

# AromaSpirit

Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Gesundheitsberaterin IHK ganzheitliche Gesundheit

NLP Master DVNLP



## Duft & Wort

Die ätherischen Essenzen der Aromapflanzen und das  
Olfaktorische Repräsentationssystem

Masterarbeit im Rahmen der NLP-Ausbildung 2020

**AromaSpirit**  
Praxis für Beratung und Coaching  
Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

INHALTSVERZEICHNIS	Seite
Einleitung .....	3
Das olfaktorische Repräsentationssystem .....	3
1 Die ätherischen Essenzen der Aromapflanzen.....	3
2 Aroma-Coaching .....	4
3 Mein Arbeitsansatz .....	6
4 Ätherische Öle und ihre Schwingungen.....	7
5 Wort und Schwingung .....	7
6 Die praktische Arbeit mit NLP und Aromaölen .....	7
a. Der Raum als Anker.....	7
i. Onycha – auch als Onyx, Java-Weihrauch, Styrax oder Benzoe bekannt.....	8
ii. Myrte .....	8
iii. Ysop oder Hyssop.....	8
7 Formate im NLP .....	8
a. Der olfaktorische Separator .....	8
b. Walt-Disney-Methode .....	9
c. Change History mit Duftanker.....	11
8 Duftschwingung - Aufstellungsarbeit mit ätherischen Ölen als Stand-In.....	13
a. Fall 1: Die Gier der Männer.....	13
b. Fall 2: Die verlorene Heimat .....	15
c. Fall 3: Die widerspenstige Tochter .....	16
9 Die magische Duftreise .....	17
a. Einleitungswording bzw. Frame .....	17
b. Duft-Trance: Die Reise zum Herzen.....	17
c. Duft-Trance: Die Reise zum Sonnengeflecht .....	19
d. Aroma-Hypnotalk: .....	20
10 Schlussgedanke.....	21
11 Abschluss und Literaturhinweise .....	22

### **Einleitung:**

Im neurolinguistischen Programmieren (NLP) kennen wir fünf Repräsentationssysteme; das visuelle, das kinästhetische, das auditive, das olfaktorische und das gustatorische Repräsentationssystem und sprechen hier gerne von einem Arbeiten mit VAKOG.

Die beiden letztgenannten, das olfaktorische und das gustatorische Repräsentationssystem werden dabei meist etwas stiefmütterlich behandelt, und das obwohl uns beide Sinneswahrnehmungen bereits im Mutterleib sehr früh zur Verfügung stehen und gerade sie es sind, die uns in den ersten Jahren unseres Lebens helfen die Welt zu erkunden und zu verstehen, in was wir da hineingeraten sind. Mit diesen beiden Repräsentationssystemen sind daher sehr frühe und tief sitzende Lernerlebnisse verbunden und fast unauslöschlich verankert.

Verliert ein Mensch seinen Geruchssinn, so bedeutet dies meistens auch, dass die gustatorische Wahrnehmung von Aromen verloren geht. Die Welt wird dadurch für den Betroffenen deutlich farbloser und die Lebensfreude erheblich beeinträchtigt. In evolutionär sehr frühen Zeiten der Menschheitsgeschichte war dieser Ausfall auch noch mit einer beträchtlichen Lebensgefahr verbunden, da beide Sinnessysteme wichtige Warnfunktionen ausübten und dies auch heute noch tun – so wir sie denn lassen. Schon aus gesundheitlichen Gründen sollten wir beide wieder etwas mehr schulen.

### **Das olfaktorische Repräsentationssystem:**

Der nervus olfactorius ist der erste von zwölf Hirnnerven und Teil der Riechbahn, der Gesamtheit aller Strukturen, die am Geruchssinn beteiligt sind. Die in der Riechschleimhaut im Dach der oberen Nasenhöhle gelegenen Riechzellen stehen über Nervenbündel in direktem Kontakt mit dem oberhalb des Siebbeins gelegenen Riechkolben, der als vorgelagertes Hirnteil zu betrachten ist.

Sie sind die einzigen Nervenzellen des Körpers, die direkten Kontakt mit der Außenwelt haben. Damit ist die Duftbotschaft die Information, die am unmittelbarsten und auf direktestem Wege unser Gehirn, genauer gesagt das limbische System erreicht. Unser Gefühlszentrum liegt der Welt praktisch offen zu Füßen, das Oberstübchen dagegen ist erst einmal Schach matt gesetzt, wenn der „richtige“ Duft angerauscht kommt.

Wir können der Duftbotschaft nicht entgehen. Die Antwort, die wir aus den Tiefen unseres Bewusstseins erhalten besteht nicht aus wohlgeformten Sätzen, sondern aus Bildern und Gefühlen, oft verwirrend, manchmal unerklärlich und trotzdem von einer unglaublichen Ehrlichkeit. Nehmen wir die Botschaft an, so kann uns die ganzheitliche Arbeit mit Düften zu großen und nachhaltigen Entwicklungsschritten anleiten.

*„Es gibt eine Überzeugungskraft des Duftes, die stärker ist als aller Worte Augenschein, Gefühl und Wille. Sie erfüllt uns vollkommen, es gibt kein Mittel gegen sie.“  
Patrick Süßkind: Das Parfüm*

### **Die ätherischen Essenzen der Aromapflanzen:**

Ätherische Öle sind sogenannte Vielstoffgemische. Sie werden in Öldrüsen gebildet und im Pflanzengewebe gespeichert. Aufgrund ihrer kleinen Molekularstruktur durchdringen sie Haut, Schleimhäute und sogar die Blut-Hirn-Schranke und haben dadurch auch Auswirkungen auf den Hirnstoffwechsel. Sie gelten als Immunmodulatoren und manche auch als natürliche Antibiotika, wie z.B. Teebaumöl.

# AromaSpirit

## Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Sie bestehen aus einer von der Natur, also sprich den Pflanzen, hergestellten, ausgeklügelten chemischen Mischung, die für unser Duftempfinden und die damit einhergehenden psychischen Wirkungen einerseits und für die damit verbundenen Wirkungen auf der körperlichen Ebene andererseits verantwortlich sind.

Die Pflanzen produzieren diese Stoffe durchaus nicht, um unsere Nasen oder unser Gemüt zu erfreuen. Ätherische Öle werden von den Pflanzen zum Eigenschutz gegen Krankheiten oder gefräßige Tiere (Menschen!) gebildet. Sobald die in den Blättern, Samen, Wurzeln, Rinden oder Blüten enthaltenen Ölbehälter zerstört werden, z.B. durch Viehfraß oder Krankheitserreger, gelangen die Duftstoffe in die Atmosphäre und in den Boden. Alle in der Nähe oder weiteren Umgebung befindlichen Pflanzen nehmen den Duft auf und verstehen die Warnung. Als Reaktion darauf bilden sie Abwehr oder Bitterstoffe, sodass den Angreifern die Freude am Genuss verdorben wird. Ätherische Öle sind somit die Hausapotheke der Pflanzen und ihre Lebensversicherung.

### **Aroma-Coaching:**

Interessanterweise verlieren bei der Arbeit mit hochschwingenden ätherischen Pflanzenölen im Coaching der NLP-typische Öko-Check und die akkurate Zielbestimmung mehr und mehr ihre Bedeutung.

Die Öle erlauben eine Arbeit auf der unbewussten Ebene ohne den Finger in offene Wunden zu legen oder Narben wieder und wieder aufzureißen (ich bin ein sehr schmerzempfindlicher Mensch und schätze es gar nicht, wenn mir der vereiterte Giftzahn ohne Betäubung gezogen wird – die Öle bieten dafür auch im Coaching ein sanfteres Verfahren).

Gelingt es das richtige Öl für die aktuelle Situation zu finden, so findet Heilung auf der energetischen Ebene statt, die sich bis in den physischen Körper fortsetzen kann. Die NLP-Formate geben dann den allgemeinen Handlungsfaden vor, die eigentliche Arbeit findet jedoch auf der Schwingungsebene statt. Dies erfordert vom Coach ein vollständiges Einlassen auf die intuitive Arbeit und die bedingungslose Überzeugung auf diese Art und Weise wirksam zu sein (das Unbewusste des Klienten weiß ob der Coach weiß was er tut und an das glaubt was er anleitet!).

Ich sehe in den Ölen eine sanfte universelle Heilkraft, die dann greift, wenn die Zeit dafür reif ist, unabhängig vom Wunsch des Klienten oder den Interventionen des Coachs.

Voraussetzung für die Arbeit mit den Ölen ist das Wissen darum, wie die Pflanze, die das Öl uns schenkt, sich in ihrem natürlichen Lebensraum verhält bzw. welche Wirkung sie auf der körperlichen Ebene auslöst. Von dort aus kann auf die spirituell-geistige Ebene hochgehunk werden, wobei das hier genutzte Wording genauso wichtig ist, wie das Öl selbst. Wort und Schwingung arbeiten Hand in Hand.

Die Öle stellen auch eine Möglichkeit dar überwiegend inhaltsfrei zu arbeiten, bzw. in respektvollem Abstand von den persönlichen Themen des Klienten, die dieser manchmal nicht preisgeben möchte oder kann (blinde Flecken, Angst vor dem Offenlegen) und die trotzdem der Heilung bedürfen. Als Wording bietet sich hier an: „Was immer da auch sein mag an bewussten und unbewussten Inhalten, Wünschen und Bedürfnissen, nimm alles in die transformierende und heilende Kraft dieses Duftes hinein und erlaube Veränderung und Weiterentwicklung, jetzt.“

Für die Arbeit mit den ätherischen Ölen eignet sich immer das Thema am besten, das jetzt zum Zeitpunkt des Coachings in Schwingung ist. Es kann sich dabei um ein völlig anderes Thema handeln als das, welches sich zum Zeitpunkt der Vereinbarung des Coachings als relevant dargestellt hat.

Gehen Klient und Coach auf dieses aktuelle Angebot aus dem energetischen Feld ein, so ist mit wenigen NLP-Interventionen und einem einzigen Duftanker ein sehr erfolgreiches Arbeiten möglich. Sehr

# AromaSpirit

Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

viel bereinigt sich dabei auf der unbewussten Ebene, was meinem Wunsch nach einem „schmerzfreien“ Coaching sehr entgegenkommt.

Mein persönliches Verständnis von Coaching ist, dass wirksame Veränderungsarbeit leicht und schmerzlos von statten gehen kann und darf und ein Herumwühlen im Innern des Klienten dafür nicht notwendig ist. Meines Erachtens sind die Öle für diese Art von Coachingarbeit die ideale Grundlage. Gleich dem Schlüssel-Schloss-Prinzip greifen sie mit ihrer hohen heilsamen Schwingung in die Schwingung des Klienten ein, bereinigen Brüche und bringen die Energie wieder ins Fließen.



**Mein Arbeitsansatz:**

Ich erzähle Geschichten – Metaphern. Ich male Bilder aus Worten, zu Düften und Aromamischungen. Der Klient verknüpft innerlich Duft, Bild und Worte zu einem Gefühl, einer Gestalt oder einer Melodie.

Selbst wenn ich 20 Menschen über den gleichen Duft die gleiche Geschichte erzähle ist das, was der Mensch innerlich für sich abbildet einzigartig, individuell und nicht auf einen anderen Menschen übertragbar. Im NLP sprechen wir hier von Submodalitäten.

Ätherische Öle sind das Medium, das ich nutze um Kontakt mit dem Unbewussten meiner Klienten aufzunehmen. Düfte sinken tief in das Unbewusste des Menschen und sind so durchaus in der Lage Verhärtungen zu lösen, Vergangenes ans Licht zu bringen und Heilung einzuleiten. In den Nächten nach einem solchen ganzheitlichen Duft-Coaching kann sich diese Arbeit durch Unruhe und Träume offenbaren. Nicht immer sind solche Nächte erholsam. Hat der Duft seiner Arbeit getan, dann glätten sich die inneren Wogen wieder.

Hier ein Auszug aus der Badischen Zeitung, Frühjahr 1999. Der Text soll noch einmal verdeutlichen, welche Macht der Duftarbeit innewohnt.

*„Auf dem sehr kurzen Dienstweg zwischen Nase und Seele hat der Verstand wenig zu melden. Weg-hören ist allemal leichter als wegriechen. Gerüche sind dreist, oft anmaßend. Der Duft fragt nicht, er marschiert durch – bis zum Hauptquartier der Gefühle, direkt ins limbische System. Wer Gerüche beherrscht, hat Menschen im Griff.“*

Die ätherischen Öle unterstützen den Coach dabei sich in die Gedanken- und Gefühlswelt des Coachee einzuschwingen. Ein Duft kann wie eine Mauer sein; ein unüberwindbares Hindernis. Ein Duft kann aber auch eine Brücke bauen. Eine Brücke über die ich Zugang zu den tiefsten Persönlichkeitsschichten meines Klienten gewinne. Ist der Rapport zu meinem Gegenüber erst einmal hergestellt, öffnet mir der richtige Duft darüber hinaus alle Türen. Gleichzeitig setze ich mit dem Einsatz von Düften unwiderstehliche und mitunter sehr dauerhafte Anker. War die gemeinsame Arbeit positiv und nützlich für den Klienten, bleibt ihm dies meist lebhaft in Erinnerung.

Durch die ganzheitliche Duftarbeit können abgespaltene innere Anteile wieder integriert und Trauerarbeit geleistet werden. Wünsche und Bedürfnisse finden Beachtung und Akzeptanz. Sowie Traumata durch Düfte verankert werden können, ist auch eine Lösung des Ankers durch einen Dufteindruck möglich.

Düfte lassen sich, in Bezug auf die ganzheitliche Duftarbeit, in zwei Kategorien einteilen. In die Sonnenöle und in die Schattenöle, auch Stinkeröle genannt. Ein Sonnenöl unterstützt auf dem gewählten Weg und beflügelt zu schwungvollem Weitergehen, ein Stinkeröl zeigt an, dass hier ein Thema in den Schatten gesunken ist und der Bearbeitung harret. Hier gilt es Brücken zu bauen bzw. Zwischenschritte einzubauen, damit der Klient mit der Bearbeitung nicht überfordert wird.

Die einzelnen Brückenpfeiler dieser Brücke bestehen aus Düften bzw. Duftmischungen von ähnlicher Schwingungsfrequenz und Zusammensetzung, sowohl im Hinblick auf die Inhaltsstoffe von Einzelölen als auch in Bezug auf die Mischung verschiedener Einzelöle. Eine andere Möglichkeit für den Brückenbau besteht darin, das „Verhalten“ einer Pflanze in der Natur zu beobachten um dann eine Pflanze zu finden, deren Lebensausdruck ähnlich ist; deren Duft vom Klienten jedoch besser toleriert wird.

Die Pfefferminze ist z.B. eine sehr raumgreifende Pflanze. Sie breitet sich über ihr Wurzelgeflecht aggressiv in ihr Umfeld aus. Ist Pfefferminzöl ein Schattenöl, so kann das ein Hinweis darauf sein, dass es dem Menschen an Durchsetzungskraft fehlt und er nicht den ihm gemäßen Raum im Leben einnimmt und beansprucht. Empfindliche Nasen und Gemüter können da gerne mal Reiß aus nehmen. Stellt das Minzöl für den Klienten zu Beginn der Arbeit eine zu große Herausforderung dar, muss ein

# AromaSpirit

Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Öl gefunden werden, das ähnlich raumeinnehmend ist, vom Klienten aber besser toleriert wird. Ein ähnliches, über den Duft- und Lebensausdruck raumeinnehmendes Öl ist beispielsweise das Eukalyptusöl. Die Eukalypten sind schnell wachsende Myrtengewächse, die andere Pflanzenarten verdrängen und den Boden bis in die Tiefe austrocknen. Sie graben ihren Nachbarn praktisch das (Lebens-) Wasser ab. Gleichzeitig stehen uns aber bei den Eukalypten verschiedene Chemotypen zur Verfügung. Der Zitroneneukalyptus ist wesentlich milder und verträglicher als der gemeine Eukalyptus globulus und aufgrund seiner Milde sogar für Kinder geeignet.

Über diese Chemotypen ist ein Brückenbau möglich bis wir wieder bei der kraftvollen Pfefferminze angekommen sind. Auch die Minze liefert verschiedene Chemotypen. Jedoch ist die milde Wasserminze nur selten erhältlich, weshalb hier die verschiedenen Eukalypten gute Dienste leisten können. Voraussetzung für die gemeinsame Arbeit ist jedoch immer die Akzeptanz der Düfte durch den Klienten und viel Intuition des Coachs.

## Ätherische Öle und ihre Schwingungen:

Hohe Frequenzen ermöglichen uns den Zugang zum Reich der Gedanken und Visionen. Zugang zu den höchsten Schwingungsfrequenzen erhalten wir durch die ätherischen Öle von Rose (320 Hz) und Idaho Blaufichte (428 Hz). Beide Düfte sind sehr herausfordernd und polarisierend; der eine durch seine Süße, der andere durch seine Herbheit. Die Rose (*Rosa damascena*) gilt als die Königin der Blumen. Sie wird in Bulgarien, Türkei, Iran und Indien angebaut. Die Idaho Blaufichte (*Idaho Blue Spruce*) wächst unter der Energie des Nordlichtes und gilt den nordamerikanischen Indianern als heilig. Die hohen Frequenzen beider Öle haben eine deutliche Wirkung auf Körper und Seele.

Der gesunde Körper schwingt vom Hals an abwärts zwischen 62 bis 68 Herz. Die normale Gehirnfrequenz liegt zwischen 70 bis 78 Herz. Bei Frequenzen unter 62 Herz beginnen Zellen zu mutieren; Krankheit entsteht. Hier ist das Einsatzgebiet der ätherischen Öle, sowohl auf körperlicher als auch seelisch geistiger Ebene.

## Wort und Schwingung:

NLPler wissen es heute, die alten Mediziner und Schamanen wussten es „schon immer“: Worte haben Zauberkraft. Im NLP würden wir sagen Veränderungswirkung. Hier eine kleine Deutungsgeschichte oder Metapher zum Umgang mit ätherischen Ölen im Coaching, in diesem Fall mit Weihrauch und Myrrhe.

Die drei Weisen aus dem Morgenland brachten Gold, Weihrauch und Myrrhe. Gold und Weihrauch stehen in diesem Bild für das Göttliche. Die Myrrhe hat Bitterstoffe. Sie ist hier bereits ein Hinweis für das kommende Leiden und Sterben Jesus Christus. Myrrhe ist aber auch ein Duft, der die Kraft und Magie unserer weiblichen und männlichen Seelenanteile zum Ausdruck bringen kann, die sich auch oft erst aus bitteren Lebenserfahrungen und deren ressourcenvoller Bewältigung entwickeln können. Hier finden wir das homöopathische Prinzip „*Gleiches wird mit Gleichem geheilt*“ in der ganzheitlichen Duftarbeit wieder.

## Die praktische Arbeit mit NLP und Aromaölen:

### Der Raum als Anker

Im NLP gilt der Raum als einer der wichtigsten Anker für die gemeinsame Arbeit mit den Klienten. So ist das auch bei mir. Die Ausstattung und alle Einrichtungsgegenstände bis hin zu den Bildern sind sorgfältig gewählt.

# AromaSpirit

## Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Hauptattraktionspunkte sind das Aroma-Display und die Klangschale. Beide thronen auf klassisch formschönen Blumenhockern, die ich von meiner Großmutter väterlicherseits geerbt habe. Sie stellen für mich eine Verankerung mit meinen eigenen Wurzeln dar. Ein ebenfalls wichtiger Anker ist der große alte Teppich, den meine Mutter mit in die Ehe brachte und auf dem alle Coachings mit Bodenankern sowie die magische Duftreise stattfinden. Er hat längst sein eigenes Energiefeld geschaffen.

Auf dem Aroma-Display befinden sich mehr als 50 Ölfaschen. Sie werden von mir zwar nach jedem Gebrauch sehr sorgfältig geschlossen, die Pflanzengeister lassen sich jedoch trotzdem nicht wirklich einsperren. Ihr Duft und ihre Frequenzen schwingen im Raum und wirken unterhalb der Bewusstseinsgrenze auf jeden Anwesenden – auch auf mich.

Für die Beduftung des Raumes während des Coachings habe ich drei sogenannte Bibelöle gewählt. Es sind würzige, kraftvolle Düfte, die in biblischen Zeiten an heiligen Orten Verwendung fanden.

### Onycha – auch als Onyx, Java-Weihrauch, Styrax oder Benzoe bekannt

Onycha ist das Gummiharz eines Baumes der in Java, Sumatra, Malaysia, Laos und Vietnam wächst. Das Öl wirkt ausgleichend und beruhigend auf das Nerven- und Hormonsystem und wurde in alten Zeiten zur Linderung von Hautbeschwerden genutzt. Auf spiritueller Ebene gilt es als Schutzöl und soll öffnend auf das Herz- und Kronenchakra wirken.

### Myrte

Der Myrtenstrauch wächst im gesamten Mittelmeerraum. Nach der griechischen Mythologie war die Myrte die Lieblingspflanze der Göttin Aphrodite. Sie hat insbesondere auf die Atemwege eine ausgleichende und beruhigende Wirkung, löst Verspannung und wirkt stimmungsaufhellend. Fließender Atem und eine aufgehellte Stimmung des Klienten sind im Coaching sehr hilfreich. ☺

### Ysop oder Hyssop

Ysop findet man wild wachsend, meist zusammen mit Lavendel und Rosmarin, in Frankreich und Italien. Das Öl wirkt befreiend auf die Atemwege und aufgrund seiner Inhaltsstoffe anregend auf die Gehirntätigkeit. Spirituell wird es als Reinigungsöl eingesetzt das Räume von störenden Energien befreien kann und überfliegende Gedanken beruhigt.

Etwa eine halbe Stunde bevor der Klient eintrifft beginne ich damit einen Tropfen eines der o.g. Öle in einem Kalt-Diffuser zu vernebeln. Es liegt dann ein leicht würziger Duft in der Luft. Bei der Auswahl des Öles lasse ich mich jeweils von meiner eigenen Stimmung und Intuition leiten; und mitunter wähle ich auch einmal ein völlig anderes Öl außerhalb dieses Trios aus.

## **Formate im NLP:**

### Der olfaktorische Separator

Eines der wichtigsten Elemente im NLP ist der Separator. Er dient dazu die Aufmerksamkeit des Klienten ins Hier und Jetzt zurückzuholen, das Thema zu wechseln, den Redefluss eines Klienten zu unterbrechen, aus einem Stuck State herauszuführen, Verwirrung zu erzeugen um eine Trance zu induzieren, zu verhindern, dass sich zwei Gefühlszustände mischen oder um Denkprozesse und unangenehme Gefühlszustände zu beenden und die damit einhergehenden Bilder zu entmachten.



# AromaSpirit

## Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Separatoren können die gesamte VAKOG-Bandbreite abdecken. Durch Worte, Gesten, Berührungen, Duft oder Geschmack kann eine unmittelbare Veränderung des Gefühlszustandes beim Klienten erreicht werden.

In der Regel werden unerwartete Alltagsfragen als Separator eingesetzt, wie z.B. die Frage nach dem nächsten Urlaub oder dem Namen des Kindes oder Partners des Klienten.

Ein auditiver, kinästhetischer und gustatorischer Separator wäre z.B. das Anbieten und Reichen einer Tasse Kaffee.

Als olfaktorischer Separator eignet sich das ätherische Pfefferminzöl besonders gut. Es steigt unmittelbar in die Nase, wirkt erfrischend, schafft Klarheit in den Gedanken und steigert die Konzentration. Beim Einsatz als olfaktorischer Separator wird das Pfefferminzöl direkt aus der Flasche inhaliert. Und gerät der Coach selbst einmal in die Traumaenergie hinein, so ist auch hier die Pfefferminze ein schnell wirkender Retter.

### Walt-Disney-Methode

Die Walt-Disney-Methode beschreibt ein Coachingformat, das sich zur Realisierung von Plänen, Wünschen und Träumen eignet. Es geht auf den kreativen Begründer der Methode Walt Disney zurück. Walt Disney hat seine nur scheinbar unerreichbaren Pläne und Visionen erfolgreich umgesetzt. Dazu nutzte er drei Wahrnehmungspositionen die er als den Träumer, den Realisten und den Kritiker bezeichnete.

Die Rolle des Träumers war die des kreativen Ideenfinders. In dieser Rolle war alles erlaubt und nichts unmöglich. Die Frage der Machbarkeit stellt sich in dieser Rolle nicht. Es wird nur geträumt und Ideen gesammelt.

In der Rolle des Realisten wird dann überlegt, welche Maßnahmen notwendig sind um die Vision Realität werden zu lassen. Welche Ressourcen sind schon da, was wird noch benötigt und wo sind diese zu bekommen. Welche persönlichen Fähigkeiten oder Kontakt bzw. Netzwerke stehen zur Verfügung und wie kann das Fehlende beschafft bzw. erreicht werden. Wer kann Unterstützung bieten. Welcher Zeitrahmen ist notwendig und realistisch. Was wäre der erste Schritt.

In der Rolle des Kritikers werden die vorgelegten Ideen und geplanten Maßnahmen konkret auf Machbarkeit untersucht. Es werden alle Schwachpunkte und Fehler benannt und auf das noch nicht Vorhandene hingewiesen. Der Kritiker bleibt auch in seiner Rolle als Kritiker wohlwollend.

Danach geht es zurück in die Rolle des Träumers. Die Träume werden jetzt nicht etwa kleiner gemacht, sondern stattdessen erweitert. Ist die Aufgabe für einen Menschen zu groß, dann bietet der Träumer an Helfer zu organisieren. Reicht der Platz für die Umsetzung nicht aus, so wird eben weiterer Platz geschaffen oder z.B. Räume bzw. Grundstücke dazugekauft.

Der Realist darf sich dann wieder überlegen, wie die praktische Umsetzung aussehen könnte und woher die notwendigen Mittel kommen könnten bzw. wer ein Interesse daran hätte hier zu unterstützen. Der Realist schaut sich ggf. nach geeigneten Partnern um.

Natürlich wird auch der Kritiker wieder nach seiner Meinung gefragt.

Die Wahrnehmungspositionen werden solange durchlaufen, bis sich daraus ein klar formuliertes und machbares Handlungskonzept entwickelt hat. Dieses kann dann in weiteren Sitzungen konkretisiert und verfeinert werden.

Wichtig für das Gelingen der Arbeit ist die saubere Trennung der Wahrnehmungspositionen. Der Kritiker hat beim Träumer nichts zu suchen, der Träumer darf dem Realisten nicht ins Handwerk pfeuschen.

Walt Disney war in der glücklichen Lage für die verschiedenen Wahrnehmungspositionen verschiedene Räume seines Anwesens nutzen zu können. Diese Möglichkeiten hat nicht jeder Coach. Für die Arbeit eignen sich daher auch Bodenanker oder verschiedene Stühle. Wichtig ist, die einzelnen Positionen sauber nach VAKOG zu trennen. Das dafür notwendige Wording kann hier erfolgreich durch den Einsatz olfaktorischer Anker unterstützt werden. Dadurch werden unterschiedliche „Dufträume“ geschaffen, die dem Gehirn eine klare Unterscheidung zwischen den einzelnen Rollen ermöglicht und auch zu einem späteren Zeitpunkt wieder aktiviert werden können.

Die Ölauswahl für den Träumer ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Hier ist zuerst einmal das Thema der Vision zu berücksichtigen. Letzten Endes entscheidet dies ohnehin die Nase des Klienten.

Für berufliche Themen, die in der Regel mit Standfestigkeit und Durchhaltetmögen verbunden sein sollten, eignen sich im Besonderen die Baumöle.

Das ätherische *Zedernholzöl* ist ein sehr maskuliner Duft. Die Zeder selbst ein starker kraftvoller Baum. Der aus Marokko und den USA stammende Baum kann bis zu 2000 Jahre alt werden. Im Altertum war das Holz bei den Königen heiß begehrt, da es ein Symbol für Prestige und Stärke war. Aus Zedernholz wurden Tempel und Schiffe gebaut und edle Möbelstücke gefertigt. Auch die Pharaonen schätzten das Holz beim Bau von Sarkophagen. In der Bibel werden die Zedern des Libanon gerühmt. Das Zedernholzöl schenkt uns einen Duft, der Kraft und Stärke für die Umsetzung der Pläne verspricht.

Die *Zypresse* ist ein eleganter, himmelstrebender Baum, der an heiligen Orten steht. Sie wurde in antiken Zeiten in Tempel- und Palastanlagen gepflanzt und findet sich auch heute noch häufig auf Friedhöfen. Sie steht aufrecht und standhaft an ihrem Platz und zeigt direkt in den Himmel. Sie ist gradlinig und schnörkellos und unterstützt denjenigen der seine Pläne und Ideen in Taten umzusetzen weiß. Die Griechen ließen Schwindsüchtige in Zypressenhainen spazieren gehen und die wohltuende Luft einatmen – eine frühe Form der Aromatherapie. Die Phönizier und Kreter bauten ihre Schiffe und Bögen aus Zypressenholz; die Ägypter nutzten es zum Bau ihrer Sarkophage. Das griechische Wort „sempervivens“ bedeutet „für immer lebend“. Zypressenholz ist für seine lange Haltbarkeit bekannt. Es fand Verwendung zum Bau der ursprünglichen Portale des Petersdoms im Vatikan, die angeblich mehr als 1000 Jahre gehalten haben. Der Duft der Zypresse fordert dazu auf geradlinig seinen Weg zu gehen.

Im *Orangenöl* ist der ganze Sonnenschein langer Sommertage gespeichert. Es bringt Lebensfreude und Heiterkeit in unser Leben, wirkt entspannend und ermutigend, fördert die Kreativität und lässt sich sehr gut mit den o.g. Baumölen mischen, wenn diese als zu kraftvoll oder karrierebewusst erlebt werden. Das Orangenöl ist eines der am besten untersuchten Öle. Eine Studie in Wien ergab, dass Patienten angstfreier zum Zahnarzt gehen, wenn im Wartezimmer Orangenöl vernebelt wird.

Um den Klienten dabei zu unterstützen die Rolle des Träumers voll und ganz für seine berufliche Vision einnehmen zu können, werden die o.g. Öle einzeln oder gemischt entweder direkt aus der Flasche inhaliert oder einige Tropfen davon in den Handflächen verrieben und als Handinhalation angewendet.

Für die privaten Themen, die oft auch mit Herzensangelegenheiten verbunden sind, kann die Wahl auf Blüten- oder Zitrusöle fallen.

*„Der Geruchssinn ist der Sinn der Erinnerung und des Verlangens“. Jacques Rousseau*

*Ylang-Ylang* bedeutet „Blume aller Blumen“. Das ätherische Öl hat einen sehr sinnlichen Duftcharakter. Es wird in Indien als Liebesöl verwendet, ihm wird eine stark aphrodisierende Wirkung zugeschrieben. Es gleicht männliche und weibliche Energien aus und wird in der Aromatherapie besonders im Bereich der Gefühle eingesetzt.

Die *Mandarine* schenkt uns ein typisches Kinderöl. Der fruchtige Duft verbreitet Heiterkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude und trägt uns in unbeschwerte Kindertage zurück. Sie hilft uns Ideen und Pläne zu schmieden und uns über die gefühlte Schwere des Erwachsenseins hinwegzusetzen.

*„Vorwitzig und flüchtig, süß und unvergänglich – der Duft und das Vergnügen eines Augenblicks.“ William Shakespeare*

Die o.g. Öle mögen stellvertretend für die reiche Auswahl an Aromaölen stehen, mit welchen an den unterschiedlichsten privaten oder beruflichen Träumen gearbeitet werden kann um die Position des Träumers mit Begeisterung einnehmen zu können.

Um in die Rolle des Realisten voll und ganz eintreten zu können, ist das *Zitronenöl* eine gute Wahl. Das aus der Zitronenschale gewonnene Öl gilt als „Lernöl“. Es wirkt anregend auf die Gehirntätigkeit, da es in der Lage ist die Produktion von Noradrenalin und Dopamin anzukurbeln. Es unterstützt somit Konzentrationsfähigkeit und Denkvermögen und bringt in eine zielgerichtete Klarheit. Direkt aus der Flasche inhaliert unterstützt es den Realisten bei seiner Arbeit.

Der Kritiker wird durch das *Pfefferminzöl* gut repräsentiert. Die Pfefferminze ist eine „laute“ und „freche“ Pflanze. Sie nimmt sich ihren Raumen und gibt uns gleichzeitig geistige Klarheit und freie Atemwege. So kann die Botschaft des Kritikers, sobald sie gehört wurde, auch wieder mit dem Atem abfließen.

#### Change History mit Duftanker

Die Technik Change History eignet sich für die Bearbeitung aller Traumata und hinderlichen Glaubenssätzen, die im späteren Leben entstanden sind. Meist zeigt der Klient nur in bestimmten Lebenssituationen ein ressourcenarmes Verhalten, während er in anderen Situationen kompetent und sicher agieren kann.

Wurde das Problem im Rahmen des Einleitungsgesprächs elizitiert, wähle ich mit dem Klienten gemeinsam ein Öl aus, das sich als „Ressourcenträger“ eignet.

Anschließend wird ein Suchanker installiert indem der Klient die Hand an die Stelle des Körpers legt, an der er das unangenehme Gefühl am deutlichsten spürt.

Dann geht der Klient in der Zeit zurück um die erste Situation zu finden, in der er dieses Gefühl erstmals erlebte. Die Wirkung wird dadurch erhöht, dass der Klient sich dabei tatsächlich rückwärts durch den Raum bewegt.

Die einzelnen Zwischenstationen, an denen das Gefühl schon einmal aufgetreten ist, werden notiert und auf dem Boden markiert bis zu dem Moment wo die ursprüngliche Situation auftaucht und der Klient den Suchanker lösen kann.

Der Klient dissoziiert sich aus der traumatisierenden Situation und beschreibt die damals erlebten Gefühle und Empfindungen sowie die sich daraus gebildeten Glaubenssätze.

Anschließend sucht der Klient unter Anleitung des Coachs nach hilfreichen Ressourcen die ihm heute zur Verfügung stehen und ihm damals geholfen hätten die Situation besser zu meistern.

Die Ressourcen werden geankert und dabei gleichzeitig mit dem ausgewählten Duft verknüpft. Mit diesem Ressourcen-Duftanker geht der Klient nun assoziiert in die Ursprungssituation und erlebt diese neu und ressourcenvoll. Werden weitere Ressourcen gebraucht, so können auch diese geankert werden.

# AromaSpirit

Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Anschließend geht er Schritt für Schritt zurück in die Gegenwart und erlebt nochmals alle Zwischenstationen neu mit Unterstützung des Duftankers. Normalerweise adaptieren die Riechzellen bei längerem Kontakt mit dem gleichen Duft, insbesondere wenn er vom Gehirn als ungefährlich eingestuft wird. Bei dieser Arbeit kann es jedoch durchaus passieren, dass der Duft während der Zeit des Zurückkehrens in die Gegenwart gleichbleibend deutlich wahrgenommen wird. Dies zeigt auch an, wie intensiv die Verankerung mit den Ressourcen stattgefunden hat.

Zum Schluss erfolgen der Test der Ausgangssituation und der Future Pace, wobei das Öl weiterhin durch Handinhalation aufgenommen wird.

Weitere NLP-Formate, die sich mit der Arbeit mit den Aromaölen kombinieren lassen, sind Timeline, Position 1,2,3 sowie wie alle Arbeiten mit Bodenankern. Die Auswahl der Öle erfolgt immer im Einvernehmen mit dem Klienten. Als Coach muss ich in der Lage sein, aufgrund des Einleitungsgesprächs eine entsprechende Vorauswahl zu treffen. Wird die Anzahl der angebotenen Düfte zu umfangreich, so kann das Gehirn, insbesondere das limbische System keine adäquate Auswahl mehr treffen, weil der Riechnerv seine Arbeit einstellt und adaptiert. Dies ist eine neurologische Funktion um das Gehirn nicht zu überfordern, umso mehr dann, wenn die oberste Schaltzentrale eindeutig festgestellt hat, dass derzeit keine weitere Gefahr droht. Würde plötzlich ein Brandgeruch auftauchen, wäre die Nase sofort wieder „voll da“.

Ich verknüpfe das Öl im Wording mit dem gewünschten Zielzustand. Sind beispielsweise Leichtigkeit und Lebensfreude gewünscht, so eignen sich die Zitrusöle prinzipiell in jedem Fall. Für Kraft, Stärke und Ausdauer sind die Baumöle besonders geeignet. Für die spirituelle Weiterentwicklung sind die sog. Bibelöle wunderbare Begleiter.

Die Arbeit mit den Aromaölen ist umso wirkungsvoller, je mehr Öle mir als Coach zur Verfügung stehen und je umfangreicher mein Wissen über deren Wirkung ist.



### **Duftschwingung - Aufstellungsarbeit mit ätherischen Ölen als Stand-In:**

Schwingung ist Information. Schon seit Jahrtausenden verbinden Menschen mit Pflanzen Informationen und Heilung. Mit Hilfe der Signaturenlehre versuchten sie zu Zeiten als noch keine Laboranalysen zur Verfügung standen, sich das Wesen und die Heilwirkung der Pflanzen zugänglich zu machen. Als dann die Möglichkeit der Analyse bestand, wurde dieses intuitive Wissen in vielen Fällen bestätigt.

Durch die Anwesenheit zahlreicher Ölfaschen ist die Schwingung im Raum erhöht und auf die gemeinsame Arbeit mit den Pflanzeninformationen, ihren Energien und Dynamiken vorbereitet. Das ätherische Öl ist die Essenz der Pflanzen – Information auf einer höheren Ebene. Diese Information tritt mit dem Energiefeld bzw. der Aura des Klienten in Kontakt.

Ist die zu bearbeitende Fragestellung ermittelt, fordere ich meinen Klienten auf, intuitiv für jede Aufstellungsfigur ein Öl auszuwählen und sich dabei nur von der Farbe des Etikettes oder der Größe der Flasche leiten zu lassen, oder die Auswahl nach energetischer Wahrnehmung zu treffen.

Sind die Figuren gestellt, wird das Aufstellungsbild in seiner physischen Ausstrahlung begutachtet. Ich stelle die üblichen Fragen zum Standort der „Figuren“ und dem damit einhergehenden Befinden.

Danach erkläre ich meinem Klienten die Wirkungsweise der Öle auf körperlicher und seelischer Ebene und erweitere den Informationsfluss um die mythologische Bedeutung der jeweils aufgestellten Pflanze. Daraus ergeben sich Hinweise auf die systemischen Zusammenhänge. Entweder bleibt dann das Aufstellungs-Anfangsbild zum Zweck der Erkenntnisgewinnung so stehen oder es erfolgen die üblichen systemischen Schritte bzw. Ablösungsmodule.

Es gibt in fast jeder Aufstellung ein Öl, das von der Information den absoluten Spitzenwert darstellt. Dabei kann das Öl den Aufsteller selbst oder ein Thema oder eine andere Person im System symbolisieren. Dieses eine Öl ist der Dreh- und Angelpunkt der gesamten Aufstellung und bringt die heilsame Erkenntnis die notwendig ist, um Veränderung zu bewirken.

Im Folgenden beschreibe ich einige der so durchgeführten Aufstellungen.

#### **Fall 1: Die Gier der Männer**

Die Klientin (ca. 40 Jahre, zwei Kinder) befürchtet einen sexuellen Übergriff in der Kindheit erlebt zu haben und möchte diese Möglichkeit mittels einer Aufstellung klären. Der diesbezügliche Verdacht kam ihr, weil sie auf männliches Interesse und Blicke mit heftiger körperlicher Ablehnung reagiert. Sie interpretiert die Blicke der Männer als Gier.

Die körperlichen Symptome sind Übelkeit und ein zugeschnürter Hals. Nach Abfrage weiterer Daten zum familiären Hintergrund bitte ich die Klientin für sich selbst, für das Symptom (Hals) und für ihre Eltern Ölfaschen auszuwählen. Sie soll dabei ganz intuitiv vorgehen und sich nur von der Größe der Flaschen und der Farbe der Etiketten leiten lassen. Der Name der Ölmischungen und Einzelöle soll dabei nicht beachtet werden.

Für sich selbst wählt die Klientin eine Mischung aus, die besonders förderlich auf die Verdauung wirkt. Direkt daneben stellt sie für das Symptom eine kleine Flasche Thymian, ohne das Etikett gelesen zu haben.

In einem kleinen Abstand wird der Vater durch die Orange symbolisiert. Etwas weiter weg auf der anderen Seite stellt die Klientin ihre weibliche Linie auf. Hierfür wählt sie eine sehr stark duftende, sehr weibliche Ölmischung aus, ohne mit der Bezeichnung auf der Flasche etwas anfangen zu können.

Ich erkläre ihr nun die Bedeutung der Mischungen und Einzelöle. Von dem Anblick des Bildes schnürt sich der Hals der Klientin wieder zu. Es stellt sich heraus, dass sie den Thymian als Gewürz nicht verträgt und ihr davon grundsätzlich übel wird.

Wir befassen uns nun mit dem Aufstellungsbild. Die Klientin ist jetzt der Ansicht, dass es sich bei der durch die Flasche repräsentierten weiblichen Linie in Wirklichkeit um ihre Mutter handelt. Diese hatte sie schon in ihrer Kindheit überzogen heftig vor Männern und möglichen Übergriffen gewarnt.

Im weiteren Gespräch ergibt sich, dass die Großmutter Andeutungen machte bezüglich des Schicksals von Frauen während und vor allem auch nach dem Krieg in den Besatzungszonen. Die dort erlittenen Ängste hat die Großmutter möglicherweise an ihre Tochter weitergegeben, die dann den Drang entwickelte, ihre eigene Tochter von klein auf vor männlichen Übergriffen zu warnen, ohne diese scheinbar selbst erlitten zu haben.

Der Thymian, als Halswehpflanze in der Volksmedizin bekannt, steht hier symbolisch für den zugeschnürten Hals und verspricht zugleich Heilung.

Der Vater wird durch die Orange dargestellt. Die Orange ist ein Symbol für Lebensfreude und Ganzheitlichkeit. Der Orangenbaum trägt ganzjährig im Süden Blüten, unreife Früchte und reife Früchte. Es findet mehrmals im Jahr eine Ernte statt.

Der mittlerweile verstorbene Vater war sehr lebensfroh und unkompliziert und stellte hier wohl ein Korrektiv zum Verhalten der Mutter dar. Er wird daher durch die Orange perfekt symbolisiert.

Die Klientin ist sich nun sicher, dass das durch den Thymian repräsentierte Symptom eigentlich zu ihrer Mutter gehört. Die „Figuren“ werden daher umgestellt.

Der Thymian kommt zur Mutter und die Klientin nimmt sich selbst aus dem Bannkreis ihrer Familie heraus und geht auf sicheren Abstand. Als sie begleitende Schutzmacht wählt sie eine Ölmischung aus, die eine psychisch sehr ausgleichende Wirkung hat. Darin enthalten sind u.a. Lavendel, Majoran und Basilikum.

Majoran wird in der Küche fetten Speisen zugegeben, um die Verdauung zu unterstützen. Er hilft auch dabei die fetten (Lebens-)Themen zu verarbeiten. Lavendel wirkt beruhigend und besonders heilsam auf die Haut. Auch die verletzte und entzündete Seelenhaut findet hier Hilfe. Basilikum (Basilika) ist das königliche Kraut und bringt uns dementsprechend in die eigene königliche Kraft.

Dem Thymian wird für seinen bisherigen „Schutz“ gedankt. Er wird vollständig in die Zuständigkeit der Mutter übergeben, sodass die Klientin sich befreit fühlt.

Für einen zukünftigen männlichen Begleiter wählt die Klientin den Salbei aus. Der Name Salvia ist abgeleitet von dem lateinischen salvare. Es bedeutet so viel wie heilen bzw. gesund sein. Im deutschsprachigen Raum wurde der Name in früheren Zeiten mit Salvator, dem Erlöser assoziiert.

Mit diesem Schlussbild wurde die Aufstellung beendet. Als Öl für die Integration wählte die Klientin die verdauungsfördernde Mischung aus, die sie als Stellvertreter für sich selbst aufstellt hatte.

Da die Klientin vor einiger Zeit im Garten über ihre Salbeipflanze gestolpert ist und diese dadurch kaputt ging, erhält sie von mir die Empfehlung einen neuen Salbei zu kaufen und diesen besonders liebevoll zu behandeln.

**Fall 2:** Die verlorene Heimat

Die Klientin, Mitte 20 und unverheiratet, berichtet vom Verlust ihrer ersten großen Liebe. Sie war mit diesem Mann seit ihrem 18. Lebensjahr für einige Jahre zusammen. Dann kam die Trennung, zu der sie sich entschlossen hatte, da die Beziehung für sie sehr unruhig verlief und immer mehr zur Belastung wurde. Sie hatte dann für ca. 3 Jahre einen anderen Partner, etwas älter als sie und vom Wesen her sehr still und zurückgenommen.

Nachdem sie auch diese Beziehung beendet hatte, begann eine erneute Beziehung zu ihrer ersten großen Liebe, die innerhalb kürzester Zeit wieder zerbrach. Zurück blieb ein weher Herzschmerz, bei dem sie das Gefühl hatte, dass er ihr ganzes Herz umklammert. Nach genauerem rückfragen wie sie diesen Schmerz definieren würde, spricht sie von einem verlorenen Gefühl von Sicherheit, sowie wenn die Heimat verloren gegangen wäre. Ich frage nach, ob sie das Gefühl von früher her kenne und wie die Verhältnisse in der Kindheit waren. Das Gefühl gab es früher nicht. Die Kindheit ist sehr glücklich und geborgen verlaufen. Die Mutter sei etwas strenger und leistungsorientierter, der Vater wollte nur, dass seine Tochter glücklich sei, unabhängig davon was für einen Beruf sie ergreift oder wie sie ihr Leben sonst gestaltet.

Ich bitte meine Klientin einen Stellvertreter für sich selbst auszuwählen. Sie nimmt den Salbei. Direkt hinter ihr steht die Mutter als Zedernholz, der Vater als die Mischung „Mut“ direkt neben der Mutter. Drei Halbbrüder stehen etwas weiter weg und haben für die Aufstellung keine weitere Bedeutung. In deutlicher Entfernung steht die erste große Liebe, repräsentiert vom Eukalyptus. Der zweite Partner hat keine Bedeutung mehr und wird nicht aufgestellt.

Der Salbei steht für die Klientin. Da der lat. Name des Salbei so viel wie „gesund sein“ bedeutet erkläre ich der Klientin, dass das Öl sie offensichtlich als gesund erachtet, ebenso wie die gefühlte Trauer als eine gesunde Reaktion zu betrachten ist.

Hinter ihr steht die etwas leistungsorientierte Mutter, präsentiert von der starken und kraftvollen Zeder, direkt daneben der Vater als Mutmacher mit der Ölmischung „Mut“. Beide geben ihr Rückendeckung.

Die erste große Liebe steht abseits als Eukalyptus. Der Eukalyptus ist ein wohlduftender Baum und das Öl der Blätter sehr heilsam. Allerdings verhält sich die Pflanze in der Natur ungemein raumgreifend. Sie gräbt allen in der Nähe wachsenden Pflanzen das Wasser ab. Gleichzeitig lieben die kleinen putzigen Koalabären es in den Bäumen zu sitzen und von den würzigen Blättern zu knabbern. So war auch die Beziehung. Heiter, unbeschwert, gleichzeitig ohne jedes Verantwortungsgefühl von Seiten des Partners.

Die Klientin sagte, unter dem Eukalyptusbaum konnte sie zwar schön sitzen, aber nicht selbst wachsen, da er allen die ihm zu nahe waren den Lebenssaft abgrub. Für die Klientin wird die Sinn- und Zukunftslosigkeit dieser vergangenen Beziehung immer klarer. Ich bitte sie sich ein Öl als Beschützer zu wählen. Sie entscheidet sich für den Hyssop. Der Hyssop ist u.a. entzündungshemmend, antiparasitär und wirkt regulierend auf den Lipidstoffwechsel. Der Klientin fällt dabei auf, dass sie während der gesamten Beziehung Gewichtsprobleme hatte und nicht abnehmen konnte.

Der Hyssop steht nun schützend zwischen ihr und dem Eukalyptus. Ich bitte sie einen Stellvertreter für einen zukünftigen Partner zu wählen. Sie entscheidet sich für die Zistrose. Die Zistrose wirkt beruhigend auf die Nerven, verbessert die Gefühlslage und regt Zellregeneration an.

Mit diesen Gedanken und Bildern soll die Aufstellung enden und ich bitte daher die Klientin sich ein Integrationsöl auszusuchen. Sie entscheidet sich für den Salbei in Kombination mit der Zistrose, da jedes für sich selbst zwar gut riecht, die Kombination der beiden aber den eigentlichen Reiz ausmacht.

Alle Öle wurden intuitiv aufgestellt, ohne dabei auf den jeweiligen Namen zu achten.

**Fall 3:** Die widerspenstige Tochter

Die Klientin, ca. 60 Jahre alt, ist in zweiter Ehe verheiratet und hat aus der ersten Ehe eine Tochter die mittlerweile 30 Jahre alt ist und zum Zeitpunkt der zweiten Eheschließung drei Jahre alt war. Sie betrachtet ihren Stiefvater als den eigentlichen Vater und ist ihm sehr verbunden. Die Klientin hat ein sehr anstrengendes und angespanntes Verhältnis zu ihrer Tochter und klagt darüber, dass sie sich im Leben immer als erkämpfen muss, was meistens dann auch sehr viel ihrer Kräfte verschlingt und das familiäre Umfeld belastet.

Aus ihrem Genogramm ergibt sich folgendes: Missbrauch durch den eigenen Vater an ihr und ihrer Schwester, ein Abtreibungsversuch der Mutter als diese mit ihr schwanger war sowie körperliche Gewalt ihres Vaters gegen ihren Bruder und ihre Mutter. Auch die Mutter der Mutter erlitt bereits körperliche Gewalt durch den Ehemann.

Als die Klientin in der Trennungsphase von ihrem ersten Ehemann lebte, lernte sie ihren jetzigen Mann kennen und wurde schwanger. Das Kind wurde im Einvernehmen mit ihrem Partner abgetrieben, da sie sich zu dieser Zeit der Beziehung noch nicht sicher war und die Belastung eines zweiten Kindes nicht tragen konnte. Sie ist noch heute von der Richtigkeit der Entscheidung überzeugt und hat sich erst vor kurzem diesbezüglich mit ihrem jetzigen Mann unterhalten.

Ich bitte die Klientin Stellvertreter unter den Ölen zu wählen. Sie stellt für sich die Orange auf, für ihrem Ehemann ein Antistressöl, für ihre Tochter Hyssop und für das abgetriebene Kind Dill. Die Eheleute stehen sich gegenüber und sehen sich an, dazwischen die Tochter, die auf den Stiefvater schaut und direkt vor der Klientin, Auge in Auge, das abgetriebene Kind.

Wir besprechen das Aufstellungsbild. Der Ehemann, repräsentiert durch das Antistressöl wirkt beruhigend auf die schwierige Mutter-Tochter-Beziehung. Die widerspenstige Tochter wird durch ein sog. heißes Öl, den Hyssop, ein Öl das die Haut reizen kann gut dargestellt. Die Orange ist ein Sonnenscheinöl. Die Klientin hat sich trotz schwierigster familiärer Verhältnisse eine Ausbildung erkämpft und ihr Leben positiv gestaltet.

Die Klientin, die von der Richtigkeit des Schwangerschaftsabbruches nach wie vor überzeugt ist, ist trotzdem sehr berührt vom Anblick des Dilles.

Zur Lösung gebe ich folgendes Wording, entnommen aus dem Buch NLP und das Familien-Stellen von Katharina Stresius, Joachim Castella und Klaus Grochowiak, vor:

„Mein liebes Kind, du hast gegeben, ich habe genommen. Ich stehe dazu. Ich habe es gewollt. Ich bin deine Mutter. Ich achte, dass du Platz gemacht hast. Ich nehme dich jetzt als mein Kind, und du darfst mich haben als deine Mutter. Es tut mir leid. Ich gebe dir jetzt einen Platz in meinem Herzen. Ich mache es gut, soweit ich es kann. Du sollst Anteil haben an dem Guten, das ich im Andenken an dich und mit dir vor Augen vollbringe.“

Die Klientin steht voll und ganz hinter diesem Wording und ist sehr bewegt. Ich bitte sie sich eine Integrationsöl zu wählen. Sie entscheidet sich für den Dill. Obwohl dieses Gewürzöl sehr kräftig im Aroma ist, empfindet sie den Duft als sehr zart und fein. Die Integration erfolgt über eine Handinhalation. Die Klientin berichtet anschließend, dass sie sich regelrecht befreit fühle und Entspannung wahrnehme. Das Öl spreche sie innerlich an.

Damit wurde die Aufstellung beendet. In den Diffuser hatte ich etwa eine halbe Stunde bevor die Klientin kam einen Tropfen Hyssop gegeben. Das Thema Tochter hatte bereits „im Raum geschwungen“ bevor die Klientin überhaupt eingetroffen war.

Die drei dargestellten Fälle stehen beispielhaft dafür wie mit ätherischen Ölen in Aufstellungen gearbeitet werden kann.



### **Die magische Duftreise:**

Die hier dargestellte Arbeit ist einerseits Magie und andererseits Quantenphysik. Wir bewegen uns innerhalb des Gesetzes der Resonanz – Gleiches zieht Gleiches an. Ich habe schon mehrfach erlebt, dass die Öle sich ganz konkret auf vorangegangene Aufstellungsarbeiten bezogen. Das kann auf manche Teilnehmer, die diese „Schwingungsarbeit“ noch nicht erlebt haben, sehr befremdlich und herausfordernd wirken.

Die magische Duftreise ist ein Format zur Persönlichkeitsentwicklung und der Entfaltung innerer Anteile und Ressourcen. Mit jeder Reise nähern sich die Teilnehmer mehr und mehr ihrem inneren Kern.

Dieses Format bietet die Möglichkeit einer rein spirituellen Herangehensweise, bei der die Teilnehmer sich den Ölen auf einer seelisch-geistigen Ebene nähern. Sie lassen sich von deren heilsamen und weisen Schwingungen in ihrem Lebensprozess unterstützen und genießen gleichzeitig das gemeinsame Erleben.

Mit der Einleitung zur Duft-Meditation wird der Rahmen gesetzt. Hierzu sitzen die Teilnehmer im Kreis auf dem Teppich um das Aromadisplay, während dieses auf einem kleinen indischen Teetischchen ruht. Ein Einleitungswording eröffnet den energetischen Raum. Für die Vorbereitung auf die Duftreise nutze ich Kurz-Trancen. Ziel ist es, die Teilnehmer während des gesamten Prozesses in einem meditativen Zustand zu halten, um sich auf die Schwingungen der Pflanzengeister einzulassen.

Im Anschluss an die Trance darf jeder Teilnehmer intuitiv das Öl auswählen, das aufgrund der aktuellen Schwingung und Fragestellung zu ihm passt und, sofern er das möchte sein Erleben in der Meditation und mit dem Öl mit den anderen teilen. Das Öl kann olfaktorisch und kinästhetisch durch Handinhalation wahrgenommen werden, während ich den Betreffenden die körperliche und psychologische Wirkungsweise und ggf. auch die Mythologie des Öles erkläre. Insbesondere die aus den Heilkräutern gewonnen Öle haben Mythologien, die unter Umständen nicht nur Jahrhunderte, sondern Jahrtausende alt sind. Die Integration erfolgt dann mit einem abschließenden Hypnotalk.

### Einleitungswording bzw. Frame

Nimm bitte deinen Platz auf dem Sitzkissen ein. Das Sitzkissen dient dir als Bodenanker und ist gleichzeitig dein Schutzraum. Es ist der Ort, an dem sich deine Schwingungen mit den Schwingungen der Öle treffen und miteinander verbinden. Dein Körper strahlt eine Information aus, die anzeigt, wo Hilfe und Heilung erforderlich ist. Die Öle antworten dir darauf. Du selbst entscheidest, wie umfassend diese sein wird. Die im Energiesystem des von dir gewählten Öles enthaltene Information greift nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip in dein Energiesystem ein und gleicht es aus.

Im Folgenden zwei der Kurztrancen die ich nutze, um die Teilnehmer in einen meditativen Zustand zu versetzen:

### Duft-Trance: Die Reise zum Herzen

Wir befinden uns hier in einem energetischen Feld. Die Schwingungen unserer Körper und die Schwingungen der Öle berühren sich. Sie erkennen und sehen einander in ihrer Verletzlichkeit und dem Bedürfnis nach Heilung.

Ich zähle bis sieben. Und während, die Öle dich ganz umfassen, jetzt, steigst du mit deiner Aufmerksamkeit entlang deiner Wirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel hinab.

Eins: Du befindest dich jetzt auf dem ersten Halswirbel. Noch spürst du den Boden unter dir.

# AromaSpirit

Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Zwei: Nun steigst du noch eine Stufe tiefer, während du mehr und mehr in die Entspannung versinkst.

Drei: Du hörst wie die Gedanken des Tages im leiser werden und fühlst, wie sie langsam davongleiten.

Vier: Nun steigst du auf den vierten Halswirbel herunter. Langsam, nicht so schnell. Geh nur so weit in die Entspannung, wie das jetzt angezeigt ist.

Fünf: Du siehst den fünften Halswirbel und während du hinunter steigst, wird dir ganz leicht zumute.

Sechs: Ganz langsam gleitest du weiter auf den sechsten Halswirbel. Immer mehr und mehr versinkst du in eine tiefe innere Ruhe.

Sieben: Auf dem siebten Halswirbel angekommen atmest du tief durch und mit einem leichten Schwung gleitest du an der Brustwirbelsäule entlang direkt in dein Herz hinein.

Dein Herz hat die an der weitesten reichenden Schwingung. Es verbindet dich mit allem was ist.

Jetzt bist du also angekommen in deinem inneren Zentrum, dort wo sich die ganze Weisheit deines Lebens entfaltet. Hier ist der Platz, um deine Frage zu stellen.



# AromaSpirit

Praxis für Beratung und Coaching  
Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

*Hier erfolgen verschiedene Fragestellungen, von denen ich jeweils eine oder mehrere je nach Intuition auswähle.*

Frage dein Herz:

Was hat mich heute hier her geführt?

Was in mir braucht Heilung?

Mit welchen Themen gehe ich jetzt in Resonanz?

Was möchte mein Herz, das ich tun soll?

Wo ist Mangel in meinem Leben – wo Fülle?

Wie finde ich zu meiner Kraft?

Welcher Bereich meines Lebens braucht eine Antwort?

Vielleicht findest Du auch eine andere Frage in deinem Herzen. Dann lass dich davon leiten.

Sobald du eine Antwort erhalten hast, steige leichtfüßig und in deiner Zeit die Leiter der Wirbelkörper wieder hinauf in das Hier und Jetzt.

Und die Stimme der Klangschale begleitet dich auf diesem Weg.

## Duft-Trance: Reise zum Sonnengeflecht

*Die anatomische Position des Solarplexus liegt zwischen dem ersten und dem zwölften Brustwirbel in unmittelbarer Nähe zur Aorta.*

Trance:

Mache es Dir auf dem Teppich der Magie bequem und nimm deinen Raum ganz ein.

Wenn du möchtest, kannst du schon jetzt die Augen schließen.

Noch befindest du dich im Hier und Jetzt.

Nun sinken deine Gedanken langsam an deinem Hinterkopf abwärts und .....

mit einem leichten Schwung rutschst du an deiner Halswirbelsäule entlang und landest sanft auf dem Ersten Brustwirbel.

Dort ruhst du dich etwas aus.

Und während die Entspannung sich mehr und mehr in deinem Körper ausbreitet – jetzt – gleitest du langsam auf den Zweiten Brustwirbel.

Die Gedanken des Tages werden immer leiser.

Du steigst auf den Dritten Brustwirbel hinab, während die Bilder dieses Tages verblassen und dahinziehen.

Du schaust ihnen nach, lässt sie los und gleitest auf den Vierten Brustwirbel hinunter, immer tiefer und tiefer in die Entspannung hinein.

Mit einem kleinen Rutsch landest du auf dem Fünften Brustwirbel und vielleicht nimmst du wahr, wie leicht und entspannt dein Atem fließt, oder nicht?

Mit dem Fluss deines Atems lässt du dich sanft auf den Sechsten Brustwirbel sinken.

# AromaSpirit

Praxis für Beratung und Coaching  
Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Nach einer kleinen Weile gleitest du weiter über den siebenten, den achten, den neunten und den zehnten Wirbel immer tiefer und tiefer in die Ruhe und Stille deines Körpers hinein.

Fast bist du angekommen.

Nur noch ein kleiner Schwung über den elften und den zwölften Wirbel und schon landest du in der Mitte deines Körpers, im Sonnengeflecht.

Ganz in der Nähe fließt der kraftvolle Strom deiner Bauchschlagader. Kannst du ihr lebendiges Pulsieren hören?

Du möchtest dir sicher einen Augenblick Zeit nehmen um ihrem Gesang zu lauschen, nicht wahr?

Jetzt bist du eingestimmt in die Weisheit deines inneren Zentrums und darfst deine Fragen stellen.

Worum geht es dir heute?

Was ist dein Anliegen?

Worauf möchtest du von deiner inneren Sonne eine Antwort erhalten?

Nimm dir die Zeit ihrer Stimme zu lauschen.

Und wenn du die Antwort deiner inneren Sonne spürst – das darf auch ganz auf der unbewussten Ebene geschehen – dann komme langsam und in deiner Zeit zurück auf den Teppich der Magie.

Die Stimme der Klangschale begleitet dich dabei.

Die Rückkehr erfolgt nur kurz, da der meditative Zustand erhalten bleiben soll. Nun erkläre ich den Teilnehmern die Wirkung der von ihnen gewählten Öle auf der körperlichen Ebene und chunke von dort auf die seelisch geistige Ebene hoch. Dabei betone ich, dass die von mir genannte „Bedeutung“ als Angebot an den jeweiligen Teilnehmer zu sehen ist, sich selbst aktiv damit zu beschäftigen, was von dem Genannten mit ihm selbst in Resonanz geht. Den integrativen Abschluss bildet folgender Hypnotalk:

## Aroma-Hypnotalk

Nimm diesen Duft und seine besondere Botschaft auf, in dein inneres Zentrum.

Und nun erlaube diesem Duft und seiner Energie bis ganz an die äußeren Grenzen deines physischen Körpers zu fließen und ihn vollständig einzuhüllen.

Dort angekommen dehnt er sich aus in deinen feinstofflichen Ätherkörper und durchflutet ihn auch.

Nun erreicht er deinen Emotionalkörper. Alles, was du jemals gefühlt hast ist dort gespeichert. Lass deine Gefühle von diesem Duft und seiner Kraft gereinigt und gestärkt werden.

Jetzt erreicht die Energie deinen Mentalkörper. Alle Gedanken und Muster, alle Ideen, Erfahrungen und alles Wissen entstehen dort und sind dort gespeichert.

Lass nun auch deine Gedanken, deine Ideen, Erfahrungen und all dein Wissen von dieser Kraft erfüllt werden.

# AromaSpirit

Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Als nächstes erreicht der Duft deinen Kausalkörper. Er ist der Sitz deiner Seele, deinem höheren Selbst. Er ist reiner Lichtkörper, schwingt hoch und rein und versorgt alle deine anderen Körper mit der Lebensenergie deiner Seele. Er verbindet dich mit deiner Seele.

Lass nun auch deine Seele von der Botschaft des Duftes erfüllt werden.

Und nachdem diese Kraft alle deine Körper transformiert hat, lass sie wieder in dein inneres Zentrum zurückkehren.

Kehre nun ins Hier und Jetzt zurück und lasse dich dabei von der Stimme der Klangschale begleiten.



Die gemeinsame Arbeit endet mit Gespräch und Austausch der Teilnehmer untereinander.

## **Schlussgedanke:**

Die Arbeit mit den Düften ist für mich mit wichtigen Lernerfahrungen verbunden. Duftantworten sind sehr individuell. Ich darf lernen diese Rückmeldungen in ihrer Individualität zu akzeptieren und als zu der rückmeldenden Person zugehörig zu betrachten. Sie haben nichts mit meiner Person zu tun und geben mir doch meist wichtige Hinweise zur Persönlichkeit und den eventuellen Schattenthemen meiner Klienten.

Ich errichte Schutzmauern und baue Brücken, stelle Schutzengel an strategisch wichtigen Punkten auf, oder öffne Türen mit Hilfe der Düfte. Manchmal wird eine Tür mit Unterstützung der Düfte auch geschlossen. NLP-Formate und Aufstellungsarbeiten geben dieser kreativen Arbeit den perfekten Rahmen.

Noch Tage nach einer ganzheitlichen Duftarbeit liegt ein wunderbarer Wohlgeruch in der Luft meines Arbeitszimmers. Die energetische Raumschwingung ist wahrnehmbar erhöht. Meine eigene körperliche und seelische Gesundheit wird durch diese Arbeit ständig gestärkt und belebt.

Der angenehme Duft führt mich als Beraterin und Coach selbst in den gewünschten Zustand, wodurch sich der Rapport fast automatisch auf den Klienten bzw. die Gruppenmitglieder überträgt.

# AromaSpirit

## Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Ich kann auch für mich herausfinden, welcher Duft oder welche Duftmischung mich in Zustände wie Motivation, Begeisterung, Konzentration oder Freude führt. Diese Zustände kann ich bei mir vor Beginn der Arbeit olfaktorisch ankern, um diese dann auf den Klienten oder die Gruppe übertragen zu können. Das bedeutet, ganzheitliche Duftarbeit ist zuerst einmal Arbeit an den eigenen Themen und deren positive Transformation in ressourcenvolle Zustände.

Mit dem richtigen Duftanker bin ich für jedes Beratungsgespräch oder Coaching als NLP'ler bestens ausgestattet, um dann mit einer gewissen Leichtigkeit Rapport aufzubauen; auch ohne dass ein Diffuser blubbert oder der ganze Raum in Duftwolken untergeht.

Es reicht voll und ganz den gewünschten Duftanker an der für die Situation passenden Stelle meines eigenen Körpers aufzutragen. Wie zum Beispiel *Zedernholz*. Die Zeder ist ein großer, kraftvoller Baum. Das ätherische Öl verschafft ein Löwenherz und Löwenmut. Der sehr männliche Duft kann auf die Füße oder das Herz-Chakra aufgetragen werden.

*Pfefferminze* und *Zitrone* führen den Geist in Klarheit und Konzentration. Sie können auf Nacken und Pulsadern aufgetragen werden.

Das ätherische Öl der *Orangenschale* bringt uns in Kontakt mit Lebensfreude und Heiterkeit. Es kann auf der Thymusdrüse eingeklopft werden, wogegen sich der *Weihrauch* an gleicher Stelle für ernste und gesetzte Themen eignet.

NLP und Systemik geben dem Coach hochwirksame Veränderungsformate an die Hand. Durch den zusätzlichen Einsatz der Aromaöle stellt sich fast immer ein sofortiges und intensives Erleben beim Klienten ein. Und auch meinem Wohlbefinden als Coach ist es sehr zuträglich, einen wohlduftenden und strahlenden Klienten zu verabschieden.

Ganzheitliche Duftarbeit ist immer auch Seelenarbeit und gleichzeitig kann mich das Wissen um die Macht der Düfte privat und beruflich sehr viel weiterbringen als mache intellektuelle Anstrengung, denn .....

*wer den Duft beherrscht, beherrscht Menschen **und** Situationen.*

### **Abschluss:**

Bei Beginn meiner Arbeit mit der ganzheitlichen Duftarbeit hatte ich eine mehr als achtjährige nebenberufliche Ausbildungszeit im Bereich Gesundheit und Kommunikation hinter mir und befand mich mitten in der systemischen Ausbildung. Weitere Ausbildungsblöcke in Aromatherapie und Aromapflege liefen parallel neben her.

Meines Wissens wird in der NLP-Literatur bisher kein Verfahren beschrieben, dass sich ausschließlich mit der Kombination von NLP-Formaten oder Aufstellungsarbeiten mit ätherischen Ölen befasst.

Nach meinen Recherchen experimentiert Vanessa Vetter in ihrem Institut Inmetra Mediation Training Coaching in Frankfurt mit ätherischen Ölen im Zusammenhang mit NLP. Vanessa Vetter ist zertifizierter NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, interessiert sich wie ich seit ihrer Jugend für Kräuter- und Aromakunde und hat, ebenso wie ich, schon als Jugendliche ihr eigenes Shampoo hergestellt; bei ihr war der Lavendel drin, bei mir der Rosmarin. (Quelle: Die Frau der Worte – im Gespräch mit Vanessa Vetter 20.09.2017 [www.danielhogen.de](http://www.danielhogen.de))

# AromaSpirit

Praxis für Beratung und Coaching

Gabriele Wehmeier, Freiheitstraße 61, 67434 Neustadt an der Weinstraße

Es gibt zahlreiche Aromatherapeuten bzw. Aromapraktiker, die auch eine NLP-Ausbildung haben und in ihren Praxen mit beiden Professionen arbeiten. Wichtige Impulse für meine Art mit den Aromaölen zu arbeiten erhielt ich von Merle Schwörer im Rahmen meiner Ausbildung zur Fachberaterin für Aromatherapie bei der Paracelsus Akademie in Mannheim.

Im Grunde genommen kann diese Arbeit mit „alles was schwingt“ durchgeführt werden, wie zum Beispiel mit homöopathischen Globuli, Bachblüten oder Heilsteinen. Der Vorteil der aromatischen Duftarbeit ist, dass ich meinen Klienten einen Duftanker mitgeben kann. Und was lieben NLP`ler mehr als ANKER. 😊

Ein herzliches Dankeschön an alle meine Übungsklienten, die mir tapfer auf verschlungenen Duftpfaden gefolgt sind.

## Literaturhinweise:

Bibelöle – Karin Opitz-Kreher und Johannes Huber  
Aromatherapie – Eliane Zimmermann  
Aroma Therapie für die Seele – Thomas Kinkele  
Praxishandbuch Anatomie – Speckmann/Wittkowski  
Atmungssystem und Sinnesorgane – Rudolf Schweitzer  
Neurologie und Psychiatrie – Rudolf Schweitzer/Jürgen Koeslin  
Die sieben geistigen Gesetze des Erfolges – Deepak Chopra  
NLP und das Familien-Stellen – Stresius, Castella, Grochowiak

