

Systemanalytischer Freiwerdungsprozess (SAFP) bei Ess-Störungen von Bravo Birgit®

Modell zur Freiwerdung von Ess-Störungen
(vor allem bei jungen Menschen mit Magersucht)

- **Selbtsicherer, selbstbestimmter Umgang
mit den eigenen GEDANKEN und GEFÜHLEN**
- **Aufbau der SELBSTTHEMEN**
(vom Selbstmitgefühl, Selbstbild über Selbstwertgefühl,
Selbstvertrauen hin zu einem freien selbstbestimmten Leben)

IST GLEICH

LEICHT FÜHLEN ist die Antwort

1. Zur Begründerin
2. Das Thema der Magersucht
3. Warum es nicht um „dünn sein“ geht
4. Unüberwindbare Ängste!?
5. Das Modell „Systemanalytischer Freiwerdungsprozess (SAFP) bei Ess-Störungen von Bravo Birgit®
 - 5.1 Die Entstehung meines Modells
 - 5.2 Der Grundgedanke meines Modells
 - 5.3 Der Hintergrund
 - 5.4 Der Aufbau
 - 5.5 Die Werkzeuge
 - 5.5.1 Fragebogenkonzept
 - 5.5.2 Bewusstseinsbildung durch Selbstwerttraining
 - 5.5.3 Positive Gegenüberstellung
 - 5.5.4 Strategien für den Alltag
 - 5.5.5 Bravo HiepTuar®
6. Weitergabe dieses Modells

1. Zur Begründerin

Bravo Birgit, 18.12.1976, geb. Vöcklabruck, OÖ
Energetikerin, Dipl. Jugendbetreuerin
(www.bravoink.at)

Autorin (www.herzstern.at)

Selbstständige Grafikerin (www.bravo-agentur.at)

Ich war selbst 14 Jahre von Ess-Störungen betroffen.
(seit 6 Jahren frei)

Ich leiste an Schulen, Jugendinstitutionen etc. Präventionsarbeit über Ess-Störungen (vom verhungern/ersticken der Gefühle & Selbstablehnung) und die Lösung über die „Selbstthemen“ (von Selbstwertgefühl bis zu Selbstbestimmtheit). *Der Weg über „Informationsvermittlung/Aufklärung über Gewicht, Essen, Figur“ führt meiner Meinung nach eher zum Einstieg, als dass es eine Präventionsmaßnahme ist. Junge Menschen suchen nach Auswegen und Lösungen und so verleitet dieser zum Ausprobieren. Eigenverantwortliches Denken, Zulassen aller Gefühle und die Selbstthemen sind für mich der Schlüssel. Auch was in den Medien kommuniziert wird, finde ich sehr kritisch (unerreichbares, unreales Körperideal). Daher finde ich Medienbildung sehr wichtig. Da ich aus der Werbebranche komme, kann ich auch hier mittels Hintergrundwissen zu Bildbearbeitung etc. aufklären.*



Ich habe „greifbare, verständliche“ Medien zur Selbsthilfe bei Ess-Störungen entwickelt (Buch + CD Die Auferstehung: Magersucht, Bulimie, Ess-Sucht).
(Erhältlich www.bravo-shop.at)

2. Das Thema der Magersucht

Die Magersucht, gerade bei jungen Menschen, tritt immer häufiger auf. Schon längst ist nicht mehr nur das „Schön sein wollen“ – wie es die Gesellschaft (Medien) vorzeigt – ein Einstiegsgrund. Vielmehr ist die Magersucht zu einem Mittel der Selbstablehnung geworden, dass vor Gefühlen schützt, mit denen man nicht anders umzugehen weiß.

Der Einstieg ist vielseitig und es trifft Menschen aus den unterschiedlichsten Motiven und Schichten. Es sind vor allem junge Menschen, die nicht wissen, wie sie ihre Gefühle ausdrücken sollen; die Freiraum brauchen und diesen nicht finden; die nach Anerkennung und Aufmerksamkeit suchen; die sich selbst ablehnen bzw. kein Selbstwertgefühl entwickelt haben usw.

Die Magersucht ist ein Verabschieden aus der Realität in eine eigene Welt. In eine Welt ohne Fühlen. Es ist eine Trennung von sich selbst und seinen Gefühlen. Die Magersucht bedeutet einen Ausstieg aus diesem „schweren“ Leben. Betroffene wollen/brauchen nichts mehr vom Leben, weil sie genug davon haben. Die Magersucht bietet einen perfekten Schutz vor verletzenden Gefühlen (Selbstablehnung).

3. Warum es nicht ums „dünn sein“ geht

Es geht in Wirklichkeit nicht um „dünn sein“, sondern um sich „leicht (erleichtert) fühlen“ wollen. Nicht um „dick sein“, sondern um sich „zu schwer fühlen“ (belastet).

Gefühle, die belasten und nicht verarbeitet werden, fühlen sich schwer an und da bei der Magersucht (Essstörung) sich nach außen hin nur „Essen/Hungern, Figur, Gewicht, Waage“ zeigt, entsteht der Glaube, dass man durch „dünner werden/Gewicht verlieren/abnehmen“, die gewünschte Leichtigkeit erlangt. Dies lenkt jedoch von der eigentlichen Ursache ab.

Da es nicht um den Körper, sondern um die Persönlichkeit (das Selbstwertgefühl und Gefühle) geht, ist jeder Versuch, sich über „dünner werden“ zu Erleichtern zum Scheitern verurteilt. Denn man wird sich immer zu dick fühlen (speziell auch der Bauch, denn dies ist das Gefühlszentrum), da es im Grunde um die verletzten Gefühle und die Ablehnung des Selbst geht.

LEICHT FÜHLEN ist die Antwort

Magersucht	Es geht in Wirklichkeit um:
DÜNN SEIN =>	LEICHT SEIN (erleichtert fühlen)
DICK SEIN =>	BELASTET SEIN (schwer fühlen)

Ich bin erleichtert (fühle mich leicht), wenn ich weiß,

- wie ich mit meinen Gefühlen umgehen kann/sie ausdrücken kann
- wer ich bin und was ich kann (Selbstthemen)

Denn dann kann ich

- Selbstmitgefühl für mich entwickeln
- ein positives Selbstbild aufbauen
- in die Selbstbeobachtung gehen, um aus mir zu lernen (mir bewusst zu werden)
- mein Selbstwertgefühl steigern
- Selbstvertrauen gewinnen
- und somit Selbstbestimmt mein Leben gestalten.

4. Unüberwindbare Ängste !?

Die beiden Ängste

Wer bin ich dann noch, wenn die Magersucht/Ess-Störung weg ist? Was kommt danach?

sind die Hauptgründe, die dafür verantwortlich sind, dass Betroffene die Heilung /Freiwerdung oft ablehnen bzw. sich zurückziehen.

Sie haben sich eine Überlebensstrategie, einen Zustand des zumindest teilweisen „Selbstbestimmtseins“ geschaffen und entwickeln den Glauben, dass das Hungern/dünn sein, das einzige ist, das sie ausmacht und das sie gut können (Wertgefühl, das fremdbestimmt ist). In ihrer eigenen Welt wird von ihnen nichts verlangt und sie können ihr Leben so gestalten wie sie es selbst bestimmen. Auch wenn dies ein sehr ungesunder und oft schmerzhafter Weg ist, erscheint er jedoch lukrativer als zuvor.

Die Angst „**Was kommt danach?**“ zeigt, dass Betroffene gar nicht wissen, wie sie ihr Leben selbst bestimmen können, wie ihre Gedanken, ihre Einstellung und Vorstellung von sich und dem Leben Einfluss auf ihr Gesamterleben nimmt. Leben bedeutet Fühlen und da Gefühle nicht mehr gelebt werden, erscheint das Leben voller Angst, Leid, Schwere. Betroffene wissen nicht, wie sie sich in dieser Welt (wieder) zurechtfinden sollen und so fällt es schwer, den Blick auf die andere Seite des Weges zu wagen.

Erlangen Sie zuvor nicht wieder Selbstbestimmung über ihre eigenen Gedanken und Gefühle, wird es schwierig, sie zur Freiwerdung zu bringen, da es einfach zu viel Unsicherheit bedeutet.

Die Frage „**Wer bin ich dann noch?**“ zeigt vor allem an, dass entweder schon vor Beginn der Ess-Störung oder erst mit Entstehung der Ess-Störung das Selbstwertgefühl mehr und mehr sinkt bzw. gar nicht vorhanden ist. Betroffene verlieren den Glauben an sich und ihr Leben und beginnen sich somit selbst nicht mehr zu spüren. Mit der Zeit verlieren sie ihre Persönlichkeit und das immer weiter zurückziehen in die eigene innere schwarze Welt schreitet voran. Je mehr Betroffene dann auch noch gegen ihren Willen tun „müssen“, desto weiter entfernen sie sich von sich selbst und desto eher drohen sie am Leben zu verhungern. Menschen mit Magersucht sind oft kaum mehr spürbar, es scheint als ob Leben ausgehaucht wurde. Sie sind still und leise, zurückgezogen und getrennt von sich selbst.

Der Aufbau der Selbstthemen (vom Selbstbild, Selbstwertgefühl über Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen hin zu Selbstbestimmtsein) ist unerlässlich, um diese Angst zu überwinden und einen Wert an sich zu erkennen.

5. Das Modell „Systemanalytischer Freiwerdungsprozess (SAFP) bei Ess-Störungen von Bravo Birgit[®]“

5.1 Die Entstehung meines Modells

Ich war selbst 14 Jahre lang von Ess-Störungen betroffen und hatte zahlreiche Therapien hinter mir. Alles schien mich nicht zu erreichen und ich fühlte, dass die ganzen Behandlungsversuche mit der eigentlichen Ursache nichts zu tun hatten. Ich fühlte mich immer unverstanden und als ob man am Ziel vorbei schießen würde. Ich stand damals vor der Entscheidung zwischen Leben und Tod und irgendetwas hat mich im letzten Moment motiviert wieder ins Leben zurückzufinden. Ich habe auf meinem Weg zur Freiwerdung zahlreiche Selbststudien mit mir betrieben und ein unschätzbares Wissen über die Ess-Störung inklusive Freiwerdungsweg erlangt. Mir ging es nie vorrangig um die „Selbsttherapie“, sondern ich hatte immer die Entwicklung eines Freiwerdungsmodells im Auge, das gewinnbringend aus der Ess-Störung – im speziellen die Magersucht - führt. Ich wollte anderen dieses Martyrium ersparen, da sich doch jetzt im nachhinein betrachtet – ein so einfaches System dahinter verbirgt.

Von der Ablehnung des Selbst – zurück zu sich selbst.

Aus der Dunkelheit – zurück ins Leben.

Aus der Leere – hinein in die Gefühlswelt

Ich hätte mir damals ein Therapiemodell gewünscht, das neben der Ursachenfindung mir Lösungen zeigte, und vor allem auch wie ich selbst zu meiner Freiwerdung beitragen kann. Ich hätte mir damals wen gewünscht, der mir geholfen hätte, es selbst zu tun. Denn jeder Schritt, den ich mir selbst erarbeitet hatte, gab mir Kraft, dass ich alles schaffen konnte, was ich will (Selbsthilfe-Strategien für den Alltag). Da dies in meinem Leben aber nicht der Fall war, war ich ganz auf mich alleine und meine Experimentierversuche gestellt. (Worüber ich heute sehr stolz und froh bin, denn sonst würde ich nicht das ganze Wissen und die Weisheit besitzen). Da ich nur mehr in der Dunkelheit war und kein „Licht“ mehr sah, war mir klar, dass ich mir zu allererst Licht- oder Glücksmomente schaffen musste. Der Beginn war also, dass ich mir selbst Glücksinseln aufgebaut habe. Dies gab mir das Gefühl, von Hoffnung. Und je mehr ich den Blick auf das Schöne richtete, desto mehr konnte ich davon in meinem Leben erkennen und desto mehr konnte ich Selbstmitgefühl entwickeln. Ich bemerkte, dass meine Gedanken, meine Einstellung zu mir und meinem Leben eine extreme Auswirkung auf meinen Freiwerdungsprozess hatten.

Ich richtete von nun an meine Gedankenkraft auf das, was ich mir eigentlich wünschte, warum ich es mir wünschte und wie ich mich damit fühlen würde. Dies löste immer mehr das Gefühl in mir aus, als ob ich es bereits schon erreicht bzw. geschafft hätte. Dadurch erlangte ich ein neues Bild von mir und meinem Leben (Selbstbild). Und je mehr ich dieses Bild in meiner Vorstellung lebte, desto eher handelte ich danach und desto leichter fiel es mir, Dinge zu tun, die ich vorher für unmöglich gehalten hätte. Der Prozess war begleitet von vielen Hochs und Tiefs.

Jedoch wurden die Hochs immer mehr und ich konnte langsam Gefühle wieder zulassen. Anstatt, dass ich weiter in der Vergangenheit lebte, malte ich mir meine Zukunft so lebendig wie möglich in den schönsten Farben aus. Dies gab mir Sicherheit und bildete die Basis, an meinen Selbstthemen zu arbeiten. Mein Selbstwert, -bewusstsein, -vertrauen war zu Beginn gleich 0 und so war es mein größter Schatz, als ich diese in mir aufgebaut hatte. Denn dies führte für mich zu einem glücklichen und selbstbestimmten, zufriedenen, leichten Leben. Ich habe mich selbst wieder wichtig genommen, anstatt nach der Meinung der anderen zu leben. Ich habe nur mehr Dinge getan, die ich wollte und nicht die, die ich glaubte zu sollen. So konnte ich am Ende ganz von alleine die Ess-Störung loslassen. Wenn man sich selbst erst einmal wieder gefunden hat, spürt dass man sich im Grunde liebt, dann will man am Leben teilnehmen und nicht in der Ess-Störung (Magersucht) bleiben.

5.2 Der Grundgedanke meines Modells

Wenn Betroffene das Gefühl haben, dass man ihnen die Magersucht „wegnehmen“ will, ihre Sicherheit, ihre (Schein)Selbstbestimmung, ihr „Leben“, dann wird man wahrscheinlich keinen Zugang bzw. „Therapieerfolg“ haben. Sie werden sich weiter zurückziehen, sich in Folge noch belasteter und beschwerter fühlen und somit versuchen noch dünner zu werden.

Laut meiner langjährigen Erfahrung ist es so, dass die Ess-Störung – sei es Magersucht oder andere Formen – immer erst zum Schluss geht. Das heißt Betroffene können diese erst dann loslassen, wenn sie Ersatz dafür gefunden haben.

Mein Grundgedanke ist Folgender:

„Ich kann erst etwas Altes (Ess-Störung) loslassen, wo ich weiß, dass es funktioniert, wenn ich etwas anderes dafür bekomme, wo ich erkenne, dass es besser funktioniert.“

Bezogen auf die Ängste bedeutet das:

„Was kommt danach“ => Betroffene können durch das Erkennen der Kraft der eigenen Gedanken und der daraus entstehenden Gefühle leichter die Eigenverantwortung für ihre Gedanken und Gefühlswelt übernehmen. Sie erkennen dass Gedanken und Gefühle untrennbar miteinander verbunden sind und dass sie ihnen nicht schutzlos ausgeliefert sind. Die Notwendigkeit des Zulassens aller Gefühle wird bewusst, da dies zu Freiheit und Liebe für sich selbst führt.

Wer bin ich dann noch? => Dies wird während des Modells durch den Aufbau der Selbstthemen erarbeitet (Selbstmitgefühl, Selbstbild, Selbstbewusstsein, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstbestimmtheit usw.)

Durch den Aufbau der Selbstthemen entwickeln die Betroffenen ein Gefühl für sich selbst, durch die Selbstfindung werden neue Lebensgeister geweckt. Sie lernen sich selbst wieder zu vertrauen, entdecken was sie eigentlich wollen (geben ihrem Leben einen neuen Sinn), lenken den Blick auf sich und beginnen sich somit selbst wieder wichtig zu nehmen (anstatt die Meinung der anderen und das was sie glauben zu sollen). So entsteht ein neues klares, starkes Selbstbild, das ihnen Selbstsicherheit gibt.

Da sie erkennen, dass sie durch eigenverantwortliches Denken und Handeln ihr Leben ganzheitlich selbst bestimmen können und gleichzeitig ihren Selbstwert aufbauen gewinnen sie an Selbstsicherheit. Sie werden wieder lebendig und wollen – freiwillig – am Leben teilnehmen. Das bedeutet sie finden aus der dunklen gefühllosen Welt der Magersucht wieder zurück ins Leben. Frei und ohne Zwang – denn nur dies führt zu einer vollständigen Heilung bzw. Freiwerdung.

5.3 Der Hintergrund

Das von mir entwickelte Freiwerdungsmodell „SAFP“ zeigt den Freiwerdungsprozess als sichtbares Wegmodell und macht ihn so für die Betroffenen verständlicher, auch wenn sie sich zu Beginn noch nicht vorstellen können, dass es nicht ums „dünn sein“ geht.

Eine Aufdeckung der verletzten Gefühle und der dazugehörigen Situationen macht die Ursache greifbarer. Das Augenmerk wird auf die unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten gelegt, die neue Wege und Vorteile des eigenverantwortlichen Denkens und Handelns bringen.

Es konzentriert sich auf die Kraft der eigenen Gedanken und das Erkennen der daraus entstehenden „Wohl-Gefühle“. Es lässt die Bewertung in positive/negative Gefühle fallen und erklärt plausibel die Wichtigkeit und Bedeutung des Zulassens aller Gefühle. Diese bringen die Selbstsicherheit zurück, dass man dem Leben und seinen Gefühlen nicht schutzlos ausgeliefert ist, sondern es zeigt, dass man durch Übernahme der Eigenverantwortung zurück zu Selbstbestimmtheit findet.

Das Modell versucht nicht das Problem zu erklären, sondern die Frage zu beantworten, was zurück zu sich selbst führt. Ziel sind das Wiedererlangen bzw. Aufbau der Selbstthemen wie Selbstmitgefühl, Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstbestimmtheit, Selbstliebe, denn dies ist ausschlaggebend für die Freiwerdung von Ess-Störungen (Magersucht).

Basis herstellen: Das Verbinden mit der Gefühlswelt

Das Wichtigste ist bei diesem Modell, dass man sich in die Gefühlswelt des Betroffenen begibt. Das bedeutet, man verbindet sich mit dem, was im Moment in dieser Person noch lebendig ist – also noch an gesunden Anteilen vorhanden ist. Es geht um die Gefühlswelt, nicht um Gedanken, Geschichten aus der Vergangenheit oder Wünsche aus der Zukunft.

Es ist ein Zustand, der im Jetzt passiert und der immer genau die Gefühle und Bedürfnisse reflektiert, die wahrgenommen werden. Das bedeutet die Fragestellung bezieht sich immer auf eine verständnisvolle, einfühlsame Basis der Gefühle. Diese funktioniert, wenn eine Vertrauens-Verbindung zwischen Betroffenen und Therapeuten herrscht. Eine Verbindung kommt nur zustande, wenn man sich traut auch ehrlich zu sein. Wenn man bei sich selbst ist, seine Gefühle auch kommuniziert, dann kann man Betroffene auch erreichen.

Das Verhältnis zwischen Klient und Therapeut sind neben der Aktivierung der Selbstheilungskräfte zentrale Schlüsselfaktoren.

5.4 Der Aufbau

Die Ess-Störung hält oft nur den Blick offen für „Essverhalten, Gewicht, Figur, Schuld, Versagen ...“. Dies sind jedoch Blenderfunktionen und lenken im Grunde nur von der eigentlichen Ursache ab. Bei der Ess-Störung kann man jedoch davon ausgehen, dass es sich um folgende Dinge handelt:

1. verletzte Gefühle / unerfüllte Bedürfnisse
2. Selbstthemen (Selbstablehnung, Selbstwertgefühl etc.)

Wird bei der Freiwerdung nicht mit dem „Bereinigen der Ursachen“ (Auslösersituation und mit den damit verbundenen, verletzten Gefühlen) begonnen, dann ist meiner Meinung nach fast jeder Freiwerdungsversuch zum Scheitern verurteilt. Denn jede „Fehlbehandlung“ führt dazu, dass Betroffene sich weiter von sich entfernen und von den Gefühlen abtrennen. Das schrittweise Herausführen ist sehr wichtig, damit Betroffene folgen können und in eine eigenverantwortliche Rolle kommen. Die von mir entwickelte Reihenfolge ist so gewählt, dass Betroffene diese annehmen und auch verstehen können. Mit den Selbstthemen (Aufbau des Selbstwertgefühls) kann erst begonnen werden, wenn „das Haus auf einem sicheren Fundament steht“.

Das bedeutet, die Basisbausteine 1-5 bilden die Grundlage, dass Betroffene wieder ins Gefühl gehen und somit offen für sich und dem Leben sind. An diesem Punkt sind sie dann sozusagen „nackt“ und können sich Stück für Stück wieder „neu einkleiden“ (Aufbauende Bausteine).



Die daraus resultierenden Ziele sind folgende:

1. **Stiller Hunger**

Welchen Sinn erfüllt mir meine Ess-Störung?

Welche Gefühle lasse ich verhungern?

Welche Bedürfnisse bleiben unerfüllt?

- Sinn der Ess-Störung verstehen (System vereinfacht erklärt)
- Zusammenhänge und Ursachen auf einen Blick
- Mut und Hoffnung geben für einen Weg aus der Ess-Störung

2. **„Meine verletzten Gefühle“**

Wie kann ich Gefühle anders ausdrücken?

- Leben und Fühlen (Welt der Gefühle)
- Einfühlung geben (Verstanden sein)
- Belastungen von der Seele nehmen
- Unerfüllte Bedürfnisse erkennen
- Konfliktfreie Kommunikation: Wie spreche ich meine Bedürfnisse an

3. **„Meine Gefühle selbst bestimmen“**

Wie übernehme ich Eigenverantwortung?

Wie entscheide ich selbst über meine Gedanken und Gefühle?

- Erkennen der Haltung (Opfer od. bereit zur Veränderung)
- Kraft der Gedanken und Gefühle
- Eigenverantwortung akzeptieren/übernehmen
- Gefühle zulassen und annehmen
- Selbstheilungskräfte aktivieren durch Glauben an sich selbst

4. **„Selbstmitgefühl“**

Wie behandle ich mich von nun an besser?

Wie kann ich selbst mit mir gefühlvoller umgehen?

- Selbstvorwürfe erkennen
- Schuld in Traurig sein umwandeln
- Selbstmitgefühl entwickeln
- Verständnis für sich bekommen
- verzeihen und loslassen

5. **„Selbstbild“**

Welches Bild will ich von mir und meinem Leben haben?

- Bewusstsein über das eigene Denken über sich und sein Leben
- eigene Denk- und Verhaltensweisen neu ausrichten
- neues klares Selbstbild schaffen

6. „Selbstbeobachtung“

Welche Denk- und Verhaltensmuster will ich neu entwickeln?

- Verhaltensweisen erkennen und verstehen:
Wo handle ich gegen meine Willen und warum? Höre ich auf meine Gefühle?
- Wo möchte ich bewusster entscheiden können?
- Alte Muster überdenken und neu ausrichten

7. „Selbstwert“

Wie kann ich mich ganzheitlich akzeptieren?

- Eigenschaften, die ich an mir mag/nicht mag: Den eigenen Wert erkennen
- Akzeptieren: Was lehne ich an mir ab
- Die „Lautstärke“ der Eigenschaften: Wo bin ich zu leise / zu laut?

8. „Selbstvertrauen“

Wie bekomme ich Vertrauen ins eigene Leben?

- Ich soll/Ich will: Wo begrenze ich mich selbst?
- Vertrauen in die eigenen Handlungen/Gefühle
- Das eigene Leben gestalten
- Innere Grenzen überwinden

9. „Selbstbestimmtsein“

Welche Wünsche und Träume will ich mir erfüllen?

Welchen Sinn will ich mir und meinem Leben geben?

- Wünsche und Träume
- Schritt für Schritt zum Ziel

10. „Selbstliebe“

Wie kann ich die Liebe zu mir zulassen?

- Die Bedeutung von Selbstliebe
- Selbstliebe zulassen können
- Selbstachtung (Ich bin wichtig)
- Die tägliche Portion „Lob & Dankbarkeit“



Ebenso ist das Freiwerdungspaket (Buch + CD „Die Auferstehung: Magersucht, Bulimie, Ess-Sucht“), das begleitend zum Modell entwickelt wurde, eine wichtige Basis zur Selbsthilfe und führen zu Verständnis und Erkenntnis über sich selbst und sein Leben. Es ist aufgebaut auf das Annehmen einer eigenverantwortlichen Rolle, Kraft der Gedanken, Zulassen aller Gefühle und die Selbstthemen.

Erhältlich unter www.bravo-shop.at

5.5 Die Werkzeuge des Modells

Der SAFP baut auf 5 Werkzeuge auf, die in dieser Reihenfolge angewandt werden:

Fragebogenkonzept

Macht die jeweiligen Ursachen/Themen/Hindernisse sichtbar.
Auf dieser Basis kann man zielgerichtet den Aufbau bestimmen.

Bewusstseinsbildung durch Selbstwerttraining

Vermittlung eines theoretischen Grundwissens

Positive Gegenüberstellung

Stellt die positive Lösung gegenüber des Problems. Augenmerk ist auf ein erreichbares Ziel gelegt, für das es sich anzustrengen lohnt.

Strategien für den Alltag

Diese ergeben sich aus der positiven Gegenüberstellung, Selbsthilfe-Möglichkeiten, wie das Erarbeitete im Alltag angewandt werden kann.

Bravo HiepTuar® (Energiearbeit)

Klärt den energetischen Zustand und lässt innerlich das Gewünschte bereits erleben, sodass das Ziel/Lösung gefühlt wird und somit greifbar wird.

5.5.1 Fragebogenkonzept

Durch ein von mir entwickeltes Fragebogenkonzept kann der Inhalt individuell aufgebaut und auf die Bedürfnisse und den Bewusstseinsstand des Betroffenen abgestimmt werden.

Das Fragebogenkonzept ist themenspezifisch und zeigt zu jedem Thema die jeweiligen Ursachen/Blockaden/Hindernisse an. So wird klar ersichtlich, an welchen Thematiken gearbeitet werden will, um einen effektiven Freiwerdungsprozess zu garantieren.

5.5.2 Bewusstseinsbildung durch Selbstwerttraining

Junge Menschen lernen Rechnen und Schreiben in der Schule. Wer aber lernt ihnen, wie sie zu sich selbst stehen, wie sie ihre eigene Meinung wichtig nehmen, wie sie sich selbst achten. Wie sie mit ihren Gefühlen umgehen und ein gutes Bild von sich entwickeln? Ein Bewusstsein darüber zu schaffen, wie das eigene Denken wirkt, welche Bedeutung das Selbstbild hat und wie man Selbstwertgefühl entwickelt ist meiner Meinung nach unerlässlich, um zu Selbstbestimmung zu gelangen.

5.5.3 Positive Gegenüberstellung

Bei der Positiven Gegenüberstellung wird nicht nur das Problem betrachtet, sondern der Blick (Aufmerksamkeit) auf die Lösung gerichtet (ohne sich Dinge schönzureden). Gemeinsam wird der Weg erarbeitet, welche Dinge, Blockaden, Themen an der Lösung hindern und was überwunden werden will. Durch das Bewusstmachen der Gedanken und deren Wirkung auf das eigene Verhalten werden gemeinsam Strategien festgelegt, die der/die Betroffene selbst im Alltag umsetzen kann.

Dabei ist der Blick immer auf das gerichtet, was man will (Lösung) und nicht was man nicht will. Auch auf Wort- und Satzformulierungen wird geachtet, damit ein „positives Denken“ erzielt wird. (Beispiel: Ich bin nicht krank – Ich bin gesund). Positives Denken bedeutet hier nicht, Dinge schönzureden, sondern den Blick auf das Schöne im Leben zu richten, das genauso da ist, wie das weniger Schöne. Es stellt die Verbindung zwischen den beiden Seiten (Gegenpolen) dar. Es ist die Vereinigung von Herz und Verstand, positive und negativ. Eine Wertung wird aufgehoben und die Wichtigkeit beider Seiten anerkannt. Alles ist gut so wie es ist, jedoch kann es jederzeit verändert werden, wenn man es selbst will.

Ziel ist, dass die positive Lösung so klar gegenüberlegt, man das „Leben/Ziel“ so schmackhaft macht, dass es selbst gewollt wird (freier Wille) und in weiterer Folge man daran satt wird.

5.5.4 Strategien für den Alltag

Es ist wichtig, dass der/die Betroffene durch Erkennen, Verstehen, Akzeptieren sich selbst sein Leben gestaltet, da dadurch die Selbstheilungskräfte aktiviert werden und so der Heilungsprozess in Gang gesetzt wird. Gemeinsam werden positive Strategien und Lösungen erarbeitet, die in den Alltag integriert werden können, um so zu Selbstbestimmung und Selbstsicherheit zu gelangen. „Hilf es mir selbst zu tun, damit ich weiß, dass ich wertvoll bin.“ (Ohne Selbsthilfe geht es nicht).

5.5.5 Bravo HiepTuar

Der Name „Bravo HiepTuar“ wurde von mir frei erfunden und bedeutet „ganzheitlich: Körper, Geist und Seele“. Dies ist aus mir entwickelte/entfaltete energetische Technik, die durch Handsystemisches Neuausrichten des inneren Musters Blockaden sowie das Energiefeld klärt und es so möglich macht, direkt, unmittelbar und ohne Nebenwirkungen das Leben und die innere und äußere Einstellung zu verändern, neu zu gestalten und bleibende Ergebnisse zu erzielen.

Begleitet von Visualisierungen, die das jeweils erarbeitete Ergebnis des jeweiligen Themas auch im Unterbewusstsein manifestieren, werden leichter Schritte in die Freiwerdung gesetzt. Diese Technik ist ein sehr wichtiges Werkzeug, denn oft versteht man vom Kopf her, kann jedoch aus dem „Gedankenmuster“ nicht einfach so aussteigen. Durch die Energiearbeit wird dies vereinfacht, weil es innerlich bereits geschehen ist.

6. Weitergabe dieses Modells

Mein Ziel ist es, an Therapeuten, Ärzte usw. dieses Modell samt ihren Werkzeugen, Unterlagen usw. weiter zu geben, damit so viele betroffene Menschen wie nur möglich zu sich selbst finden und frei werden.

Sind Sie interessiert, dieses Modell kennen zu lernen? Dann kontaktieren Sie mich, um über weitere Infos auf dem Laufenden gehalten zu werden.

WICHTIG:

Dieses Modell habe ich aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse entwickelt und ersetzt keinen Arzt oder medizinische Behandlung.

Bravo Birgit   

copyright www.bravo-birgit.at