



*Leichter Leben
mit der Allergie!*

NLP kann helfen!

Nimm das Leben leicht!

Das Leben leicht nehmen! Lebe, atme und genieße dein Leben in vollen Zügen. Gehe raus in die Welt und zeige Dich! Für jeden Heuschnupfen geplagten in der Hochzeit des Pollenfluges gar nicht mal so einfach.

Gerade dann, wenn das Leben draußen in der Natur in vollen Zügen zu tanzen beginnt, jucken dem Allergiker Nase, Hals, Augen und Ohren. Den meisten juckt es nicht nur, sondern nimmt ihm die freie Sicht, beschwert ihm das Atmen und hindert ihn daran das Leben zu genießen. Es ist eine Last und führt ihn in die Isolation.

Warum ist das so und was ist eine Allergie eigentlich?

- Warum entsteht sie bei den meisten Menschen erst im Laufe der Zeit?
- Was ist zu der Zeit geschehen als die Allergie zum ersten Mal auftrat?
- Was hat mich beschäftigt, verletzt oder vielleicht verwirrt?
- Warum hat mein Körper zu dieser Zeit diese Allergie erst entwickelt oder mein Immunsystem diese Reaktion erlernt?

Das Barometer der Seele von Jacques Martel

Laut seiner Lehre wird der Allergiker durch seine Allergie mit der Schwierigkeit konfrontiert, dem Leben zu begegnen. Der Schwierigkeit, sich auf das Abenteuer des Lebens einzulassen. Er erstickt an einer für ihn belastenden Situation oder möchte sie unbedingt ausstoßen. Jedoch bleibt der Allergiker starr und sieht sich als Opfer dieser Beschwerden.

Was sollte sich jeder Allergiker einmal fragen?

- Wovon habe ich die Nase voll?
- Was beschwert mir eine klare Sicht und warum möchte ich mich unbewusst durch die Allergie isolieren?
- Warum tritt die Allergie immer wieder zur gleichen Zeit auf?
- Verbiete ich mir, mich so zu zeigen, wie ich wirklich bin oder möchte ich durch die

Allergie besonders auf mich aufmerksam machen, weil mich sonst niemand so sieht wie ich bin?

- Erlaube ich es mir, so zu sein, wie ich bin?

Definition einer Allergie laut Wikipedia

Eine Allergie ist eine überschießende, krankhafte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose, Umweltstoffe (Allergene).

Die Allergiebeschreibung nach Dr. M. Levi und R. Dilts !

Der Immunologen Dr. Michael Levi stellte in den 50er Jahren die These auf, dass Allergien eine phobische Reaktion des Immunsystems sind. Also das der Körper/das Immunsystem aus reiner Angst, dass eine Substanz ihm Schaden kann, seine Armee aufstellt. Dr. Levi spricht hierbei von eine Art Fehlkopplung des Immunsystems.

Robert Dilts griff diesen Ansatz auf und entwickelte in den 70er Jahren einen Allergieprozess. Nach Dilts ist der Prozess ein körperliches Erlernen einer übersteigerten Reaktion (eine Phobie). Er zeigte auf, dass das Immunsystem unterschiedliche Zellen mit unterschiedlichen Funktionen hat. Eine dieser Zellenarten sind die Makrophagen. Das sind die Zellen, die sich u.a. auch um harmlose Substanzen wie die Allergene kümmern.

Bei einer Allergie schickt das Immunsystem seine Makrophagen los um diese mit ihrer Flagge zu markieren. Die T-Helferzellen werden ebenfalls losgeschickt und markieren die Substanz als gefährlich und starten damit einen Hilferuf. Dadurch werden die Killerzellen aktiviert und treten in den Kampf. Sie kommen überall dorthin wo die Flagge gehisst wurde und bringen die Zelle zum explodieren. Dies geschieht auch bei den Bakterien und Viren. Nur das dabei krankhafte Zellen zerstört werden, die der Körper nicht mehr braucht. Bei einer Allergie werden dabei gesunde Zellen zerstört. Eine der dabei ausgeschütteten Stoffe ist das Histamin. Es ist dafür Verantwortlich, dass einem die Nase läuft und die Augen/Hals/Ohren jucken.

Resümee:

Man geht also davon aus, dass das Immunsystem einen Fehler bei der Markierung machte. Ist dieser Fehler einmal gemacht, ist er kodiert und wird immer wieder und wieder gemacht.

Wir wollen dem Immunsystem also beibringen, dass es ganz grundlos seine Armee aufstellt?
Das diese Substanzen keine gefährlichen Eindringlinge sind!

Wir wollen seine Fehleinschätzung umkodieren, quasi eine Art Reframing des Immunsystems durchführen.

Here we go! Let's do it!

***Wichtig ist nicht der Wahrheitsgehalt
sondern die Wirksamkeit
in dem praktischen Ergebnis!***

Anleitung zur praktischen Durchführung des 3 Anker Prinzip!

Step 1-8 beschreibt das NLP-Format von R. Dilts.

Bevor ihr diese Technik anwendet, versichere dich, dass dein Klient sich in medizinischer Beratung oder Behandlung befindet.

Step 1: Kalibrieren/ Anamnese

- Wann und wo trifft die Allergie auf?
- Tritt sie unmittelbar/direkt o. verzögert auf?
- Wie äußern sich die ersten Beschwerden?

Achte genau auf die 5 Sinne und gehe Step für Step weiter. Zuerst kommt, dann.....

- Wann und wo ändern sich die Beschwerden o. wann verschwinden sie?
- Wie lange bleiben sie bestehen?
- Welche Glaubenssätze werden während der Beschreibung ausgesprochen?
- Was wäre wenn sich jetzt hier im Raum befinden würde?

Gehe nur soweit, d. Er/Sie kalibriert ist und stoppe ihn dann! (Achte auf die 5 Sinne)

- Wie lange besteht die Allergie schon?

Step 2: Fehleinschätzung

Erkläre dem Klienten, dass sein Immunsystem eine Fehleinschätzung vornimmt. Das sein Immunsystem eine harmlose Substanz als gefährlich einstuft und das es jetzt an der Zeit ist, dies zu ändern.

Step 3: Ökocheck

Frage den Klienten wie sein Leben ohne Allergie verlaufen würde. Was wäre wenn er jetzt schon frei von der Allergie wäre. Wären alle Veränderungen positiver Natur oder gäbe es auch negative Veränderungen?

Achte auf Ersatzallergien oder Reaktionen. Vielleicht braucht Er/Sie die Allergie als Schutz vor irgendetwas.

Step 4: Anker für den dissoziierten Zustand (Anker 1)

Gebe deinem Klienten den Auftrag, es sich bequem zu machen. Sich zurück zu lehnen und die Augen zu schließen. Dann forderst du ihn auf, 3 mal tief in den Bauchraum zu atmen um komplett bei sich anzukommen. Nun soll er mit geschlossenen Augen nach oben schauen und sich bildhaft eine auftretende, schützende Plexiglasscheibe vorstellen. Er kann sich auch eine Art Gang von Wand zur Wand vorstellen. Dann wenn dein Klient diesen Schutz projiziert hat, setzt du den kinästhetischen Anker.

Im zweiten Teil, soll der Klient sich vorstellen wie er aus seinem Körper heraus schwebt und sich von hinten oben betrachten (Dissoziation).

Während er sich selbst in diesem Gang oder Kasten sieht, löst du den selben Anker wieder aus, um ihn zu verstärken.

Wiederhole diesen Vorgang 4-6 mal. Oder solange bis das Auslösen des Ankers (von dir und dem Klienten) den Prozess der Dissoziation automatisiert.

Step 5: Anker für Gegenbeispiele (Anker 2)

Bitte den Klienten sich den Kontakt mit einer Substanz vorzustellen, die dem Allergen sehr ähnlich ist, jedoch keine Reaktion auslöst. Nach Möglichkeit sollte sich dein Klient seine Gegenbeispiele selber aussuchen, ansonsten gibst Du ihm welche.

Bei Kuhmilch z.B. könnte es sein, das Ziegenmilch keine Allergie auslöst.

Dieser Anker soll helfen, neue Reaktionen zu lernen. Finde nach Möglichkeit mehrere Gegenbeispiele.

Installiere den Anker indem du die Submodalitäten von dissoziiert (d. Klient stellt sich vor, wie er sich im Kontakt mit der Substanzen sieht) nach assoziiert (d. Klient steigt in das Bild ein und nimmt den Kontakt wahr) veränderst. Achte bei dem Wechsel auf evtl. auftretende allergische Reaktionen.

Step 6: Anker für den erwünschten Zustand (Anker 3)

Dieser Anker wird als selbstkalibrierender Anker festgelegt. Bitte den Klienten in seine allergiefreie Zukunft zu gehen. Dazu eignet sich Time Line aber auch andere von dir gewählten Techniken. Frage ihn, wie er regieren wird, wenn er mit der allergenen Substanz in Berührung kommt. Bitte ihn Begriffe wie Freiheit, Entspannung und Leichtigkeit zu nennen,

sowie körperliches empfinden wie Nase frei, tiefes freies Durchatmen, klare Augen.

Bitte dann den Klienten in seiner Erinnerung in eine tatsächlich passierte Situation zu treten, in der der erste Begriff z.B. Freiheit besonders stark empfunden wurden. Ankere beim Übergang von Dissoziation zur Assoziation. Fasse mit unterschiedlich beschriebenen Situationen alle Begriffe in den Anker. Der dabei entstehende Anker soll als Ressourcenanker genutzt werden. Teste den entstandenen Anker mehrmals und achte auf physiologische Reaktionen.

Step 7: neue Strategie installieren

Löse zunächst Anker 1 aus um in den dissoziierten Zustand zu gelangen. Wenn er dissoziiert ist (erfragen), dann bittest du ihn, sich den Kontakt mit der allergenen Substanz vorzustellen. Wenn er sich den Kontakt dissoziiert vorstellt, löst du gleichzeitig Anker 2 und 3 aus. Dies wiederholst mehrmals und bittest den Klienten sich den Kontakt in unterschiedlichen Situationen vorzustellen.

Step 8: Futur Pacing und Integration

Bitte den Klienten in die nahe Zukunft zu gehen und sich den Kontakt mit dem Allergen in der Dissoziation vorzustellen. Bitte ihn zu erzählen was passiert. Er sollte sich nun leicht und frei von der Allergie fühlen.

Danach kannst du den Klienten vorschlagen, sich in den tatsächlichen Kontakt mit der Substanz zu begeben. Dies sollte er langsam und in seinem Tempo tun.

Nach drei Wochen kannst du telefonischen Kontakt mit deinem Klienten aufnehmen, um zu erfahren wie er seine Erfolge beurteilt.

Das Allergieformat wurde zusammen mit Fast Phobia Cure entwickelt. Dilts entwickelte dieses Format 1988. In den vergangenen Jahrzehnten hat das Format seine Wirksamkeit tausendfach bewiesen. Die Wirksamkeit wurde ebenfalls in mehreren Studien bestätigt.

Quellen: Wikipedia, Kikidan das Allergieformat von R. Dilts, Allergien lindern mit einem effektiven NLP Format von Chris Mulzer und Markus Röder, Identität-Glaubenssätze und Gesundheit von R. Dilts, das Barometer der Seele von J. Martel