

**MELANIE BELLING**

**BEWERBUNG  
INNOVATION AWARD 2020**

**KATEGORIE  
ENTSPANNUNG & ERHOLUNG**

**MELANIE BELLING**MINDCOACH & DENKFORSCHERIN  
AUTORIN

„Bei der innovativen **Point2mind**-Methode geht es nicht darum, nicht zu denken, sondern durch das, was gedacht wird, zu erkennen, was noch nicht bedacht wurde!“

**BEWERBUNG INNOVATION AWARD 2020  
KATEGORIE ENTSPANNUNG & ERHOLUNG****DIE INNOVATION: MINDWELLNESS DURCH **POINT2MIND**-METHODE** 

Die **Point2mind**-Methode führt zu geistig/seelischer Entspannung und ergänzt auf neue Art und Weise die klassischen Wellness- sowie Yoga- oder Meditationsangebote. Sie ist für alle psychisch gesunden Menschen geeignet, schnell und effektiv psychologischen Stress in eine entspannte Haltung umzuwandeln.

**DIE HERAUSFORDERUNG**

Der menschliche Verstand verarbeitet ca. 66.000 Gedanken am Tag, die meisten davon unbewusst und sich ständig wiederholend. Gerade auch, wenn Menschen zur Ruhe kommen möchten, schleichen sich stressbeladene Gedanken in den Kopf: Ärger mit dem Chef oder Kollegen, die unerledigte Bügelwäsche, das baldige Ende des Urlaubs. Das limbische System meldet Alarm und flutet den Körper mit Stresshormonen, als wäre er auf der Flucht vor einem Säbelzahn tiger. Jeder, der schon einmal versucht hat, seine stressigen Gedanken zu stoppen, um Erholung durch Meditation, Yoga oder klassische Wellnessangebote zu finden, weiß, dass dieses Unterfangen im psychologischen Stressfall zum Scheitern verurteilt ist. Was also ist zu tun?



## **DIE GRUNDSÄTZE DER METHODE**

Unbewusst gehen wir Menschen davon aus, dass die Begebenheiten im Außen darüber entscheiden, ob wir uns gerade im Stress befinden oder nicht. Hier setzt die **Point2mind**-Methode mit der Grundthese an, dass unsere Lebensphilosophie und damit unsere gesamte geistige Haltung davon abhängt, wie wir das Leben mit all seinen Situationen annehmen und bewerten.

Der Mensch gerät immer dann in psychologischen Stress, wenn er eine im Jetzt vorgefundene, eine vergangene oder eine zukünftig erdachte Situation innerlich ablehnt. Daraus ergeben sich drei gedankliche Stress-Grundstrukturen:

- 1. Es sollte anders sein, als es ist!**
- 2. Es sollte anders sein, als es war!**
- 3. Es sollte anders sein, als es sein wird!**

Diese Erkenntnis ist der Einstieg in die **Point2mind**-Methode.



Let's  
rethink

## DIE POINT2MIND-METHODE KURZ ERKLÄRT

Die **Point2mind** -Methode führt zu geistig/seelischer sowie körperlicher Entspannung. Sie nutzt die Grundthese, dass unsere Lebensphilosophie und damit unsere gesamte geistige Haltung davon abhängt, wie wir das Leben mit all seinen Situationen annehmen und bewerten. Sie ist leicht zu erlernen, jederzeit anwendbar und für alle psychisch gesunden Menschen geeignet, die schnell und effektiv psychologischen Stress in eine entspannte Haltung umwandeln möchten.

## DIE POINT2MIND-METHODE IM EINZELNEN

### 1. POINT



**Zeige mit dem Zeigefinger auf die in diesem Moment erfahrene bzw. erdachte Situation, die Deinen Stress vermeintlich auslöst und ordne diese einer der drei gedanklichen Stress-Strukturen zu:**

- 1. Es sollte anders sein, als es ist!**
- 2. Es sollte anders sein, als es war!**
- 3. Es sollte anders sein, als es sein wird!**

#### **Anmerkung zur Wirkung:**

- a) Die Einsicht wird gefördert, dass nicht die Situation das Problem ist, sondern dass es sich um psychologischen Stress durch gedankliche Bewertung handelt.
- b) Das Denkhirn wird nach Aussetzen im psychologischen Stressfall (sog. psychologischer Nebel) wieder aktiviert und macht den zweiten Teil der Methode erst möglich!

Zeigen wir mit dem Zeigefinger auf eine Person oder Situation zeigen drei Finger (Mittel-, Ring- und kleiner Finger) wieder zu uns zurück! Dieses dient als Erinnerung, dass die Lösung des „Problems“ beim Denkenden selbst zu finden sein könnte. Diese praktische „Merkhilfe“ führt zum zweiten Teil der Methode.



## 2. 2MIND



Im zweiten Teil der Methode werden die ursprünglich zum Stress führenden Glaubensmuster und Gedanken aufgedeckt und neu interpretiert.

### 1. Wie fühlst Du Dich in der gleichen Situation, wenn Du diese nicht in Gedanken bewertest?

#### Anmerkung zur Wirkung:

- a) Die Einsicht wird gefördert, dass nicht die Situation das Problem ist, sondern dass es sich um psychologischen Stress durch gedankliche Bewertung handelt.
- b) Es erfolgt im ersten Schritt das konkrete „Erleben“ von individuellen Bewertungen und persönlichen Glaubenssätzen.

### 2. Kehre Deine ursprüngliche Aussage ins Gegenteil um und finde drei Beweise, dass diese Aussage die Situation ebenso beschreiben könnte.

### 3. Beziehe die getroffene Aussage auf Dich selbst und finde drei Beweise, dass diese auf Dich bezogene Aussage ebenso zutreffen könnte.

#### Anmerkung zur Wirkung:

- a) Der individuelle Denkraum wird erweitert und andere Bewertungsmöglichkeiten werden gefunden, die vorher nicht bedacht wurden. Diese neuen Denkooptionen können den Stresspegel signifikant senken.
- b) Die Augenhöhe zu einer Person oder Situation ist im Stressfall verloren gegangen und wird durch den Selbstbezug wiederhergestellt. Die Grundannahme „Ich bin ok“ – „Du bist ok“ oder „Die Situation ist ok!“ ist eine wichtige Voraussetzung für eine wirkliche Auflösung des Gedankenstresses.



## Ergänzende Angebote zur Methode

### ∞ Body2mind-Übungen

Ergänzt wird das Angebot durch **Body2mind**-Übungen, die direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Genutzt werden dabei Stressabbau-Punkte, die meist auf unseren körperlichen Energiebahnen (Meridianen) liegen und für jedermann leicht zu aktivieren sind.

#### **Beispiel für eine Body2mind-Übung**

Bei geschlossenem Mund die Zunge an den harten Gaumen, gleich hinter den Zähnen, legen. Beim Einatmen drückt die Zunge leicht dagegen, beim Ausatmen wird diese locker gelassen.

### ∞ AromaLimbic

Ein weiteres ergänzendes Angebot ist das **AromaLimbic**. Hier wird der positive Einfluss von speziellen hochwertigen ätherischen Ölen auf das limbische System unterstützend genutzt.

#### **Beispiel für AromaLimbic**

Ätherische Öle mit entspannender und/oder anregender Wirkung (z. B. Bergamotte, Orange, Lavendel, Mandarine, Weihrauch, Rosmarin, Pfefferminz, Lemongras) werden zum Beispiel mittels Diffuser während des Workshops in den Raum gebracht.



## **VORTEILE FÜR DEN GESAMTEN WELLNESS-BEREICH**

Die vorgestellte **Point2mind-Methode** ist ein moderner Schritt hin zur Haltung von Wellness als Lebensphilosophie, die nur dann Bestand haben kann, wenn der Mensch die Herausforderungen des Lebens mit gedanklich entspannter Fokussierung meistern kann. Weiterhin schließt die **Point2mind-Methode** eine Lücke zwischen reinen Meditationsangeboten, Yoga sowie der klassischen körperlichen Wellness und ist eine innovative Ergänzung im MindWellness-Bereich.

## **DIE **POINT2MIND**-METHODE IN DER PRAXIS**

Aus meiner praktischen Erfahrung mit der Anwendung dieser Methoden im Coaching weiß ich, dass vielen Menschen der Zusammenhang von eigenen gedanklichen Bewertungen und daraus resultierenden stressigen Gefühlen nicht bewusst ist. Diese Personen berichten im Nachgespräch von einer deutlichen Steigerung der geistig/seelischen als auch der körperlichen Entspannung. Dadurch kann die vorgestellte Methode einen sehr förderlichen Effekt auf die Wirkung von allen anderen Wellnessangeboten haben.

## **KONTAKT**

Melanie Belling  
Hinter der Worth 12a  
21755 Hechthausen  
Tel: 0176/20297867

[melanie.belling@mindbodyfit.de](mailto:melanie.belling@mindbodyfit.de)  
[www.mindbodyfit.de](http://www.mindbodyfit.de)