

Logosynthese erklärt:

Selbstdisziplin und "Umdenken"

Meist versuchen wir, unsere Entwicklung durch Umdenken, Selbstdisziplin und neue Verhaltensweisen zu erreichen.

Doch sind diese Bemühungen im Alltag schwer durchzuhalten und sie „fressen“ viel Energie. Und selbst wenn es gelingt, ist das Problem nicht wirklich gelöst.

Frustration

Viele sind frustriert, weil früher oder später dasselbe Problem wieder auftritt - oder in verwandter Form:

Jemand hat aufgehört zu rauchen – jetzt isst er/sie zu viel.

Das Burnout ist überwunden – jetzt ist die bodenlose Erschöpfung wieder da.

Der neue Partner entpuppt sich bald doch, als ähnlich, wie der Vorherige.

Das Problem besteht weiter, solange der Auslöser noch vorhanden ist

Solange die Auslöser für Symptome aktiv sind, wird es auch weiterhin Symptome geben.

Wir können z.B. die Angst vor Spinnen mit Atemtechniken beruhigen. Doch wenn im Hintergrund noch die Erinnerung an die Spinnenangst der Mutter aktiv ist, wird auch wieder Angst aufkommen.

Wie können wir unsere Blockaden überwinden?

Wenn wir an den Ursachen ansetzen und die Auslöser für ein heutiges Problem neutralisieren, machen wir das Problem überflüssig. Doch diese Auslöser sind oft nicht bekannt und selbst wenn, sind sie noch lange nicht vom Problem entkoppelt, denn diese Verbindung besteht im Unbewussten, im limbischen System, das nicht über Denken und bewusste Beeinflussung zugänglich ist. Wie finden wir einen Zugang zu den 90 Prozent unseres Unbewussten?

Mit Logosynthese® ist, über die Macht der Worte, der Zugang zum Unbewussten möglich.



Grundannahmen bei Logosynthese®

Jedes Symptom – z.B. belastende Gedanken, Gefühle und störendes Verhalten – hat **einen oder mehrere Auslöser**. Diese Auslöser sind im Unterbewusstsein gespeichert, etwa als Erinnerungen, Glaubenssätze, Überzeugungen oder Zukunftphantasien. Wird der Auslöser neutralisiert, bleibt die Reaktion darauf, das Symptom, aus.

Einordnung

Logosynthese zählt zu den **neueren, nachhaltig und schnell wirkenden Methoden**, die im Unterbewusstsein ansetzen.

Einmal gründlich erlernt, funktioniert sie auch gut als **Selbstcoachingmethode**.

Tiefere Prozesse und weitreichende persönliche Entwicklung machen eine professionelle Begleitung notwendig, vor allem eine behutsame, nicht deutende Haltung der Begleitperson, und viel Erfahrung, um die Auslöser zu identifizieren.

Logosynthese®-Vorgehen

Zuerst finden wir den Auslöser für eine Belastung. Der wird in **drei präzise formulierte Sätze** gefasst, die der Klient, die Klientin mit Pausen zwischen den Sätzen ausspricht. **Die Wirkkraft der Worte befreit die im Auslöser gebundene Energie, die Symptome lösen sich auf**. Damit ist die Energie wieder im Fluss und steht für das Hier-und-Jetzt zur Verfügung.

Haltung

Es geht nicht um bewusste Beeinflussung.

Du brauchst also weder **Disziplin noch Training**, um Veränderung zu bewirken. Die im Auslöser gebundene Energie ist wieder im Fluss, und damit ist das Symptom nicht mehr da.

Die Methode wirkt somit **sehr sanft, manchmal fast unbemerkt**. Viele Teilnehmende bemerken dann im Alltag eher nebenbei, dass sich Grundlegendes verändert hat und frühere Symptome verschwunden sind.

Logosynthese ist...

*...ist ein ganzheitliches Modell zur Heilung und Entwicklung
...stellt den freien Fluss der Lebensenergie eines Menschen wieder her
...setzt die Kraft der Worte ein, um konstruktive Veränderung zu bewirken.
(<https://www.logosynthesis.international>)*