

11.01.2016



META·HEALTH™
sind sie meta-gesund?

Der „Missing Link“ in der gesundheitlichen Praxis - Einblick in die Meta-Health Praxis -

Peter Zimmermann, Leipzig

Medizinsoziologe (Dipl.-Soz.)

META-Health Trainer

Mein Körper ist intelligent



Σ Merke

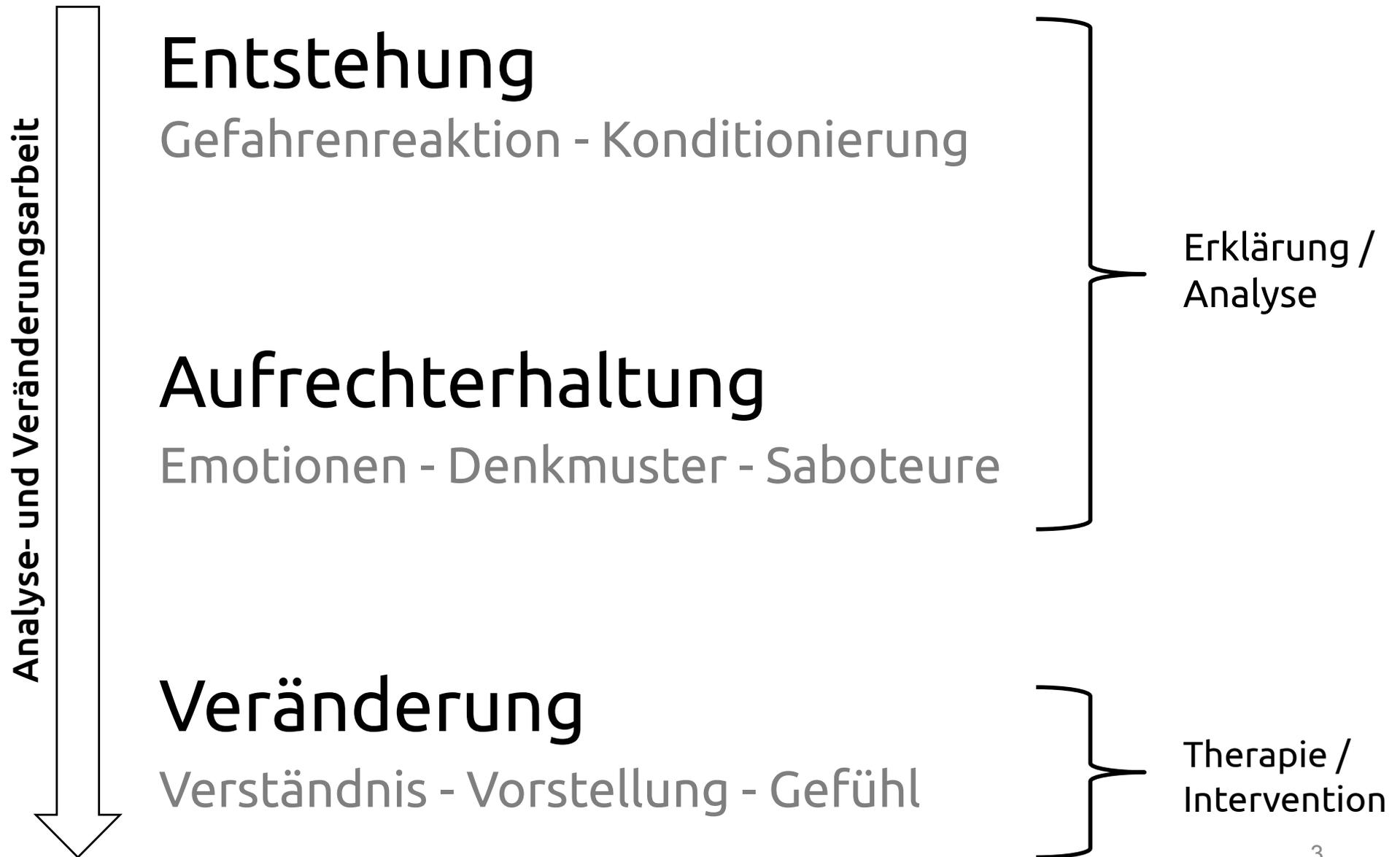
1 Gewebefunktion = Emotion / Konflikthalt

2 Symptom = Gewebe x Stress / Entspannung

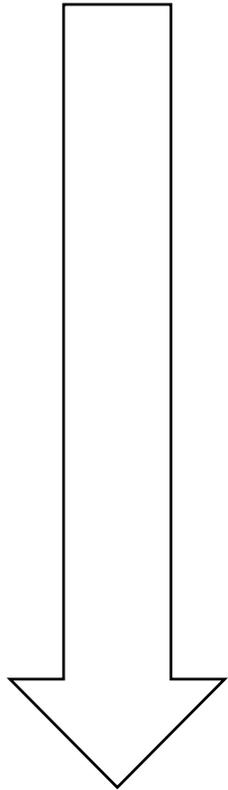
3 Krankheit = Dauer x Häufigkeit x Rhythmus

Einblick in die META-Health Praxis

Struktur der Analyse- und Veränderungsarbeit



Einblick in die META-Health Praxis Analyse



Symptom / Befund

Gewebe / Phase / Rhythmus

Vermutete Emotion entsprechend Gewebefunktion

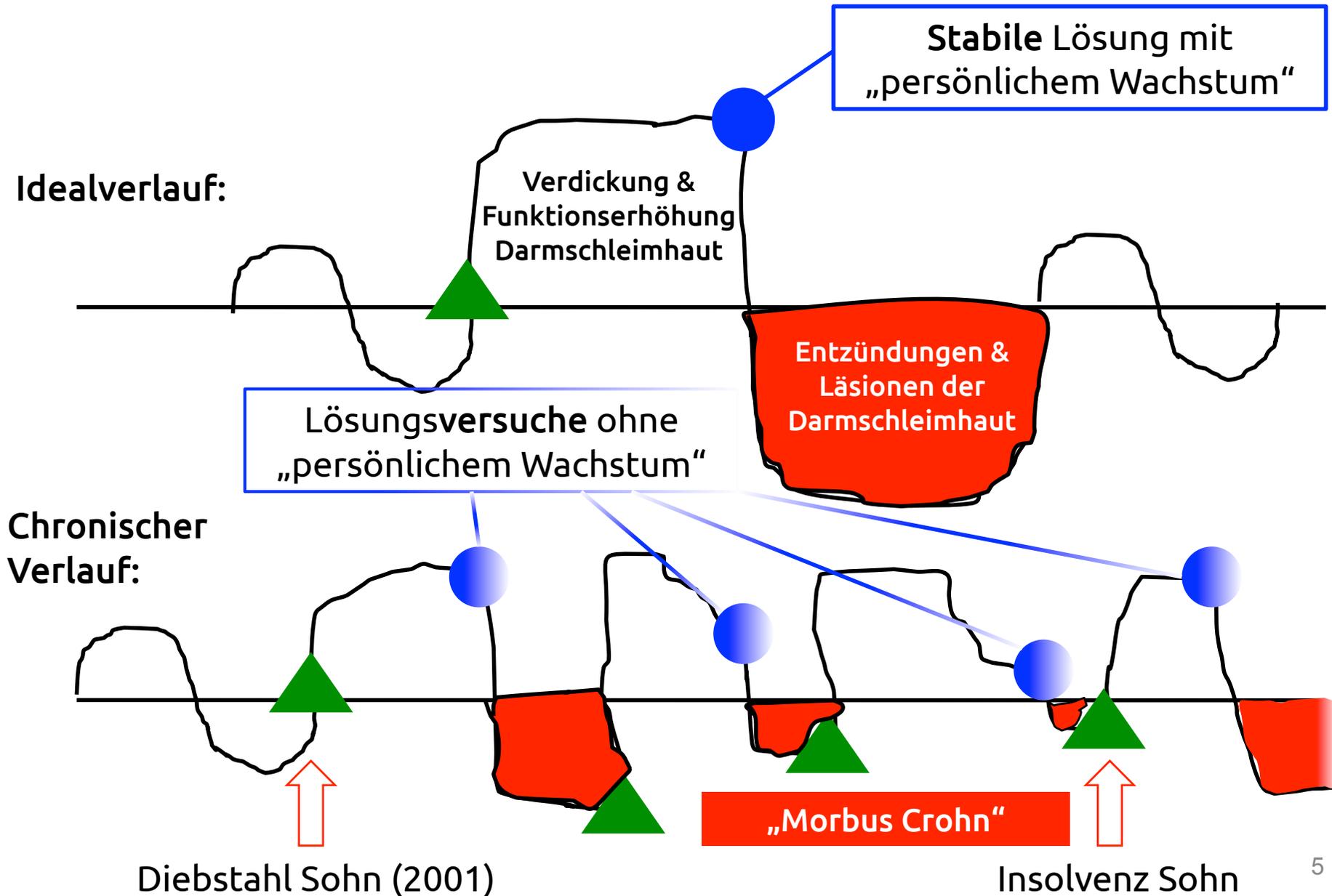
Wahrnehmungsabgleich bei Symptomschwankung

Weitere emotionale Themen sammeln & sortieren

Aufrechterhaltung = Ansatzpunkt Veränderungsarbeit

Einblick in die META-Health Praxis

Chronischer Verlauf



Symptom → Gewebe / Phase

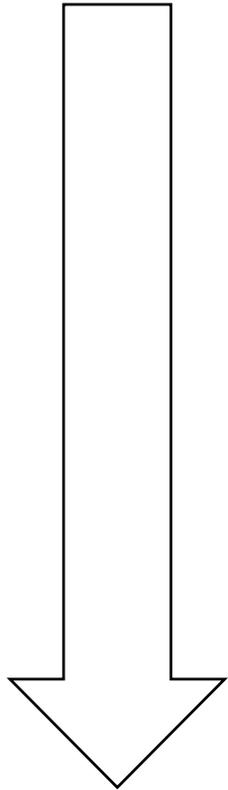
Phase Gewebe	Stressphase	Reparaturphase A	Heilkrise	Reparaturphase B	Restzustand
Entoderm					
Alt-Mesoderm					
Neu-Mesoderm					
Ektoderm					

Einblick in die META-Health Praxis

Morbus Crohn



Einblick in die META-Health Praxis Analyse



Symptom / Befund

Gewebe / Phase / Rhythmus

Vermutete Emotion entsprechend Gewebefunktion

Wahrnehmungsabgleich bei Symptomschwankung

Weitere emotionale Themen

Aufrechterhaltung = Ansatzpunkt Veränderungsarbeit

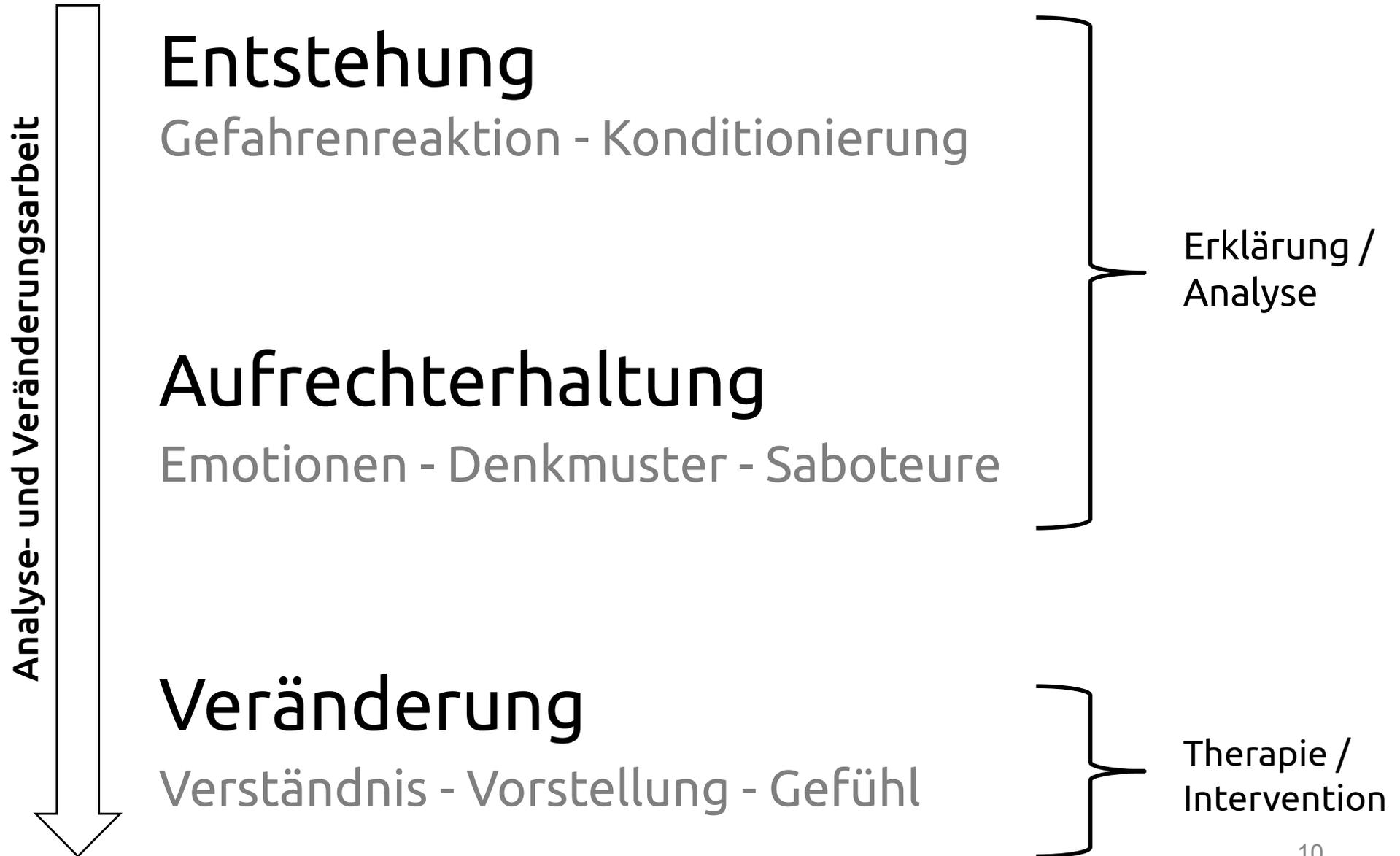
Einblick in die META-Health Praxis

Aufrechterhaltung

- **Bedürfnis immer noch gefährdet** chronischer Verlauf
- **Wahrnehmungsstrategien** Assoziationen, Erinnerungen, Denkmuster
- **Konditionierungen** Auslöser / Trigger / Schienen
- **Innere Konflikte** („Nur geliebt, wenn gut genug“)
- **Einschränkende Glaubenssätze**
(„Mir kann keiner helfen“, „Ich darf nicht glücklich sein“)
- **Systemisch** Soziale Position, Beteiligte
- **Sekundärer Krankheitsgewinn** Verliert etwas, wenn wieder gesund
- **Sonstige Einwände gegen eine Veränderung** („Ja, aber ...“)
- **Tilgung, Verzerrung, Generalisierung** Bildung des Modells der Welt

Einblick in die META-Health Praxis

Struktur der Analyse- und Veränderungsarbeit

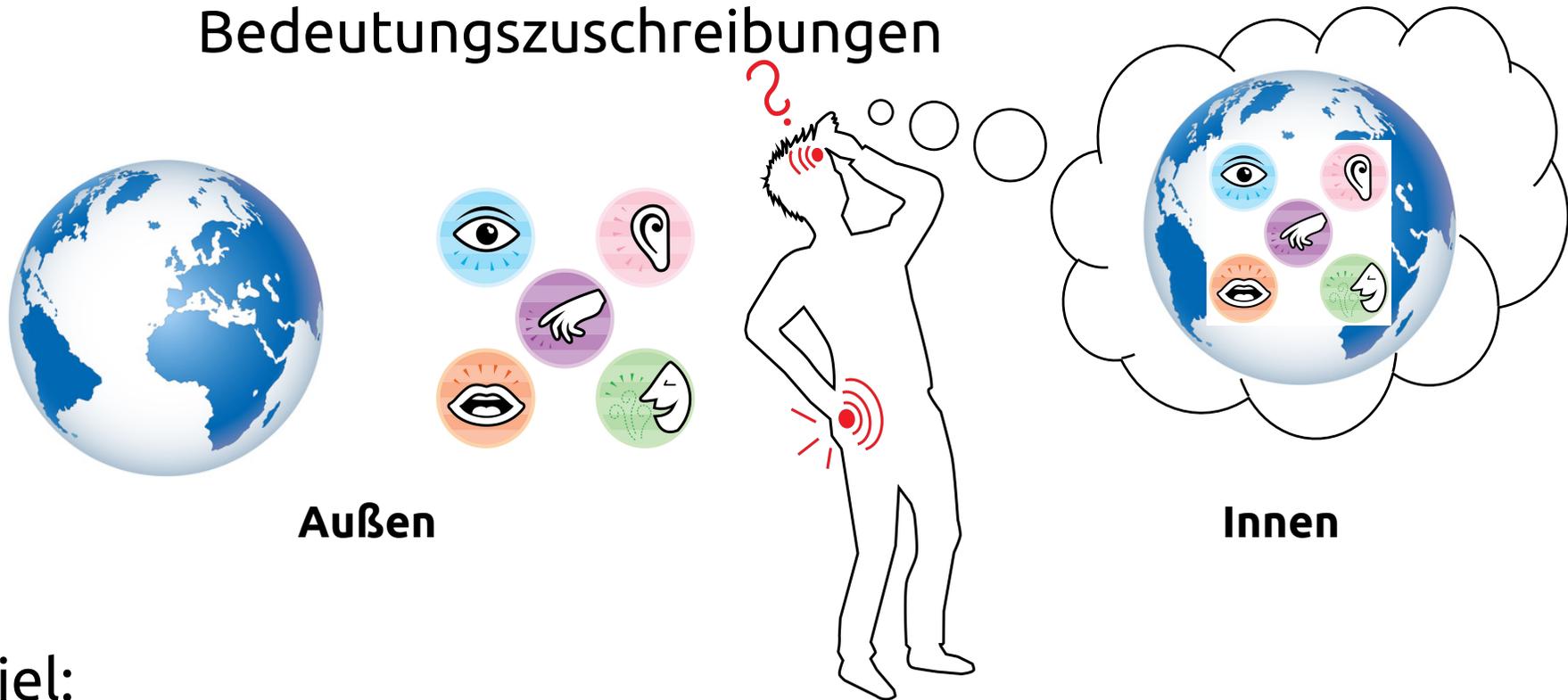


Einblick in die META-Health Praxis

„Reale“ und „geistige“ Veränderung

„Real“ = Änderung des äußeren Verhaltens oder der Situation

„Geistig“ = Veränderung der Wahrnehmungsmuster und
Bedeutungszuschreibungen

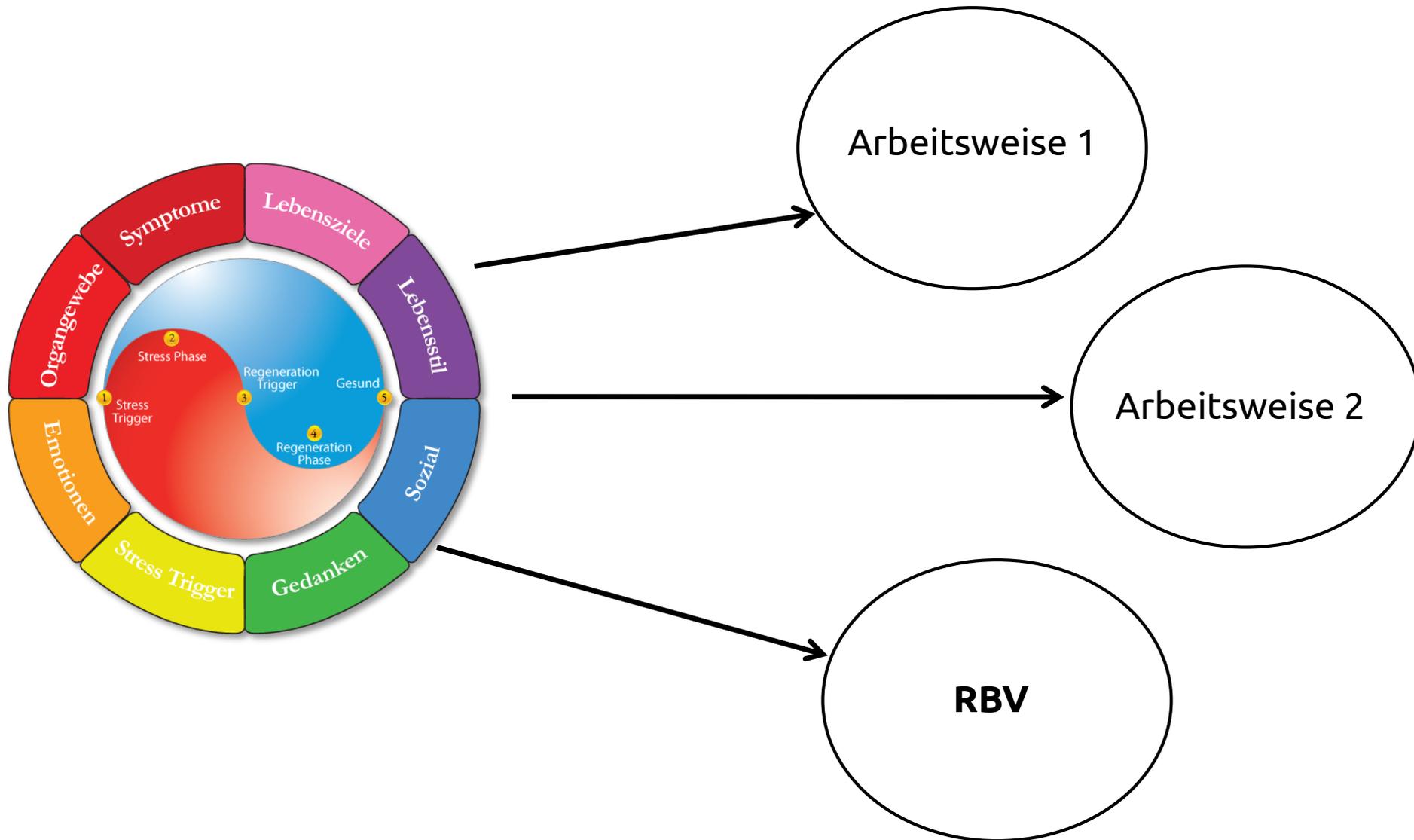


→ Ziel:

Lerneffekte provozieren, so dass keine Notwendigkeit einer bestimmten emotionalen Reaktion mehr besteht

Einblick in die META-Health Praxis

Therapie = Wirkweise + Methode



Einblick in die META-Health Praxis

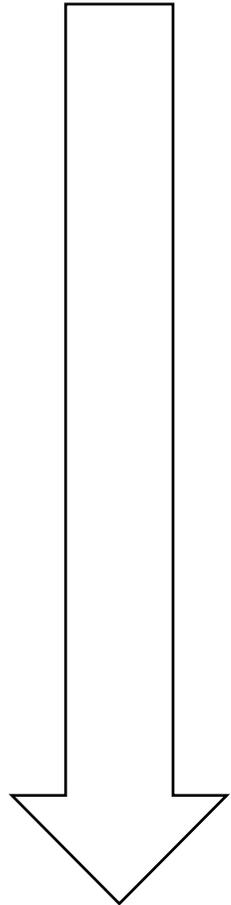
Ressourcenbasierte Veränderungsarbeit (RBV)

Annahme:

Wahrnehmung = Erinnerung

META-Health Praxis

Vorgehensweise RBV

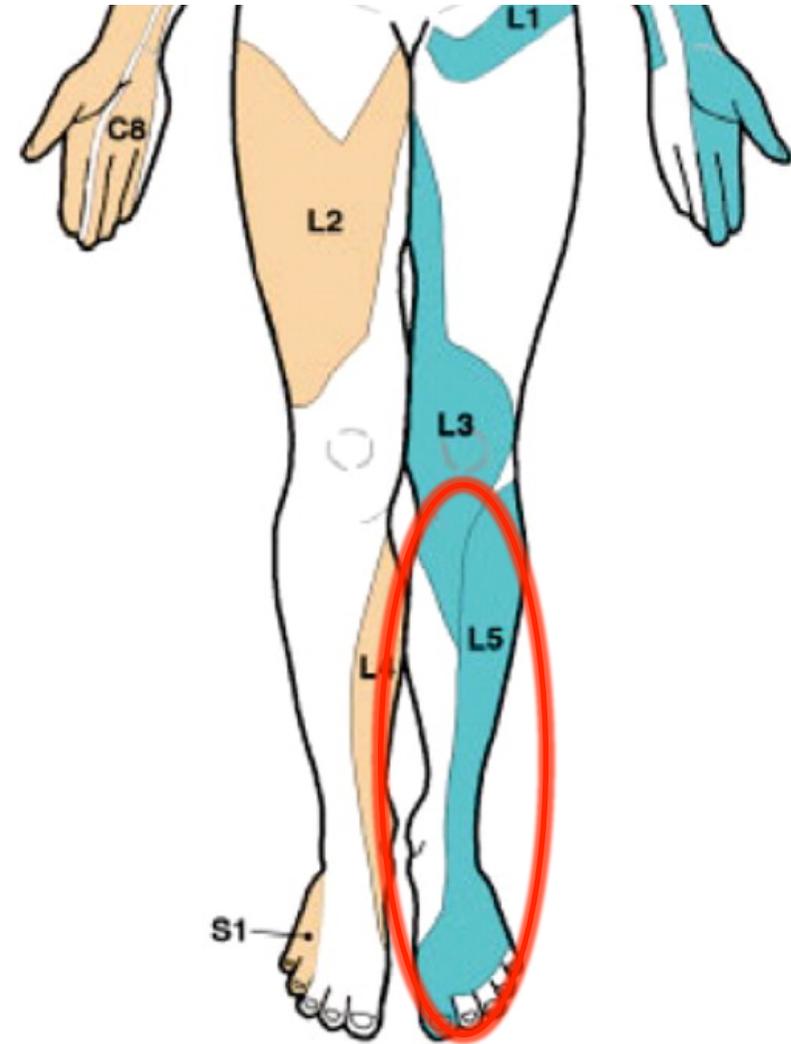
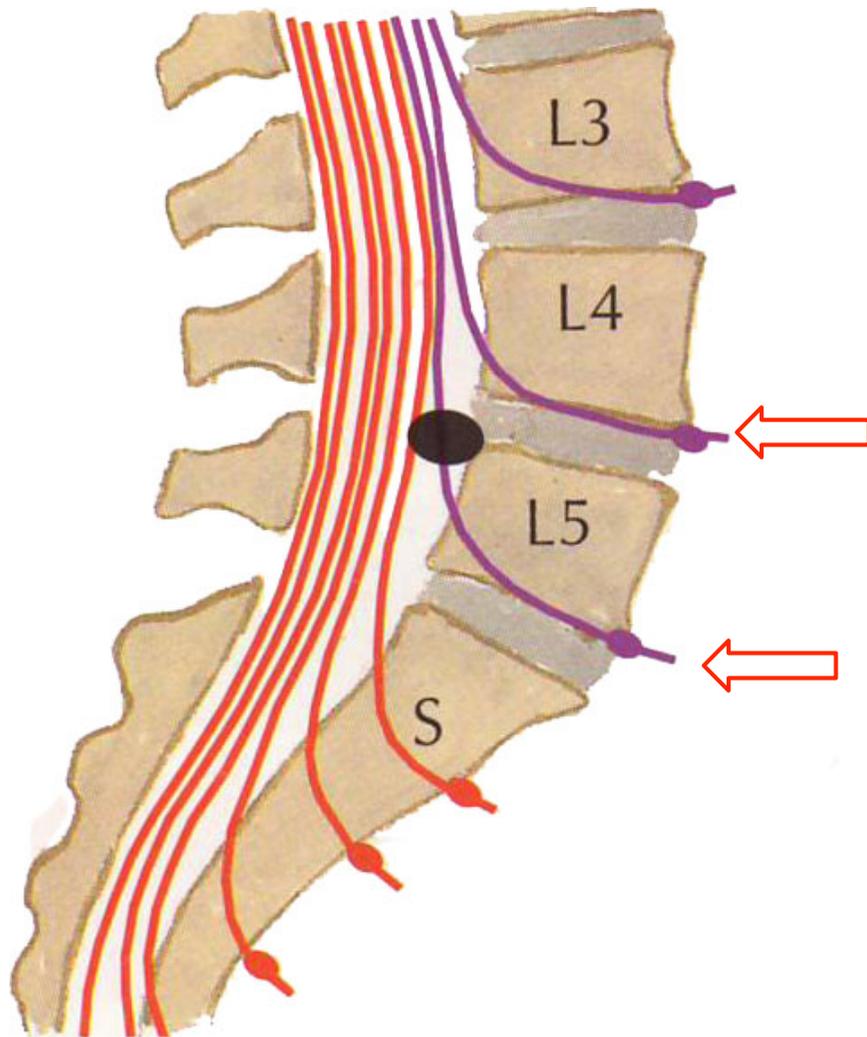


Kontakt mit emotionalem Thema (Symptom)
Altersregression mit Emotion bis Erstreaktion
Innere Ressourcen zugänglich machen & entfalten
Auf Einwände & innere Konflikte prüfen
Integrieren in prägende Erinnerungen
Übertragen auf aktuellen Kontext und Zukunft
Realisierung / „Bewährungsprobe“

Klientenfälle / »Chronische Rückenschmerzen«

Analyse – Welches Gewebe? Welche Phase?

Bandscheiben links



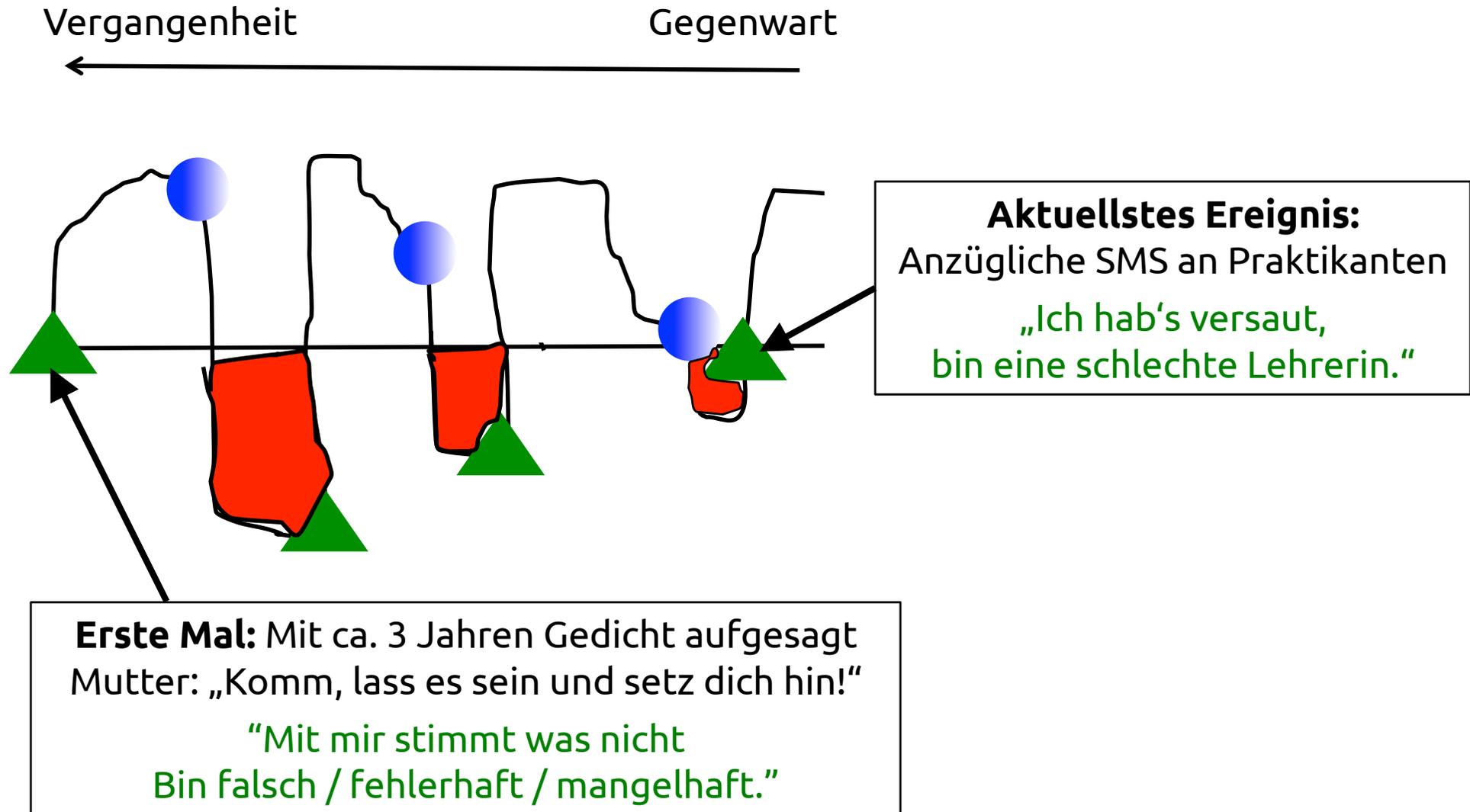
Dumpfe, drückende Schmerzen
Erschöpfung / Müdigkeit

Taubheit / Kribbeln auf der Haut

→ Im wöchentlichen Rhythmus

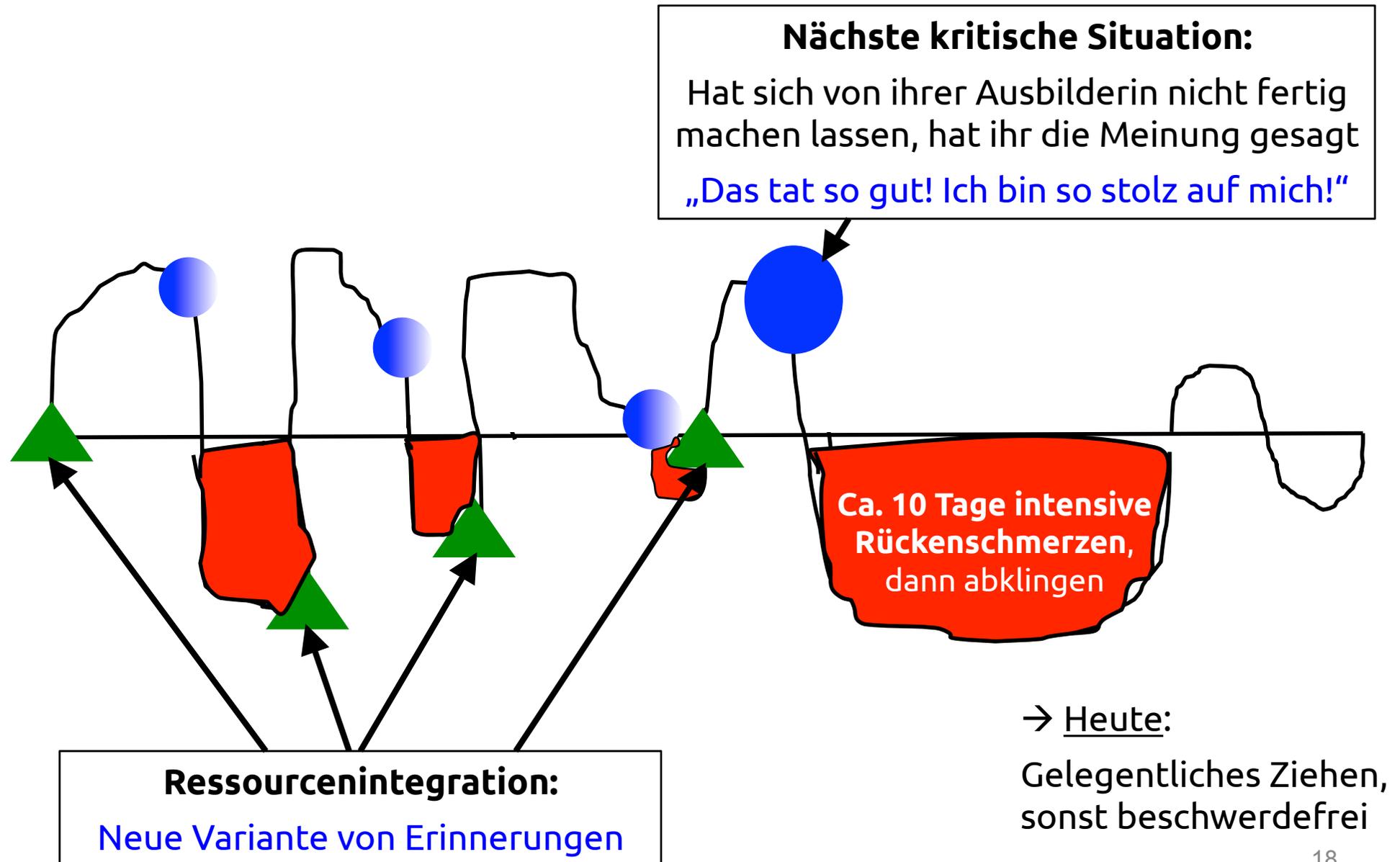
Klientenfälle / »Chronische Rückenschmerzen«

Analyse – Abgleich Beschwerden und Wahrnehmung



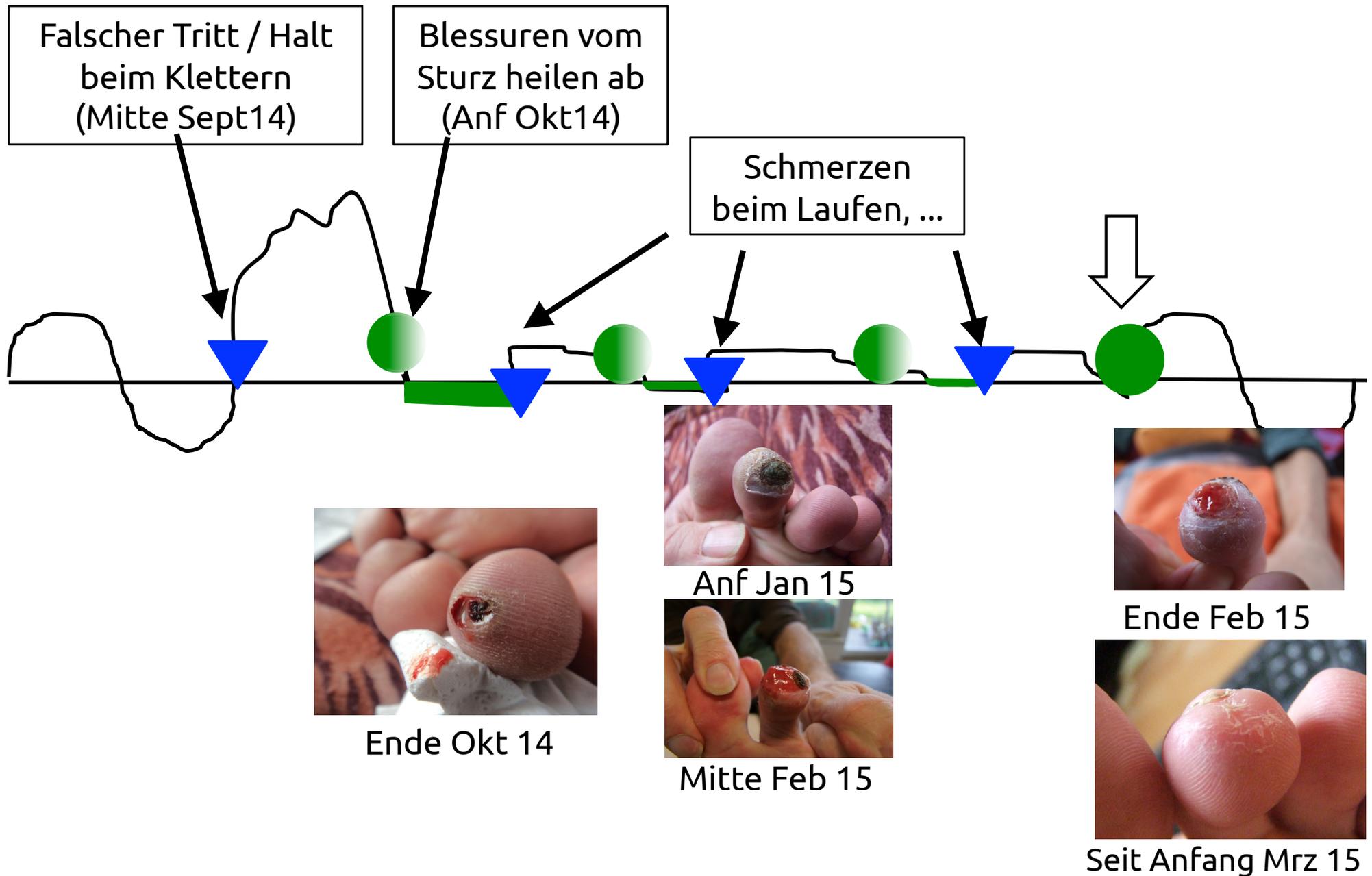
Klientenfälle / »Chronische Rückenschmerzen«

Veränderung – Neubewertung relevanter Erinnerungen



META-Health Praxis

Klientenfall »Offenes Geschwür am Zeh«



META-Health Praxis

Ressourcenbasierte Veränderungsarbeit (RBV)

Zugrunde liegende Wahrnehmungsmuster

- identifizieren
- emotional aktivieren
- kraftvoll transformieren

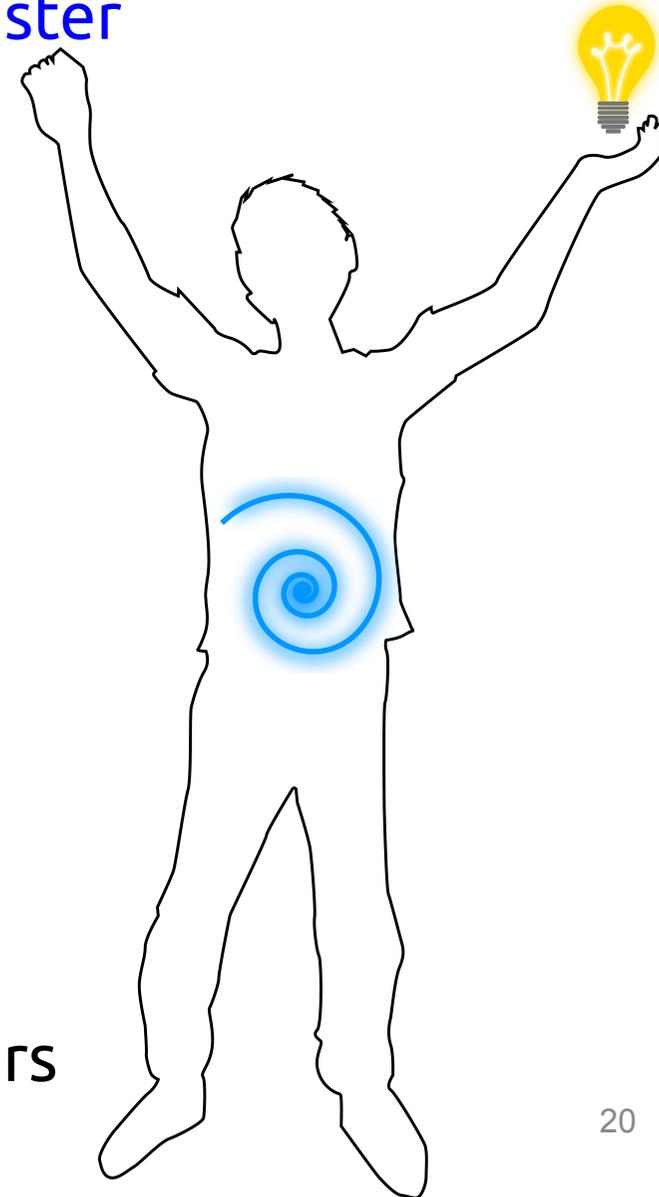
Emotional authentisch
& flexibel reagieren

Persönliches Wachstum

Gesundheit & Wohlbefinden

Leben ohne Medikamente

Vertrauen in die Intelligenz des Körpers



META-Health Praxis

Struktur der Analyse- und Veränderungsarbeit

