

# Was Sie von einem Einzelprozess nach der Grinberg Methode<sup>®</sup> erwarten können

## Ihre Rolle und Ihre Verantwortung als Klient/in

Übersetzt aus dem Englischen

Die Grinberg Methode basiert auf der Zusammenarbeit von Praktiker/in und Klient/in. Daher haben Sie selbst einen großen Einfluss auf den Erfolg Ihres Prozesses. Dieses Informationsblatt erläutert die verschiedenen Phasen eines solchen Prozesses und macht Vorschläge, wie Sie dessen Wirkung durch Ihre persönliche Beteiligung erhöhen können.

### Die einzelnen Schritte im Prozess

Die Sitzungen sollen Sie lehren, durch Ihren Körper die Veränderung oder das Ziel zu erreichen, die/das sie ursprünglich veranlasst hat, eine Praktikerin/einen Praktiker der Grinberg Methode aufzusuchen. Das Ziel eines Prozesses kann die Veränderung einer körperlichen Beschwerde oder eines Schmerzes sein, oder die Veränderung einer andauernden Gefühlslage wie Anspannung, Angst, Langeweile, Einsamkeit o. ä., oder einer bestimmten Art des Auftretens, z. B. Nervosität oder Schüchternheit. Das Ziel könnte auch das Fertigstellen eines Projektes oder die Weiterentwicklung eines Talentes sein, sowie eine Veränderung darin, wie wir uns in einer bestimmten Beziehung verhalten und fühlen, und anderes mehr.

Das Hauptanliegen des Prozesses ist, dass Sie Wohlbefinden als eine Möglichkeit lernen. In jeder Situation können Sie die Aufmerksamkeit Ihres Körpers und Ihres Verstandes nutzen, um Ihr Befinden zu beeinflussen. Grundvoraussetzung hierfür sind eine gesteigerte Kontrolle über den Körper und ein größeres Körperbewusstsein. Ihre Aufmerksamkeit wächst, indem Sie lernen, zu entspannen, Stille zu erlangen und Ihre Atemkapazität zu verändern, sowie indem Sie sich damit beschäftigen, wie Sie mit Ihrem spezifischen Ziel umgehen. Gleichzeitig nimmt Ihre Vitalität zu; im Allgemeinen ist dies verbunden mit reduziertem Stressempfinden, einer höheren Konzentrationsfähigkeit, Verbesserungen in Schlaf und Verdauung, sowie einer Abnahme der Stärke und Häufigkeit körperlicher Beschwerden.

Insgesamt erreichen Sie größeres Wohlbefinden. Zum Beispiel lernen Sie, zu bemerken, wie eine bestimmte Beschwerde sich körperlich anfühlt, unter welchen Umständen sie auftritt und wie sie sich aufbaut. Dann lernen Sie, wie Sie die Beschwerde kontrollieren und stoppen können – und erreichen damit das gewünschte Resultat.

Obwohl der Prozess nach der Grinberg Methode hauptsächlich aus Berührung, Übungen und Bewegung besteht, werden einige Elemente durch Diskussion und Beschreibung vermittelt.

## **Je mehr Sie sich einbringen, desto mehr können Sie gewinnen**

- Wenn eine körperliche Beschwerde Teil Ihres Prozesses ist, muss Ihr Praktiker/Ihre Praktikerin über alle Veränderungen dieser Beschwerde (egal ob Verbesserung oder vorübergehende Intensivierung) Bescheid wissen, so dass die Arbeit an diese Veränderungen angepasst werden kann.
- Halten Sie Ihre Praktikerin/Ihren Praktiker auf dem Laufenden über die Entwicklung regelmäßiger Körperfunktionen wie Schlaf, Träumen, Appetit, Verdauung, Stuhlgang und Urinieren, Müdigkeit und Vitalität etc.
- Vermeiden Sie Verdauungsaktivität während der Sitzung, indem Sie zwei Stunden vor der Sitzung nichts essen.
- Was auch immer das Ziel Ihres Prozesses ist, betrachten Sie es als eine Gelegenheit, zu lernen. Machen Sie sich bewusst, wie sie in verschiedenen Situationen mit Ihrer speziellen Beschwerde umgehen; bemerken Sie, wie Sie unter verschiedenen Umständen gehen, stehen, atmen, sich bewegen, fühlen, denken und handeln. Beschwerden oder Gegebenheiten nur als Probleme anzusehen, die verschwinden oder gelöst werden sollen, nimmt Ihnen die Chance, durch sie zu lernen.

## **Funktioniert der Prozess für Sie, und wie lange dauert er?**

- Die Länge des Prozesses kann nicht im Vorhinein festgelegt werden. Die Anzahl der benötigten Sitzungen, um das Ziel Ihres Prozesses zu erreichen, hängt von der Schwere und bisherigen Dauer Ihrer Beschwerden, von Ihrem Alter und Ihrer aktiven Beteiligung am Prozess ab.
- Wenn eine körperliche Beschwerde der Fokus Ihres Prozesses ist, sollte innerhalb der ersten acht Sitzungen eine spürbare Veränderung eintreten.
- Wenn nach ungefähr acht Sitzungen keine deutliche Veränderung Ihres Befindens vorliegt, sprechen Sie mit Ihrem Praktiker/Ihrer Praktikerin darüber, ob und wie der Prozess fortgesetzt werden soll.

Sie können sich dann entscheiden, eine sogenannte Privatstunde zu nehmen (wie im Folgenden näher erläutert). Im Fall einer Verschlechterung Ihres Zustands sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.

- Wie bei allen Dingen im Leben passt nicht alles zu jedem Menschen. Sie können zu jeder Zeit entscheiden, dass das, was der Prozess von Ihnen erfordert, nicht mit Ihren Wünschen übereinstimmt, und deshalb den Prozess beenden. Außerdem kann auch Ihr Praktiker/Ihre Praktikerin zu dem Schluss kommen, dass der Prozess nicht die Ergebnisse bringt, mit denen er/sie aufgrund seiner/ihrer Berufserfahrung zufrieden wäre. Er/sie wird dann entweder den Prozess beenden oder Ihnen anbieten, eine Privatstunde zu besuchen, je nachdem, was er/sie für angemessen hält.

Eine Privatstunde ist ein anderthalbstündiges Treffen mit einem lizenzierten Lehrer/einer lizenzierten Lehrerin der Grinberg Methode. Er/sie sieht als Außenstehende/r den Prozess aus einem anderen Blickwinkel und kann dadurch neue Möglichkeiten zur Vertiefung und Verbesserung der Ergebnisse der bisherigen Sitzungen eröffnen. Eine Privatstunde ist auch dann eine wertvolle Ergänzung Ihres Prozesses, wenn Sie mit den bisher erreichten Resultaten zufrieden sind.

Die von Ihrem Praktiker/Ihrer Praktikerin durchgeführte Analyse ist ein Werkzeug im Rahmen des Prozesses und hilft, das Erleben und die Auslöser verschiedener Zustände zu identifizieren und zu klären. Sie ist weder medizinische noch psychologische Diagnose und sie ersetzt diese auch nicht. Auf jeden Fall sollte vor Beginn eines Prozesses nach der Grinberg Methode eine medizinische Diagnose eingeholt werden, wenn irgendeine unklare Beschwerde vorliegt.

Ein Einzelprozess nach der Grinberg Methode ist nicht für Menschen bestimmt, die an lebensbedrohlichen Zuständen oder schweren Krankheiten leiden und medizinische oder psychiatrische Behandlung benötigen, da jede mögliche Störung der von diesen Personen benötigten medizinischen Behandlungen unter diesen Umständen ausgeschlossen werden soll. Außerdem soll ein Prozess kein Ersatz für irgendeine notwendige Behandlung sein. Jede Medikamenteneinnahme vor Prozessbeginn oder während des Prozesses sollte den ärztlichen Anweisungen gemäß durchgeführt werden und irgendwelche Veränderungen medikamentöser oder anderweitiger Behandlungen sollten ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin erfolgen.

Der beiliegende Fragebogen soll klären, dass Sie unter keinem der oben erwähnten Zustände leiden und dem Praktiker/der Praktikerin ein klares Bild Ihrer medizinischen Vorgeschichte vermitteln. Bitte füllen Sie ihn aus und geben Sie ihn Ihrem Praktiker/Ihrer Praktikerin zurück, der/die ihn mit Ihren Klientenunterlagen aufbewahren wird. Der Fragebogen, und alles Weitere, was in einem Einzelprozess nach der Grinberg Methode passiert, wird vertraulich behandelt. Ausnahmen sind Situationen, in denen spezifische Informationen für eine Privatstunde, an der Sie teilnehmen, benötigt werden, oder in denen der Praktiker/die Praktikerin einen Lehrer/eine Lehrerin der Methode um Rat fragt (in diesem Fall wird Ihr Name jedoch nicht erwähnt).

Praktiker/innen wird nach der dreijährigen Ausbildung empfohlen, dem Internationalen Berufsverband der Praktiker/innen der Grinberg Methode (International Association of Grinberg Method Practitioners, IAGMP) beizutreten, sobald sie den Abschluss als Qualifizierte

Praktiker/innen erworben haben. Die IAGMP ist eine unabhängige Organisation mit jährlich zu erfüllenden Mitgliedschaftsanforderungen, einem Ethik- und Verhaltenskodex und Berufsrichtlinien (einsehbar unter [www.IAGMP.com](http://www.IAGMP.com)). Die Grinberg Methode empfiehlt, Prozesse ausschließlich mit Mitgliedern des Berufsverbands zu führen, oder mit Student/innen, die sich aktuell in der Ausbildung zum Praktiker/zur Praktikerin der Grinberg Methode befinden.

Wir empfehlen Ihnen sehr, den Ethik- und Verhaltenskodex der Praktiker/innen der Grinberg Methode zu lesen, weil Sie dort weitere Informationen darüber finden, was Sie von einem Einzelprozess erwarten können.

Bitte behalten Sie diese Informationsseiten, damit Sie gegebenenfalls zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal Bezug darauf nehmen können. Wir hoffen sehr, dass Sie von Ihrem Prozess nach der Grinberg Methode profitieren werden und dass er zu Ihrer vollsten Zufriedenheit verlaufen wird.

Bitte lesen Sie den Fragebogen komplett durch, und füllen Sie ihn aus, indem Sie bei allen u. a. Punkten die für Sie zutreffende Antwort ankreuzen. Wenn Sie eine Frage mit "ja" beantworten, machen Sie bitte in der dafür vorgesehenen Zeile detaillierte Angaben (einschließlich Datum und Dauer) zu der betreffenden Beschwerde.

**Hatten Sie in der Vergangenheit, oder haben Sie derzeit irgendeine der folgenden Beschwerden:**

Hoher Blutdruck	nein	ja
Details: _____		
Blutdruckschwankungen	nein	ja
Details: _____		
Diabetes	nein	ja
Details: _____		
Probleme mit den Blutgefäßen	nein	ja
Details: _____		
Entzündungen der Lymphdrüsen	nein	ja
Details: _____		
Drüsenfunktionsstörungen	nein	ja
Details: _____		
Herzkrankheiten	nein	ja
Details: _____		
Wirbelsäulenprobleme oder Osteoporose	nein	ja
Details: _____		
Hatten Sie je eine Operation?	nein	ja
Details: _____		
Stehen Sie vor einer Operation?	nein	ja
Details: _____		
Hatten Sie je eine Transplantation?	nein	ja
Details: _____		
Wurde bei Ihnen eine Infektionskrankheit wie z. B. Hepatitis C festgestellt? (Wenn ja, beschreiben Sie bitte, welche Art von Behandlung.)	nein	ja
Details: _____		
Wurde bei Ihnen ein lebensbedrohlicher Zustand wie z. B. Krebs oder HIV festgestellt?	nein	ja
Details: _____		
Leiden Sie an irgendwelchen chronischen Symptomen oder anderen körperlichen Beschwerden?	nein	ja
Details: _____		
Nehmen Sie Drogen oder trinken Sie Alkohol? Oder haben Sie das in der Vergangenheit getan?	nein	ja
Details: _____		
Wenn ja, haben Sie sich zum Entzug in Behandlung begeben?	nein	ja
Details: _____		

Sind Sie zur Zeit, oder waren Sie in den letzten Jahren, in psychiatrischer oder psychologischer Behandlung? (Wenn ja, beschreiben Sie bitte, welche Art von Behandlung.) nein ja

Details: \_\_\_\_\_

Haben Sie derzeit, oder hatten Sie jemals, Angstzustände oder Panikattacken? (Wenn ja, geben Sie bitte an, wie häufig, ob dies behandelt wurde, und wann es zum letzten Mal aufgetreten ist.) nein ja

Details: \_\_\_\_\_

Haben Sie derzeit, oder hatten Sie jemals, eine Essstörung? (Wenn ja, geben Sie bitte an, ob Sie sich diesbezüglich in Behandlung begeben haben.) nein ja

Details: \_\_\_\_\_

Haben Sie irgendwelche Einschränkungen Ihrer Seh- oder Hörfähigkeit, oder Ihrer Beweglichkeit? (Wenn ja, beschreiben Sie bitte die Art der Einschränkung.) nein ja

Details: \_\_\_\_\_

Sind Sie derzeit, oder waren Sie in den letzten Jahren in irgendeiner regelmäßigen medizinischen Behandlung? nein ja

Details: \_\_\_\_\_

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente? nein ja

Details: \_\_\_\_\_

Für Frauen: sind Sie schwanger? nein ja

Ich habe die Informationsseiten über die Grinberg Methode erhalten und gelesen, und ich verstehe den gesamten Inhalt der vorangegangenen Seiten. Ich verstehe, dass die Grinberg Methode kein Ersatz für medizinische und psychologische Diagnosen und Behandlungen ist, und dass es meine Verantwortung ist, jedwede medikamentöse oder sonstige Behandlung fortzusetzen, sofern ich keine anders lautenden Anweisungen von meinem Arzt/meiner Ärztin erhalte. Ich bestätige hiermit, dass die von mir im obigen Fragebogen gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen, vollständig und korrekt sind. Ich verstehe, dass Ihre Zustimmung dazu, mich als Klient/in zu akzeptieren, von meiner Erklärung, die o. a. Inhalte verstanden zu haben, sowie von meiner Unterschrift unter dieses Dokument abhängt. Ich werde Sie über jegliche Symptome und/oder Veränderungen meines Befindens unverzüglich informieren. Ich verstehe, und erkläre mich damit einverstanden, dass Sie zu jeder Zeit nach Ihrem Ermessen jede Art von Prozess nach der Grinberg Methode mit mir beenden können. Basierend auf den mir vorliegenden Informationen und meinem Verständnis davon, verzichte ich hiermit auf jegliche Rechtsansprüche in Bezug auf den Prozess nach der Grinberg Methode oder auf irgendeine Ihrer Entscheidungen im Zusammenhang damit.

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_ Kinder \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Postleitzahl \_\_\_\_\_ Stadt \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Datum / / und Ort \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

*Wenn Sie unter 18 Jahre alt sind, muss ein Elternteil oder gesetzlicher Vormund dieses Formular unterschreiben.*

Als Elternteil (oder Vormund) von \_\_\_\_\_ bestätige ich hiermit, dass ich alle Inhalte dieser mir ausgehändigten Informationsseiten über die Grinberg Methode gelesen habe, und dass die im Fragebogen gemachten Angaben korrekt und vollständig sind und der Wahrheit entsprechen.

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_ Postleitzahl \_\_\_\_\_ Stadt \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Datum / /\_\_ und Ort \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_