



Zusammenfassung einer privaten Studie zu Wirkung und Neuregulierung des „neuro-vegetative Systems“ bei „Highly Sensitive Personen“ (HSP)

Eine Untersuchung an 10 Highly Sensitive Personen, die 6 Monate eine multimodale Behandlungsmethode durchlaufen haben, sowie mit einer Vergleichsgruppe von nicht Highly Sensitive Personen.

Rahmenbedingungen :

- keine schweren körperlichen und/oder psychischen Erkrankungen
- Volljährigkeit(18Jahre)
- 100%Verantwortung für eine Veränderung für sich selbst
- 10-15 min auf den Tag verteilt, oder einmal am Tag, die neu erlernte Methode durchführen
- alle 4Wochen ein Folgetermin einhalten
- einen Fragebogen (19Punkte) zur Erfassung unter Neurophysiologische und Sozialpsychische Aspekten

Hintergrund :

Angesicht der Herausforderungen und Belastungen, mit denen wir tagtäglich in unserem Leben zu tun haben, ist jeder von uns von Zeit zu Zeit durch „Funktionsstörungen“ betroffen. Ist z.B. ein Symptom behandelt, taucht an einer anderen Stelle ein oder sogar mehrere andere Symptome auf = als Metapher „Kampf/Frustration gegen die Köpfe des Drachens“.

Besonders sei hier die Gruppe der „hochsensible Menschen (HSP) zu erwähnen. Denn auf Grund ihrer hohen Wahrnehmungen und Verarbeitung von Informationen aus der Umwelt, wird ihr autonomes Nervensystem stärker gefordert. Dies kann dazu führen, dass das „neuro-vegetative System“ schneller in eine Dysbalance gerät. Um dieses innere „biologische Betriebssystem“ im Ganzen wieder ins Gleichgewicht zubekommen, ist hier eine Neu -Regulierung des sogenannten „biologischen - physiologischen und psychosozialen Neuro-Netzwerk“ sehr wichtig. Eine Notwendigkeit zur Erhaltung der Gesundheit auf mehreren Ebenen für den Einzelnen. Förderung und stärken der eigenen Ressourcen sowie Selbstregulierung /Selfmanager mit Hilfe der erlernten Methode in Stresssituationen sowie die Nachhaltigkeit und Bewusstheitswerdung fürs Leben. Veränderungen beginnen im Gehirn und die Lösungen vieler Probleme?!

Wirkung :

- die neu erlernte Methode (aus dem Bereich multimodale Therapie) schafft es relativ schnell, den Einzelnen sein eigenes innere System zu erreichen, Wahrnehmungen werden hier geschult und verfeinert, die 5 Sinne werden (wieder) verbunden
- ein oder mehrere vorhandene Symptome verlieren ihre Präsenz, die als Belastung empfunden wurden oder traten kurz stärker auf, konnten dann aber positiv beeinflusst werden, besonders Schmerzzustände verloren ihre Intensität
- Übungen/Technik sind Alltagstauglich und zu jeder Zeit an jedem Ort umsetzbar!
- Das neuro-vegetative Nervensystem wird ausgeglichen, beruhigt und stabilisiert; wichtig bei Angst und Ruhelosigkeit, emotionale Instabilität, Stress und Überreaktionen von Organen (z.B. Darm, Haut, Blutdruck, Immunsystem)
- Bewusstheitserweiterung der Zusammenhänge vom „System Mensch“
- Das fragmentierte „Ich“ bekommt eine Stabilität; der Fokus liegt : lass „ES“ atmen
- Verbindung von Kopf und Körper wird wiederhergestellt, der Mensch als Ganzes, holistisch zu sehen
- zur Ergänzung: Homöopathische Mittel und Mikro-Nährstoffe konnten besser wirken!
- Profitiert haben im Bereich der Persönlichkeit, die Erkenntnis durch regelmäßiges Üben und
- Verantwortungsübernahme durch mehr Selbstreflexion auf mehreren Ebenen

Zusammenhängen zwischen neue Methode (er-) lernen und Umsetzung im Alltag :

- Zeiträume mussten neu geschaffen werden, um bewusst die Übungen durch zu führen, d.h. Orientierung wird nach innen gerichtet
- Motivation und Disziplin für die Übungen Schritt für Schritt täglich aufbauen, dennoch ohne Druck auf sich selbst ausüben, keine Perfektion anstreben, sonst erneuter Stress im System
- Wahrnehmungen neu spüren und schulen: Reiz – Reaktion, Spannung- Entspannung außen – innen,
- persönliche Einflussnahme auf den Zustand: alte Muster erkennen und annehmen, mit neuer Strategie/Übung agieren, statt zu reagieren, um bessere und gesündere Resultate zu erreichen
- Erwartungen realistischer einschätzen, von sich selbst und der Umwelt, viele Herausforderungen und Ablenkung im Alltag, daher nicht immer einfach
- eigene Grenzen wieder spüren und setzen = Macht/Ohnmacht, Kampf/ Flucht, Täter-/ Opferhaltung, Ja- sagen/ Nein-sagen dürfen....
- neue Erkenntnisse und wiederholtes üben ist ein Lernprozess und benötigt Zeit
- Begleitung durch den geschulten Therapeuten ist unerlässlich, regelmäßige Nachkontrolle (alle 4 Wochen), weitere Feinabstimmungen fördert die Struktur auf mehreren Ebenen: neurophysiologisch und sozialpsychisch

Zusammenhänge und Wirkungen durch Neuregulierung des eigenen inneren Systems:

- durch die holistische Denk- und Arbeitsweise, Vermittlung sowie Anwendung von multimodalem System, führt zum Umdenken auf standardisierte Vorgehensweise von „Funktionsstörungen“, besonders im Bereich der „Chronizität“ von Belastung- und Schmerzsyndromen
- der Einzelne kann durchaus mehr Einfluss nehmen auf seinen Körper und mentaler Gesundheit, als ihm vor dem Zeitpunkt der Neuregulierung vermittelt wurde
- langfristig und Nachhaltigkeit schützt vor erneuter Manifestation von Symptomen auf verschiedenen Strukturen des inneren Systems, schnellere Genesung möglich, weniger Medikamenteneinnahmen nötig,
- Heilungsprozesse werden unterstützt, Ressourcen werden stabilisiert, gestärkt und/oder geschont,
- Verschleiß und Altersprozesse verlangsamt oder gestoppt
- Lebensqualität wird erhöht und gefördert
- Flexibilität und Anpassung statt Erstarrung = Symptome oder Krankheit nicht auszuschließen
- Lebensprozesse sind biologische ineinander funktionieren Abläufe, die durch innere und äußere Reize bedingen, (sich unterstützen oder zerstörend)
- die individuelle Entwicklung ist nach einiger Zeit, bis zu 70% - 80% Sicht - und spürbar, Neu - Auswertung des Fragebogens (19Pkt.)

Vergleiche mit der Kontrollgruppe :

- die nicht Highly Sensitive Personen in dieser Studie, stehen im Punkte „Chronizität“ nichts nach, sind aber schneller in Ihrer Funktion wiederhergestellt, (Ausnahmen dennoch vorbehalten)
- benötigen daher nicht so die engere Nachbetreuung,
- stehen der Wiederherstellung ihrem System weniger skeptisch gegenüber
- die Wirkung des neu zu regulierenden Systems mit multimodalen Therapie - Methoden hat sich in beiden Gruppen in der Praxis bewährt.

Resümee :

Durch das neue Verständnis, Lernen, Übens und Übernahme der Selbstregulation für das inneren Systems, half jedem/jeder Teilnehmer/innen eine Bewusstheitserweiterung in Bezug auf sich Selbst und Umwelt. Durch diese Neuausrichtung kann er/sie die Zukunft ausgewogener und sicherer gestalten. Holistische Gesundheit nachhaltig zu erwerben ist daher möglich und erstrebenswert.

