

Salzburg 2024

E-Book: Einführung in NeuroGraphik (1)

NeuroGraphik in wenigen einfachen Schritten

MMag. Anna B. Kaniecka
NeuroGraphik Trainerin 2024

NeuroMaster



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Geschichte und Prinzipien der NeuroGraphik
3. Vorbereitung zur Arbeit mit NeuroGraphik
4. Acht Punkte des Basisalgorithmus der NeuroGraphik
5. Praktische Tipps
6. Beispiele und Inspirationen
7. Dokumentation des Prozesses
8. Zusammenfassung und nächste Schritte

1. Einleitung

Willkommen zum E-Book über NeuroGraphik! NeuroGraphik ist eine innovative Technik, die Kunst und Psychologie vereint und es ermöglicht, sich selbst besser zu verstehen und verschiedene Lebensprobleme zu lösen. Durch das Zeichnen spezieller Linien und Figuren kannst du deine Gedanken und Emotionen beeinflussen und sie in positive Veränderungen im Leben umwandeln.

2. Geschichte und Prinzipien der NeuroGraphik

NeuroGraphik wurde 2014 von Prof. Dr. Pavel Piskariov im Flugzeug zwischen Moskau und Tel Aviv entwickelt. Es handelt sich um eine Methode, die das Zeichnen nutzt, um mit dem Unterbewusstsein zu arbeiten, was bei der Lösung von Problemen und dem Erreichen von Zielen hilft. Die Hauptprinzipien der NeuroGraphik umfassen intuitives Zeichnen, die Transformation negativer Emotionen in positive und die Harmonisierung der inneren Welt mit äußeren Handlungen. Dabei wird die feine Motorik aktiviert, die heute oft vernachlässigt wird.

3. Vorbereitung zur Arbeit mit NeuroGraphik

Bevor du mit der NeuroGraphik arbeitest, bereite folgendes vor:

- Ein Blatt Papier
- Schwarze Marker in drei Stärken
- Bunte Marker
- Schul- oder eventuell Aquarellstifte
- Filzstifte (können künstlerische oder Promarker sein)
- Sorge für 2-3 Stunden Ruhe, schalte das Handy aus
- Richte dir einen bequemen Arbeitsplatz ein, an dem du dich konzentrieren und entspannen kannst

4. Acht Punkte des Basisalgorithmus der NeuroGraphik

1. Thema 1.0

Die Wahl des Themas ist ein entscheidender Schritt im NeuroGraphik-Prozess. Entscheide, woran du arbeiten möchtest. Das kann eine konkrete Frage, ein Problem oder ein Ziel sein, das du erreichen möchtest. Wähle etwas, das für dich wichtig ist und dir am Herzen liegt. **20 Wörter in 2 Minuten.** Zu Beginn schreibe 20 Wörter auf, die dir in den nächsten zwei Minuten in den Sinn kommen. Lass dein Unterbewusstsein dir sagen, was für dich wichtig ist. Filtere deine Gedanken nicht, sondern schreibe einfach auf, was dir in den Sinn kommt. Es kann chaotisch und ungeordnet sein, aber wichtig ist, dass es authentische Wörter sind, die mit deinen aktuellen Emotionen und Gedanken verbunden sind.

2. Komposition/Auswurf im Basiskurs

In der NeuroGraphik spielt die Komposition eine zentrale Rolle. Zeichne eine Darstellung oder eine bestimmte Komposition gemäß dem Algorithmus. Füge dem Bild dann Energie hinzu, indem du intuitive Linien zeichnest, die deine Gedanken und Emotionen symbolisieren. Diese Linien, die als bionische oder neurografische Linien bekannt sind, sehen aus wie Blitzschläge, Wurzeln von Bäumen, Zweige, Wellen im Wasser oder andere ähnliche Linien aus der Natur. Lass deine Hand führen, ohne zu viel darüber nachzudenken, wie sie aussehen sollen.

3. Koppelung 3.1. Abrunden 3.2. Neurographieren

Abrunden und Neurographieren sind Techniken in der NeuroGraphik, die helfen, Emotionen und Gedanken zu transformieren. Das Abrunden bedeutet, scharfe Ecken in der Zeichnung zu glätten, was symbolisch für das Abschwächen schwieriger Gefühle und Situationen steht. Das ist auch Konfliktlöser. Dadurch wird die Spannung in der Komposition verringert und Harmonie geschaffen, was sich positiv auf die Emotionen der zeichnenden Person auswirkt. Neurographieren ist der Prozess des freien Zeichnens von Linien, die den inneren Zustand ausdrücken und unbewusste Blockaden sichtbar machen und transformieren. Zusammen unterstützen diese Techniken das innere Gleichgewicht und ermöglichen die Manifestation positiver Veränderungen.

4. Integration

4.1 Figur und Hintergrund

Im Integrationsprozess ist es sehr wichtig, die Beziehung zwischen Figuren und Hintergrund zu verstehen. Figuren repräsentieren bestimmte Aspekte unseres Lebens, Emotionen, Gedanken oder Ziele, die wir erreichen möchten, während der Hintergrund den Kontext symbolisiert, in dem diese Elemente existieren. Das Hinzufügen von Linien zum Hintergrund und das Verbinden dieser Linien mit den Figuren hilft, das gesamte Bild zu harmonisieren, was wiederum unser inneres Gefühl von Ruhe und Balance beeinflusst.

4.2 Archetypisierung

Überall dort, wo sich Linien kreuzen, runde die Ecken ab. Das hilft, das Bild zu harmonisieren und symbolisiert die Minderung von Spannungen. Dein Gehirn nimmt das als Beilegung von Konflikten wahr. Achte darauf, welche Figuren in deinem Bild auftauchen. Jedes Bild hat seine Bedeutung. **Farbe hinzufügen (Archetypisierung)**

Wähle die Farben intuitiv. Farben fügen deinem Bild Energie hinzu und helfen, Emotionen auszudrücken. Das Kolorieren von Figuren und Hintergrund auf eine Weise, die deine Gefühle widerspiegelt, kann dein Engagement im Prozess stärken und die innere Transformation erleichtern.

5. Feldlinie

Die Feldlinie ist ein Konzept, das die Integration verschiedener Aspekte deines Lebens symbolisiert. Durch das Erstellen dieser Verbindung hilfst du, ein zusammenhängendes Bild zu schaffen, das die Gesamtheit deiner Erfahrungen und Emotionen darstellt. Dieser Prozess hilft dir, besser zu verstehen, wie verschiedene Elemente deines Lebens einander beeinflussen. Die Feldlinie ist mit der Hilfe von außen verbunden und gibt dir mehr Kraft das Problem zu lösen (Das Thema zu bearbeiten).

6. **Fixationsfigur (Fokusfigur)**

Sieh dir dein Bild genau an und überlege, was du darin siehst. Welche Emotionen werden hervorgerufen? Welche Gedanken kommen zu dir? Die Fokussierungsfigur ist das Element, das deine Aufmerksamkeit am meisten auf sich zieht und zu dem du die stärkste Verbindung fühlst. Es kann sich um eine Form, eine Farbe oder ein Muster handeln, das besonders stark mit deinen Gefühlen und Gedanken in Resonanz steht. Nimm dir einen Moment der Reflexion und überlege, was diese Figur für dich bedeutet. Hier im Basiskurs ist das ein Kreis immer.

7. **Bildstilisierung**

Die Stilisierung ist der Schritt, in dem du deinem Bild die endgültige Form und Ausdruck gibst. Verbessere alle Farben, Linien und Figuren, um eine harmonische Gesamtheit zu schaffen. Dieser Prozess hilft, die Botschaft deines Bildes zu verstärken und es konsistenter und ästhetisch zufriedenstellender zu machen. Die Stilisierung kann auch das Hinzufügen zusätzlicher Elemente oder Details umfassen, die du für wichtig hältst, um deine Vision vollständig auszudrücken. Achte darauf, dass es um Deine Zufriedenheit geht. Du bist hier am wichtigsten!

8. **Thema 2.0 und weitere 20 Wörter in 2 Minuten**

Schreibe 20 Wörter in 2 Minuten auf, die deine Reflexionen und Gedanken über das Bild zusammenfassen. Dieser Schritt hilft, die Erfahrungen aus dem NeuroGraphik-Prozess zu verfestigen und zu integrieren, sowie weitere Handlungen und Schritte im Leben zu planen. Nach dem Abschluss des Zeichnens analysiere dein Bild und was es für dich bedeutet. Welche Schlussfolgerungen kannst du daraus ziehen? Wie kannst du diese anwenden? Schreibe 20 Wörter in 2 Minuten auf, die deine Reflexionen und Gedanken über das Bild zusammenfassen. Dieser Schritt hilft, die Erfahrungen aus dem NeuroGraphik-Prozess zu verfestigen und zu integrieren, sowie weitere Handlungen und Schritte im Leben zu planen.



5. Vier Bereiche der Aufmerksamkeit

Beim Zeichnen solltest du dich auf vier Bereiche der Aufmerksamkeit konzentrieren:

1. **Körperliche Empfindungen:** Was passiert in deinem Körper? Tut etwas weh, ist es unangenehm, oder ist es leicht oder schwer zu atmen? Fühlst du dich warm oder kalt? Vielleicht spürst du ein Kribbeln, Druck im Hals oder Entspannung der Schultern?
2. **Emotionen und Gefühle:** Erkenne und benenne sie. Fühlst du Wut, Freude, Traurigkeit, Bitterkeit, Angst, Unruhe?
3. **Gedanken:** Worüber denkst du gerade nach? Worüber machst du dir Gedanken?
4. **Bedeutungen:** Was bedeutet das für dich? Welche Bedeutung hat das für dich?

Am Anfang mag es schwierig sein, die Konzentration auf all diese Bereiche gleichzeitig zu halten. Du kannst leicht in Gedanken abschweifen, das Atmen vergessen, nicht merken, was du fühlst, oder die Bedeutung dieser Erfahrungen nicht verstehen. Das ist normal!

Schritt für Schritt wirst du in der Lage sein, dies zu erreichen.

6. Praktische Tipps für die NeuroGraphik

A. Regelmäßig zeichnen

- **Erklärung:** Regelmäßiges Zeichnen ist entscheidend, um die Fähigkeiten in der NeuroGraphik zu entwickeln und ein tieferes Verständnis für sich selbst zu erlangen.
- **Tipps:**
 - Versuche, täglich oder wöchentlich feste Zeiten für das Zeichnen einzuplanen.
 - Nutze ein Skizzenbuch, um deine Fortschritte zu dokumentieren und über die Zeit zu reflektieren.
 - Experimentiere mit verschiedenen Stilen und Techniken, um deine Kreativität zu fördern.

B. Geduld haben

- **Erklärung:** NeuroGraphik ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Es ist wichtig, sich nicht zu beeilen und sich vollständig auf das Zeichnen einzulassen.
- **Tipps:**
 - Akzeptiere, dass der kreative Prozess nicht immer linear ist und dass Fortschritte Zeit brauchen.
 - Erlaube dir, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen, anstatt auf Perfektion zu bestehen.
 - Praktiziere Achtsamkeit während des Zeichnens, indem du dich auf den Moment konzentrierst und die Erfahrung genießt.

C. Teile deine Arbeiten

- **Erklärung:** Das Teilen deiner Zeichnungen kann dir neue Perspektiven und Inspirationen bringen. Feedback von anderen kann wertvolle Einblicke geben.
- **Tipps:**
 - Teile deine Werke in sozialen Medien oder spezialisierten Foren für NeuroGraphik.
 - Tausche dich mit anderen Künstlern aus, um Anregungen und konstruktive Kritik zu erhalten.
 - Organisiere oder nimm an Ausstellungen teil, um deine Arbeiten einem breiteren Publikum zu präsentieren.

Zusätzliche Tipps:

D. Führe ein kreatives Tagebuch

- **Erklärung:** Ein kreatives Tagebuch kann dir helfen, deine Gedanken und Emotionen zu ordnen und deinen künstlerischen Fortschritt festzuhalten.
- **Tipps:**
 - Notiere täglich oder wöchentlich deine Erfahrungen und Erkenntnisse beim Zeichnen.
 - Verwende das Tagebuch, um Ideen für neue Projekte oder Techniken festzuhalten.
 - Reflektiere regelmäßig über deine Einträge, um Muster und Entwicklungen zu erkennen.

E. Suche nach Inspiration in der Natur

- **Erklärung:** Die Natur bietet unendliche Quellen der Inspiration und kann deine Kreativität auf neue Weise anregen.
- **Tipps:**
 - Verbringe Zeit im Freien, um dich von den Formen, Farben und Texturen der Natur inspirieren zu lassen.
 - Bringe Skizzenmaterial mit auf Spaziergänge oder Wanderungen, um deine Eindrücke direkt festzuhalten.
 - Experimentiere mit natürlichen Materialien und Elementen in deinen Zeichnungen.

F. Nutze Musik zur Unterstützung deiner Kreativität

- **Erklärung:** Musik kann eine kraftvolle Quelle der Inspiration sein und den kreativen Prozess unterstützen.
- **Tipps:**
 - Höre verschiedene Musikrichtungen, um herauszufinden, welche dich am meisten inspiriert.
 - Erstelle Playlists, die deine Stimmung und Kreativität fördern.
 - Experimentiere damit, deine Zeichnungen im Takt der Musik zu erstellen, um eine neue Dimension in deinen Arbeiten zu entdecken.

Durch die Anwendung dieser praktischen Tipps kannst du deine NeuroGraphik-Praxis vertiefen und deinen kreativen Ausdruck weiterentwickeln.



Gabi (England)

7. Beispiele und Inspirationen

Beispiele für verschiedene Anwendungen der NeuroGraphik können umfassen:

- Konfliktlösung (Schulden, Probleme in der Familie, in Beziehungen, bei der Arbeit, in der Schule, Uneinigkeit, Blockaden, Traumata)
- Ziel- und Aktionsplanung (Geschäftsplanung, Unternehmensentwicklung, Projektentwicklung, Traumplanung)
- Umgang mit Stress und Angst (Stress, Angst, generationsübergreifende Angst, nächtliches Einnässen, Panikattacken)
- Schaffung von Harmonie in Beziehungen (Liebe, Freundschaft, andere Beziehungen)

8. Dokumentation des Prozesses

Während der Arbeit mit NeuroGrafik ist es ratsam, ein Tagebuch zu führen, in dem du deine Empfindungen, Emotionen und Gedanken zu jedem Bild aufzeichnest. Diese Dokumentation hilft dir, Fortschritte zu verfolgen und den Prozess besser zu verstehen.

9. Zusammenfassung und nächste Schritte

NeuroGraphik ist ein mächtiges Werkzeug zur Selbstentwicklung und Arbeit mit dem Unterbewusstsein. Durch regelmäßige Praxis kannst du mehr Harmonie, Selbstverständnis und bessere Beziehungen zu deiner Umgebung erreichen. Möge dieses E-Book dein Leitfaden auf dieser faszinierenden Reise sein.

Vielen Dank, dass du dieses E-Book genutzt hast, und ich wünsche dir erfolgreiche Arbeit mit NeuroGrafik!

Autorin: Anna B. Kaniecka, NeuroGraphik Instruktoren 2024
Salzburg, 2024



Das Bewusstseinsmodell, bekannt als die **Bewusstseinspyramide** und entwickelt von Pavel Piskarjov, wird in der NeuroGraphik verwendet und illustriert die verschiedenen Ebenen des menschlichen Bewusstseins. Die Pyramide besteht aus mehreren (7) Ebenen, die unterschiedliche Stufen unseres Selbstverständnisses (B, A, D, TH) und unserer Wahrnehmung der Welt darstellen. Jede Ebene zeigt auf, wie unsere Gedanken, Emotionen und Überzeugungen unser tägliches Leben und kreative Prozesse beeinflussen.

Die Pyramide umfasst in der Regel folgende Ebenen:

1. **Materielle Ebene** – konzentriert sich auf grundlegende Bedürfnisse und alltägliche Handlungen.
2. **Emotionale Ebene** – verbunden mit Gefühlen und emotionalem Zustand.
3. **Mentale Ebene** – fokussiert auf Gedanken, Überzeugungen und Logik.
4. **Kreative Ebene** – öffnet uns für Kreativität und das Entwickeln neuer Lösungen.
5. **Spirituelle Ebene** – die höchste Ebene, die ein tiefes Gefühl von Sinn und Verbundenheit mit etwas Größerem als uns selbst betrifft.

Das Ziel der Arbeit mit der Bewusstseinspyramide ist die persönliche Weiterentwicklung und das Erweitern des Bewusstseins, was die Lebensqualität und die Effizienz kreativer Prozesse verbessert.