

# Reorganizational Healing

## Physische und mentale Neuorganisation



PERFORMANCE  
& WELLBEING CENTER  
TRANSFORM TO PERFORM

## “Reorganizational Healing” - ein neues Konzept für Wohlbefinden, Heilung und persönliches Wachstum.

### Übersicht

1

Das bahnbrechende Modell “Reorganizational Healing” legt seinen Schwerpunkt auf die Selbst-Wahrnehmung und den persönlichen Willen zur Veränderung.

2

Die “Reorganisation” des Nervensystems mittels der Network Spinal Analyse (NSA) gibt dem speziellen Verfahren (ROH) seinen Namen.

Reorganizational Healing (ROH) ist ein von Dr. Donald Epstein entwickeltes Konzept, das den Menschen Werkzeuge in die Hand gibt, mit denen sie die Bedeutung ihrer Symptome, Probleme und Stressoren verstehen lernen und diese als Katalysatoren für eine nachhaltige Veränderung einsetzen können. Basis hierfür ist die Fähigkeit, sich selbst einschätzen zu können und auf den eigenen Stärken aufzubauen.

Ziel ist die Erreichung eines Optimums an physischer und mentaler Gesundheit, mit einem größeren Verständnis für die Zusammenhänge und die Bedeutung von Krankheit und Gesundheit. ROH fasst hierbei drei zentrale Elemente zusammen: Die Vier Jahreszeiten des Wohlbefindens (Four Seasons of Well-Being), die Triade der Veränderung (Triad of Change) und die Fünf Energetischen Intelligenzen (Five Energetic Intelligences).

Dieser innovative Ansatz der Heilung basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, die in zukünftigen Systemen der Gesundheitsfürsorge integraler Bestandteil sein werden.



# Das Zentral-Nervensystem ist der Schlüssel für die Organisation und Synchronisation in unserem Körper

## Network Spinal Analyse

Die Network Spinal Analyse nutzt u.a. elektromyographische Messungen des Zentral Nervensystems (ZNS), um die Organisation und Synchronisation der elektrischen Signale über die gesamte Wirbelsäule zu bestimmen. Im Falle einer neurologischen Störung ist die Synchronisation dieser Signale nur unzureichend.

In diesem speziellen Heilungsprozess wird die dem ZNS innewohnende Fähigkeit nutzbar gemacht, sich zu reorganisieren, so dass die Signale weniger zufällig sondern mehr berechenbarer ablaufen. Diese Reorganisation des Nervensystems gibt dem speziellen Verfahren (ROH) auch seinen Namen.

Grundlage des Heilungsprozesses ist das Verständnis der Zusammenhänge zwischen den Krankheitssymptomen und den

Entscheidungen bezüglich unseres Lebensstils sowie die Bereitschaft, die Schritte zu einer nachhaltigen Veränderung unserer Verhaltensweisen wirklich zu wollen. Nur hierdurch erreichen wir ein gesünderes, erfüllteres und sinnvolles Leben.

Die Network Spinal Analyse stellt die grundlegende Technik innerhalb des reorganisierten Heilungsprozesses dar.

Durch sanfte Berührungen werden entlang der Wirbelsäule Impulse gesetzt, die den Organismus dabei unterstützen, Selbsthilfe-Strategien zu entwickeln. Es geht darum, Störungen im ZNS abzubauen und den Zugang zu den körpereigenen Ressourcen wieder herzustellen bzw. auszubauen.



# Die Vier Jahreszeiten des Wohl- befindens

Die vier Jahreszeiten des Wohlbefindens beziehen sich auf deutlich unterscheidbare Rhythmen im Laufe des Lebens. Der Begriff "Jahreszeiten" beschreibt metaphorisch die Stadien der Bereitschaft für eine Reorganisation – wie Samen, die gesät sind oder die Frucht, die reift.

Die Jahreszeiten unterscheiden sich von den Entwicklungsstadien des Lebens, obwohl sie zu bestimmten Zeiten mit diesen korrespondieren können. Sie stellen Momente oder Perioden dar, die nicht immer chronologisch aufeinander folgen müssen. Es kann also sein, dass wir von einem Moment des Erwachens in die Entdeckung fallen können oder umgekehrt. Je höher aber die Ausgangsbasis für Reorganisationsprozesse ist, umso leichter fällt es uns, in der jeweiligen Jahreszeit zu leben.

Die hierbei erreichte Flexibilität als Ergebnis höherer Komplexität erlaubt uns, jede Jahreszeit zu nutzen, um spezifische Aspekte unseres Lebens bewußt zu reorganisieren. Umgekehrt beeinflussen die jeweiligen Jahreszeiten unsere Wahrnehmungen, Handlungen, Gedanken, Erfahrungen und Energien. Jede Jahreszeit beschreibt die Art und Weise, wie wir mit unserer Umwelt interagieren.

Die vierte Jahreszeit der "Integration" unterscheidet sich grundsätzlich von den übrigen Jahreszeiten und repräsentiert die Fähigkeit, in unterschiedlichen Umständen zu wissen, in welcher Jahreszeit man sich befindet und sich bewußt und angemessen in ihnen zu bewegen. Insofern stellt die vierte Jahreszeit ein hohes Reflexionsniveau über die Aspekte des eigenen Lebens dar.

(Fortsetzung)

DISCOVER  
TRANSFORM  
AWAKEN  
INTEGRATE

# DISCOVER TRANSFORM AWAKEN INTEGRATE

Eins ist sicher – die lebenslange Veränderung. Wir haben es selbst in der Hand, die einzelnen Jahreszeiten bewußt als Entwicklungschance zu begreifen.

Die einzelnen Jahreszeiten sind die Entdeckung, die Transformation, das Erwachen und die Integration und werden wie folgt definiert:

## **Entdeckung**

In dieser Periode sind wir hauptsächlich auf Probleme, ihre Ursachen außerhalb von uns und unsere Abhängigkeiten fokussiert. Es geht um Gefühle wie Unverbundenheit, Getrenntsein, Kraftlosigkeit und die Suche nach der Schuld, bei mir selbst oder bei anderen. Und es geht darum, die Auswirkungen dieser Gedanken und Gefühle auf die eigene Energie, die Atmung, die Bewegung, die Empfindung und den eigenen Rhythmus wahrzunehmen. In der Entdeckung stellen wir fest, wie wir mit Spannung, Stress oder Leichtigkeit verbunden sind.

Wir sind getrieben von Furcht und im Modus des Reagierens, auf der Suche nach Sicherheit und Geborgenheit.

## **Transformation**

Die Verbundenheit mit der Quelle des Schmerzes als Chance für eine Veränderung ist das Hauptmerkmal dieser Jahreszeit. Das Problem selbst ist irrelevant und wird ersetzt durch Chancen, Ziele und absichts-

volles Handeln.

Es geht darum, sich über selbstbestimmte Aktionen zu definieren und die Abhängigkeit von beschränkenden Vorstellungen, Konzepten, Erinnerungen und Geschichten aufzulösen.

Diese aktive Neudefinition spiegelt sich sowohl in der Struktur des Körpers als auch in dem Verhältnis zu fokussierter Energie, Atmung, Kraft, Mut und Bewegung wieder.

## **Erwachen**

Diese Jahreszeit ist geprägt durch die Erfahrung von Leichtigkeit und Wissen, die Entwicklung energiespendender Dankbarkeit, Ehrfurcht, Staunen und Menschlichkeit.

Wir erfahren unseren Körper, die Atmung, die Energie und unsere Möglichkeiten als eine unerschöpflichen Quelle.

Unser Wunsch nach einem neuen Leben basiert auf einer erweiterten bewußteren Perspektive unserer Wechselbeziehungen und Verbundenheiten. Unser Fokus liegt vornehmlich auf dem Beitrag, den wir unserem sozialen System leisten können, auf dem Geben und Wachsen lassen – über uns selbst hinaus.



**Die Elemente von ROH unterstützen den Menschen dabei, eine aktive Rolle in der Gestaltung der Herausforderungen des Lebens zu übernehmen.**

### **Integration**

Dies geschieht, wenn wir in eine frühere Jahreszeit eintauchen und die Perspektiven der vorangegangenen Jahreszeiten dabei im Blick behalten.

Wir sind in der Lage, unseren Erfahrungen eine größere Tiefe zu verleihen, indem wir die Geschenke und die Erkenntnisse aus den anderen Jahreszeiten annehmen.

Die Integration ist ausgelöst durch physische, mentale, emotionale, kulturelle und auch spirituelle Veränderungen, die zu dem Verlangen führen, eine vorhergehende Jahreszeit mit einer größeren Tiefe zu erleben.

- - -

Es ist wichtig festzustellen, dass die Jahreszeiten des Wohlbefindens sich im Laufe des Lebens kontinuierlich verändern. Obwohl die meisten Menschen sich im Laufe ihres Lebens von der Entdeckung in Richtung Erwachen entwickeln, ist das nicht garantiert.

Manche bleiben bisweilen dauerhaft in der Entdeckung. Ehrgeizige sind möglicherweise ständig in der Jahreszeit der Transformation.

Sinnsuchende befinden sich häufig in der Jahreszeit des Erwachens und Selbstverwirklicher oft zwischen Erwachen und Integration.

Der Schlüssel in der Arbeit mit den Jahreszeiten des Wohlbefindens liegt aber vor allem in der Übereinstimmung mit der Jahreszeit, in der ein Individuum gerade wirklich ist.

Und das ist nicht unbedingt die Jahreszeit, in der man aktuell sein möchte oder sich besonders gut aufhalten kann. Erleichternd wird ein Aufenthalt durch das Zusammenspiel mit den anderen Elementen von ROH, wie z.B mit der Triade der Veränderung und den energetischen Intelligenzen.

Entscheidend ist es, zu lernen, sich angemessen in den Jahreszeiten des Wohlbefindens aufzuhalten, im besten Fall aus der Jahreszeit der Integration heraus.

## **PERFORMANCE & WELLBEING CENTER**

**Münchheide 106  
47877 Willich**

[www.performance-and-wellbeingcenter.de](http://www.performance-and-wellbeingcenter.de)