



AUSBILDUNG: SPIRITUAL HEALING TRANCE

Dieses Dokument ist ausschließlich für die Teilnehmer des
Ausbildungsprogramms gedacht.

Kein Auszug darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von Kathrin Niesel
außerhalb in Umlauf gebracht, zitiert oder für den Vertrieb reproduziert werden.

Vorbemerkungen:

- Ob ich nun das weibliche oder männliche Pronom nutze, prinzipiell
schließe ich immer alle geschlechtlichen Identitäten mit ein.
- In Kombination mit den Trainingseinheiten, den Videos und den Übungen
kann dieser Leitfaden dabei behilflich sein, das Verständnis der Inhalte
der Ausbildung zu vertiefen und zu verfeinern.
- Ich rege meine Teilnehmer dazu an, die Herangehensweisen, Techniken
und Ideen für ihre eigenen Zwecke und der Arbeit mit ihren Klienten
einzusetzen und auch weiterzuentwickeln.
- Dieser Leitfaden wird kontinuierlich weiterentwickelt. Allen Teilnehmern
dieses Ausbildungsprogramms steht die aktuelle Version online unter
www.highonlife.berlin/ausbildungsprogramm zur Verfügung.

Vielen Dank für Dein Interesse an meiner Ausbildung! Auf deinen phänomenalen
Erfolg 😊

*Du bist deine eigene
spirituelle Lehrerin.
Alles Wissen ist in dir!*

Ich bin tief davon überzeugt, dass alles Wissen in uns ist. Mit diesem Programm biete ich die Möglichkeit all den Schmutz, die Blockaden und die Schmerzkörper, die uns im Weg stehen, zu erkennen, aufzulösen und sie wieder unserer reinen Effizienz zurückzuführen.

Damit wir den wahren Grund für unser Dasein endlich ausleben.

Kathrin Niesel, Aug 2020

Inhalt

Allgemeines.....	6
Was ist Trance und was passiert bei Trance.....	6
Was passiert, wenn jemand hypnotisiert ist?	6
Was ist der Unterschied zwischen Trance und Hypnose?	6
Wieso kann mit Hypnose so schnell so tiefgreifende Veränderungen erzielt werden?	7
Ist Hypnose gefährlich?	8
Für wen ist Hypnose nicht geeignet?	9
Was sagt die Wissenschaft zu Hypnose?.....	9
Was ist eigentlich das Unbewusstsein?	10
Was ist der Unterschied zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein?	10
Kann sich die Klientin nach der Sitzung an den Verlauf erinnern?.....	11
Ist jeder hypnotisierbar?.....	11
Ist die Klientin unter Hypnose manipulierbar?.....	11
Kann die Klientin in Hypnose 'stecken' bleiben?	12
Die erste und wichtigste Rolle des Verstandes	12
Der Verstand hat keinen Sinn für Humor!	14
Die Regeln des Verstandes	17
Verhaltensweisen.....	22

AUSBILDUNGSPROGRAMM SPIRITUAL HEALING TRANCE

von Kathrin Niesel

Unerfüllte Bedürfnisse	23
Erlernte Hilflosigkeit.....	24
Gedankenschleifen	26
Lügen, betrügen und stehlen	27
Der gemeinsame Nenner aller Symptome	28
Drei Dinge, die du über den Verstand wissen musst	29
Ablauf Sitzung.....	33
Klienten auf Erfolg vorbereiten	33
Mögliche Maßnahmen vor der Behandlung (Klient ist vor Ort)	38
Jemanden in Trance versetzen	38
Trockenübung.....	38
Induktion	39
Vertiefungsmethoden.....	40
Mit Fingern schnippen	40
Klare Anweisungen geben.....	41
Augen sind fest verschlossen.....	41
Arme anheben und fallen lassen.....	42
Magnettest:	43
Die Ursache für das Symptom herausfinden	44
Regression.....	44
Spirituelle Grund für Blockaden - WIP.....	49



RFZA - Rolle, Funktion, Zweck, Absicht in Kombination Core Transformation..	51
Lösungstechniken	53
Linke Hand, rechte Hand.....	53
Ich bin das nicht	55
Gespräch mit dem Peiniger	56
Das Kind aufwerten/upgraden	58
Das liebende Elternteil werden	61
Mit dem Kind verschmelzen.....	64
Was tun, wenn Klient... ..	64
Keine Szenen sieht	64
Nicht die Kontrolle abgeben will bzw. immer wieder mit dem logischen Verstand antwortet	66
„Etwas“ hochkommt.....	67
Mit langjähriger Depression, Essstörungen oder Angstzuständen (und ähnlichem) zu tun hat.....	68
Die Klientin in vorherige Leben rutscht.....	68
Zusätzliche Techniken	69
Schutzkreis/Erzengel Michael	69
Wiedervereinigung mit dem Schutzengel	69
Eltern hatten eine Epiphanie	70
„Ins Licht führen“ bei Besetzungen.....	70
Body Scan.....	71

Mit Quelle/Spirit/Higher Self verbinden72

Quantum Leap73

Cell Command Therapie..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Healing Vortex **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Reicht eine Sitzung aus..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Zusätzliches Coaching **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Gruppenhypnose **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Allgemeine Skripts **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Rauchfrei: Fragebogen und Skript **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Allgemeines

Was ist Trance und was passiert bei Trance

Unter Hypnose begibt sich die Klientin in einen tiefenentspannten Zustand. In diesem Zustand ist sie in der Lage ihre Wahrnehmung und/oder Vorstellung zu fokussieren, Außenreize blendet sie komplett aus. Dies ermöglicht ihr den Zugang zu ihrem Unbewusstsein.

Hypnose ist ein völlig natürlicher Zustand, der uns Menschen seit jeher begleitet.

Ohne es zu wissen oder zu bemerken, driften wir mehrfach täglich in einen hypnotischen Zustand ab. Z.B., wenn wir gebannt einen Film schauen und dabei eine ganze Tüte Chips essen, im Zug vor uns hinträumen oder ohne groß nachzudenken den morgendlichen Weg zur Arbeit meistern.

Was passiert, wenn jemand hypnotisiert ist?

Die Klientin befindet sich in einem tiefenentspannten Zustand. Ihre Gehirnwellen verlangsamen sich und befinden sich im sogenannten Alpha- bzw. Thetazustand. In diesem Zustand ist die Klientin immer noch wach, hat aber dennoch, auf Grund des tiefenentspannten Zustandes, Zugriff auf ihr Unbewusstsein.

Was ist der Unterschied zwischen Trance und Hypnose?

Wenn jemand hypnotisiert ist, befindet sich die Person in Trance. Trance ist ein heilsamer, entspannter, wunderbar nützlicher Zustand. Wir Menschen gehen mehrfach täglich - bewusst oder unbewusst - in Trance.

Mit den Smartphones hat sich der tägliche Anteil an Trancesituationen sogar erhöht - flimmernde Bilder versetzen uns schnell und mühelos in Trance. Ein Grund, warum Werbung im TV oder auf YouTube so hohe Wirkung erzielt.

Die Form der Trance, die die Klientin bei einer Healing Trance erlebt, unterscheidet sich allerdings von einer alltäglichen Trancesituation.

Während einer Sitzung wird die Klientin in einen Trancezustand geleitet, der einen zielgerichteten, positiven Fokus hat. Das Unbewusste öffnet sich, und sofern die Klientin es zulässt, können Hintergrundinformationen zu den Fragen erlangt werden.

Wieso kann mit Hypnose so schnell so tiefgreifende Veränderungen erzielt werden?

Im Trancezustand haben wir Zugriff auf alle gespeicherten Erinnerungen, Erfahrungen und Emotionen des Unbewusstseins, die uns eindeutige Hinweise darauf geben, zu welchen Glaubenssätzen und Verhaltensweisen die Klientin gekommen ist. Gemeinsam mit der Klientin wird erarbeitet, wie diese Glaubenssätze zu deinem spezifischen Symptomenkomplex führen konnten und lösen es auf. Dieser Lösungsprozess kann sich – abhängig vom Symptomenkomplex – über mehrere Sitzungen hinziehen.

Wie eine Studie der Stanford Universität zeigt, sind Menschen unter Hypnose in der Lage die Fähigkeit des Gehirns, medizinische und psychiatrische Zustände zu heilen, gezielt einzusetzen.

Während einer Healing Trance ist die Klientin in der Lage, die Gründe für ihre Symptome zu verstehen. Anschließend nutzen wir die Fähigkeit des Gehirns, neue Verhaltensweisen - natürlich alles nach Absprache mit der Klientin - einzugeben.

Diese Verhaltensweisen sind gleichzusetzen mit den neu angelegten Nervenverknüpfungen, die die Stanford Universität mit Hilfe von Magnetresonanztomographie nachweisen konnte.

Um eine langfristige und permanente Einbettung der neuen und besseren Verhaltensweisen zu gewährleisten, wird während der Sitzung eine auf die Klientin zugeschnittene Audioaufnahme erstellt, mit Frequenzen unterlegt. Die Audioaufnahme ist über die nächsten 21-27 Tage täglich mindestens einmal zu hören, um einen Erfolg der Therapie zu gewährleisten. Die Thetawellen verhelfen deinem Gehirn dabei, schnell einen Zustand der Tiefenentspannung zu erlangen.

Ist Hypnose gefährlich?

Überhaupt nicht! Hypnose ist ein Zustand tiefer Entspannung, in die Klientin in der Lage ist, sich mit ihren Emotionen* in Verbindung zu setzen.

*Menschen sind emotionale Wesen. Wir treffen unsere Entscheidungen auf Grund unserer Emotionen. Deshalb ist es von Vorteil, die emotionalen Zusammenhänge von Glaubenssätzen und Verhaltensmuster zu erkennen.

Für wen ist Hypnose **nicht** geeignet?

Menschen mit folgenden Symptomen/Erkrankungen wird dringend von einer Hypnose abgeraten: Psychose, bipolare Störung, Wahn, Epilepsie, geistige Behinderung oder kurz nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt (Gefäßerweiterung).

Klienten die unter Alkohol -oder Drogeneinfluss sollten auf keinen Fall hypnotisiert werden.

Prinzipiell ist es empfehlenswert, sich bei Fragen an einen Arzt zu wenden.

Was sagt die Wissenschaft zu Hypnose?

Ergebnisse einer Studie der Stanford Universität können hier nachgelesen werden (in Englisch)

Der Wissenschaftler Alfred A. Barrios konnte in einer Studie folgendes nachweisen:

- Mit einer Psychoanalyse konnten 38% der Menschen nach 600 Sitzungen eine Lösung erreichen.
- 72% der Menschen konnten innerhalb von 22 Sitzungen mit Verhaltenstherapie Lösungen erarbeiten.
- Und mit Hypnosetherapie konnten 93% der Menschen nach nur 6 Sitzungen eine Lösung erlangen

Quelle: Alfred A. Barrios, PhD, in Psychotherapy Magazine, v7n1, and in Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, Spring 1970

Was ist eigentlich das Unbewusstsein?

Das Unbewusstsein ist der emotionale Speicher des Menschen. In diesem sammeln wir im Laufe des Lebens alle Einstellungen, Gewohnheiten und Glaubenssätze an.

Insbesondere die Erfahrungen der ersten Lebensjahre zeigen sich als prägend und entscheidend für unsere Verhaltensweisen im Erwachsenenleben.

Unser Unbewusstsein steuert alle inneren Körperprozesse und ist die Steuerungszentrale für unsere Emotionen und somit auch unser Verhalten.

Was ist der Unterschied zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein?

Wie bereits erwähnt, im Unterbewusstsein werden alle Erfahrungen, die wir in unserer frühesten Kindheit erlebt haben, und die von uns zugeordneten Emotionen gespeichert.

Unser Bewusstsein hingegen hat eine ausführende Funktion. Im Allgemeinen konzentrieren sich diese Exekutivfunktionen auf die Kontrolle kurzfristigen, reflexiven Verhaltens, um an Dingen wie Planung, Entscheidungsfindung, Problemlösung, Selbstkontrolle und Handeln mit Blick auf langfristige Ziele teilzunehmen.

Diese Handlungen sind allerdings unterwandert von den emotionalen Erinnerungen. Tatsächlich sind bei ‚sehr bewussten‘ Menschen nur max. 7% ihrer täglichen Handlungen bewusst. Der Rest passiert alles auf unbewusster Ebene.

Kann sich die Klientin nach der Sitzung an den Verlauf erinnern?

Ja, die Klientin kann sich an alles erinnern - theoretisch ;) Da in der Regel sehr viel erarbeitet und somit erzählt wird, besteht durchaus die Möglichkeit, dass sie sich nicht an jedes einzelne Wort erinnern wird.

Nach einer Sitzung ist daher eine kleine Feedbackrunde empfehlenswert. Das hilft dabei, das Erlebte nochmals sacken zu lassen.

Ist jeder hypnotisierbar?

Jeder Mensch ist prinzipiell hypnotisierbar.

Doch auch hier gilt, jeder ist anders. Zweifel, Ängste und die Liebe zur Logik können eine erfolgreiche Hypnose erschweren.

Ist die Klientin unter Hypnose manipulierbar?

Auch wenn die Klientin in Trance tiefenentspannt ist – ist sie immer noch im vollen Besitz all ihrer Fähigkeiten - auch ihrer Entscheidungsfreiheit*.

Die Klientin hat die ganze Zeit über das Ruder in der Hand, und bestimmt, was sie erzählen möchte oder nicht. Es ist hilfreich hierauf im Vorab-Gespräch drauf einzugehen.

*Wenn die Klientin eine Szene nicht erzählen möchte, ist das absolut okay. Bitte die Klientin in diesem Fall, sich die Szene genau anzuschauen:

- Was sieht sie?
- Wie fühlt sie sich?

- Was passiert in der Szene und welche Schlussfolgerung zieht sie aus diesem Erlebnis?

Weise die Klientin darauf hin, wie wichtig es ist, dass sie die Zusammenhänge sieht und versteht, und wie diese Szene zu den limitierenden Verhaltens- und Glaubensmustern führen konnte.

Kann die Klientin in Hypnose 'stecken' bleiben?

Während der Hypnose, also im Trancezustand, ist die Klientin die ganze Zeit über hellwach. Sie ist "lediglich" tiefenentspannt und hochkonzentriert zur gleichen Zeit. Somit ist sie die ganze Zeit auch bei vollem Bewusstsein und kann jederzeit signalisieren, ob sie z.B. auf Toilette möchte. Ein "stecken bleiben" ist nicht möglich.

Die erste und wichtigste Rolle des Verstandes

Die wichtigste Rolle und oberste Priorität des menschlichen Verstandes ist es, uns so lange wie möglich am Leben zu erhalten. Hierfür hat sich unser Verstand zu einem Experten entwickelt, uns dabei zu unterstützen, alles was uns Schmerz verursacht oder eine mögliche Gefahr darstellt, zu vermeiden oder davor zu fliehen. Und zwar hin zum Vergnügen, zur Freude.

Das menschliche Verhalten wird daher stark davon beeinflusst, **was wir mit Schmerz und Vergnügen verbinden**. Es ist unser einkodierter Überlebensinstinkt, uns hin zum Vergnügen und weg von Schmerz zu bewegen.

Jedes Mal, wenn wir Freude erfahren sucht unser Unterbewusstsein nach den Gründen für die Freude und merkt sich diese. Und das nächste Mal, wenn es uns

schlecht geht, erinnert uns unser Verstand daran. Genauso wenn wir Schmerzen (körperlich oder mental) erfahren, sucht unser Verstand mit noch mehr Nachdruck nach der Ursache für die Schmerzen. Diese werden förmlich ‚eingebrennt‘ in unser Unterbewusstsein und unser Verstand wird alles dafür tun, dass wir uns nicht wieder in die Nähe der Schmerzquelle bewegen. Unser Verstand ist so programmiert, dass er kontinuierlich darauf aus, uns hin zum Vergnügen zu führen und Schmerz zu vermeiden. **Wobei es für den Verstand wichtiger ist, Schmerz zu vermeiden**, da wir so unser Überleben sichern.

Es ist nicht möglich, in irgendetwas erfolgreich zu sein, wenn wir das „Etwas“ sowohl mit Schmerzen als auch mit Vergnügen verbinden. Wenn wir uns im Leben etwas sehnlich wünschen, dies aber nicht haben, liegt das daran, dass wir dem „Etwas“ mehr Schmerz als Vergnügen zuordnen. Wir Menschen haben allerdings auch die Möglichkeit uns selbst auszusuchen, was wir mit Schmerzen und was wir mit Vergnügen assoziieren, und wenn wir das richtig einsetzen, können wir in allem erfolgreich sein.

Wenn wir die Hauptaufgabe des Verstandes (uns am Leben zu erhalten) mit dem dringenden Bedürfnissen nach Sicherheit kombinieren, welche anhand von Akzeptanz (der Gruppe, Familie, Freunde, ...) bestätigt wird und von Ablehnung in Gefahr gebracht wird, ist es leicht nachvollziehbar, warum mangelnder Selbstwert unter uns Menschen so weit verbreitet ist.

Beispiel: Die Klientin wurde als kleines Kind in der Schule ausgelacht, als sie beim Vorlesen ein Wort falsch ausgesprochen hat. Dieses Erlebnis war für sie so schmerzhaft und beängstigend, dass sie sich geschworen hat, so etwas nie wieder erleben zu wollen. Als erwachsene Person wundert sie sich nun, warum sie Angst vor öffentlichem Sprechen hat.

Der Verstand hat keinen Sinn für Humor!

Die Instruktionen, die wir unserem Verstand geben, bezüglich vermeintlicher Schmerz- und Gefahrenherde, nimmt dieser wörtlich und ernst, und löst die entsprechenden Reaktionen aus. Und genau wie zu Urzeiten bereitet sich unser Körper auf Kampf oder Flucht vor.

Beispiel:

- Die Fahrt zur Arbeit ist die Hölle
- Der Chef ein Monster
- Die Schwiegermutter ein Drache
- Die Verhasste Kollegin
- Wenn ich daran denke, dass ich xyz machen muss, sterbe ich
-

Der Verstand nimmt ALLES wörtlich und löst entsprechende Reaktionen im Körper aus, bzw. sorgt dafür, dass die stets wiederholten Aussagen sich in der Realität für die Person manifestieren. → Regeln des Verstandes.

Darüber hinaus, analog zu unserem „alles inkludierenden Universums“, nimmt auch der Verstand alles genauso an, wie es ihm präsentiert wird. Der Verstand hinterfragt nicht, ob es ein Witz war, ernst gemeint, fiktiv oder wahr. Alles wird gleichwertig angenommen.

Und jedes Mal, wenn du Schmerz (psychisch oder physisch) erleidest/ empfindest, fängt dein Verstand sofort an nach der Ursache zu suchen, um dich dann für immer davon fern zu halten.

Beispiel:

- dir z.B. dein Herz von einem Thomas oder einer Susanne gebrochen wird, wirst du deine Kinder/Tiere etc. niemals so nennen. Dieser Name wird für immer eine negative Konnotation für dich haben.
- Du isst Muscheln und holst dir eine Lebensmittelvergiftung. Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit wirst du nie wieder Muscheln essen und selbst der Geruch von Muscheln wird dafür sorgen, dass dir schlecht wird.

Dein Verstand sucht für den Grund deines Schmerzes, findet ihn und wird ihn für den Rest deines Lebens nicht wieder vergessen.

Und in den meisten Fällen basieren unsere Glaubens- und Verhaltensweisen auf den **Interpretationen von Erfahrungen**, die wir in frühester Kindheit gemacht haben. Die Logik bei Kindern entwickelt sich erst im Alter von drei Jahren, weitere Faktoren (die später noch angesprochen werden) führen dazu, dass Ereignisse auf bestimmte Art und Weise interpretiert werden. Und diese Interpretation – nicht das Ereignis an sich – führt zu „emotionalen Schmerzen“, die unser Verstand abspeichert und nie wieder vergisst. Es sei denn, wir geben ihm ein Systemupdate.

Wenn du dir also von klein an immer wieder sagst,

- Ich bin nicht genug (auf Grund von Erfahrungen, die du in frühester Kindheit gemacht hast, und die du dir nicht anders erklären konntest)
→ dann wird dir dein Verstand immer wieder Beweise liefern, die diesen Eindruck von dir selbst bestätigen.
- Ich bin schuld, dass → wird dir dein Verstand immer wieder die Möglichkeit geben, dass du dich schuldig fühlst

- Ich hasse es, meine Periode zu haben (als Teenager, wenn du dich dafür schämst, starke Krämpfe hast, nicht mit ins Freibad kannst) → könnte dein Verstand dafür sorgen, dass dein Körper irgendwann keine Hormone mehr produziert, und deine Periode ausbleibt (hierbei muss es sich um einen über mehrere Jahre kontinuierlich wiederholten Wunsch handeln).
- ...

Und genauso sucht dein Verstand auch nach den Dingen, die dir Vergnügen und Freude bereiten: Schokolade, Eiscreme, Pudding, Drogen, Sex.

Beispiel: Wenn du ein kleines Baby stillst, erfüllst du damit alle Wünsche, die das Baby hat:

- Es erhält Liebe, da du es in deinen Armen an deinen Busen hältst.
- Babys fühlen sich bedeutsam.
- Babys erhalten (deine ungeteilte) Aufmerksamkeit.
- Und sie bekommen cremiges, weiches, warmes Essen.
- Und der Verstand so: BINGO – ich mache hier offensichtlich was richtig, denn mir geht es richtig gut, ich erhalten Aufmerksamkeit, alle Augen sind auf mich gerichtet und ich bekomme cremiges, weiches, warmes Essen. DER VERSTAND FORMIERT EINEN GLAUBENSSATZ! Und wenn du dann unglücklich bist, erinnert dich dein Verstand und wir greifen zu Eiscreme, Pudding, Schokolade etc.

Dieses Beispiel veranschaulicht das ‚Problem‘ mit unserem Verstand: es hält an einem Glaubenssatz/Entschluss fest, den wir in jungen Jahren getroffen haben. Und egal was 10/20/30 Jahre später ist, der Verstand hält immer noch an den

Glaubenssätzen fest, die er als (Klein-)Kind oder junger Erwachsener aufgeschnappt hat. Der Verstand aktualisiert sich nicht von allein.

Zusammengefasst führt dies zu einer absolut wichtigen Erkenntnis: Der Verstand tut, was er glaubt, du von ihm willst und annimmt in deinem besten Interesse ist!

Die Regeln des Verstandes

- Jeder Gedanke und jedes Wort bilden eine Blaupause, aus denen dein Geist und dein Körper deine Realität erschaffen. → Studien zeigen, dass Menschen die sich selbst als Glückspilze ansehen, mehr Glück im Leben haben. Und andersrum, Menschen, die der Ansicht sind, dass sie ständig Pech haben, erleben auch kontinuierlich Missgeschicke.
- Die stärkste Kraft in uns Menschen ist die, dass wir konsequent so handeln **müssen**, dass es unserem Denken entspricht. → Daher ist es besonders wichtig, dass wir uns darauf fokussieren, was wir wollen, anstatt ständig darüber nachzudenken, was wir nicht wollen.
- Dein Verstand macht immer das, was er glaubt, dass du willst, und tut dies mit den besten Intentionen. → Ich esse lieber Watte, anstatt auch nur ein Gramm zuzunehmen.
- Was erwartet wird, wird in der Regel auch realisiert. → Wenn du davon ausgehst, dass du nicht liebenswert bist, deine Mitmenschen dich nicht mögen können, dann wirst du entsprechend wenig Freunde haben.
- Worauf auch immer du dich konzentrierst, bekommst du mehr davon. → Studien belegen, dass sich positives Denken stärkend auf das Immunsystem auswirkt.

- Was du deinem Verstand präsentierst, wird dein Verstand dir zurückgeben.
 - Du kreierst deine Überzeugungen, dann formen dich deine Überzeugungen, dann lässt das Universum diese Überzeugungen wahr werden.
 - Jeder Gedanke, den du denkst, löst eine körperliche und emotionale Reaktion in dir aus. → wir erröten bei bestimmten Gedanken. Angstzustände, Panik, Herzrasen kann von Gedanken ausgelöst werden.
- Eine großartige und effektive Übung, um dies Klienten vor einer Sitzung anschaulich zu beweisen ist der kinesiologische Muskeltest.

Unsere Gedanken kontrollieren unsere Gefühle.

Unsere Gefühle kontrollieren unser Handeln.

Unsere Handlungen kontrollieren unser Verhalten.

- Vorstellungskraft ist stärker als Wissen, wenn es um den eigenen Verstand oder den Verstand anderer geht. → Deshalb ist Fantasie und Visionen auch so kraftvoll; insbesondere beim Manifestieren. Sportler machen sich dieses Wissen zu nutzen, in dem sie immer wieder bestimmte Bewegungsabläufe oder sich das Siegen vorstellen.

Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.

Albert Einstein



- In einem Kampf zwischen Emotion und Logik siegt immer die Emotion.
→ Daher macht es Sinn, die Emotion zu ändern und nicht die Logik.
Dies erklärt zum Beispiel auch, warum manche Frauen 25 Paar High Heels besitzen. Der Kauf wird von Emotionen getriggert, validiert wird der Kauf mit logischen Argumenten.
- Dein Verstand versucht immer, dich weg vom Schmerz und hin zum Vergnügen zu bewegen. → Verbinde also die Dinge, die du tun willst (oder musst) mit Vergnügen.
- Dein Verstand ist darauf eingestellt, allem Unbekannten zu widerstehen und immer wieder zum Vertrauten zurückzukehren. → Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Allerdings können wir uns durch entsprechende gedankliche Konditionierung Umgewöhnung leichter machen. **Diese Regel ist überaus wichtig, da sehr machtvoll!** Wenn die Klientin zum Beispiel daran gewöhnt ist, immer alles anzuzweifeln, muss sie sich erst daran gewöhnen, zügig Entscheidungen zu treffen und zu ihnen zu stehen.
- Dein Verstand reagiert auf die Bilder, die du in deinem Kopf siehst, und auf die Worte, die du dir selbst sagst. → Der Verstand operiert in Bildern. Jeder Gedanke wird von dem Verstand sofort in Bilder übersetzt, ohne dass wir das mitbekommen.
- Deinem Verstand ist es egal, ob das, was du ihm erzählst, gut, schlecht, wahr, falsch, gesund, ungesund, richtig oder falsch ist. Er akzeptiert und handelt nach deinen Worten, ohne Rücksicht darauf.

- Beim Umgang mit dem Unterbewusstsein gilt: Je größer die bewusste (basierend auf Logik) Anstrengung, desto weniger reagiert das Unterbewusstsein (basierend auf Emotionen). → Mit Willenskraft Verhaltensstrukturen zu ändern ist langfristig nicht möglich, da Emotionen die Logik immer 'schlagen'.
- Der Verstand kann keine widersprüchlichen Überzeugungen oder Gedanken aufrechterhalten, sie heben sich gegenseitig auf. Beispiel: Du verbindest Schokolade mit Vergnügen und Diät halten mit Schmerzen → der Verstand ist somit damit beschäftigt, alles dafür zu tun, dass Schmerzen vermieden werden. Und dein Verstand wird immer gewinnen. In so einem Fall ist es wichtig die Diät mit der erhofften Belohnung, dem ersehnten Vergnügen zu verknüpfen → die Klamotten passen besser, gesteigertes Wohlbefinden, erhöhtes Selbstbewusstsein.
- Dein Verstand kennt nur die Gegenwart. → Zeit ist immer Jetzt. Vergangenheit und Zukunft sind Erfindungen des Menschen. Tatsächlich gibt es nur den gegenwärtigen Moment. Wenn wir also über die ‚schreckliche Kindheit‘ nachdenken oder erzählen (z.B. beim Therapeuten) versteht der Verstand nicht, dass dies gerade nicht passiert, sondern in der Vergangenheit liegt und reagiert entsprechend auf emotionaler und körperlicher Ebene.
- Dein Verstand reagiert besser auf positive, klare, detaillierte und dynamische Worte und Anweisungen. → Es geht hier nicht um positives Denken, sondern um klare Anweisungen, um das Erwünschte in sein Leben zu holen. Der Verstand ist wie eine Horde Kinder. Ohne Regeln drehen sie frei und machen, was sie wollen. Studien zeigen außerdem, dass das Wort „Nein“ – selbst, wenn den Probanden für weniger als

eine Sekunde gezeigt – den Körper Stresshormone und Neurotransmitter ausschütten lassen. Dies unterbindet sofort normale Funktionen des Gehirns, wie Logik, Vernunft, Sprachverarbeitung und Kommunikation¹.

- Dein Verstand lernt anhand von Wiederholungen. → Der Verstand reagiert kaum auf positive Worte und Gedanken. Da sie keine Gefahr für unser Überleben darstellen, muss unser Verstand nicht so schnell auf sie reagieren. Daher müssen/sollten positive Affirmationen regelmäßig wiederholt werden². Laut neuester Studien braucht es ca. 66 Tage, bis neue Handlungen zur Gewohnheit werden. Mit Hypnose kann dies auf 10-21 Tage verkürzt werden, da im hypnotischen Zustand neue Nervenverbindungen gebildet werden. Es ist dennoch absolut empfehlenswert, dass die Klientin die Aufnahme mindestens 21 Tage (und gerne länger) anhört.

Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern, tu es jeden Tag.

Konfuzius

¹ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/words-can-change-your-brain/201208/why-word-is-so-dangerous-say-or-hear>

² <https://www.psychologytoday.com/us/blog/words-can-change-your-brain/201208/why-word-is-so-dangerous-say-or-hear>

Verhaltensweisen

Alle unsere Verhaltensweisen haben sich entwickelt, mit dem Hintergedanken unser Überleben zu sichern.

Als wir noch in Stämmen lebten oder Stadtmauern uns Sicherheit boten, hing unser Überleben davon ab, der Gruppe anzugehören, von ihr akzeptiert zu werden. Allein zu sein war lebensgefährlich. Dies ist in unserer DNA tief verwurzelt, in unser Zellbewusstsein förmlich eingeschweißt. Auch heute noch ist ‚Einzelhaft‘ eine sehr effektive Form der Bestrafung.

Wir werden also mit dem Verlangen geboren, **Anschluss (an die Gruppe, Familie, Freunde, etc.) zu gewinnen/kreieren und Ablehnung zu vermeiden, um unsere Überlebenschancen zu erhöhen.** Unser Bedürfnis nach Verbindung, dazuzugehören, ist tief in uns verwurzelt, und stellt sicher, dass wir keine Risiken eingehen.

Für (Klein)Kinder ist es überlebenswichtig, von der Gruppe (Familie) akzeptiert zu werden, dazuzugehören. Es gibt vier „Rollen“, die Kinder annehmen, um sich selbst davon zu überzeugen, dass sie es wert sind geliebt zu werden und wichtig für die Gruppe sind:

Die Kranke: Effektive Verhaltensweise um Aufmerksamkeit, Zeit und Pflege zu erhalten. Menschen, die diese Rolle angenommen haben, bleiben meist ihr Leben lang darin verhaftet.

Die Herausragende: Diese Person stellt sicher, dass sie in irgendetwas besonders gut ist, um somit für die Gruppe unentbehrlich zu sein. Dies kann sowohl im akademischen als auch im sportlichen Bereich sein. Kinder, die immer

Höchstleistungen zeigen mussten, um die Aufmerksamkeit ihrer Eltern zu bekommen, werden zu Erwachsenen, die nicht aufgeben oder loslassen können. Diese Erwachsenen machen oft aus allem einen Wettkampf und neigen dazu, stets gestresst zu sein.

Die Kümmerin: Diese Person hat gelernt, Liebe, Lob und Anerkennung zu erhalten, wenn sie sich zunächst um die Bedürfnisse aller anderen kümmert und sich selbst an letzte Stelle stellt. Indem sie sich um Alles und Jeden kümmert, machen sie sich für die Gruppe unabdingbar. Diese Menschen wählen im Erwachsenenleben oftmals Berufe, wie z.B. Krankenschwester, -pfleger oder Therapeuten. Sie glauben, dass man sich Liebe verdienen, ihr hinterherrennen und dafür gearbeitet werden muss. Diese Menschen ziehen oftmals ‚gebrochene, demolierte‘ Menschen an, um diese zu ‚reparieren‘, nur damit sie anschließend von diesen verlassen werden.

Die Rebellin: Ist oftmals die jüngste in der Familie oder das Kind von Eltern, die in ihrem Leben viel erreicht haben. Da die anderen Rollen bereits vergeben sind, erfüllen sie den Part des schwierigen, rebellischen Kindes, welches sich Mühe gibt, wahrgenommen zu werden. Sollte dies nicht funktionieren, versuchen sie, Autoritätspersonen zu unterminieren und die Autorität für sich zu beanspruchen.

Unerfüllte Bedürfnisse

Wir kommen mit der Überzeugung auf die Welt, dass sich um all unsere Bedürfnisse gekümmert wird. Aus den unterschiedlichsten – noch nicht einmal unbedingt schwerwiegenden oder traumatischen Gründen – ist dies nicht immer der Fall.

In der Regel machen wir in der Kindheit die Erfahrung, dass unsere Bedürfnisse nicht erfüllt wurden. Als Kinder haben wir Bedürfnisse nach:

- Liebe
- Sicherheit
- Unterstützung
- Anerkennung
- Lob
- Anbindung
- Bedeutung/Stellenwert
- Pflege

Erlernte Hilflosigkeit

Es ist wichtig zu verstehen, dass die Überlebenschancen von Babys und Kleinkinder in direktem Zusammenhang dazu stehen, ob ihre Eltern sie mögen/lieben. Deshalb sind Babys (aller Arten, also auch Tiere) auch so niedlich, da es die Chancen erhöht, geliebt zu werden. Sollten, aus welchem Grund auch immer, Eltern ihren Kindern keine bedingungslose Liebe entgegenbringen, suchen Kinder die Schuld **immer** bei sich selbst.

Bis zum Alter von drei Jahren haben Kinder kein Verständnis von Logik. Wenn das Leben zu Hause also nicht glücklich ist, gehen sie davon aus, dass es ihre Schuld ist, anstatt diese bei den Eltern zu suchen, und sie glauben, sie müssten ihr eigenes Verhalten ändern. Hinzu kommt, dass Kleinkinder ihre Eltern **idealisieren** müssen, da sie instinktiv Wissen, dass ihr Überleben von ihnen abhängt. Und somit glauben Kinder alles, was ihnen von ihren Eltern (oder anderen Erwachsenen/Autoritätspersonen) erzählt wird, und versuchen ihr Verhalten entsprechend anzupassen.

Wenn ihre angepassten Verhaltensweisen das erwünschte Ergebnis (bedingungslose Liebe) nicht erzielen, entsteht einerseits der Glaubenssatz, dass sie **nicht liebenswert** sind. Dass sie irgendetwas tun müssten, um überhaupt geliebt werden zu können. Dazu entwickeln sie die sogenannte ‚**erlernte Hilfslosigkeit**‘. → Kinder sind nicht in der Lage, ihre Bedürfnisse selbst zu stillen, und formen sie einen Glaubenssatz, der so oder so ähnlich aussieht:

Egal was ich versucht habe, es hat einfach nicht funktioniert, es muss also meine Schuld sein. Und da ich es nicht reparieren konnte, werde ich auch nie in der Lage sein, irgendetwas hinzubekommen.

Oder

Meine Bedürfnisse werden nicht befriedigt. Ich kann sie selbst nicht befriedigen. → Das kann nur bedeuten, dass sie für den Rest meines Lebens nicht befriedigt werden.“

Dies kann zu Anfang lediglich ein flüchtiger Gedanke sein, doch wenn sich immer wieder Ereignisse ergeben, die diesen Gedanken nähren, kann daraus schnell eine fixe Idee werden. Diese Kinder werden zu Erwachsenen, die sich z.B. für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse auf andere Menschen verlassen, oder keine Motivation haben, irgendetwas anzugehen und/oder schnell aufgeben.

Hinzu kommt, wenn wir anderen Menschen die Macht geben, uns glücklich zu machen, geben wir ihnen auch die Macht uns unglücklich zu machen. Glück ist allerdings ein ‚Do it yourself-Job‘, Glück kommt von innen heraus. Darüber hinaus ist Glück auch kein Ziel, sondern eine Reise, für die wir uns jeden Tag entscheiden können.

In einer Sitzung oder im Gespräch kann es sehr hilfreich sein, die unbefriedigten Bedürfnisse der Klientin herauszufinden. Eine großartige Technik hierfür, ist „Das Lob, nachdem du dich immer geseht hast“. Dies kann unterstützen für die Heilung mit in die Aufnahme eingebaut werden. Weitere Informationen zu dieser Technik findest du im entsprechenden Kapitel.

Darüber hinaus ist es wichtig klarzustellen, dass es sich hierbei um Bedürfnisse eines kleinen Kindes handelt, welche keine Möglichkeiten hatte, diese Bedürfnisse selbst zu befriedigen. Als erwachsene Person sieht das allerdings ganz anders aus. Deine erwachsene Klientin hat die Wahl und Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und ihr Leben nach ihren Vorstellungen und Bedürfnissen auszubauen. Um diese alten Glaubensmuster aufzubrechen eignet sich die Übung „Ich bin das nicht!“.

Gedankenschleifen

Gedankenschleifen sind in der Regel unnütze, hinderliche, kleinhaltende Gedanken, die endlos in unserem Verstand kreisen.

Und je mehr wir uns diesen Gedankenschleifen hingeben, desto mehr manifestieren wir sie in unsere Realität. → Regel des Verstandes:

- Jeder Gedanke und jedes Wort bilden eine Blaupause, aus denen dein Geist und dein Körper deine Realität erschaffen.

Alles fängt mit einem Gedanken an. Seien es irgendwelche Erfindungen oder unsere Verhaltensweisen. Deine aktuelle Lebenssituation ist das Ergebnis der Gedanken, die du denkst und der Glaubenssätze, die du glaubst.

Wenn negative Verhaltensweisen geändert werden sollen, ist es daher absolut entscheidend, die dahinter liegenden Gedanken- und Glaubensmuster aufzudecken und abzuändern. Basierend auf der Tatsache, dass unsere Gedanken unser Handeln bestimmen. → Regel des Verstandes:

- Die stärkste Kraft in uns Menschen ist die, dass wir konsequent so handeln **müssen**, dass es unserem Denken entspricht.

Unsere Gedanken kontrollieren und diktieren unsere Gefühle.

Unsere Gefühle kontrollieren und diktieren unsere Handlungen.

Unsere Handlungen kontrollieren und diktieren unser Leben.

Und bestätigen den ursprünglichen Gedanken.

Beispiel:

Gedanke: Ich bin nicht genug.

Begleitendes Gefühl: Wütend / hilflos / hoffnungslos / blockiert.

Gedankliche Handlung: Ich halte Menschen auf Abstand, da ich nicht will, dass sie herausfinden, dass ich ungenügend bin.

Ergebnis des Gedankens: Ich fühle mich allein und unerfüllt.

Verstärkter Gedanke: Ich bin nicht genug.

Gedankenschleifen können mit der Technik „Ich bin das nicht“ gelöst werden.

Lügen, betrügen und stehlen

Jeder Mensch kommt mit einem phänomenalen Selbstbewusstsein und absolutem Selbstvertrauen auf die Welt. Hierfür müssen wir uns nur Babys und kleine Kinder anschauen. Sie sind absolut von sich überzeugt, genießen es, der Mittelpunkt aller Aufmerksamkeit zu sein, gefallen sich selbst zu 100% und

vertrauen ihren Instinkten bedingungslos. Das angeborene Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen geht den meisten von uns allerdings in den ersten Lebensjahren verloren.

In dem wir die Regeln unseres Verstandes kennen und nutzen, und in diesem Fall speziell die Worte und Bilder weise wählen, die wir mit Dingen, Umständen, Situationen etc. verbinden, können wir unser Selbstbewusstsein zurück erobern; indem wir unseren Verstand belügen, betrügen und uns unser Selbstbewusstsein zurück stehlen.

Beispiel: Wenn die Klientin Angst vorm Fliegen hat, weil sie das Flugzeug als fliegenden Sarg wahrnimmt und beschreibt, kann es schon helfen, wenn wir aus dem Sarg ein Karussell und einen Ausflug zum nächsten Vergnügungspark machen.

Ein weiteres Beispiel, wie machtvoll die Bilder und Worte, mit denen wir Situationen, Umstände, Gegenstände etc., sind können wir anhand einer Injektionsnadel leicht nachvollziehen. Ein Junkie nimmt eine Nadel anders wahr als eine Krankenschwester, oder als jemand der eine Nadelphobie hat.

Der gemeinsame Nenner aller Symptome

Der Glaubenssatz „ich bin nicht genug“ ist bei den allermeisten Problemen und Symptomen das tieferliegende Problem.

Der Glaube, dass man nicht genug ist, kann zu den unterschiedlichsten Krankheiten führen:

- Jegliche Süchte
- Essstörungen: Magersucht, Bulimie, Binge-Eating

- Depressionen
- Zwanghaftes Klauen
- Hoarding
-

Da dieser Irrglaube so tief verwurzelt ist, ist es wichtig, dass die Klienten neben der Aufnahme auch noch die Aussage „Ich bin genug!“ immer und überall sehen.

Überzeuge die Klienten davon, dass sie sich die Aussage (mehrfach) auf den Spiegel schreiben, auf Post-it's und im Haus verteilen, auf ihrem Screensaver, im Auto auf den Rückspiegel – überall hin.

Und sie sollen es den ganzen Tag, immer und immer wieder auch zu sich selbst sagen.

Die Aussage „ich bin genug“ ist so einfach und doch so tiefgründig, dass sie in der Regel von unserem Verstand und dem inneren Kritiker akzeptiert wird.

Sollte die Klientin mit dieser Aussage Schwierigkeit haben, kann eine Pivoting Übung helfen. Hierbei hilfst du der Klientin sich an die richtige Affirmation heranzutasten.

Drei Dinge, die du über den Verstand wissen musst

- I. Dein Verstand tut, was er glaubt, du willst und in deinen besten Interessen ist.

Da die meisten Menschen sich dessen nicht bewusst sind, plappern und denken sie recht sorglos vor sich her, nicht wissend, dass ihr Verstand jedes Wort mithört und auch umsetzt. Und, dass der Verstand jedes Wort für bare Münze nimmt – keinen Sinn für Humor hat. Wenn ein Elternteil

seinem Kind z.B. immer wieder erzählt, „du bist mein kleiner Vielfraß“, dann ist die Wahrscheinlichkeit mehr als hoch, dass aus diesem Kind ein übergewichtiger Erwachsener wird.

Es gibt drei verschiedene Kategorien, vorgeführt am folgenden Beispiel: Kind liest in der 2. Klasse etwas laut vor und verliert sich. Alle Kinder in der Klasse fangen an zu lachen. Das Kind ist völlig beschämt, traurig, peinlich berührt und sagt sich: „ich werde nie wieder, solange ich lebe, vor anderen Menschen reden“.

Das Kind ist nun ein Erwachsener und soll vor seinen Teammitgliedern eine Präsentation halten:

Kategorie A: je näher die Präsentation rückt, desto nervöser wird die Person, desto gereizter wird er/sie. Alle möglichen unterschiedlichen körperlichen Symptome treten auf, die die Person daran hindern, die Präsentation zu halten.

Kategorie B: die Person ist sich über die Symptome bewusst, doch will die Präsentation dennoch durchziehen und tut dies auch. Mit schwitzenden Händen, ihr ist evtl. speiübel und vielleicht stottert die Person sogar. Und der Verstand denkt sich, Moment mal, du wolltest das nie wieder tun! Beim nächsten Mal werde ich dafür sorgen, dass du dich nicht nochmal in so eine Situation bringen musst.

Kategorie C: Die Person gibt ihrem Verstand klare Anweisungen, dass sie es will, es sich ausgesucht hat, daran sogar Freude hat und deshalb auch vollen Erfolg haben wird. Der Verstand wird die Person mit Energie, Fokus und Konzentration entsprechend unterstützen.

Folgend sind kraftvolle Phrasen aufgelistet, die für alle möglichen Szenarien funktionieren. Sei es, du möchtest vor Publikum sprechen, an einem sommerlichen Sonntagnachmittag arbeiten, oder dich gesund ernähren:

- ✓ Ich will das
- ✓ Ich habe es mir so ausgesucht
- ✓ Und ich entscheide mich, dabei Spaß zu haben.
- ✓ Nichts macht mich glücklicher.
- ✓ Es begeistert mich.
- ✓ Es beflügelt mich.
- ✓ Es erfreut mich.
- ✓ Es macht mich so stolz auf mich und was ich erreicht habe.
- ✓ Ja, sonntags im Park ist toll, aber was noch viel besser ist, wenn ich mit meiner Präsentation alle von den Socken haue und die Beförderung erhalte ... oder... Ja, Pizza ist lecker. Doch viel besser ist es, wenn ich mich auf die Waage stelle, und ich mein Wunschgewicht erreicht habe. Und noch viel besser wird es, wenn ich in meinen Klamotten richtig gut aussehe, sie mir locker passen und ich mich pudelwohl fühle, wenn ich mich nackt vor dem Spiegel anschau. Außerdem kann ich auch noch mit 95 das ganze Essen genießen auch gut ist: „Klar könnte ich mich jetzt für Pizza etc. entscheiden, doch mich macht es viel glücklicher und selbstbewusster, richtig gut in meinen Klamotten auszusehen.

Nothing tastes as good as skinny looks!

Kate Moss

- Wähle spezifische, detaillierte, relevante, aktuelle Worte, um dem Verstand klar zu machen, was genau du (bzw. die Klientin) will. Hierbei handelt es sich nicht um positives Denken, sondern um klare Anweisungen, damit dir dein Verstand gibt, was du willst. *Dein Verstand will das tun, was er denkt, du willst. Doch er kann dies nur tun, wenn du deine Ziele mit klaren Worten beschreibst.*
- II. Dein Verstand reagiert ausschließlich auf zwei Dinge: die Worte, die du zu dir selbst sagst und die Bilder in deinem Kopf.

Beispiel unterschiedlicher Assoziationen anhand einer Injektionsnadel:

- Oh nein, wie schrecklich, wie schmerzhaft! (Person hat Angst vor Nadeln)
 - Ja bitte, ich habe so starke Schmerzen. Die Nadel tut zwar weh, doch die Schmerzmedizin wird meine starken Schmerzen schnell lindern.
 - Ich als Bodybuilder profitiere von den Steroiden, die ich mir mit dieser Nadel injizieren kann.
 - In dieser Ampulle ist ein Anti-Age-Serum, wenn ich mir das injiziere, sehe ich danach 10 Jahre jünger aus. Geil, ich kann es kaum noch erwarten.
 - Geil, Heroin – ich werde für die nächsten Stunden richtig geil high sein!
- III. Der Verstand liebt, was er kennt und vermeidet alles Unbekannte.

Der Verstand will immer wieder zu dem ihm bekannten zurückkehren, weil er sich da sicher fühlt. Und wenn du Erfolg haben willst, sei es im Leben oder in der Sitzung mit einer Klientin, musst du das Bekannte unbekannt machen und das Unbekannte bekannt machen. Alles wird irgendwann zur Gewohnheit, wenn es regelmäßig wiederholt wird bzw. schlechte Angewohnheiten lösen sich auf, wenn sie nicht mehr praktiziert werden.

Beispiele:

- Du willst aufhören, Cola light zu trinken: jedes Mal, wenn du eine Cola light siehst, oder der Gedanke aufkommt, sage dir selbst: „Osteoporose in der Flasche“ → damit änderst du das Bild, welches du über Cola light hast.
- Wenn du mit dem Rauchen aufhören willst: wenn das Verlangen/die Gewohnheit aufkommt, sage dir „Krebs/Aschenbechergestank/gelbe Zähne/... in Stangenform“.

Wichtig: Dran bleiben! 😊

Ablauf Sitzung

Klienten auf Erfolg vorbereiten

Je überzeugter du selbst von der Heilung, dem Erfolg der Sitzung bist, desto höher sind die Erfolgschancen für die Sitzung. Deine Klientin wird deine Überzeugung wahrnehmen und i.d.R. führt dies zu einem Gefühl von Sicherheit und Vertrauen bei den Klientinnen.

Hinweis: Zu Anfang besteht auf Grund des neuen Gebietes natürlich ein wenig Unsicherheit, bzw. Nervosität. Ich empfehle hier: üben! Keine Sitzung ist wie die andere, es ist nicht abschätzbar, was alles hochkommt. Doch vertraue dir selbst. Wenn es dich zu dieser Ausbildung hingezogen hat, dann auch deshalb, weil du genau die richtige bist, mit dieser Methode Menschen ein Licht zu sein und sie zu bestärken.

Aufnahmeformular/Anamneseform: Es ist immer ratsam, den Kunden zu ermutigen eine Vielzahl an „Symptomen“ anzukreuzen, bzw. Symptome, die eventuell nicht gelistet sind, zusätzlich noch mit aufzunehmen.

Natürlich können nicht alle Symptome mit einer Sitzung behoben werden. Erfahrung zeigt allerdings, dass viele Symptome miteinander verknüpft sind. So kann es zum Beispiel sein, dass Asthma nach einer Selbstwert-Sitzung verschwindet.

Ablauf Anamnesegespräch: Hierfür empfehle ich zwischen 30-45 Minuten Zeit einzuplanen und dafür einen extra Zeit Slot auszuwählen. Sobald die Klientin das Aufnahmeformular ausgefüllt hat, wird dieses gemeinsam durchgegangen. Dies kann am Telefon oder via Zoom geschehen.

Gehe jedes Symptom einzeln durch und frage nach den Auslösern für das jeweilige Symptom und wie sie dieses Symptom erlebt. Also welche Gedanken und körperlichen Erscheinungen die Klientin erlebt.

Es ist nicht ungewöhnlich, vor allem je mehr Erfahrung du gesammelt hast, dass du während des Gespräches bereits einen roten Faden wahrnimmst. Ich empfehle dir, diesen für dich zu behalten. Einerseits willst du die Klientin nicht beeinflussen und andererseits kommen sie meistens von allein drauf.

Wenn alle Symptome besprochen sind, die Klientin fragen: „Nun da wir über alles gesprochen haben, was glaubst du, ist der größte Hebel/bringt dir die meiste Erleichterung?“

Notiz: Im Gespräch berichten die Klienten oftmals von Begleiterscheinungen, wie z.B. schwitzende Hände, Magenkrämpfe, Kopfschmerzen, liste diese alle auf, um sie – sofern möglich – in der Aufnahme alle ‚umzukehren‘.

Bei diesem Gespräch darauf achten, dass die Klientin nicht abschweift und darüber redet, was sie alles nicht will. Du brauchst keine langen Erklärungen, vermutlichen Begründungen etc., das Unterbewusstsein weiß alles und hat vor allem seine eigene Erklärung. Leite die Klientin immer wieder zu den Symptomen, Auslösern und den Erlebnissen hin.

Was willst du? fragen: Den meisten Menschen fällt es leichter darüber zu sprechen, was sie nicht wollen. Es ist sehr wichtig, hier schnellstmöglich Einhalt zu gebieten, da sonst die Zeit um ist, und der Klient nur über sein „Leid geklagt“ hat. Wenn der Klient darauf Wert legt, sollte dieser bestenfalls eine Gesprächstherapie aufsuchen. Auch wichtig – den Klienten darauf hinweisen, dass dies von seiner Zeit abgezogen wird. → Dies kommt in Frage, wenn du irgendwann mal so routiniert (und ausgebucht) bist, dass du pro Klientin nur einen bestimmten Zeit Slot zur Verfügung stellst. Zu Anfang macht es noch keinen Sinn.

Wenn dann alle Symptome besprochen wurden, die Klientin den für sie größten Hebel genannt hat, ist es noch wichtig, nach dem idealen Ergebnis von dieser Sitzung zu fragen. Die Antwort wird mit in die Aufnahme eingearbeitet.

„Okay, wenn wir dieses Thema heute lösen, wie sieht dann dein idealer Tag aus? Wenn du morgen aufwachst, und dieses Thema ist einfach aus deinem Leben verschwunden, was bemerkst du als aller erstes? Wie fühlst du dich, was nimmst du wahr? Wie läuft dein Tag, dein perfekter Tag ab? **Die Antworten auf diese Frage sind die Basis deines Skriptes, deiner Aufnahme.**

Familienumstände: Die Umstände, in den die Klientin aufgewachsen ist, gibt schon sehr viel Informationen preis, daher ist es empfehlenswert diese Fragen vorab zustellen.

- Sind die Eltern geschieden? Wenn ja, seit wann?
- Verhältnis zu den Eltern?
- War die Kindheit glücklich? Wenn sie bei der Antwort zögern, war die Kindheit zu großer Wahrscheinlichkeit nicht glücklich.
- Geschwister, älter/jünger?
- Wurde eins der Geschwister bevorzugt? Wenn ja, wie hat sich das für sie angefühlt?
- Kontakt zu den Geschwistern?

Hinweis: Stelle immer sicher, dass du genau verstehst, von was die Klientin spricht, was genau sie meint. Da wir unsere eigenen Geschichten in- und auswendig zu wissen glauben, sprechen wir oftmals in kurzen Sätzen, lassen Informationen aus. In solchen Fällen immer nachfragen damit du sicher gehen kannst, dass du alles richtig verstehst.

Bei körperlichen Beschwerden, Krankheiten kann diese Frage besonders von Nutzen sein. Bsp.: Klientin hat ein bestimmtes Krankheitsbild, von dem du

keinerlei Ahnung zu haben brauchst. Frage einfach, was das ideale Ergebnis für ihren Gesundheitszustand wäre.

- Klientin leidet unter Anämie → mehr rote Blutkörperchen, rote Blutkörperchen leben länger, höheren HB Wert → du musst es nicht verstehen, du musst es einfach in die Aufnahme mit aufnehmen.
- Verletzung am Knie, die Bänder sind gedehnt/gerissen → Bänder wachsen ideal wieder zusammen, sind so stark wie zuvor, orientieren sich an den Bändern im anderen Knie,
-

Wenn du dann diese Antworten notierst und mit in der Aufnahme verarbeitet bekommt die Klientin den Eindruck, dass du sie verstehst und du genau weißt, was sie will und dass du eine ganz tolle Arbeit leistest.

Hinweis: Wenn Klientin von **ihren** Symptomen sprechen anstatt von **den** Symptomen (meine Migräne → die Migräne, meine Depression → die Depression) → wenn du von **deinen** Symptomen sprichst, gehören sie dir.

Wenn du diese (in dem Fall DEINE) Symptome allerdings los werden willst, kreierst du für deinen Verstand einen Widerspruch: „Warum willst du etwas loswerden, was dir gehört?“ Und dein Verstand wird alles daransetzen, die Symptome bei dir zu behalten.

Tipp: Erstelle dir für dich selbst einen Fragebogen, damit du beim Anamnesegespräch keine Fragen vergisst.

Mögliche Maßnahmen vor der Behandlung (Klient ist vor Ort)

- Kundin darauf hinweisen, dass du sie während der Behandlung berühren wirst. Sofern dies nicht gewünscht ist, kann sie es dir natürlich mitteilen.
- Muskeltest mit pos./neg. Affirmationen
- Der Klientin knapp die Aufgabe des Verstandes erläutern: Überleben, weg von Schmerz, Schutz
- Der Klientin aufzeigen, wie Glaubenssätze und Verhaltensmuster entstehen und was das Ziel dieser Sitzung ist. (Verständnis, Ablegen alter Glaubensmuster und aneignen neuer Glaubensmuster)
- Die Klientin darauf hinweisen, dass – vereinfacht formuliert – sie alte Gewohnheiten ablegen wird, um sich neue anzulegen. Dies an sich ist für unseren Verstand schon eine große Herausforderung (unser Verstand liebt das Gewohnte) und bestenfalls unterstützt sie diese Wandlung mit zusätzlichen kleineren ‚Party-Spielchen‘. Dies ist vor allem bei „hartnäckigen“ Fällen ratsam, oder bei Süchtigen.

Jemanden in Trance versetzen

Trockenübung

Wenn eine Klientin das erste Mal zu einer Sitzung kommt, ist es ratsam, die Anfangssequenz mit den Augen ‚zu üben‘. Auch wenn sich unsere Augen jede Nacht von allein nach oben rollen, ist es im bewussten Zustand doch ungewohnt und eventuell auch leicht unangenehm für die Klientin. Hier kann es helfen, die

Klientin darauf hinzuweisen, dass sie es tatsächlich jede Nacht unbewusst macht und es sich um einen natürlichen Vorgang handelt.

Natürlich können die Augen nicht hängen bleiben! Sollte, warum auch immer, die Klientin ihre Augen nach der Trockenübung nicht öffnen können, oder die Augäpfel nicht wieder nach unten gleiten wollen – RUHE BEWAHREN – und der Klientin klare Anweisungen geben:

- Entweder die Augen zu öffnen oder
- Die Augen wieder zu schließen, und ihre Augäpfel entspannen und in ihre natürliche Position zurück gleiten lassen.

Weise die Klientin entsprechend an (**siehe Skript**). Erkläre der Klientin, dass das Flattern der Lider ein sehr gutes Zeichen ist, welches dir sagt, dass sie sehr gut hypnotisierbar, also aufnahmebereit ist.

Es kann durchaus vorkommen, dass die Klientin das Flattern ihrer Lider nicht spürt. In diesem Fall kann sie gerne ermuntert werden, sich sanft mit dem Finger das flatternde Lid mal anzufassen.

Induktion

Es gibt verschiedene Methoden, jemanden in Trance/Hypnose zu versetzen. Die einfachste, schnellste und zuverlässigste ist über die Augen/die Lider und ein anschließendes „herunterzählen“ von 10 auf 1. [→ siehe Skript](#)

Sollten während der Induktion (Einführung in die Trance) Hintergrundgeräusche (Sirenen o.ä.) aufkommen, einfach mit einarbeiten – „und jedes Geräusch lässt dich tiefer sinken“.

Selbst bei der Aufnahme kannst du Hintergrundgeräusche mit einbauen. Es sei denn, das Geräusch wird zu penetrant. In diesem Fall Aufnahme anhalten, der Klientin sagen, dass sie immer tiefer sinkt und wenn das Geräusch vorbei ist, Aufnahme wieder starten.

Da sich Trance nicht viel anders anfühlt – zumindest zu Anfang der Sitzung – als ob man mit geschlossenen Augen da liegt, haben manche Klienten die Befürchtung:

- nicht in Trance zu sein,
- es nicht richtig zu machen,
- die aufkommenden Antworten nicht ernst zu nehmen.

In solchen Fällen ist es wichtig, Ruhe zu bewahren, der Klientin versichern, dass sie alles richtig macht, und darauf zu vertrauen, dass die Klientin tatsächlich in Trance ist. In so einem Fall ist es immer wieder eine gute Idee, den **Nackelmuskeltest** (→ siehe Vertiefungsmethode „Kopf sanft wiegen“) zu machen.

Vertiefungsmethoden

[Mit Fingern schnippen](#)

Wenn Klientin in Trance geführt ist, sprich die 10 Stufen der Treppe hinabgestiegen ist, kannst du sie mit Hilfe von Fingerschnippen noch tiefer senken lassen: „mit jedem Schnippen meiner Finger sinkst du tiefer...“, oder „Jedes Mal wenn ich während der Sitzung mit den Fingern schnippe, sinkst du tiefer hinab in diese heilende, phänomenal transformierende Trance.“

Mit den Fingern schnippen kann während der ganzen Sitzung über immer wieder zum weiteren Vertiefen der Trance genutzt werden.

Klare Anweisungen geben

Bei Trance ist es wichtig, mit klaren Anweisungen zu arbeiten. Der Verstand ist wie eine Horde Kinder. Wenn du diesen nicht klar sagst, was du von ihnen willst, springen sie wild durch die Ecke.

Diese klaren Anweisungen machen wir uns bereits in der Induktion zu nutzen, in dem wir der Klientin zum Beispiel folgendes sagen:

- Du nimmst alle meine Worte auf und setzt sie um.
- Du bist tief versunken und sinkst mit jedem Wort immer tiefer.
- Dies wird eine phänomenale, transformierende, heilsame Sitzung.
- Alles was ich dir erzähle wird zu deiner neuen Wahrheit und sinkt in jede deiner Zellen ein und auch in dein spirituelles Bewusstsein.
- Deine Zellen löschen alles aus, was nicht mehr deiner neuen Wahrheit entspricht.
- Du öffnest dich jetzt für deine neue Wahrheit und nimmst alles was ich dir sage leicht an und setzt es auch entsprechend um.

Du musst natürlich nicht alle aufgelisteten Beispiele nennen, kannst auch deine eigenen formulieren und immer wieder, während der Sitzung mit einstreuen.

[Augen sind fest verschlossen](#)

In dieser Übung regst du die Klientin an, dass sie versuchen soll, die Augen zu öffnen, wobei sie feststellt, dass sie es nicht kann, da die Augen tief verschlossen, versiegelt, verklebt, miteinander verschlossen sind und sich einfach nicht öffnen lassen.

Einerseits ist es eine wunderbare Vertiefungsmethode, andererseits bereitest du den Verstand mit dieser Übung darauf vor, Anweisungen von dir anzunehmen und diese auch umzusetzen.

In der Regel verbleiben die Augen verschlossen, sollte die Klientin dennoch mal die Augen öffnen, wenn du sie dazu aufforderst, Ruhe bewahren! und der Klientin sagen: „Sehr gut, hast du gemerkt, wie schwer es war, die Augen zu öffnen?“ und dann die Augen mit einer sanften Handbewegung (über die Augen streichen) wieder schließen.

Die Klientin ist, trotz der geöffneten Augen, in Trance.

In seltenen Fällen kann es sein, dass die Worte „verschlossen, versiegelt, verklebt“ bei der Klientin Panik auslösen. In diesem Fall einfach sagen: „die Augen sind fest verschlossen, ganz fest verschlossen, so fest verschlossen, dass sie sich einfach nicht öffnen wollen“, oder einfach mit der Klientin absprechen.

Sollte die Klientin Schwierigkeiten haben, am Ende der Trance die Augen wieder zu öffnen, Ruhe bewahren und erneute anweisen, dass sei jetzt/auf fünf/beim nächsten Ausatmen, die Augen öffnen soll.

[Arme anheben und fallen lassen](#)

Den Daumen der Klientin nehmen, und den Arm hin und her schaukeln und dabei sagen: „Wenn ich deinen Arm aufnehme, kann ich spüren, dass deine Muskeln schwer wie Blei sind (auch wenn sie dies nicht sein sollten, sobald du ihnen das sagst, lassen sie i.d.R. alle Kontrolle los und der Arm wird merklich schwerer) und wenn ich deinen Arm sanft fallen lasse, sinkst du 50x tiefer, 100x tiefer und noch mal 100x tiefer (den Arm immer wieder erneut aufheben und fallen lassen).

Beim anderen Arm wiederholen.

Magnettest:

Der Magnettest ist eine klassische Vertiefungsmethode, die den Klienten schon zu Beginn der Sitzung aufzeigt, wie kraftvoll Trance ist.

Der Magnettest kann zuvor als Trockenübung mit der Klientin ‚geübt‘ werden, ist aber nicht wirklich erforderlich. Die Übung kann auch im Trance Zustand stattfinden. Schau dir hierzu das entsprechende Video an.

Nach dem Test kannst du dem Klienten sagen: „und wenn dein Verstand solch kleine, witzigen Suggestionen annimmt, dann wird er auch alle weiteren Suggestionen mit Leichtigkeit annehmen!“

Hypnotic Surrender – Hypnotischer Schock

Du drückst die Arme, sobald sich die Hände berühren, plötzlich – und dennoch sanft – der Klientin in den Schoß. Dies führt zu einem Hypnotischen Schock und lässt die Klientin noch viel tiefer in die Trance hinab sinken.

Sollte sich die Klientin stark erschrecken, kannst du sie darauf hinweisen, dass du sie nicht noch einmal erschrecken wirst.

Kopf sanft wiegen

Mit dieser Gestik kannst du leicht nachprüfen, ob die Klientin in Trance ist oder nicht. Wenn die Nackenmuskulatur locker ist und der Kopf sich leicht bewegen lässt, kann davon ausgegangen werden, dass die Klientin in Trance ist.

Diese Technik kannst du während der Behandlung, genauso wie das Schnippen mit den Fingern, immer mal wiederholen. Einerseits um Szenen

‚nachdrücklicher‘ ziehen zu lassen, oder auch um die Klientin noch tiefer in die Trance zu führen.

Auf die Stirn tippen

Es ist wichtig, der Klientin mit der Antwort nicht zu viel Zeit zu geben, bzw. sie nicht mit ihrem logischen Verstand antworten zu lassen. In solchen Fällen kann es helfen, mit den Fingerkuppen leicht der Klientin auf die Stirn zu klopfen. Dies unterbricht logische Gedankengänge und hilft dem Unterbewusstsein, dem universellen Wissen zu Wort zu kommen.

Dies kann auch bei RFZA – wenn die Antworten schnell kommen sollen – unterstützend angewandt werden.

Hinweis: Manchmal reagieren Klienten ‚schreckhaft‘ auf das Klopfen. Daher hier besonders sanft vorgehen. Manchmal sogar abwägen, ob es hilft oder die Klientin eher unter Druck setzt.

Die Ursache für das Symptom herausfinden

Regression

In der Regression geht es darum, den Grund für das Symptom herauszufinden. Es ist absolut ratsam immer mindestens zu **drei** Szenen, wenn nicht zu mehr Szenen zurückzugehen. Damit kann sichergestellt werden, ein umfassendes Bild der Symptomhintergründe zu erhalten.

Wichtig hierbei ist es, egal was die Klientin vorab im Anamnesegespräch erzählt hat oder eventuell in einer Therapie bereits ‚erarbeitet‘ hat, oder du selbst denkst, was der vermeintliche Grund für das Symptom ist, mach auf jeden Fall

mindestens drei Regressionen. Insbesondere deshalb, da oftmals erst in der letzten Szene die entscheidenden Informationen zu Tage kommen.

Mit der Regression geben wir der Klientin zwei Möglichkeiten,

- sich die Hintergründe auf emotionaler Ebene zu erschließen. Wir sind emotionale Wesen, und erst wenn wir verstehen können, welche Emotionen zu welchen Schlussfolgerungen in welchen Situationen geführt haben, können wir diese auch loslassen.
- sich die Szenen nochmals mit den Augen als Erwachsene anzuschauen, und die als Kind gefasste Interpretation zu hinterfragen, bzw. sich von dieser zu lösen. Sie erleben die Szene nicht noch einmal! Sie werden nicht noch einmal geschlagen, gebissen, gemoppt,

Wenn die Klientin misshandelt wurde, und die Befürchtung besteht, dass entsprechende Szenen hochkommen, kann auch gesagt werden: ...die Szene, die du jetzt siehst, siehst du dir auf einem Fernseher an – wie ein Spielfilm....

➔ Dies kann die nötige Distanz geben.

Wenn die Klientin sehr aufgewühlt während der Szene ist, ist es ratsam die Klientin zu beruhigen, in dem ihr die Hand aufgelegt wird und sie daran erinnert wird, dass

- alles in Ordnung ist,
- sie sicher auf der Couch liegt und
- du bei ihr bist.

Hinweise: Es kommt auf die Gefühle und die daraus geknüpften Glaubenssätze an. Es ist niemals die Situation an sich, die zu den Verhaltens- und

Glaubensmuster führte, sondern die Interpretation der Situation (aus der Sicht des Kindes).

Beispiel: Baby wird bei der Geburt von der Mutter getrennt, auf den Po geklapst und gewogen. Das Baby kann die Szene wie folgt interpretieren:

- Was habe ich falsch gemacht?
- Warum will meine Mutter mich nicht mehr?
- Warum nimmt mich dieser Mann meiner Mutter weg?
- Ich bin nicht willkommen!
- Meine Mutter will mich nicht!

Wenn die Klientin die Szene beschreibt und anfängt, über die Gefühle zu erzählen, ist es wichtig sie anzuleiten.

Beispiel: Die Klientin erzählt, wie sie bei der Geburt von der Mutter getrennt, auf den Po geklapst und gewogen wurde.

Du fragst sie: „Wie hat sich das für das kleine Baby, was zuvor fast 10 Monate so eng mit seiner Mama verbunden war, angefühlt, was hast du dabei gefühlt?“

Klientin: Ängstlich.

Du: Was noch?

Klientin: Allein.

Du: was noch?

Klientin: Verlassen.

Du: was noch?

Klientin:

Du: Wiederhole den Satz und beende ihn – Ich bin soeben auf die Welt gekommen und von meiner Mutter getrennt worden, weil

Klientin: ..., weil ich es nicht wert bin.

Du: Was noch?

Klientin: ..., weil ich nicht liebenswert bin.

Du: Was noch?

Klientin:

Solange wiederholen, bis nichts mehr kommt.

Immer fragen: „was noch?“ anstatt „sonst noch was?“. Mit dieser offenen Fragestellung gibst du der Klientin die Möglichkeit alles hochkommen zu lassen, was sie so lange in ihrem Unterbewusstsein versteckt hatte.

Falls die Klientin Angst haben sollte, kann sie sanft darauf hingewiesen werden, dass sie die Szene nicht nochmal erlebt, sie schaut sie sich ‚lediglich‘ noch mal an. Sie erlebt das Ereignis nun aus einer neuen, erwachsenen Perspektive. → Nun als Erwachsene hat sie die Möglichkeit, die Szene mit anderen Augen zu betrachten und die Bedeutung der Szene zu ändern.

Es ist absolut entscheidend zu verstehen, dass Ereignisse an sich keinerlei Einfluss auf uns haben. Es ist unsere Interpretation und welche Bedeutung wir Ereignissen beimessen, welche Bilder und welche Geschichten wir uns über die Szene erzählen, die letztendlich das Ereignis dazu werden lassen, was sie für den Klienten ist.

Aus spirituellem Kontext sind wir hier, um Erfahrungen zu machen, und diese wiederholen sich so lange, bis wir verstanden haben, was wir lernen sollten. Dies kann sich über mehrere Leben hinwegziehen. Denn nur wenn wir wissen, was wir nicht sind, können wir wissen, was wir sind.

→ Wir sind unsterblich (Reinkarnationen),

- ➔ absolut sicher (unser menschliches Leben mag bedroht, beendet sein, doch unser Spirit kann niemals demoliert werden) und
- ➔ über alles geliebt.
- ➔ Wir sind hier mit einer bestimmten Aufgabe.
- ➔ Wir wollten hier sein.
- ➔ Das Universum braucht uns, um der ewigen Expansion des Universums unseren Anteil beizutragen.

Einprägendes Erlebnis: ein junges Kind erlebt/tut etwas, und ängstigt sich zum Beispiel dabei. Aus irgendeinem Grund beschimpft der Erwachsene das Kind: „Du bist dumm, du bist zu nichts zu gebrauchen, schau dir an, was du angestellt hast, warum tust du das!“ oder der Erwachsene reagiert schockiert, ängstlich, panisch, überträgt sich dies auf das Kind.

Beispiel A: Mutter geht mit Kind im Kinderwagen spazieren. Ein Hund kommt schwanzwedelnd auf den Kinderwagen zu gerannt. Die Mutter wird panisch. Die Panik überträgt sich auf das Kleinkind. Dies kann dazu führen, das Kind Angst vor Hunden haben.

Beispiel B: Kind fährt mit Elternteil Achterbahn. Sowohl dem Kind als auch dem Elternteil gefällt das Erlebnis nicht. Sollte nun die Erwachsene dies über ihre Mimik, Gestik und Laute kundtun, wird sich dieses auf das Kind übertragen. Anstatt ist es sinnvoll, einerseits für sich selbst als auch für das Kind, so zu tun, als ob einem die Fahrt mit der Achterbahn Spaß macht. Das Verhalten beeinflusst das Kind und auch einen selbst → Regel des Verstandes: der Verstand hat keinen Sinn für Humor. → Kinder wenden sich für Verhaltensweisen in Situationen immer an ihre Eltern und übernehmen deren Herangehensweisen.

Spirituelle Grund für Blockaden - WIP

Wir sind alles spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen. Diese machen wollten! Unser Spirit/höheres Selbst/Seele hat sich gefreut, als sie diese neue Reise angetreten ist, mit dem Ziel, ganz bestimmte Erfahrungen zu machen.

Es ist durchaus möglich, dass das aktuelle Leben nicht das erste Leben ist, in dem wir diese bestimmte Erfahrung machen. Soll heißen, dass wir ähnliche Erfahrungen bereits in vorherigen Leben gemacht haben.

Mit Hilfe einer Regression ist es möglich, da die Klientin ja mit ihrem universellen Wissen verbunden ist, die Erfahrungen herauszufinden, die der Spirit mit der aktuellen Inkarnation machen wollte und der Grund sind, wieder auf die Erde zu kommen.

Das besonders kraftvolle an einer Trance ist vor allem das Verständnis. In dem wir der Klientin verhelfen, die Zusammenhänge zu verstehen, wieso, warum und weshalb sich bestimmte Glaubenssätze geformt haben, warum wir uns im Alltag so verhalten, wie wir uns verhalten und warum wir einige Symptome mit uns ‚rumschleppen‘, können die Klienten anfangen sich von den Umständen zu lösen.

Wenn sich dann für die Klientin noch herausstellt, dass es nicht ihr erstes Leben ist, in dem sie diese Erfahrungen macht (oder ähnliche, die alle den gleichen Grundton haben), ist es auch leicht zu verstehen: **es geht nicht (oder vielleicht sogar niemals?) um Vergebung***. Wir haben uns die Situationen immer selbst kreiert (ja auch die Babys, die misshandelt werden), weil wir eine bestimmte Lektion erfahren wollen. Und erst wenn wir diese Lektion verstehen und uns

entscheiden diese loszulassen, können wir uns ‚entwirren‘ und uns wieder tiefer mit unserem reinen Ursprung verbinden.

Im Kontext zu den Erfahrungen, die die Klientin in diesem Leben gemacht hat und macht, zeigt diese Übung auf, dass

- Man diese Erfahrungen machen wollte, um
- Etwas ganz Bestimmtes über sich selbst zu verstehen und
- Das dies der Grund ist, warum man sich diese Eltern, Umstände etc. ausgesucht hat.

Hierbei geht es nicht unbedingt um die Lebensaufgabe. Diese ergibt sich, wenn wir uns unserer Freude, unseren Talenten und unserer Leidenschaft hingeben. Wenn wir das tun, was uns erfreut, erstrahlen lässt, energetisiert, dann leben wir unsere Lebensaufgabe.

Darüber hinaus kann diese Übung der Klientin helfen, ihre wahre Stärke, Potential und Größe zu erkennen.

Herangehensweise: Die Klientin darauf vorbereiten, dass du sie immer tiefer mit ihrem universellen Wissen verbindest und sie nun in engen Kontakt mit ihrem Spirit tritt, mit dem Ziel, mehr über die Erfahrungen zu verstehen, die der Spirit/das Higher Self in diesem Leben machen wollte.

Dann die Rückzähltechnik ([siehe Skript](#)) nutzen und ihr die klare Anweisung geben: „Du bist jetzt mit deinem universellen Wissen verbunden, im Einklang mit deiner Quelle, deinem Spirit, deinem Higher Self und kannst dich jetzt, in diesem Moment, ganz genau an den Grund erinnern, warum du als(Name der Klientin)... auf die Erde gekommen bist, welche Erfahrungen willst du in diesem Leben machen?“

* Vergebung wird vielerorts hoch gelobt, es gibt sogar Studien, die aufzeigen, welche Auswirkungen Vergebung auf unseren Verstand und unser Wohlbefinden hat. Ich selbst habe jahrelang Vergebungsübungen praktiziert und empfohlen. In dem Moment allerdings, in dem ich endlich meine Erfahrung, die ich machen will, verstanden habe, wurde mir allerdings auch klar, dass ich all diese Menschen in mein Leben gezogen habe, damit sie mir zeigen, was ich nicht bin. Und somit gibt es nichts zu vergeben. Eher sollte ich mich bedanken 😊

Denn wir können nur erfahren, was wir sind, wenn wir erfahren haben was wir nicht sind. Und da alle Erfahrungen wertvoll sind, für alle Menschen, das ewig expandierende Universum, sind sie unabdingbar und müssen nicht vergeben werden. Die Herausforderung hierbei für jeden ist natürlich, dass wir innehalten müssen, damit wir die Lektionen erkennen können.

RFZA - Rolle, Funktion, Zweck, Absicht in Kombination Core Transformation

Eine sehr machtvolle Übung, die der Klientin die Möglichkeit gibt, dem Symptom die Stimme „zu leihen“. Das Symptom hat somit die Möglichkeit, seine Rolle, Funktion, Zweck und Absicht darzulegen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass sogar selbstzerstörerische Verhaltensweisen, welche wir nicht an uns mögen, irgendwann mal einen (positiven) Zweck für uns erfüllt haben. Zu einem früheren Zeitpunkt war dieses Verhalten die beste Wahl, die unserem Verstand eingefallen ist, uns zu beschützen und welche für uns verfügbar war.

Darüber hinaus dreht es sich hierbei um eigene Energie, genauer gesagt unsere reine Effizienz, die wir für die Symptome aufbringen und uns somit selbst um diese Energie, diese Effizienz bringen. Dies kann eine Erklärung für ständige Müdigkeit, wenig Motivation etc. sein. Im besten Fall können wir die ‚Verdrehung‘ mit dieser Übung lösen und die Energie in ihre wahre Rolle zurückfließen lassen: der Klientin dabei helfen, effizient ihre wahre Größe auszuleben. Hierfür kann die Core Transformation Technik hilfreich sein, da die Symptome manchmal hartnäckig sind, und ihre Aufgabe nicht aufgeben wollen. In dem wir den wahren Grund aufzeigen, sind sie eher gewillt, der Klientin auf eine noch machtvollere Art und Weise zu helfen.

Hinweis: Auch wenn die Symptome sehr unterschiedlich sein können, in den allermeisten Fällen haben sie eine Schutzfunktion für die Klientin übernommen. Aus spiritueller Sicht sind wir alle sicher, da wir alle eine Erweiterung göttlicher Energie sind, in individueller menschlicher Form. In dem Moment, in dem wir das Akzeptieren und Annehmen, und darauf vertrauen, dass wir absolut gut, heil, unverwundbar, wissend, richtig und vollkommen sind, dass wir pure Liebe sind, fällt es den Symptomen (Eckhart Tolle nennt sie Schmerzkörper) leichter, ihrer wahren Bestimmung nachzugehen.

Des Weiteren kann die Klientin mit dieser Übung verstehen, warum sie sich das Symptom ‚zugelegt‘ hat. Sie hat auch die Möglichkeit, das Symptom selbst zu fragen, warum es kam und wer für das Symptom verantwortlich ist. → Es kann vorkommen, dass die Klienten – vor allem wenn sie stark von ihrer Logik getrieben ist – es nicht wahrhaben will, dass sie tatsächlich selbst in der Verantwortung ist und somit auch die Macht hat – sofern sie sich dafür

entscheidet (und das auch im darauffolgenden Alltag beibehält) – das Symptom gehen zu lassen, bzw. es zu einer Verbündeten umzuformieren.

Alle Symptome, die sich in unserem Körper manifestiert haben, haben den gleichen Ursprung: unsere reine Effizienz. Aus dieser hat sich ein Teil abgespaltet, um uns in dieser ganz speziellen Form (also als dieses Symptom) zu helfen/schützen. Das Ziel sollte sein, das Symptom davon zu überzeugen, sich wieder der reinen Effizienz anzuschließen, da es darin der Klientin am besten weiterhelfen kann.

[Übung: Erforschung positiver Zwecke](#)

Lösungstechniken

[Linke Hand, rechte Hand](#)

Wir können unsere Vergangenheit nicht ändern, aber wir können die Geschichten, die wir uns darüber erzählen, ändern.

Marisa Peer

Bei dieser Übung geht es darum, dass die Klientin die Zusammenhänge sieht und versteht. Bestenfalls sieht die Klientin diese selbst, folgende Fragen können helfen:

- Es ist mein Job dir zu sagen, wie diese drei Szenen damit zusammenhängen können, warum du heute, doch du bist eine smarte, intelligente Frau und ich möchte gerne, dass du mir sagst, warum diese drei Szenen, die wir uns angeschaut haben, dazu führen konnten, dass du heute,

- [Siehe Skript](#)

Mach dir Notizen von den Antworten, da diese weitere interessante Aufschlüsse bieten können.

Manchmal sind die Klientinnen allein nicht in der Lage, die Zusammenhänge zu erkennen. Hier kannst du natürlich helfen.

Da in diesem Teil der Sitzung aber das Verständnis der Klientin absolut entscheidend ist, bei der Klientin immer wieder nachfragen, ob sie dies genauso sieht.

Zusätzliche Übung (für Zuhause) für die Klientin: Oftmals tendieren wir dazu, uns nur an die schlechten, negativen Dinge zu erinnern. In jedem Leben gibt es aber auch immer große und kleine Dinge, die schön waren, sich gut anfühlten, uns glücklich machten und uns leichtfielen. Und genau darauf soll sich die Klientin fokussieren, denn Energie folgt unseren Gedanken und worauf wir uns fokussieren, kreieren wir mehr von. Und wenn sie realisiert, dass sie eine positive Vergangenheit hatte, fällt es ihr leichter, sich ihre Zukunft positiv vorzustellen und sie in ihr Leben zu lassen.

- a) Die Klientin soll ihre persönliche Geschichte aus der Perspektive erzählen, von der aus sie wusste, dass ihr Leben immer göttliche geführt war, als ob ihr Schutzengel ihr immer zur Seite war. Zwei oder drei Beispiele reichen hier aus.
- b) Die Klientin soll ihre persönliche Geschichte aus der Perspektive erzählen, wie leicht sie Dinge, die sie wollte, erschaffen/manifestiert hat. Vielleicht

erinnert sie sich an eine Zeit, in der sie etwas wollte und es schnell in ihr Leben kam, ohne jede Anstrengung ihrerseits.³

Ich bin das nicht

- Der Verstand geht darauf zurück, was etwas bedeutet. Ändere das Bild, die Zusammenhänge, die Interpretationen, die mit den Erlebnissen assoziiert werden, und ändere somit das Verhalten.
- Geschmäcker, Gerüche, Geräusche, Melodien und Berührungen erwecken Erinnerungen in uns.

Mit dieser Übung ist es möglich Gedankenschleifen und die daraus resultierenden Verhaltensweisen aufzulösen. **Es ist wichtig, die Verhaltensmuster zu erkennen, und die Klientin darauf hinzuweisen, dass sie kein kleines Kind mehr ist, das**

- Auf die Aufmerksamkeit der Eltern angewiesen ist,
- Süßes essen muss, wenn sie traurig ist und/oder um sich geliebt zu fühlen,
- Angst haben muss, wenn sie allein im Dunkeln ist,
- Die erste und beste zu sein hat, damit die Eltern sie lieben
-

Es ist wichtig, dass die Klientin aufgefordert wird, mit **Nachdruck** zu erklären, warum sie nicht mehr dieses kleine Kind ist, welches die einengenden Glaubenssätze geformt hat.

³ Creating Money, Attracting Abundance; Sanaya Roman & Duane Packer

Wiederholungen sind ein weiteres Mittel, um der Übung Nachdruck zu verleihen und die alten Nervenverbindungen – während die Klientin in Trance ist – aufzulösen.

Wenn die Klientin in der Lage ist, anzuerkennen, dass ihre unerfüllten Bedürfnisse aus der Kindheit zu diesen Gedanken - und somit Verhaltensmustern geführt haben, fängt der Lösungsprozess bereits an und kraftvolle Veränderungen können stattfinden.

Mit der Aussage "Das bin ich nicht, weil" Ist die Klientin in der Lage, die Gedankenschleifen zu beenden. Anfänglich ist es oft nötig, der Klientin noch ein wenig zu helfen. Es ist allerdings auch wichtig, dass die Klientin selbst die Zusammenhänge sieht und den Satz selbständig beendet.

Den Satz "Das bin ich nicht, weil" **mehrfach mit Nachdruck wiederholen**, ist der Anfang eines neuen Glaubenssatzes. "Das bin ich nicht, ..." unterbricht, bricht auf und beendet alte Glaubens- und Verhaltensmuster.

[Gespräch mit dem Peiniger](#)

Als Kleinkinder haben wir **nicht** die Möglichkeit unseren Peinigern die Meinung zu sagen. Als erwachsene Person sieht das schon ganz anders aus. Mit Hilfe von Trance, verbunden mit dem universellen Wissen, haben wir die Möglichkeit die Klientin mit jeder Person auf energetischer Ebene in Kontakt zu treten und Fragen zu stellen.

Mit Hilfe dieser Übung können wir die Gefühle, die sich in uns angestaut haben, endlich Luft machen und sie rauslassen. Dies kann schnell zu Erleichterung für

die Klientin führen. Nicht ausgesprochene Trauer, Verletzungen oder Wut kann zu nachhaltigem Schaden führen.

Sich selbst die Möglichkeit zu geben, die Gefühle einfach mal auszuposaunen, gibt den Klienten das Gefühl ‚gehört‘ zu sein, es erlaubt ihnen, die Sache abzuschließen, loszulassen und weiterzuziehen.

*Das Gefühl, das sich nicht in Tränen ausdrücken kann,
bringt andere Organe zum Weinen.*

Unbekannt

Wichtig: wenn die Klientin sexuelle oder körperlich missbraucht wurde, nicht den Peiniger nach dem „Warum“ fragen. In solchen Fällen macht es Sinn, dass lediglich die Klientin ihre Wut, Zorn, etc. rauslässt.

Es kommt vor, dass die Klientin verhalten ist, wenn es darum geht, dem/der Peiniger/in mal so richtig die Meinung zu sagen. Dies liegt oftmals daran, dass sie noch nicht davon überzeugt sind, dass sie die Kraft, die Erlaubnis dafür haben.

In solchen Fällen kann es helfen, die Klientin zu fragen: „Was würdest du tun, wenn der Peiniger (Vater, Mutter, Lehrer, ...) dies mit deinem Kind/deiner Nichte etc. machen würde?“

Für andere, insbesondere Kleinkinder/die eigenen Kinder fällt es in der Regel viel einfacher, in die eigene Größe/Kraft zu treten und die Klientin wird in aller Regel entsprechend auf den/die Peiniger/in reagieren.

Daraufhin kann die Klientin darauf aufmerksam gemacht werden, dass wenn sie in der Lage ist, ihre Kraft, ihren Raum für den Schutz des Kindes zu behaupten,

dann kann sie dies auch für sich selbst tun. Du zeigst ihnen, dass sie sehr wohl in der Lage sind, sich zu behaupten. Diese Übung ist somit auch bestärkend für die Klientin.

[Das Kind aufwerten/upgraden](#)

Das Lob, nachdem du dich immer geseht hast

Nichts stärkt dein Selbstbewusstsein und baut dich so auf wie es ein Lob. Und das Beste daran ist, dass das machtvollste und kräftigste Lob von dir selbst kommt. Diese Taktik wird von wahrscheinlich allen erfolgreichen Menschen auf der Welt täglich genutzt.

Sich selbst zu loben ist unheimlich kraftvoll und sollte auf jeden Fall zu einer Gewohnheit für die Klientin werden. Dies kann einerseits mit Hilfe der Aufnahme passieren und andererseits auch mit kleinen Übungen für zu Hause. Zum Beispiel kann sich die Klientin ihr Lob auf ihren Badezimmerspiegel schreiben, es sich als Audio aufnehmen und sich mehrfach täglich anhören.

Denn wenn du dich selbst in klaren, direkten und relevanten Worten selbst lobst, muss es dein Verstand glauben (siehe Regeln des Verstandes).

Lobe dich selbst für die Person, die du bist und für das, was du getan hast. Hierbei geht es nicht um deinen FB-Status oder narzisstisches Verhalten, sondern um die Tatsache, dass du eine liebenswerte, warme, helfende, fürsorgliche Person bist, der immer wieder Dinge gelingen (und wenn es so ‚unwichtig‘ zu sein scheint, wie pünktlich zu sein) und du dies auch anerkenntst. Wenn du dir die Bedeutung des Wortes Selbstwertgefühl mal genauer anschaust, es geht hierbei darum, welchen Wert du dir selbst beimisst.

Und genau darum ist es in dieser Übung so wichtig, die Klientin zu fragen, was das Lob ist, welches sie immer hören wollte. Sei es von ihren Eltern, Lehrern, Trainern, Und wenn dir die Klientin dies gesagt hat, schreib es mit auf und lass sie es dann sich selbst sagen. Baue das Lob auch in die Aufnahme mit ein. Darüber hinaus rege die Klientin dazu an, sich das Lob in ihrer Wohnung an verschiedene Orte aufzuhängen, es vielleicht aufzunehmen, sich regelmäßig anzuhören und es sich selbst immer wieder zu sagen. Inspiriere sie, zu sich selbst so zu reden, wie sie mit ihrer besten Freundin reden würde.

Die wichtigsten Worte, die du jemals in deinem ganzen Leben hören wirst, sind die Worte, die du zu dir selbst sagst und an die du glaubst. Und je öfter du Worte wiederholst, desto schneller werden sie zu deinen Glaubenssätzen. Und die wichtigste Meinung auf der ganzen Welt ist deine Meinung über dich. Es spielt keine Rolle, was andere Menschen sagen. Als abhängiges Kind, ist es natürlich wichtig, dass deine Mutter dich süß oder klug findet oder froh ist, dass sie dich hat. Aber wenn du älter wirst, ist das wirklich nicht mehr wichtig. Dieses Verlangen, von unseren Eltern Anerkennung oder Liebe zu bekommen, ist lediglich tief in uns „eingebrennt“! → Lasst es uns zu Gewohnheit machen, uns selbst zu loben!

Ein weiterer wichtiger Grund, warum es so wichtig ist, sich der Worte, die wir zu uns selbst sagen, geht auf PET (Untersuchungsform die Auskunft über Stoffwechselaktivität gibt) und Gehirn-Kartierungsstudien der UCLA zurück: Ein großer Auslöser für Depressionen sind harte, verletzende, kritische Worte, die wir uns regelmäßig sagen. → Regeln unseres Verstandes: Jedes Wort löst eine physische Reaktion aus.

Wie mit harscher Kritik umgehen

Interessanterweise kann beobachtet werden, dass Menschen dazu neigen, Lob abzutun, nicht anzunehmen, es versuchen kleinzureden. Wenn wir allerdings kritisiert werden, bzw. uns selbst kritisieren, sind wir sofort bereit, es zu glauben. Menschen haben die Tendenz sich an noch so geringfügigem negativem Feedback „aufzuhängen“ und Lob auszublenden. Diese Tendenz ist ein Spiegelbild des menschlichen Charakters der Negativitätsverzerrung.

Negativitätsverzerrung – negativity bias – ist eine kognitive Verzerrung (in der Umgangssprache auch als Schwarzmalerei bekannt) und bezeichnet die Vorstellung von Menschen, dass selbst bei gleicher Intensität Umstände negativer Natur wie unangenehme Gedanken, Emotionen bzw. soziale Interaktionen und schädliche Ereignisse einen größeren Einfluss auf ihren psychischen Zustand und ihre Verfasstheit haben als neutrale oder positive Dinge. Mit anderen Worten, etwas sehr Positives hat im Allgemeinen weniger Einfluss auf das Verhalten und die Kognition eines Menschen als etwas ebenso Emotionales, aber eben Negatives. Diese Negativitätsverzerrung wurde in vielen Lebensbereichen untersucht, etwa bei der Bildung von Eindrücken und allgemeinen Bewertungen, bei der Aufmerksamkeit, beim Lernen und beim Gedächtnis sowie bei Entscheidungs- und Risikoüberlegungen. Daher gewichten Menschen negative Wahrnehmungen emotional viel stärker als Positive, wobei der Effekt vermutlich evolutionär bedingt ist, denn für Jäger und Sammler war es überlebenswichtig, giftigen Pflanzen oder dem Aufenthaltsort gefährlicher Tiere eine sehr hohe Aufmerksamkeit zu schenken. Negativitätsverzerrung bedeutet letztlich, dass der menschliche Verstand dem Schlechten mehr geistige Konzentration und Arbeit widmet als dem Guten, d. h., die Gedanken gehen automatisch zu Problemen, Ärger, Bedrohungen und Ängsten, sodass das Erinnern und Anerkennen des Guten im Leben weitaus mehr Anstrengung und Konzentration erfordert als die Erinnerung an das Positive. Skepsis und negatives Denken sind also ursprünglich darauf ausgerichtet, das Fortbestehen der Menschheit zu sichern, aber gleichzeitig auch ein schlechter Ansatz für das emotionales Wohlbefinden und die generelle Lebensqualität. Das Gehirn verarbeitet und speichert negative Erfahrungen unmittelbar im impliziten Gedächtnis, wobei man im Gegensatz dazu positive Erfahrungen schon besonders intensiv oder langanhaltend wahrnehmen muss, damit sie vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis überführt werden. Literatur (Stangl, 2020).⁴

Beziehungweise ist dies auch evolutionsbedingt. Da unser Verstand uns vor Gefahr schützen will, fällt es uns leichter, negative Dinge anzunehmen. Da positive Äußerungen zwar „ganz nett“ sind, erhalten sie uns nicht am Leben.

⁴ Stangl, W. (2020). Stichwort: 'Negativitätsverzerrung'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. WWW: <https://lexikon.stangl.eu/25123/negativitaetsverzerrung/> (2020-07-29)

Daher müssen positive Aussagen auch mind. 5x so oft ausgesprochen/gedacht werden, wie ihr negatives Äquivalent.

Davon unabhängig kann allerdings bemerkt werden, Menschen die besonders kritisch und negativ sind, sind in der Regel vor allem sich selbst gegenüber sehr kritisch.

Das liebende Elternteil werden

Selbst als Erwachsene sehnen wir uns oft noch nach der Anerkennung, der Liebe und der Aufmerksamkeit unserer Eltern. Auch wenn wir diese schon längst nicht mehr brauchen, sind wir noch so verwurzelt in dem Glaubenssatz, dass unser Überleben von unseren Eltern abhängt, dass wir uns für sie verbiegen.

Natürlich kann es auch in die andere Richtung umschlagen! Wir halten unseren Eltern all ihre „Vergehen“ vor, können ihnen nicht vergeben und haben den Kontakt mit ihnen abgebrochen.

Mit dieser Technik bieten wir dem Kind in uns (der Klientin) die Möglichkeit, die Eltern mit der eigenen Aufmerksamkeit und Liebe zu ersetzen. Denn keine Liebe ist wichtiger als die Selbstliebe und keine Worte sind machtvoller, als die Worte, die wir uns selbst sagen.

In dem wir der Klientin die Möglichkeit geben, sich selbst bzw. dem inneren Kind die Liebe und Aufmerksamkeit zu geben, können wir diesen Erkennungs- und Loslösungsprozess in Gang setzen.

Bei dieser Übung können wir sehr gut auch das soeben herausgearbeitete Lob mit einarbeiten.

Fakt ist, als erwachsene, selbstständige Person brauchen wir die Liebe und Aufmerksamkeit der Eltern nicht mehr. Das soll nicht heißen, dass eine harmonische, liebevolle Beziehung mit den Eltern nicht schön ist, doch sie ist für eine erwachsene Person nicht überlebenswichtig. Des Weiteren ist es auch nicht notwendig, den Eltern zu verzeihen. Denn letztendlich haben wir uns unsere Eltern selbst ausgesucht, bzw. liegen karmische Verbindungen hervor. Diese haben wir die Möglichkeit in der Sitzung aufzudecken und eventuell auch zu lösen. Hierzu müssen wir lediglich die Klientin, die wir ja mit ihrem universellen Wissen verbunden haben, fragen, was genau vorgefallen ist und was zu tun ist, um die Verbindung aufzuheben, auf dass sie sich in weiteren Leben nicht immer wieder begegnen müssen.

Warum gibt es nichts zu vergeben? Wir sind hier, um uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind. Dies können wir nur, wenn wir erfahren, wer wir nicht sind. Und genau hierfür machen wir die Erfahrungen, die wir nun mal machen. Wir suchen sie uns selbst aus. Ja, auch die harten, unschönen, gewalttätigen und grausamen. Und solange wir die Erfahrungen nicht reflektieren, die Hintergründe verstehen wollen, was genau es ist, was wir zu verstehen haben bzw. woran wir uns wieder erinnern sollen, bekommen wir immer wieder die Möglichkeit, da wir in der entsprechenden Frequenz vibrieren, die gleichen Erfahrungen zu machen. Bis wir uns endlich wieder daran erinnern, wer wir wirklich sind. Und somit sind unsere Eltern oder alle anderen Personen eher Hilfestellungen auf dem Weg zum Erinnern.

Das Kind mit zu dir nach Hause nehmen/aufwerten

Im nächsten Schritt kommt der erste Teil der Aufwertung des inneren Kindes in dem wir es von dem „unschönen Ort“ mit in unser Zuhause nehmen. Wenn wir

das Lob erfahren haben und die Rolle des liebenden Elternteils übernommen haben, ist es an der Zeit den Ort der Kindheit, gemeinsam mit dem Kind, zu verlassen. Wir lassen die Klientin das Kind an der Hand nehmen (oder auf den Arm) und das Haus/die Wohnung verlassen.

Sollte das Kind schlimme Peinigungen in diesem Haus erlebt haben, ist es zusätzlich sehr bekräftigend für die Klientin, wie sie gemeinsam mit dem Kind, wenn das Haus/die Wohnung verlassen ist, das Ganz in Brand gesetzt wird. Hier kann die Klientin sich richtig austoben. Ob mit Feuerwerfer, Molotow-Cocktails, Granaten oder sonstigem – die Klientin soll bei dieser Übung ihre Macht erleben und die Erinnerung regelrecht aus der Erinnerung „herausbrennen“. → Hier auch tatsächlich die Klientin darauf hinweisen: „Und indem du jetzt diesen Ort niederbrennst, verbrennst du alle Erinnerungen, die mit diesem Ort in Verbindung setzt. Du befreist dich von all den anheftenden Glaubenssätzen und Verhaltensweisen.“

Sollte die Klientin mit ihrem aktuellen Wohnort nicht zufrieden sein, kann es an den Lieblingsort der Klientin gebracht werden. Bei diesem Prozessschritt ist es wichtig, immer wieder zu betonen, dass die Klientin nicht mehr das kleine Kind ist, sondern eine erwachsene Person. Dies tun wir ganz einfach, in dem wir der Klientin erzählen, dass sie auf dem Weg zum aktuellen Wohnort dem kleinen Kind das Smartphone zeigt, von der Ausbildung erzählt, von der Arbeit, den Urlauben, den Freunden, der Abenteuern eben all den Dingen erzählen, die wir nun als Erwachsene in unserem Leben haben und die uns deutlich von einem wehrlosen Kind unterscheiden.

Wir erzählen der Klientin, wie sie mit dem Kind das aktuelle Zuhause erreicht und wie sie dem Kind durch ihr Zuhause führt. Auch hier gehen wir wieder auf

Details ein, die deutlich darlegen, dass die Klientin eben nicht mehr das kleine mündige Kind ist. Hierbei handelt es sich um alltägliche Gegenstände wie Fotos von Urlauben, Kosmetik, Kreditkarte, voller Kühlschrank (wichtig, wenn das Kind hungernd/arm aufgewachsen ist), die eigenen Klamotten.

Mit dem Kind verschmelzen

Wenn dann die Klientin dem Kind das Zuhause gezeigt hat, führen wir die Klientin erneut tiefer in ihr Unterbewusstsein hinein und weisen sie an, dass sich ihr Unterbewusstsein, all ihre Zellen, ihr Körper und ihr Herz nun weit öffnen, während sie sieht, wie das Kind (oder auch die Symbiose der verschiedenen Kinder die während der Regressionen besucht wurden) über ihr schweben. Wie dieses Kind langsam nach unten sinkt und sich mit dem Körper der Klientin vereint. Und wenn die Vereinigung stattgefunden hat, die Klientin erneut darauf hinweisen, dass das Kind nie wieder zurück muss und ab sofort und für immer bei der Klientin lebt und all die Liebe, Aufmerksamkeit und Fürsorge erhält, die es sich immer gewünscht hat.

Was tun, wenn Klient...

Keine Szenen sieht

Ruhig bleiben!

In solchen Fällen kannst du der Klientin sagen, dass sich ihr Unterbewusstsein erst einmal an deine Stimme und die Umstände gewöhnen muss. Versichere der Klientin, dass sie alles richtig macht.

Nun kannst du dich dazu entscheiden, den Vorgang nochmal zu wiederholen, also nochmal von 5 auf 1 zurück zählen oder die Klientin fragen:

- Ob sie irgendetwas sieht, z.B eine Farbe?
- Was für Gefühle assoziiert sie mit dem was sie sieht? oder
- Was für Gefühle kommen in dir hoch?

Wenn gar nichts hilft, erneut die Klientin bestätigen, dass sie alles richtig macht und sie zurück zu der Wohnung, dem Haus bringen, in dem sie aufgewachsen ist. → [Siehe „Das Kind im Zimmer“](#)

In selten Fällen kann es sein, dass die Klientin das Kind sieht, das Kind auch anspricht, doch das Kind will nicht antworten. Sei es, weil die Klientin/das Kind einfach noch Vertrauen schöpfen oder weil sie eventuell noch mehr in die Entspannung geführt werden muss. In solchen Fällen kann es helfen, die Klientin (und das Kind) nach ihrem Lieblingort zu fragen und sie dann dort „hinführen“. Gib der Klientin Zeit, spiel mit ihr und dem Kind und vertraue darauf, dass sie sich früher oder später öffnen werden.

Prinzipiell kann es immer mal wieder vorkommen, dass es Klienten zu Anfang der Sitzung schwerfällt, sich auf die Trance einzulassen. Das kann daran liegen, dass sie nicht so genau wissen, was auf sie zukommt oder Dinge hochkommen, denen sie sich nicht gewappnet fühlen. Was auch immer der Grund ist, ist es wichtig, der Klientin Zeit zu geben und sie nicht zu drängen. Sollte allerdings nach zwei, drei Versuchen einfach keine Szenen oder Informationen hochkommen, empfehle ich, mit der Klientin eine Entspannungsaufnahme zu machen und sie darum bitte, in 7-10 Tagen nochmal zu kommen. Während

dieser Zeit sollte sie die Aufnahme täglich hören, um sich an den Umstand und an deine Stimme zu gewöhnen.

Nicht die Kontrolle abgeben will bzw. immer wieder mit dem logischen Verstand antwortet

Wenn die Klientin die Kontrolle nicht abgeben will, ist das recht schnell merkbar. Nicht, weil sie nicht in Trance ist, sondern weil sie die hochkommenden Antworten nicht annehmen und akzeptieren will, und dies in der Regel auch Kund tut.

Wie immer ist es wichtig, auch hier, Ruhe zu bewahren und der Klientin zu verstehen geben, dass die Antworten vom logischen Verstand kommen, du aber wissen möchtest, was das kleine Kind gefühlt hat. Wir auf der Suche nach den emotionalen Erfahrungen sind, da diese der Schlüssel zur Lösung sind.

Es kann helfen, die Klientin zu ermuntern, schnellstmöglich zu antworten und dabei sanft auf die Stirn klopfen. Das Klopfen auf die Stirn unterbricht den logischen Gedanken, da sie abgelenkt sind.

Wenn alles nicht funktioniert, die Klientin sich einfach nicht entspannen kann, eine Entspannungsaufnahme machen und einen erneuten Termin ausmachen.

Sollte die Klientin im Vorgespräch bereits erwähnen, dass sie immer alles unter Kontrolle haben muss, kannst du sie fragen: Herzlichen Glückwunsch, dann kannst du die Kontrolle abstellen?

In der Regel kann sie das natürlich nicht!

Hinweis: Kontrolle ist eine Illusion. Das einzige, was wir tatsächlich kontrollieren können, sind unsere Gedanken und somit auch unsere Emotionen. Alles andere ist außerhalb unserer Reichweite, vor allem das Verhalten anderer, ist außerhalb unserer Reichweite. Es sei denn, die Klientin will einen Kurz in Manifestieren belegen 😊

„Etwas“ hochkommt

Oftmals kommen während der Sitzung auf einmal unerwartete Gefühle und Symptome auf. Wichtig: RUHE BEWAHREN!

Solange du selbst Ruhe bewahrst, fühlt sich die Klientin immer sicher.

Im nächsten Schritt ist es wichtig, dem aufkommenden Symptom Raum zu geben, es die Möglichkeit geben, sich mitzuteilen.

Beispiel:

Bei der Klientin kommt auf einmal heftiger Ekel auf. Weise die Klientin an, dass sie nun dem Ekel ihre Stimme verleiht, damit wir verstehen können, warum dieser auf einmal auftaucht und was es braucht, damit der gehen kann.

Dann „wende“ dich direkt an den Ekel und frage ihn: „Warum kommst du ausgerechnet jetzt auf, und was willst du uns sagen?“. Warte die Antwort ab.

Dann kannst du noch fragen: „Was brauchtes, dass du jetzt gehen kannst?“.

Antwort abwarten und entsprechend agieren.

Es kann auch sein, dass sich einzelne Körperteile auf einmal schwer anfühlen, sich Druck aufbaut oder ähnliches aufkommt. Hier kann ruhig auch mal die Klientin gefragt werden, was sie braucht: „Da du mit deinem universellen Wissen

verbunden bist, weißt du jetzt genau, was es braucht, damit der Druck/Schwindel/... leichter gehen kann? Und wenn ich jetzt mit den Fingern schnippe kommt dir die Antwort ganz einfach mühelos in dir hoch.“

Ich streiche Gliedmaßen aus, puste ins Kronenchakra, lege meine Hände auf → einfach der eigenen Intuition folgen ist auch immer eine gute Idee.

Mit langjähriger Depression, Essstörungen oder Angstzuständen (und ähnlichem) zu tun hat

In solchen Fällen sollte beim Erstkontakt schon klargestellt werden, dass hier eine Sitzung aller Wahrscheinlichkeit nicht ausreicht, bzw. sollten direkt mehrere vereinbart werden.

Bei solchen Klienten kann es außerordentlich hilfreich sein, mit Entspannung, Selbstwert und Selbstliebe anzufangen. Und auch über die Regeln des Verstandes zu reden.

Die Klientin in vorherige Leben rutscht

Es kann sein, dass die Klientin bei einer Szene in ein früheres Leben zurück geht. Wenn die Klientin das nicht kennt, erläutere ihr die Situation und sage ihr, dass sie sich vorstellen soll, dass sie sich die Szene im Fernsehen anschaut, als ob sie sich einen Film anschauen würde.

Prinzipiell ist die Vorgehensweise die gleiche, wie bei den anderen Szenen auch:

- Was siehst du,
- wie fühlst du dich,
- welche Schlussfolgerungen ziehst du aus der Situation?

Bitte bedenke, dass Szenen aus früheren Leben oftmals brutal sind. Sei es, weil man Gewalt ausgeübt hat, oder Gewalt erfahren hat.

Zusätzliche Techniken

Schutzkreis/Erzengel Michael

Sobald ich die Klientin in Trance versetzt habe, frage ich sie, ob sie Erzengel Michael hinzurufen möchte, und ihn um Schutz für die Sitzung fragen möchte. Es ist wichtig, die Klientin zu fragen, ob sie es möchte, da der freie Wille der Klientin zu jeder Zeit respektiert werden muss. Dies hilft den Klientinnen sich sicherer zu fühlen, und sich leichter zu öffnen.

Wenn die Klientin zustimmt, kannst du sie auffordern dir in Gedanken zu folgen: „Geliebter Erzengel Michael, ich bitte dich komm zu mir und durchströme mich mit deiner wunderschönen Energie. Durchströme mich mit deinem Vertrauen und hülle mich ein in einen Schutzschild aus Licht & Liebe.“

Und nun spüre, fühle und sehe vor deinem inneren Auge diesen wunderschönen, kraftvollen Schutzschild von Erzengel Michael. Und instinktiv weißt du, dass du vor Allem geschützt bist, und doch gleichzeitig alles loslassen, abfließen kann, was du auch immer loslassen möchtest.

[Wiedervereinigung mit dem Schutzengel](#)

➔ siehe Skript

Diese Technik kann als unterstützende Maßnahme angewandt werden.

Eltern hatten eine Epiphanie

Mit dieser Übung zeigst du der Klientin, dass sie jetzt, als Erwachsene die Aufmerksamkeit und die Liebe der Eltern nicht mehr brauchen.

In Trance weißt du die Klientin an, dass sie sich vorstellen soll, sie komme nach der Sitzung zu Hause an, und ihre Eltern stehen vor ihrer Wohnungstür und warten schon auf sie. Und nicht nur, dass sie nur spontan zu Besuch vorbeikommen wollen, sie wollen gleich ganz bei ihr einziehen, da sie eine Erleuchtung hatten und ihr endlich die Liebe und Aufmerksamkeit zeigen und geben wollen, nach der sie sich schon immer gesehnt hat.

Sie wollen dir nun in jedem Moment sagen, wie sie sehr sie dich lieben, wie stolz sie auf dich sind. Sie fangen an, dich non-stop zu loben, schenken dir Kleinigkeiten, Aufmerksamkeit, richten dir dein Lieblingsessen her, umarmen dich, und bemühen sich darum, alles wieder gut zu machen.

Sie wollen einfach die ganze Zeit bei dir sein, und dir immer wieder sagen, wie sehr sie dich lieben, lieben, lieben und dich bewundern.

Nun frage die Klientin: für wie lange würdest du das Aushalten, bevor du wolltest, dass sie wieder ausziehen? Zwei Wochen, ein paar Tagen, wie lange?

Mit dieser Übung kannst du der Klientin zeigen, dass sie sich im Grunde soeben selbst bewiesen hat, dass sie das Lob, die Aufmerksamkeit und die Liebe der Eltern gar nicht mehr braucht.

„Ins Licht führen“ bei Besetzungen

Es kann vorkommen, dass eine Person besetzt ist. Dies bedeutet, dass die "Seele" (keine Garantie) einer anderen Person, die zwar gestorben ist, deren Geist/Seele aber hier auf Erden noch ‚festhängt‘ sich an die Klientin geheftet hat. Die Seele kann sich entweder in die Aura heften oder in den Körper hineingehen. In beiden Fällen ist es für die besetzte Person unangenehm. Dies kann sich durch Dauerschmerzen, Allergien, Unverträglichkeiten, Ungleichgewicht etc. bemerkbar machen. Damit ist nicht gesagt, dass jede Person, die unter einer der oben genannten Symptomen leidet, besetzt ist.

Wenn sich eine Besetzung rausstellt, ist das Ziel natürlich die Besetzung aufzuheben und die Seele ‚ins Licht zu führen‘. Hierfür nimmt man Kontakt mit der Seele auf und erfährt den Grund für die Besetzung. Abhängig davon wie kooperativ die Seele ist, kann es durchaus auch mal zu einer ‚Verhandlung‘ (die Seele ist z.B. plötzlich gestorben, will sich damit nicht abfinden und noch weiter auf der Erde bleiben) kommen, bzw. die Klientin muss noch etwas erledigen (eventuell hat die Klientin mit der Seele einen Seelenvertrag abgeschlossen).

Wenn die Seele dann bereit ist, sich ins Licht führen zu lassen, kann dies entweder die Klientin selbst oder du übernehmen. Hierfür sieht man eine Brücke, ein Tor oder eine Tür, auf deren anderen Seite bereits die Engel warten. Dahin führt man die Seele und entlässt sie dann in die Obhut der Engel. Die Klientin sollte zum Schluss die Überführung nochmal bestätigen, sollte man selbst nicht die Hellsichtigkeit besitzen.

Body Scan

Der Body Scan ist ein tolles Instrument, welches ich gerne direkt nach RFZA nutze. Hierbei wird die Klientin angewiesen, ihre Augen nach innen zu rollen

und, als ob ihre Augen Laser wären, sich komplett von oben nach unten innerlich abzuscannen, mit dem Ziel der Überprüfung, ob noch irgendetwas von dem Symptom zurückgeblieben ist.

Hierbei kann es der Fall sein, dass weitere Symptome aufkommen, die dann – sofern es die Zeit zulässt – wieder mit der puren, reinen Effizienz vereinigt werden können. Ausnahme hier: es handelt sich um Fremdenergie! Dies also vorher bestenfalls prüfen 😊

Mit Quelle/Spirit/Higher Self verbinden

Bei dieser Übung reaktivieren wir die Verbindung zum Higher Self der Klientin wieder. In der Regel baue ich diesen Schritt nach RFZA ein. Die Klientin hat bereits sich darin üben können, die Augen nach innen zu rollen, um Symptome aufzustöbern – die eigene Quelle zu finden stellt dann in der Regel kein Problem mehr dar.

Ablauf ist also der Gleiche wie bei RFZA, außer dass wir die Klientin jetzt anweisen, ihre Quelle zu finden. Wenn die Klientin die Quelle gefunden hat, kann sie

- diese erkunden,
- sich genau anschauen,
- mit ihr sprechen,
- sie wachsen lassen und sich vom Licht der Quelle einhüllen lassen.

Dieser Schritt ist sehr bestärkend und kann auch mit in die Aufnahme mit eingebaut werden. Wenn wir dann das Kind aufgewertet bzw. mit der Klientin verschmolzen haben (in der Regel hatten wir die Klientin bereits zuvor wieder

mit der Quelle vereinigt), kann man ihr auch sagen, dass das Kind nun gemeinsam mit Quelle verbunden ist und nie wieder alleine zu sein hat.

Quantum Leap

Mit dieser Technik führen wir die Klientin in die Version ihrer selbst zurück, die bereits all ihre Ziele erreicht hat. Dies kann hilfreich sein, wenn die Klientin ängstlich ist oder es sich auch gar nicht vorstellen kann, wie ihr Leben denn wohl sein soll.

→ Siehe Skript