

Peter Schmidt

Scanning



Neue Mentaltechniken
gegen emotionalen Stress

Peter Schmidt

SCANNING

Neue Mentaltechniken gegen emotionalen Stress

Dieses ebook wurde erstellt bei

neobooks.com

Inhaltsverzeichnis

Titel

ZUM BUCH

ÜBER DEN AUTOR

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Was ist und was kann Scanning?

2 Wie Scanning praktiziert wird

3 Was Scanning nicht ist

4 Scanning vertiefen und verstärken

6 Welche Schwierigkeiten können beim Scanning auftreten?

7 Scanning und gezielte mentale Veränderung

8 Scanning und „emotionale Klugheit“

9 Wenn Scanning zur Lebenshaltung wird

10 Wie Scanning entstanden ist

ANHANG

Weitere Titel zum Thema

Impressum neobooks

ZUM BUCH

Schneller als jemals zuvor emotionale Probleme in den Griff bekommen?

Stellen Sie sich vor, Sie kommen nach Hause und stellen fest - wir übertreiben etwas zu Demonstrationszwecken -, Ihr Partner ist weggelaufen, der Hund womöglich auch, und im Briefkasten finden Sie gleich zwei Kündigungen, nämlich Ihres Hauswirts und Arbeitgebers. Zu allem Überfluss hat sich auch noch ein böswilliger Unbekannter mit einem spitzen Gegenstand an den Türen Ihres Mercedes zu schaffen gemacht ...

Sie befinden sich also in einer mentalen Stresssituation. In aller Regel werden wir all diese Probleme so schnell nicht wieder aus dem Kopf bekommen. Bisher gab es kein effektives Mittel, diesem Stress rasch zu entgehen. Gewöhnlich empfiehlt man uns, unsere „Gedanken zu ordnen“, oder Autogenes Training - mit mäßigem Erfolg ...

Doch nun ist innerhalb der Psychologie der Emotionalen Intelligenz ein - *erstaunlich simples* - Mittel entdeckt geworden, solche Belastungen mit einer einfachen kleinen Mentalübung innerhalb von fünfzehn Minuten deutlich herunterzufahren ...

Wenn Sie nach effektiven Methoden psychischer Veränderung bei mentalem Stress suchen, dann wird Ihnen mit Scanning eine einfache, jeder Zeit einsetzbare hochwirksame Allround-Technik zur Verfügung gestellt – und das ohne den oft wirkungslos bleibenden Versuch, einfach nur positiv zu denken.

***Es geht tatsächlich - dank neuer Einsichten der
Gefühlpsychologie - probieren Sie es aus!***

Überarbeitete Neuauflage der gedruckten Fassung im
Beluga New Media Verlag, Herten
Copyright © 2013 Peter Schmidt

ÜBER DEN AUTOR



Peter Schmidt, geboren im westfälischen Gescher, Schriftsteller und Philosoph, studierte Literaturwissenschaft und sprachanalytische und phänomenologische Philosophie mit Schwerpunkt psychologische Grundlagentheorie an der Ruhr-Universität Bochum.

Peter Schmidt hat mehrere Bücher zum Thema Stressabbau, Umgang mit belastenden Emotionen und Bewertungen, Burnout und mentale Leistungssteigerung veröffentlicht. Im Zuge seines Studiums und rund 2500 Stunden Workshop mit Meditationsexperten, Therapeuten, Psychologen und Übenden entstanden aus bekannten Therapiekonzepten weiter entwickelte Verfahren mit deutlich gesteigerter Wirksamkeit, vor allem aber auch Alltagstauglichkeit.

Seine ständig weiter präzisierten Mentaltechniken werden bereits vielfach in der Therapie (u.a.

Psychotherapie, Logopädie, Psychiatrie und Musikpädagogik) eingesetzt.

INFORMATIONEN

<http://stressabbau-eq-training.blogspot.de/>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Was ist und was kann Scanning?

Scanning in Kurzform

2 Wie Scanning praktiziert wird

3 Was Scanning nicht ist

4 Scanning vertiefen und verstärken

Gefühle verstehen

Attractio und Aversio

Bewertungs-Obsessionen

Aversio-Scanning

Attractio-Scanning

5 Wodurch wirkt Scanning?

6 Welche Schwierigkeiten können beim Scanning auftreten?

7 Scanning und gezielte mentale Veränderung

8 Scanning und „emotionale Klugheit“

9 Wenn Scanning zur Lebenshaltung wird

10 Wie Scanning entstanden ist

ANHANG: Emotionale Intelligenz – Wende in der Psychologie oder alter Wein in neuen Schläuchen?

Vorwort

Scanning ist die neueste Entdeckung aus der „Werkstatt der Psychologie der Emotionalen Intelligenz“, um negative Gefühle zu verringern und positive Erfahrungen zu verstärken. Wenn Sie nach effektiven Methoden psychischer Veränderung suchen, dann wird Ihnen mit Scanning eine einfache, hochwirksame Technik zur Verfügung gestellt, die ausschließlich natürliche Mittel einsetzt.

Scanning verdankt seine Entstehung einer Erfahrung völlig nicht-esoterischer Art, frei von Glauben und Ideologien – der Entdeckung zunehmender innerer Freiheit und Leichtigkeit, die jeder machen kann, wenn er sich eine Zeit lang systematisch nach innen wendet, ohne sein Inneres zu manipulieren.

Um Scanning zu praktizieren, benötigt man keine Hilfsmittel wie Suggestionen, Formeln, Mantras oder Imaginationen. Wir müssen auch nicht in uns nach dem Absoluten oder geheimnisvollen Kräften oder „Feldern“ suchen. Niemand hindert uns daran, dies in anderen Übungen zu tun. Scanning ist nichts anderes, als „man selbst zu werden“ – das zu werden, was man nach dem gegenwärtigen Zustand seines eigenen Nervensystems ist.

Um die inneren Klippen zu „umschiffen“, genügt es völlig, ein wenig unser Wissen über Gefühle, Emotionen, Stimmungen, Empfindungen, Werterfahrungen und Werturteile zu vertiefen.

Die Entwicklung von Scanning war erst möglich dank tiefer gehender Erkenntnisse der Gefühlspsychologie. Für Scanning gibt es kein Vorbild in der Geschichte der Mentaltechniken. Scanning könnte ähnlich populär werden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung – vorausgesetzt, man lernt mit Scanning nicht nur eine isolierte mentale Technik, um sich zu entspannen und mentalen Stress abzubauen, sondern vertieft zugleich sein Wissen über das, was man heutzutage „Emotionale Intelligenz“ nennt.

Es ist denkbar, dass Scanning schon bald wegen seiner überragenden Möglichkeiten einen Siegeszug um die Welt antreten wird. Oder sagen wir vorsichtiger: *im wohlverstandenen Eigeninteresse aller eigentlich „sollte“*. Denn Scanning ist so etwas wie eine Revolution auf dem Gebiet der Mentaltechniken.

Scanning erfordert allerdings eine vorurteilslose Einstellung – die Fähigkeit, seine Überzeugungen, seine Gefühle und Bewertungen einmal versuchsweise für die kurze Zeitspanne der Übung als das stehen zu lassen, was sie sind: *Gefühle, Überzeugungen und Bewertungen*.

1 Was ist und was kann Scanning?

Scanning entschärft gedankliche und emotionale Probleme. Scanning macht Sie gewappneter für Stressbelastungen. Mit Scanning erholen Sie sich schneller. Scanning verschafft Ihnen neue Kraft, Konzentration und Wachheit. Scanning steigert Ihre kreativen Fähigkeiten. Scanning macht glücklicher!

Scanning ist eine neue Methode, um negative Gefühle und Gedanken zu beherrschen und positive Erfahrungen zu verstärken. Wir werden weniger nervös, weniger ängstlich, weniger empfindlich. Konzentration und Klarheit nehmen zu. Als Autor und Mentaltrainer weiß ich aus langjähriger Erfahrung, dass auch die Kreativität zunimmt. Dies dürfte damit zu tun haben, dass wir störende Spannungen abbauen und dadurch leichter auf unsere natürlichen Kräfte zugreifen.

„Scanning“ ist als Begriff abgeleitet von englisch: *scanning* - also „Untersuchung“, „Abtastung“ und „scan“, zu Deutsch „scannen“: mit einem Scanner abtasten. Wir kennen alle die modernen Scanner in der Medizin: Ein Kernspintomograf (MRT) fertigt in kürzester Zeit Schichtaufnahmen von jedem Körperteil an, ohne in den Körper eindringen zu müssen. Er nutzt dabei die sogenannte *kernmagnetische Resonanz*.

Beim *mentalen Scanning* sind wir unser eigener Scanner – Wir tasten uns selbst ab! Objekt des Abtastens ist unser Innenleben, also das, was wir wahrnehmen, wenn wir die Augen schließen. Sie brauchen dazu weder Therapeuten noch Guru, wie übrigens auch keine spektakulären oder esoterischen Überzeugungen oder einen Wandel Ihrer Weltanschauungen. Scanning hat den große Vorzug, dass man nicht einmal an die Methode glauben muss.

Mit einiger Übung vollzieht sich der Prozess des Scannens fast genauso automatisch und leicht, als seien Sie an ein medizinisches Gerät angeschlossen. Ihre Erfahrungen und Eindrücke beim Scanning mögen stark oder schwach sein, überwältigend oder langweilig – was Sie selbst tun, ist leicht und mühelos, unkonzentrativ. Ihre Haltung ist eher „unschuldig“ wahrnehmend als zielgerichtet.

Nachdenken, Konzentration und Anstrengung würden Scanning nur behindern.

Dabei sind immer *Sie* der Initiator! Sie haben jederzeit die Kontrolle. Doch was sich beim Scanning zeigt, bleibt Ihrem Nervensystem überlassen, dem natürlichen Spiel der Kräfte. *Scanning so etwas wie ein Spiegel des gegenwärtigen Zustands Ihres Nervensystems.* Wegen seiner Leichtigkeit und Mühelosigkeit ist Scanning gerade auch für Nervöse geeignet.

Man könnte Scanning als eine Form von Meditation bezeichnen.

Aber genau genommen gleicht es keiner der bekannten Meditationstechniken, sieht man von geringfügigen Ähnlichkeiten ab, die schon seit den Anfängen der Meditation bekannt sind. Denn Meditation setzt immer ein Meditationsobjekt voraus: ein Mantra, ein Bild (z.B. ein Mandala), einen Gedanken, eine Formel, Konzentration auf Muskelentspannung, die Suggestion von Armschwere oder Wärme, eine anschaulich vorgestellte Situation – nicht so Scanning.

Man kann sagen, Scanning ist so etwas wie eine andere, alternative, sehr erholsame „Lebenshaltung“, in die Sie sich aus dem Alltagsstress, dem Tohuwabohu Ihrer Alltagsprobleme begeben.

Scanning ist die natürlichste Mentaltechnik der Welt.

Scanning führt keinerlei fremde Objekte in Ihr Innenleben ein. Es schaut vielmehr – eben nach Art eines Scanners –, was sich aktuell von selbst einstellt, wenn wir in einer bestimmten, klar definierten Haltung nach innen blicken.

Hier vorab einige dieser Regeln:

Wir erwarten nichts

Wir sehen nicht mehr weg

Wir schauen an, was sich zeigt

Wir nehmen es wie es kommt

Wir versuchen nicht zu verändern

Wir haben keine weitere Absicht als Scanning

Scanning ist so einfach, weil es vor allem in der Inaktivität des Übenden besteht! Man enthält sich weitgehend seiner Urteile, und hier vor allem auch seiner Bewertungen.

Wenn Scanning dabei leichter als andere Methoden in die „eigene Mitte“ führt, liegt dies an der erst kürzlich entdeckten Besonderheit unseres Bewusstseins, dass die Intention auf beliebige Körperempfindungen mühelos Achtsamkeit ermöglicht (im nächsten Kapitel wird darauf noch genauer eingegangen).

Scanning ist auch eine ausgezeichnete Vorbereitung der Psychotherapie, z.B. der Verhaltenstherapie und Gesprächstherapie. Darüber hinaus lässt sich Scanning sehr effektiv mit allen anderen Entspannungstechniken und Meditationsformen *kombinieren*.

So ist z.B. die Ruhe und Konzentration, an der es stressgeplagten Übenden in den ersten Sitzungen des Autogenen Trainings oft mangelt („Schwereübung“, „Wärmeübung“) deutlich leichter mit deiner einleitenden Phase von Scanning zu erzielen. Hätte I. H. Schulz, der Begründer des Autogenen Trainings, die Vorzüge dieser modernen Mentaltechnik gekannt, dann würde er sie mit hoher Wahrscheinlichkeit in seinen Übungsablauf einbezogen haben.

Ähnliches gilt für die Progressive Muskelentspannung. Auch hier lässt sich die Aufmerksamkeit viel leichter auf die subtilen inneren Phänomene lenken, wie wir Muskelanspannungen loslassen, wenn wir eine kurze Phase Scanning vorschalten.

Doch wie die Oberstufe des Autogenen Trainings und viele andere – oft östlich inspirierte – Meditationsformen bietet Scanning viel mehr als „nur“ Entspannung. Man kann davon ausgehen, dass Sie nach und nach mit großer Wahrscheinlichkeit folgende Effekte bei sich entdecken:

- Gefühls- und Stimmungsveränderungen in Richtung von mehr Positivität, Verminderung negativen Fühlens
- Verbesserte Konzentration
- Lösung von unerwünschten gedanklichen Einstellungen, z.B. hinderlichen Bewertungen, Zwängen, Ängsten und Blockaden

- Impulskontrolle, verbesserte Kontrolle negativer und positiver Gefühle
- Klarere Interpretation unserer Werterfahrungen und Ziele, Umorientierung im Sinne „emotionaler Klugheit“
- Reduzierung zu hohem Blutdruck
- Schnellere Erholung sowohl in seelischer wie in körperlicher Hinsicht
- Besserer Umgang mit traumatischen Erfahrungen
- Wer täglich „scannt“, wirkt ausgeglichener, wacher, flexibler, kommunikativer, verständnisvoller

Gerade der letztgenannte Punkt stellt in unserer Leistungsgesellschaft einen nicht geringen Wettbewerbsvorteil dar. Scanning eignet sich gleichermaßen für Manager, Künstler, Wissenschaftler, Schüler, Angestellte und Arbeiter, aber auch für Menschen, die nicht im Berufsleben stehen. Kranke profitieren von Scanning, weil sie besser mit ihrer Krankheit umzugehen lernen und schneller genesen. Viele Alltagserfahrungen mit Scanning sprechen darüber hinaus dafür, dass besonders geistig arbeitende und kreative Menschen schwierige Zusammenhänge leichter durchschauen, mehr Ideen haben und klarer und treffender formulieren können.

Und was noch überraschender erscheinen mag: Sie müssen nicht an Scanning glauben. Scanning wirkt vollkommen mechanisch, wenn Sie seine einfachen Regeln befolgen.

Wie überall begünstigen natürlich auch bei dieser Technik Glauben und Vertrauen den Erfolg des Übens. Aber haben wir erst einmal hautnah diesen einfachen und dabei so wohltuenden Ausstieg aus dem Alltagsstress erlebt, dann wachsen Glauben und Vertrauen ganz von selbst. Wir spüren, dass wir viel mehr Handlungsspielraum und Möglichkeiten mentaler Veränderung besitzen, als uns vorher bewusst war.

Es wäre nicht überraschend, wenn Scanning schon bald zu Ihrer täglichen Lebenspraxis würde. Ein- oder zweimal zehn bis fünfzehn Minuten am Tag reichen völlig aus, um diesen faszinierenden und lohnenden Weg nach innen anzutreten – der darüber hinaus oft spannender ist als manches Fernsehprogramm ...

*Denn auf dieser Bühne sind Sie selbst der Hauptakteur.
Es geht um Ihr Leben.*

Scanning lässt sich mit jeder Weltanschauung und jeder Glaubensrichtung vereinbaren. Eine Ausnahme machen eigentlich nur jene Überzeugungen, die es Ihnen verbieten, Ihre positiven Erfahrungen in dieser Welt (und eben nicht erst in einem fernen Jenseits) zu fördern und Ihre negativen Erfahrungen schon in dieser Welt zu vermindern.

Scanning in Kurzform:

Beim Scanning wird die Aufmerksamkeit einige Minuten lang wiederholt und in natürlichem Rhythmus rein betrachtend und zulassend auf die sich ohne willentliches Zutun einstellenden Körperempfindungen und Gefühle ausgerichtet – und zwar unabhängig davon, ob solche Wahrnehmungen angenehm oder unangenehm sind.

Unsere Hauptaktivität ist dabei Leichtigkeit: wir lassen sich alle inneren Phänomene so leicht ereignen, wie dies jeweils möglich ist.

Negative Gefühlseindrücke werden nicht gesucht, aber auch nicht unterdrückt oder geflohen, sondern gegebenenfalls kurz neutral betrachtend mit wahrgenommen, wohingegen die Aufmerksamkeit sich den subtileren, von allein einstellenden Körperempfindungen und angenehmen Gefühlen zuwendet, falls dies ohne Anstrengung und Konzentration möglich ist.

Auch dies wiederum rein betrachtend und zulassend, ohne solche positiven Gefühle festzuhalten oder willentlich zu verstärken.

Andernfalls beschränkt Scanning sich auf jene Körperempfindungen, die sich natürlich einstellen und mühelos zulassend wahrgenommen werden können.

Spontan neigt unsere Aufmerksamkeit eher dazu, sich den angenehmen Gefühlen zuzuwenden. So ist unser Gehirn programmiert. Unangenehme Körperempfindungen werden dagegen, wenn unserem Nervensystem keine besonderen Gründe dafür sprechen, ebenso spontan gemieden. Meist folgen wir unbewusst dem Angenehmsein der Gefühle und vermeiden unbewusst das Unangenehmsein der Gefühle.

Beim Scanning als Grundübung wird diese natürlich Tendenz unserer Aufmerksamkeit ein wenig korrigiert: Wir suchen zwar nicht nach negativen Gefühlen, wir versuchen negative Gefühle nicht längere Zeit anzuschauen und festzuhalten (wie z.B. bei Techniken der „Desensibilisierung“). Aber wir weichen ihnen auch nicht aus. Wir nehmen sie einen Moment lang ohne weitere Bewertung zur Kenntnis und wenden uns dann wieder den anderen, sich spontan einstellenden subtilen Körperempfindungen zu.

2 Wie Scanning praktiziert wird

Wie bei den meisten Entspannungs- und Meditationsübungen ist es auch beim Scanning förderlich, einen ruhigen, etwas abgedunkelten Raum zu wählen. Wir sollten nicht zu viel gegessen und keine Alkoholika, Drogen oder stark wirkenden Psychopharmaka eingenommen haben.

Scanning wird am besten im Sitzen praktiziert. Unsere Haltung sollte bequem, also ohne unangenehme Körperanspannungen sein, weil dies den Scanning-Prozess erschweren könnte. Wenn Sie wach und nicht zu schläfrig sind, lässt sich Scanning auch im Liegen durchführen, z.B. direkt nach dem Aufwachen. Sitzen eignet sich aber wegen des leichteren „Fließens der Aufmerksamkeit“ etwas besser.

Im Liegen schlafen wir vielleicht eher ein. Letztlich spielt das allerdings keine entscheidende Rolle, falls Sie genug Zeit haben, denn es gehört zum Grundprinzip des Scannings, die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen. Scanning will genau das aktivieren, was als Bereitschaft des Nervensystems (bzw. Gehirns oder Bewusstseins) quasi in Wartehaltung steht, aber erst sichtbar wird, wenn wir ihm dazu Gelegenheit geben. Dazu würde naturgemäß