



Epigenetik

Welche Rolle spielt der genetische Code?

Mit kognitiver - somatischer - und emotionaler Gestaltungskraft
neue Wege gehen

UNBEWUSSTE BLOCKADEN - SABOTEURE - FESSELN WIE EPIGENETIK UNSER LEBEN MITBESTIMMT

Nach Ansicht von Experten gibt es keinen Zweifel, dass es eine Weitervererbung der Gen-Regulationsbandbreite von Generation zu Generation gibt. Wir alle sind Teil eines Familiensystems! – haben Vorfahren, die Kriege erlebt haben. Deren Erfahrungen und Erlebnisse beeinflussen auf ganz subtile Weise unsere Generation.

Was ist Epigenetik?

Der Begriff setzt sich aus den Wörtern Genetik und Epigenese, also der Entwicklung eines Lebewesens, zusammen.

Lange war man der Meinung, dass die Eigenschaften des vererbten Genmaterials unveränderbar bestimmt sind.

Neue Forschungen zeigen jedoch, dass die Entstehung von Krankheiten oder auch die Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen epigenetisch beeinflusst werden können.

Die Umwelt wirkt auf das Erbgut, wobei der Lebensstil und die Einstellung eines Menschen die Steuerung der Gene verändern kann.

Der genetische Code programmiert Menschen nicht unveränderbar für den Rest ihres Lebens, sondern die Gene des Genoms werden „epigenetisch“ reguliert.

Sprich: an- und ausgeschaltet. Verhalten, Denken und Fühlen wird dadurch beeinflusst.

Gene und Umwelt, also Erbanlagen und Erfahrungen, haben Einfluss auf Psyche und Verhalten und das über Generationen hinweg.

Woher kommen ständig wiederkehrende Probleme, Verhaltensmuster, Ängste, Selbstzweifel, obwohl wir ja mit beiden Beinen fest am Boden stehen?

Vererbt – codiert – übertragen

Symptome von vererbten Traumata oder auch traumatischen Erlebnissen in der Kindheit – die sich auf unsere Verhaltensweisen auswirken können sind z.B.:

- Ängste (Flugangst, Existenzangst, Redeangst, Panikzustände, enge Räume...)
- Unerklärbare emotionale Kälte, Gefühllosigkeit, Bindungsschwierigkeiten

- nicht erklärbares, angespanntes Verhältnis zu Eltern (od. einem Elternteil)
- grundlose Trauer oder Traurigkeit, ständige Stimmungsschwankungen
- mangelndes Selbstbewusstsein & Selbstwertgefühl

Dies (und noch einiges mehr) können Zeichen dafür sein, dass die Ursache Ihres Verhaltens auf einer ganz anderen Ebene liegt.

Der Epigenetische Coaching-Prozess befasst sich mit:

- Verhaltensmustern, die wir uns nicht erklären können
- Seelischen Narben und seelischer Hygiene
- Übernahme der Eigenverantwortung
- Neuausrichtung durch zielgerichtete Gedanken und klar formulierte Absichten
- Beeinflussung der DNS und Gene durch positive Gedanken und Einstellungen
- Aufarbeitung „Blinder Flecken“

NIEMAND ist Opfer seines Erbguts!

Details zur Methode

- bewusste Entspannung herstellen
- Zielsetzung festlegen
- Umprogrammierung durch Coaching-Techniken und punktgenaue Fragen
- Eingehen auf Intuition und Gefühle des Klienten – erforschen – nachfragen – konkretisieren

Wir empfehlen 1 – 3 Coaching-Sitzungen zu à 2 Stunden

Für nähere Informationen, Termin- und Tarif-Anfragen wenden Sie sich bitte an office@kl-beratung.com

Ihr Coach für Epigenetisches Coaching

Veronika Kolb-Leitner, MSc