

Geleitwort zur 1. Auflage

In a world where change has been greater and faster than in any other period, where many of the old ways of working are being replaced, it is crucial to address these changes, including in the pharmaceutical world. Technology is having a huge impact on this sector in many different ways. From research to delivery, passing through fulfillment, many changes are there already, and more big changes will come our way, too. Artificial Intelligence is an example of what is still going to come in a big hit. Bookstores are a simple example to illustrate that change as well. Many physical bookstores have closed their doors, despite many movements and petitions. Interestingly, the human touch and capabilities are still unique and essential. It needs to be fostered though. Most of us are living daily life on auto-pilot. Often not being really present, listening, inquiring, thinking outside of the box. It's time to wake up, focus on our relationships (with ourselves and others), to make our work more meaningful, to be able to be fulfilled – touching and helping even more lives.

Tony Robbins is considered the #1 coach and strategist in the world. He certainly could develop a cutting-edge work for the pharmaceutical world. And what if such a coach already knows his tools, plus: is a deep expert with more than a quarter of a century of experience working in the pharmaceutical field. Monika Raulf is this courageous coach and pharmacist that has high standards and is changing a whole industry. I am glad she took this role as she has the best of two worlds: Not only has she the brains to research, study, focus on what is needed, keep people accountable, call it tight, she also has this big heart that cares about people, about their happiness and fulfillment, nourishing them with what is needed.

Monika has created the copha® Kit to offer even more possibilities for a wider range of perspective. You will find here an introduction to the coaching tools specifically designed for the pharmacy world, tools and content on body language, holistic consultation, how to make pharmacy a good place for client and staff, as well as how and why a change is striven for. You will be able to become aware of what you are doing during the consultation, when to do it and how to do it. You will get detailed information about:

- copha® Transition Training
- copha® Peak State Management
- copha® System by unpacking the copha® Kit

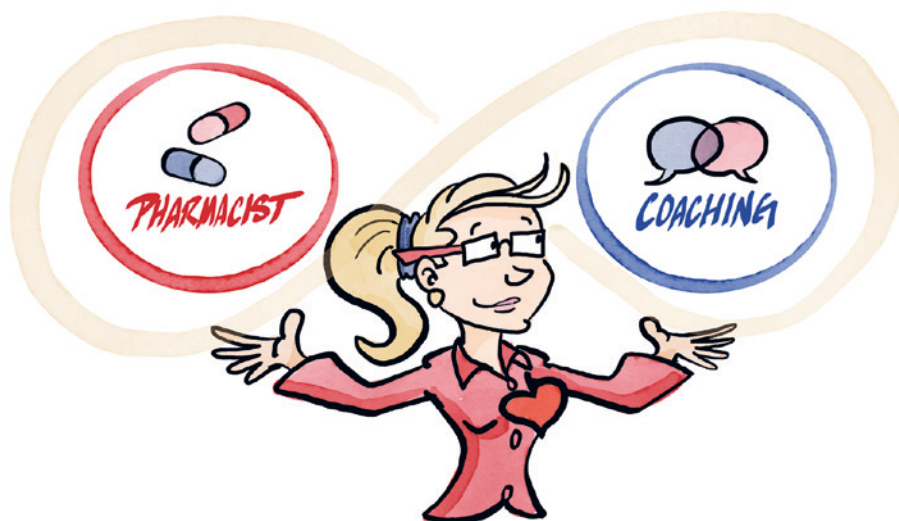
This book is a path for growth; so you are more fulfilled at your work, by being an expert knowing different tools to connect with the client, making inquiries, giving the best service and being at the top of your field. There are only two warnings:

1. **This work is about being active.** You will get all the knowledge to get started and make an impact. It's not about doing passive reading; it is written in an active format with instructions and exercises. It's about execution and making it happen!
2. When you decide to turn this page and get to it ... **You can become addicted!** Once you apply the tools and discover the bliss of being present and being in the flow doing the best possible work, there will be no way turning back into old and limiting habits.

3 Mrs. Mira More – Kraftort Apotheke

Nachdem Mrs. Mira More sich von Mr. Why verabschiedet hat, denkt sie über seine Worte und die praktische Bedeutung nach. Ist doch die Apotheke der neuen Zeit, die ihrem „Warum“ folgt, konsequenterweise genau die Apotheke, die ihr auch vorschwebte. Damals, als sie auf die Erde schaute. Ein Ort der Heilung. Ein Ort, der Kraft spendet. Und genau das scheint nun auch möglich zu sein. Die wissenschaftlichen Nachweise sind da. Wissen schafft Weisheit. Weisheit ist angewandtes Tun. Also los geht's! Evidenzbasierter Energieschub. Studiengestützte, herzbierte, umfassende Beratung unter Nutzung der bisherigen, gegebenen Räume zur Entwicklung der nötigen, wünschenswerten, zukünftig größeren Freiräume!

3



o Abb. 3.1 Pharmazeutisches Coaching im Kraftort Apotheke

3.1 Pharmazeutisches Coaching – Der Raum

Den Ort Apotheke gibt es. Der Raum wird genutzt. Der Platz ist da. Freiräume werden weniger. Spielräume ebenfalls. Zeit, sich dem Raum grundsätzlich, ganz abgesehen vom eigentlichen Geschehen zu widmen. Wie wird er wahrgenommen? Wie wird er gestaltet? Wie wird er empfunden? Hier dürfen wir bereits mit (Power-)Fragen (► Kap. 11.8) beginnen, die sich an das „Warum“ nahtlos anschließen. Die uns in das aktuelle „Wie“ hinein-führen und ein zukünftiges „Was“ bestimmen. Ab sofort dürfen wir uns erlauben, die Antworten aus verschiedenen Perspektiven zu geben. Aus unserem ganz eigenen Erleben. Wie erleben wir unseren Berufsalltag? Anspruch? Wirklichkeit? Wie aktiv gestalterisch sind wir unterwegs?

Und wie ist die Perspektive des Kunden? Den Begriff „Kunde“ werden wir dank der Mithilfe von Mrs. Mira More und ihrem in unseren Räumen durchgeführten Check spätestens mit ► Kap. 17 transformieren dürfen! Wenn wir die Diensträume der „Medikationsanalyse“ öffnen und in die unendlichen Weiten der Möglichkeiten einsteigen, die diese Spielweise unseres Berufes mit sich bringt. So öffnen wir die Welt der Dienstleistungen, die sich darauf aufbauend ebenfalls dem wohlwollend kritischen Check von Mrs. Mira More unterziehen. Das E-Rezept in Kombination mit dem Botendienst und der telepharmazeutischen Beratung werden dazu führen, dass Apothekenräume andere Nutzung erfahren werden. Backoffice neu organisiert werden darf. Beratungsräume virtueller Natur in den Fokus gerückt werden dürfen. Geschützte digitale Räume in den Vordergrund treten werden. Möglicherweise „Beratung im HV“ zu „Beratung from home-to-home“ aus den eigenen vier Räumen wird? An dieser Stelle eröffnen sich noch undenk-bare und auch „un-gedachte“ Arbeitsräume der Zukunft. Was wir allerdings in jedem Szenario behalten werden und was uns als Personal ausmacht, ist unsere ganz „humane“ Energie, die diese Räume kreiert. Es ist unsere menschliche, emotionale Intelligenz, die durch keine künstliche Intelligenz (KI) verdrängt oder ersetzt werden kann. KI kann ... uns ... mal... nicht den Platz streitig machen. Vielleicht allerdings ist jetzt der richtige Zeitpunkt, alle Vorteile der KI zu bündeln und proaktiv für die Erweiterung unseres eigenen Energieraums zu nutzen. Und außerhalb und unter Wahrung des Bisherigen uns neu zu positionieren. Ein neues Bewusstsein für Beratung, pharmazeutische „Dienst-Leistungen“, Gesundheit und Heilung auf Seiten der Kunden zu generieren, die so den Raum für Eigenverantwortung, Selbsterkenntnis und damit auch Adherence im eigenen Interesse zurückerobern – was beiden Seiten und in allen Richtungen ein „Mehr“ an Kraft zur Verfügung stellen wird. Der ursprüngliche Ort „Apotheke“ als ein Ort der Bestärkung, der Kräftigung eine Erweiterung in der Wahrnehmung erfahren wird. Bestärkung unseres „Da-Seins“ als Experten für die Unterstützung in Bezug auf Gesundung und Heilung. Evidenzbasiert, herzbasiert. Bestärkung unserer Kunden. Als Experte für die individuell so maximal unterschiedlich benötigten Heilräume. Ein Kraftort Apotheke, der genau dies und noch mehr möglich macht. More.

Herdplatte als die des „Problems“ generiert. Über andere Fragen, andere Antworten und eine perspektivische Wahrnehmung der greifbaren Lösungen. Natürlich, und da machen wir uns nichts vor, sind die Lösungen von heute die Probleme von morgen. Und Töpfe werden gerne von vielen Köchen hin und hergeschoben. Doch wir sitzen schlussendlich dennoch an unserem eigenen Regler und kontrollieren unser eigenes kleines Herdplattensystem. Und damit ist die klare (erneut sehr liebevolle) Aufforderung die, sich den vermeintlich unumstößlich wahrheitsgetreuen und Realität schaffenden eigenen Gedanken zu stellen.

Kennen Sie auch diese Haltung, dass alles einfach nur „schwierig“, „nicht machbar“, „unmöglich“, eine „völlige Katastrophe“ ist? Begleitet von einem tiefen Seufzer und dem Kommentar „ach ja, es gab schon bessere Zeiten“. Stöhn (Herdplatte: Problem. Kochtemperatur: kurz vorm Sieden). Und all das in einer repetitiven Geschwindigkeit, die kaum eigenes Atmen zulässt? Doch nun kommt das allerbeste: Sollten Ihnen all diese Formulierungen, Problememotionen dank Ihrer nun geschärften gedanklichen Flexibilität auffallen, so heißt das noch lange nicht, dass derjenige, dem diese Haltung eigen ist, sich gleichermaßen des Aufenthaltes im Kochtopf „Problem“ bewusst ist. Nein. Ganz im Gegenteil. Haben Sie erst einmal das Gespür für den richtigen Zeitpunkt zum Sprung entwickelt, so sind Ihre Temperaturfühler ebenfalls sehr viel sensibler als die anderer „Problem-Frösche“. Und schon sind wir mitten in einer der Hauptaufgaben, die uns dieser kleine, grüne Frosch im, mit und durch seinen mutigen Sprung übertragen mag: sich der Platten bewusst zu werden und sprungbereit zu bleiben. Platten und Kochtemperaturen feinfühlig wahrzunehmen. Kunden, Kollegen und Ihre „Herdplatten-Aufenthaltsorte“ zu bestimmen. Die Bedeutung der Herdplatten im Hinblick auf Problemhaftigkeit und Lösungswillen und den damit verbundenen verschiedenen emotionalen Qualitäten in Verbindung zu setzen. Sie werden überrascht sein, welches „Mehr“ an Möglichkeiten sich daraus ergibt. Nicht nur, aber natürlich ganz besonders, für den Kraftort Apotheke.

9.3 Gedanken – Welten – Schaffen

Gedanken schaffen Welten, Worte kreieren Bilder – Frösche springen aus Töpfen – und manchmal, ja manchmal sind Worte zu wenig treffend für das, was es zu „be-schreiben“ gilt. Auch wenn es „eigenartig“ anmuten mag, dies in der Mitte eines Buchs zu schreiben. Beziehungsweise zu lesen. Denn Worte kommen aus Ihrer, meiner und Mrs. Mira Mores ganz eigener Worte- und Wertewelt und passieren genau diesen Filter. Wir dürfen mit diesen, Mrs. Mira Mores, Worten nun in die Physik der Gedanken einsteigen. Und an dieser Stelle outet sie sich kurz: Minimalpunktzahl im ersten Staatsexamen, Bereich Physik, lassen erahnen, dass sie (erneut) möglicherweise andere Worte verwendet, als „ursprünglich“ vorgesehen, alles andere als politisch und physikalisch korrekt und/oder wie sonst üblicherweise zu erwarten formuliert. Mögen diese Worte dennoch dazu angehen sein, Welten zu erschaffen. Welten, die das „Mehr“ an Möglichkeiten öffnen. Für den Heilberuf im Kraftort Apotheke.

Wir werden dabei gemeinsam mit Mrs. Mira More eine Metaposition einnehmen. Metaphysik erkunden. Um dann – ja, wir wagen es, erneut in das Feld der Quanten, wie bereits in ►Kap. 2, einzutauchen. Der unbedingte Schwerpunkt liegt auf Praxisnähe. In Bezug auf die Gesundheit. In Bezug auf unseren Heilberuf. Und wir werden erkennen, aus welchem Grund es so immens von Vorteil ist, wenn wir uns aktiv – mit allen unseren Tei-



○ Abb. 9.3 Mr. Why im Gespräch mit Mrs. Mira More

len – mit der Gestaltung des Raums Kraftort Apotheke auseinandersetzen. Hier hilft keine künstliche Intelligenz (KI) weiter. Hier wird keine KI innerhalb der nächsten Dekaden weiterhelfen können. Hier hilft ausschließlich, wissenschaftliche Aspekte zu nutzen, die uns Erfahrungen schenken. Uns: Damit meine ich einerseits uns Heilberufler und andererseits unsere Patienten. Jedwedem Menschen, der gerade nach Gesundheit, nach Heilung, nach unterstützender Veränderung sucht. Klingt interessant? Klingt ein wenig ... „un-Sinn-ig“?

Ja. Und nein. Wir werden die „un-Sinn-igen“ Aspekte nutzen, sie in die physikalischen, biologischen und chemischen Prozesse einordnen. Und aus diesen Details wieder ins Große, ins Ganze kommen. Seien Sie gespannt – es dürfen Paradigmen purzeln und sich neue Netzwerke im Gehirn bilden. Oder die bereits angelegten Pfädchen zu immer häufiger zu beschreitenden Wegen werden. Mrs. Mira More begleitet uns auf diesem Weg und wird mit uns Checks zum Thema Placebo, Homöopathie und Nocebo teilen. (► Kap. 9.3.1, ► Kap. 9.3.2, ► Kap. 9.3.3). Um eine gemeinsame Basis zu schaffen, holen wir noch einmal etwas weiter aus und knüpfen an ihr Gespräch mit dem oben schon erwähnten Mr. Why an. Weiterhin in dem Bewusstsein, dass wir die wissenschaftlichen (Un-)Tiefen umschiffen, und in dem Willen, die PS apothekenrelevant auf die Straße zu bringen!

Wie dort schon beschrieben (► Kap. 2) ist es im Laufe der Geschichte, beginnend mit Descartes, in Kombination mit den Ideen von Newton zu einer Trennung von Körper und Geist gekommen. In dieser vermeintlichen Trennung arbeiten viele Wissenschaften (und Wissenschaftler) immer noch. Wir können uns die Welt so sehr schön erklären. Und von ganz besonderem Vorteil: Wir können sie vorhersagen. Wir können sie berechnen. (Dank Newton können wir berechnen, wann der Apfel, den er fallen lässt, auf die Erde plumpsen

wird!) Sollte sich in Ihnen gerade die Frage auftun, wie genau wir dies berechnen können ... Bitte bei Mr. Google nachfragen oder einen Kollegen interviewen, der einer Erklärung diesbezüglich spontan mächtig ist, Mrs. Mira More ruht sich einstweilen auf ihrer Mindestpunktzahl im 1. STEX aus! Mr. Why mag Ihnen darüber hinaus noch anbieten, dass genau diese Newton'schen Gesetze dazu führen, dass wir Häuser bauen, Autos konstruieren und Flugzeuge fliegen lassen können. (Nur, um ganz sicher zu gehen! Sollte sich in Ihnen gerade die Frage auftun, wie genau ... 😊 ... siehe oben!) Unsere Welt kann also nur aufgrund der Arbeit von Newton die vernetzte sein, die sie jetzt ist. Und das ist – Mrs. Mira More ist sich sicher – ganz wunderbar!

Wir nutzen diese Gesetze, um die körperliche Welt, die physische, die materielle Welt zu erklären und um sie zu verändern und zu beeinflussen. Dazu, dass wir Arzneimittel entwickeln können, die unglaublich wirksam sind. Es gibt eine Ursache. Und es gibt eine Wirkung. Und manchmal gibt es eben Nebenwirkungen. Und Wechselwirkungen, die zu Kontraindikationen führen. All dies nachweis- und belegbar bis auf die atomare Ebene hinunter.

Doch wie hängt das nun mit unseren Gedanken zusammen? Gedanken sind die Sprache unseres Gehirns. Unsere Gedanken „passieren“ dann, wenn wir unser Gehirn benutzen. Wenn es aktiv ist.

Unsere Gedanken sind also nichts anderes als Gehirn in Aktion.

Dr. Joe Dispenza

Ist unser Gehirn in Aktion, so können wir das messen (Alles andere wäre eine Überraschung. Kleiner Scherz am Rande!). Mittels EEG. Wir messen die „Hirnwellen“.

(Hirn-)Wellen sind Energien.

Sie sind (in verschiedenen Frequenzen) messbar.

Alles andere wäre eine Überraschung! 😊

Monika Raulf

Also: Wellen sind Energien in verschiedenen Frequenzen (Beta und Alpha-Wellen im Tagesbewusstsein, Delta im Schlaf... Sie wissen schon, siehe auch ► Kap. 12.6) und Kennzeichen für verschiedene Bewusstseinszustände.

Richte ich meine Gedanken also zum Beispiel auf das umseitige Bild, so „entdecke“ ich zuerst die Elemente, auf die ich mich fokussiere. Apfel? Gesicht? Zwei Männer im Gespräch? Richtig? Wahlweise eins nach dem anderen. Und alles andere verschwindet. Wenn Sie jetzt das nächste Mal einen Blick darauf werfen, so erscheinen einzelne Elemente, zum Beispiel der Apfel, schneller. Er ist quasi schon da. Die Erwartung ist da, dass er da ist. Richtig? Er materialisiert sich schneller. Stimmt? Ok? (Das Tempo ist immens – Gedanken kommen und gehen – Sind Sie noch im Rennen? – Ansonsten gerne, wie beim besten Intervall-Training auch: Pausen ausdrücklich erwünscht!).

Das hat eine bestimmte Bezeichnung: „Der Beobachter-Effekt“. Und diesen Effekt verdanken wir den Herren Albert Einstein und Max Planck (Mrs. Mira More freut sich über diese prominenten Gäste!). Sie sind weitergegangen mit ihren Forschungen und in die subatomaren Ebenen vorgedrungen. Unter den gleichen Prämissen, die Newton uns vorgestellt hat. Wirkung – Effekt. Zeitdauer, um einen Raum zu überwinden. Lineare Beziehungen. Doch Planck und Einstein waren ziemlich perplex. Die Elektronen hätten ja

(eigentlich!) in gerader Linie Richtung Atom plumpsen müssen (wie der Apfel zur Erde...). Taten sie aber nicht. Sie verhielten sich total eigentümlich und plumpsten eher, um es mal zu verbildlichen, eine Treppe herunter. Platsch. Nächste Stufe. Pling. Und noch eine. ... (Kopfkino an!?). Völlig unlinear und unberechenbar. Einfach unsinnig den Newton'schen Regeln folgend zumindest.

Ja, und unsere beiden Wissenschaftler nahmen das als einen Beweis dafür, dass die Elektronen nicht diesen Gesetzen gehorchen. Da muss es etwas anderes geben, um das zu beschreiben (Mit Worten... oder Formeln ...). Wie konnte dieser „Stufeneffekt“ zustande kommen? Und dieses vermeintliche „Plumpsen“? ... Zack. Interessanterweise tauchten die Elektronen auch immer dann auf, wenn Einstein und Planck ihnen ihre Richtung der Aufmerksamkeit gedanklich zukommen ließen. Und zwar überall. Rechts. Links. Wie aus dem Nichts. Wurden sie sichtbar. Als definiertes Elektron. Als Materie. Tauchten sie auf. ... Zack. Da auch. Und wenn die beiden wegguckten, dann war da auch kein Elektron mehr und es „entmaterialisierte“ sich wieder. Und verschwand ...

Verschwand im unsichtbaren Feld. Verschwand im elektromagnetischen Feld. Unsichtbar meint lediglich, und das sollte in diesem Moment deutlich klar werden, nicht mit den Sinnen wahrnehmbar. Und dennoch da! (Wie zum Beispiel auch Radiowellen, die wir ja nur nicht sehen, wohl aber hören können!)

Und ein elektromagnetisches Feld ist nichts anderes als Energie. Welle mit einer bestimmten Frequenz. Und diese Frequenz transportiert eine Information. Jede Frequenz eine andere! Anmerkung von Mrs. Mira More: Merken Sie sich diese Stelle gerne! Wir werden darauf in den folgenden Kapiteln zurückkommen! (Und übrigens: Ahnen Sie schon, wo wir letztlich landen werden? Energie. Welle. Frequenz! Hier ist die Analogie zu unseren Gedanken!)

Unsere beiden Wissenschaftler schlossen daraus allerdings erst einmal, dass Elektronen sowohl Materie als auch Energie sein können. (Was Einstein mit $E=mc^2$ ebenfalls bewiesen hat.) Je nachdem, was der Betrachter so macht. Sucht er nach den Elektronen, dann zeigen sie sich. Denkt er so, hmm, wo ist das Elektron hin? Dann materialisiert es sich. Mit den Gedanken also, die nichts anderes als Energien in Wellen und bestimmten Frequenzen sind. Die Welt der Informationen zu wechseln, die zeitgleich existiert, ist also per Gedankensteuerung möglich, laut Einstein und Planck. (Mr. Why ist sich der Oberflächlichkeit bewusst und bittet alle, die eine noch viel verständlicherer Erklärung ergänzen möchten, um wohlwollende Unterstützung!) Es stellt sich die Frage: Können wir das auch? Materie erschaffen? Real werden lassen? Realität schaffen? Unsere Welt selbst erschaffen?

Die Antwort ist schlicht und ergreifend: Ja. Zwar nicht so einfach, wie beschrieben. Denn über die Gedanken schaffen wir erst einmal „nur“ das elektrische Feld, bedienen uns und lenken die elektrische Kraft. Doch diese „Energie im Feld“, die Information, ist auch magnetisch. Wir sind in einem Magnetfeld unterwegs. Auch das ist nichts Neues. Kombinieren wir nun diese beiden Energien, so sind wir im Feld nicht nur des „Mehr“ an Möglichkeiten, sondern der unbegrenzten Möglichkeiten unterwegs. Und wie heilsam ist das, wenn wir uns das für die Genesung (unserer Patienten) vorstellen!

Sie fragen sich gemeinsam mit Mrs. Mira More, wie wir das Magnetfeld aktivieren? Über unsere Gefühle. Unsere Emotionen. Unser Herz. Dazu gleich zumindest die Verknüpfung zur Gedankenwelt. Denn damit tun sich weite, weite (Worte-)Welten auf. Kohärente Welten, die bereits in ganz wunderbaren Büchern dargestellt sind. Hier sind als weiterführende ► Literatur unbedingt die verschriftlichen (Lebens-)Werke von Dr. Joe

Dispensa und Bruce Lipton zu erwähnen. Ihnen danke ich ganz persönlich (und ja, Mrs. Mira More schließt sich an!) von Herzen für ihr Tun und gern, sehr gern würden Mrs. Mira More und meine Wenigkeit an dieser Stelle (noch) weiter ausholen. Wohl wissend, dass wir momentan noch an der Oberfläche kratzen. Doch das würde jetzt und hier und in diesem Buch (noch) zu weit führen. Das, was wir bisher herausgefunden haben, darf erst einmal in die Umsetzung. Und für unseren Kontext bedeutet das jede Menge. Doch Schritt für Schritt.

Gedanken schaffen Welten.
 Unsere eigenen Gedanken schaffen unsere eigene Welt.
 Im Inneren und im Äußeren.
Monika Raulf

Mrs. Mira More meint, diese Aussage bedarf der Überprüfung. Finden Sie nicht auch?

1. Wir beziehen das mal kurz auf uns selbst. Wir denken morgens beim Aufstehen an das, was uns erwartet. Langer Arbeitstag? Wochenende? Party? Verliebt? Montag morgens (► Kap. 9.1) wird die Welt bei dieser Verlaufsbeschreibung definitiv anders aussehen nach einem Sonntagsnotdienst. Wir selbst, unser Erleben, unsere persönliche Realität beeinflusst, wie wir die Welt wahrnehmen. Wir sind Teil der Ursache. Und der Wirkung. Wir selbst verursachen einen Effekt!
2. Wir überprüfen das ebenfalls mal kurz im Kundenkontext! Wir, in Eigenschaft als Apothekenpersonal, sind also schon Teil der Realität des Kunden. Sind in seinem Energiefeld. Wie wäre es dann, wenn wir dieses Energiefeld dementsprechend anreichern? Seiner Gesundheit zuträglich die Heilungsenergien erhöhen. Und seinem Beobachter-Effekt entsprechend die Heilung mit genau dem unterstützen, was er dazu als heilsam erwartet. Dazu nehmen wir uns Zeit für Placebo-Gedanken (► Kap. 9.3.1).
3. Dem wollen wir weiter auf die Spur gehen! Das Thema Homöopathie ruft nach uns! Wenn nicht jetzt, wann dann? (► Kap. 9.3.2).
4. Spätestens jetzt wechseln wir die Perspektive erneut und überprüfen all das natürlich auch im Coaching-Kontext. Wenn Gedanken Fragen und Antworten sind, dann ergibt es wieder und wieder viel Sinn, den Verstand in Aktion, also wirklich gezielt (!) in Aktion zu bringen. So, wie er der Gesundung wirklich, wirklich dienlich ist und sein kann. Sich nicht zu fragen „Wieso bin ich krank?“, „Warum gehen die Symptome nicht weg?“, „Wieso musste es ausgerechnet mich erwischen?“, sondern das Gehirn powervoll und zuträglich in die gesunde Richtung marschieren zu lassen. Tja, und hier sind wir bei den – Tada! – Power-Fragen, die auch in dieser Hinsicht nützlich sind (► Kap. 11.8). Denn: Bleiben wir in den negativen Gedanken, kreieren wir uns eine Realität, die uns schadet. Dazu widmen wir uns in ► Kap. 9.3.3 der „Nocebo-Idee“.

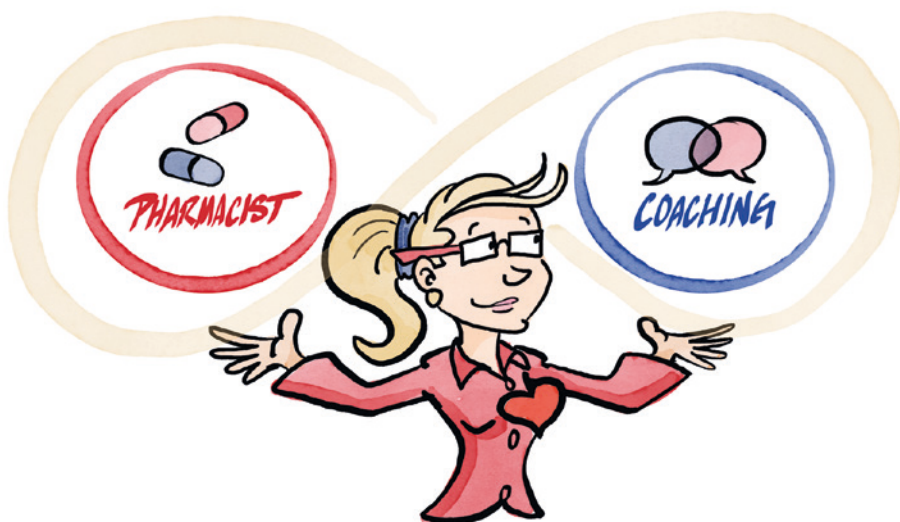
Spannend ist schon jetzt eine Überprüfung dessen, was „Innenwelt“ und „Außenwelt“ meint, empfinden wir doch unsere Gedanken als „innenliegend“. Stellen wir uns auf den Standpunkt einer beliebigen Körperzelle (im besten „So-tun-als-ob“-Modus – spielen Sie gern einfach mit!), dann werden wir sehr schnell herausfinden, dass die Zelle die Gedanken, also Informationen, die diese über elektrische Impulse in chemische Signale „übersetzt“, als „außenliegend“ erkennt. Ihre Zellmembran ist die „Haustür“ und sie schaut sich als Hausbesitzerin genau an, wer da Einlass begehrt! Und wie im wirklichen Leben auch: manche Gäste (oder Informationen, also Gedanken) lösen positive und manche eben

negative Gefühle aus. Womit sich ein Kreis schließt und klar werden kann, wieso Gedanken unser Innenleben beeinflussen können und wir selbst für unser „Erleben“ verantwortlich sind.

Und an dieser Stelle könnten wir ebenfalls gedanklich in Begleitung von Mrs. Mira More und Mr. Why weitergehen. Wir belassen es mit folgender Überlegung (zunächst) dabei: es geht hier nicht um richtig und falsch. Hier geht es nicht um Schuldzuweisung. Hier geht es lediglich darum, herauszufinden, wie die Wissenschaft unseren Verstand dabei unterstützen kann, in die Gesundung zu kommen. Wer gerade beim Lesen gedacht hat, jetzt sind wir gleich bei dem „alten Hut“: „Ist ja alles nur psychisch“, dem sei voller Respekt und Wertschätzung noch einmal in Erinnerung gerufen, dass das die Trennung von Geist und Körper und damit das Newton'sche Denken ist. Aus dem wir uns gerade, zumindest in diesem Kapitel und ein Stückchen weit, entfernen und distanzieren wollen. Und in ein neues, gedanklich erweitertes Feld einsteigen wollen! Es geht also nicht darum zu sagen: „Du bist selbst schuld.“ Es geht darum herauszufinden, was jeden Einzelnen in die Gesundung, in die Heilung bringen kann. Oder noch besser: was jeder Einzelne für sich selbst (eigenverantwortlich, ►Kap.18) tun kann! Wie Kraft, Stärke und Energie selbstständig gewonnen werden können. Für ein „Mehr“ an Lebensqualität. Jedes Mal, wenn wir bereit sind. Mehr und mehr. More. Und zwar beginnend bei uns. Im Kraftort Apotheke.

9.3.1 Zeit für Placebo-Gedanken

Mrs. Mira More hat den Check für uns gemacht. Sie durfte Zeugin eines Gespräches sein, das perfekt in unsere Überlegungen passt. Ein Gespräch, wie wir es alle schon in der ein oder anderen Form geführt haben. Wo wir uns für die eine oder andere Art der Reaktion entschieden haben. Und so Teil (oder aber eben nicht) der Wirkung waren. Oder sogar noch sind. Mrs. Mira More bietet uns mit diesem Protokoll eines spannenden, aufschlussreichen Dialoges an, aus der Überlegung „Hokuspokus“ oder „ultimativer Geheimtipp“ auszusteigen und dem Kundenwunsch nach einem Placebo schlicht und ergreifend nach-



○ Abb. 9.4 Mrs. Mira More – Check



○ Abb. 18.3 Mrs. Mira More – Story des copha® MetaCheck

18.3 cophar[®] MetaCheck – „Gut behütet“ per Power-Fragen für alle Fälle

S.uper cophar[®] C.O.R.E empfohlen von Mrs. Mira More

- Medikationsanalyse abgeschlossen – und nun?
- Wahrscheinlichkeit der Umsetzung erhöhen
- Umsetzung und Veränderung durch den Patienten fraglich

In der Ursachenforschung trennen wir zwei Perspektiven. Uns selbst sind an dieser Stelle in der Rolle des Arzneimittelexperten die Hände gebunden. In diesem Moment gilt es, das Expertentum an unseren Patienten zu übertragen. Ihn selbst zu „er-mächtigen“. Diese Einsicht muss auf beiden Seiten vorliegen. Dieser Rollentausch (gerne auch ganz offensichtlich durch Wechsel der Sitzplätze!) ist die Ressource, die benötigt wird, um Umsetzung und Veränderung nach Medikationsanalyse sowie daraus resultierend Gesundheit und Heilung langfristige und eigenverantwortlich möglich zu machen.

Zum Thema Medikationsanalyse gibt es hinreichend Literatur und auch Fort- bzw. Weiterbildungsmöglichkeiten. Neu ist, wie im vorigen Kapitel beschrieben, die sich daran anschließende Gesprächsführung aus Coaching-Perspektive. Diese Meta-Ebene (► Kap. 8.10), aus der sowohl wir als (approbiertes) Fachpersonal als auch unser Patient als Coach und Coachee auf die Erkrankungen, die Symptome, das aktuell sich präsentierende Bild einen Blick werfen und zwar in den im vorigen Kapitel beschriebenen vertauschten Rollen, was das Expertentum angeht. Folgen wir der These, dass die Person, die wir soeben mit den Ergebnissen der Medikationsanalyse vertraut gemacht haben, der Experte für tieferliegende und wahlweise verborgene Lösungsansätze ist, so ist ebenfalls sehr naheliegend, dass wir (in Eigenschaft als Taxifahrer, ► Kap. 13.2.3) die Position auf dem Fahrersitz einnehmen, unser Patient (die wichtigste Person, wie wir dank einschlägiger Werbung wissen!) hinten sitzt und wir nun sinnvolle Fragen stellen, die zur Offenlegung des möglicherweise versteckten Lösungsansatzes führen. Fragen, die unabhängig von den verwendeten Techniken (► Kap. 10.4) Energien freisetzen sollen und werden. Unsere sogenannten „Power-Fragen für alle Fälle“ (► Kap. 11.8, Arbeitsblatt 3). In diesem Kontext erweitern wir nicht nur noch einmal die Abbildung. Wir erlauben es uns auch, diese Fragen zu stellen im Vertrauen darauf, dass sie genau zum richtigen Zeitpunkt von den richtigen Menschen gehört und heilungsfördernd beantwortet werden können. Wir stellen die Fragen und vertrauen – fernab jedes Fließdiagrammes – auf die nicht sichtbaren Energien, die sicherstellen, dass unser Coachee gut behütet die Antworten findet.

Diese „Power-Fragen für alle Fälle“ dienen in diesem Kontext vornehmlich dazu, über den Wechsel der Richtung der Aufmerksamkeit eine andere Beurteilung der Situation zu ermöglichen. Konkret bedeutet dies, dass unser Patient seine Erkrankung, die Symptome, das, worunter er leidet, anders bewerten kann. Auch er kann über die Power-Fragen Antworten auf Fragen bekommen, die er sich sonst nicht stellen würde. Er wird in die Lage versetzt, bisher nicht dienliche Fragen umzuformulieren. All dies führt aus der Problem-ebene „Krankheit“, „Erkrankung“, „Hoffnungslosigkeit“, „Ohnmacht“, „Hilflosigkeit“, „Fremdbestimmung“ – Sie spüren es vermutlich schon während des Lesens – aus all diesen wenig heilungsfördernden Gedanken und Emotionen heraus. Und zwar Richtung Ziel! Sie dürfen mal wieder raten 😊, wer genau in der Lage ist, genau diesen Weg zu



○ Abb. 18.4 copha® MetaCheck – „Gut behütet“ per „Power-Fragen für alle Fälle“

begleiten? Richtig. Sie. Als Heilberufler. Mrs. Mira More und ich, wir wiederholen uns gerne. Auch in der „Wir-Form“. Wir alle als Heilberufler. Mit der klaren Absicht, eine Heilung auf allen nur erdenklichen Ebenen zu ermöglichen und in diesem Falle zu initiieren.

Auch und gerade über eine heilungsfördernde, teils herausfordernde Fragestellung.

Sie sagen, das sei nicht Ihre Aufgabe? Nun, möglicherweise tut sich genau an dieser Stelle ein neues, völlig andersartiges Bewusstsein für unseren Heilberuf auf.

Die „Power-Fragen für alle Fälle“ sind dazu angetan, einen Prozess des Nachdenkens anzuregen, zu initiieren. Auf den Sie nun, wie gesagt, keinerlei Einfluss mehr nehmen müssen. Denn Ihr Patient ist derjenige, selbstbestimmt und eigenverantwortlich (er ist ja schon groß!) in die Richtung marschieren kann, die seiner Gesundheit am zuträglichsten ist. Und falls, ja, falls er sich weitergehende Fragestellungen wünscht: Power-Fragen gibt es auf Wunsch – natürlich weiterhin „gut behütet“ – in Hülle und Fülle! Wir halten fest: „Mehr“ an Möglichkeiten, ein neues Berufsbild in unserem Kraftort Apotheke zu generieren. Um den Heilberuf noch systemischer ausüben zu können. Um Körper und Geist wieder verstärkt in herzlichen Einklang zu bringen. Basierend auf der Evidenz. Wir halten fest: auch hier ein „Mehr“ an Möglichkeiten. More.