

Push-ups in der Kommunikation
Selbstwirksame Trance-Techniken mit Metaphern
früher Heiler-Kulturen

Viktor Frankl

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25

WHO – Definition

*„Gesundheit ist ein Zustand **vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens** und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“*

Gesundheit ist eine Fähigkeit zur Problemlösung und Gefühlsregulierung,
wodurch ein positives **seelisches und körperliches Befinden** entsteht
(Medizinsoziologe **Hurrelmann**) –
insbesondere ein **positives Selbstwertgefühl** –
wodurch ein unterstützendes Netzwerk **sozialer Beziehungen** erhalten oder
wieder hergestellt wird.

Dies entspricht in der TCM einem harmonischen Flow der Lebensenergien.

Die Regulierung der Gefühle und Lebensenergien erfolgt durch vegetative Steuerzentren oder Innere Berater im Unbewussten

Ein **positives Selbstwertgefühl** bedeutet mit sich im Reinen sein, d.h. Seele und Körper sind in einem **harmonischen Schwingen** miteinander verbunden.

Dr. med. Stefan Steinert, Institut für Psychotherapie und TCM Reutlingen, www.tcm-reutlingen.de, Würzburg 2.5.25

Leitsatz 1: erfolgreiche Kommunikation entspricht einem Heilprozess im sozialen System - Kommunikationsfähigkeit hängt ab von der Inneren Haltung

Leitsatz 2: Selbstwirksamkeit durch Anknüpfen an archetypische Metaphern und Bilder

Gesunde konstruktive Kommunikation
setzt Heilprozesse in Gang
in
Körper, Seele und sozialen Gemeinschaften

Beziehung → Resonanz → Heilung

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25

Das Vegetativum

- Das Unbewusste redet mit !
-> Ratio (Bewusst) und Vegetativum Unbewusste (90/%)
- Persönlichkeitsanteile , Innere Berater
- Archetyp Wurzeln

Beispiel : Zwergstaat, Präsident und Kontrolle durch Ministerien :

- 1) Ministerium für Planung und Initiativekraft
- 2) Ministerium für Kreativität und Emotion
- 3) Ministerium für Innere Angelegenheiten
- 4) Ministerium für Außenbeziehungen, Außenminister, Auslandsbeziehungen,
- 5) Ministerium für Finanzen, Staatshaushalt,,

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25

**Erfolgreiche Wahrnehmung von
somatischen Markern
(körperliche und emotionale Zeichen)
erfordert bestimmtes Maß an Achtsamkeit:**

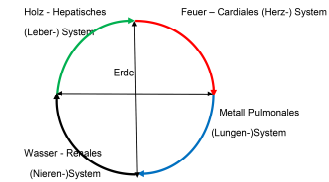
*„Hypnose ist ein Lernprozess, vergleichbar der
Aneignung des Gefühls für eine neue Sprache“
(Milton Erickson)*

**Therapeutische Haltung wichtiger als therapeutische
Technik !**

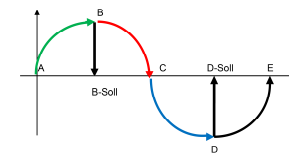
**Wie ich etwas vermittle bestimmt entscheidend, was
ich vermittle – Therapieerfolg hängt ab von den
Fähigkeiten zu Achtsamkeit und Selbsthypnose
des Therapeuten...**

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, 2.5.2025

Darstellung der 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin
als Vektoren in Windrosenschreibweise mit Übergängen

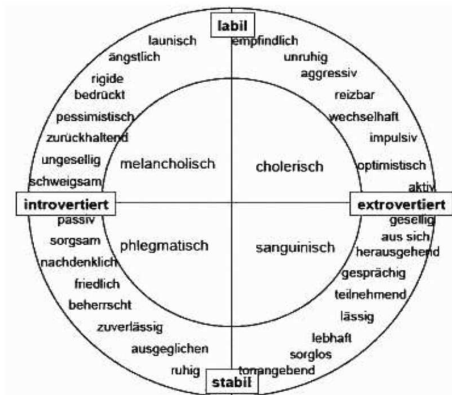


Umwandlung Vektoren-Darstellung als Teile einer Sinuskurve

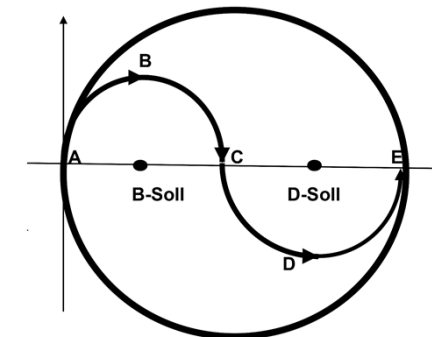


Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25

Temperamentenlehre nach Eysenck



Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25



***Mentale und körperliche Gesundheit entspricht
in der TCM einem harmonischen Flow der
Lebensenergien.***

***Die Regulierung der Gefühle, Lebensenergien
und Selbstheilungskräfte erfolgt durch
vegetative Steuerzentren („Innere Berater“)
im Unbewussten***

***Ein positives Selbstwertgefühl bedeutet mit
sich im Reinen sein, d.h. Seele und Körper
sind in einem harmonischen Schwingen
miteinander verbunden.***

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25



Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25

Lebensenergie Qi ~ Selbstheilungskräfte

angestrebtes Ziel:
harmonischer stetiger Energiefluss durch
den Körper (Flow)

Krankheit entsteht bei Störung des
Energieflusses durch Blockaden

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25

Qi-Fluss – Selbstheilung und Selbstmanagement

„Wo Deine Gedanken sind, dort ist das Qi“

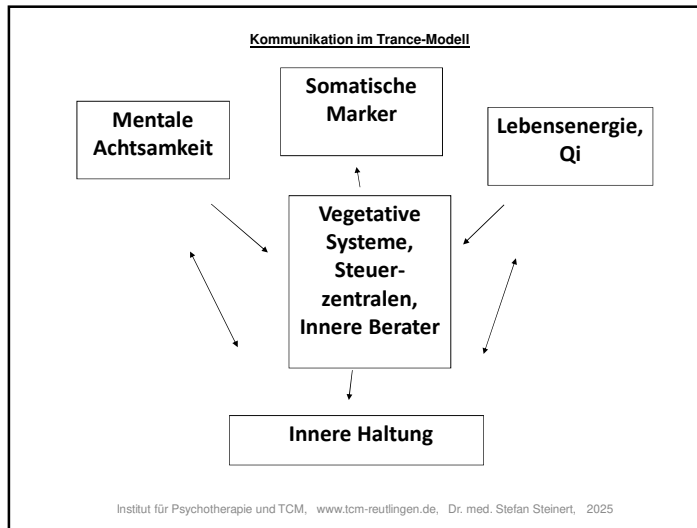
„Bewege Dein Qi mit der Kraft Deiner Gedanken!“

Stress verengt die Leitbahnen und blockiert den Flow

Ziele: - Harmonisierung der Qi-Verlaufes, Selbstheilungskräfte
<, Seelische und körperliche Heilung Fähigkeit zu
Kommunikation
(Dankbarkeit Glücksfaktor, Martin Seligman)

Verfahren → Meditation, mentale Techniken der
Tiefenentspannung, Selbsttrance
gezielt einsetzbar
mit ausgewählten Bildern dem Trance-Modell der TCM.

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25



Grundlagen - Wahrnehmung von Auflagefläche, Schwere und Ausatmung

Leitbahnblockade durch Anspannung/ Stress

Ausatmen vertieft Entspannung

Entspannung spürbar als Loslassen von Schwere
~ Blockadenlösung

Wiederholung fördert neuen Fluß der Selbstheilungskräfte

→ **Essentials aller Entspannungstechniken** :
Körperliche und seelische Empfindung verbinden lernen
(Reflexmuster)

→ Konzentration auf
1. Liegefläche und
2. Ausatmen.

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25

Ablauf der Trance-Induktion

- 1) Spüren in die Hautfläche, die die Unterlage berührt
- 2) Wahrnehmung der Wirkung des Atmens auf Spannungszustand und Schweregefühl im Körper
- 3) **Induktion des Gefühls für das Zusammenwirken von**
 - Atmung
 - Schwere
 - Spannung
 - Leitbahn-Öffnung
 - Flow, Wärme, Heilung.....
- 4) Verbindung mit der „Urkraft Erde“
- 5) **Induktion des Bildes für den „Safe Place“**
- 6) Vorbereitung der Trance-Induktion für das ausgewählte vegetative System

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg
2.5.25

Trance-Modell der TCM

Langzeiteffekt durch Konditionierung

Einüben der Selbsthypnose mit Hilfe des Coaches/Therapeuten

Tägliches Üben des Klienten zuhause vertieft

- die angestrebte Wirkung
- die innere Fähigkeit der Wahrnehmung
- klärt innere Fragen im weiteren Beratungsprozess
- öffnet weitere Fenster zur Problemlösungen und Kommunikationsstrategien

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, 2.5.2025

Innere Kommunikationsberater Teil 1 (Auszug)					
analog den fünf Wirkprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin					
Wirkprinzip	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Innere Berater für	Initiative, Stressmanagement,	Emotionalität, Kreativität und Konzentrationskraft	Balance, Gesprächsmoderation	Beziehung und Kommunikation	Sicherheit, Kontrolle, Ressourcenwächter
Vegetatives System	Leber (hepatisch)	Herz (cardial)	Mitte	Lunge (pulmonal)	Niere (renal)
Aufgaben im Organismus	Initiative, Mobilisierung, Gelassene Entschiedenheit	Stabilisierung von Emotionen, Kreativität, Zielorientierung	Erreichte Ziele sichern, Balance halten,	Sparprogramm im Mangelzustand, Allianzen bilden	Regeneration, Strukturaufbau Resilienz
Körperliche Regulation von	Spannung/ Entspannung/ Überblick verschaffen	Temperatur verhalten	Verdauung, Stoffwechsel, Ausscheidung	Empfindung und Abwehrfunktionen	Fortpflanzung Rekonvaleszenz
Mentale Regulation von	Entschlusskraft, Erregbarkeit,	Emotionen geistiger Präsenz, Kreativität	Gedanken klären	Wahrnehmung, Innen/Außen-Verhältnis und Kommunikation	Innere Ordnung, Rationalisierung
Lebensmotiv	Autonomie	Emotionalität, Kreativität	Einsicht, helle Gelassenheit	Symbiose, Diplomatie Empathie	Sicherheit
Innere Berater Typus	Initiator, Stressmanager, „Fürst/Feldherr“	Virtuose, Entertainer, „Charismatiker“	Moderator, Vermittler	Kommunikator, Diplomat, Familienmutter	Baumeister, Konstrukteur

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25

Die inneren Kommunikationsberater nach den fünf Wirkprinzipien der TCM	
Wirkprinzip	Holz, die vegetative Steuerzentrale der Leber
Innere Berater für	Initiative, Stressmanagement, Geistige Wachheit und kraftvolle Gelassenheit
Allgemeine Aufgaben im Organismus	Zündfunke, Initiativekraft, Vorbereitung und Planung neuer Prozesse, Flucht oder Kampfbereitschaft, Lösung von Blockaden in den Leitbahnen
Körperliche Regulation	Körperspannung aufbauen und lösen, klare Sicht
Mentale Regulation	Objektive Wahrnehmung, Entschlusskraft, nervöse Erregbarkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, gelassene Entschiedenheit
Körperliche Haltung, Gestik, Stimme, Ausdrucks	Ausstrahlung selbstbewusst, engagiert, expansiv, entschieden, Aufrechte Haltung, gehobenes Haupt, klarer, fixierender Blick, laute Stimme, dominante Gestik
Typus	Fürst/Feldherr/ Stammeshäuptling, Initiator, Stressmanager
Ministerium für	Initiative, Planung und Mobilisierung von Kräften
Tugend	Güte
Typische Berufe	Unternehmer, Führungskräfte in Wirtschaft und Politik
Aufgaben in der Kommunikation	Vorbereitung, Anfangsmotivation, Zielformulierung, Erstellen von Verhandlungskonzepten, Vorgabe von Leitlinien
Körperliche Defizienz	Muskelverspannungen, vor allem im Kopfbereich und Nacken, Migräne, Zähneknirschen
Mentale Defizienz	Nervöse Reizbarkeit, Ärger, Wut
Körperlicher Zugangsweg	Aufspüren von körperlicher Anspannung in Kieferbereich, Gesichtsmuskulatur und Zunge, Trockenheit im Mund und Engegefühl im Rachenraum
Trancebild	Der freie Flug des Adlers, Thermikblasen

Innere Kommunikationsberater Teil 2 (Auszug)					
analog den fünf Wirkprinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin					
Wirkprinzip	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Innere Berater für	Initiative, Stressmanagement,	Emotionalität, Kreativität und Konzentrationskraft	Balance, Gesprächsmoderation	Beziehung und Kommunikation	Sicherheit, Kontrolle, Ressourcenwächter
Vegetatives System	Leber (hepatisch)	Herz (cardial)	Mitte	Lunge (pulmonal)	Niere (renal)
Ausdrucksformen	engagiert, expansiv, entschieden	emotional, expressiv, aufrichtig	heller, vertrauensvoll gelassen	sensitiv, eindringlich	rational, kompromisslos
Körperliche Tendenz	Erhobenes Haupt selbstbewusst, sparsame Gestik	lebendig, schwungvolle Bewegungen, lebhafte Gestik,	ruhige und getragene Gestik	zurückhaltend, freundlich, Bewegung, vorsichtige Gestik	langsame, stete Bewegungen, abwehrende Gestik
Stimmlicher Ausdruck	Laut, dominant	Lachen	Singen, Lächeln	Leise, traurig	Trocken Achzen
Aufgaben in der Kommunikation	Anfangsmotivation, Zielformulierung, Verhandlungskonzepte und -leitungen	Kontrolle der Emotionalität, Kreative flexible und zielorientierte Gesprächsführung	Moderation, Kompromisse erarbeiten	Interventionen bei Dissonanzen	Verstärkung der Großen, Erminderung, Wahrung von Ressourcen und Struktur
Geistige und emotionale Erschöpfungszeichen	Erregbarkeit Ärger, Wut,	Gedankenflucht, Konzentrationsstörungen Hedonismus	Grübeln, obsessive Gedanken	Melancholie, Erhöhte Sensibilität	Misstrauen, Pessimismus, Gefühlskälte, Zwanghaftigkeit, Furcht, Hass
Körperliche Erschöpfungszeichen	Muskelverspannungen, Kopf, Nacken	Herzklopfen, Unruhe, Hitzewallungen	Völlegefühl, Übelkeit, Stuhldrang	Schwäche, Infektanfälligkeit	Stoffigkeit, erhöhter Wärmebedarf
Indikationen und Bilder	Entspannung des Kiefers etc. Gelassenheit des Adlers	Geborgenheit und Wärme, „die Kathedrale meines Herzens“	Getragene und Sanftes, Wiegen im Boot	Schützende Hülle, Leuchten der Aura	Heil und Lebenskraft durch Wärme, die Glutachale

Institut für Psychotherapie und TCM, www.tcm-reutlingen.de, Dr. med. Stefan Steinert, Würzburg 2.5.25



Vielen Dank für Ihr Interesse !

Viel Erfolg, Freude und neue Aspekte mit dem Trance-Modell der TCM

Literaturempfehlung: „So kommt der Hamster aus dem Rad“ Patmos-Verlag und „Hypnosystemische Kommunikation mit inneren Beratern“ Carl-Auer-Verlag“

Seminardokumente und weiter Information unter www.tcm-reutlingen.de oder st.steinert@onlinemed.de