

Schlafprobleme aus Sicht der TCM



TCM & MODERNE PSYCHOLOGIE

MAG. UWE TRIEBL

- Klinischer- und Gesundheitspsychologe
- Sportpsychologische Untersuchungs- und Beratungsstelle des Landes Steiermark
- Experte für moderne Psychologie in Verbindung mit Traditioneller Chinesischer Medizin
- TCM Ernährungsberater i.A.
- Buchautor „Meistere Dich selbst!“ – Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM

GRUNDLAGEN BEZÜGLICH SCHLAF

WOZU SCHLAF?

- **Reinigung des HUN – des Unterbewusstseins**

Erstes Drittel – Aufarbeitung der Eindrücke – zweites Drittel – Archetypische Bilder – drittes Drittel – Zukunftsträume

- **Wiederherstellung des Körpers (Funktion des PO – Lunge)**

Die Lunge ist der Architekt des Körpers – der Körper wird in der Nacht neu formatiert

- **Auffüllen des Yin (Substanz)**

GRUNDLAGEN BEZÜGLICH SCHLAF

- **Der Wechsel von Yin und Yang Energien**
- **Yin Qiao Mai – Yang Qiao Mai (die zwei Hauptmeridiane)**

In der Nacht zirkuliert die Energie im Inneren am Tag im Außen
Wenn zu viel Energie im Yin Qiao Mai – man bekommt die Augen nicht auf

Wenn zu viel Energie im Yang Qiao Mai – man bekommt die Augen nicht zu (kann nicht schlafen)

GRUNDLAGEN DER TCM?

- Yin und Yang
- Yin: Regeneration, Entspannung (Parasympthikus)
- Yang: **Ständig auf Trab Sein** müssen (Sympathikus)

- Yin:
 - Erde, Nacht Winter, passiv, ruhig, leise, langsam, schwer und weich, untere Yin, innen, vorne
- Yang: Himmel, Tag Sommer. aktiv, bewegt, laut, schnell, leicht und fest, oben, hinten und außen, obere Körperteil, Außen, Hinten



HOLZ - ELEMENT

Kernbegriffe

- Frühjahr
- Wachstum
- Dynamik
- Initiative
- Neue Pläne, Entscheidungen
- Durchsetzungskraft
- Leber, Gallenblase
- Expansion
- Wind
- Geburt und Wachstum
- Muskeln und Sehnen
- Wut und Zorn



FEUER - ELEMENT

Kernbegriffe:

- Sommer
- vertikal aufwärts (Bewegung)
- Hitze
- Mittag
- Herz, Dünndarm, Perikard, Dreifacher Erwärmer
- Sprechen
- Lebenslustig, Freude
- Lachen
- Kommunikativ, offen
- Optimistisch und erfrischend



ERD - ELEMENT

Kernbegriffe:

- Übergangszeiten bezüglich der Jahreszeiten
- horizontal (hin und her (Bewegung))
- Feuchtigkeit
- Milz-Pankreas, Magen
- Bindegewebe
- Mund
- Schmecken und Berühren
- Mitgefühl und Sorge
- Nachdenken



METALL - ELEMENT

Kernbegriffe:

- Herbst
- Konzentration
- Feuchtigkeit
- Lunge, Dickdarm
- Trockenheit
- Abend
- Haut
- Nase, riechen
- Trauer
- Instinkt



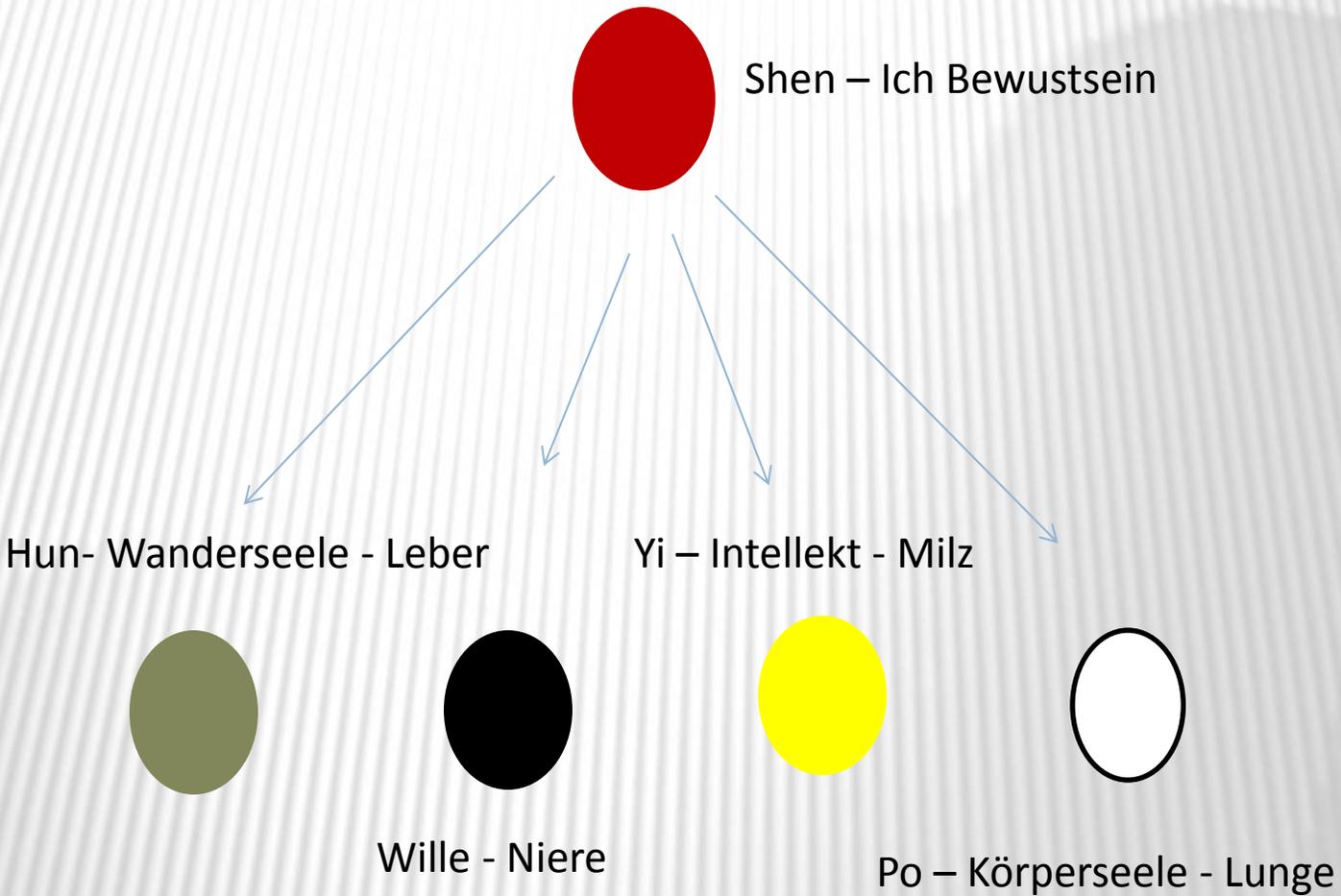
WASSER - ELEMENT

Kernbegriffe:

- Winter
- vertikal abwärts
- Kälte
- Niere, Blase
- Nacht
- Abend
- Haut
- Knochen und Mark
- Ohr, hören
- Angst und Furcht
- Lebenswille

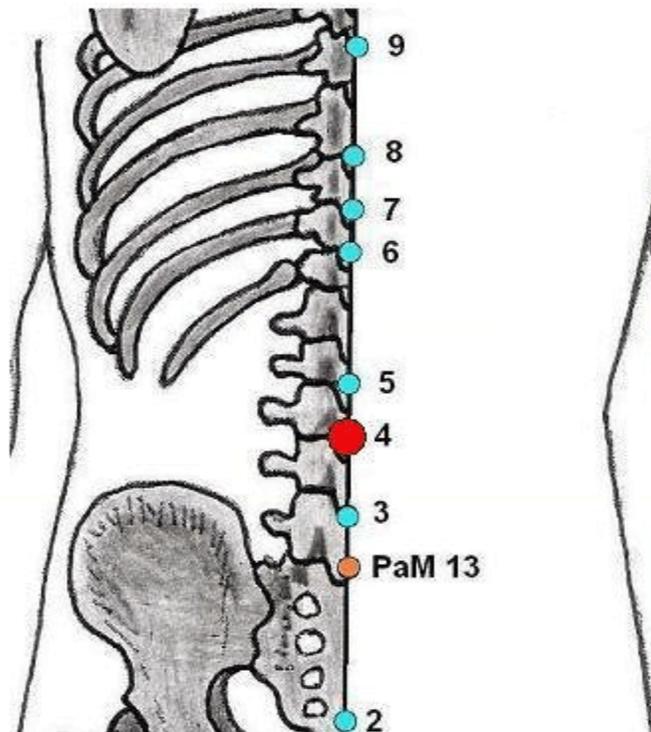


DIE GEISTIGEN FUNKTIONEN



ENERGIE- QUELLEN

- Yuan Qi (Ursprungs Qi)
- Von den Eltern ererbte Lebenskraft



Lage:

2. Lendenwirbel, nahe dem unteren Ende der Dornfortsatzspitze.

ENERGIE-QUELLEN

- **Nachgeburtliche Energie**
- Aus der Nahrung
- Aus der Luft

SYNDROME DER TCM

MILZ QI UND HERZ-BLUT MANGEL

Ätiologie

- Schlechte Verdauung mit mangelnder Resorptionsleistung (auf Grund von Feuchtigkeit)
- Dadurch zu wenig Blutproduktion (Blut aus Sicht der TCM)

Symptome

- Schreckhaftigkeit (Auffahren aus dem Schlaf)
- Schwierigkeiten einzuschlafen
- Schlechtes Gedächtnis
- Blasses Gesicht
- Ängstlichkeit
- Palpitationen

NIEREN UND LEBER YIN MANGEL

Symptome

- Schwindel
- Aufkommen während der Nacht
- Viele Träume
- Sprechen im Schlaf
- Schlafwandeln
- Hitzegefühl
- Nachtschweiß
- Trockene Augen
- Tinnitus
- Rückenschmerzen (LWS)

- Behandlung; Yin stärken, Tai Yang, Shao Yang

HERZ – YIN UND NIEREN YIN MANGEL MIT AUFSTEIGENDEM FEUER

Symptome

- Reizbarkeit
- Palpitationen
- Ängstlich, müde
- Schlaflos bzw. sehr unruhiger Schlaf
- Schwere Konzentrationsstörungen
- Nächtliche Samenergüsse
- Tinnitus
- Schmerz in der Lumbalregion

Behandlung TaiYang (Dü, BI, Ni)

Wichtige Punkte:

BI 15, He 7, BI 23, Ni 3, Ni 6

AUFSTEIGENDES LEBER YANG

Symptome

- Unruhiger Schlaf
- Alpträume
- Ärgeranfälle
- Kopfschmerzen
- Bitterer Mundeschmack
- Rotes Gesicht

Behandlung Shao Yang (Dü, BI, Ni)

Wichtige Punkte:

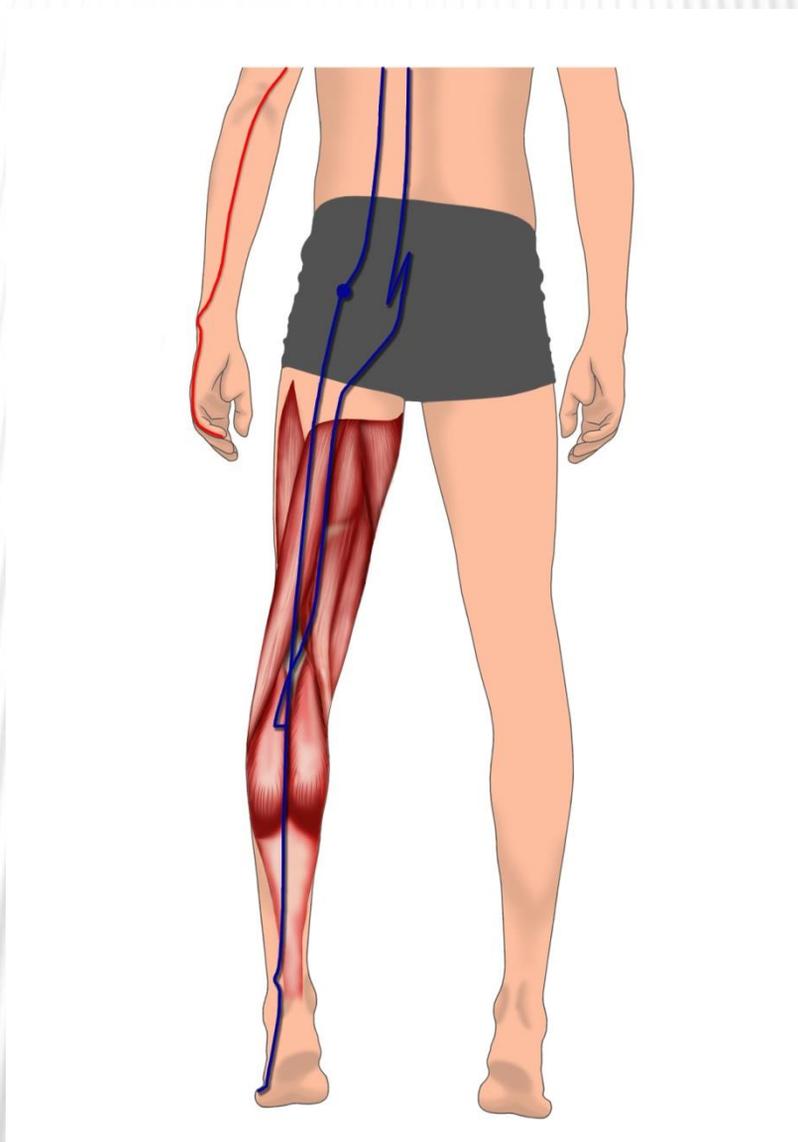
Le 3, Le 2, Gb 20, Gb 21, Gb 34

LEBER QI STAGNATION

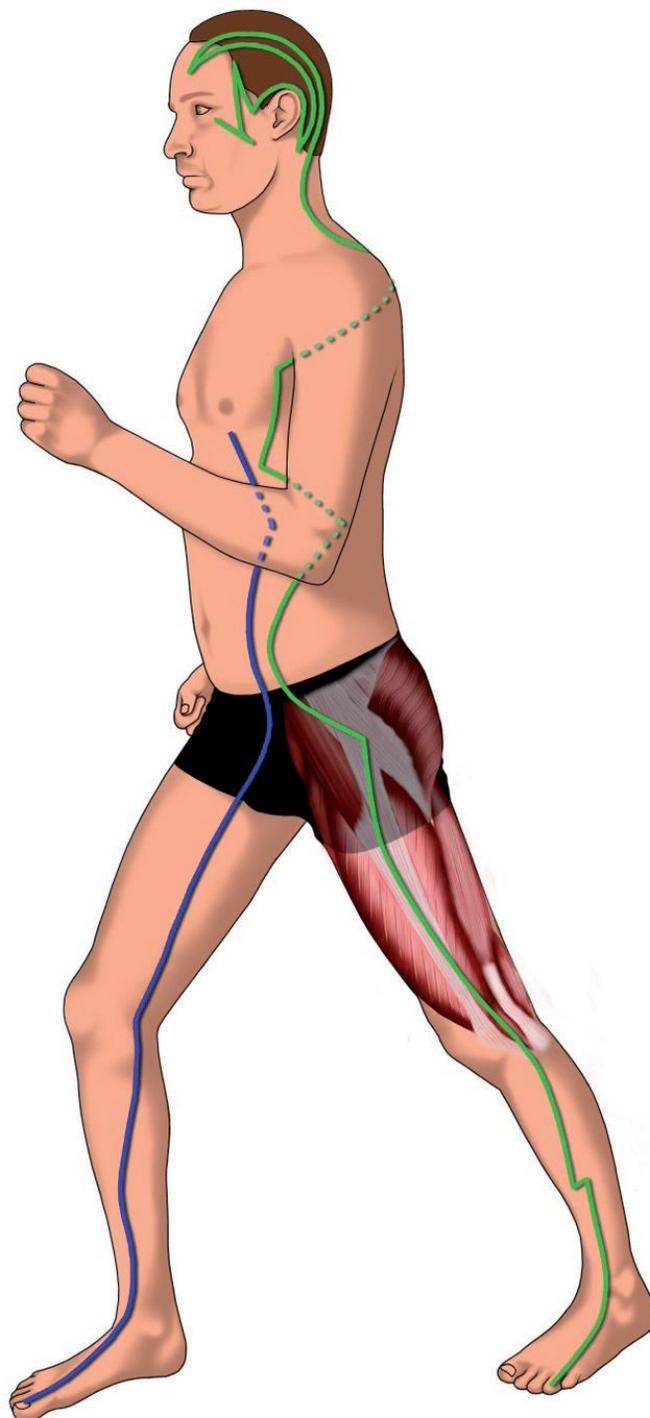
Symptome

- Angespanntheit, Niedergeschlagenheit, depressive Stimmung
 - Häufiges Seufzen
 - Druckgefühl im Epigastrium, unter den Rippenbögen, in den Flanken oder in der Brust
 - Durchfall oder Obstipation bzw. beides im Wechsel
 - Fremdkörpergefühl im Hals
 - Bei Frauen: Spannungsgefühl in den Brüsten vor der Menstruation, unregelmäßige Menstruation, Dysmenorrhoe oder sogar Amenorrhoe
-
- Behandlung Shao Yang (Sj, Gb, Le)
 - Punkte:
 - Le 3, Le 13, Gb 26, Gb 30, Gb 34, BI 18,

BLASENMERIDIAN



GALLENBLASENMERIDIAN UND LEBERMERIDIAN



SCHLAFSTÖRUNGEN UND PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN

- Bestimmte Persönlichkeitseigenschaften führen leichter zu Schlafproblemen
- Werden Persönlichkeitseigenschaften verändert kann besser mit den Stresssituationen umgegangen werden

CHARAKTEREIGENSCHAFTEN

- Die Art und Weise wie ich denke
- Die Art und Weise wie ich fühle und die Dinge wahrnehme
- Meine typischen Körperreaktionen und Verhaltensweisen

„Wenn ich meine Charaktereigenschaften kenne, kann ich beginnen, mein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.“

TYPISCHE PERSÖNLICHKEITSTYPEN DIE ZU SCHLAFPROBLEMEN NEIGEN

Nicht nur der äußerliche Stress ist verantwortlich für
Burnout und Schlafproblemen, sondern auch der
individuelle Umgang mit Stress

Menschen,

- × die meist effektiv und konzentriert arbeiten
sich sehr stark engagieren
- × sehr ehrgeizig sind
- × denen aber gleichzeitig Energiequellen und
Regenerationsmöglichkeiten fehlen.

TYPISCHE PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Der Grübler

- × Ständiges Denken
- × Kann Gedanken nicht loslassen
- × Will alles Wissen

Fülle Zustand der Milz

TYPISCHE PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Der Sorgi

- ✘ Ständiges Denken über die Zukunft was passieren könnte
- ✘ Die ganze Zeit ist man bekümmert und versucht Vorsorge zu treffen damit nichts passiert

Ungleichgewicht im Erde-Element

TYPISCHE PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Der Ehrgeizige

- × Starkes Gewissen („es muss“)
- × Ständige Übernahme von Verantwortung, ich bin für alles verantwortlich
- × Nur Leistung zählt
- × Selbstwert an Leistung gekoppelt
- × Möchte eine bestimmte Bedeutung erreichen (Ehrgeiz)
- × Sucht Anstrengungen und Schwierigkeiten
- × Möchte die Sachen selber schaffen
- × Hart zu sich selbst

TCM Yang Energien überwiegen – Yin wird nicht mehr aufgefüllt (man gönnt sich keine Ruhe)

TYPISCHE PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Der Willensstarke (Alpha Männchen)

- × Das Leben muss immer geplant sein
- × Alles muss nach der eigenen Vorstellung gehen
- × Zwanghaftigkeit, will alles kontrollieren
- × Nicht Loslassen können, unnachgiebig, hält fest auch wenn es nicht mehr notwendig ist
- × Lebt voller Intensität
- × Radikale, absolute Einstellung

TCM: überwiegendes Yang der Niere verbraucht Yin

TYPISCHE PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Der Hektiker

- × Viele Dinge werden gleichzeitig gemacht und verarbeitet - Multi Tasking
- × Ständige Informationen (Informationszeitalter)
- × Ständige Kommunikation
- × Steht ständig unter Strom und kann nicht abschalten
- × Ständig nervös und angespannt, innere Unruhe
- × Kann gedanklich nicht abschalten

TCM: Yin Mangel des Herzens

TYPISCHE PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Der Leidenschaftliche

- × Emotional immer mitten drinnen
- × Extreme Leidenschaft
- × Alles geht nahe
- × Immer persönlich betroffen, wird oft über lange Zeit drinnen behalten und staut sich

TCM: Stagnation der Energie (Emotionen) erzeugt Hitze,
die die Ressourcen verbraucht

TYPISCHE PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Der Panische

- × Ständig auf der Flucht
- × Angst vor dem Leben
- × Distanz zum Erleben (deswegen Neigung zu Extremismus und Exzentrik)
- × Ständige innere Unruhe
- × TCM: Yin Mangel des Herzens

TYPISCHE BURNOUT- PERSÖNLICHKEITEN

Der Einzelkämpfer

- × Kämpft nur um des Kämpfens willen
- × Ständiger Aktionismus (Hauptsache es wird etwas getan)
- × Durch Übermut Raubbau an den eigenen Kräften betreiben
- × Ungeduldig, ständige Wettkampfstimmung
- × Fühlt sich leicht herausgefordert (Konkurrenzdenken)

TCM: Zu viel Yang – verbraucht Yin

„Meistere Dich selbst! - BasisCheck“ *Gesundheit*

Inhalte

Persönlichkeitsanalyse

Welche Anlagen und Potenziale habe ich?

TCM Anamnese

Bestimmung des energetischen Zustandes der Organe.

Gemeinsame Zieldefinition

Erstellung Ihres persönlichen Plans zur Entwicklung von Gesundheit.

**Stärken Sie Ihre Gesundheit
und gelangen Sie dadurch zu mehr Lebensqualität!**

„Meistere Dich selbst! - BasisCheck“ *Gesundheit*

Inhalte

Persönlichkeitsanalyse

Welche Anlagen und Potenziale habe ich?

TCM Anamnese

Bestimmung des energetischen Zustandes der Organe.

Gemeinsame Zieldefinition

Erstellung Ihres persönlichen Plans zur Entwicklung von Gesundheit.

**Stärken Sie Ihre Gesundheit
und gelangen Sie dadurch zu mehr Lebensqualität!**

„Meistere Dich selbst! - BasisCheck“ *Gesundheit*

Inhalte

Persönlichkeitsanalyse

Welche Anlagen und Potenziale habe ich?

TCM Anamnese

Bestimmung des energetischen Zustandes der Organe.

Gemeinsame Zieldefinition

Erstellung Ihres persönlichen Plans zur Entwicklung von Gesundheit.

**Stärken Sie Ihre Gesundheit
und gelangen Sie dadurch zu mehr Lebensqualität!**

Nächster Vortrag

Dienstag, 23.09.2014, 19.00 Uhr

Ernährung nach der Traditionellen
Chinesischen Medizin – Die Wirkungsweise
der Lebensmittel

„Meistere Dich selbst! - BasisCheck“ *Gesundheit*

Inhalte

Persönlichkeitsanalyse

Welche Anlagen und Potenziale habe ich?

TCM Anamnese

Bestimmung des energetischen Zustandes der Organe.

Gemeinsame Zieldefinition

Erstellung Ihres persönlichen Plans zur Entwicklung von Gesundheit.

**Stärken Sie Ihre Gesundheit
und gelangen Sie dadurch zu mehr Lebensqualität!**

MEISTERE DICH SELBST! – DAS BUCH

- Einführung in die 5 Elemente
- Erkenne Dich selbst
- Welche Muster bestimmen mein Leben?
- So steuere ich mich selbst
- Wie wirkt das Training bestimmter Muskeln auf meine Persönlichkeit und meine Psyche?
- Lenken der Lebensenergie
- Beruhigung des Geistes

Meistere Dich selbst!

Persönlichkeitsentwicklung
auf Basis der Traditionellen
Chinesischen Medizin



Mag. Uwe Triebel

Break Free!
gesund erfolgreich leben