bloß ein Symptom von etwas auf einer tieferen Ebene ist. Um zu bestimmen, was zu dem durch Meta-Frage A ermittelten Leiden führt, brauchen wir Meta-Frage B:

WAS führt zum Leiden?

Auch Meta-Frage B ist ein Katalog. Er hilft Ihnen, den Raum um Sie herum zu erkunden und enthält Fragen wie:

- *Wenn etwas oder jemand diese Reaktionen auslösen würde, was oder wer wäre das?*
- *Wo im Raum?*
- *Links? Rechts? Vor mir? Hinter mir? Über mir? Unter mir?*
- *Wie weit weg?*
- *Wie weiß ich, dass ich es dort wahrnehme? Sehe ich es? Spüre ich es? Höre ich es? Rieche ich es? Schmecke ich es?*

Um die Verbindung zwischen den erstarrten Wahrnehmungen und den aktuellen Symptomen zu erkennen, können Sie fragen:

- *Was passiert in meinem Körper, wenn ich mich auf die Repräsentation im Raum konzentriere?*

Die durch Meta-Frage B erkannte erstarrte Erinnerung oder Fantasie schafft ein Ziel für die Sätze, wie das Bild von Kleos Chef oder Tonys Lehrer. Dann geben wir der erstarrten (Teil-)Wahrnehmung einen Namen wie »Markus' Gesicht«, »die Stimme von Herrn Mayer«, »das Lachen der Schulkameraden« etc. An diesem Punkt der Einschätzung haben Sie die auslösende Repräsentation durch Meta-Frage B erkannt. Dieser Auslöser führt zu den Reaktionen, die Sie mit Meta-Frage A gefunden haben. Jetzt können Sie die Macht des Wortes anwenden.

Die Sätze

Am Anfang, wenn Sie Logosynthese lernen, wird jeder Satz ruhig ausgesprochen, in normaler Lautstärke und ohne jegliche Betonung. Wenn die Sätze vertraut geworden sind, können Sie sie auch flüstern oder sogar nur denken. Nachdem Sie einen Satz gesagt haben, braucht es eine Verarbeitungspause. Diese kann von 10 Sekunden bis zu 10 Minuten dauern und ist abhängig von der Tiefe des Prozesses. Während dieser Pause schließen Sie die Augen, um Einflüsse von außen zu reduzieren. In der Pause zählt einzig die Beobachtung. Aktives Denken oder innere

Dialoge verlangsamen den Prozess. Wenn Ihre Augen aufgehen oder die Verarbeitung sich fertig anfühlt, fahren Sie mit dem nächsten Satz fort.

Satz 1

Satz 1 hilft Ihnen, die Energie zurückzunehmen, die in erstarrten Fantasien oder Erinnerungen blockiert ist und die störenden Reaktionen auslöst. Das Thema des Satzes ist jeweils der Auslöser aus Metafrage B, in einem Stichwort zusammengefasst:

Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in dieser (Erinnerung, Fantasie, Person, Gegenstand oder Aspekt davon), an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Innehalten, entspannen und beobachten. Warten Sie geduldig, bis ein paar Minuten vergangen sind, bis Ihre Augen aufgehen oder bis Sie eine Veränderung im Körper oder in Ihren Emotionen spüren.

Satz 2

Abbildungen von Fantasien und Erinnerungen enthalten nicht nur Energie von Ihrem Selbst, sondern auch von anderen Personen und Dingen. Das bloße Aussprechen von Satz 2 entfernt diese Energie. Auch hier ist das Thema des Satzes der Auslöser aus Metafrage B:

Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit dieser (Erinnerung, Fantasie, Person, Gegenstand oder Aspekt davon) aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin zurück, wo sie wirklich hingehört.

Innehalten, entspannen und beobachten. Warten Sie geduldig, bis ein paar Minuten vergangen sind oder bis Sie eine Veränderung in Ihrem Körper oder in Ihren Emotionen spüren.

Satz 3

In Meta-Frage A haben Sie Ihre Reaktionen auf die auslösenden Repräsentationen erkannt. Im Satz 3 wird die Energie, die Sie für diese Reaktionsmuster eingesetzt haben, zu Ihrem Selbst zurückgeführt.

Ich nehme alle meine Energie, die gebunden ist in allen meinen Reaktionen auf diese (Erinnerung, Fantasie, Person, Gegenstand oder Aspekt davon), an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Wieder innehalten, entspannen und beobachten, was im Prozess passiert. Warten Sie geduldig, bis ein paar Minuten vergangen sind oder Sie eine Veränderung in Ihrem Körper oder Ihren Emotionen spüren.

Neueinschätzung und Abschluss

In diesem Schritt vergleichen Sie die Abbildungen und Ihren inneren Zustand mit den Antworten auf die Metafragen A und B, die Sie auf Ihrem Arbeitsblatt notiert haben. Dann bewerten Sie die Höhe der Belastung auf der Skala 0-10 neu.

Nur wenn Sie ganz zufrieden sind mit der erreichten Veränderung, sagen Sie Satz 4. Wenn Sie noch immer etwas stört, gehen Sie zurück zu den Metafragen. Dann wenden Sie nochmals die Sätze an, für die neuen Antworten auf Metafrage A und B.

Satz 4

Satz 4 ist das Sahnehäubchen Ihrer Anwendung der Logosynthese. Sie sagen ihn, nachdem das Problem, an dem Sie gearbeitet haben, vollständig gelöst ist und Sie eine neue Stufe der Bewusstheit und Entspannung in Ihrem Leben erreicht haben. Sie sehen dann Lebensprobleme als spannende persönliche Herausforderungen, anstatt sich von ihnen hinunterziehen zu lassen. Satz 4 schließt Ihre Logosynthesesequenz mit den Worten:

*Ich stimme alle meine Systeme
auf meinen neuen Bewusstseinszustand ab.*

Und wieder halten Sie inne, entspannen sich, beobachten. Warten Sie geduldig, bis ein paar Minuten vergangen sind oder Sie eine Veränderung wahrnehmen.

Unsere Erfahrung zeigt, dass hinter jedem Aspekt, an dem Sie arbeiten, neue Probleme versteckt sind. Mit der Zeit wird Logosynthese zur täglichen Praxis, wie Meditation, Fitness oder Yoga. So unterstützen Sie Ihre persönliche und spirituelle Entwicklung.

In der Anwendung der Logosynthese werden manchmal versteckte, erstarrte Welten aktiviert. Dieser Prozess kann zu intensiven Emotionen und körperlichen Symptomen führen. Nicht jedermann ist bereit, diese erstarrten Welten als das wahrzunehmen, was sie sind: blockierte Energie. Sie scheinen wirklich und fühlen sich auch so an. Wenn Ihnen das passiert, suchen Sie bitte Hilfe. Auf der offiziellen Website finden Sie in Logosynthese geschulte Fachpersonen. Falls keine Fachperson in Ihrer Region verfügbar ist, können Sie das Institut für Logosynthese® für eine Beratung über Mail kontaktieren: info@logosynthesis.net.

4. Die Welt der Logosynthese

Der Name

Im Altgriechischen bedeutet *logos* Sinn, Geist, Wort oder Lehre. In der Logosynthese steht es sowohl für »Sinn« wie auch für »Wort«. Das griechische Wort *synthesis* heisst »Zusammenführen« und verweist auf die Integration fragmentierter Teile der Persönlichkeit in ein lebendiges Selbst, in dem alle Teile harmonisch miteinander arbeiten. Der Name Logosynthese ist als Warenzeichen registriert.

Der Gründer der Logosynthese

Willem Lammers, MSc, DPsych, TSTA, ist Psychologe, Psychotherapeut



und Coach für Einzelpersonen und Organisationen. Viele Jahre lang hat er ein Ausbildungsinstitut für arbeitsfeldbezogene Beratung in der Schweiz geführt. Willem hat seit Beginn seiner Karriere an den Grenzen von Körper, Geist und Seele gearbeitet. Er ist ausgebildet in Bioenergetik, Transaktionsanalyse, Hypnotherapie, NLP und Energiepsychologie und ist

ein erfahrener Dozent und Trainer. Seit 2005 entwickelt er Logosynthese. Willem hat zahlreiche Artikel und vier Bücher geschrieben, unter anderem: *The Energy Odyssey: New Directions in Energy Psychology*; *Logosynthese – Triffst du nur das Zauberwort* und *Worte wirken Wunder – Selbstcoaching mit Logosynthese*. Willem unterrichtet in vielen Ländern.

Der Co-Autor dieses E-Books

Andrea Fredi ist Coach, Dozent und lehrt Energiepsychologie. Er war der



Pionier für die Verbreitung von EFT in Italien, jetzt ist er Logosynthesetrainer und trägt zur Entwicklung dieser erstaunlichen Methode bei. Zudem Autor des Buches »EFT-L'arte della trasformazione« und der DVDs »EFT & PNL - Insieme per Dimagrire« mit Debora Conti und »AGER« mit Dr. Vincenzo Di Spazio, alles herausgegeben bei MyLife Edizioni. Andrea führt die Italienische Zweigstelle des Instituts für Logosynthese® und organisiert Workshops in Europa und Übersee.

Das Institut für Logosynthese®

Das Institut für Logosynthese® unterstützt die Entwicklung und Verbreitung der Logosynthese in der Welt, indem es internationale und lokale Websites unterhält, ein Verzeichnis von zertifizierten Fachleuten verwaltet und Ausbildungsstandards entwickelt, wie auch durch die Schulung derer, die Logosynthese gerne für sich selbst oder für ihren Beruf als Coach, Berater oder Psychotherapeut lernen möchten.

Angebote

Nebst Beratung, Coaching, Psychotherapie und Supervision bieten das Institut und seine Fachleute die folgenden Möglichkeiten zur Entwicklung und Weiterbildung:

1. Workshops für persönliche Entwicklung werden angeboten für Menschen, die Logosynthese für ihre eigene persönliche und spirituelle Entwicklung anwenden möchten. Es gibt vier Typen:
 1. Sechsstündige Einführungsworkshops in Logosynthese als Selbstanwendung.
 2. Übungsgruppen, welche die Teilnehmer bei ihrer Selbstanwendung der Logosynthese zu unterstützen.
 3. Themenworkshops, die sich auf die Anwendung der Logosynthese in einem bestimmten Gebiet konzentrieren, wie Liebe, Arbeit, Gesundheit oder Geld
 4. Mehrtägige Workshops für die Bearbeitung tieferer persönlicher Themen.
2. Für ausgebildete Fachpersonen in Coaching, Beratung und Psychotherapie bietet das Institut für Logosynthese® ein Trainingsprogramm für Practitioner an. Es besteht aus den folgenden Elementen:
 - Einführung in die Grundlagen
 - Seminare zur persönlichen Entwicklung

- Thematische Seminare
- Supervision
- Eine Fallstudie.

Ein Masterprogramm ist in Vorbereitung.

Bücher

Dr. Willem Lammers hat noch zwei andere Bücher über Logosynthese geschrieben:

- *Worte wirken Wunder – Selbstcoaching mit Logosynthese.*
Dieses Buch lehrt die Anwendung der Logosynthese für Ihre eigene Heilung und Entwicklung. Lernen Sie, wie Sie Ihre in einschränkenden Ängsten, negativen Glaubenssätzen oder quälenden Erinnerungen blockierte Energie zurückholen und die Energie und Fremdenergie aus Ihrem persönlichen Raum entfernen können. Dieses Buch ist auch auf Englisch, Italienisch und Niederländisch erschienen. Bestellung bei amazon.de:
<http://www.amazon.de/Worte-wirken-Wunder-Selbstcoaching-Logosynthese/dp/3033015077>
- *Logosynthese – Triffst du nur das Zauberwort.*
Dieses E-Book enthält eine theoretische Einführung, eine schrittweise Beschreibung der Methode, Anwendungsfelder und Transkripte von konkreten Sitzungen. Auf 224 Seiten führt Willem Lammers Fachpersonen in Coaching, Supervision und Psychotherapie in die Logosynthese ein. Dieses Buch ist auch in Englisch erhältlich. Download: <http://www.iasag.ch/index.php?id=271>

Kontakt

Institut für Logosynthese®

Bahnhofstrasse 38

7310 Bad Ragaz, Schweiz

info@logosynthese.ch <http://www.logosynthese.ch>

International: <http://www.logosynthesis.net>

Haftungsausschluss

Dieses E-Book enthält nur allgemeine Informationen. Die Logosynthese ist eine relativ neue Methode und das Wissen über das Ausmaß ihrer Wirkung, wie auch über Risiken und Nutzen ist noch unvollständig. Leserinnen und Leser übernehmen die volle Verantwortung für sämtliche Risiken in Verbindung mit dem Lesen dieses E-Books und einer daraus folgenden Anwendung von Logosynthese.

Leserinnen und Leser sind sich bewusst, dass beim Anwenden der Logosynthese emotionale oder körperliche Empfindungen oder neue, ungeklärte Erinnerungen als Nebenwirkung auftauchen können. Nach der Anwendung von Logosynthese kommt möglicherweise weiterhin emotionales Material zum Vorschein. Dies weist darauf hin, dass noch andere Probleme in Angriff genommen werden müssten. Die in diesem E-Book vorgelegten Informationen sind nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Bitte holen Sie gegebenenfalls professionellen Rat ein, bevor Sie ein Vorgehen aus diesem E-Book umsetzen und bevor Sie irgendwelche Entscheidungen betreffend Ihrer Gesundheit fällen.

Um Logosynthese bei anderen anzuwenden, müssen Sie genügend geschult und als Logosynthese-Practitioner qualifiziert sein. Die Autoren lehnen jegliche Verantwortung oder Haftung im Zusammenhang mit dem Gebrauch oder allfälligem Missbrauch der in diesem E-Book enthaltenen Informationen ab.