

## **Therapieplan**

Dies ist ein allgemeiner Therapieplan der die wichtigsten Themen meiner Therapie einschließt. Mit dem Plan kommen Sie ein gutes Stück in Eigenregie weiter.

Wenn Sie eine individuelle Begleitung wünschen, melden Sie sich gerne bei mir: [roya@praxis-jasminroya.de](mailto:roya@praxis-jasminroya.de)

Ich möchte Sie ausdrücklich dazu einladen mir Ihre Antworten zu schicken. Oft habe ich einen neutralen Blick von außen und kann den ein- oder anderen Ratschlag geben. Der email-Kontakt mit mir ist kostenlos. ☺

### **Aufgabe 1**

#### **Ihre Geschichte**

Diese Aufgabe dient dazu Ihre **Schmerztrigger** herauszufinden. Bitte schreiben Sie dazu Ihre Schmerzgeschichte auf.

Warum?

1. Damit ich Ihre Geschichte lesen kann, denn manchmal fallen mir als Außenstehende eher Ihre Schmerztrigger ins Auge
2. Weil Ihnen beim Schreiben oft Situationen oder Verhaltensweisen bewusst werden die Sie bisher vielleicht nicht als bedeutend wahrgenommen haben. Die Ihnen auf Ihrem Therapieweg aber helfen können.

Hier sind einige Fragen, um Ihnen beim Schreiben zu helfen. Sie müssen nicht alle Fragen beantworten. Sie sollen nur als Anregung dienen.

#### **Der Beginn**

- Wann haben Ihre Schmerzen begonnen?
- Gab es ein auslösendes Ereignis?  
z.B. einen Unfall
- Ist einige Zeit vorher etwas passiert?  
z.B. ein Jobwechsel, ein Partnerwechsel, der Tod eines Angehörigen oder sind Ihre Kinder ausgezogen?

### **Die Entwicklung**

- Wie haben die Schmerzen sich entwickelt?  
Wie oft hatten Sie Schmerzen?  
Wie stark waren Ihre Schmerzen?  
Wo waren die Schmerzen?
- Bei welchen Ärzten waren Sie?
- Welche Therapien haben Sie gemacht?
- Welche Schmerzmittel haben Sie genommen?
  
- Gab es zwischendurch Situationen ohne Schmerzen?  
Was für Situationen waren das?

### **Ihre aktuelle Situation**

- Wie oft haben Sie aktuell Schmerzen?
- Wie häufig nehmen Sie Schmerzmittel?
- Welche Schmerzmittel nehmen Sie?
- Wann treten die Schmerzen momentan auf?  
In welchen Situation?  
Bei Kontakt mit bestimmten Menschen?  
Bei bestimmten Tätigkeiten?
- Wann verschlimmern sich die Schmerzen?
- Wann verbessern sich die Schmerzen?
- Machen Sie aktuell eine Therapie?

Je genauer Ihre Beschreibung, umso leichter ist es für mich Ihre Schmerztriger herauszufinden. Manchmal werden sie Ihnen beim schreiben auch selbst bewusst.

## **Aufgabe 2**

### **Visualisierungsbild**

Sie entwickeln Ihr Visualisierungsbild fürs Unterbewusstsein.

Wo wollen Sie hin?

Was wollen Sie wieder tun können?

Dieses Bild sollte für Sie emotional sein, etwas was Sie gerne machen. Am besten eine Tätigkeit die erst dann möglich ist, wenn Ihre Schmerzen weg sind.

Wann immer Sie Schmerzen haben stellen Sie sich gedanklich dieses Bild vor. Es ist wie ein Film der in verschiedenen Formen immer wieder vor Ihrem inneren Auge abläuft.

Beispiel 1:

Sie lieben Gartenarbeit, doch aufgrund der Schmerzen können Sie sich nicht mehr bücken und nichts mehr im Garten tun. Ihr Visualisierungsbild könnte sein, wie Sie die Rosenbüsche in Ihrem Garten schneiden.

Beispiel 2:

Sie können nicht mehr Schlitten fahren weil der kalte Wind zu Schmerzen führt. Ihr Visualisierungsbild könnte sein wie mit Ihren Kindern Schlitten fahren und sich dabei pudelwohl fühlen.

Beispiel 3:

Aufgrund einer Nahrungsmittelunverträglichkeit können Sie nicht mehr mit Freunden ins Restaurant gehen. Im Visualisierungsbild können Sie sich nun vorstellen wie Sie mit verschiedenen Freunden oder Familie ins Restaurant gehen .. lachen, plaudern ... fröhlich sind, mal chinesisches essen gehen, mal indisch oder ins Cafe um die Ecke.

Das Bild muss nicht starr sein, sondern kann sich wie ein Film, wie eine Geschichte in Ihren Gedanken abspielen.

Es ist wichtig dass Sie einen emotionalen Bezug zu diesem Visualisierungsbild haben. Dass Sie diese Bilder gerne sehen und sich in den vorgestellten Situationen besonders wohl fühlen.



Die folgenden Fragen sollen Ihnen dabei helfen dieses Visualisierungsbild zu entwickeln:

- Was können Sie aktuell aufgrund der Schmerzen nicht mehr tun?
- Wie schränken die Schmerzen Ihren Alltag ein?
- Woran hindern die Schmerzen sie?
- Wollen die Schmerzen Sie vielleicht von etwas abhalten?
- Was würden Sie am liebsten tun wenn Sie keine Schmerzen mehr hätten?
- Was wäre Ihr Wunschbild Ihrer Gesundheit?
- Unabhängig von den Schmerzen – was wünschen Sie sich schon lange?
- Wo wollen Sie hin? beruflich, privat
- Was macht Ihnen Spaß?
- Wobei blühen Sie auf?
- Wie entspannen Sie sich?

Wenn Sie unsicher sind, dürfen Sie mir gerne Ihre Antworten zu diesen Fragen schicken und ich schlage Ihnen ein- oder zwei mögliche Visualisierungsbilder vor.

### **Aufgabe 3**

#### **Was ist Ihr Ziel?**

- Wo wollen sie hin?
- Was wünschen Sie sich im Leben?

Das Ziel ist **nicht** einfach schmerzfrei zu sein.  
(Das versteht das Gehirn nicht.)

**Um das Schmerzgedächtnis zu löschen brauchen Sie ein höheres Ziel, zu dem Ihr Gehirn Sie bringen soll. Die Schmerzen werden diesem höheren Ziel dann untergeordnet und verlieren an Bedeutung.**

Hier sind wieder einige Fragen die Ihnen helfen sollen:

- Was werden Sie tun wenn Sie schmerzfrei sind?  
z.B. wieder im Garten Rosen schneiden, als Lehrerin arbeiten oder eine Reise mit den Kindern machen.
- Was können Sie weitergeben wenn Sie diesen Therapieweg gegangen sind?  
Welches Wissen?  
Welche Fähigkeiten?
- Was macht Sie Besonders?  
Welchen kleinen Beitrag können Sie in dieser Welt leisten?

Wir haben alle Fehler gemacht. Oft sind diese Fehler der wichtigste Teil unserer Lebenserfahrung. Oft machen uns sie wirklich wertvoll. Wir dürfen uns selbst vergeben. Wir dürfen unser Leben verändern. Jeder ist es wert ein schmerzfreies Leben zu führen.

Wir müssen nicht unbedingt etwas leisten um wertvoll zu sein. Sie können auch einfach das Leben genießen und damit ein Vorbild für andere sein. Denn viele Menschen haben den Genuss verlernt.

Ihr Ziel kann eine lang gewünschte Reise sein oder ein Mensch den Sie unbedingt wiedersehen wollen. Vielleicht wollen Sie auch mit jemandem Frieden schließen, zur Universität gehen oder sich noch mal ganz neu erfinden.

**Auch wenn Sie es schaffen aus chronischen Schmerzen herauszukommen, werden Sie ein Vorbild für Andere sein.**

Wenn Sie allein diese Erfahrung weitergeben, können Sie das Leben anderer Menschen verändern.



#### **Aufgabe 4**

##### **Mind Movie Ihrer Gesundheit**

Bilder prägen sich tief in unser Unterbewusstsein ein. Durch Bilder können wir uns selbst verändern. Unser Unterbewusstsein steuert unseren Körper, unsere Gesundheit und lenkt unser Verhalten. Was immer das Unterbewusstsein glaubt wird passieren.

Mit Bildern können Sie Ihr Unterbewusstsein in eine ganz bestimmte Richtung dirigieren. Genau das macht das Fernsehen und die Werbung jeden Tag mit uns. Diese Technik können Sie auch für Ihre Gesundheit nutzen.

Für meine Follower erstelle ich kostenlos einen Mind Movie. Sie schicken mir 8-10 Bilder die das repräsentieren was Sie sich wünschen:

Was werden Sie tun wenn Sie schmerzfrei sind?

Was wäre Ihre Belohnung (oder Ihr Symbol) für Schmerzfreiheit?

Zusätzlich brauche ich 3-4 Sätze die Sie emotional ansprechen und die etwas mit Ihrer Gesundheit / Schmerzfreiheit zu tun haben.

Daraus erstelle ich einen kurzen ca. 1 min langen Film den Sie sich jeden Tag anschauen. Jeden Tag werden Sie erneut an Ihr Ziel erinnert und darin bestärkt. Diese Bilder tragen eine unglaubliche Macht der Veränderung in sich.

Bei Interesse einfach eine email schreiben.

## Aufgabe 5

### Die 5 Sprachen der Liebe

Das Verhalten anderer Menschen kann immer wieder Ihre Schmerzen triggern. Doch können Sie das Verhalten anderer Menschen verändern? Ich glaube schon. Allerdings nicht mit Angst und Druck sondern Liebe und Wertschätzung.

Im Videokurs „Schmerzgedächtnis löschen“ erkläre ich genau warum ich das Modell der Liebessprachen und Menschentypen nutze um Menschen einzuschätzen und stelle beide Modelle ausführlich vor. Mit diesem Wissen kann ich mich so verhalten, dass ich mit meinem Gegenüber resoniere. Der Andere fühlt sich wertgeschätzt, wird toleranter und freundlicher.

Zu den Liebessprachen:

Das System der Liebessprachen wurde von Gary Chapman, einem amerikanischen Eheberater entwickelt. Demnach geben und empfangen Menschen Liebe auf unterschiedlichen Kanälen, die er Liebessprachen nennt.

Wenn ich Liebe auf einem „falschen“ Kanal sende, dann wird sie oft nicht als Liebe verstanden. Das ist tragisch, weil Kinder sich eine ganze Kindheit lang ungeliebt fühlen können wenn Eltern ihre Liebe über einen anderen Kanal ausdrücken.

Ich sehe es so, dass jeder Mensch einen Liebestank hat. Ist dieser gefüllt, dann fühlen wir uns geliebt, sind freundlich und umgänglich. Wenn er sich leert, beginnt oft das Gemotze und die Zickereien.

Dies sind die 5 Sprachen der Liebe:

- Lob und Anerkennung  
Menschen die immer wieder loben, uns bestätigen, sagen: *„Ich bin stolz auf dich“*
- Zweisamkeit  
Menschen die ständig etwas gemeinsam machen wollen: einen Kaffee trinken, Badminton spielen oder zusammen basteln
- Hilfsbereitschaft  
Menschen die uns mit allem helfen: den Müll raus bringen, ein Menü zaubern, ein Faschingskostüm nähen
- Geschenke  
Menschen die sich über kleine Geschenke unglaublich freuen. ein neues Malbuch, neue Stifte, duftende Seife ...
- Zärtlichkeit, Berührung  
Manche Menschen leben von Berührung. Sie tanzen gerne oder wollen immer wieder in den Arm genommen werden.



Wie finden Sie Ihre Liebesprache heraus? Es ist die „Sprache“ die sie am liebsten benutzen. Achten Sie einfach mal darauf.

**Ihre Aufgabe:**

1. Was sind Ihre zwei hauptsächlichen Liebesprachen?
2. Was sind die zwei hauptsächlichen Liebesprachen der Menschen mit denen Sie zusammen leben?
3. Welche Verhaltensweisen können Sie annehmen um den Liebestank der wichtigsten Menschen um Sie herum zu füllen?

z.B. den Kindern öfter vorlesen und sie dabei in den Arm nehmen (Berührung) oder dem Sohn die Nudeln auf den Teller legen (Hilfsbereitschaft). Ein kleiner Akt der Liebe.  
Auch ein neues Malbuch (Geschenk) oder ein Spieleabend (Zweisamkeit) sind Zeichen der Liebe.

Wenn die Menschen mit denen wir zusammen leben sich geliebt fühlen, dann werden sie freundlicher, toleranter und umgänglicher. Das Meckern und Zicken wird weniger. Oft reicht das schon um das tägliche Miteinander so viel einfacher zu machen.

Wenn Sie hier nicht weiter kommen, schreiben Sie mir auch gerne wieder eine email. Es sind oft kleine Verhaltensänderungen (ohne großen Aufwand für Sie) die große Effekte haben können.

So wie Nadines Sohn bei dem die Wutanfälle plötzlich aufhörten seitdem er mit seiner Schwester in einem Bett schlief (Liebesprache Berührung). Er berührte seine Schwester die ganze Nacht und das füllte seinen Liebestank. So wurde er tagsüber toleranter und umgänglicher.



## **Aufgabe 6**

### **Menschentypen**

Bitte schauen Sie sich folgendes Video an, die 4 Menschentypen von Tobias Beck:

<https://www.youtube.com/watch?v=-IOp9qrjLJU>

1. Was ist Ihr Menschentyp?

Als Hilfe können Sie den Test zu den 4 Menschentypen von Tobias Beck machen. Unter diesem Link <https://tobias-beck.com/> den Menüpunkt „Tiertest“ auswählen.

Vielleicht reicht ja auch das Video und Sie können sich schon einem Menschentyp zuordnen.

2. Was sind die Menschentypen der Menschen, mit denen Sie zusammen leben?

3. Was sind die Menschentypen der Menschen mit denen Sie häufig Kontakt haben?

Z.B. Ihre Kollegen, Ihr Chef, Ihre Eltern, Ihre Nachbarn

Diese Menschen brauchen nicht den Test machen. Schätzen Sie sie einfach ein soweit Sie das können. Mit ein wenig Übung können Sie die meisten Menschen einem „Tier“ zuordnen.

4. Wie können Sie Ihre Sprache und Ihren Umgang mit diesen Menschen ändern, damit die das tun was Sie wollen?

Denken Sie an Konflikte in den letzten Wochen und überlegen Sie wie Sie diese hätten lösen können, wenn Sie auf den Menschentyp Ihres Gegenübers besser eingegangen wären. Ohne sich selbst zu verbiegen!  
Allein durch bessere Kommunikation.

Dies ist eine Fähigkeit die Sie trainieren können und je besser Sie darin werden umso leichter wird Ihr Umgang mit all den Mitmenschen um Sie herum.

## Aufgabe 7

### Welche Botschaft tragen Ihre Schmerzen?

Ich sehe Symptome gerne symbolisch, als Zeichen.

Welche Botschaft möchte Ihr Körper Ihnen damit überbringen?

Was wollen die Schmerzen Ihnen sagen?

z.B. *„sitz nicht so viel am Computer“*

*„ich (Ihr Körper) will an die frische Luft“*

*„ich will diesen Mann nicht mehr sehen“*

*„ich wünsche mir einen Partner der mich so liebt wie ich bin“*

*„ich will nicht mehr rummeckern“*

*„ich möchte lebensfroher werden“*

*„ich will Anderen helfen“*

Wenn wir auf unseren Körper hören, teilt es uns oft mit was er braucht. In unserer schnellen Welt haben wir verlernt darauf zu achten. Manchmal dürfen wir innehalten und reflektieren ob wir noch auf dem richtigen Weg sind.

Krankheiten, Symptome und Schmerzen sind oft ein Hilferuf des Körpers: *„Achte auf mich. Kümmere dich um mich. Hab mich lieb.“*

Gehen wir sorgsamer mit uns um – gesunde Ernährung, ausreichend Ruhepausen, weniger Sorgen und negative Gedankenschleifen - bessern sich viele Symptome.

Diese Übung soll Sie zur Reflektion anregen.  
Deshalb folgende Fragen:

- Wo stehen Sie im Leben?
- Wo wollen Sie hin?
- Was braucht Ihr Körper?
- Was stört Sie in Ihrem aktuellen Leben?
- Wie wäre Ihr Leben rund?
- Was wäre Ihr Wunschleben, Ihr Lebenstraum, Ihre Mission?
- Was hält Sie davon ab dieses Wunschleben zu leben?



Auch hier wird uns vieles bewusster wenn wir es aufschreiben. Spielen Sie mal Möglichkeiten in Gedanken durch, welche Schritte Sie jetzt schon in Richtung Wunschleben unternehmen könnten. Auch wenn Ihr Wunschleben noch 5 Jahre entfernt ist, beginnen Sie jetzt mit den ersten kleinen Schritten. Denn wenn Sie heute nicht beginnen dann kommen Sie nie dort an.

Ich glaube dass jeder von uns eine besondere Aufgabe im Leben hat und dass wir Erfahrungen sammeln um dieser Aufgabe gerecht werden zu können. Entfernen wir uns zu weit von unserer Mission wird unser Körper krank. Um gesund zu werden müssen wir wieder in unsere Mitte kommen. Und die ist oft mit unserem inneren Traum, unserem inneren Kind, unserer Mission verbunden.

Bei mir hat es 6 Jahre gedauert um mein Wunschleben zu manifestieren. Ich brauchte viele, viele kleine und große Schritte, die ich mir erst nach und nach zugetraut habe. Doch wenn ich nicht irgendwann losgelaufen wäre, dann wäre ich heute immer noch nicht angekommen.

Dies ist eine tiefgehende Aufgabe für die Sie sich Zeit lassen dürfen. Gehen Sie in die Stille, gerne in eine Meditation. „Fragen“ sie Ihren Körper was er nicht mehr möchte. Es ist schön diese Frage vor dem Einschlafen zu stellen. So oft kommt im Traum, morgens oder einige Tage später die Antwort. Wenn erstmal keine Antwort kommt, ist das auch ok. Dies hier ist ein Prozess, eine Reise auf die ich Sie mitnehme.

Wichtig: Die Antworten müssen nicht realistisch sein. Schreiben Sie einfach auf was spontan hochkommt.



### **Aufgabe 8**

Die Ursachen für Krankheitssymptome liegen oft in unserer Vergangenheit.

Ich sehe es als wichtigen Schritt zu einer ganzheitlichen Gesundheit mit der Vergangenheit in Frieden zu kommen, z.B. unseren Eltern oder uns selbst zu vergeben.

Dazu mache ich **keine** „Aufarbeitung der Kindheit“. Das dauert viel zu lange. Im Rahmen meiner Therapiegruppen biete ich stattdessen Meditationsreisen an. Sie sind persönlich und genau auf Sie zugeschnitten. In diesem meditativen Zustand in dem das Unterbewusstsein weit offen und zugänglich ist, können Sie mit Themen in Frieden kommen die Ihnen schon lange zusetzen.

Um diese Meditationsreisen persönlich zu gestalten bitte ich meine Patienten

- die Stationen ihres Lebens aufzuschreiben.
- Was waren wichtige Erlebnisse?
- Welche Glaubenssätze haben Sie geprägt?
- An welchen Glaubenssätzen der Vergangenheit hängen Sie fest?

Sie dürfen diese Übung trotzdem machen, auch wenn Sie nicht in meiner persönlichen Betreuung sind. Oft ist es heilsam sich der vergangenen Themen bewusst zu werden.

Für Nicht-Patienten kostet eine persönliche Meditationsreise 97 €. Zur Buchung schreiben Sie mir einfach eine email.

### **Aufgabe 9**

Ich empfehle Ihnen regelmäßig an den Live-Intentionen teilzunehmen. Dazu schreiben Sie mir bitte eine email (roya@praxis-jasminroya.de) mit dem Titel „Bitte um Aufnahme in den Verteiler „Intentionen“.

Ich nehme Sie dann in den Verteiler auf und schicke Ihnen die aktuellen Zeiten der Live-Intentionen zu.

Die Teilnahme ist im April kostenlos.

Ab Mai 47 € / Monat für Nicht-Patienten.