

Friedbert Becker

# Das Geheimnis der befreiten Aufmerksamkeit

Frei von  
Trauma, Schuld und Angst



## **Direkte Kommunikation mit dem Unbewussten**

Dieses Buches enthält alles was Sie wissen müssen um sich selbst oder andere Menschen von schädlichen Glaubensmustern, Ängsten und ungelösten seelischen Konflikten zu befreien.

Die Methoden hierzu sind einfach und unkompliziert. Sie brauchen hierfür keine Spezialausbildung, Ihr gesunder Menschenverstand reicht vollkommen aus.

Sie benötigen für diese Methoden auch keine Heilerlaubnis oder andere Genehmigungen, Ihr Recht auf freie Kommunikation genügt.

Allerdings müssen Sie darauf achten, dass Sie die Dinge die sie hier lernen nur im Rahmen einer alltäglichen Kommunikation anwenden.

Sobald Sie es „Gesprächstherapie, psychotherapeutisches Gespräch, Behandlung etc. nennen, benötigen Sie dafür eine Heilerlaubnis. Und so unglaublich es klingt, dann kann es sogar in manchen Fällen Schaden anrichten wenn Ihnen die nötigen therapeutischen Kenntnisse fehlen.

Dieses Buch ist in erster Linie für Menschen gedacht, die gerne helfen möchten aber nicht über die nötigen gesetzlichen Voraussetzungen verfügen wie zum Beispiel Reiki - Anwender, Lebensberater, Coache usw..

Ebenso ist es eine gute Alternative zu vielen überbewerteten Ausbildungen.

Ziel ist es, dieses Wissen möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Sie als Leser können mit dazu beitragen, dieses Ziel zu verwirklichen, indem Sie, dieses Wissen an möglichst viele Menschen weitergeben.

Verbreiten Sie dieses kostenlose Buch  
Fangen Sie an, damit zu arbeiten  
Organisieren Sie Übungsgruppen  
Bieten Sie Menschen in Not Ihre Hilfe an

Sobald Sie die Prinzipien in diesem Buch verstanden haben, wird es einfach für Sie sein, auch andere Menschen in dieser Methode zu unterweisen - tun Sie es!

**Aber bitte lassen Sie alles so einfach wie es ist.**

Sie dürfen die kostenlose Version dieses Buches in der **vorliegenden Originalfassung**, kostenlos weiter verbreiten. Sie dürfen Sie zum kostenlosen Download auf Ihrer HP anbieten und auch als kostenlosen E-Mail Anhang versenden.

Alles was darüber hinaus geht (Nachdrucke, Kopien, etc. auch auszugsweise) bedarf der schriftlichen Genehmigung des Autors und unterliegt dem geltenden Urheberrecht.

© Friedbert Becker, Santa Vitoria do Palmar/RS Brasil

Falls es eine überarbeitete Neuauflage mit weiteren Informationen gibt, können Sie diese hier kostenlos downloaden:

<http://www.hypnose-institut-phoenix.de>

April 2010

### Haftungsausschluss des Autors

Die Informationen in diesem Buch geben die Auffassung und praktischen Erfahrungen des Autors wieder sie stellen keinen medizinischen Ratschlag dar. Die Anwendung der in diesem Buch gegebenen Methoden erfolgt auf eigene Gefahr. Der Autor haftet nicht für etwaige Schäden, die aus der Anwendung der folgenden Informationen entstehen können.

Inhalt	Seite
Vorwort	5
Was dieses Buch Ihnen bietet	7
Was unterscheidet das DK-Verfahren von einer Therapie	10
Trauma & Co	13
Latente Programme	15
Wie eine Rückführung wirkt	20
Der Einfluss früherer Leben	22
Bewusstsein und Unterbewusstsein	25
Das DK-Verfahren	28
So gestalten Sie eine DK-Sitzung	33
Verbesserung der Lebensqualität	39
Ihre eigene Freiheit	43
Das Trauma der Menschheit	45
Selbsthilfe 1	47
Selbsthilfe 2	49
Selbsthilfe 3	52
Was Sie nun tun können	54
DK-Anwenderliste	58

## Vorwort

Ganz gleich wer Sie sind, was und wo Sie arbeiten, Sie sind immer umgeben von Menschen.

Oft von Menschen die mit sich selbst oder ihrem Leben unzufrieden sind, weil sie ein Leben führen, das nicht das IHRE ist. Diese Unzufriedenheit hat viele Gesichter aber nur wenige Ursachen.

Beziehungsprobleme,  
Arbeitslosigkeit,  
Arbeit die keine Freude bereitet,  
finanzielle Probleme,  
Stress,  
Angst,  
gesundheitliche Probleme usw..

Dieses Buch will Ihnen zeigen wie Sie in wenigen Schritten die Ursache des jeweiligen Problem aufdecken und eine radikale Änderung zum Positiven bewirken können. Es sind nur ein paar wenige Dinge die Sie kennen müssen und wenn Sie den vorliegenden Teil dieses Buches verstanden und durchgearbeitet haben, können sie in wenigen Stunden Ergebnisse erzielen von denen viele Therapeuten und Berater nur träumen.

Sie müssen niemanden mit irgendwelchen Medikamenten vergiften und abhängig machen um ihm wirkungsvoll zu einer besseren Lebensqualität zu verhelfen.

Vergessen Sie das ganze Spezialistentum mit seinem hochtrabenden Vokabular, dahinter verbirgt sich oftmals nur Hilflosigkeit von Therapeuten effektive Veränderungen zu bewirken, sowie mangelnder Durchblick, was die wahren Ursachen der Probleme betrifft.

Auch das Geschäft mit der seelischen Gesundheit und dem seelischen Wohlbefinden hat sich inzwischen zu einem riesenmarkt entwickelt. Kaum einer der Beteiligten an diesem Markt ist daran interessiert, dass es den Menschen, dauerhaft gut geht.

Seien sie nur nicht so blauäugig, zu glauben irgend jemandem in diesem System sei überhaupt daran gelegen Sie zu einem freien,

eigenverantwortlich, selbstbewussten Menschen zu machen. Dieses System kann nur funktionieren, solange die Mehrheit der Menschen abhängig ist und sich schuldig fühlt. Und, natürlich nicht zu vergessen, die Angst. Menschen müssen Angst haben, sonst sind sie nur schwer zu manipulieren.

Diese Buch hat nur einen geringen Umfang, Sie können es jetzt gleich bis zum Ende lesen um sich einen Überblick zu verschaffen.

Danach können sie sofort beginnen alles in die Praxis um zu setzen, was Sie hier gelesen haben. Sie brauchen nicht länger zu warten.

In diesem Buch finden Sie alles was notwendig ist, um Menschen aus ihrem Gedankengefängnis zu befreien. Befreien von Schuld, negativen Glaubensmustern, Ängsten, Zwängen, falscher Bescheidenheit und vielem mehr.

Wir selbst gestalten unser Schicksal ob bewusst oder unbewusst und jeder von uns hat jederzeit die freie Wahl. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gedanken, Worte und Taten und Ihr Leben wird zu einem einzigartigen grandiosen Abenteuer.

*Santa Vitoria do Palmar im April 2010*

## Was dieses Buch Ihnen bietet

Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, dorthin fließt Ihre Energie und es wird zu Ihrer Realität.

Jedoch ist die Aufmerksamkeit vieler Menschen gefangen. Gefangen in schädlichen Glaubensmustern und ungelösten seelischen Konflikten. Diese Zustände sind für die meisten Menschen völlig normal und viele von ihnen ahnen nicht einmal was mit ihnen geschieht.

Für Sie persönlich habe ich einfache Maßnahmen zur Selbsthilfe notiert, mit denen Sie sofort beginnen können. Es gibt keinen Grund noch länger zu warten. Ihre eigenen Probleme unterliegen den gleichen Gesetzmäßigkeiten wie die Probleme all der vielen Millionen anderen Menschen auf diesem Planeten und sie sind mit den gleichen einfachen Maßnahmen zu lösen.

Entdecken Sie hier Methoden zur direkten Kommunikation mit dem Unbewussten. Sei es nun Ihr eigenes Unbewusstes oder das Unbewusste Ihrer Mitmenschen. Ich nenne es **“Direkte Kommunikation.”**

Unter “Direkter Kommunikation“ (DK) verstehe ich das direkte Gespräch mit den unbewussten Anteilen der Seele. Damit sind nicht die üblichen ideomotorischen Fingersignale wie wir sie von der Hypnose her kennen gemeint. Auch nicht die vielen anderen Verfahren wie Pendeln, Wünschelrute oder Biotensor. All diese Verfahren haben mit unserer “Direkten Kommunikation“ nichts zu tun.

DK ist das Aufrufen bestimmter unbewusster Fragmente der menschlichen Seele und die Kommunikation mit den Selbigen.

Mit dem DK-Verfahren können Sie sehr viele seelische Zustände verbessern bzw. harmonisieren. Einschließlich der Zustände, die man gemeinhin als psychische Störungen bezeichnet.

Der direkte Dialog mit dem Unbewussten ermöglicht es Ihnen seelische Konflikte zu lösen, Ursachen von Disharmonien zu finden und zu erfahren, was, wann und wie etwas geschehen muss, damit der betreffende Mensch zur Harmonie zurück findet.

Sie erfahren wie Sie die Kontrolle über Ihre Aufmerksamkeit erlangen um das Leben zu führen, dass Sie sich wünschen.

Darüber hinaus bietet das DK-Verfahren Möglichkeiten auch körperliche Heilprozesse äußerst positiv zu beeinflussen. Und das schöne an diesem Verfahren ist, Sie müssen kein Psychoexperte

sein, die Seele selbst weiß am besten was zu tun ist um ein glückliches gesundes Leben zu führen. Die einzige Voraussetzung ist, Sie müssen es wollen und tun.

Verstehen Sie dieses Buch nicht als Therapieanleitung. Alle Beispiele die hier aus dem Bereich der Therapie aufgezeigt werden, dienen lediglich dazu, Ihnen die Prinzipien des DK-Verfahrens verständlich zu machen.

Aber Sie müssen kein Therapeut sein um das DK-Verfahren anzuwenden.

Je nachdem in welchem Land Sie leben sollten Sie jedoch aufpassen, dass Sie nicht aus Versehen ein schweres Trauma heilen, das könnte fatale juristische Folgen für sie haben. Wenn Sie sich jedoch nur dem Wohle Ihrer Mitmenschen gegenüber verantwortlich fühlen, steht Ihnen alles offen. Wer das DK-Verfahren anzuwenden versteht, wird keiner Menschenseele Leid zufügen.

DK ist dermaßen einfach, dass es notwendig ist, an dieser Stelle auf eine besondere Neigung der menschlichen Psyche hinzuweisen.

Dieser Hinweis erscheint mir als besonders wichtig, um zu gewährleisten, dass jeder Leser die Möglichkeit hat dieses Verfahren zu verstehen und anzuwenden.

Wir Menschen sind mit der hervorragenden Fähigkeit, zu generalisieren, ausgestattet. Das heißt, wir können auf Grund unserer bisherigen Erfahrungen, eine uns neue Situation schnell einschätzen und darauf reagieren. In vielen Situationen ist diese Gabe ein wirklicher Segen. Allerdings verleitet sie uns auch zu Vorurteilen.

Um das DK-Verfahren zu beurteilen müssen Sie es persönlich erfahren haben, Vorurteile sind hier völlig unangebracht.

Das DK-Verfahren ist so einfach und unkompliziert, dass es von vielen (Spezialisten) nicht für möglich gehalten wird. Auch die Tatsache, dass es bei allen seelischen Störungen eingesetzt werden kann und bei richtiger Anwendung in kürzester Zeit zu Erfolgen führt, reizt geradezu, voreilig zu urteilen.

Aus diesem Grund dieser Hinweis:

Zuerst wie beschrieben praktisch anwenden,  
selbst erfahren und dann urteilen.



Wer Etwas mit Vorurteilen belegt, betrügt sich selbst um die Chance, diese Sache jemals richtig kennen und verstehen zu lernen.

DK ist keine Hypnose und auch keine Gesprächstherapie, dies ist äußerst wichtig zu wissen und muss immer wieder betont werden. DK ist eine hilfreiche Beratung, eine besondere Art der Unterhaltung, mehr ist das DK-Verfahren nicht.

Bezeichnen Sie das DK-Verfahren niemals als Therapie, das würde dazu führen, dass es vielen Menschen verboten wäre, sich auf diese besondere Art zu unterhalten.

Deshalb noch einmal, das DK-Verfahren ist keine Therapie! DK ist lediglich eine besondere Art der Unterhaltung.

Ein Gespräch, das verborgene Intentionen  
bewusst macht, Erinnerungslücken schließt und  
das Denken ordnet und harmonisiert.

DK ist eine ganz persönliche Angelegenheit zwischen zwei Menschen.

Falls Sie sich mit bewusstseinserweiternden Techniken beschäftigen werden Sie hier sicherlich auf einige bekannte Elemente stoßen. Dies sollte Sie jedoch nicht davon abhalten jede einzelne der vorgestellten Übungen selbst zu praktizieren.

Entstanden ist das DK-Verfahren aus den Erkenntnissen der Hypnose, Regressionstechniken und Methoden des Schamanismus. Diese genannten Verfahren haben eines gemeinsam, sie unterliegen einem formellen Vorgehen und setzen ein bestimmtes Weltbild voraus, wie zum Beispiel der Glaube an Karma und Wiedergeburt.

Vielen Menschen fehlt die Fähigkeit, spontan loszulassen, zu entspannen, andere wiederum sind nicht in der Lage zu visualisieren. Hinzu kommen falsche Erwartungshaltungen, verschiedene Ängste usw... Jeder der mit Hypnose arbeitet weiß wovon ich hier rede. Und in der Praxis ist es leider so, dass gerade die Menschen die am nötigsten Hilfe brauchen, in dieser Hinsicht die meisten Blockaden haben.

Aus diesen Gründen war ich immer auf der Suche nach besseren Alternativen und erkannte sehr schnell, das es auch bei der Hypnose, wie auf allen anderen Gebieten nur wenige Pioniere

gibt. Die meisten Anwender werden betriebsblind und kleben ein Leben lang an einer einmal gelernten Methode.

In der Literatur werden einmal aufgestellte Thesen ungeprüft von den nachfolgenden Autoren übernommen und immer wieder aufs Neue abgeschrieben.

Rein wissenschaftliche Arbeiten verlieren sich in immer komplizierter werdende Details und werden dadurch für die Praxis unbrauchbar.

Aus diesen Gründen beschloss ich das herkömmliche Modell der Hypnose in Frage zu stellen und arbeitete an einem nur auf Funktionalität basierenden Modell. Sie werden dieses Modell kennen lernen, wenn Sie weiterlesen.

Dieses Vorgehen erlaubte mir schon bald auf Hypnoseinduktionen, Entspannung, Fantasiereisen usw. vollständig zu verzichten.

Mit der Zeit kristallisierte sich heraus, dass diese Vorgehensweise noch viele weitere Vorteile bietet und nicht nur in der Regressionstherapie anzuwenden ist.

All diese aus der Praxis gewonnenen Erkenntnisse führten schließlich dazu, das Verfahren der "Direkten Kommunikation" vollständig aus dem therapeutischen Rahmen zu lösen und es so für jeden Menschen der seinem Nächsten etwas Gutes tun will zur Verfügung zu stellen.

Kritiker mögen jetzt einwenden, dass es einer Therapie gleich kommt, in dem Moment da es einem Kranken gegenüber angewandt wird und somit einer Heilerlaubnis bedarf.

Ich entgegne, man kann vieles und alles kritisieren oder seine Aufmerksamkeit auf Lösungen ausrichten, die Entscheidung bleibt jedem selbst überlassen. Noch gibt es kein Gesetz das einem Nichtmediziner verbietet, sich mit einem kranken Menschen zu unterhalten, auch wenn wir nicht mehr weit davon entfernt sind.

## **Was unterscheidet das DK-Verfahren von einer Therapie?**

Ich möchte es an Hand eines praktischen Beispiel erläutern.

Nehmen wir an Frau M. Leidet unter Angstzuständen die ein Ausmaß annehmen, dass sie Hilfe bei einem Spezialisten sucht. Dies könnte zunächst ein Arzt sein. Im besten Fall wird er ihr ein Mittel verschreiben, Benzodiazepine oder Antidepressiva.

Wahrscheinlich wird er sie zu einem Psychotherapeuten überweisen.

Was wird dieser Psychotherapeut tun?

Er wird versuchen diese Angst zu katalogisieren und somit eine bestimmte Diagnose stellen. Darauf hin wird er einen Therapieplan entwerfen, der sehr verschiedene Maßnahmen enthalten kann, vom Autogenen Training bis hin zur Verhaltenstherapie.

Medikamente eventuell mit eingeschlossen.

Sollte sich bei der Anamnese herausstellen, dass die Angst von Frau M. mit einem traumatischen Erlebnis in Verbindung steht, vermehren sich die möglichen Krankheitsbilder um ein Vielfaches. Je nach Qualifikation des Therapeuten steht Frau M. der Weg nun offen für eine monate- mitunter sogar jahrelangen Therapie.

Sollte Frau M. jedoch das Glück beschieden sein, auf einen Menschen zu treffen (vielleicht auf Sie?), der das DK-Verfahren verstanden hat und richtig anzuwenden weiß, wird die ganze Sache wahrscheinlich folgendermaßen aussehen.

Unser DK Spezialist wird sich die Geschichte von Frau M. aufmerksam anhören und sie im entscheidenden Moment auffordern in die Situation zu gehen, mit der die Angst aufzulösen ist.

Er wird dies ohne Hypnoseinduktion oder irgendwelcher speziellen Entspannungstechniken tun. Gerade das macht das DK-Verfahren so wertvoll. Warum, darauf kommen wir später noch zu sprechen.

Dann wird er ein paar sehr spezielle Fragen stellen und Vorschläge unterbreiten, die sich aus der Situation ergeben. Das ganze Gespräch wird zwischen 1,5 und 5 Stunden dauern (in sehr seltenen Fällen etwas länger) und Frau M. wird sich freudestrahlend verabschieden.

Sicher wird dies dem ein oder anderen Leser mehr als "spanisch" vorkommen, insbesondere Lesern die psychotherapeutisch vorbelastet sind.

Urteilen Sie nicht zu früh liebe Leser, in diesem Buch finden Sie alle Erklärungen die notwendig sind um das DK-Verfahren zu verstehen und anzuwenden, für sich selbst und für andere Menschen. Aber denken Sie bitte daran, auch wenn ich hier Beispiele aus der Psychotherapie anführe, das DK-Verfahren ist kein therapeutisches Verfahren sondern nur eine besonderen Art der Kommunikation.

Um das DK-Verfahren richtig zu verstehen, sind gewisse

Kenntnisse auf dem Gebiet der Regressionsverfahren (Reinkarnationstherapie) und der Hypnose von Vorteil. Aus diesem Grund werde ich auf beide Verfahren in diesem Buch mehr oder weniger ausführlich eingehen.

Die Reinkarnationslehre geht davon aus, dass der Mensch selbst Verursacher seiner jeweiligen Lebensumstände ist und jederzeit die Möglichkeit hat, sein Schicksal selbst bewusst zu gestalten. Ob es sich im Einzelnen um Krankheiten oder Schicksalsschläge handelt spielt eine untergeordnete Rolle.

In der Praxis unterscheiden viele Therapeuten zwischen Reinkarnationstherapie und Regressionstherapie. Während die Reinkarnationstherapie Ursachen von Störungen in früheren Leben sucht, beschränkt sich die Regressionstherapie auf Erlebnisse im gegenwärtigen Leben. Hier liegt meiner Ansicht nach einer der Gründe, warum viele Therapien nicht so laufen wie sie ohne diese unnötigen Eingrenzungen laufen könnten. Zudem suggeriert der Begriff Reinkarnationstherapie, dass die Ursache eines Problem in einem früheren Leben zu suchen ist. Tatsache ist jedoch, die meisten Ursachen sind im gegenwärtigen Leben zu finden.

Eine weitere unnötige Blockade für eine optimale Hilfe stellt die überflüssige Diskussion über die Realität eines früheren Lebens dar.

Das innere Erleben des Klienten, seine subjektive Realität gestaltet sein Befinden und darum spielt es keine Rolle ob dieses innere Erleben mit historischen Ereignissen der objektiven Realität übereinstimmt oder nicht.

Aus spiritueller Sicht deutet alles darauf hin, dass Ziel und Zweck jeglicher bewussten Existenz, eine Bewusstseinsvermehrung, eine Bewusstseinsvermehrung ist. Und jegliches individuelle Bewusstsein letztendlich wieder im universellen Bewusstsein mündet.

Da dieses Buch in erster Linie für "Praktiker" geschrieben ist, spielen Glaubensfragen auf diesen Seiten eine untergeordnete Rolle. Wer sich näher mit dem religiösen Grundlagen beschäftigen möchte dem empfehle ich die Totenbücher der verschiedenen Kulturen, wie zum Beispiel das Tibetische Totenbuch, das Ägyptische Totenbuch etc.

Unter "Praktiker" verstehe ich einen Menschen, der gewillt ist, sich mit sich selbst und seinem Leben zu konfrontieren.

## **Struktur und Regeln**

Um eine Sache zu lehren und zu lernen ist es zumindest in der westlichen Welt üblich, den Lernstoff in eine gewisse Struktur anzuordnen und feste Regeln zu beachten. Die meisten Berufe erfordern auch später in Ihrer Praxis Struktur und Regeln. Allerdings sollte man in der Psychotherapie der Individualität und Flexibilität den Vorrang geben, Menschen sind keine Maschinen sondern Individuen mit ganz persönlichen Geschichten.

Das starre festhalten an einmal gelernten Verfahren ist zum Beispiel mit ein Grund, dass auch heute noch Psychoanalysen mit 300 Sitzungen von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert werden. Selbst ein Neueinsteiger auf dem Gebiet der Regressionstherapie (ohne Studium) benötigt nur einen kleinen Bruchteil dieser Zeit um eine vollständige Heilung zu erreichen. Nach 300 Stunden Psychoanalyse ist der Patient meist in der Lage zu erkennen wer die Schuld trägt für seine Störungen und warum er Probleme hat.

Die meisten psychotherapeutischen Schulen haben eines gemeinsam, die unnötige Verkomplizierung der Therapie. Statt auf den Kern der Sache zu kommen werden zunehmend mehr Komponenten ins Spiel gebracht, die den therapeutischen Prozess unnötig verlängern. Leider ist dieser Trend auch zunehmend bei der Hypnose und Regressionstherapie bemerkbar.

In dem DK-Verfahren wie es in diesem Buch beschrieben wird, steuern wir auf direktem Weg die Situationen an, die eine Heilung/Harmonisierung ermöglichen.

## **Trauma & Co**

Beispiel psychologisches Trauma

Was in der Schulpsychologie als psychologisches Trauma (seelische Wunde) bezeichnet wird eignet sich gut, um einen möglichst klaren Einblick in den Mechanismus der Regressionstherapie zu geben.

Zu einer psychischen Traumatisierung kommt es, wenn ein Ereignis die psychischen Belastungsgrenzen eines Menschen übersteigt und es dadurch nicht verarbeitet werden kann. In der Regel sind dies lebensbedrohliche Situationen, Gewalt, Mord, Naturkatastrophen, Krieg, Vergewaltigung etc.

Ausschlaggebend ist nicht der objektive Grad einer Bedrohung

oder Verletzung, sondern das subjektive Empfinden der betroffenen Person. Was den einen Menschen zu Tode erschreckt, kann einen anderen völlig unberührt lassen. Eine Traumatisierung ist jederzeit möglich auch ohne Gewalt, Krieg und Katastrophen. Besonders anfällig für Traumatisierungen sind kleine Kinder, bedingt durch ihre kurze Lebenserfahrung. Allein die Trennung eines Säuglings von der Mutter kann ein Trauma für das Kind darstellen.

Ein psychisches Trauma kann schwerwiegende Folgen für den betroffenen Menschen haben. Die Folgen können sofort auftreten aber auch noch Jahrzehnte später. Besonders kompliziert wird es, wenn die traumatisierende Situation verdrängt/vergessen wurde. Die schulpsychologische Auflistung der Folgen einer Traumatisierung erspare ich mir hier, da sie für unser Verfahren unrelevant sind.

Der entscheidende Moment einer Traumatisierung ist die Tatsache, dass der Betroffene Informationen aufgenommen hat, die nicht richtig verarbeitet wurden.

Was bedeutet dies nun genau?

Wir sind einem ständigen Strom von Informationen/Sinnesreizen ausgeliefert, 24 Stunden, rund um die Uhr. Diese Flut von Informationen durchlaufen verschiedene Filter. Bewusst nehmen wir nur die Informationen wahr, die eine bestimmte Reizschwelle überschreiten. Wäre dem nicht so, würden wir im Informationsfluss untergehen. Die Reizschwellen sind individuell verschieden.

Überschreitet nun eine Information, ein Sinnesreiz diese Schwelle, richten wir unsere bewusste Aufmerksamkeit darauf und analysieren/ verarbeiten diesen Reiz.

Wenn jetzt in diesem Moment da Sie diese Zeilen lesen plötzlich ein lautes Explosionsgeräusch auf der Strasse Ihre Aufmerksamkeit erregen würde, würden sie wahrscheinlich aufstehen und zum Fenster rausschauen, um zu sehen was los ist. Sie würden möglicherweise feststellen, dass es sich um eine Fehlzündung eines vorbei fahrenden PKW gehandelt hat, sich wieder setzen und weiterlesen. Somit hätten Sie diesen Reiz, diese Information optimal verarbeitet.

Das gleiche Geräusch jedoch von einem Revolver verursacht, der auf Ihren Kopf gerichtet ist, in einer ernst zu nehmenden Situation, würde Ihre Belastungsgrenze wahrscheinlich überschreiten. Ihr

Bewusstsein würde durch den Stress dermaßen eingeschränkt, dass eine optimale Verarbeitung nicht möglich wäre. Wahrscheinlich wären Sie dann traumatisiert. Die Folgen davon könnten sehr verschieden sein. Möglicherweise würde jede Explosion die alten Ängste wieder heraufbeschwören. Der Anblick einer Waffe würde Ihnen den Schweiß auf die Stirn treiben und Panikattacken auslösen. Es könnte sein dass Sie fortan Situationen meiden die Sie bewusst oder unbewusst an eben diesen Vorfall erinnert usw..

Nun kann man zu verhaltenstherapeutischen Maßnahmen greifen und Sie mehrere Tage lang mit endlosen vielen Explosionsgeräuschen beschallen, sie würden sich schnell an diese Geräusche gewöhnen und hätten zumindest einen Teil des Traumas zwar nicht richtig verarbeitet aber integriert. Der Nachteil, wahrscheinlich hätten sie dann ein Knalltrauma.

Besser ist es dem Bewusstsein die Gelegenheit geben das Versäumte nachzuholen. Praktisch würde dies so aussehen, dass Ihre Aufmerksamkeit in die Vergangenheit geführt wird, genau in die Situation die damals nicht verarbeitet wurde. Sie würden diese Situation mehrmals durchlaufen, der innere Stress würde sich lösen und Sie könnten das Leben wieder genießen. Und das möchte ich hier noch mal besonders betonen, dieses Erlebnis würde Ihnen nie wieder Sorgen bereiten. Dieser ganze Prozess dauert mit Hilfe des DK-Verfahren ca. 1 bis 2 Stunden.

In unserem Verfahren geht es in erster Linie um Prozesse, die Inhalte interessieren uns weniger.

## **Latente Programme**

Jedes Wesen wurde von der Natur mit einem äußerst starken Überlebenstrieb ausgestattet

Wenn ein Wesen geboren wird, hat es nur eins im Sinn: Überleben um jeden Preis. Wir Menschen haben den Vorteil, dass wir zusätzlich noch mit etwas ausgestattet wurden was man Verstand nennt. Allerdings hat, wer immer uns den Verstand gegeben hat, es versäumt auch eine funktionierende Gebrauchsanleitung mit zu liefern. So beschränkt sich der Großteil der Menschheit darauf seinen Nachkommen das aufzubürden was sie selbst von Ihren Erziehern mitbekommen haben, Angst und Schuldgefühle.

Selbst wenn wir den Gedanken der Reinkarnation außer betracht lassen und uns Menschenschicksale vom Zeitpunkt der Zeugung an anschauen, kommen wir unweigerlich zu der Erkenntnis, dass es nicht das „Böse“ ist, das den Menschen zu dem macht was er ist, sondern Programmierungen, Unbewusstheit und fehlende Achtsamkeit.

Während bei Traumatisierungen die Zusammenhänge auch von Laien überwiegend logisch nachvollzogen werden können, sind die Auswirkungen von sogenannten latenten Programmen nahezu vollkommen unvorhersehbar.

Als latente Programme bezeichne ich hauptsächlich Wortprogrammierungen die ein Mensch in Zeiten von Bewusstlosigkeit oder eingeschränkter Bewusstheit aufnimmt. Im Prinzip passiert bei solchen Programmen etwas ähnliches wie bei einem posthypnotischen Befehl.

Schauen wir uns zunächst die Wirkungsweise eines posthypnotischen Befehls an.

Gibt man einer Person die sich in einem geeigneten Hypnosezustand befindet zum Beispiel die Suggestion:

„Immer wenn Du das Wort Blumentopf hörst, wirst Du zum Fenster gehen und das Fenster öffnen, sofern Du Dich in einem Raum mit Fenstern befindest.“

Wenn es sich um eine geeignete Versuchsperson handelt wird sie diese Suggestion ausführen und jedes Mal bei dem Wort Blumentopf ein Fenster öffnen, sofern sich ein solches in der Nähe befindet. Fragt man diese Person nach dem Grund, warum sie das tut, wird sie einen für sie plausiblen Grund nennen. Und diese Versuchsperson wird bei Wiederholung immer wieder Gründe für ihr Verhalten finden.

Mittlerweile haben Wissenschaftler erkannt, dass der Mensch bevor er sich bewusst entscheidet etwas zu tun, sein Unbewusstes diese Entscheidung schon Sekundenbruchteile vorher gefällt hat. Man kann dies anhand von Messungen der Nervenimpulse nachweisen.

Nun kommt es auch vor, dass die Versuchsperson nicht auf den Auslöser Blumentopf reagiert, aus welchen Gründen auch immer. Ein verantwortungsbewusster Versuchsleiter würde diese Suggestion in jedem Fall wieder auflösen. Ganz gleich ob es zu einer Reaktion kam oder nicht. Warum?

Eine solche Suggestion stellt, wenn sie nicht zurück genommen



wird , ein sogenanntes latentes Programm dar. Es handelt sich dabei um eine Programmierung die aktiviert werden kann, wenn sie auf unbewusster Ebene stimuliert wird. Es könnte nach Jahrzehnten noch dazu kommen, dass unsere Versuchsperson etwas erlebt, das sie unbewusst an den posthypnotischen Befehl erinnert und diesen aktiviert. So können Zwänge entstehen.

Wie sieht so etwas im praktischen Leben aus?

Herr S. 38 Jahre alt, konnte schon seit mehr als einem Jahr das Haus nicht mehr alleine verlassen ohne von heftigen Panikattacken heimgesucht zu werden. Seine Frau musste ihn zur Arbeit bringen und wieder abholen. Die Panikattacken traten nur auf, wenn er ohne Begleitung das Haus oder die Gebäude seiner Arbeitsstelle verließ. Er konnte sich in den Supermarkt bringen lassen und alleine alle Einkäufe tätigen. Sobald er jedoch den Supermarkt verlassen sollte und niemand ihn vor der Tür erwartete geriet er in Panik.

Er hatte verschiedene psychotherapeutische Behandlungen ohne nennenswerte Besserung hinter sich gebracht. Seine Lebensqualität war auf dem Nullpunkt und immer öfters verfiel er in depressive Gedankengänge.

Während einer ca. zweistündigen Sitzung wurde er aufgefordert in die Situation zurück zu gehen als ihm die Angst zum ersten mal bewusst wurde. Nach einigen gezielten Fragen beschrieb er eine Situation in der er Zeuge eines Autounfalls war, bei dem ein Mädchen auf einem Fahrrad von einem Auto erfasst wurde. Er selbst war an dem Unfall völlig unbeteiligt (hier handelt es sich in den meisten Fällen um die auslösende Situation). Nun wurde er aufgefordert noch weiter zurück zu gehen, in eine Situation in der gleiche oder ähnliche Gefühle eine Rolle gespielt haben. Darauf hin schilderte er ein Erlebnis als er 5 oder 6 Jahre alt war. Seine Familie lebte an einer stark befahrenen Strasse. Der Hof auf dem er als Kind spielte, mündete übergangslos im Straßenverkehr. In einem unbeaufsichtigten Moment lief er hinaus auf die Strasse und wurde beinahe von einem Pkw erfasst. Er verursachte dadurch einen Auffahrunfall. Zu diesem ganzen Schrecken kam noch eine tracht Prügel von der geschockten Mutter hinzu. Sie beschimpfte ihn und schrie ihn an, dass er tot sei, wenn er allein auf die Strasse geht. Hier lag der Schlüssel zum Verhalten von Herrn S. Der Schrecken, die Geräusche der aufeinanderfahrenden Autos, der körperliche Schmerz durch die Prügel der Mutter und nicht zuletzt beleitet von den Worten : Du bist TOT wenn Du allein auf

die Straße gehst.

Herr S. befand sich bedingt durch den Stress in einem Zustand eingeschränkter Bewusstheit, die Worte der Mutter wirkten wie ein posthypnotischer Befehl.

Diese Situation wurde mehrmals durchlaufen, bis das ganze Erlebnis in allen Einzelheiten erinnert wurde. Direkt im Anschluss wurde noch eine Harmonisierung durchgeführt (dazu kommen wir noch) und die Sache war erledigt. Herr S konnte alleine und ohne Angst den Heimweg antreten, er konnte es selbst nicht glauben.

Diese Art Ängste zu lösen benötigt nur wenig Zeit und bringt eine sofortige Heilung. Wie wir sehen werden, geht es mit dem DK-Verfahren noch eleganter und schneller, da wir hier ohne Umwege arbeiten und direkt zur Sache kommen.

Wie genau eine solche Sitzung durchgeführt wird, dazu kommen wir ausführlich im praktischen Teil dieses Buches.

Wenn Sie sich nun noch einmal an unser posthypnotisches Experiment erinnern, werden Sie einige Parallelen erkennen.

Im Experiment war es der hypnoide Zustand der das Bewusstsein einschränkte.

In unserem Fall war es der Schock und Stress des Unfalls.

Im Experiment wurde eine klar definierte Suggestion gegeben.

In unserem Fall waren es die Worte der Mutter, „Du bist tot wenn du alleine auf die Strasse gehst.“

Im Experiment war das Wort „Blumentopf“ das Signal, der Auslöser zu reagieren.

In unserem Fall war es der Unfall mit dem Mädchen, der nach vielen Jahren die Worte der Mutter aktivierte (unbewusste Erinnerung). Die Reaktion war Angst und Panik wenn er allein auf die Straße musste.

Wie viel Menschen leiden unter ähnliche Erlebnissen, werden jahrelang mit chemischen Giften zu Grunde gerichtet, verfallen schließlich in Depressionen nur weil die Ursache unentdeckt bleibt? Ein Grund mehr, dieses Wissen so schnell wie möglich zu verbreiten und anzuwenden. Dazu bedarf es keiner therapeutischen Ausbildung, das kann jeder normale Mensch in wenigen Stunden erlernen.

Der einzige Schaden den Sie hier anrichten ist, dass Sie die Gewinne der Pharmaindustrie ein wenig schmälern.

Die Möglichen Folgen von Wort - Programmierungen sind unendlich. Hier ist es wichtig, ganz gezielte Fragen zu stellen um den Klienten von seinem Leid zu befreien. Das heißt, Sie müssen die Wirkungsweise von Programmierungen genau kennen und dürfen sich nicht von Inhalten ablenken lassen.

Wort - Programmierungen können auch als klare Handlungsanweisungen fungieren, dies kann sogar soweit gehen, dass sie die gesuchte Situation unzugänglich machen.

Hierzu ein Beispiel:

Bei einer Rückführung die tadellos lief kommt der Klient in eine Situation in der plötzlich keine Wahrnehmungen mehr vorhanden sind. Alle Versuche wieder bis zu dieser Situation vorzudringen scheitern. Wie sich später herausstellte war es eine Situation als der Klient sich noch im Bauch der Mutter befand, bei einem Streit der Eltern schrie die Mutter den Vater an: „Verschwinde und lass dich nie wieder sehen hier.“

Der Klient befolgte also die Worte der Mutter wörtlich, indem er die Situation verließ und einen neuen Einstieg blockierte.

Solche Reaktionen sind sehr typisch und man trifft sie immer wieder. Man könnte ganze Bücher mit solchen und ähnlichen Beispielen füllen. Wichtig für unsere Arbeit ist zu wissen, dass jedes gesprochene Wort, das im Zustand eingeschränkter Bewusstheit empfangen wird, ein latentes Programm darstellt.

Wie diese Worte letztendlich ausgelegt werden kann man nicht mit Sicherheit vorherbestimmen.

Es gibt Menschen die plötzlich aus unerklärlichen Gründen einen Zwang verspüren irgendetwas bestimmtes zu tun. Zum Beispiel ständig kontrollieren ob sie auch alle Türen und Fenster verschlossen haben, alle Elektrogeräte ausgeschaltet sind usw.. Solche Zwänge können Ausmaße annehmen die das normale Leben stark beeinträchtigen.

Die wissenschaftlich vermuteten Ursachen hierfür reichen von Hirnstoffwechselstörungen bis zu genetischen Defekten.

Dementsprechend werden diese Menschen auch mit (Giften) Medikamenten versorgt.

Ich kann Ihnen nicht sagen ob diese Dinge wirklich eine Rolle spielen. Ich vermute dass der Hirnstoffwechsel vor Auftreten der Zwänge bei diesen Menschen nicht untersucht wurde. Was ich

Ihnen sagen kann ist, dass alle Zwänge mit denen ich bisher zu tun hatte, die Folgen von Programmierungen waren. Meist empfangen in Zeiten stark eingeschränkter Bewusstheit. Und bei ausnahmslos allen dieser Menschen lösten sich die Zwänge in dem Moment, da Ihnen die Programmierung bewusst wurde. Und dies trotz Hirnstoffwechselstörungen und genetischen Defekten. Möglich wäre natürlich, dass ich nur die Ausnahmen erwischt habe.

Unter eingeschränkter Bewusstheit zählen Bewusstlosigkeit, Narkosen, Schock, Stress, sowie Rausch und Vergiftungszustände. Auch die vorgeburtliche und frühkindliche Phasen (die stummen Phasen, bevor ein Kind sprechen lernt), können als eingeschränkte Bewusstheit angesehen werden.

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Tatsache, dass Erlebnisse gespeichert werden, die erst mit dem Erwerb der Sprache, Moralvorstellungen etc. Aktivität entwickeln. Ein gewaltfreier, sexueller Missbrauch bei Kleinkindern beispielsweise führt erst zu Komplikationen wenn die entsprechenden Moralvorstellungen herangereift sind.

Programmierungen müssen jedoch nicht immer mit traumatischen Erlebnissen verbunden sein. Entscheidend ist immer der Wert, den der Betroffene dem Erlebnis beigemessen hat. Wie schon erwähnt kann allein die kurzfristige Trennung eines Neugeborenen von der Mutter schon eine traumatische Erfahrung für das Kind darstellen.

Ein weiteres wichtiges Thema sind Erziehungsmuster und die sich daraus bildenden Glaubenssätze. Hierauf sind meist Schuldgefühle sowie Gefühle von Wertlosigkeit zurück zu führen. Zum Thema Schuldgefühle sei noch bemerkt, dass sich Kinder immer schuldig fühlen wenn die Eltern in einer unharmonischen Beziehung leben.

## **Wie eine Rückführung wirkt (Das Prinzip)**

Das Grundprinzip ist recht einfach zu verstehen. Sie führen Ihren Klienten zurück in die Situation, die für seine Probleme verantwortlich sind. Das sind Situationen in der der Klient eine Erfahrung gemacht hat, die er auf Grund seines damaligen

Bewusstseinszustandes nicht richtig verarbeiten konnte.  
Durch das erneute Erleben der damaligen Situation erhält das Bewusstsein die Möglichkeit diese Erfahrung richtig zu verarbeiten und einzuordnen. Ist dies geschehen, ist das Problem gelöst und der Klient wieder ein Stück heiler.

So einfach ist dies und doch gibt es auch auf diesen Gebiet Therapeuten die diese Prozesse endlos strecken und mit unnötigen Brimborium (meist esoterisches Kunterbunt) bestücken. Warum Sie das tun? Vielleicht um die eigene Wichtigkeit hervor zu heben, um mehr Geld zu verdienen oder alles zusammen. Notwendig ist dies nicht.

Alles was Sie tun müssen ist, dafür zu sorgen, dass Ihr Klient sich erinnert, mehr müssen Sie nicht tun. Alles was darüber hinaus geht, verkompliziert die Sache nur und schadet mehr als es nutzt.  
Behalten Sie das immer im Gedächtnis.

Einen guten Therapeuten erkennen Sie daran, dass er bestrebt ist, Sie möglichst schnell wieder los zu werden und Sie immer wieder dazu drängt selbst die Verantwortung zu übernehmen und selbst aktiv zu werden.

Nun gibt es natürlich auch Situationen die der Klient auf keinen Fall noch einmal erleben möchte, weil sie schmerzhaft und grausam waren. Er weigert sich unbewusst die Situation erneut zu erleben. Und in diesem Stadium fängt Ihre Arbeit erst richtig an. Dies ist der Punkt an dem viele Therapeuten den Fehler machen, zu glauben, der Klient müsse tiefer entspannen, sei für die Therapie noch nicht geeignet usw....

Für eine Rückführung ist weder eine  
Entspannung noch eine Hypnoseinduktion erforderlich  
wenn Sie mit dem DK-Verfahren arbeiten.

Wenn eine Rückführung nicht gelingt, liegt es einzig und allein an dem Therapeuten denn dieser hat ja schließlich die Rolle des „Führers“ zu erfüllen. Das heißt, er muss sich auf seinen Klienten einstellen und ihn so führen, dass dieser folgen kann. Es verhält sich hier wie im wirklichen Leben. Ich kann von einem Ungeübten nicht verlangen, dass er eine Steilwand erklimmt um auf den Gipfel zu kommen. Hier muss man Wege finden die der Klient auch zu gehen in der Lage ist.

Ein weiterer Schwachpunkt ist die Angst vor einer Retraumat-

sierung. Viele Therapeuten unterbrechen den Prozess sobald der Klient anfängt, die Dramatik des Traumas wieder zu erleben.. Sicherlich kann nicht jedem Klienten der Stress einer Retraumatisierung zugemutet werden, jedoch ist es in der Mehrzahl der Fälle angebracht.

Ausnahmen bilden hier Klienten, denen aus medizinischen Gründen kein Stress zuzumuten ist, wie zum Beispiel Klienten mit Anfallserkrankungen, Asthma, Herzschwächen etc...

In Zweifelsfällen sollte man auf eine vorherige fachärztliche Abklärung bestehen. Kinder sollte man ebenfalls vor einer Retraumatisierung bewahren.

In diesen Fällen wendet man sanftere Methoden an auf die wir im praktischen Teil auch noch zu sprechen kommen.

## **Der Einfluss früherer Leben**

Ähnlich wie prägende Erfahrungen in diesem Leben das Befinden und die Reaktionen eines Menschen beeinflussen, können dies auch subjektiv empfundene Erlebnisse aus früheren Leben tun. Besonders stark wirken hier Folter, gewaltsamer Tod, Verrat, Versprechen und Schwüre um nur einige zu nennen.

Manchmal scheinen Seelen sich über mehrere Inkarnationen immer wieder zusammen zu finden um bestimmte Lernaufgaben zu absolvieren, alte Schuld abzutragen oder weil sie in einem früheren Leben Bündnisse geschlossen haben.

Im folgenden Fall handelte es sich um ein junges Paar, das weder zusammen noch voneinander getrennt leben konnte. Der Mann, ein Argentinier lebte seit ein paar Jahren in Deutschland wo er seine deutsche Freundin kennenlernte. Die beiden lebten ein paar Wochen zusammen, trennten sich, um nach wenigen Tagen wieder zusammen zu kommen, sich wieder zu trennen usw., ein Spiel ohne Ende. Sie konnten weder zusammen noch getrennt leben.

Hinzu kam, dass ihm, dem Argentinier, einige Orte in Deutschland sehr vertraut vorkamen obwohl er sie vorher nie gesehen hatte.

Beide wurden getrennt voneinander zurück geführt, mit dem Auftrag das Leben zu finden welches für ihr Dilemma verantwortlich ist und in dem sie schon einmal zusammen waren, falls es ein solches Leben gibt.

Das Ergebnis war faszinierend, die Schilderung der beiden deckte sich nahezu zu 100% selbst in belanglosen Kleinigkeiten.

Sie lebten als junges Paar im zweiten Weltkrieg in einer deutschen Stadt. Er wurde während eines Fronturlaub quasi von der Strasse weg zu einem Einsatz eingesammelt. Ihm blieb nicht einmal mehr Zeit, seine Frau zu informieren. Als er später aus Gefangenschaft in seine Heimatstadt zurückkehrte lag alles in Schutt und Asche, seine Frau fand er nie wieder.

Die Frau arbeitet nach der Trennung noch einige Monate in einem Lazarett, wo sie an den Kriegsfolgen verstarb. In diesem Fall hat sich ein Großteil der Fakten wie zum Beispiel Straßennamen der Heimatstadt, Details des Kampfeinsatzes in Polen usw. bestätigt. Dem Mann wurden viele Dinge klar. Unter anderem auch warum er als kleiner Junge in Argentinien bei Militärparaden anfang Hakenkreuze zu zeichnen. Diese Rückführung half den beiden ihre Schuldgefühle und Misstrauen dem Partner gegenüber aufzulösen.

Solche Geschichten sind zweifellos sehr interessant, doch sollte das eigentliche Ziel nicht aus den Augen verloren werden. Das Ziel sollte immer darin bestehen, den Beteiligten Personen zu bestmöglichen Erkenntnissen zu führen und ihnen eine optimalen Wahl- und Entscheidungsfreiheit ermöglichen. In dem gerade beschriebenen Fall lösten sich die Schuldgefühle des Mannes und das Misstrauen der Frau in dem Moment, als beide sich Ihre Erlebnisse erzählten.

Die gleichen Dinge hätten sich im Prinzip auch innerhalb eines Lebens abspielen können. Die Resultate wären wahrscheinlich ebenfalls Misstrauen und Schuldgefühle gewesen. Die einzelnen Schritte zur Auflösung und Harmonisierung wären auch hier nach den gleichen Prinzipien durch zu führen. Mit dem Unterschied, dass hier kein früheres Leben erwähnt würde.

Wie Sie sehen, können wir uns getrost von den Begriffen Regression und Reinkarnation verabschieden. Derartige Begriffe können eine Therapie extrem behindern, wie ich im folgenden zeigen werde.

Mir ist schon früh in meiner Praxis aufgefallen dass Menschen mit bestimmten Begriffen auch ganz bestimmte Erwartungen verknüpfen. Ein Beispiel aus der Hypnose.

Wenn ein Klient weiß, dass er hypnotisiert werden soll, erwartet er etwas ganz bestimmtes. Und gerade bei dem Thema Hypnose

sind diese Erwartungen meist vollkommen falsch. Die Mehrheit der Menschen verbinden Hypnose noch immer mit Bewusstlosigkeit, Willenlosigkeit und anderen Sensationen wie sie von den Medien vorgegaukelt werden.

Selbst wenn man den Klienten bestmöglich aufklärt, kann man diese Erwartungen nicht aus der Welt schaffen. Es handelt sich hierbei um unbewusst gespeicherte Vorstellungen, gegen die rationale Erklärungsversuche machtlos sind. Selbst wenn sie Hypnose nur aus einem schlechten Roman kennen, haben Sie sich entsprechende innere Vorstellungen gefertigt die Ihre wirklichen Erwartungen bestimmen.

Besser als stundenlange Aufklärung zu betreiben, ist, es einfach mit der Arbeit zu beginnen ohne das Wort Hypnose zu erwähnen und auf die allgemein bekannten Induktionsmethoden zu verzichten.

Den Lesern die mir jetzt Unverantwortlichkeit und Manipulation vorwerfen, kann ich nur erwidern, hören Sie auf zu diskutieren, befreien Sie sich aus Ihrem Gedankengefängnis und seien Sie bestrebt Ihrem Klienten das zu geben was er wirklich benötigt. Der Rest erledigt sich von selbst.

Dem gleichen Phänomen begegnen wir bei der Reinkarnationstherapie, Regressionstherapie und ähnlichen Verfahren. Der Klient legt sich in Erwartung einer Rückführung hin und lauscht den Anweisungen des Therapeuten aber nichts geschieht. Warum? Weil der Klient auf etwas ganz bestimmtes wartet das jedoch in vielen Fällen auf sich warten lässt. Die glücklichen Ausnahmen sind die Menschen die von Natur aus sehr gut visualisieren können und über eine große innere Flexibilität verfügen.

In der Regel beginnen die meisten Rückführungstechniken mit einer Entspannungsphase in der das menschliche Gehirn vermehrt Alphawellen produziert. Dies ist ein leichter hypnoider Zustand der den Zugang zum Unterbewusstsein erleichtern soll.

Aber gerade Menschen mit psychischen Problemen tun sich oftmals schwer wenn Entspannung verlangt wird. Unflexible Therapeuten verordnen dann meist eine Vorbereitung die darin besteht Entspannung zu üben. Eine zeitaufwendige und kostspielige Sache für den Klienten.

Schuld an dem ganzen Dilemma sind wiederum falsche Erwartungen.

Tatsache ist, jeder Mensch kann von Natur aus entspannen und jeder Mensch kommt von Natur aus in den Alphazustand. Völlig



leicht und unbeschwert. Da gibt es nichts zu lernen und zu üben. Es sei denn man will diese Zustände über die Wege der falschen Erwartungen betreten, dann kann es zu einer langwierigen und schwierigen Aufgabe werden.

In unserem DK-Verfahren kümmern wir uns weder um Entspannung noch um Alphazustände. Dies sind Dinge die wir dem Unbewussten des Klienten überlassen, welches besser weiß ob und in welchem Maß Entspannung und Alphazustand notwendig sind.

Frage:

Wenn ein Klient zu einem (Reinkarnations-)Therapeuten kommt und ihm seine Probleme schildert, woher weiß der Therapeut dass die Ursachen des Problems in einem früheren Leben liegt?

Sie wissen es nicht?

Ich auch nicht, aus diesem Grund frage ich mich immer warum Reinkarnationstherapeuten jeden Menschen mit Rückführungen beglücken wollen.

Wie Sie sehen, können Worte und Begriffe sehr irreführend sein. Aus diesem Grund sollte die Fragestellung nicht lauten: „In welchem Deiner früheren Leben liegt die Ursache für.....?“ Sondern: „Welche Situation benötigen wir um wieder in Harmonie zu kommen?“

Diese Frage sollten Sie sich merken, es ist die Einstiegsfrage des DK-Verfahren.

## **Bewusstsein und Unterbewusstseins**

In der Psychologie wird die Psyche grob in ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein unterteilt. Genau genommen gibt es hier auch noch das sogenannte Vorbewusste.

**Das Bewusstsein** umfasst all die Bereiche, die der Mensch willentlich in den Mittelpunkt seiner Aufmerksamkeit rücken kann. Anders ausgedrückt, alles was wir willentlich mit unserer Aufmerksamkeit erfahren können liegt im Bereich unseres Bewusstsein.

**Das Unbewusste** betrifft all die seelischen Bereiche und Inhalte, die uns willentlich nicht zugänglich sind.

**Das Vorbewusste** ist der grauen Bereich zwischen Bewusstsein und Unbewussten. Es sind die Dinge die uns nur durch eine

gewisse Bemühung zugänglich sind oder sich selbstständig dem Bewusstsein nähern.

Man darf bei all dem nicht vergessen, dass es sich hier lediglich um ein Modell handelt.

Aus den Regressionsverfahren wissen wir, dass die Seele (?) jede Minute unserer Existenz speichert. Weiterhin wissen wir, dass es bei diesen Speicherungen zu Komplikationen kommen kann, die unser weiteres Leben beeinträchtigen können (Trauma, negative Programmierung etc.).

In der Hypnoseanwendung geht man davon aus, dass der Mensch während einer Hypnose besonders empfänglich für Suggestionen ist. Manche Experten sind der Meinung, dass die Hypnosetiefe eine ausschlaggebende Rolle bei der Realisierung von Suggestionen spielt. Vorwiegend geht es hierbei um die Ausschaltung des Bewusstseins, damit die Suggestionen möglichst unzensuriert das Unbewusste erreichen können.

Der Haken an diesem Modell ist, dass man sich immer nur auf ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein beschränkt. Wenn sich die Wirkung von Suggestionen nur auf das Zusammenspiel dieser beiden Parteien beschränken würde, müsste ein Mensch jede Suggestion befolgen wenn die Hypnose tief genug ist. Subliminals müssten immer wirksam sein. Beides ist nicht der Fall.

Unter Subliminals versteht man Botschaften, die wir bewusst nicht wahrnehmen können.

Meiner Meinung nach ist unser Bewusstsein einfach nur der Bildschirm auf dem wir winzige Ausschnitte unserer unbewussten Prozesse wahrnehmen. Hinzu kommt vielleicht noch, dass es Entscheidungen die von unbewussten Anteilen getroffen wurden, für die äußere Welt rationalisiert.

Ich glaube, dass das Bewusstsein in dieser Hinsicht letztendlich überhaupt keine große Rolle spielt, weil es eben nicht in der Lage ist Entscheidungen zu treffen. Also kann es auch keine Suggestionen abschwächen oder neutralisieren. Zumindest nicht so und in dem Maße wie es allgemein angenommen wird.

Es gibt entsprechende wissenschaftliche Untersuchungen die darauf hinweisen dass unser Hirn, noch bevor wir uns vermeintlich bewusst entscheiden, dies für uns bereits erledigt hat. Das würde bedeuten, uns wird lediglich eine Entscheidung bewusst, die in unbewussten Bereichen bereits gefällt wurde. Wenn Sie sich für dieses Thema interessieren geben sie einfach bei Google ein "unbewusste Entscheidung," dort finden Sie die entsprechenden wissenschaftlichen Berichte.

Trotz allem sollten wir auch hier kritisch bleiben, denn die Sache ist viel zu komplex als dass man sie mit ein paar neurologischen Messungen endgültig erklären könnte.

Wenn eine Suggestion überzeugend genug gegeben wird, wird sie ausgeführt, ob mit oder ohne Hypnose oder Trance. Das tückische an der Sache ist, dass wir von solchen abstrakten Begriffen wie Hypnose, Trance, Bewusstsein, Unterbewusstsein usw.. in unserem Denken zu sehr eingeengt werden.

Lassen wir diese ganzen Begriffe mal außer acht und stellen uns vor, der Mensch ist ein Komplex von X Anteilen (Seelenanteilen), organisiert wie eine Gesellschaft.

In dieser Gesellschaft gibt es Gruppen, Einzelgänger, Demokraten, Diktatoren, gute und böse Anteile, alles wie im wirklichen Leben.

Nun wird diese Gesellschaft von außerhalb ständig mit Reizen konfrontiert unter anderem auch mit bestimmten Ideen (Suggestionen). Es wird Teile geben die sich angesprochen fühlen, Teile die dagegen arbeiten usw..

Ob sich eine bestimmte Idee dann durchsetzt (eine Suggestion ausgeführt wird) ist abhängig vom Kräfteverhältnis in der Gesellschaft.

Hier gibt es dann auch wieder verschiedene Möglichkeiten, die darüber entscheiden ob die Idee (Suggestion) dauerhaft wirkt oder nur kurze Wirkung zeigt.

Das könnte so aussehen:

Dauerhaft, die große Masse der Gesellschaft ist von der Idee begeistert.

Kurzfristig, eine starke Gruppe reißt alle Macht an sich (Diktatur).

In dieser Gesellschaft gibt es auch verschiedene Nachrichtendienste, die überall auftauchen wo etwas außergewöhnliches passiert. Die spektakulärsten Meldungen werden dann gesendet (uns bewusst).

Diesen Gedankengang können Sie endlos ausspinnen.

Erickson zum Beispiel (der erfolgreichste Hypnosetherapeut der Geschichte) hat seine Suggestionen so aufgebaut, dass sich (nach diesem Modell) möglichst viele Anteile angesprochen fühlen.

Ein Bühnenhypnotiseur wird eher auf eine kleine Gruppe setzen,

die schnelle Resultate bringt. Ideal ist es in der Therapie, Beides zu nutzen.

Wie schwach und hilflos das (scheinbare) Bewusstsein eines Menschen ist, kann man im Experiment sehr schnell feststellen, indem man es einfach ignoriert, bzw. ebenso behandelt wie die unbewussten Anteile.

Nach dieser Methode gehe ich zum Beispiel vor, wenn ich die Ursache eines Problem suche. Ich richte meine Fragen direkt, ohne irgendwelche Vorbereitungen, an die Teile, welche die Antwort geben können und erwarte eine Antwort.

Die Erwartungshaltung (auch die unbewusste) des Therapeuten spielt hierbei ebenfalls eine große Rolle. In den letzten Jahren konnte ich beobachten, dass Menschen die völlig unvorbelastet das DK-Verfahren anzuwenden lernten, durchschnittlich bessere Ergebnisse erzielen als professionelle Therapeuten, die über eine umfangreiche therapeutische Ausbildung verfügten. Die Profis haben oft eine bestimmte Erwartungshaltung, wie eine funktionierende Therapie gestaltet sein muss.

Alles in allem bietet das Modell der fragmentierten Seele die idealen Voraussetzungen für unser DK-Verfahren.

## **Das DK-Verfahren**

Die direkte Kommunikation mit dem Unbewussten gleicht einem alltäglichen Gespräch, mit dem Unterschied, dass die bisher erklärten Prinzipien alle berücksichtigt werden und mit einfließen.

Ziel ist es Blockaden zu lösen, Ursachen zu finden und die Aufmerksamkeit (des Klienten) zu befreien.

Schauen wir uns die Anwendung wieder an einem praktischen Beispiel an.

Frau K. 46 Jahre alt litt schon seit über 2 Jahren unter einem ausgeprägten Waschzwang. Sobald sie einen ihr fremden Gegenstand oder Menschen berührte, musste sie sich umgehend die Hände waschen. Sie führte stets Handtuch, Seife und eine kleine Bürste mit sich, da sie selbst zum waschen nur ihr vertraute Utensilien benutzen konnte. Wenn sie sich die Hände außer Haus wusch konnte sie den Wasserhahn nur mit einem speziell dafür mitgeführten Tuch schließen. Das Tuch musste anschließend

sorgfältig zusammen gelegt werden, so dass sie die benutzte Seite nicht mit ihren Händen berühren musste. Sie hatte verschiedene Therapien erfolglos durchlaufen. Ihre Haut war entsprechend schwer geschädigt.

Hier nun das etwas gekürzte Protokoll der Sitzung:

Nachdem sie ihr Leid ausführlich geschildert hat vor allem die Panik die sich ausbreitete wenn sie nach einer Berührung nicht schnell genug zum nächsten Waschbecken kam, bekam sie folgende Anweisung:

**Therapeut (T), Frau K. (K), Pause = max. 5 bis 10 Sekunden.**

T. "Du kannst Deine Augen schließen wenn du jetzt in die Situation gehst, die wir brauchen um Dein Problem zu lösen." Pause. "Was nimmst Du wahr?" Pause.

"Was nimmst Du jetzt wahr? Nimm das was da gerade kommt." Pause.

K. "Nichts, ich bin nur etwas aufgeregt."

T. "Irgendetwas in Dir weiß genau was wir jetzt benötigen um zur Harmonie zurück zu finden. Und dieser Teil führt Dich nun genau in die Situation, die jetzt wichtig ist. Sag mir einfach was Du gerade innerlich erlebst." Pause "Was ist da gerade?"

K. "Es ist soviel durcheinander."

T. "Was ist durcheinander?"

K. "Alles."

T. "OK, alles ist durcheinander, was nimmst Du noch wahr?"

K. "Ich bekomme nichts bestimmtes zu fassen, es ist alles so flüchtig."

T. "Gut, wenn Du etwas zu fassen bekommen würdest, was wäre das? Ein Bild, ein Gefühle, ein Geräusch? Du kannst Dich nun für eins der vielen Dinge entscheiden, was drängt sich da am stärksten auf?"

K. "Ich bin mit meiner Oma in der Stadt."

T. "Du bist mit Deiner Oma in der Stadt, was ist ist da wichtig an der Situation?"

K. "Ich weiß es nicht."

T. "Wie alt bist du denn da gerade?" Pause "Ungefähr, es kommt nicht so genau darauf an."

K. "Sechs oder sieben"

T. "Du bist sechs oder sieben und mit Deiner Oma in der Stadt, was macht ihr denn dort? Einkaufen, bummeln?"

K. "Nein, sie geht mit mir zum Doktor."

T. "Zum Doktor, bist du krank?"

K. "Wegen meinem Finger, der tut weh."  
T. "Was ist denn mit deinem Finger, hast du ihn gequetscht."  
K. "Nein, der tut weh."  
T. "Gut, dann lös Dich mal aus der Situation und geh weiter, bis zu dem Moment, der für uns jetzt wichtig ist. Was passiert da?"  
Pause "Jetzt."  
K. "Der Doktor sagt, der Nagel muss raus."  
T. "Wie, der Nagel muss raus, hast du einen Nagel im Finger?"  
K. "Nein, der Fingernagel muss raus, es ist alles entzündet."  
T. "Ach so, der Fingernagel. Und wie geht es weiter? Was hat das mit unserer Sache zu tun? Geh mal langsam weiter bis wieder irgendetwas wichtiges passiert."  
K. "Er hat ihn rausgezogen und Oma will mir ein Eis kaufen."  
T. "Wie, alles schon vorbei?" Pause "Geh nun mal genau in die Situation die wir brauchen um weiter zu kommen. Was hat dazu geführt, dass Du dir so oft die Hände waschen musst?"  
K. "Sie unterhalten sich."  
T. "Wer unterhält sich?"  
K. "Meine Oma und der Doktor."  
T. "Deine Oma unterhält sich mit dem Doktor. Und was hat das mit unserer Sache zu tun?"  
K. "Ich weiß es nicht."  
T. "Worüber unterhalten sie sich denn?"  
K. "Ich weiß es nicht."  
T. "Konzentriere Dich jetzt mal nur auf die Worte vom Doktor. Was sagt er gerade?"  
K. "Sie bräuchte keine Angst zu haben das ging ganz schnell."  
T. "Wer bräuchte keine Angst zu haben?"  
K. "Meine Oma."  
T. "Hat sie Angst Deine Oma?"  
K. "Ja ich glaube."  
T. "Und Du, hast du auch Angst?"  
K. "Nicht soviel"  
T. "OK und wie geht es weiter?"  
K. "Der Nagel wird rausgezogen und dann gehen wir Eis essen."  
T. "Geh noch mal zurück zum Doktor. Der Doktor sagt Deine Oma bräuchte keine Angst zu haben. Was kommt dann?"

Hier werden nun mehrmals ganze Sequenzen übersprungen. Dies ist ein Zeichen dafür, dass es sich um Zeiten eingeschränkter Bewusstheit handelt. Frau K. wurde nun Schritt für Schritt durch die Situation geführt, mit dem Auftrag sich nur auf jedes gesprochen Wort zu konzentrieren. Die Behandlung durch den

Arzt war wider erwarten teilweise sehr schmerzhaft für Frau K. Während der Behandlung schilderte der Arzt der Großmutter von Frau K. die verschiedenen möglichen Ursachen einer Nagelbettentzündung.

Beim Thema Infektion versicherte die Großmutter dem Arzt:

“Hundertmal am Tag sag ich Ihr: “Wasch dir die Finger und fass nicht alles an was du nicht kennst,” aber sie hört ja nicht.”

Bei diesen Worten veränderte sich die Physiologie von Frau K. ganz offensichtlich. Auch die Stimmlage war deutlich zu unterscheiden.

Diese Sequenz wurde noch mehrmals durchlaufen, bei jedem Durchlauf konzentrierte sie sich auf einen bestimmten Sinneskanal, Fühlen, Sehen, Hören.

Wie sich im Nachgespräch herausstellte verspürte sie zum ersten Mal diesen unwiderstehlichen Waschzwang, im Rahmen einer Maniküre. Nach dem zurückschieben der Nagelhaut, vor dem Auftragen von Nagellack. Sie hatte Angst dass Krankheitserreger unter der Nagelhaut in ihren Körper eindringen könnten.

Diese Sitzung dauerte mit Vor- und Nachgespräch keine 2 Stunden, der Waschzwang tauchte nie wieder auf.

In der Schulmedizin fällt der Waschzwang unter die Kategorie von Zwangsstörungen. Diese unterteilen sich in Zwangsgedanken und Zwangshandlungen.

Die Zwangsgedanken wiederum werden in Zwangsbefürchtungen, Zwangsideen, Zwangsvorstellungen, Zwangsimpulse und Grübelzwang unterteilt.

Die Zwangshandlungen unterteilen sich wiederum in Reinlichkeitszwang, Kontrollzwang, Ordnungszwang, Berührungszwang, Zählzwang und verbale Zwänge.

Die Ursachen sind der Schulmedizin bis heute unbekannt, man vermutet eine Kombination von Veranlagung, Hirnstoffwechselstörung und seelischen Ursachen. Und wie immer wenn man in Erklärungsnot ist, müssen die Gene dafür herhalten.

Behandelt werden Zwangsstörungen normalerweise mit Psychotherapie, Antidepressiva und Neuroleptika.

## **Die Rückfallquote nach Absetzen der Medikamente liegt bei ca. 90%.**

Wenn man nun bedenkt wie viele komplizierten Gedankengängen sich ein angehender Mediziner oder Therapeut aneignen muss bevor er eine staatliche Heilerlaubnis erhält, wird einem klar, dass die einfachsten Lösungen gar nicht erst in Betracht gezogen werden.

Wenn diese erfolgreiche Unterhaltung mit Frau K. eine einmalige Sache gewesen wäre könnte man von Zufall sprechen aber es gibt zu viele derartige Fälle. Ob die Schulmedizin dies nun mit Zwangsstörungen oder anderen Spezialausdrücken benennt, Fakt ist man kann solche Unannehmlichkeiten in wenigen Stunden beheben - auch ohne Chemie. Und was mir noch als sehr wichtig erscheint, man benötigt dafür keine jahrelange Ausbildung. Jeder halbwegs vernünftige Mensch der Interesse daran hat, kann so etwas tun. Ich habe (viele) Menschen erlebt, ohne jegliche Vorbildung auf diesem Gebiet, die nach einer eintägigen Unterweisung Fälle gelöst haben, die schon länger als 5 Jahre vergeblich psychotherapeutisch behandelt wurden. In der Regel dauerte solch ein Gespräch nicht viel länger als 2 Stunden.

Auch dieses Verfahren hat seine Grenzen aber solange ein Mensch ansprechbar ist, kann man zumindest eine deutliche Verbesserung seines Zustandes herbeiführen. Sie müssen keine teuren Seminare besuchen um das DK-Verfahren zu lernen, allein die Anweisungen in diesem Buch genügen.

### **Grundsätzliche Fragen und Anweisungen im DK-Verfahren**

Welche Situation benötigen wir um Dein Ziel zu erreichen?

Geh in die Situation die wir brauchen um..

Irgendetwas in Dir weiß, was nun geschehen muss, damit...

Welche Situation benötigen wir damit es jetzt weiter geht?

Geh nun in die Situation, die verantwortlich ist dafür dass Du jetzt nichts mehr wahrnimmst.

Was muss geschehen damit alle Teile in Dir harmonisch zusammenarbeiten?

Diese oder sinngemäß ähnliche Fragen sollten Sie unbedingt auswendig lernen.



# So gestalten Sie eine DK-Sitzung

## 1. Ihr Klient benötigt ein klares Ziel

In der Regel erzählen die meisten Menschen all die Dinge die sie nicht möchten. Das können irgendwelche Leiden sein, zwischenmenschliche Schwierigkeiten, berufliche Schwierigkeiten usw.. Die Aufmerksamkeit der meisten Menschen ist in einer Negativspirale gefangen. Ihre erste Aufgabe besteht nun darin, Ihren Klienten in den Zielzustand hinein zu fragen. Verwenden Sie folgende Fragen:

“Was möchten Sie statt dessen?”

“Woran werden Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?”

“Was werden Sie sehen, fühlen und hören wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?”

Googlen Sie nach NLP sinnesspezifische Zielermittlung.

Fragen Sie so intensiv und so lange, bis Sie sehen, dass Ihr Klient eine klare Vorstellung (ein klares inneres Erleben) von seinem Zielzustand hat. Dies ist äußerst wichtig, um eine Sitzung zielgerichtet zu führen. Wenn Sie hier oberflächlich arbeiten, wird die Sitzung ins Leere laufen, unnötig lange dauern und wenig bis keine Ergebnisse bringen.

Geben Sie Ihrem Klienten schon jetzt ganz beiläufig zu verstehen, dass er seine Augen schließen kann.

## 2. Der Einstieg

Je nach Situation beginnen Sie mit einer der folgenden Fragen oder Anweisungen;

Welche Situation benötigen wir um an der Sache zu arbeiten?

Welche Situation benötigen wir um Dein Ziel zu erreichen?

Geh nun in die Situation die wir benötigen, damit Du Dein Ziel erreichst.

Ganz gleich was Ihr Klient darauf antwortet, damit arbeiten Sie. Hiermit haben sehr viele Anwender anfangs ihre Schwierigkeiten. Sie suchen nach Zusammenhängen und wenn Sie diese nicht

sofort erkennen, beginnen sie die Antwort anzuzweifeln. Vertrauen Sie einfach darauf, dass es einen Zusammenhang gibt, zwischen dem was der Klient schildert und seinem Problem.

Dieser Zusammenhang existiert, auch wenn Sie ihn zu diesem Zeitpunkt noch nicht erkennen. Merken Sie sich: In der Einstiegsphase wird alles akzeptiert, so unlogisch es auch erscheinen mag.

Stellen Sie gerade am Anfang viele sinnesspezifische Fragen und Orientierungsfragen.

“Was nimmst Du wahr? Wie fühlt sich das an? Wie hört sich das an? Wie sieht das aus? Wer ist vor Dir? Neben Dir? Was ist rechts von Dir? Usw.”

Dies bewirkt eine Trance bei Ihrem Klienten die sich selbst reguliert.

### **3. Das Ziel ansteuern**

Klienten haben in der Regel die Tendenz alle möglichen Geschichten zu erzählen um erneuten Schmerz zu vermeiden. Hier ist es wichtig, absolut zielstrebig zu arbeiten. Sie können davon ausgehen, dass fast alles was Ihnen Ihr Klient unaufgefordert freiwillig erzählt nur Ablenkungsmanöver sind. Sie müssen immer wieder darauf bestehen, zur Sache zu kommen. Mit Fragen und Anweisungen wie:

Was hat das mit unserer Sache zu tun?

Wie geht es nun weiter?

Geh nun weiter bis zu dem Punkt der für uns wichtig ist.

Ihre Fragen müssen bestimmt sein und Sie müssen eine Antwort erwarten. Das ist ein wichtiger Punkt auf den wir im zweiten Teil noch zu sprechen kommen.

### **4. Erinnerungslücken schließen**

Halten Sie sich immer das eigentliche Ziel vor Augen. Die Befreiung der Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit wird gebunden von ungelösten seelischen Konflikten, Glaubens-

mustern, traumatischen Erfahrungen und latenten Programmen. Um die Aufmerksamkeit zu befreien müssen wir unbewusstes Material bewusst machen. Das heißt, Erinnerungslücken schließen. Handelt es sich um traumatische Erlebnisse ist oftmals zunächst eine (Teil-) Entladung des Traumas notwendig. Dazu wird der Klient Schritt für Schritt durch das Trauma geführt. Hier unterscheidet sich unser Verfahren ganz deutlich von hypnotischen Verfahren. Dadurch, dass wir mit einer selbstregulierenden Trance arbeiten und den Klienten in vollem Wachbewusstsein durch das Trauma führen, verhindern wir, dass er von den Erlebnissen überflutet wird.

**Wichtig ist jedoch, dass Sie als Gesprächspartner von den Ereignissen unberührt bleiben und sich nicht emotionalisieren lassen. Sie sind der Bezugspunkt der den Klienten völlig emotionslos durch den Prozess führt.**

In der Praxis sieht das so aus, dass Sie zunächst Emotionen freilegen. Beobachten Sie Ihren Klienten genau. Sobald sie erkennen dass sich Emotionen bemerkbar machen, ermuntern sie Ihren Klienten weiter zu gehen und die Emotionen dadurch zu verstärken. Als guter Beobachter erkennen Sie Emotionen noch bevor sie Ihrem Klienten zu Bewusstsein kommen.

Ich weiß, das hört sich nun nicht höflich an aber treiben sie ihren Klienten gnadenlos vorwärts durch das Geschehen. Lassen Sie ihn das Erlebnis einmal vollständig durchlaufen und achten Sie darauf, dass er seinen Gefühlen freien Lauf lässt. Je nachdem wie heftig die Entladung ist, gönnen Sie ihm eine kleine Verschnaufpause, loben Sie ihn. Lassen Sie ihn tief in den Bauch hinein atmen. Bleiben Sie selbst völlig locker und unbeeindruckt. Signalisieren Sie ihm durch Ihr Verhalten als auch durch Ihre Äußerungen, dass das alles gar nicht so schlimm ist. Dies ist auch in der Tat nicht. Gerade Therapeuten können durch ihr Gesamtverhalten und ihre unbedachten Äußerungen eine völlig harmlose Situation extrem verschlimmern.

Denken Sie an kleine Kinder die sich unwesentlich verletzt haben. Wenn Sie als Erwachsener dieser kleinen Wunde noch übermäßig viel Aufmerksamkeit schenken, entsteht ein Fiasko. Wenn Sie dem Kind signalisieren dass das gar nicht schlimm ist, ist die Sache schnell vergessen. Kinder haben noch eine sehr feine Wahrnehmung und richten sich nach Ihrer Einschätzung der

Situation.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass auch Erwachsene auf die gleiche Weise reagieren. Unterbricht man eine Sitzung ohne die Sache vollständig aufzulösen, ist die erste Reaktion des Klienten, nachdem er die Augen öffnet, ein fragender Blick. Es ist die nonverbale Frage, muss ich mich jetzt schlecht fühlen oder darf ich mich gut fühlen?

Signalisiert man ihm "alles ist gut," wird er sich gut fühlen. Signalisiert man ihm Zweifel, fühlt er sich dementsprechend. Testen Sie es selbst in einer Ihrer Sitzungen, Sie können nur daraus lernen.

Nachdem das Trauma einmal grob durchlaufen wurde, schicken Sie Ihren Klienten zum zweiten Durchgang. Mit den Worten, "nun löse Dich von der Situation und geh noch einmal zum Anfang zurück. Achte jetzt auf alles was Du hörst, geh ganz langsam weiter und achte auf jedes einzelne Wort."

Sollten mehrere Menschen an der Situation beteiligt gewesen sein, gilt:

Für jede dominierende Person ein Durchgang.

Mit den Worten, "konzentriere Dich nun nur auf alles was Person X sagt," schicken Sie den Klienten durch das Trauma. Dies ist ganz wichtig um latente Programme aufzulösen. Das gleiche gilt für alle visuellen und alle kinästhetischen Wahrnehmungen.

Ziel ist es, dass der Klient die Situation vollständig durchlaufen kann, ohne jegliche emotionale Reaktion. Beobachten Sie dabei äußerst aufmerksam seine Physiologie.

Sollten Sie unsicher sein oder Zweifel haben, dass alles gelöst ist, machen Sie folgenden Test. Fragen Sie den Klienten ob es da noch etwas zu bearbeiten gibt, wahrscheinlich wird er mit nein antworten. Nun fordern Sie ihn auf folgenden Satz zu wiederholen: "Nein, da ist nichts mehr."

Lassen Sie ihn diesen Satz endlos wiederholen, achten Sie darauf, dass er dies laut und in überzeugenden Ton tut. Beobachten Sie dabei genau seine Reaktionen. Sollte er diesen Satz wie gefordert ca. 30 mal wiederholt haben ohne das sich irgendwelche Emotionen zeigen, können Sie davon ausgehen, dass die Sache erledigt ist.

Falls noch unentdeckte Ladungen vorhanden sind, erzeugen diese Worte einen Konflikt und dieser macht sich schon nach wenigen Wiederholungen mit entsprechenden Gefühlen bemerkbar.

Während der Verstand sagt, dass alles OK ist, rebelliert das Unbewusste und bringt die versteckte Ladung zum Vorschein.

## 5. Harmonisieren

Sollte es sich um eine Situation handeln in der ein Mensch einem anderen Menschen ein Leid zugefügt hat, ist es wichtig, dass Sie den Prozess mit einer Harmonisierung abschließen.

### Der Prozess der Harmonisierung

Sobald ein Trauma entladen ist, und alle Erinnerungslücken aufgefüllt wurden, ist in vielen Fällen eine Harmonisierung angebracht.

Diese Harmonisierung dient zum einen dazu, Verständnis für das Geschehen zu erzeugen und zum anderen dazu, das Nervensystem neu zu konfigurieren.

Verständnis für das Geschehen ist wichtig, weil wir alle bestimmten Wert- und Moralvorstellungen unterliegen. Es besteht zum Beispiel ein beträchtlicher Unterschied ob Sie durch eine Naturkatastrophe traumatisiert wurden oder durch eine menschliche Verfehlung.

Wenn Ihnen bei einem Waldspaziergang ein Ast auf den Kopf fällt und Sie verletzt, hat dies einen völlig anderen Stellenwert für Sie als wenn Ihnen dieser Ast von jemanden auf den Kopf geschlagen wird. Und wenn dieser Schlag von einer Person aus Ihrem Bekanntenkreis geführt wird, stufen Sie diesen Schlag als noch schlimmer ein.

Verletzungen die uns von Menschen zugefügt werden, bedeuten für uns einen persönlichen Angriff im wahrsten Sinn des Wortes. Angriff auf unsere Persona (Maske). Durch den Harmonisierungsprozess können diese Geschehnisse entschuldigt werden. Die Schuldfrage wird gelöst.

Eine andere Wirkung zielt auf unser Nervensystem ab. Ob wir eine Situation im äußeren erleben oder sie nur imaginieren, die dadurch erzeugten Informationen benutzen das gleiche Nervensystem. Ob wir ein Ereignis objektiv erlebt haben oder uns vorgestellt haben, die inneren Prozesse sind gleich. Ob etwas objektiv oder subjektiv erlebt wurde erschließen wir uns durch unbewusste Realitätsprüfungen, die nur für unseren Verstand in Beziehung zur Außenwelt relevant sind.

Es stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Ich schildere nun eine Methode die ich selbst erfolgreich anwende. Wenn Sie das dahinterstehende Prinzip begriffen haben, können Sie diese Methoden den jeweiligen Gegebenheiten anpassen.

Nehmen wir wieder den Fall von Herrn S. Er wurde in der damaligen Situation von seiner Mutter verprügelt, was er damals absolut nicht verstehen konnte.

Nachdem alle Erinnerungslücken geschlossen waren wurde er noch einmal in die Situation geführt, zu dem Zeitpunkt als seine Mutter mit ins Spiel kam.

Er beobachtete die Situation aus seinem heutigen Standpunkt und wurde gefragt wie seine Mutter hätte angemessener reagieren können. Was seiner Mutter damals gefehlt hat.

Herr S. kam zu dem Ergebnis, die Mutter hätte mehr Verständnis benötigt, sie hätte ihm das Gefühl von Geborgenheit und Schutz geben müssen. Statt ihn zu prügeln hätte sie ihm den Sachverhalt so erklären müsse, dass er es mit seinen 5 oder 6 Jahren verstehen kann.

Im nächsten Schritt wurde Herr S. aufgefordert, seine Mutter mit diesen neuen Erkenntnissen auszustatten.

Dies kann durch ein imaginäres Überreichen der geforderten Fähigkeiten geschehen oder auch durch imaginäre Gespräche.

Im letzten Schritt wurde das ganze Erlebnis neu gestaltet, statt Prügel gab es eine angemessene Erklärung, Trost und Geborgenheit.

Wie Sie sehen ist es ein ganz einfacher Prozess, bei dem man nicht viel verkehrt machen kann. Wie erfolgreich Ihr Klient dabei ist, können Sie von seiner Mimik ablesen.

Das gleiche Prinzip können Sie auch in komplizierteren Fällen anwenden. So kann es vorkommen das mehrere Personen beteiligt sind. Entsprechend wird jede beteiligte Person mit optimalen Charaktereigenschaften ausgestattet und die Vergangenheit neu geschrieben.

Diesen Prozess kann man auch räumlich durchführen, hierbei werden dann die beteiligten Personen symbolisch im Raum platziert.

Bei all diesen Prozessen spielt die objektive Realität keine Rolle, wir arbeiten mit unserem Verfahren überwiegend in und mit der subjektiven Realität des Klienten. In dieser Realität finden wir seine Blockaden und seine Ressourcen.

Nun kann es vorkommen das Klienten die extrem schlimm misshandelt wurden, nicht bereit und in der Lage sind ihren Peinigern imaginär gegenüber zu treten und sie zu modifizieren. In solchen Fällen hilft es oft, wenn man den Peiniger in der Welt des Klienten ins Säuglingsalter regredieren lässt.

Hier kann man dann eine Beschreibung anbringen aus der hervorgeht, dass wir letztlich alle nur "Opfer" von Erziehungsmustern und unverarbeiteten Erlebnissen sind. Machen Sie Ihrem Klienten klar, dass dieser Mensch auch mal hilflos ausgeliefert war und nur durch die Umstände so geworden ist. Hiernach kann der Prozess in den meisten Fällen durchgeführt werden. Sollte es dennoch nicht möglich sein geht man ein Glied weiter zurück und lässt auch die Eltern und Erzieher des Peinigers regredieren. Sollte auch dies wider erwarten nicht zum Erfolg führen, was sehr, sehr unwahrscheinlich ist, finden Sie weitere Möglichkeiten im Kapitel Sonderfälle. Oder Sie versuchen es über ein Reinkarnationserlebnis.

Hier haben wir es auch wieder mit dem Phänomen zu tun, dass das Opfer sich persönlich angegriffen fühlt, meist steht dahinter die Aussage: Das kann/werde ich ihm/ihnen nie verzeihen.

Durch das Regredieren des Täters ins Säuglingsalter, bekommt die Tat einen anderen Stellenwert. Wer könnte einem kleinen Kind böse sein, oder nachtragend sein, wenn man erlebt wie das Kind leidet auf eine Art die unserem eigenen Leid wahrscheinlich sehr ähnlich ist. Solche inneren Erlebnisse haben verwandelnden Charakter, sie verwandeln Feinde in Verbündete. Unser Hirn ist schon ein seltsames Organ.

Oft ist es auch hilfreich den Klienten die einzelnen Positionen der beteiligten Personen einnehmen zu lassen. Dies führt zu einer umfassenderen Sichtweise und mehr Verständnis.

## **Verbesserung der Lebensqualität**

Unter Verbesserung der Lebensqualität verstehe ich das Erreichen persönlicher Ziele und die Erfüllung persönlicher Wünsche. Wie ich anfangs schon erwähnt habe, erleben wir das, worauf wir überwiegend unsere Aufmerksamkeit richten, denn mit unserer Aufmerksamkeit steuern wir auch unsere Energie. Unsere Aufmerksamkeit wird nicht nur von traumatischen Erfahrungen und

ungelösten seelischen Konflikten gefangen genommen. Unsere Erziehung, der Prozess der Sozialisation hat einen noch stärkeren Einfluss.

Ein Trauma oder einen Konflikt können wir direkt ansteuern und lösen, denn dabei handelt es sich meist um ein einmaliges Erlebnis.

Bei einem Erziehungsmuster sieht es schon etwas anders aus. Hier haben wir es mit Prägungen zu tun, die schon von klein auf die Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung ausgerichtet haben. Dadurch entstand eine Spirale von Erwartung und Bestätigung die sich endlos fortsetzt.

In der Praxis sieht dies dann so aus, das bestimmte Menschen immer wieder die gleichen Erlebnisse anziehen.

Immer wieder die gleichen Probleme in Beziehungen. Immer wieder Verluste, Enttäuschungen, Überlebenskampf, finanzielle Probleme, Hilflosigkeit usw..

Derartige Probleme sind auch mit dem DK-Verfahren nicht in einer Sitzung zu lösen. Allerdings kann man auch hier ganz gezielt Schlüsselerlebnisse bearbeiten auf die weitere Folgeerlebnisse aufgebaut sind. Löst man eines dieser Schlüsselerlebnisse, kommt es zu einer Kettenreaktion und alle darauf aufbauenden Glaubensmuster werden außer Kraft gesetzt.

Hier ist es allerdings wichtig, dass man sich vorab über die Konsequenzen klar ist, die solche Veränderungen mit sich bringen können.

So kann es durchaus vorkommen, dass die erfolgreiche Aufarbeitung eines Schlüsselerlebnisses, das zum Beispiel Ursache für finanzielle Einschränkungen war, nun gleichzeitig zur Auflösung einer bis dahin funktionierenden Beziehung führt.

Wenn sich in einer Beziehung einer der Partner weiterentwickelt während der andere den Status Quo hält, kommt es zwangsläufig zu Problemen. Aus diesem Grund sollten beide Partner sich mit diesem Thema befassen.

Die meisten (Erziehungs-) Glaubensmuster sind so tief verwurzelt, dass wir sie als solche nicht erkennen.

Als Beispiel betrachten Sie sich die westlichen Industrienationen. Die Menschen leben als seien sie unsterblich. In groben Zügen ist das gesamte Leben vorbestimmt. Was "lebensnotwendig" ist bestimmt die jeweilige Mode. Aussteigen kann kaum jemand ohne als asozial angesehen zu werden. Nehmen Sie sich Zeit, denken Sie darüber nach, wie viel kostbare Energie und Lebenszeit Sie für



Dinge investieren, die zum Leben nicht notwendig sind. Diese Muster sind so tief eingebrannt, dass wir, selbst wenn wir für einen Moment den Durchblick haben, die Erkenntnis sofort mit einem "Ja aber..." außer Kraft setzen. Diese Gedanken bis zur letzten Konsequenz weiter zu denken, hat etwas bedrohliches, geradezu als würde man schlafende Hunde wecken.  
Was glauben Sie, wer da wohl dahinter steckt?

## **DK-Verfahren für mehr Lebensqualität**

"Egal was ich auch tue, ich komme einfach auf keinen grünen Zweig."

Ein solcher Glaubenssatz wirkt wie ein Zauberspruch, er ist die perfekte sich selbst erfüllende Prophezeiung. Wer eine solche Lebenseinstellung sein Eigen nennt und nichts dagegen unternimmt hat schlechte Karten.

Testen Sie sich selbst, wie gut haben Sie die Prinzipien der "Direkten Kommunikation" verstanden? Wie würden Sie in einem solchen Fall vorgehen?

Schreiben sie die Antwort auf bevor Sie weiter lesen.

.....  
.....

Mögliche Einstiegsfragen wären:

Welche Situation brauchen wir um mit diesem Glaubensmuster zu arbeiten?

Geh in die Situation die dafür verantwortlich ist, dass Du dies glaubst.

Welche Erlebnisse haben diese Annahme bei Dir verursacht?

Ganz gleich was der Klient äußert, damit arbeiten Sie. Allerdings werden Sie hier wahrscheinlich mehrere Situationen durcharbeiten müssen. Ziel ist es ein Schlüsselerlebnis zu finden. Sie sollten daher immer wieder die Frage stellen, ob es noch ein früheres, ein wichtigere oder ein stärkeres Erlebnis gibt. Aber seien Sie sicher, selbst wenn Sie in der ersten Sitzung nicht bis zum Schlüsselerlebnis vordringen werden, so wird das was sie auf den Weg dorthin aufarbeiten schon nach der ersten Sitzung deutlich Wirkung zeigen.

Zusätzliche Fragen könnten/sollten hier sein:

Was würde geschehen wenn Du doch plötzlich auf einen grünen Zweig kämst?

Was würde sich an Deinem Leben verändern wenn Du plötzlich auf einen grünen Zweig kommen würdest?

Wie fühlt sich das an?

Nicht selten erzeugen solche Vorstellungen Schuldgefühle beim Klienten. Sollte dies der Fall sein, ist dies wiederum ein Thema für sich.

Inzwischen sollten Sie in der Lage sein, eigen Einstiegsfragen zu formulieren. Wie würden Sie die Einstiegsfragen für Schuldgefühle formulieren?

Denken Sie an das Prinzip des DK-Verfahren.

Das Unbewusste Ihres Klienten weiß, warum es so ist wie es ist und was notwendig ist für eine optimale Veränderung. Ihre Aufgabe ist es die zweckmäßigsten Fragen zu stellen und den Prozess in Bewegung zu halten. Mehr brauchen Sie nicht zu tun.  
Mögliche Fragen/Anweisungen:

Welche Situation brauchen wir um diese Schuldgefühle aufzulösen?

Geh in die Situation die für diese Schulgefühle verantwortlich ist.

Sie sehen, es sind im Prinzip immer wieder die gleichen Fragen und Anweisungen.

Welche Situation benötigen wir?

Geh in die Situation die...

Was muss geschehen damit?

Geht es irgendwo nicht weiter, benutzen Sie wiederum die gleichen Fragen/Anweisungen.

Welche Situation benötigen wir? (damit es weiter geht).

Geh in die Situation die... (wir benötigen um weiter zu kommen).

Was muss geschehen damit? (es jetzt weiter geht).

Wenn Sie diese Prinzipien beachten, können Sie nahezu alle

Probleme lösen, schnell, einfach und gründlich. Nur in ganz seltenen Fällen werden Sie die Methoden aus dem Kapitel Sonderfälle benötigen.

Dieses Prinzip ist auf andere Themen übertragbar. Menschen deren Probleme sich ständig wiederholen, verursachen dies selbst durch entsprechende Glaubensmuster. Bestimmen Sie diese Muster und fragen Sie nach der Ursache.

Lassen Sie die Ursache bewusst durchleben, wenn es sein muss, mehrmals. Bei Bedarf harmonisieren Sie die jeweilige Situation. Das heißt, lassen Sie den Klienten in seiner Vorstellung die Situation erneut erleben. Diesmal, aber so wie es für seine Entwicklung optimal gewesen wäre.

Ihr Ziel ist es die Aufmerksamkeit des Klienten zu befreien und niemand weiß besser als das Unbewusste des Klienten, wie das zu geschehen hat - also fragen Sie das Unbewusste. Das ist "Direkte Kommunikation."

Sollten Sie selbst unter hartnäckigen Problemen leiden und einen DK erfahrenen Spezialisten suchen, kann ich Ihnen den Münchner Coach Herbert Schiffmann empfehlen. Herbert Schiffmann verfügt über jahrzehntelange Erfahrung und ist mit dem DK-Verfahren seit den Anfängen bestens vertraut, bei ihm sind Sie in den besten Händen. Kontaktdaten: [master@herbert-schiffmann.de](mailto:master@herbert-schiffmann.de)  
Tel. 08082 271823

## **Ihre eigene Freiheit**

Sie verfügen nun über ein gutes Werkzeug, um Ihre Mitmenschen zu mehr persönlicher Freiheit, zu einer besseren Lebensqualität zu führen. Und im zweiten Teil dieses Buches werden Sie weitere Feinheiten kennen und anwenden lernen.

Ich bin der Meinung wir sollten in erster Linie an uns selbst denken bevor wir uns für andere verausgaben. Nur wenn wir selbst stark und frei sind können wir anderen Menschen wirklich helfen. Alles andere ist nur eine Flucht vor dem eigenen Unvermögen, vor den eigenen Schwächen.

Was können wir für uns selbst tun?

Im Laufe der Jahre habe ich verschiedene Methoden getestet und

werde Ihnen hier einige dieser Methoden vorstellen.

Doch vorab eins, es ist leichter sein eigenes schwerstes Trauma oder das eines anderen Menschen zu lösen, als die Wirkungen der Sozialisation, die Auswirkungen unserer Erziehung, unserer persönlichen Geschichte aufzuheben.

Vielleicht war Ihre Erziehung ganz OK, ohne Gängeleien, unnötigen Verboten, Schuldgefühlen, Bestrafungen etc... Aber sind Sie wirklich frei? Nach welchen Kriterien treffen Sie ihre Entscheidungen? Wahrscheinlich nach den allgemeinen Informationen die Ihnen zur Verfügung stehen. Und genau da liegt der Schwachpunkt, solange wir nicht unseren ureigensten Intentionen folgen, sind wir auf Informationen aus zweiter Hand angewiesen. Und somit sind wir manipulierbar. Das was Ihnen am glaubwürdigsten **erscheint** bestimmt Ihr Urteil. Daran führt kein Weg vorbei, es sei denn Sie finden sich Selbst, machen Bekanntschaft mit einem Wesen, das Ihnen wahrscheinlich die Nackenhaare zu Berge stehen lässt, Bekanntschaft mit sich Selbst.

Nehmen Sie die Bemerkung mit den Nackenhaaren ruhig wörtlich, denn wenn Sie sich selbst zum ersten Mal gegenüber stehen, wird genau dies geschehen. Wenn Sie sich Selbst zum ersten Mal gegenüber stehen treffen zwei Welten aufeinander und das wird ein wenig Chaos in Ihrem Nervensystem verursachen.

Also was können Sie tun?

Der vorerst bequemste Weg. Suchen Sie sich einen Partner, zeigen sie ihm dieses Buch oder besser noch, bringen Sie ihm alles bei was Sie hier gelesen haben und dann arbeiten Sie gemeinsam. Dies ist der einfachste Weg, indem sie sich einem vertrauten Menschen anvertrauen und sich gegenseitig Ihre Leichen aus dem Keller holen. Dadurch werden Sie in kurzer Zeit soviel Energie frei machen, dass Sie auch für anspruchsvollere Wege gewappnet sind. Bedenken Sie eins, was den Menschen lähmt und in einem Dauerzustand des vor sich hindösen hält, ist Energiemangel. In dem Moment wo Sie über genügend Energie verfügen kann Sie nichts mehr aufhalten.

Wenn Sie es wirklich wollen können Sie es auch alleine schaffen. Wie, darum geht es im nächsten Kapitel.

## Das Trauma der Menschheit

Wir Menschen stecken in einem ganz besonderen Dilemma. Wenn wir geboren werden sind wir von unserer Umwelt vollkommen abhängig.

Unser biologisches Überleben liegt in den Händen unserer Umwelt. Die Ursache für eventuelle spätere Probleme finden wir sogar oft schon in der vorgeburtlichen Phase. Haben wir das Gefühl unwillkommen zu sein, ob berechtigt oder nicht, kann dies unser späteres Verhalten und Empfinden stark beeinträchtigen.

Die Ursache von all dem ist die Angst ums Überleben. Unser Überleben ist davon abhängig ob wir akzeptiert und geliebt werden. Dies ist der Grund warum wir viele ursprüngliche Persönlichkeitsanteile nicht ausleben und warum es zur Entstehung einer Scheinpersönlichkeit kommt.

Ein Kind, das ständig von seiner Umwelt gebremst wird, zum Stillsein usw.. ermahnt und gemaßregelt wird, wird diesen kritisierten Teil von sich früher oder später nicht mehr ausleben. Das heist ein Teil seiner Selbst wird abgespalten und durch einen anderen (künstlichen) Teil (Tarnung) ersetzt – nämlich das Verhalten, von dem es glaubt, das von ihm erwartet wird. Dies bedeutet einen enormen Energieverlust.

Kürzlich las ich von einer Untersuchung in den USA. Wissenschaftler wollten herausfinden welches die Botschaften sind die kleine Kinder überwiegend zu hören bekommen. Zu diesem Zweck hat man 1 bis 3 jährige Kinder mit Aufnahme geräten ausgestattet. Die Auswertung ergab, das jeder zweite Satz ein Verbot oder eine Massregelung war. Das darfst Du nicht, sei still, tu was ich Dir sage, so was macht ein braves Kind nicht usw..

Können Sie sich vorstellen, was solche Botschaften bewirken? Gerade in einer Zeit, in der die Erwachsenen als allmächtige Vorbilder angesehen werden. Eine Zeit in der das Kind lernt den eigenen Willen zu gebrauchen.

Wenn man sich nun den gesamten Erziehungsprozess vor Augen führt, bekommt man eine Vorstellung davon, wieviel Potential blockiert wird. Da dieser Prozess über viele Jahre andauert und in der Regel schleichend ist, bemerkt kaum jemand seine eigene Entfremdung. So tragen wir alle mehr oder weniger abgespaltene Teile in uns. Wir benötigen enorm viel Energie um all diese Teile unter Kontrolle zu halten und weitere Energie um die

Scheinpersönlichkeit (Tarnung) aufrecht zu erhalten.

Diese Scheinpersönlichkeit garantiert unsere Überleben, wir identifizieren uns mit ihr und entwickeln so ein Gefühl von eigener Wichtigkeit, der eine mehr, der andere weniger. Dieses Gefühl der eigenen Wichtigkeit wiederum bildet die Grundlage unserer Verletzlichkeit.

Je nachdem für wie wichtig wir uns halten, desto anfälliger sind wir für Kränkung, Beleidigung, Enttäuschungen usw.. Selbstverständlich auch für die daraus resultierenden seelischen und körperlichen Störungen.

Die Kunst einer optimalen Lebensführung ebenso einer optimalen Therapie, besteht darin, die Konflikte dieser Polarität zu lösen.

Wir sollten bestrebt sein die blockierten Energien wieder zum fließen zu bringen und zu unserem wahren Wesen zurück zu finden.

Ich erinnere Sie noch einmal:

Jeder zweite Satz den Sie als Kleinkind aufgenommen haben, war ein Verbot.

Je nachdem in welchem sozialen Umfeld Sie aufgewachsen sind, wurden diese Verbote zusätzlich durch Beschimpfungen, Bestrafungen (Schläge), negative Prognosen (aus dir wird nie etwas) ergänzt.

Dieser Prozess war mit 3 Jahren noch lange nicht beendet. Erinnern Sie sich!

Ihr Wille wurde systematisch gebrochen, Ihre Lebensfreude unterdrückt und mit Schuldgefühlen verknüpft. Ihre Fantasie (Kreativität) als Unsinn und Spinnerei abgetan. Ihre ursprünglichen Wünsche hat man dem System angepasst. Und diese Liste könnte endlos fortgeführt werden.

Können Sie sich vorstellen was passiert, wenn Sie heute, jetzt gleich, damit beginnen sich von diesem Müll zu befreien? Es ist ganz einfach., Sie müssen es nur wollen.

Im folgenden stelle ich Ihnen eine kleine Übung vor, mit der Sie sich selbst von einem Großteil dieser Fremdbestimmung und Konflikte befreien können. Lassen Sie sich nicht täuschen von der Einfachheit dieser Übung. Leider ist uns die Tendenz anerzogen, alles mögliche unnötig zu verkomplizieren. Dahinter versteckt sich eine Strategie des Systems. Die meisten Dinge die man für ein glückliches Leben benötigt, sind nämlich einfach zu erhalten und einfach durchzuführen. Sie werden lediglich von bestimmten Menschen, Institutionen etc. verkompliziert, um andere Menschen

in Abhängigkeit zu halten, Macht auszuüben und Profit zu machen. Denken Sie einmal nach!

Dieser Verkomplizierungsmechanismus ist so fest im Prozess der Erziehung verankert, dass viele Menschen nur noch kompliziert denken können und für alles mögliche einen Spezialisten benötigen. Für diese Übung benötigen wir nur einen Spezialisten nämlich Sie!

## **Selbsthilfe 1**

Suchen Sie sich ein Erlebnis aus Ihrer frühen Kindheit, ein Erlebnis bei dem man Ihnen ein Verhalten verboten hat, ein Erlebnis bei dem Sie zu einer Verhaltensänderung gezwungen wurden, sei es durch Androhung von Strafen, Liebesentzug, Schläge oder dergleichen mehr. Sollten Sie Schwierigkeiten haben, sich konkret zu erinnern, eignet sich auch ein konstruiertes Erlebnis, von dem Sie wissen oder annehmen das es so oder ähnlich stattgefunden haben könnte.

Schließen Sie die Augen und lassen Sie die Geschehnisse in Ihrem inneren Erleben ablaufen. Sehen Sie das kleine Kind das Sie einmal waren, spüren Sie seine Gefühle, erkennen Sie seine Gedanken und Wünsche. Versetzen Sie sich möglichst vollständig in die Lage des Kindes das Sie einmal waren, spüren Sie die Trauer, die Enttäuschung und die Ängste, gehen Sie das Erlebnis vollständig durch. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf möglichst viele Details der verschiedenen Sinneswahrnehmungen.

Gehen Sie zu diesem Kind hin, nehmen Sie es in Ihre Arme und zeigen Sie Verständnis. Erklären Sie dem Kind warum die einzelnen Beteiligten damals so handelten. Verurteilen Sie niemanden auch wenn die Situation noch so ungerecht war, sondern erklären Sie, dass es bestimmten Beteiligten evtl. an den nötigen Fähigkeiten gefehlt hat angemessen zu reagieren usw.

Zum Schluss versprechen Sie dem Kind, dass Sie es nun nicht mehr allein lassen werden, dass Sie es nicht mehr verstoßen werden und dass Sie sich immer um es kümmern werden. Vielleicht stellt das Kind Ihnen Fragen, reden Sie mit ihm. Der Prozess ist beendet, sobald Sie das sichere Gefühl haben, das nun alles in Ordnung ist.

Haben Sie das Prinzip dieser kleinen Übung erkannt? Es folgt den gleichen Prinzipien wie die Harmonisierung von Herrn S.

Durch diesen Prozess werden abgespaltene Persönlichkeitsanteile wieder integriert und die damit verbundenen seelischen Konflikte gelöst. Es kommt bei diesem Prozess nicht darauf an ob sich die damalige Situation exakt so abgespielt hat wie Sie sie nun erleben sondern darauf, dass Sie die Situation so nehmen wie sie Ihr Unterbewusstsein präsentiert. Dies ist auch der Grund warum es nichts ausmacht wenn Sie keine konkreten Erinnerungen an bestimmte Situationen haben, entscheidend ist Ihre innere Repräsentation der Situation denn diese ist es auch, die Ihr Verhalten, Ihre Gefühle etc. bestimmt.

Ihr System bekommt auf diese Art die Möglichkeit, Dinge zu regulieren zu denen es zur damaligen Zeit noch nicht in der Lage war.

Als Kind waren Sie noch nicht in der Lage bestimmte Dinge zu verstehen, bestimmte Sachverhalte zu erkennen und so entstand ein Konflikt der nie gelöst wurde. Physisch könnte man es als neurale Kurzschlüsse im Nervensystem bezeichnen die nun repariert werden.

Diese Reintegrationsübung können Sie beliebig oft für verschiedene Lebensphasen durchführen, Sie geht schnell und ist sofort wirksam und mit jedem mal sind Sie ein Stück mehr Sie selbst. Wahrscheinlich werden Sie bemerken, dass Sie durch diese Übung auch immer mehr Details Ihres Lebens erinnern können, dies ist das Resultat, der Tatsache, dass Sie nun über mehr Energie verfügen. Für Menschen die nicht gut oder gar nicht visualisieren können (innerlich Bilder sehen), gilt, benutzen Sie das innere Erleben das Sie bisher benutzt haben. Wie das funktioniert?

Stellen Sie sich vor, dass Sie jetzt aufstehen und zur Tür gehen. Genau das, was Sie jetzt innerlich erleben, das ist Ihre Art der inneren Repräsentation, das ist das was bei Ihnen funktioniert. Wahrscheinlich werden Sie die Erfahrung machen, dass Ihre Fähigkeit zu visualisieren mit der Zeit ganz wie von selbst enorm zunimmt. Vorausgesetzt Sie führen diese Übung regelmäßig durch.

Wenn Sie das Prinzip verstanden haben auf das diese Übung aufgebaut ist, können sie die Übung in beliebiger Weise verändern. Die äußere Form spielt keine Rolle, auf den Inhalt kommt es an.

Und noch etwas, das Leben ist Freude und Spaß, auch wenn man Ihnen etwas anderes erzählt hat. Und genau so sollten Sie an die Sache herangehen.



Vielleicht müssen Sie das ein oder andere modifizieren damit die Übung bei Ihnen voll zur Wirkung kommt. Tun Sie sich keinen Zwang an, experimentieren Sie, haben Sie Spaß daran, Sie haben ein Recht dazu.

### **Zusammenfassung: Reintegration abgespaltener Persönlichkeitsanteile**

1. Erlebnis aus der Kindheit bestimmen
2. Das Erlebnis in allen Einzelheiten beobachten
3. Sich mit dem Kind assoziieren
4. Körperkontakt mit dem Kind herstellen – in die Arme nehmen.
5. Den Sachverhalt erklären – Ziel: Erkenntnis, Verständnis.
6. Dem Kind seine volle Loyalität zusichern, versprechen es nie mehr zu verstoßen.
7. Sich versichern, das der Teil integriert ist.

Sie kennen diese Übung schon? Kennen Sie auch die Wirkung nachdem Sie diese Übung 20 Tage regelmäßig täglich durchgeführt haben? Ich meine haben Sie die Wirkung an sich selbst erfahren? Nein? Dann haben Sie von dieser Übung lediglich gehört oder darüber gelesen.

Diese Übung empfehle ich immer und überall, es ist eines der wirksamsten Instrumente zur Selbstbefreiung und doch wird sie nur von den allerwenigsten Menschen genutzt. Liegt es daran, dass sie so einfach ist? Haben die Menschen Angst vor sich selbst? Oder wollen sie eigentlich gar nicht frei sein?

### **Selbsthilfe 2**

#### **Kontrolle der Aufmerksamkeit**

Eine weitere Übung die Sie aus den Ketten der Sozialisation befreien kann, ist die Kontrolle Ihrer Aufmerksamkeit. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie oft Sie sich Ihrer Aufmerksamkeit bewusst sind? Wie oft machen Sie bewussten Gebrauch von Ihrer Aufmerksamkeit? In der Regel reagiert Ihre Aufmerksamkeit nur auf innere oder äußere Reize. Wenn Sie nicht zufällig mit speziellen Meditationstechniken vertraut sind, wird es

Ihnen schwer fallen Ihre Aufmerksamkeit für 10 Minuten bewusst nur auf eine Sache zu richten. Mit der folgenden Übung schulen Sie nicht nur Ihre Aufmerksamkeit, Sie lernen auch gleichzeitig sich von Emotionen zu lösen.

1. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf eine sehr schöne Erfahrung die Sie einmal gemacht haben – erinnern Sie sich! Tauchen Sie voll ein in die Gefühle von damals. Erleben Sie möglichst viele Details von damals. Wenn Sie so richtig drinnen sind in den guten Gefühlen, bleiben Sie für zwei bis drei Minuten in diesem Zustand.
2. Lösen Sie sich nun von dieser Erfahrung und erinnern Sie sich jetzt an eine gegenteilige Erfahrung. Etwas das sehr schlimm für Sie war. Gehen Sie auch hier bis ins Detail. Wenn sie sich so richtig schlecht fühlen, bleiben Sie auch hier für zwei bis drei Minuten in diesem Zustand.
3. Lösen Sie sich von dieser Erfahrung und kehren Sie zurück zur ersten Erfahrung. Fühlen Sie sich wieder richtig gut. Verweilen Sie wieder zwei, drei Minuten in diesem Zustand.
4. Lösen Sie sich von dieser Erfahrung und wechseln Sie wieder zur zweiten Erfahrung, tauchen Sie richtig ein, fühlen Sie sich für zwei bis drei Minuten richtig schlecht.
5. Lösen Sie sich wieder von dieser Erfahrung und wechseln Sie zum angenehmen Gefühl.

Setzen Sie diesen Wechsel eine Stunde lang (oder länger) fort. Wahrscheinlich benötigen Sie schon nach einer Stunde ein neues Thema.

Legen Sie sich eine kleine Themenliste an, mit Themen die negative Gefühle auslösen und Themen die positive Gefühle auslösen und arbeiten Sie diese auf die geschilderte Weise durch.

### **Diese Übung wirkt auf verschiedenen Ebenen.**

1. Sie erlangen Kontrolle über Ihre Aufmerksamkeit und somit über Ihr Wohlbefinden.
2. Sie löst emotionale Schmerzen der Vergangenheit.
3. Sie neutralisiert negative Glaubensmuster.

Wenn Sie mit Glaubensmustern arbeiten, wechseln Sie zwischen dem Glaubensmuster das Sie lösen möchten zu dem Glaubensmuster das sie gerne hätten. Wichtig ist ein intensives FÜHLEN der Zustände.

Angenommen Sie leiden unter Übergewicht und möchten abnehmen. Sie haben schon alles Mögliche unternommen aber Sie schaffen es nicht. Ihr Glaubensmuster könnte diesbezüglich lauten:

Egal was ich auch tue, ich komme einfach von meinem Gewicht nicht runter, ich werde wohl ein Leben lang fett sein.

Die passenden Gefühle dazu sind wahrscheinlich Resignation, Verzweiflung, Selbstablehnung, Frustration usw..

Mit diesem Glaubenssatz und diesen Gefühlen werden Sie Ihr Ziel nie erreichen können. Ihre Aufmerksamkeit ist von dem gefesselt was Sie nicht möchten. Alle Energie fließt in Richtung Übergewicht.

Nun einfach zu sagen ich bin schlank und sportlich und werde ein Leben lang so bleiben. Klingt zwar gut ist aber noch kein Glaubenssatz. Erst wenn Sie eine Behauptung verinnerlichen und von ihr überzeugt sind, entsteht daraus ein Glaubenssatz. Das heißt, Sie müssen einen geeigneten Übergang finden. Schließen Sie die Augen und sagen Sie sich folgendes:

Der Gedanke, dass ich schlank und sportlich bin und ein Leben lang so bleiben werde, fühlt sich fantastisch an.

ODER wenn Ihnen das mehr zusagt:

Wie würde ich mich fühlen wenn ich schlank wäre?

Und dann tauchen Sie ein in all die guten Gefühle die diese Vorstellung mit sich bringt.

Wenn Sie nur sagen würden, ich bin schlank und sportlich, würden viele Teile in Ihnen rebellieren und sagen, dann schau mal in den Spiegel, dort siehst Du wie fett Du wirklich bist.

Sie würden einen unnötigen Konflikt heraufbeschwören und wahrscheinlich ein paar weitere Kilos zulegen, damit Ihnen klar wird was Sache ist. Ihr Unbewusstes meint es nur gut, es möchte Sie vor Täuschungen bewahren.

Diese Tatsache wird von vielen Hypnoseanwendern übersehen, sie versuchen ihren Klienten Zustände einzusuggerieren an die sie nicht glauben können und wundern sich, dass nichts passiert.

Im nächsten Schritt verfahren wir wie mit den Emotionen.

Zuerst sagen Sie Ihren negativen Glaubenssatz.

Egal was ich auch tue, ich komme einfach von meinem Gewicht nicht runter, ich werde wohl ein Leben lang fett sein.

Spüren Sie die entsprechenden Gefühle, tauchen Sie voll ein, lassen Sie alles zu.

Nach 2 bis 3 Minuten wechseln Sie zu dem positiven Satz.

Der Gedanke, dass ich schlank und sportlich bin und ein Leben lang so bleiben werde, fühlt sich fantastisch an.

Auch hier voll eintauchen in die entsprechenden Gefühle.

Nach 2 bis 3 Minuten wechseln Sie wieder zum negativen Glaubenssatz.

Egal was ich auch tue, ich komme einfach von meinem Gewicht nicht runter, ich werde wohl ein Leben lang fett sein.

Spüren Sie die entsprechenden Gefühle, tauchen Sie voll ein, lassen Sie alles zu. Nach 2 bis 3 Minuten wechseln Sie zu dem positiven Satz.

Diesen Wechsel führen sie mindestens eine Stunde lang durch. Zur Sicherheit wiederholen Sie diesen Prozess am nächsten oder übernächsten Tag noch einmal.

Es ist wichtig, dass Sie alle Emotionen gleichwertig behandeln, die angenehmen als auch die unangenehmen.

Wenn Sie diese Übung eine Zeit lang mit verschiedenen Situationen und verschiedenen Glaubensmustern durchführen, werden Sie eine unvorstellbare Kontrolle über Ihre Aufmerksamkeit erlangen. Sie können diese Übung auch mit der Schielübung, die Sie im zweiten Teil noch kennen lernen werden kombinieren.

Diese Übung können Sie auch auf andere Glaubensmuster anwenden.

Glaubensmuster die Ihre Beziehungen betreffen, Ihre Gesundheit, Ihren persönlichen Erfolg, Ihre Finanzen usw..

Und wenn Sie ein Thema haben bei dem Sie sich nicht sicher sind, probieren Sie es einfach, schaden kann es auf keinen Fall.

### Selbsthilfe 3

## **Selbsthilfe durch stille Botschaften**

Silent Subliminals (SS) sind bewusst nicht hörbare Botschaften die jedoch vom Unterbewusstsein wahrgenommen werden. Während einfache Subliminals zwar noch wahrnehmbar aber nicht zu

verstehen sind, werden die Botschaften von SS in eine Frequenz umgewandelt die von einem erwachsenen Menschen bewusst nicht mehr wahrnehmbar sind.

SS können Sie sehr leicht selbst herstellen, die Wirkung ist bei den meisten Menschen schon nach 3 bis 6 Tagen spürbar. Wichtig ist, dass Sie nicht versuchen Ihr Unterbewusstsein einfach zu vergewaltigen, sondern mit entsprechenden Prozessinstruktionen auch eine konstruktive Verarbeitung anregen.

Angenommen Sie möchten sich eine SS zur Gewichtsreduktion fertigen. Dann texten Sie eine Prozessinstruktion, die Ihr Unbewusstes anregt, die Gründe die zum Übergewicht geführt haben, erneut zu prüfen und bessere Alternativen zu finden. Solche Prozessinstruktionen sollten auch die Themen gesunde Ernährung, Freude an Bewegung, Selbstbewusstsein etc. beinhalten. Diese Prozessinstruktion hinterlegen Sie mit kurzen, emotional gesprochenen (unhörbaren) Suggestionen zum Abnehmen. Am besten fertigen Sie sich gleich zwei Silent Subliminals, eine Kurzversion von ca. 10 Minuten Länge, die Sie täglich ein oder zweimal hören. Eine weitere längere Version (ca. 30 bis 45 Minuten), die sie ab und zu hören, wenn Sie Zeit haben und entspannen wollen. Sie können die Wirkung zusätzlich steigern wenn sie beide Hirnhälften stimulieren. Dies erreichen Sie, wenn Sie während Ihrer Sitzung die Augen sanft hin und her bewegen. Noch besser geeignet hierzu ist die Schielübung wie unter Selbsthilfe 5 erklärt.

Zu Thema Silent Subliminals finden Sie weitere Informationen unter <http://www.hypnose-institut-phoenix.de> Rubrik Silent Subliminals. Dort können sie auch kostenlose Silent Subliminals (Ab Ende April 2010) zum Thema Rauchen und Gewichtsreduktion downloaden.

Wenn Sie Ihre eigenen Subliminals herstellen möchten, finden Sie hier eine sehr gute und günstige Software für ihren PC

<http://www.neuro-programmer.de/blog/tag/silent-subliminals/>

Mit dieser Software können Sie Silent Subliminals herstellen.

Darüber hinaus ist diese Software auch bestens geeignet für Experimente zum Thema Rückwärtssprache auf die wir im 2 Teil noch zu sprechen kommen.

Maßgeschneiderte Cds auf Ihre ganz speziellen Bedürfnisse zugeschnitten, können Sie von Herbert Schiffmann [master@herbert-schiffmann.de](mailto:master@herbert-schiffmann.de) Tel. 08082 271823, in München beziehen.

## **Was Sie nun tun können**

Hier finden Sie ein paar Tipps, wie Sie Ihr neues Wissen am schnellsten in die Praxis umsetzen können.

Wenn Sie bis hierher gelesen haben dürfte Ihnen das Prinzip nach dem wir Arbeiten mittlerweile klar sein. Wenn nicht, lesen Sie alles noch einmal und passen Sie auf, dass Ihnen nichts entgeht.

### **Hier noch einmal die wichtigsten Grundsätze:**

Über das Unbewusste ist die vollständige Geschichte eines Menschen abrufbar.

Das Unbewusste weiß, was, wie und wann geschehen muss um Harmonie zu erreichen.

Wir können das Unbewusste direkt nach Lösungen/Ursachen fragen und erhalten direkte Antworten.

Die Sitzung selbst wird von dem Unbewussten des Klienten geführt, wir arbeiten mit dem was der Klient uns anbietet.

Bei Risikoklienten arbeiten wir nur mit entsprechend formulierten Prozessinstruktionen.

Wenn das Thema absolut neu für Sie ist, beginnen Sie mit ein paar "Trockenübungen." Nutzen Sie dafür Ihre alltäglichen Unterhaltungen. Stellen sie sinnesspezifische Fragen und beobachten Sie was geschieht. Ihr Gesprächspartner muss nicht wissen was Sie da tun. Lassen Sie sich angenehme Situationen genau schildern (Urlaub, schöne Stunden usw.). Beobachten Sie die Veränderungen Ihres Partners wenn er erneut eintaucht in sein Erlebnis.

### **Worauf Sie nach und nach verstärkt achten sollten:**

Augenzugangshinweise (NLP)

Bevorzugter Repräsentationskanal (sprachlicher Ausdruck, NLP)

Nonverbale Signale, Physiologie (NLP)

Nonverbale Signale, Stimmqualität (NLP)

Physiologie allgemein (NLP)

### **Was Sie nach und nach einfließen lassen sollten:**

Prozessinstruktionen

## Indirekte Suggestionen

Arbeiten Sie zusammen mit einem Partner oder mit Gleichgesinnten in einer Gruppe. Führen Sie Ihre ersten Sitzungen durch, suchen Sie vorerst nur angenehme Erlebnisse auf.

Spätestens hier ist es wichtig, dass Sie diszipliniert und zielgerichtet arbeiten. Halten Sie sich dazu ganz streng an die Prinzipien in diesem Buch.

Auf unserer Seite <http://www.hypnose-institut-phoenix.de> finden Sie unter der Rubrik **Praxis Tipps ein Mind Map zum downloaden** und ausdrucken. Dieses Mind Map bietet Ihnen während einer Sitzung einen schnellen Überblick darüber, welche Maßnahme in der jeweiligen Situation gerade angebracht ist.

Alles was Sie hier in diesem Buch gelernt haben reicht aus um erfolgreich viele Probleme zu lösen. Wenn Sie als Therapeut arbeiten können Sie das Wissen sehr gut in Ihre Praxis einfließen lassen.

Wenn Sie ein Menschenfreund sind, der einfach nur helfen möchte können Sie alles was Sie hier gelernt haben in Form eines ganz normalen alltäglichen Gespräch anwenden.

### **Wichtig:**

Das DK-Verfahren ist keine Therapie sondern **Ihre ganz besondere Art zu kommunizieren.**

Sollten Menschen zufällig von ihrem Leid befreit sein nachdem sie sich eingehend mit Ihnen unterhalten haben, ist das deren Sache. Hüten Sie sich davor Ihre Art der Kommunikation mit Krankenbehandlung in Verbindung zu bringen, das dürfen Sie in Deutschland nur in Verbindung mit einer Heilerlaubnis. Wenn Sie als Coach, Lebensberater, Energiearbeiter Reiki-Anwender etc. arbeiten, bietet Ihnen das DK-Verfahren viele Vorteile.

Seien Sie großzügig, behalten Sie dieses Wissen nicht für sich, dieses Buch gibt es als kostenlosen Download auf unseren Internetseiten unter: <http://www.hypnose-institut-phoenix.de> Rubrik Praxis Tipps.

Sie dürfen diesen ersten Teil in unveränderter Form auch auf Ihren Seiten zum kostenlosen Download anbieten. Sie dürfen diesen ersten Teil auch in unveränderter Form kostenlos weiter versenden.

Verbreiten Sie dieses Wissen, gründen Sie Ihre eigenen Arbeitsgruppen, experimentieren Sie.

**Aber lassen Sie alles so einfach und unkompliziert wie es ist.**

Das komplette Buch können Sie unter der

ISBN- 10: 3839167841

ISBN- 13: 978-3839167847

in jedem Buchhandel beziehen.

Paperback, 156 Seiten

Ob das komplette Buch interessant für Sie ist, müssen Sie selber entscheiden.

Wenn Sie diesen vorliegenden Teil zur praktischen Arbeit an sich selbst oder anderen Menschen nutzen - Ja. Wenn nicht, wird das Buch nur unnötig Platz in Ihrem wahrscheinlich eh schon überfüllten Bücherregal belegen.



## **Inhalt**

Vorwort	7
Was dieses Buch Ihnen bietet	9
Was unterscheidet das DK-Verfahren von einer Therapie?	13
Regressionstherapie, kurze Zusammenfassung	16
Verschiedene Rückführungstechniken	18
Wie eine Rückführung wirkt	20
Struktur und Regeln	22
Trauma & Co	23



Latente Programme	25
Der Einfluss früherer Leben	31
Die spirituelle Seite der Reinkarnation, der Tod	35
Praxis - Vorbereitung einer Rückführung	37
Rückführungstechnik zum üben	43
Geschenke aus der Vergangenheit	53
Themenbezogene Rückführung, praktisches Beispiel	55
Prozess der Harmonisierung	60
Bewusstsein, Unterbewusstsein oder multiples Bewusstsein?	63
Das DK-Verfahren (Protokoll)	66
So gestalten Sie eine DK-Sitzung	71
DK bei Depressionen	76
Schleichende Depression	77
Akute und programmierte Depression	82
DK-Verfahren für mehr Lebensqualität	83
Ihre eigene Freiheit	87
Das Trauma der Menschheit	89
Selbsthilfe 1	91
Selbsthilfe 2	94
Selbsthilfe 3	98
DK-Verfahren für Profis, körperliches Trauma	101
Allgemeine Anwendungen bei körperlichen Beschwerden	103
Der innere Heiler - das Prinzip	107
Selbsthilfe 4	111
Heilung aus der Vergangenheit	112
Sonderfälle - was tun wenn..?	117
Führen durch Prozessinstruktionen	131
Schema einer Prozessinstruktion	134
Wie Sie die Wirkung von Prozessinstruktionen noch steigern können	141

Das Unbewusste des Therapeuten und seine Wirkung	145
Selbsthilfe 5	148
Anwenderliste	154

## Anwender des DK-Verfahren in Ihrer Nähe

PLZ Name Email Tel.

12526, Harry Graf [coach@hypnoseberatung-berlin](mailto:coach@hypnoseberatung-berlin) 01577-1546432  
24340, Anja Creutz [anjacreutz@gmx.net](mailto:anjacreutz@gmx.net) 04351-46613  
25364, Petra Smerling [petra@smerling.de](mailto:petra@smerling.de) 04127-9213  
26125, Enno Greift [enno.greift@ewetel.net](mailto:enno.greift@ewetel.net) 0441-36115858  
28357, Bianka Schnaars [bschnaars@gmx.de](mailto:bschnaars@gmx.de) 0421-83533483  
29227, Jerzy Dekowski [Jerzy.Dekowski@heilewelten.de](mailto:Jerzy.Dekowski@heilewelten.de) 05141-981189  
29352, Svenja Osterberg [info@lichtfeen.de](mailto:info@lichtfeen.de) 05141-9806078  
32429, Thomas Utpatel [info@hypnose-westfalen.de](mailto:info@hypnose-westfalen.de) 0172 9004712  
35619, Ulrich Schäfer [info@hypnose-hessen.de](mailto:info@hypnose-hessen.de) 06473-799393  
38642, Sabine Hülser-Preuß [SabineHuelser@web.de](mailto:SabineHuelser@web.de) 05321-709500  
41462, Frank Zipper [frank.zipper@web.de](mailto:frank.zipper@web.de) 015156917371  
46535, Irene Maria Steinhoff [i.m.steinhoff@t-online.de](mailto:i.m.steinhoff@t-online.de) 02064-4651039  
49479, Bärbel Spieker [baerbel.spieker@osonet.de](mailto:baerbel.spieker@osonet.de) 05451-5020400  
51373, Britta Schüler Voss [britta\\_schueler@web.de](mailto:britta_schueler@web.de) 02143283544  
61194, Ellen Zimmermann [ellenzimmermann@gmx.de](mailto:ellenzimmermann@gmx.de) 0176 50167680  
63165, Esther Schneider [esther-m-schneider@web.de](mailto:esther-m-schneider@web.de) 0177-2304996  
68199, Sonja Tolevski-Wiegand [tolevski@wissens.net](mailto:tolevski@wissens.net) 0621-1819606  
75196, Thomas J. Treyer [psyprax.treuer@freenet.de](mailto:psyprax.treuer@freenet.de) 07232- 809320  
81632, Christa Meier [Christa.meier@email.de](mailto:Christa.meier@email.de) 0163-2030344  
83329, Monika Nedler [mnedler@t-online.de](mailto:mnedler@t-online.de) 08681-471114  
85435, Herbert Schiffmann [master@herbert-schiffmann.de](mailto:master@herbert-schiffmann.de) 0176 52206448  
86152, Elisabeth Wiedemann [wiedemann@st-max.de](mailto:wiedemann@st-max.de)  
86368, Dorina Ritiu [dorina.ritiu@web.de](mailto:dorina.ritiu@web.de) 0821-49708052  
86899, Karl-H.Fischer [Charlie.fischer@t-online.de](mailto:Charlie.fischer@t-online.de) 08191-3775  
89520, Monika Suhr [info@hypnose-und-entspannung.de](mailto:info@hypnose-und-entspannung.de) 0151-23316294  
92345, Ellen Groll-Uhlig [ellen.groll-uhlig@t-online.de](mailto:ellen.groll-uhlig@t-online.de) 08464-606983  
92665, Reinhold Lang [reinhold\\_lang@arcor.de](mailto:reinhold_lang@arcor.de) 09602-6170764  
95218, Marlene Bölling [Marlene.boelling@gmx.de](mailto:Marlene.boelling@gmx.de) 09256-1676  
96138, Bianca Siegemund [info@you-relife.de](mailto:info@you-relife.de) 09546-202408

Weitere kostenloses Informationen zum Thema finden Sie unter der Rubrik "Praxis Tipps" unter <http://www.hypnose-Institut-phoenix.de>