

Innere Stimmigkeit, äußere Resonanz: Gesundheit und Haltung gestalten Transformation

mit Frederik Nelting
M.Sc. Psychologie
Therapeut für kPNI
Gezeiten Haus Holding GmbH (befreit lehren)



generiert mit ChatGTP



Über mich – Frederik Nelting



Begleiter für Transformation, Resilienz & Gesundheit
aus Bonn, Jahrgang '85

Ausbildung

- M.Sc. Psychologie, Master in kPNI
- Therapeut für kPNI
- B.A. Politik und Gesellschaft
- Ausgebildeter Schauspieler (Rom & New York)
- Zertifizierter Trainer für Angewandte Improvisation und TaiJi Bailong Ball

“

**Gesundheit ist die Basis, Menschlichkeit
der Weg – so wird Wandel lebbar.**

”

Zusätzliche Qualifikationen

- Gast-Dozent an der Universität Witten/Herdecke
- Dozent in der kPNI-Akademie
- Mit-Gründer der Gezeiten Haus Klinikgruppe
- Projektleitung & Aufbau der Gezeiten Haus Kliniken in Oberhausen und auf Schloss Eichholz, Wesseling

Casa Nelting – Raum für Entfaltung & Begegnung



Private Fachkliniken für Psychosomatik und TCM

Familienunternehmen in zweiter Generation

Schwerpunkte

- Ganzheitlich: Verbindung von Psychiatrie, Psychosomatik & Traditioneller Chinesischer Medizin
- Werteorientiert: Menschlichkeit, Wertschätzung & „Aus Liebe zum Leben“
- Therapievielfalt: Von Psychotherapie bis Achtsamkeit, Kunst- & Körpertherapie



“
Ebbe allein trocknet aus,
Flut allein überschwemmt,
die Gezeiten bringen Leben.
”

Unsere Gezeiten Haus Standorte



Schloss Eichholz



Bonn



Oberhausen

Innere Stimmigkeit, äußere Resonanz: Gesundheit und Haltung gestalten Transformation

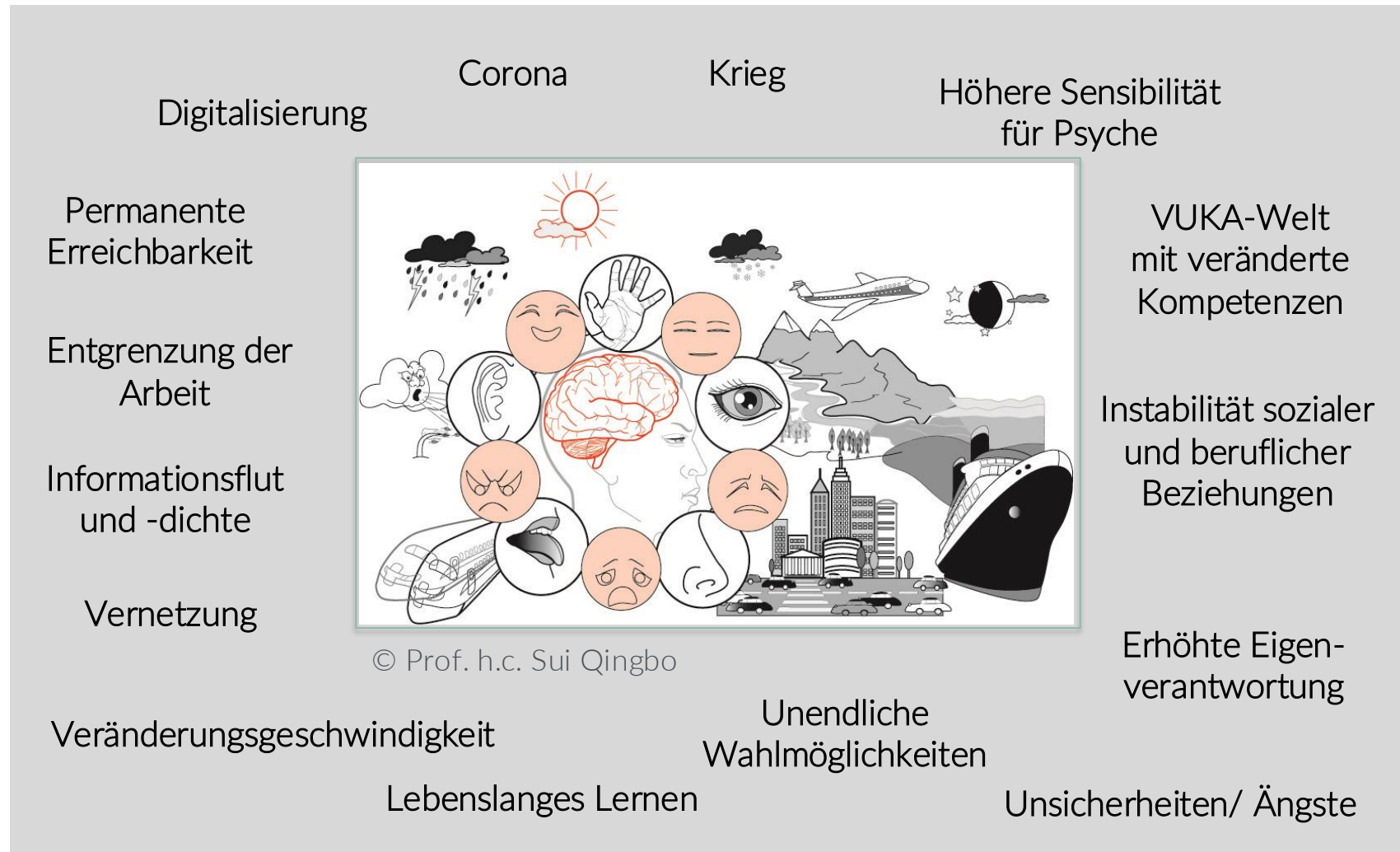
1. Stress verengt Wahrnehmung und Beziehung → Aktivierung ohne Rückkehr (kPNI)
2. Wahrnehmung entscheidet, wie wir Welt begegnen → Zugriff oder Beziehung (McGilchrist)
3. Resonanz entsteht nur dort, wo Wirkung nicht erzwungen wird → Unverfügbarkeit (Rosa)
4. Antwortfähigkeit hält Handeln offen – trotz innerer Unruhe → ACT: Haltung statt Kontrolle



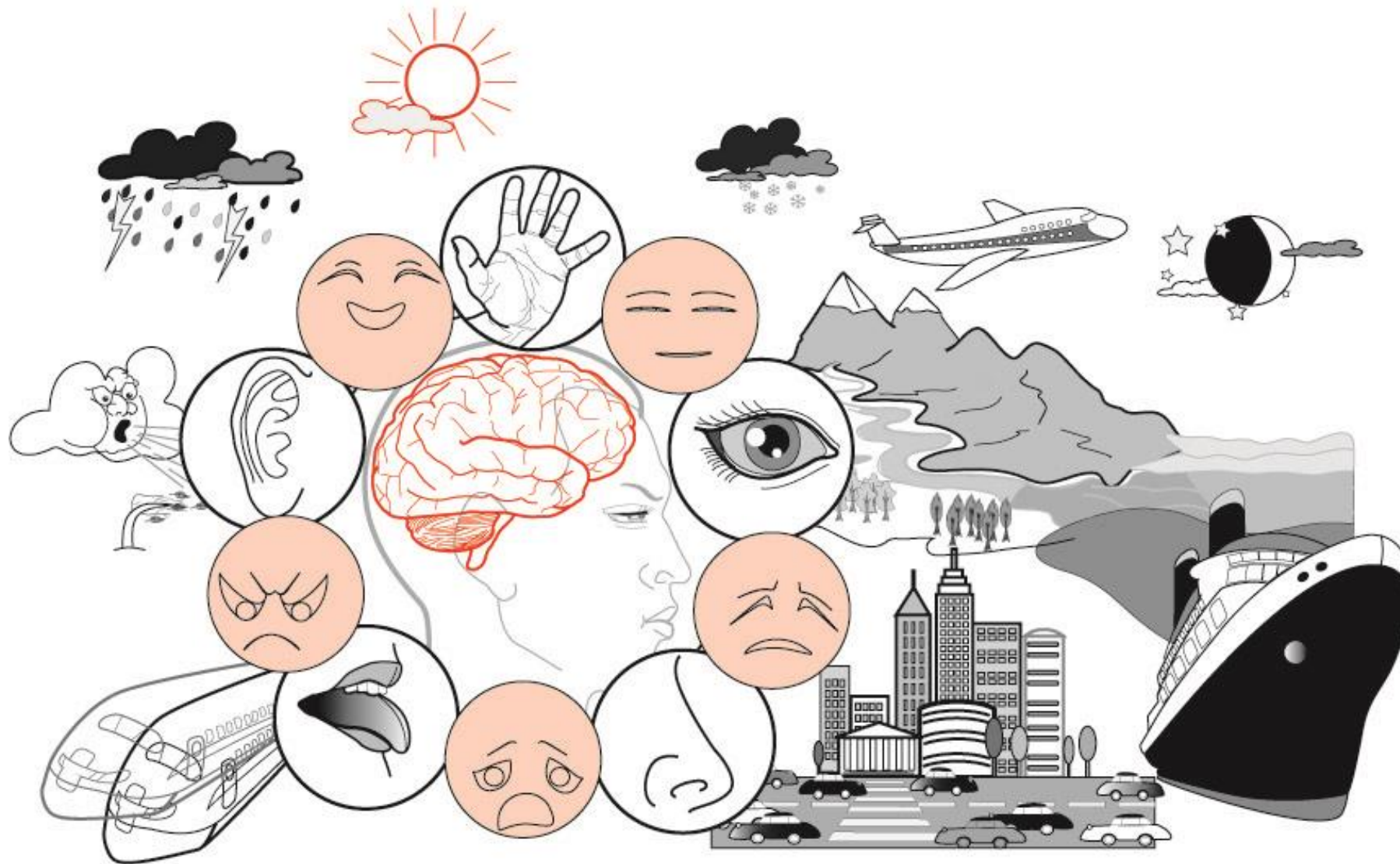


Wie chronischer Stress uns und unsere Welt verändert - aus Sicht der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie -









© Prof. h.c. Sui Qingbo

- Chronischer Stress statt natürlicher Belastungen
- Wir bewegen uns zu wenig → Stresshormone bleiben aktiv
- Falsche Bewältigungsstrategien: (ungesundes) Essen, Konsum, Social Media statt Bewegung





W
E
S
T
E
R
N

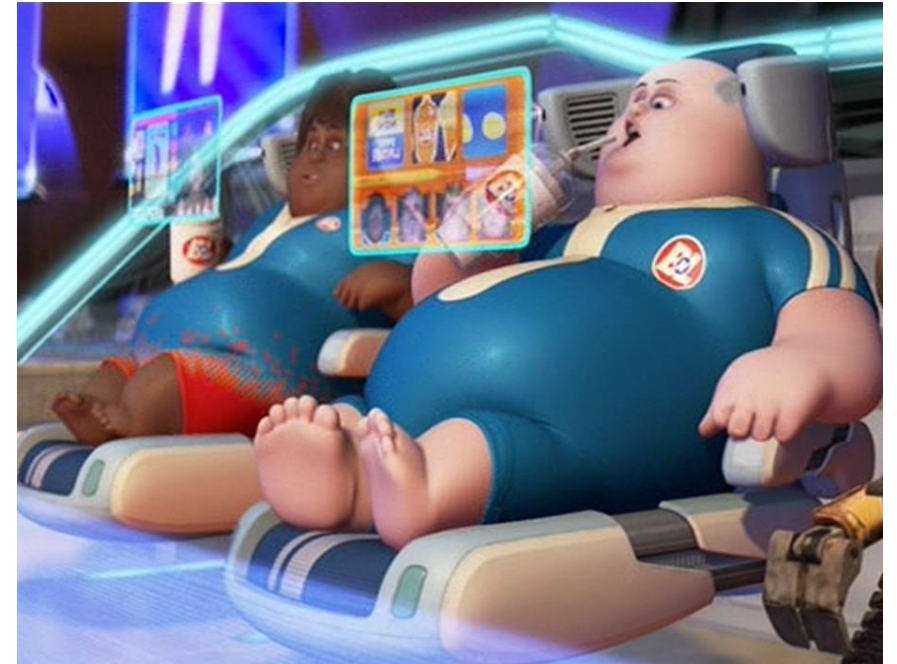
E
D
U
C
A
T
E
D

I
N
D
U
S
T
R
I
A
L

R
I
C
H

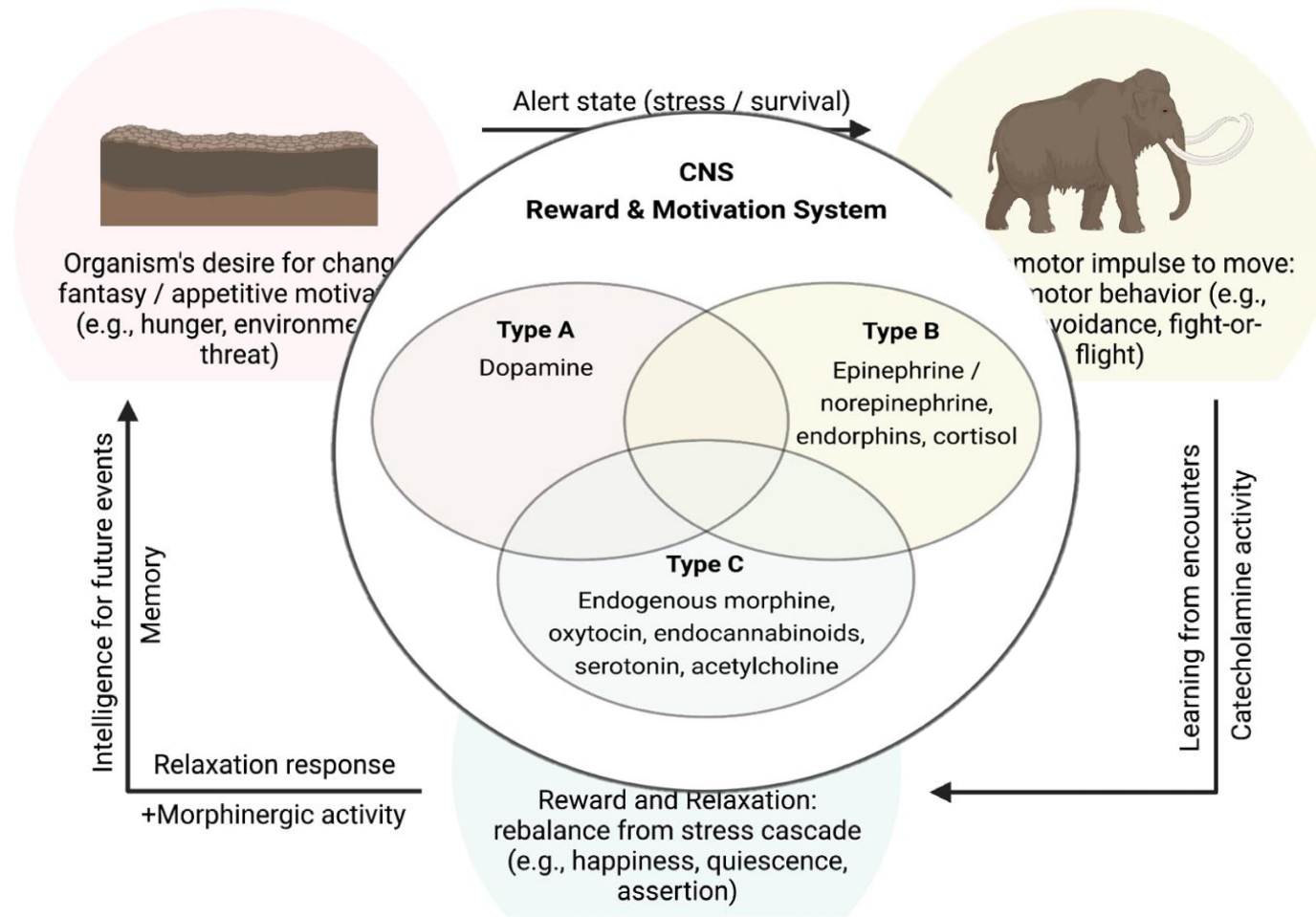
D
E
M
O
C
R
A
T
I
C

People



Screenshot aus: Wall-E, Regie: Andrew Stanton, USA
2008, Pixar Animation Studios / Walt Disney Pictures.
© 2008 Disney / Pixar.

- Sitzen als Krankheitsfaktor: Zusammenhang mit 35 chronischen Erkrankungen
- Diabetes Typ II bei Kindern – früher Alterskrankheit, heute Alltag
- Studienlage: 30% im Referendariat bereits Burnout gefährdet¹



Stefano, G. B., Kream, R. M. and Esch, T. (2023) 'Mobility Coupled with Motivation Promotes Survival: The Evolution of Cognition as an Adaptive Strategy', *Biology*, 12(1), pp. 1–11. doi: 10.3390/biology12010080.

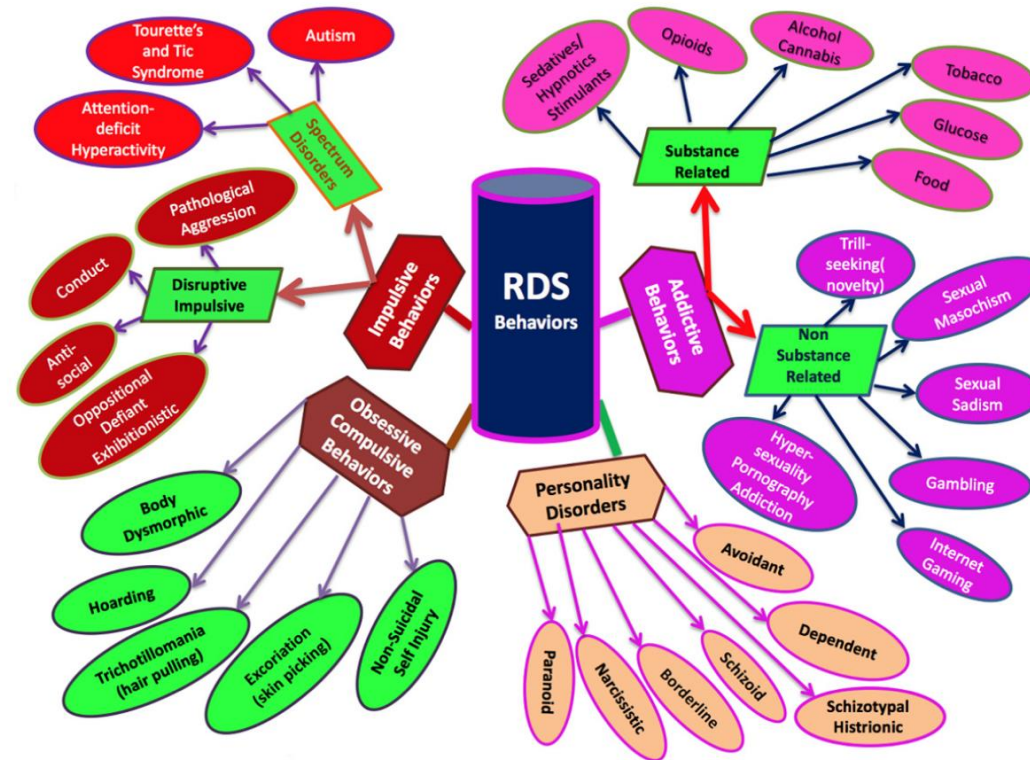
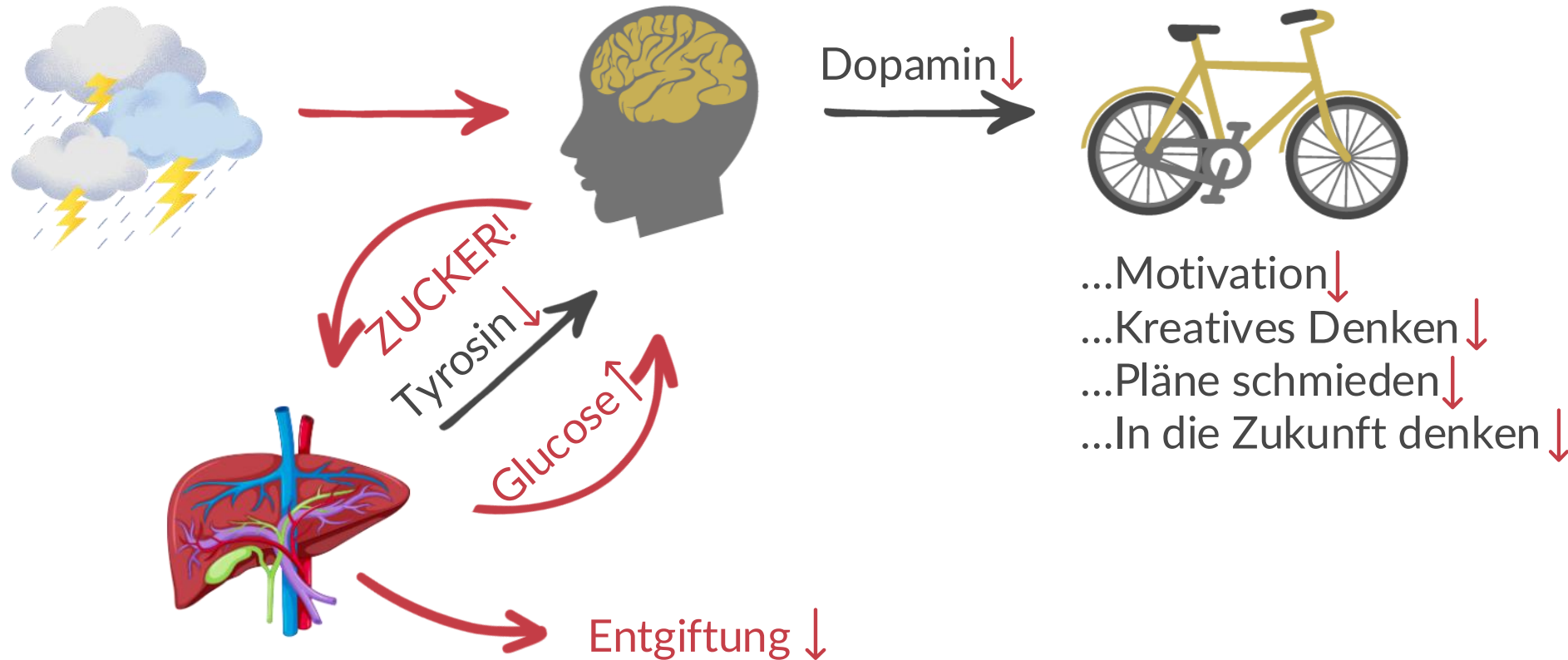


Figure 2. A schematic of RDS. This figure illustrates the categorization of RDS behaviors, showing which behaviors are addictive, impulsive, obsessive, and personality disorders. Sub-categories divide addictive behaviors into substance and non-substance related and impulsive into disruptive/impulsive and spectrum disorders. These behaviors have dopaminergic dysfunction in common: acute excess or chronic deficit of dopamine release in the brain reward circuitry.

Blum, K.; McLaughlin, T.; Bowirrat, A.; Modestino, E.J.; Baron, D.; Gomez, L.L.; Ceccanti, M.; Braverman, E.R.; Thanos, P.K.; Cadet, J.L.; et al. Reward Deficiency Syndrome (RDS) Surprisingly Is Evolutionary and Found Everywhere: Is It "Blowin' in the Wind"? *J. Pers. Med.* **2022**, *12*, 321. <https://doi.org/10.3390/jpm12020321>



Präfrontaler Kortex

- Aktivität ↓
- Flexibilität ↓
- Entscheidungsfindung ↓
- Impulskontrolle ↓

Hippocampus

- schrumpft (via Cortisolresistenz)
- Regulation Stressachse ↓
- Lernen ↓
- Gedächtnisbildung ↓

Kleinhirn (Cerebellum)

- Probleme neue Gewohnheiten zu erlernen
- Transformation wird als holprig und mühsam empfunden

Amygdala

- Hyperaktivität ↑
- Angst ↑
- Verunsicherung ↑
- Widerstand gegen Veränderungen



Gyrus Cinguli

- Selbstkontrolle vs. emotionale Reaktivität
- Selbstkritik ↑
- Grübelschleifen ↑

Basalganglien (Striatum)

- Dopaminmangel
- Motivation ↓
- Belohnungssensitivität ↓
- Antriebslosigkeit, Prokrastination, Festhalten an alten Mustern

Insula

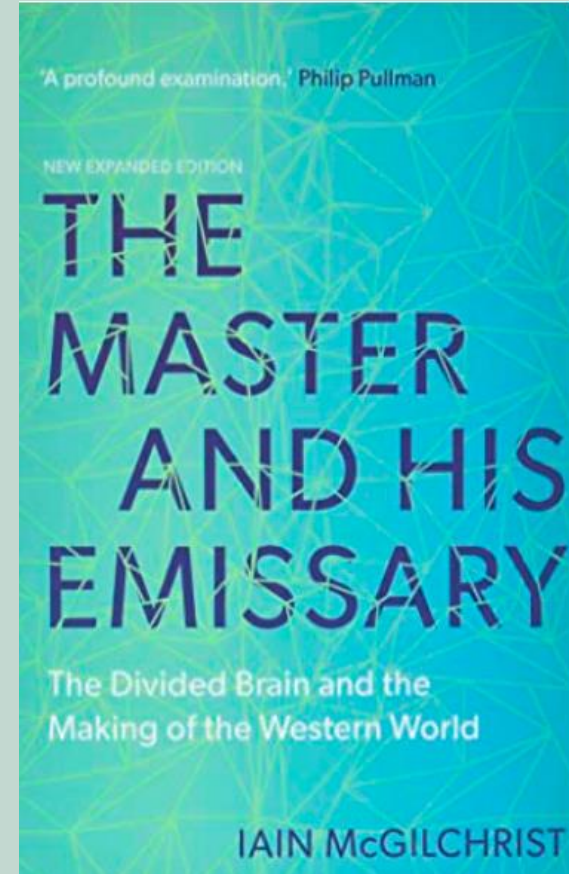
- Interozeption ↓
- Regulation von Körperfunktionen ↓
- Immunologisches Gedächtnis ↓
- Erkennen von Stresssignalen



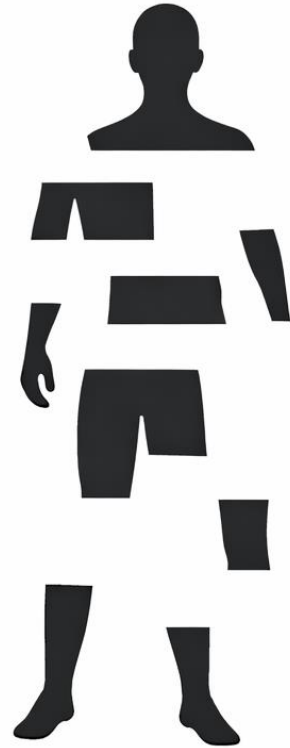
generiert mit ChatGTP

1. Tunnelblick statt Weitblick
2. Wahrnehmungsverzerrung
3. Reduktion der mentalen Flexibilität
4. Zukunftsblindheit durch physiologische Auswirkungen
5. Eingeschränkte Empathie & soziale Wahrnehmung

Zugriff oder Beziehung







Fragmentiert



Ganzheitlich

Die Antwort auf die VUKA-Welt ist eine Haltung VOBA

Vertrauen – Offenheit – Bindung/Beziehung – Agilität

Wenn die linke Hemisphäre dominiert...

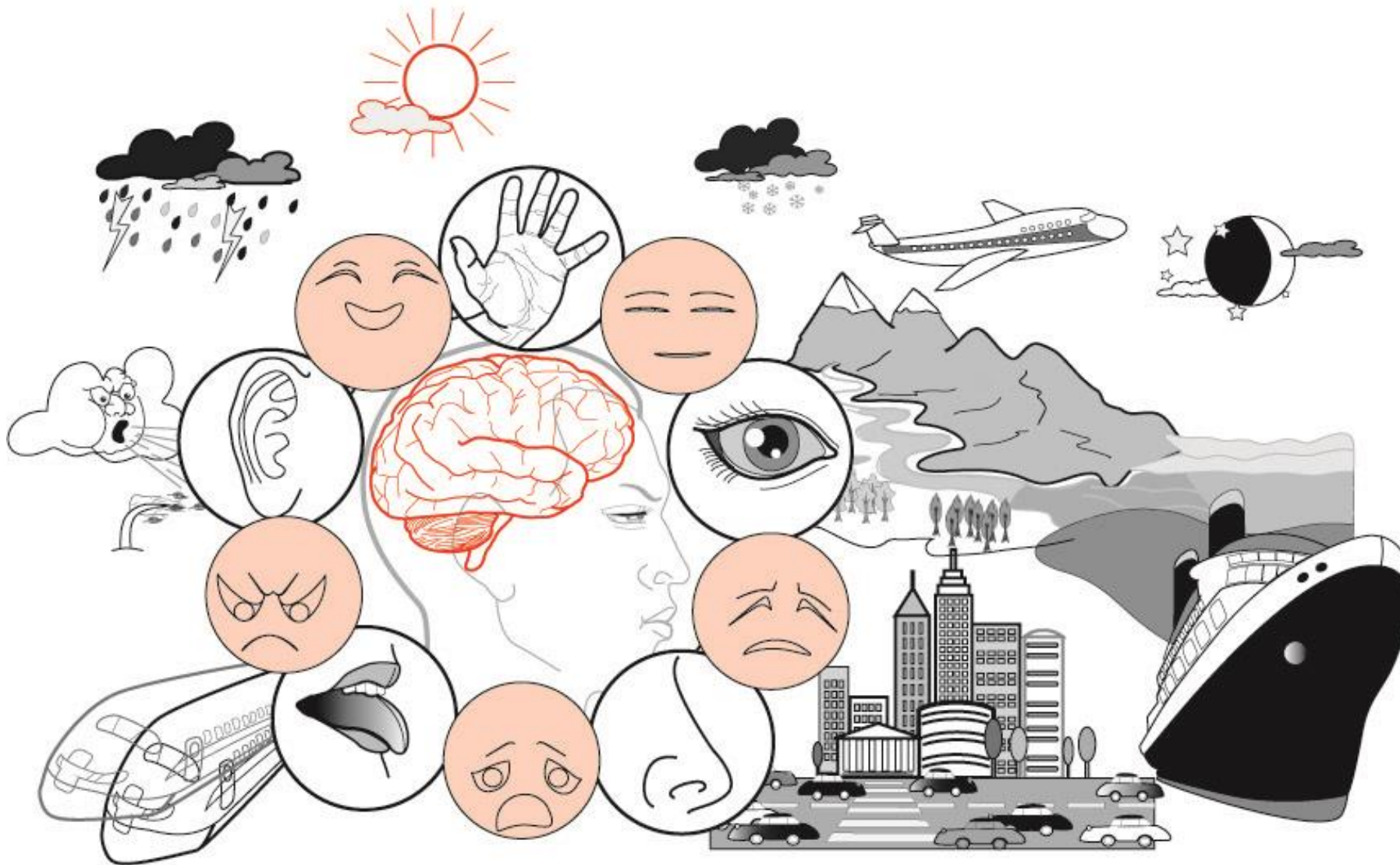
- McGilchrist – Wahrnehmungsmodus
 - Zugriff statt Beziehung
 - Detail statt Kontext
 - Kontrolle statt Offenheit
- Wenn dieser Modus dominiert:
 - Welt wird funktional
 - Menschen werden Rollen
 - Beziehung wird Mittel zum Zweck

- Rosa – Resonanz
 - Welt spricht mich an
 - Ich antworte
 - Beide Seiten verändern sich
 - Nicht verfügbar, nicht erzwingbar

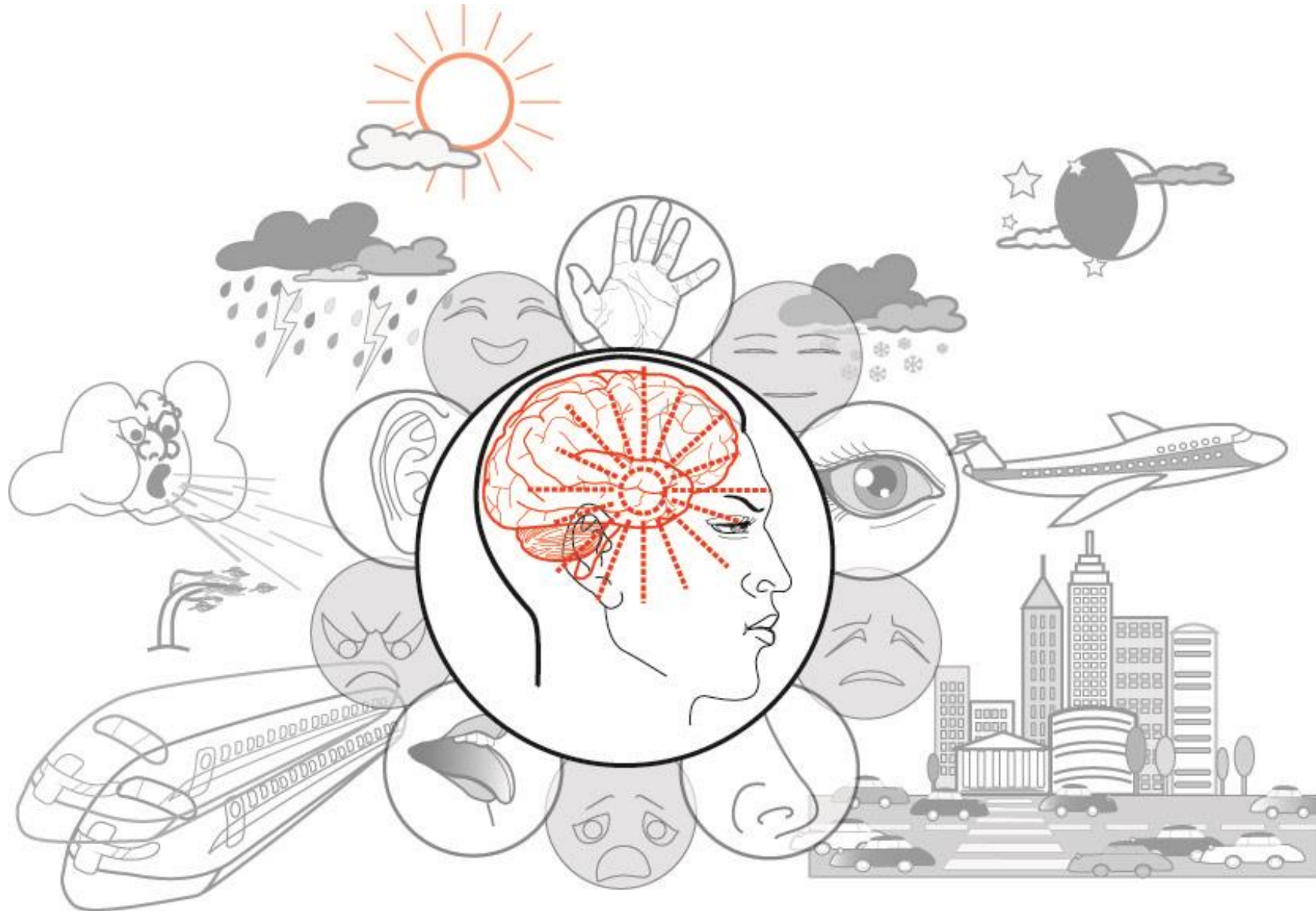
→ Resonanz braucht einen Modus, der Beziehung zulässt.

Resonanz ist Entwicklungsbedingung

→ Schule ohne Resonanz wird entwicklungsarm



© Prof. h.c. Sui Qingbo



DAUERSTRESS

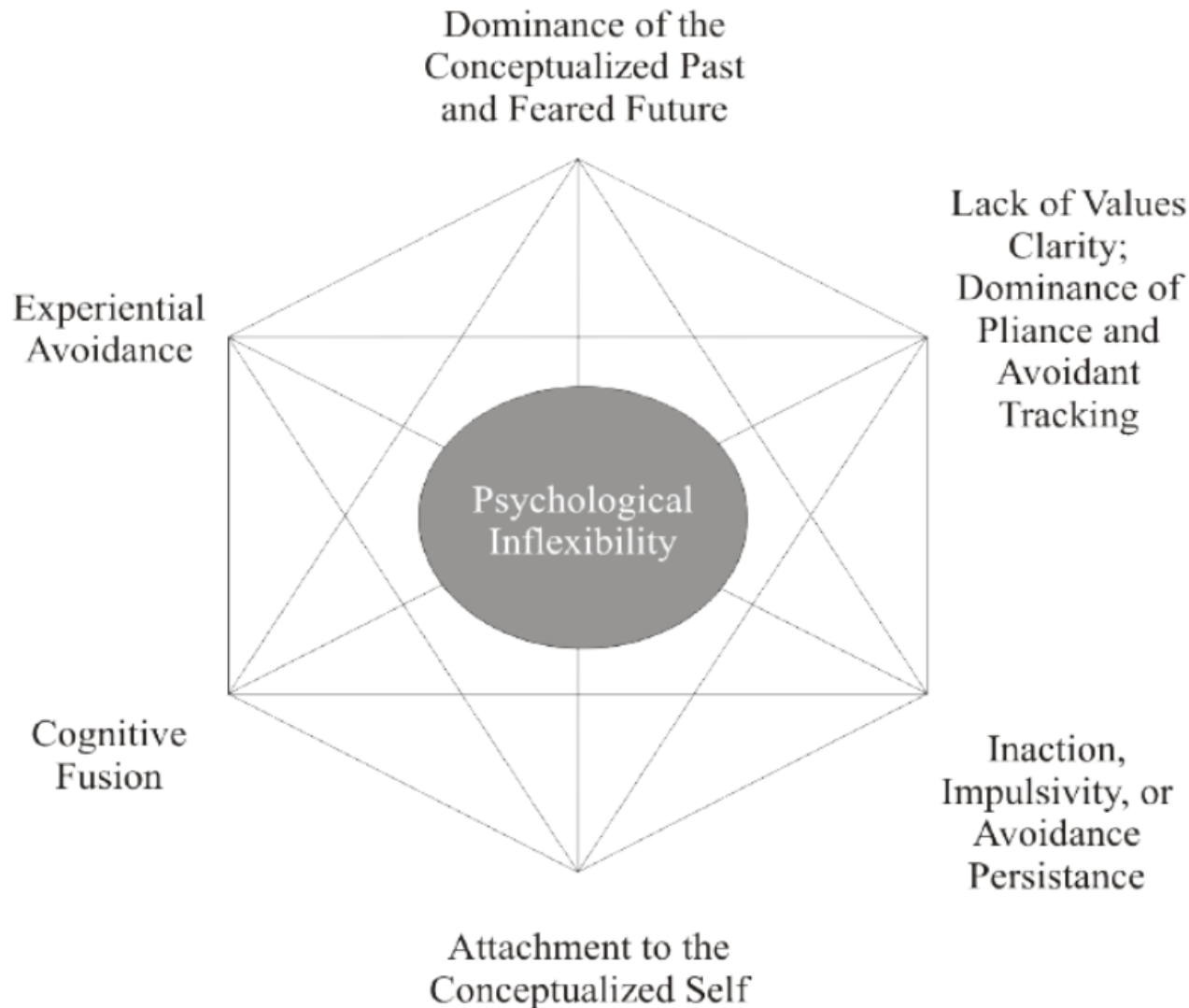
**VERENGTE
WAHRNEHMUNG**

RESONANZVERLUST

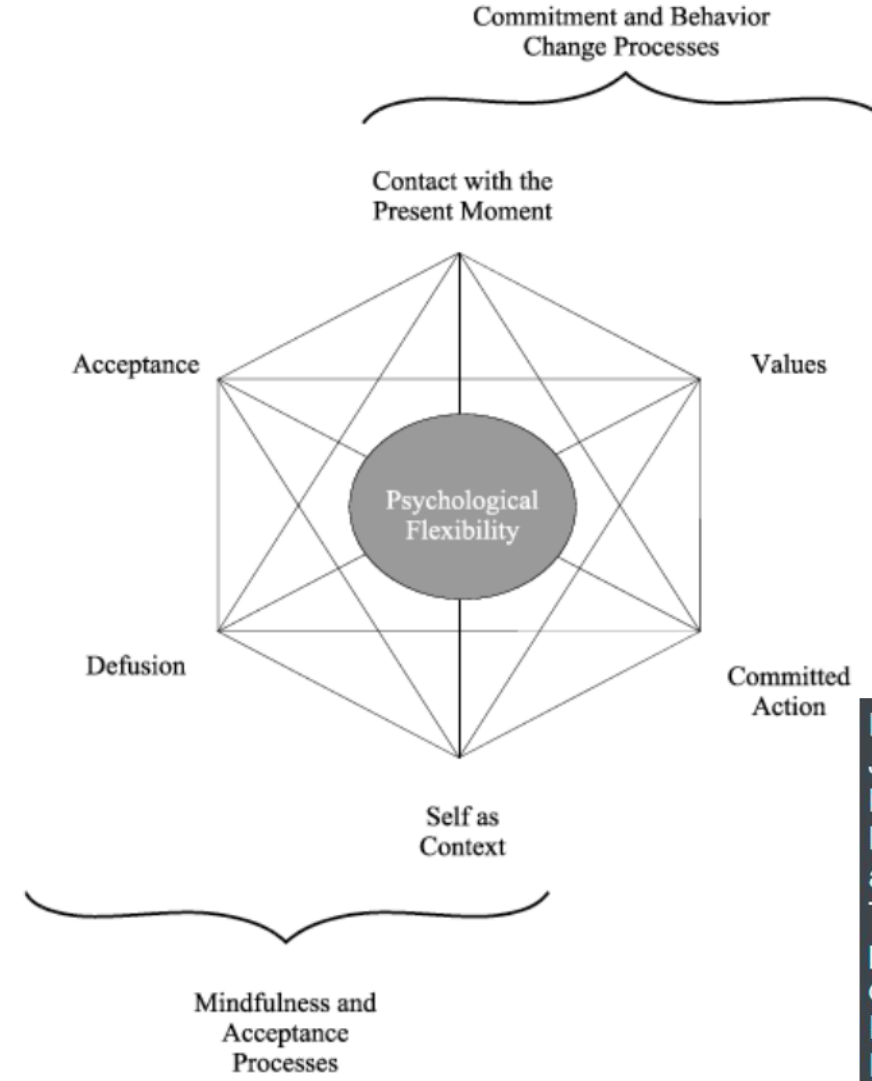


ACT ist ein Trainingsmodell für psychologische Flexibilität

- also für die Fähigkeit, trotz innerer Aktivierung bewusst zu handeln. -



Hayes, S. C.; Luoma, J. B.; Bond, F. W.; Masuda, Akihiko; and Lillis, J., "Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes" (2006). Psychology Faculty Publications. 101.



Hayes, S. C.; Luoma, J. B.; Bond, F. W.; Masuda, Akihiko; and Lillis, J., "Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes" (2006). Psychology Faculty Publications. 101.

ACT-MODELLÜBERSICHT

Psychologische Flexibilität im Schulalltag stärken



Ian McGilchrist

- Neuropsychiater & Philosoph
- Zwei Weisen, Welt wahrzunehmen
- Zugriff vs. Beziehung
- Kontextfähigkeit als Voraussetzung für Sinn

Steven Hayes

- Psychologe & ACT-Begründer
- Psychologische Flexibilität
- Akzeptanz statt Kontrolle
- Handeln trotz innerer Aktivierung

Hartmut Rosa

- Soziologe
- Beschleunigung & Resonanz
- Welt als Antwortbeziehung
- Resonanz ist unverfügbar



Vielen Dank für Eure Aufmerksamkeit!

– Viel Erfolg, Deine Gesundheit ins Zentrum zu stellen –



Fragen oder Gedanken im Nachgang?
Kontaktiert mich gerne über
info@neltings-welt.de.



Unser Podcast: Der Familien- und Bildungskompass



“
Holen Sie sich Inspiration von spannenden Gästen und Themen.
”

Der Ort für mentale Gesundheit, glückliche Familien und nachhaltige Bildung
mit Frederik & Fritjof Nelting

Überall dort, wo es Podcasts gibt
und auch auf unserer Homepage



Herzratenvariabilitätsmessung / Leistungswelt und Gegenwelt

- Das Parasympathikus Prinzip (Dr. med. Ursula Eder, Dr. med. Franz J. Sperlich)

Achtsamkeit

- Search inside yourself (Chade-Meng Tan)
- Achtsam arbeiten achtsam leben (Thich Nhat Hanh) – auch als Hörbuch zu empfehlen.
- Im Alltag Ruhe finden (Jon Kabat Zinn)
- Achtsamkeit im Job (Sabine Fries)
- Stress bewältigen durch Achtsamkeit (Petra Meibert)
- Mit Kindern wachsen (Jon Kabat Zinn)

Achtsamkeits-Apps

- www.7mind.de
- <https://itunes.apple.com/de/app/die-achtsamkeit-app/id417071430?mt=8>
- www.calm.com
- www.balloonapp.de
- <https://www.mind.vacations/>

Achtsamkeits-Film / YouTube

- One Minute meditation
<https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo>
(1 Minute und 5 Minuten)

Yoga / Meditation-Film / YouTube mit Mady Morrison

<https://www.youtube.com/madymorrison>

QiGong / YouTube mit Elke Nelting

<https://www.youtube.com/watch?v=evOVfWwrCHw>

Weitere Übungen, um in den Körper zu kommen ☺

- Kopf hoch und Nur Mut (beide Dr. Claudia Kroos Müller)
- Das wirft mich nicht um (Jutta Heller)
- QiGong: Körperarbeit - auf dem Weg zum QiGong
Im Zyklus der Jahreszeiten nach Traditioneller Chinesischer Medizin (Elke Nelting) – Mit Zugang zu Körperübungen für Jung und Alt via QR-Code



Burnout

- Burnout und Schutz vor Burnout (beide: Dr. Manfred Nelting)
- Der Weg aus dem Grübelkarussell (Petra Meibert)
- Der achtsame Weg durch die Depression (Marc Williams, John Kabat Zinn)
- Mein schwarzer Hund
- Mit dem schwarzen Hund leben (beide Matthew Johnstone)

Romane/ Urlaubsliteratur

- Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte (James R. Doty)
- The Big Five for Live (John Strelecky)
- Achtsam morden (Carsten Dusse)

Gesellschaftsspiele

- Kakerlaken-Salat

Film für die ganze Familie

- Alles steht Kopf ([Trailer](#))



© 2015 Disney / Pixar