



## WAS IST LOGOSYNTHESE®?

Als ich Logosynthese das erste Mal erlebte - als Klientin eines Coaching-Kollegen - war ich überwältigt welche Wirkung diese Methode hatte. Obwohl ich schon einige Coaching-Erfahrungen gemacht hatte, war das die Bewegendste. Schon nach einer Sitzung spürten nicht nur ich, sondern auch mein Mann die deutliche Veränderung in mir. Ich war ruhiger und gelassener. Bald wurde mir klar: etwas, das so wirksam ist, will ich auch können. Und so begann ich Anfang 2015 meine Ausbildung. Mittlerweile bin ich seit Sommer 2017 Logosynthese-Practitioner und arbeite aktuell an meinem Master. In meinen Coachings setze ich meistens auf Logosynthese weil sie einfach so gut funktioniert.

### WAS IST LOGOSYNTHESE?

Die von Dr. Willem Lammers entwickelte Logosynthese ist eine Methode, die direkt an unbewussten Mustern und Blockaden ansetzt. Sie gehört damit zu den sogenannten Energiemethoden, die in Coaching und Therapie immer populärer werden, da sie schnell und nachhaltig wirken. Was wir mit dem Kopf nicht lösen können, verändern wir da, wo die Blockade oder das Muster verankert sind.

Die Grundidee der Logosynthese ist, dass in negativen Erlebnissen Energie gebunden ist, die uns in unserem Leben nicht zur Verfügung steht. Zudem halten wir die Energie anderer fest und blockieren uns damit zusätzlich. Wenn Sie selbst an ein negatives Erlebnis denken, das Sie noch immer beschäftigt, wird das klar: Ihre Energie steckt in der Erinnerung selbst, die immer wieder auftaucht. Dann ist in der Regel ein anderer Mensch beteiligt, dessen Energie Sie ebenfalls festhalten, indem sie immer wieder an ihn denken. Und weitere Energie steckt in Ihrer Reaktion, beispielsweise Angst, Wut, Scham, Trauer oder Ähnlichem.

In der Logosynthese arbeiten wir mit Erinnerungen, Körperwahrnehmungen, den verschiedenen Sinneskanälen und mit Sprache. Den Kern der Methode bilden Sätze, mit denen die gebundene Energie freigesetzt wird. Die meisten Klienten können diese freigewordene Energie regelrecht in ihrem Körper spüren. Stück für Stück werden so Blockaden und Muster aufgelöst. Stressige Situationen werden dadurch entspannt, lang vertraute Negativreaktionen bleiben aus und Blockaden werden gelöst, so dass beispielsweise Pläne ohne weitere Verzögerung umgesetzt werden können.

### WANN IST DIE ARBEIT MIT LOGOSYNTHESE SINNVOLL?

Die Arbeit mit Logosynthese im Coaching ist beispielsweise sinnvoll wenn Sie...

- ... beim Verfolgen eines Ziels nicht weiter kommen, weil Sie innerlich „etwas“ zurückhält
- ... auf bestimmte Situationen überreagieren
- ... sich immer wieder selbst boykottieren
- ... ungünstige Verhaltensmuster bei sich feststellen
- ... durch hinderliche Glaubenssätze ausgebremst werden
- ... sich nicht entscheiden können oder in einem Dilemma stecken
- ... in der Beziehung zu einem wichtigen Menschen immer wieder an Grenzen stossen
- ... sich unzufrieden fühlen und allein keine Veränderung hinbekommen.

Ich biete Coachings in Deutsch und Englisch und ab 2020 auch in Spanisch an. Die Sitzungen können via Skype oder Zoom durchgeführt werden aber natürlich gern auch in meinem Büro in Ruswil, Schweiz.

### WEITERE INFORMATIONEN:

Hier noch einige Quellen, wenn Sie mehr über die Methode erfahren wollen:

- Auf YouTube demonstriert Willem Lammers das Basisprozedere in Deutsch: <https://bit.ly/3063dlt>
- Buchtipps:
  - „Angst lass nach“, Dr. Laurie Weiss
  - „Selbstcoaching mit Logosynthese“, Dr. Willem Lammers