

Regus mentalis[®] Gesund mit mentaler Selbstregulation

Die Ursache für unsere Konflikte sind Verletzungen unserer subjektiven Vorstellungen von unseren Zielen, Annahmen oder Meinungen, die mit dem Gefühl „so muss es sein“ bzw. „das darf nicht geschehen“ verbunden sind. Dieses „Muss-Darf nicht-Gefühl“ geht einher mit einem **emotionalen Selbstalarm**, verbunden mit erhöhter Erregung, Anspannung, Tunnelblick und **eingengter** Wahrnehmung. Die Gedanken drehen sich zunehmend schneller im Kreis, ein zunehmender Teufelskreislauf. Ein solches Eskalieren kann bis zu Panik, zum „Durchdrehen“ oder bis zum „Ausrasten“ führen. Entscheidend ist dabei das Gefühl, dass unsere Vorstellungen „darf nicht sein“, nicht erfüllt werden.

Dieses Gefühl behindert ein entspanntes oder situations-adäquates Denken, Fühlen und Handeln. Ziel der mentalen Selbstregulation ist es, mit Hilfe einer speziellen Form der Wahrnehmung, nämlich mit **Konstatierendes Aufmerksames Wahrnehmen (KAW)** den Selbstalarm nicht nur zu reduzieren, sondern von der Wurzel her aufzulösen. Dazu gehört es auch, die Kopplung mit psychosomatischen Störungen langfristig zu löschen.

KAW ist nicht wertend, weitgestellt mit konstantem Fokus, passiv wahrnehmend, ohne aktiv über eine Problemlösung nachzudenken. KAW bedeutet, den emotionalen Schrecken einige Zeit lang weitgestellt konstatierend „aha, so ist es“ wahrzunehmen – damit der Schrecken sein Gesicht verliert!

1. Schritt: Formulierung des Konflikts

Zuerst einmal lassen Sie vor Ihrem inneren Auge den Konflikt, der Sie berührt, ablaufen.

Wie war die Situation? Wo war ich? Was habe ich gemacht? Was macht das mit mir? Mit wem war ich zusammen?

Spüren Sie, was gefühlsmäßig unangenehm, irritierend oder schlimm ist, wenn Ihre eigenen Vorstellungen verletzt werden. Das innere Bild dort anhalten, wo die Erregung ansteigt.

Ziel dieser Fragen ist, das Sie in sich hineinspüren, um herauszufinden, was daran gefühlsmäßig „nicht sein darf“. Dabei wird ein Bild, ein Satz oder ein Ereignis aus der Vergangenheit auftauchen, was nicht sein durfte, sondern „sein musste“.

2. Schritt: KAW auf das Zentrum des Konflikts

Jetzt kommt es darauf an, dass Sie das Bild, den Gedanken, das Gefühl oder den Satz eine Weile achtsam im Fokus tatsächlich *konstatierend wahrnehmen* und auf sich passiv wirken lassen.

Aha, so ist es! Was ist das Zentrum dieser Gedanken? Wo liegt für mich die Essenz? Was ist das besonders Unangenehme für mich an diesem Gefühl? Was ist das Schlimme daran? was ist es, was nicht sein darf?

Ziel von KAW ist es, herauszufinden was es genau ist, was Sie an dem Bild, dem Gedanken, den Satz stört oder irritiert – um auf diese Weise das *Zentrum des Konflikts* zu finden.

Anmerkung: Lassen Sie sich selbst in diesem Moment nicht auf Klagen, Erklärungen, Pessimismus ein – schneiden Sie solche Gedankengänge ab. Nicht bewerten oder bereits nach einer Problemlösung suchen.

3. Schritt: Das Zentrum des Konflikts ist gefunden

Mit Hilfe der ersten beiden Schritte haben Sie den Moment gefunden, der für Sie körperlich und seelisch besonders unangenehm erscheint.

Aha, für mich ist also besonders unangenehm: „allein gelassen zu werden“ (Beispiel)

4. Schritt: Benennung der Feststellung

Entscheidend ist, welchen Aussagesatz bzw. Feststellung Sie formulieren:

Ich muss ...! Ich darf nicht ...!

Beispiel: In der mentalen Achtsamkeitsübung taucht die Vorstellung auf, allein gelassen zu sein, verbunden mit tiefer Traurigkeit. Das **Zentrum des Konflikts** ist „allein gelassen zu werden“ mit der **Feststellung**: „Ich muss alles tun, um nicht allein gelassen zu werden.“ oder „Es darf nicht sein, dass ich allein gelassen werde.“

5. Schritt: KAW auf das, was nicht sein darf

In der folgenden Übung „Konstatierende Wahrnehmung“ betrachten Sie jetzt eine Weile die Möglichkeit dessen, was immer nicht sein durfte, also:

„Es kann sein, dass ich allein gelassen werde, auch wenn ich alles tue.“ (Beispiel)

„Ich lasse jetzt die Vorstellung jetzt einfach mal zu, dass ich vielleicht allein gelassen werde, auch wenn ich alles tue.“

Konstatieren Sie die Möglichkeit dessen, was nicht sein darf „Dem Schrecken ins Gesicht schauen“ solange, bis sich ein entspanntes Gefühl in Ihrem Körper entwickelt. Führen Sie diese Übung mehrere Tage hintereinander durch.

Anmerkung: Lassen Sie sich selbst in diesem Moment nicht auf Klagen, Erklärungen, Pessimismus ein – schneiden Sie solche Gedankengänge ab. Nicht bewerten oder bereits nach einer Problemlösung suchen.

- So weiter vorgehen, bis die mit dem Konflikt verbundene gespeicherte Erregung nachlässt. Im Prozess immer wieder versuchen, das eigentliche Zentrum des Konflikts zu finden und entsprechend abzarbeiten. Wo steigt meine Erregung an, wenn ich das wahrnehme, was normalerweise nicht sein durfte? Was ist daran besonders schlimm? Welches Gefühl oder Geruch, Ton, Farbe, etc. ist damit verbunden?
- Falls Sie einen Rat oder Unterstützung in der Anwendung von Regus mentalis benötigen, rufen Sie mich einfach an.

Telefonberatung zur mentalen Selbstregulation

Montag bis Freitag | 7.00 bis 19.00 Uhr | nach Vereinbarung | 2 €/min.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Freude und Gesundheit mit dieser wirkungsvollen Technik der Selbstregulation.