

## Beschreibung der Grinberg Methode®

Die Grinberg Methode beschäftigt sich mit dem Zusammenhang zwischen körperlichen Befindlichkeiten und gewohntem Verhalten.

Im Laufe unseres Lebens lernen wir in bestimmten Situationen auf dieselbe Art und Weise zu reagieren - in der Art wie wir uns bewegen, atmen, sitzen, denken, sprechen, handeln. Unser Verhalten kann so automatisch werden, dass wir nicht mehr zwischen uns selbst und der uns angelernten Persönlichkeit unterscheiden können.

Diese Wiederholungen können im Laufe der Jahre körperliche Zustände wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Kreuzschmerzen, Spannung im Schulter- und Nackenbereich und vieles andere erzeugen. Auf nicht körperlicher Ebene können sie sich in Form von Nervosität, Frustration, Ungeduld, Motivationsmangel, dem Gefühl ständig unter Druck zu sein, usw. ausdrücken.

Vielen von uns ist klar, dass wir mit derartigen Zuständen kämpfen aber wir haben keine Idee, wie wir sie ändern könnten. Wir sehen sie nicht unbedingt als Gewohnheiten oder angelerntes Verhalten. Es ist für uns einfach das, was wir sind.

Aber genauso, wie wir gelernt haben diese Zustände in unserem Körper zu erzeugen, können wir lernen sie zu beenden.

Als Mittel die Aufmerksamkeit auf den Körper zu erhöhen, um Kontrolle über diese Zustände zu erlangen, wird Berührung im Zusammenhang mit der Beschreibung dieser Zustände angewandt.

**Allgemeine Ziele der Grinberg Methode sind:**

- Aufmerksamkeit auf den Körper zu erhöhen
- Verbesserung der Atmung
- Verbesserung der Verdauung
- Verbesserung der Schlafqualität
- Stille im Kopf, mehr Klarheit
- Steigerung des Energieniveaus
- Umgang mit Schmerz und unangenehmen Körperempfindungen zu erlernen
- Mehr Kontrolle über die Muskeln
- Erkennen von gewohntem Verhalten und es dadurch leichter zu beenden
- Spüren unterschiedlicher Körperempfindungen
- Mehr Freiheit in Ausdruck und Bewegung

## Eignung der Grinberg Methode®

Die Grinberg Methode ist für Menschen geeignet, die über den Körper lernen möchten.

Die Grinberg Methode ist nicht geeignet für Menschen, die an lebensbedrohlichen Zuständen oder schweren Krankheiten leiden, sowie Menschen, die medizinische oder psychiatrische Behandlung brauchen.

Die Grinberg Methode ist kein Ersatz für jegliche Art von medizinischer, psychologischer oder anderer Art von Behandlung.

Die Methode basiert auf keinerlei ideologischen oder mystischen Grundsätzen und verlangt keinen spezifischen Lebensstil.

Mehr Infos finden Sie unter [www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com)