



Michael Filliger

Dipl. Mental-Coach und Hypnose-Therapeut
Neurofeedback- und Biofeedback-Trainer

www.kompetenzMensch.ch
info@kompetenzMensch.ch
+41 (0)79 742 76 21

Wenn der Körper zu uns spricht

Es ist schon lange kein Geheimnis mehr, dass unsere Psyche in direktem Austausch mit unserem Körper steht, um uns zu warnen, dass irgendetwas nicht richtig läuft. Denn die Sprache des Körpers verstehen wir sehr gut, sie ist äusserst klar in der Kommunikation: entweder fühlen wir uns wohl und vital, oder er spricht mit Energielosigkeit, Tics, Schmerzen oder Krankheiten zu uns.

Doch wenn unsere Psyche einmal die Kommunikation zu uns über den Körper gesucht hat, ist das eben bereits das Zeichen, dass wir ihren Hilferuf an uns nicht frühzeitig gehört haben - oder nicht zuhören wollten. Oder warum leben wir ständig mit Ängsten, Stress, Blockaden, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Überforderung, und vieles mehr, was in unseren Köpfen und Gefühlen stattfindet?

Wir sind Künstler darin, die Hilferufe zu umgehen, zu ignorieren, oder gar zu verdrängen. Und wir sind Experten darin, mit unseren inneren Fussfesseln, unseren Lasten im Rucksack und Angst-Brillen durchs Leben zu schreiten. Kein Wunder, sucht die Psyche am Ende den Weg über unseren Körper!

Manchmal brauchen wir einfach nur einen Anstoss

Vielleicht realisieren wir aber auch ganz einfach nicht, dass wir das Potential hätten, unser Wunschbefinden selbst herbeizuführen. Wirkungsvolle Eigenschaften, die uns als Mensch bereits in die Wiege gelegt wurden, um den Triggern unerwünschter Symptome den Garaus zu machen. Was für eine Ironie ist es doch, wenn wir nach Lösungen unserer Probleme suchen, dabei liegen sie greifbar in uns selbst.

Der erste Schritt dazu ist, die Hilferufe unserer Psyche erst einmal zu verstehen, und zu begreifen, dass wir alle Probleme mit den gleichen Mechanismen in uns auflösen können, wie sie entstanden sind. Und genau dafür ist es wertvoll, sich der Begleitung eines Coaches anzuvertrauen. Mit den wirksamsten Hilfsmitteln, auf den Weg zu Ihrer Lebensqualität und -freude.

Persönlichkeitsprofil



Jeder wünscht sich Selbstbewusstsein. Selbstbewusst kann man jedoch erst dann werden, wenn man sich eben seines Selbst bewusst ist. D.h. sich selbst so gut kennen, um mit sich selbst richtig umgehen zu wissen. Daran führt kein Weg vorbei, um am Ende sich selbst zu akzeptieren, vertrauen, wertschätzen - und lieben.

Ein äusserst wirksames Mittel, sich selbst kennenzulernen, ist das Erstellen eines Persönlichkeitsprofils. Viele Probleme, mit denen man im Leben kämpft, haben ihren Ursprung in den Merkmalen der eigenen Persönlichkeit, oder verstärken sie zumindest.

Alles was Sie tun müssen, ist online einen Fragebogen auszufüllen (ca. 20 Min.). Danach wird automatisch ein Profil erstellt, welches ich mit Ihnen in einem vertiefenden Interpretationsgespräch bespreche. Aha-Erlebnisse sind garantiert!

Mental-Coaching



Feststeckend in der eigenen Problemstellung ist es meist schwierig, selbst den Weg hinauszufinden. Dabei hätten wir alles bereits in uns. Doch wie heisst es doch so schön: den Wald vor lauter Bäume nicht sehen – oder eben, die Lösung vor lauter negativen Gedanken und Gefühlen nicht sehen.

Das Wort «Coaching» kommt von engl. coach = Kutsche und symbolisiert, dass Sie sich im Coaching auf Ihre Reise zur Wunsch-Destination begeben, und ich als «Kutscher» führe Sie dorthin.

Lösungs- und nicht problemorientiert, sonst würde die Kutsche ja an Ort und Stelle stehen bleiben. Individuell, denn in Ihnen steckt das Problem fest, und nur in Ihnen ist auch die Lösung zu finden. Systemisch, denn je präziser die Landkarte, desto zielsicherer der Weg zur Wunsch-Destination.

Als Coach ver helfe ich Ihnen, Struktur in Ihr Gefühlschaos und neue Blickwinkel in Ihre Gedanken zu bringen. Nebst den bewusstseinsfördernden Gesprächen bieten einfach verständliche Erklärungsmodelle und mentale Interventionen sehr wirksame Unterstützung.

Hypnose



Gerade mal ca. 10% unserer Verhaltensweise steuern wir bewusst, ca. 90% unbewusst. So viel zu unserem freien Willen. D.h. wir werden zu ca. 90% von unseren inneren Triggern, Verdrängungen, Prägungen und automatisierten Mustern gelenkt, ohne dass uns das bewusst ist und wir willentlich eingreifen können.

Hypnose ist eine sehr wirksame Methode, die Kommunikation mit den unbewussten Teilen in uns aufzunehmen und wortwörtlich Licht ins Dunkle zu bringen. Durch das Bewusstmachen von Unbewusstem können wir eben unerwünschtes Verstecktes greifbar machen und auflösen.

Das Ziel der therapeutischen Hypnose ist, Sie in einen Bewusstseinszustand zu führen, in dem erstens Ihr Gehirn in eine Entspannungsfrequenz gebracht wird, und zweitens Ihr Fokus vom Aussen nach Innen gelenkt wird. Das ist alles. So erhalten Sie den optimalen Zugang zu Ihrem Unbewussten. Dabei bleiben Sie im vollen Besitz Ihres Willens, denn entgegen den Ängsten Vieler kann niemand von aussen etwas suggestieren, was gegen unseren eigenen Willen verstösst.

Neurofeedback



Das Gehirn ist wohl das bedeutendste, aber auch komplexeste unserer Organe. Denn es ist nicht nur die Steuerungszentrale für alle anderen rein körperlich funktionalen Organe, sondern auch zuständig für unser ganzes kognitive und mentale Bewusstsein und Leben. Und wir vertrauen ihm blind.

Doch wie jedes Organ ist auch das Gehirn nicht frei von «Fehlfunktionen», mehr als uns bewusst ist. Unser Gehirn ist selbstregulierend, d.h. es lernt und stellt sich selbst ein. Es gibt keine über dem Gehirn stehende Instanz, die überwacht, ob das, was das Gehirn eigenständig reguliert, es auch richtig tut. Typische Symptome von Fehlregulierungen sind Aufmerksamkeit-Defizite, Ängste, Schlafstörungen, Stress, Depressionen, und andere.

Mit dem Neurofeedback-Training simulieren wir einen Feedbackgeber für das Gehirn. Dazu werden je nach Symptomen Ihrer Problemstellung an den zuständigen Gehirnarealen am Kopf Elektroden platziert, welche die elektrische Aktivität der Nervenzellen des Gehirns messen. Währenddessen schauen Sie sich am Fernseher eine animierte Filmsequenz an. Die gemessenen Gehirnaktivitäten werden in visuelle Effekte umgewandelt und als Feedback für das Gehirn im Film gezeigt. D.h. das Gehirn bekommt sozusagen Feedback über seine eigenen Aktivitäten und lernt so seine Selbst-Regulierung zu optimieren.