

BERICHTE ZUR SELBSTERFAHRUNG MIT DEN METHODEN

In diesem Kapitel finden Sie Selbsterfahrungsberichte meiner Klientinnen und Klienten mit den Methoden dieses Buches. Die Berichte sind in der Reihenfolge der Kapitel angeordnet.

Selbsterfahrung mit den Methoden zur Reorientierung und Stabilisierung

Diese Methoden können zur Reorientierung und zur Stabilisierung eingesetzt werden. Die Anleitungen dazu finden Sie im Kapitel 2 (ab S. 53) sowie im Kapitel 3 (ab S. 70).

SELBSTERFAHRUNG MIT DER »4 ZU 6«-METHODE

PETER, ABTEILUNGSLEITER ZENTRALFUNKTIONEN, 42 JAHRE ALT:

»Leider hatte sich meine Befürchtung bewahrheitet, und ich fand mich wieder in einer akuten Stress-Situation aufgrund einer bevorstehenden Präsentation vor der Geschäftsführung.

Ich dachte nur: >Warum schon wieder?< und spürte meine weichen Knie und das Zittern meiner Muskeln. Aus irgendeinem Grund konnte ich mich in meiner Not an die >4 zu 6<-Atemtechnik erinnern und habe diese angewendet. Im Nachhinein kann ich nicht sagen, wie schnell, aber auf jeden Fall innerhalb von kürzester Zeit waren die Nervosität und die Begleiterscheinungen wieder verschwunden, und ich konnte meine Präsentation sehr erfolgreich halten.<<

BIRGIT, 24 JAHRE ALT:

Sie leidet seit einigen Jahren an der entzündlichen Darmerkrankung Morbus Crohn, die unter anderem mit heftigen Durchfällen einhergeht. Sie kam aufgrund sehr belastender Ereignisse, die mit ihrer Erkrankung zusammenhingen, sehr verzweifelt in meine Praxis. Sie hatte bereits einen Psychiater konsultiert, der ihr mittlerweile eine Angststörung diagnostiziert hatte. Sie hat die >>4 zu 6<-Methode<<, die >>3 zu 1<-Methode<< sowie die >>Gazellen-Methode<< eingesetzt. Die hier von ihr beschriebenen Erfolge erlebte sie nach kurzer Zeit, nämlich bereits nach ca. 4 Terminen.

>>Ich habe die Krankheit Morbus Crohn und werde daher häufig in meinem Alltag von Bauchschmerzen und Durchfall geplagt. Daher hatte ich schon lange ein beklemmendes Gefühl in Situationen, bei denen ich nicht wusste, wo die nächste Toilette zu finden ist. Dieser Zustand hat sich gravierend verschlimmert, als ich eines Morgens auf dem Weg zur Arbeit nicht rechtzeitig die Toilette erreicht habe. Ab diesem Tag war es mir fast unmöglich, in die Arbeit zu fahren, da ich im Zug und auf dem Fußmarsch vom Bahnhof zur Arbeit Panikattacken und Schweißausbrüche bekam. Ich war irgendwann in solch einem Teufelskreis gefangen, dass ich nicht mehr schlafen konnte und meine Gedanken nur noch um das Thema >nicht zur Toilette schaffen< gekreist sind. Zum Glück habe ich erkannt, dass es so nicht weitergehen kann, und mir Hilfe bei Frau Keweloh gesucht. Sie hat mir vor der Anamnese bereits wichtige Methoden gezeigt, mit denen ich in einen >Engelskreislauf< gekommen bin. Eine Methode davon war die >4 zu 6<-Methode. Jeden Tag, wenn ich aus dem Auto aussteige und zum Bahngleis gehe, beginne ich mit der Atemtechnik. Ich höre erst damit auf, wenn ich mein Büro erreicht habe.<<

SELBSTERFAHRUNG MIT DER >>3 ZU 1<-METHODE

BIRGIT, 24 JAHRE ALT:

>>Eine weitere Methode, die Frau Keweloh mir zur Soforthilfe gezeigt hat, war die >>3 zu 1<-Methode. Diese Methode wende ich ab dem Moment an,

in dem ich mit dem Auto zum Bahnhof losfahre. Ich sehe mir die Straße und den Straßenrand an und spreche die Methode laut vor mir her. Beispiel: >Ich sehe die Bäume am Straßenrand. Ich sehe ein Auto entgegenkommen. Ich sehe das Stoppschild vor mir. Und ich bin ganz ruhig und entspannt.< Dies wirkt sich sogleich beruhigend auf meinen Bauch aus.

Wenn ich am Bahnhof angekommen bin, steige ich dann auf die oben beschriebene »4 zu 6«-Methode um.

Dadurch kann ich meinen Panikattacken und stressbedingtem Durchfall vorbeugen. Mittlerweile kann ich wieder beruhigt schlafen und mit einem sicheren Gefühl zur Arbeit fahren.<<

SELBSTERFAHRUNG MIT DER »GAZELLEN-METHODE«

BIRGIT, 24 JAHRE ALT:

»Ein >Problem<, mit dem ich auch zu kämpfen hatte, war, dass in dem Moment, als ich am Hauptbahnhof in München das große Schild >WC< sah, mein Bauch sofort anfang zu grummeln und ich das Bedürfnis hatte, auf die Toilette zu gehen. Mithilfe der Gazellen-Methode sehe ich mich ruhig am Bahnhof um und betrachte die Menschen dort und suche mir schön anzusehende Dinge. Außerdem sage ich mir vor, dass das Schild ein nettes Angebot ist, ich dieses jedoch nicht annehmen werde.<<

Selbsterfahrung mit der Selbsthypnose zur Entspannung und Stabilisierung

Diese Methoden können zur Entspannung und Stabilisierung eingesetzt werden. Die Anleitungen dazu finden Sie im Kapitel 3 (ab S. 85).

SELBSTERFAHRUNG MIT DER »TREPPE«

PETRA, GESCHÄFTSFÜHRERIN EINES MITTELSTÄNDISCHEN BETRIEBES, 33 JAHRE ALT:

»Ich habe die Selbsthypnose mit der Treppe ausprobiert, so etwas vorher noch nie gemacht. Zuerst den Text auf mein Handy gesprochen und dann angehört. Als ich unten an der Treppe war, war ich tiefenentspannt und hatte einen klaren Kopf. Treppe wieder hoch und war wieder da, die Entspannung und die Klarheit blieben.<<

SELBSTERFAHRUNG MIT DEM »INNEREN SICHEREN ORT« UND DER »INNEREN KRAFT«

BRIGITTE, 45 JAHRE ALT, BÜROKAUFFRAU, ZWEI KINDER:

»Mein innerer sicherer Ort gibt mir in schwierigen Situationen, die aufgrund einer schweren Krankheit des Öfteren auftreten, Halt und Stabilität. Durch den Schutz um meinen inneren sicheren Ort fühle ich mich dort geborgen, kann mich entspannen und neue Kraft tanken.«

ALFRED, 54 JAHRE ALT, MEDIZINTECHNISCHER ANGESTELLTER:

»Es war ein langer Weg mit vielen Übungen, um an meinen sicheren Ort zu gelangen. Der Ort existiert tatsächlich in Nordschweden, hat sich aber mit der Zeit als kraftvoller Ort in meiner Vorstellung etwas verändert.

Erst brauchte ich einen etwas umständlichen Weg, um den Ort zu erreichen (Dauer ca. 3–5 Minuten). Heute bin ich in einer ruhigen Umgebung innerhalb von 10 Sekunden dort. Als ich den Ort nach einigen Monaten zügig erreichen konnte, war es für mich eine neue und intensive Erfahrung, mich aus dem Stress und dem Lärm des Alltags herausnehmen zu können, mich zu beruhigen, zu erholen oder mit einer Meditation beginnen zu können. Heute ist dies nicht mehr so. Ich empfinde den »sicheren Ort« als eine ganz normale und selbstverständliche Ressource in meinem Leben und bedaure sehr, dass ich diesen Ort nicht schon viel früher in mein Leben einbauen konnte. Der Ort ist bei mir in direkter Verbindung mit meiner inneren Kraft – einem inzwischen guten Freund, meinem Esel. Dieser lebt dort, kann mir aber in schwierigen Situationen (z. B. schmerzhaften und belastenden Momenten während Therapiesitzungen) jederzeit zur Seite stehen.

Dabei handelt es sich nicht um einen süßen, kleinen Spielkameraden, sondern um ein selbstbewusstes, ernst zu nehmendes und kluges Tier, welches mit auf mich aufpasst. Der Esel kann nicht sprechen, ich kann aber fühlen, ob eine Situation oder Entscheidung für mich gut ist. Wenn es mir schlecht geht oder ich sehr erschöpft bin, drücken wir unsere Stirn fest aneinander.

Ich glaube nicht an übernatürliche Mächte oder Geister und gehe davon aus, dass es sich vielmehr um Energie aus Menschen, die mir wohlgesonnen sind, eigene Energie (auf die ich früher keinen Zugriff hatte) und Energie aus der »allgemein zugänglichen natürlichen Welt« handelt.«

MARIA, 68 JAHRE ALT, ÄRZTIN:

>>Ich habe den Text für die Trance zur Selbsthypnose beim 2. Versuch aufnehmen können. Nach kurzer Zeit bin ich sicherer geworden, auch mit den Pausen, fühlte mich gut. Die Aufnahme dauert 34 Minuten. Beim Anhören war ich sehr entspannt, habe meinen inneren sicheren Ort gleich gefunden und mich wohlgeföhlt.<<

Selbsterfahrung mit Selbsthypnose zur Gestaltung des Erlebens

Hier finden Erfahrungsberichte mit der Selbsthypnose zur Gestaltung bestimmter Emotionen, Empfindungen oder Situationen. Im Kapitel 3 (ab S. 102) können Sie die entsprechenden Methoden nachlesen.

SELBSTERFAHRUNG MIT DER TRANCE DER >>REGENBOGENHÄNDE<<

NADINE, 21 JAHRE ALT, STUDENTIN DER SOZIALEN ARBEIT:

>>Die Regenbogen-Trance hat mir sowohl persönlich als auch fachlich geholfen. Fachlich konnte ich durch die Aufnahme zum einen lernen, langsamer zu sprechen und meine eigene Art und Weise, >Hypnosen zu sprechen<, reflektieren. Vor allem die Pausenzeichen und die authentischen Formulierungen haben mir geholfen, die Hypnose optimal umzusetzen. Persönlich habe ich eine Herausforderung, die mein Studium betrifft, gewählt. Am Beginn von Hausarbeiten habe ich oft das Gefühl, dass ich vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehe und ständig von meinem roten Faden abkomme. Das demotiviert mich dann meistens und macht das Ganze enorm zäh. Verbunden habe ich das mit meinen Ressourcen, andere motivieren und aktivieren zu können, und mit meinen bisher erreichten Leistungen. Das hat durch die Visualisierung wirklich gut geklappt und sich toll angefühlt! Ich freue mich schon, das in kommenden herausfordernden Situationen – vielleicht bewusst, vielleicht unbewusst – anwenden zu können!<<

Selbsterfahrung mit den Trancen mit Unterstützung von spirituellen Energien

Diese Selbsterfahrungsberichte beschreiben die Wirkung der Trancen, die mit spiritueller Unterstützung arbeiten. Im Kapitel 3 (ab S. 118) können Sie die entsprechenden Methoden nachlesen.

SELBSTERFAHRUNG MIT DEM »LICHTKANAL«

CHRISTIAN, 57 JAHRE ALT, ARZT:

»Die Trance »Der Lichtkanal« hatte bereits beim Besprechen eine tiefe beruhigende Wirkung auf mich. Die Aufnahme ist bei mir 25 Minuten lang.«

FREDERIKE, 52 JAHRE ALT, GROSSHANDELSKAUFRAU:

»Ich leide seit Jahrzehnten unter anderem auch an Fibromyalgie, mit starken Schmerzzuständen. Die Schmerzen haben es mir bisher nicht erlaubt, in eine Tiefenentspannung zu kommen. Mit der Selbsthypnose »Lichtkanal« und der »Reinigung für Körper und Seele« gelingt es mir, die Spirale von Schmerz und Anspannung zu durchbrechen. Das Schöne dabei ist, dass auf die eigenen Befindlichkeiten wie besondere Abneigungen oder Trauma-Trigger besondere Rücksicht genommen werden kann. Was mir nicht guttut, kann ich weglassen oder durch andere Umschreibungen ersetzen. Auch das Tempo und die Pausen zwischen den Texten kann ich auf meine Bedürfnisse hin gestalten.«

SELBSTERFAHRUNG MIT DER »SPIRITUELLEN LICHT-TRANCE ZUR REINIGUNG VON KÖRPER UND SEELE«

BÄRBEL, 40 JAHRE ALT, PHYSIOTHERAPEUTIN, DREI KINDER:

»Ich finde die zwei Trancen ganz wunderbar. Mein ganzer Körper kribbelte ganz zart und angenehm. Ich wurde wie von einem Wasserfall aus Licht durchflutet.

Außerdem nahm ich mein geistiges Team wahr, das sich im Halbkreis um mich aufstellte.

Als Heilfarbe floss in meinen Bauchraum gelbes Licht, das sich über meinen ganzen Körper ausbreitete. Ich bekam dadurch unglaublich viel Wärme und Energie, einfach wunderschön.

Ich kann diese Trancen jedem sehr ans Herz legen.«

BRIGITTE, 45 JAHRE ALT, BÜROKAUFFRAU, ZWEI KINDER:

»Aufgrund einer schweren Erkrankung bin ich oft emotionalem Stress ausgesetzt. Die Reinigungsmeditation bringt mich wieder in meine Mitte, und ich fühle mich hinterher wohler, entspannter und gefestigter.«

Selbsterfahrung mit den Klopftechniken

Im Kapitel 4 »Die Klopftechnik oder die Energetische Psychotherapie« (S. 130) sind die Grundlagen und eine ausführliche Anleitung zu lesen. Im Online-Anhang 2 finden Sie die entsprechenden Klopfprotokolle in Kurzform (»Die Anleitungen zu den Klopftechniken erweiterte MET und erweiterte EFT«).

SVEN, 24 JAHRE ALT, BANKANGESTELLTER:

»Durch das regelmäßige Klopfen ist mein Stresslevel extrem gesunken, und ich fühle mich viel belastbarer und kann in herausfordernden Situationen viel besser agieren und ver falle weniger in Stress und Unruhe. Auch das Klopfen einzelner Punkte hilft extrem schnell und entspannt innerhalb kurzer Zeit. Das finde ich immer wieder faszinierend.«

TATJANA, 27 JAHRE ALT, STEUERBERATERIN:

»Die Klopftechnik hilft mir, mich zu zentrieren und mich auch zu fokussieren. Dies reduziert die Anspannung vorm Einschlafen und führt weg vom ewigen Gedankenkarussell, sodass die Gedanken verschwinden und weg sind.«

Selbsterfahrung mit den Yoga-Atemtechniken

Im Folgenden finden Sie Erfahrungsberichte zur Anwendung der Atemtechniken. Die dazugehörigen Methoden entnehmen Sie bitte dem Kapitel 5 (S. 161).

PETRA, 43 JAHRE ALT, RECHTSANWÄLTIN, ZWEI KINDER:

»Ich fühle mich durch die Atemübungen viel mehr in meiner Mitte, kann Stress leichter loslassen und habe dadurch viel mehr Energie.«

STEFAN, 53 JAHRE ALT, PROKURIST, EIN KIND:

»Ich setze die Atemtechniken ein, wenn ich bei oder nach der Arbeit gestresst bin. Sie helfen mir sofort, einen klaren Kopf zu bekommen und mich zu entspannen, sodass ich danach nicht mehr so gereizt bin.«

TATJANA, 27 JAHRE ALT, STEUERBERATERIN:

»Die Atemtechniken sind beruhigend für den Geist und sie helfen mir, wieder ins Hier und Jetzt kommen.

Die Bhastrika aktiviert meinen Kreislauf, und ich nutze sie in kurzen Arbeitspausen in meinem Büro zum Adrenalin-Abbau, also eine kurze >action<, bevor es weitergeht!

Die Ujjayi-Atmung nutze ich zum Einschlafen, weil sie mir viel Ruhe gibt.<<