



**Phil Parker**

# **LIGHTNING PROCESS®**

**Teil 1 – Audiokurs**

**Übersicht & Quellen**

# Übersicht Abschnitt 1:

## 0:00:00 Einleitung

Herzlich willkommen! / Dank / Hinweise.

## 0:05:19 Kapitel 1: Was ist der Lightning Process?

Definitionen / Überblick über die wichtigsten Konzepte / Die Gefahr von Vereinfachungen und Vorhersagen.

## 0:19:44 Kapitel 2: Wie kommt es zu Veränderungen?

Es begann mit einem Unfall / Erwartungen und Überzeugungen / Placebo-Studien / Übung: Eigene Überzeugungen auf einer Skala einschätzen.

## 1:02:17 Kapitel 3: Forschung zum Lightning Process

Studien zum Lightning Process / Medikament vs. Schulung / Über Einfluss und Schuld

## 1:26:00 Kapitel 4: Die Neurowissenschaft und die Physiologie hinter dem Lightning Process

Neuroplastizität und neuronale Netzwerke / Die Physiologische Notfallreaktion (PNR).

## 1:55:36 Kapitel 5: Die Gegenwart und die Grube

Zwei innere Zustände und was sie mit uns machen / Wann sind wir wirklich präsent?

## Übersicht Abschnitt 2:

### **0:00:00 Kapitel 6: Ein paar Werkzeuge, die uns helfen, mehr in der Gegenwart zu sein**

Das Gelassenheitsgebet / Was wir bisher gelernt haben / Die Macht der Sprache.

### **0:20:14 Kapitel 7: Die ECE-Technik**

Einschätzen, Coachen, Eintauchen / Was ist Coaching? / Entdecke deinen inneren Coach.

### **0:34:08 Kapitel 8: Von Meisterschaft und Genialität**

Modeling / Ist Gesundheit lernbar? / Wie sich unser Verständnis von der Welt verändert / Eine Reise in unseren Körper.

### **0:49:18 Kapitel 9: Grundlagen des Lightning Process**

Die Osteopathie / Neuro-linguistisches Programmieren.

### **1:00:24 Kapitel 10: Beschwerden, bei denen der Lightning Process helfen kann**

Häufige Beschwerden / LP und CFS / Erfahrungsberichte

### **1:33:00 Kapitel 11: Nützliche Informationen**

Übergang zum Lightning Process Seminar.

### **1:40:29 Kapitel 12: Wie wir stecken bleiben können**

Ich weiss nicht / Es ist zu viel / Dasselbe wiederholen.

## Wissenschaftliche Quellen

Hier findest du die Quellenangaben zu den im Audiokurs genannten wissenschaftlichen Studien in der Reihenfolge ihrer Erwähnung:

### **Placebo-Anteil in Zulassungsstudien für Antidepressiva in den USA:**

Kirsch et al. (2008). "Initial severity and antidepressant benefits: a meta-analysis of data submitted to the Food and Drug Administration." PLoS Med. 2008 Feb;5(2):e45.  
[www.doi.org/10.1371/journal.pmed.0050045](http://www.doi.org/10.1371/journal.pmed.0050045)

### **Der Einfluss von Erwartungen auf die Wirkung des Schmerzmittels Remifentanyl:**

Bingel et al. (2011). "The effect of treatment expectation on drug efficacy: imaging the analgesic benefit of the opioid remifentanyl." Sci Transl Med. 2011 Feb 16;3(70):70ra14.  
[www.doi.org/10.1126/scitranslmed.3001244](http://www.doi.org/10.1126/scitranslmed.3001244)

### **Cochrane-Review zur Behandlung von Hautwarzen:**

Kwok et al. (2012). "Topical treatments for cutaneous warts." Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 9. Art. No.: CD001781.  
[www.doi.org/10.1002/14651858.CD001781.pub3](http://www.doi.org/10.1002/14651858.CD001781.pub3)

### **Hausstaubmilben-Allergie und das seltsam schmeckende Getränk:**

Goebel et al. (2008). "Behavioral conditioning of antihistamine effects in patients with allergic rhinitis." Psychother Psychosom. 2008;77(4):227-34.  
[www.doi.org/10.1159/000126074](http://www.doi.org/10.1159/000126074)

### **Schein-Operation bei Kniearthrose:**

Moseley et al. (2002). "A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee." N Engl J Med. 2002 Jul 11;347(2):81-8.  
[www.doi.org/10.1056/NEJMoa013259](http://www.doi.org/10.1056/NEJMoa013259)

### **Haarausfall bei Placebo-Chemotherapie:**

Fielding et al. (1983). "An interim report of a prospective, randomized, controlled study of adjuvant chemotherapy in operable gastric cancer: British Stomach Cancer Group." World J Surg. 1983 May;7(3):390-9.  
[www.doi.org/10.1007/BF01658089](http://www.doi.org/10.1007/BF01658089)

### **Gehirn verändert sich durch probiotische Joghurts:**

Tillisch et al. (2013). "Consumption of fermented milk product with probiotic modulates brain activity." Gastroenterology. 2013 Jun;144(7):1394-401, 1401.e1-4.  
[www.doi.org/10.1053/j.gastro.2013.02.043](http://www.doi.org/10.1053/j.gastro.2013.02.043)

### **Placebos wirken sogar ohne Täuschung:**

Kaptchuk et al. (2010). "Placebos without deception: a randomized controlled trial in irritable bowel syndrome." PLoS One. 2010 Dec 22;5(12):e15591.

[www.doi.org/10.1371/journal.pone.0015591](http://www.doi.org/10.1371/journal.pone.0015591)

### **Kontrollierte randomisierte Studie zur Wirksamkeit des Lightning Process bei ME/CFS des NHS:**

Crawley et al. (2018). "Clinical and cost-effectiveness of the Lightning Process in addition to specialist medical care for paediatric chronic fatigue syndrome: randomised controlled trial." Archives of Disease in Childhood

2018;103:155-164. [www.doi.org/10.1136/archdischild-2017-313375](http://www.doi.org/10.1136/archdischild-2017-313375)

### **Wirkung des Lightning Process bei Jugendlichen mit chronischen Kopfschmerzen:**

Hagelsteen & Moen Reiten (2015). "Evaluering av en behandlingsstrategi. Det finnes ulike behandlingsstrategier som kan hjelpe barn og ungdom med kronisk hodepine." Dagens Medisin. 12.10.2015.

[www.dagensmedisin.no/debatt-og-kronikk/evaluering-av-en-behandlingsstrategi/119997](http://www.dagensmedisin.no/debatt-og-kronikk/evaluering-av-en-behandlingsstrategi/119997)

### **Wirkung des Lightning Process bei Long Covid:**

Arroll et al. (2025) „An audit of 12 cases of long COVID following the lightning process intervention examining benefits and harms.“ Journal of Family Medicine and

Primary Care, 14(2), 796.

[www.doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc\\_1049\\_24](http://www.doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_1049_24)

### **Befragung von 205 Teilnehmenden des LP:**

Finch (2013). "Outcome measures study." Zitiert in:

Parker et al. (2020). "A Systematic Review of the Evidence Base for the Lightning Process." EXPLORE, 1–30. [www.doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.014](http://www.doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.014)

### **Befragung von 1297 Teilnehmenden des LP:**

Finch (2010). "LP Snapshot Survey for Clients." Zitiert in:

Parker et al. (2020). "A Systematic Review of the Evidence Base for the Lightning Process." EXPLORE, 1–30. [www.doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.014](http://www.doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.014)

### **Systematische Review zum Lightning Process:**

Parker et al. (2020). "A Systematic Review of the Evidence Base for the Lightning Process." EXPLORE, 1–30. [www.doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.014](http://www.doi.org/10.1016/j.explore.2020.07.014)

### **Methodik des LP bei ME/CFS im Vergleich zur kognitiven Verhaltenstherapie für Fatigue:**

Anderson et al. (2021). "CBT repackaged or a novel treatment? The Lightning Process compared with UK specialist medical care for paediatric Chronic Fatigue Syndrome." *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 9(2), 79–98.

[www.doi.org/10.1080/21641846.2021.1935373](http://www.doi.org/10.1080/21641846.2021.1935373)

### **Meditieren verändert das Immunsystem:**

Davidson et al. (2003). "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation."

Psychosom Med. 2003 Jul-Aug;65(4):564-70.

[www.doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3](http://www.doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3)

### **Glückliche Menschen leben bis zu 10 Jahre länger:**

Diener & Chan (2011). "Happy People Live Longer:

Subjective Well-Being Contributes to Health and

Longevity." Applied Psychology: Health and Well-Being,

3: 1-43. [www.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x](http://www.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x)

### **Schmerz-Wörter aktivieren das Schmerz-Zentrum:**

Richter et al. (2010). "Do words hurt? Brain activation during the processing of pain-related words." Pain. 2010 Feb;148(2):198-205.

[www.doi.org/10.1016/j.pain.2009.08.009](http://www.doi.org/10.1016/j.pain.2009.08.009)

Ritter et al. (2016). "Enhanced Brain Responses to Pain-Related Words in Chronic Back Pain Patients and Their Modulation by Current Pain." Healthcare (Basel). 2016

Aug 10;4(3):54. [www.doi.org/10.3390/healthcare4030054](http://www.doi.org/10.3390/healthcare4030054)