



Resilienz-Förderung durch problemPlay®

problemPlay® ist ein Energie-Orakel und Coaching-Tool basierend auf einer konsequent energetischen Kosmologie der Wirklichkeit und des Daseins. problemPlay ist ein Spiel zum Anfassen.

problemPlay zeigt die in jeder beliebigen (Problem-, Krisen-)Situation wirkenden Energien und ihre Wechselwirkungen auf. Die sog. *Energie-Konstellationen* weisen uns auf unsere Energie-Ressourcen und die sofort nutzbaren Potentiale hin.

problemPlay stellt die *Energie-Konstellationen* getrennt von den Problem-Prozessen und -Inhalten dar. D.h. problemPlay initiiert einen Fokus-Wechsel. Die sog. *pP-Perspektive* befähigt uns Herausforderungen/Krisen, etc. aus einer energetischen Metaposition anzugehen.

Statt uns durch Analysen, Einsichten und Vorsätzen aus Stress, Ohnmacht und Angst zu hangeln, erkennen wir die Potentiale der wirkenden Energien als Ressourcen für anstehende Wandlungen. Die *pP-Strategie* macht problemPlay zu einer potenten Coping-Strategie.

problemPlay Entstehung

problemPlay als Kosmologie, Methode und Tool ist die Essenz von Jahrzehnten praktischer Bewusstseins-Forschung in Seminaren, Weiterbildungen, Coachings. Gesucht wurden Methoden zur Entwicklung und Nutzung der Potentiale eines „globalen“ Bewusstseins-Konzepts unter Einbezug von Erkenntnissen der Neurologie, Neuroplastizität und Epigenetik sowie schamanischem Erfahrungswissen und spirituellen Konzepten.

problemPlay Aufbau

problemPlay vereint die essentiellen 25 Erd- und Körper-Energien, die 24 Seelen-Energien sowie die 15 Persönlichkeits-Energien zu einem Spiel aus 64 Lebens-Energien. Jede wird repräsentiert durch einen farbigen und mit einem Zeichen versehenen Spielstein.

problemPlay Anwendung

Die pP-Spieltechnik basiert auf der Annahme: Wir Menschen sind Energie, wie alles andere auch. Wir wirken und verwirklichen uns als Zentrum von 64 unablässig wechselwirkenden Lebens-Energien.

problemPlay kreiert eine Momentaufnahme der unmittelbar um uns und durch uns wirkenden *Energie-Konstellationen*. Konkret bildet problemPlay die *Energie-Konstellation* durch die Anordnung der Energie-Steine ab.

Praktisch werden blind 8 - 12 Energie-Steine ertastet und zwischen den Händen mit dem aktuellen Anliegen mental „aufgeladen“. Anschließend werden sie auf eine Unterlage „geworfen.“

Beim Wurf werden die in den Steinen repräsentierten Energien gleichsam freigegeben, die wirkende *Energie-Konstellation* abzubilden. Dabei entstehen geometrische Figuren wie Dreiecke, Kreise, etc.

Vorläufige Ergebnisse

pP macht Potentiale und Ressource sofort verfügbar.

Die bisherigen Erfahrungen mit problemPlay im Coaching und in Seminaren haben die Annahmen bestätigt, dass die Menschen sich selbst, ihr Wirken und ihre Situation in den scheinbar zufälligen Konstellationen der Energie-Steine gespiegelt finden.

Die geworfenen *Energie-Konstellationen* scheinen die in einem Problem wirkenden Energien treffend abbilden. Was immer wieder Erstaunen auslöst.

Auch rational orientierte Menschen stören sich kaum an der an alte Orakel erinnernden Methode. Sie scheinen intuitiv zu vertrauen, dass die blind wählenden Hände zufällig die „richtigen“ Steine ertasten. In Gegenteil sind sie beeindruckt von der Aussagekraft ihrer persönlichen Energie-Stein-Konstellation.

Viele finden überraschende Ressourcen zur Bewältigung ihrer Herausforderungen. Anderen hilft die Energie-Konstellation intuitiv geahnte Potentiale bewusst anzuerkennen.

Anfänglich fordert Perspektiven-Wechsel zur *pP-Perspektive* die meisten Menschen heraus. Vielen Menschen ist nicht bewusst, dass Problemen starke Energien fokussieren und dass Energien unabhängig von Problem-Inhalten und -Prozessen wirken.

pP holt die mitwirkenden Erd- und Natur-Energien ins Bewusstsein zurück

problemPlay entlastet viele Menschen. Weil sie erkennen, dass die erfolgreiche Bewältigung anstehender Herausforderung nicht mehr ausschließlich von inneren - psychologisch definierten - Stärken und vom Support aus ihrem Beziehungs-Netz abhängen.

pP holt die mitwirkenden Erd- und Natur-Energien ins Bewusstsein zurück. Auch wenn erst wieder lernen müssen, wie wir deren Potentiale z.B. als Feuer-, Wasser-, Pflanzen- und Mineralienkörper, etc. nutzen können.

Spielerische Wandlung der „Problem-Energien“

Mit pP können wir die Energien wirklich greifen. Die Menschen sind berührt vom sinnlichen Erlebnis des Spiels mit den Energie-Steinen. Die Auseinandersetzung mit ihren „Problem-Energien“ holt sie ins Hier und Jetzt. Gleichzeitig erweitert die *pP-Perspektive* ihre Persönlichkeits- und Wirklichkeits-Perspektive um die Verbundenheit mit den biologischen Wurzeln.

Das sinnliche Spiel mit den Steinen bewirkt effizientes Coping und erfüllt heutige Ansprüche nach ‚Gamifiction‘ im Coaching.

pP ist eine effiziente Resilienz-Strategie

Für fortgeschrittene AnwenderInnen von problemPlay wird die Meta-Position der *pP-Perspektive* zur leicht abrufbaren Lebenshaltung. Sie reagieren Problemen und Herausforderungen gegenüber gelassener. Sie erkennen die Entstehung von Problemen und Krisen jeder Art wie auch deren Bewältigung als Wirken dynamischer Energie-Konstellationen. Sie haben die Wahl, ihre Energien effizienter, kreativer und innovativer einzusetzen und zu nutzen.

pP zeigt die Ressourcen zur Bewältigung bevorstehender Herausforderungen

Menschen, die z.B. vor einer Sitzung ihre Energie-Konstellation „werfen“, gehen selbstsicherer, entschlossener gleichzeitig offener und flexibler an die Aufgabe. Sie kennen ihre Ressourcen und Potentiale. Sie fühlen sich weniger verletzlich und leiden deutlich weniger unter Erfolgsdruck.

Jede Energie-Konstellation wird als neuronales Netzwerk im Gehirn verankert und integriert

Die neuronale Verankerung der *Energie-Konstellationen* und ihrer Potentiale bewirkt eine nachhaltige neuronale Reorganisation. Alte Wahrnehmungs-, Denk-, Handlungs-Muster und limitierende emotionale Reaktionsmuster wandeln sich «unbewusst» im Hintergrund. Zur Verstärkung der neuronalen Hintergrund-Wirkung stellen manche das Energie-Bild mehrere Tage in ihrer Umgebung auf.

pP begünstigt die Transformation zur dynamische Energie-Identität resp. Potential-Identität

Die regelmäßige Nutzung von problemPlay fördert einen heute anstehenden Identitäts-Wandel von stabilen, statischen Persönlichkeits-Merkmalen zur *dynamischen Energie-Identität* mit unlimitierten Potentialen. Die immer wieder neuen Identitäts-Perspektiven löst zunächst Verunsicherung aus. Sie fördert die Bereitschaft. Dadurch fördern sie die Bereitschaft, sich für die zusätzlichen Potentiale zu öffnen.

Menschen auf dem Weg zur *dynamischen Energie-Identität* handeln grundsätzlich flexibler und kreativer. Sie sind entscheidungsfähiger, effizienter, verfügen über mehr Unabhängigkeit und Kooperations-Fähigkeit. Sie regenerieren schnell, was sie besser schützt vor Stress, Ohnmacht und Ängsten.

Die *dynamische Energie-Identität* befreit von festgefahrenen Erlebnis-, Handlungs- und Beziehung-Routinen. Sie öffnet eine völlig neue Sicht der Erde und ihres dynamischen Wirkens in der Natur sowie ihrer unlimitierten Potentiale bei der Kreation immer neuer Lebens-Formen.

Die Entwicklung der *dynamischen Energie-Identität* ist das bahnbrechende Potential von problemPlay, die weit über die Resilienz-Förderung hinaus reicht.

Ergänzende Bemerkungen:

In diesem Artikel wird problemPlay fokussiert auf seine Eignung zur Resilienz-Förderung dargestellt. Viele kosmologische Hintergründe, Anwendungs- und Spiel-Varianten bleiben unerwähnt.

Alle 64 Energien wechselwirken ununterbrochen in immer neuen Konstellationen. Die geworfene Energie-Konstellation stellt eine Moment-Aufnahme, der uns und unsere Situation kreierenden Energien dar.

Das magische Vorgehen von problemPlay erinnert an alte Orakel-Techniken. Viele sind heute noch bei vielen Menschen im Gebrauch.

problemPlay unterscheidet sich fundamental von traditionellen Orakeln. pP macht keine wertenden Deutungen, keine projektiven Persönlichkeits-Aussagen, keine Prophezeiungen der Zukunft.

problemPlay beschränkt sich ausschließlich auf Aussagen über die Wechselwirkungen der biologischen, seelischen und bewusstseinsgebundenen Energien. Die Wechselwirkungs-Konstellationen geben Aufschluss über die unmittelbar wirksamen und verfügbaren Potentiale, Ressourcen und Herausforderungen.

Energie ist Wirkung nicht Wertung. Energie wirkt wertfrei. Es gibt weder positive noch negative Energien. Auch ein uns scheinbar schwächender Hunger, die Vitalitäts-Blockierungen von Depressionen sind wirkende Energien. Im Unterschied dazu sind Kräfte messbare Wirkungen in der mechanischen Wirklichkeit.

Das „Zufalls-Vorgehen“ begünstigt das Coping. Es widerspricht unserem rationalen Erklärungs-Bedürfnis. Die scheinbar zufällige Anordnung der Energie-Steine irritiert. Verstärkt durch die sinnliche Erfahrung der manuellen Generierung der *Energie-Konstellationen* holt die pP-Methode uns Menschen aus der Problem-Fixierung in die Unmittelbarkeit des Hier und Jetzt. Dadurch bewahrt problemPlay vor der Aktualisierung früherer Misserfolge, limitierender Erfahrungen, Ansichten und Glaubenssätze sowie der in die Zukunft gerichteten Versagens-Ängste.

Es erfordert eine gewissen Vertrautheit mit den 64 Energien, um aus den geometrischen Steinbildern die Wechselwirkungen der Energien und die für uns in Handlung und Verhalten umsetzbaren Potentiale heraus zu kristallisieren.

Es gibt mehrere 100-Millionen Möglichkeiten, 8 - 12 Steine aus 64 auszuwählen. Diese unermessliche Vielfalt und Variation von Potentialen machen die Erde und das Universum so erfolgreich. problemPlay nutzt das Evolutions-Spiel der Erde: Jede zufällige/spielerische Wahl verschafft uns Zugang zu unlimitierten Potentialen des Wirkens und der Verwirklichung. Das herkömmliche Ursachen-Wirkungs-Denken wird transformiert zur kreativen Potential-Verwirklichung.

Die hier aufgeführten Ergebnisse stützen sich auf inzwischen einigen hundert geworfener Energie-Konstellationen und die Rückmeldungen der Menschen, die pP anwenden. Vielen hat problemPlay schnell und nachhaltig geholfen.

Schluss: Zwei Metaphern zur pP-Kosmologie der Matrix der 64 Energien

Die 64 Energien sind 64 verschiedenfarbig pulsierende, sich im Raum bewegende Lichter. Alle kreuzen sich im Energie-Feld unseres pulsierenden und leuchtenden Körpers und bilden unablässig wechselnde Interferenzen, - gleichsam ein dynamisches Hologramm von uns und unserer Wirklichkeit.

Eine weitere Analogie zum Verständnis der problemPlay Kosmologie könnte die Übertragung des Quanten-Atom-Modells auf die äussere Wirklichkeit sein: Die 64 Lebens-Energien umkreisen wie die Elektronen eines Atoms in Wahrscheinlichkeits-Bahnen einen Kern, der unsere energetische Mitte ist.

Der Wurf der Energie-Steine friert gleichsam die Dynamik zu einer Momentaufnahme fester geometrische Formen ein, analog zu den Energie-Schalen eines Atoms. In einer *Energie-Konstellation* von problemPlay kommen alle geometrischen Formen vor, v.a. Dreiecke von wechselwirkenden Energien.

Auch Hans-Peter Dürrs Metapher vom Menschen als Wasser-Wirbel im Meer der Energien kann hier beigezogen werden.

Es ist ein spannendes Forschungsfeld, wie wir aus den geometrischen Formen der wechselwirkenden biologischen, mentalen und seelischen Energien zur dynamischen Energie-Identität mit immer neuen Potentialen und Ressourcen werden und entsprechend handeln, - ebenso spielerisch und erstaunlich wie das Spiel mit den Energie-Steinen.