

Wohlbefinden lernen

Was Sie von einem Einzelprozess nach der Grinberg Methode® erwarten können

Willkommen bei Ihrem Prozess nach der Grinberg Methode!

Mögliche Ziele für unsere Zusammenarbeit

Möglicherweise sind Sie hier, weil Sie Schmerzen haben oder etwas Sie körperlich plagt und Sie besser damit umgehen wollen. Natürlich wird das Ziel des Prozesses sein, Sie beim Erreichen einer Veränderung dessen zu unterstützen. Die Methode betrachtet den körperlichen Zustand als das Ergebnis sich wiederholender Muster und als Ausdruck davon, wie wir gelernt haben, mit Schmerz und Angst umzugehen. Das führt dazu, dass der Körper seine natürliche Fähigkeit nicht nutzen kann, nämlich sich zu erholen und zu Wohlbefinden zurückzukehren. Der Prozess konzentriert sich auf das Verlernen dieser Muster und Wiedererlernen der Fähigkeit, sich selbst zu heilen.

Möglicherweise fühlen Sie sich permanent unter Stress, machen sich Sorgen, empfinden Angst, Langeweile, Einsamkeit oder Ähnliches. Oder ein spezielles Verhalten wie Nervosität oder Schüchternheit in bestimmten Situationen stört Sie. Hier wird Sie der Prozess lehren, wie Sie dieses automatische Verhalten in Ihrem Körper beenden können. Das gibt Ihnen die Freiheit, zu entscheiden, wer und wie sie in verschiedenen Situationen sein wollen.

Schließlich möchten Sie vielleicht ein Talent, eine Fähigkeit, Ihre Klarheit, den Ausdruck Ihrer Kreativität oder Vision entwickeln, ein Vorhaben abschließen oder ein Ziel erreichen. Dies gelingt, indem wir feststellen, was heute zwischen Ihnen und Ihrem Wunsch steht. Damit können Sie durch Ihren Körper lernen, diese Grenzen zu überschreiten und so Ihr volles Potential zu verwirklichen und zu erfüllen.

Der Prozess Schritt für Schritt

Zuerst definieren wir gemeinsam ein Ziel für den Prozess. Was auch immer das Ziel ist, im Laufe des Prozesses lernen Sie, die Qualität von Atmung, Entspannung und Stille zu erhöhen, ebenso wie die Wahrnehmung Ihrer Bedürfnisse. Sie lernen, die Erfahrung von Schmerz umzuwandeln und sich mit der körperlichen Empfindung von Angst zu entspannen. Der Prozess zeigt Ihnen, wie Sie verschiedene Arten von Anstrengung, die Sie im Körper halten, loslassen können.

All das zielt darauf ab, Ihre Körperaufmerksamkeit zu erhöhen und dadurch Ihre Vitalität und Konzentrationsfähigkeit zu steigern, Ihren Schlaf und Ihre Verdauung zu verbessern und insgesamt ein höheres Level an Wohlbefinden zu erlangen. Sie werden lernen, Energiequellen in Ihrem Körper anzuzapfen, derer sie sich vielleicht noch gar nicht bewusst waren.

Der Prozess verbindet Berührung, Bewegung und Übungen mit Beschreibung und verbaler Anleitung. Dieses Vereinen von Körper und Verstand im Lernen führt zu nachhaltigen Ergebnissen.

Je mehr Sie sich einbringen, desto mehr können Sie profitieren.

Der Prozess basiert auf unserer Zusammenarbeit, und daher spielen Sie eine wesentliche Rolle für den Erfolg.

- Grundsätzlich sollten Sie sich die besten Rahmenbedingungen schaffen, um das meiste aus der Sitzung zu holen: Seien Sie bereit, sich zu involvieren, essen Sie direkt vorher keine schwere Mahlzeit und – am wichtigsten – nehmen Sie sich etwas Zeit vor und nach der Sitzung.
- Je aufmerksamer Sie darauf achten und mir mitteilen, wie Ihr Körper zwischen den Sitzungen ist, umso schneller wird Ihre Körperaufmerksamkeit wachsen. So kann ich die Sitzungen anpassen, um Ihrem Körper bestmöglich zu folgen. Dies betrifft alle markanten Veränderungen in Ihrem körperlichen Zustand, Schlaf, Appetit, Verdauung, Vitalität, etc.
- Um das Ergebnis jeder Sitzung und des ganzen Prozesses zu festigen, wenden Sie, was Sie im Arbeitsraum gelernt haben, in Ihrem Alltag an.

Wie lange dauert ein Prozess und funktioniert er für Sie?

- Obwohl die Länge des Prozesses nicht im Vorhinein festgelegt werden kann, wird üblicherweise in den ersten acht Sitzungen eine merkbare Veränderung spürbar. Die Dauer des Prozesses ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Nämlich davon, wie lange das, was Sie verändern möchten, bereits anhält und von dessen Ausmaß. Davon, wie stark es in Ihrem Körper verwurzelt ist, von Ihrem Alter und von Ihrer Beteiligung während des Prozesses.
- Sollte nach zirka acht Sitzungen keine offensichtliche Veränderung eintreten, werden wir die Weiterführung des Prozesses besprechen. Im Falle einer Verschlechterung suchen Sie bitte Ihren Arzt / Ihre Ärztin auf.
- Wie auch sonst im Leben passt nicht alles für jeden. Zu jedem Zeitpunkt des Prozesses können Sie entscheiden, ob das, was der Prozess von Ihnen fordert, mit Ihren Wünschen übereinstimmt, und gegebenenfalls den Prozess beenden.

Disclaimer der Grinberg Methode

Die Grinberg-Methode erhebt weder den Anspruch zu heilen, Alternativmedizin oder Massagetherapie zu sein, noch versteht sie sich als Teil der helfenden sozialen Berufe oder als Ersatz für Psychotherapie.

Die Grinberg Methode ist weder für Menschen geeignet, die an lebensbedrohlichen oder schweren Erkrankungen leiden oder die medizinische oder psychiatrische Hilfe benötigen. Zudem ist sie kein Ersatz für jegliche Art von notwendiger Behandlung oder gesundheitspsychologischer Beratung. Die Methode hat keinen ideologischen oder mystischen Hintergrund.

Jede Medikamenteneinnahme vor Prozessbeginn oder während des Prozesses sollte den ärztlichen Anweisungen gemäß durchgeführt werden. Jegliche Änderungen medikamentöser oder anderweitiger Behandlungen sollten ausschließlich nach Rücksprache mit dem Arzt / der Ärztin erfolgen.

Die Fußanalyse (betrachten, berühren und bewegen der Füße) ist ein Werkzeug, um das Ziel für den Prozess zu definieren und speziell an Sie anzupassen. Sie ist weder eine medizinische noch eine psychologische Diagnose und auch kein Ersatz dafür. In jedem Fall sollte vor einem Prozess für jeden unklaren körperlichen Zustand eine medizinische Diagnose eingeholt werden.

Der beiliegende Fragebogen soll obenstehende Bedingungen klären und mich über Ihren generellen Gesundheitszustand und Ihr Wohlbefinden informieren.

Der ausgefüllte Fragenbogen wird selbstverständlich, wie die gesamte Klientenakte, vertraulich behandelt.

Bitte heben Sie diese Informationsseiten auf, um gegebenenfalls später wieder darauf zurückkommen zu können. Sie sind herzlich eingeladen, den Ethik- und Verhaltenskodex der Praktiker/innen der Grinberg Methode (unter www.GrinbergMethod.com) zu lesen, wo Sie weitere Informationen darüber finden, was Sie von einem Einzelprozess erwarten können.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit!

Als Elternteil (oder Vormund) von _____ bestätige ich hiermit, dass ich alle Inhalte dieser mir ausgehändigten Informationsseiten über die Grinberg Methode gelesen habe, und dass die im Fragebogen gemachten Angaben korrekt und vollständig sind und der Wahrheit entsprechen.

Vorname Nachname Alter

Straße Postleitzahl /Stadt Land

Email Telefon / Mobil

Datum/...../..... Unterschrift.....