



# Phobiemodell

Ängste in neue Möglichkeiten verwandeln



# Phobiemodell



## Anwendungsbereiche

- Das vorliegende Modell eignet sich, wie der Name schon andeutet, für die Behandlung von Phobien und Angstzuständen.
- Es ist kein Modell für die Behandlung von allgemeinen, unspezifischen Ängsten, sondern für ganz konkrete wie Flugangst, Höhenangst, Angst vor Spinnen etc.
- Desweiteren kann es auch oft sehr wirksam für Allergien verwendet werden, da Allergien im übertragenen Sinn ebenfalls phobische sprich übersteigerte Reaktionen des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen, Staub, Erdnüsse, Bananen etc. sind.



## Ziel

Die phobische Kraft wird durch die Stimulierung bestimmter Punkte auf der Handfläche ausgeschaltet; die Angst bzw. oft auch die Allergie (für Allergien hat Zwang ein anderes Modell vorgesehen und entwickelt, welches aber deutlich aufwendiger und komplizierter ist) verschwindet.

## Dauer

Ca. 30–45 Minuten

## Materialbedarf

Schreibmaterial. Allenfalls ist es hilfreich, die Skizzen der Handlinien und der Druckpunkte bei sich zu haben.

# Worum es geht



„Wer keine Angst hat, hat keine Vorstellungskraft.“

Ängste sind Teil des Lebens; jeder Mensch kennt sie. Sie erfüllen zum Teil wichtige Funktionen, mahnen zur Vorsicht, bewahren vor Unheil. Doch immer mehr Menschen leiden an unbegründeten, schweren Ängsten, die zur Folge haben können, dass sie sich selbst von einem erfüllenden, sozialen Leben ausschliessen.

Im Verlaufe der Zeit können weitere, schlimme Sekundärprobleme wie Arbeitsplatzverlust, zerbrochene Beziehungen, finanzielle Probleme und depressive Zustände auftreten. Die Angst kann zur Krankheit werden. Bei einem Viertel aller Menschen in der modernen Welt tritt mindestens einmal im Leben ein solch lähmender Angstzustand auf, der oft viele Jahre anhalten kann.

Ohne wirksame Therapie kann – Studien zufolge – verläuft die Entwicklung solcher Phobien sehr negativ. In der Münchner Verhaltensstudie liegt die Spontanheilungsrate nach sieben Jahren bei nur gerade 20 Prozent. Bei über 50 Prozent der Betroffenen entwickeln sich chronische Störungen. Eine „Therapie“ drängt sich also geradezu auf. Doch die in der Psychologie bekannten und angewendeten, konventionellen Therapien sind langwierig und teuer. Die durchschnittliche Therapiedauer bei Flugangst, Platzangst, Angst vor Tieren und ähnlichem, beträgt im Schnitt 25, bei Panikattacken bis

zu 45 Sitzungen. Das ist für viele Betroffene zu teuer und gerade Menschen, die häufig unterwegs sind, fehlt es zusätzlich an der Zeit, sich eine solche in jeder Hinsicht aufwändige Therapie zu leisten.

Die Handflächen-Therapie stammt vom israelischen Naturarzt Dr. Moshé Zwang. Moshé Zwang betrieb jahrelang das Handlesen als Hobby und fand zahlreiche Parallelen zwischen den Handlinien und den Charaktereigenschaften eines Menschen.

Das brachte ihn auf den Gedanken, dass es möglich sein müsste, mittels Nachzeichnen oder Manipulieren von Handlinien gewisse Charaktereigenschaften oder auch körperliche Zustände zu verändern. Es funktionierte und er entwickelte ein ganzes Set von manuellen Interventionen auf der Handfläche, die er PalmTherapy™ nannte.

# Die kritischen Erfolgsfaktoren

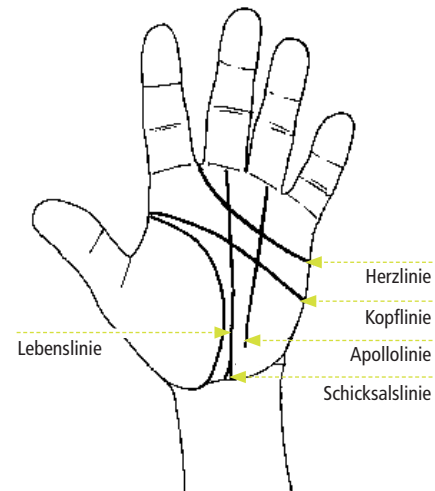


## Die Handlinien

Schau Dir deine Hände an: Darauf kannst Du mindestens drei Linien deutlich erkennen: Die Herzlinie, die Kopflinie und die Lebenslinie. Das sind die, die wir für unsere Arbeit brauchen.

Bei vielen Menschen kommen die Lebens- und die Kopflinie zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen und verlaufen noch ein bis zwei Zentimeter als eine einzige Linie.

Das ist wichtig zu wissen, denn die Druckpunkte für die Phobietechnik sind bei Menschen mit zusammenlaufenden Linien andere als bei jemandem, bei dem die Linien getrennt verlaufen.





## Die Druckpunkte

Der Druckpunkt auf der Herzlinie ist für beide Typen gleich: Auf der Herzlinie zwischen kleinem Finger und Ringfinger, mit leichtem Druck auf den Mittelhandknochen des kleinen Fingers.

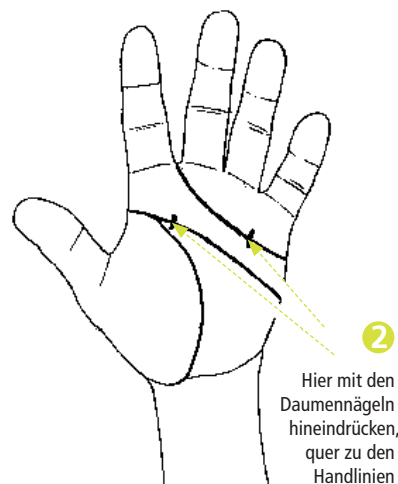
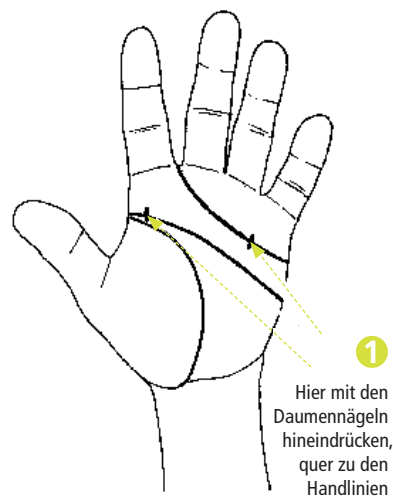
Der Druckpunkt auf der Kopflinie befindet sich ca. einen halben Zentimeter hinter dem Ursprung der Kopflinie, ungefähr auf der Höhe des Zeigefingers. Vorsicht bei Menschen mit verbundener Lebens- und Kopflinie: Nicht die Lebenslinie blockieren!

Warum genau diese Technik funktioniert, ist nicht bekannt. Es gibt kein „wissenschaftlich“ gesichertes Erklärungsmodell.

Eine Möglichkeit ist, dass mit diesen beiden Druckpunkten ein reflexogener Impuls an das limbische System erfolgt. Das ist der Teil des Gehirns, der unter anderem die Schaltstelle zwischen peripherem und vegetativem Nervensystem beherbergt. Dieser Impuls vermag scheinbar die angelernte phobische Information zu löschen, die früher zu dem angstvollen Verhalten geführt hatte. Das stelle ich mir so vor, wie bei einer Datei auf dem Computer, die ich mit neuen Informationen überschreibe aber unter demselben Namen abspeichere; da ist die alte Information ebenfalls überschrieben und deshalb nicht mehr herstellbar oder auf diese zugreifbar.

Diese Theorie stützt sich darauf, dass die Hände durch ihre hohe Empfindlichkeit und Komplexität mit einem entsprechend grossen Areal der Grosshirnrinde verbunden sind.

In den beiden Grafiken sind die Druckpunkte auf den Handlinien visualisiert: 1 die Druckpunkte für Menschen mit getrennter Lebens- und Kopflinie, 2 die für Menschen mit verbundener Lebens- und Kopflinie:



# Und so geht's

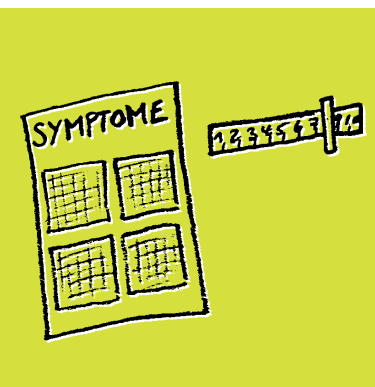


## 1 Angstzustand herausschälen

Bitte den Coachee die Augen zu schliessen und sich an eine Situation assoziiert zu erinnern, in welcher er normalerweise phobisch reagiert:

*Erinnere dich an eine Situation, in der du die Angst gerade erlebst.*

Assoziiertes Erleben heisst, dass der Coachee das problematische Verhalten mit Haut und Haaren erlebt. Er schlüpft in die eigene Rolle. Das Gegenteil wäre das dissoziierte Erleben, das Erleben aus der Beobachtersperspektive (der Coachee sieht sich selber zu).



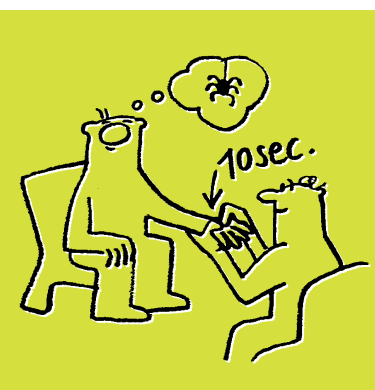
## 2 Körpergefühl bestimmen

Erfrage nun die körperlichen Symptome und lass dir diese bezüglich ihrer Lokalisation sowie Intensität beschreiben:

- *Wie fühlt sich dein Körper in dieser Situation an?*
- *Welche körperlichen Symptome erlebst du?*
- *Wo und woran im Körper erkennst du, dass ...*
- *Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie heftig ist das Symptom für dich spürbar? Wobei die 1 auf der Skala für ganz schwach spürbar und die 10 für extrem heftig spürbar steht.*

Sogenannten Kopfmenschen fällt es oft schwer, ihre Sinneseindrücke nicht zu „verkopfen“. Auch deshalb lässt du den Coachee hier statt Emotionen, wie Angst, Unsicherheit etc. Körperempfindungen wie ein Druck, eine Schwere, eine Enge etc. im Körper lokalisieren und beschreiben.

Ein Problem kann nicht auf der Ebene gelöst werden, auf der es geschaffen wurde, heisst eine unserer Grundannahmen für die Arbeit mit Menschen und Organisationen. Obwohl sich die Angst im Kopf abspielt, kann sie nicht dort mit Denken oder Rationalisieren gelöst werden. Die Angst wird sich also erst verflüchtigen, wenn sich das verselbständigte Reiz- Reaktionsmuster und das dazugehörige Körpergefühl verändert.



## 3 Druckpunkte aktivieren

Bitte deinen Coachee, dir seine linke Hand zu geben. Dann lass ihn erneut die Augen schliessen:

- *Schliesse deine Augen und konzentriere dich ganz auf dein Problem. Spüre dabei dein Körpergefühl, das mit dieser Angst verbunden ist.*

Frage zuerst nach, ob es für den Coachee ok ist, wenn du ihn jetzt dann an der linken Hand berührst.

Nutze die Kraft der Suggestion um den Effekt zu unterstützen. Weitere Informationen dazu findest du in den ergänzenden Bemerkungen.

Während der Coachee an das Problem denkt, stimulierst du die Druckpunkte der linken Hand mit deinen Daumennägeln für zehn bis zwanzig Sekunden.



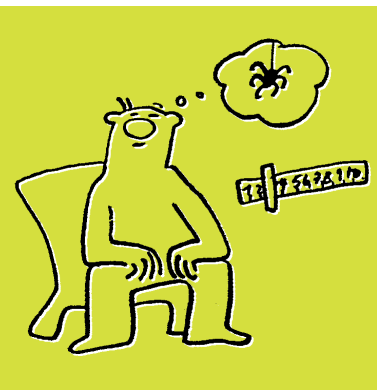


#### 4 Problemzustand separieren

Bitte nun den Coachee die Augen zu öffnen und lenke ihn mit Belanglosigkeiten – die nichts mit der Phobie zu tun haben dürfen – in einem Gespräch ab. Währenddessen stimulierst du die Druckpunkte für weitere zwei Minuten weiter.

Dieses Vorgehen nennt man im NLP-Fachjargon einen Separator setzen<sup>1</sup>.

Belanglosigkeiten wie das Wetter, der letzte Urlaub etc. Es muss ein Thema ausserhalb des Angst-themas sein. Also nicht bei Flugangst darüber sprechen, wie er das letzte Mal in Urlaub gereist ist oder ähnliches.



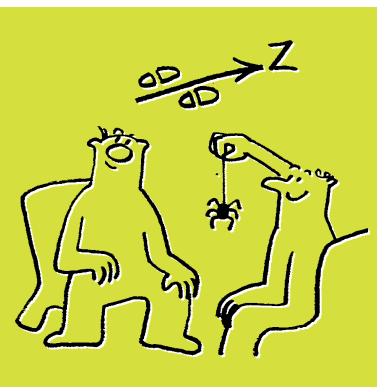
#### 5 Wirkung testen

Bitte nun den Coachee erneut die Augen zu schliessen und sich nochmals an dieselbe Situation zu erinnern, in der er vorher phobisch reagiert hatte:

- *Tauche nochmals ganz in die Situation hinein und versuche nun mit aller Kraft, die unangenehmen Körpergefühle und Empfindungen nochmals hervorzurufen.*
- *Auf der Skala von 1 bis 10: Wie stark sind die Symptome für dich jetzt noch spürbar?*

Ordne den genannten Wert auf der Skala von 1 bis 10 ein und bestimme den Unterschied zur Einstufung in Schritt 2.

Falls das gewünschte Ergebnis jetzt noch nicht erreicht ist, wiederhole nun dasselbe mit der rechten Hand.



#### 6 Future Pace<sup>2</sup>

Lass nun den Coachee an eine zukünftige Situation denken, in welcher er normalerweise phobisch reagieren würde. Oder – wenn immer möglich – setze ihn einer solchen Situation aus.

Du kannst dazu auch eine Timeline<sup>3</sup> im Raum auslegen.

<sup>1</sup> Weitere Informationen zum Thema Separator findest du auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

<sup>2</sup> Weitere Informationen zum Future Pace findest du auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

<sup>3</sup> Weitere Informationen zur Timeline findest du auf:  
<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

# Ergänzende Bemerkungen



Dieses Modell funktioniert in der Regel ohne Suggestionen. Doch NLP kann die Wirkung, wenn das Modell so nicht den gewünschten Erfolg hat, sehr gut und wirksam ergänzen. In diesem Fall kannst du folgende Suggestionen bei Schritt 3 einbauen:

*„Und während du den Druck meiner Fingernägel auf deiner Hand spürst, kann es sein, dass sich bei dir völlig vertraute und doch für diese Situation (Angstsituation benennen) ungewohnte Gefühle von (Gegenteil der mit der Angst verbundenen Körpergefühle und Emotionen) entstehen, die in dir eine möglicherweise ganz und gar neue Beziehung zu (Angstthema benennen) schaffen, die du vielleicht für nie möglich gehalten hättest, während dein körperlicher und emotionaler Zustand in einer neuen Art und Weise mit den vergangenen Zeiten, wo du mal Angst hattest vor und nun mit all deinen Sinnen weisst, dass dies ein interessanter Teil deiner ganz persönlichen, einzigartigen Vergangenheit ist, welche dir jetzt den Weg frei gemacht hat, in eine befreite Zukunft zu gehen.“*

Und wenn die Ressource nicht suggerierbar ist? In diesem Fall (Hand loslassen) soll der Klient in eine Situation geführt werden, in welcher er – ausserhalb des Angstkontextes – diese Ressource maximal zur Verfügung hatte. Diese dann in den Problemkontext übertragen im Sinne von:

*Lass dich überraschen, wie es dir gelingt, auf deine ureigenste, kreativste Art und Weise dafür zu sorgen, dass dir diese wunderbaren Gefühle von (Ressourcen benennen) auch in dieser Situation (Angstkontext benennen und Kopf- Lebenslinie drücken) zur Verfügung stehen.*



# Weitere Informationen



## Basisinformationen

Weitere Informationen zum Thema Separator findest du auf:

<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html>

## Grundzutaten und Bausteine zum Modell

Weitere Informationen zum Future Pace findest du auf:

<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

Weitere Informationen zur Timeline findest du auf:

<http://www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html>

## Literatur

PalmTherapy®: Program Your Mind through Your Palms

By Moshe Zwang, Diana Zwang, Yaron Swery

ISBN 0-9645519-2-6