30 Sahre

Gabriela Friedrich

Mentalcoaching

liebevoll-erbarmungslos

inkl. Jubiläums-Geschenk

INHALTSVERZEICHNIS

KAPITEL 1

- Talentfrei? Nur fast! 3
- Von der Côte d'Azur via London nach Hamburg 4
- Von der Medien- zur Hirnkommunikatorin 5
- Erste Coaching-Talent-Überraschung 6
- Zweite Coaching-Talent-Überraschung 7
- Hirnerziehung darf Spaß machen! 9
- Der Coaching-Tool-Werkzeugkoffer füllt sich 10
- 12 Jahre unter Werbern 13
- Goldbären sind kein Brain Food! 14
- Hilfe, zwei Buchverträge auf einen Schlag! 15
- Unerklärlich, aber praktisch! 18
- Wanderin zwischen den Welten 20
- Weshalb eigentlich "erbarmungslos"? 22

KAPITEL 2

• Wobei hilft (S)HE - (Self) Hypno Empowerment? 24

KAPITEL 3

- Was ist (S)HE? 30
- Gehirngerecht, schnell und sanft 31
- Die Grundidee von (S)HE 32
- Die 4 Elemente eines (S)HE-Coachings 32
- Warum wirkt ein (S)HE-Coaching so schnell?
- Wofür lässt sich (S)HE einsetzen? 34
- Warum Coaching per Telefon? 35

KAPITEL 4

- Die (S)HE-Installation lesen ... aktivieren ... gut fühlen 36
- Hauptinstruktion 39
- Instruktion zur Vergebungsarbeit 44
- Die Stopper 45

KAPITEL 5

• Die (S)HE-Selbstanwendung 47



30 Jahre liebevoll-erbarmungslos

KAPITEL 1

Talentfrei? Nur fast!

Es gibt viele Talente, die ich nicht besitze. Sehr viele! Ich koche oder singe für niemanden, den ich mag. Als Bewegungslegasthenikerin bin ich für jeden Mann, der gerne tanzt, golft oder das Kamasutra durchturnt, eine Zumutung. Zahlen und ich werden niemals Freunde werden. Und meine handwerklichen Fähigkeiten enden beim Streichen einer Wand – und selbst die wird meist fleckig. Deshalb war ich mehr als glücklich, vor etwas mehr als 30 Jahren auf etwas zu stoßen, das ich allem Anschein nach richtig gut konnte. Etwas, worin ich fast auf Anhieb besser war als Profis mit jahrzehntelanger Erfahrung:

liebevoll-erbarmungslos-unkonventionell-ganzheitliches Coaching!



OKTOBER 2010

Von der Côte d'Azur via London nach Hamburg

Der Weg bis zu dieser Erkenntnis war allerdings lang und führte mich erst nach Südfrankreich, genauer gesagt nach Cannes, dann an eine Akademie für Kommunikationswirtschaft und schließlich in die Praxis eines sehr attraktiven Psychotherapeuten mit einer jungen Krähe auf der Schulter. Ehe ich Sie auf diese Reise mitnehme, müssen wir aber noch einen Schlenker nach Stockelsdorf bei Lübeck machen - in mein Elternhaus. Ich bin das Produkt einer Mutter mit Ernährungsberaterinnen- und Heilpraktikerinnenausbildung plus ausgeprägtem Draht in die Anderswelten sowie eines hochintelligenten, effizienten und logisch-analytischen Diplom-Maschinenbauingenieurs. Vor diesem Hintergrund ist es vermutlich nicht überraschend, dass ich in meinen Coachings seit Jahr und Tag auch Einflussfaktoren wie Ernährung, Phytotherapie sowie spirituelle Aspekte einbeziehe – genauso wie die ratio-

nale Analyse der verborgenen Ursachen und Kausalitäten, die für die Probleme (nein, ich sage nicht Herausforderungen) meiner Klienten verantwortlich sind. Nicht zu vergessen, die Suche nach dem Ansatzpunkt mit der größten Hebelwirkung – ich mag's effizient! Als ich mit knapp 20 Jahren nach Südfrankreich ging, um meine Französischkenntnisse für eine Karriere in der Hotellerie zu perfektionieren, lernte ich Michele kennen, die in Cannes ein Zentrum für Naturopathie betrieb. Sie praktizierte Balneotherapie und verschiedene Massageformen, behandelte ihre Klienten mit ätherischen Ölen, lehrte Atemtechniken und Yoga und half denjenigen ihrer Klienten, die nicht zu ihr kommen konnten, mit Radionique. Diese Methode ist eine Art von Informationstherapie, bei der die Schwingungen eines Therapeutikums auf Blut oder Haare des Klienten als Träger von dessen Eigenschwingung übertragen wurden. Klingt für manche vielleicht spooky, wirkte aber sensationell gut. Und sie öffnete mir die Augen für die feinstofflichen Aspekte des Menschseins. Michele war damals 43 Jahre alt und hatte bereits eine erfolgreiche Karriere als Model und Bauleiterin hinter sich.

Wir freundeten uns an – und stehen bis heute noch in Kontakt. Mittlerweile ist sie 80 Jahre alt, strotzt immer noch vor Energie und praktiziert als Naturopathin in ihrer Villa in Mandelieu la Napoule, die sie mit ihrem Cane Corso bewohnt.

Statt einem Jahr blieb ich zweieinhalb Jahre in Südfrankreich, begrub die Hotelpläne und orientierte mich um in Richtung Öffentlichkeitsarbeit. Um ein anständiges, praxisnahes Fundament zu schaffen, bewarb ich mich um einen Studienplatz an einer Hamburger Abendakademie für Kommunikationswirtschaft, an der ausschließlich Dozenten aus den Agenturen und aus der Wirtschaft unterrichteten. Doch bis zum Studienbeginn war noch fast ein Jahr Zeit – das ich in England, genauer gesagt in London (Kensington) und Richmond verbrachte. Kurz vor Studienbeginn suchte ich mir einen Job als PR-Assistentin in einer kleinen Agentur, wo mich meine scheidende Vorgängerin mit dem Hinweis begrüßte, der Agenturinhaber habe etwas gegen Frauen und würde ihnen niemals verantwortungsvolle Aufgaben übertragen. Kurz darauf war ich für Konzeption, Beratung und Text eines großen Kameraherstellers und andere Etats verantwortlich. Dass ich dazu neige, manches ein wenig anders – hirngerechter – zu formulieren als branchenüblich, zeigte sich dabei beispielsweise bei der Einladung von Fachjournalisten zu Foto-Workshops unter Profi-Leitung, bei denen die neuesten Kameras im Kontext von Modellfotografie ausprobiert werden konnten. So in etwa formulierte es auch mein Kollege, wenn er die Journalisten anrief, um sie einzuladen. Bei mir klang es so: "Herr Mayer, fahren Sie mit mir am Wochenende (Datum) nackte Mädels fotografieren?" Raten Sie, wer mehr Zusagen bekam.

Von der Medien- zur Hirnkommunikatorin

Am Ende des zweijährigen Studiums merkte ich, dass ich Medien- und Zielgruppenkommunikation zwar liebte – weshalb ich noch immer für handverlesene Kunden PR-Arbeit mache. Aber ich wollte auch etwas direkt mit Menschen tun. Und weil ich schon mit 18 Jahren begonnen hatte, alles zu lesen, was ich über Psychologie und die Arbeit mit dem Unterbewusstsein in die Finger bekommen konnte, suchte ich nach so etwas wie einer Coaching-Ausbildung.

Damals war dieser Tätigkeitsbereich noch weitgehend unbekannt. Doch fand ich eine Anzeige, in der Folgendes von einem Hamburger Psychotherapeuten angeboten wurde: "Psychologische Fachfortbildung für Mediziner und psychosoziale Berufe zum Thema Klinische Hypnosetherapie". Als PR-Assistentin schrammte ich knapp an diesen Berufsbildern vorbei, wagte aber dennoch, wegen eines Platzes anzufragen.

Der Therapeut bat mich, zu einem Beurteilungsgespräch in seine Praxis zu kommen. Als ich dort läutete, öffnete mir eine Sahneschnitte von Mann mit vollem dunkelblondem Haar die Tür. Auf seiner Schulter saß eine junge Krähe, die – wie ich im folgenden Gespräch erfuhr – aus dem Nest gefallen war und nun von ihm aufgezogen wurde. Ehe ich endlich zu der Ausbildungszeit und der "hey, das kann ich"-Erkenntnis komme, noch ein Schmankerl am Rande: Jahrzehnte später traf ich den Therapeuten – mittlerweile kahlköpfig und nicht mehr ganz so lecker, aber wir werden ja alle älter – auf einer Dating-Plattform wieder. Wir verabredeten uns zum Essen und erinnerten uns lachend an unser Krähen-Kennenlernen.

Erste Coaching-Talent-Überraschung

Die Quasi-Coaching-Ausbildung fand in einer kleinen Gruppe von etwa 10 Teilnehmerinnen im Curio-Haus statt. Immer Präsenzunterricht (virtuelle Klassen gab es damals noch nicht), immer zwei ganze Tage nacheinander, bestehend aus einer Übungssession nach der anderen. Primär lernten wir Klinische Hypnose nach Milton Erickson sowie NLP und natürlich Grundlagenwissen über psychische Störungen. Mit den Symptomen von Narzissmus, Psycho- und Soziopathie, Borderline, Histrionischer Persönlichkeitsstörung etc. ein wenig vertraut zu sein, hat sich mittlerweile als Gold wert erwiesen. Unter meinen Klientinnen und Klienten sind nicht wenige, deren Eltern, Partner oder Chefs vermutlich (oder klar diagnostiziert) unter einer oder mehreren psychischen Störungen leiden. Obwohl – bei Narzissten sind es eher die Angehörigen die leiden, nicht die Betroffenen selbst.

Zu der Ausbildungsgruppe gehörte eine türkischstämmige Heilpraktikerin und Kreativitätstrainerin, die – parallel zu unserem Kursus – bei dem Ausbildungsleiter in Therapie war. Nach einer katastrophalen Ehe hatte sie Angst vor Männern. Außerdem war sie selbstunsicher, schleppte zum Selbstschutz einige überflüssige Kilos mit sich herum, kommunizierte völlig konfus und kleidete sich esomäßig. Arbeiten Sie als Kreativitätstrainerin für eine coole, bekannte Hamburger Werbeagentur, traut Ihnen aber niemand Großes zu, wenn Sie ungeschminkt, mit ungeschnittenen Haaren, einem Pullover der Sorte "direkt vom freilaufenden Schaf gefallen", lila Halstuch, farblich undefinierbarem Wallawallarock und plumpen Schuhen dort auftauchen. Dass diese Frau super kompetent war, sich aber aufgrund erlittener seelischer Verletzungen mit ihrem "Styling" quasi als geschlechtliches Wesen unsichtbar machen wollte, verstanden die Agenturleute natürlich nicht. Ich weiß nicht mehr, wie es dazu kam, aber sie vertraute sich mir an und wir beschlossen, ihre Themen ganzheitlich – wie es heute so schön heißt – anzugehen. Damals war mir nämlich schon bewusst, wie stark sich das Innere und das Äußere wechselseitig beeinflussen.

Daher bekam sie nicht nur ein Hypno-Programm, um die Ehemänner-Erlebnisse und die Selbstzweifel aus ihrem System zu putzen, sondern anschließend auch ein komplettes Neu-Styling. Wichtig dabei war mir, mit dem inneren Empowerment zu beginnen, weil ein selbst-unsicherer Mensch mit plötzlicher äußerer Attraktivität und der Aufmerksamkeit, die diese auf sich zieht, in der Regel überfordert ist.

Also erst das Innere stärken und dann die Schönheit sichtbar machen!

Nach einigen Wochen mit viel emotionaler Heilungsarbeit war die Trainerin so weit: Sie wagte, zum Friseur zu gehen und sich danach für ein optimales Make-up beraten zu lassen. Es brauchte gar nicht viel, um ihre attraktiven Züge zur Geltung zu bringen. Weil sie sich nicht mehr unbewusst vor männlicher Aufmerksamkeit schützen musste, änderte sich automatisch ihre Ernährung, und sie verlor zwei Kleidergrößen. Nun gingen wir zusammen shoppen und fanden ein auf Figur geschnittenes, schlichtes schwarzes Kostüm, das phantastisch zu ihren schwarzen Haaren und ihrem hellen Teint passte. Dazu noch elegante Pumps – fertig war eine gepflegte, selbstsichere Frau, die Klarheit und Professionalität ausstrahlte. Diese äußere Klarheit beeinflusste nun wiederum ihre Innenwelt, sodass sich ihre Kommunikation änderte. Während früher ihre konfusen, ziellosen Wortschwalle den Zuhörer verwirrt und ratlos zurückgelassen hatten, kam sie nun direkt auf den Punkt. Und wenn sie einen Raum mit Männern betrat und deren Blicke auf sich gerichtet wusste, versank sie nicht mehr im Erdboden, sondern wurde gleich einige Zentimeter größer und nahm die Aufmerksamkeit huldvoll entgegen. Unser Ausbilder verfolgte diese Veränderungen von Wochenende zu Wochenende, konnte sie sich aber nicht erklären. Dass seine therapeutischen Sitzungen dies nicht bewirkt hatten, wusste er wohl. Aber was - oder - wer war dann dafür verantwortlich? Dieses Geheimnis haben wir für uns behalten.

Zweite Coaching-Talent-Überraschung

Mein Learning aber war, dass meine unkonventionelle Newbie-Strategie erfolgreicher gewesen war als seine Lehrbuch-Vorgehensweise. Ein Zufallstreffer? Bald darauf – noch immer während meiner Ausbildung – erzählte mir eine Freundin von ihren depressiven Episoden, die es ihr phasenweise sogar unmöglich machten, ihrer Arbeit als Pharmareferentin nachzugehen. Sie war bereits bei einer erfahrenen Psychoanalytikerin in Therapie und berichtete mir von deren Arbeitsweise:

Diese Frau zog ihre Sitzungen im strikten 45-Minuten-Takt durch: "In Tränen aufgelöst gegen Ende der Sitzung? Egal, wir sind fertig, auf Wiedersehen, bis zum nächsten Mal!" Wie häufig hat meine Freundin die Praxis weinend verlassen und musste dann zusehen, wie sie sich wieder beruhigte.

Als ich das hörte, schwor ich mir, die Dauer meiner Sitzungen immer nur vom emotionalen Zustand meiner Klienten bestimmen zu lassen, nicht von der Uhr. Die Sitzung ist erst dann vorbei, wenn der letzte Prozess sauber abgeschlossen und der Klient wieder in seiner Mitte ist! Dies praktiziere ich so nun seit 30 Jahren und bin damit immer gut gefahren. Ich bot meiner Freundin an, meine neu erworbenen Fähigkeiten in Hypnotherapie auszuprobieren, was bereits gut wirkte. Ganz wichtig war aber eine Einstellung, zu der ich ihr riet und die nicht Teil meiner Ausbildung war: Ich legte ihr nahe, nicht gegen die depressiven Verstimmungen anzukämpfen und sie beseitigen zu wollen, sondern sie vielmehr als eine temporäre emotionale Schlechtwetterphase zu begreifen, die von allein vorübergehen würde. Vielfach sind es nämlich gerade die verkrampften Anstrengungen, sich von etwas zu befreien, womit man sich erst richtig hineinstrampelt, während vertrauensvolles Loslassen alles entspannt.

.

Als Hamburgerin kannte sich meine Freundin mit Schlechtwetterphasen aus. Wenn es hier regnet, nützt es nichts, sich darüber aufzuregen. Und die Regenwolken weg zu pusten, klappt auch nicht. Man kann das Schietwetter nur akzeptieren, sich den Schirm schnappen und darauf vertrauen, dass früher oder später die Sonne wieder scheint. Was sie bisher auch ausnahmslos immer getan hat. Also erlaubte sich die Freundin ihre depressiven Stimmungen, dachte sich "egal, dann bin ich jetzt eben depressiv, das wird von alleine wieder besser." Und wissen Sie was? Mit dieser Vorgehensweise war sie innerhalb weniger Monate durchgängig arbeitsfähig – das emotionale Schietwetter hatte sich verzogen und kam auch nicht wieder. Und mir schwante:

Mein Talent ist es, mit dem Innersten von Menschen in Not zu reden und ihm Lust auf Veränderung zu machen!

Falls Sie jetzt einwenden, als Coach dürfe ich doch gar keine Depressionen behandeln, sondern aus-schließlich mit Gesunden arbeiten: Ja, das stimmt. Aber eine depressive Episode ist keine klinische Depression. Letztere gehört in die Hände eines Psychotherapeuten oder eines Psychiaters. In Ausnahmefällen begleite und unterstütze ich allerdings auch Klienten mit diagnostizierten psychischen Störungen, und zwar in Abstimmung und gemeinsam mit Therapeuten oder Ärzten. Oder ich verweise für einen Teil der inneren Arbeit an einen erfahrenen Traumatherapeuten.



Hirnerziehung darf Spaß machen!

Um so gut zu sein, dass ich dies mittlerweile – im Rahmen des zu Verantwortenden – tun kann, musste ich mein Talent feilen, schleifen und polieren. Wie bei jedem Talent braucht es Übung, ständige Selbstüberprüfung, Kompetenzerweiterung und viel Experimentieren mit sich selbst. Bei allen weiteren Coaching- und Therapieformen, die ich im Laufe der Jahrzehnte noch gelernt habe, war ich immer mein erstes und bestes Versuchskaninchen. Schließlich sind Coaches nicht zwingend selbst emotional gut aufgeräumt. So wie zu einer Therapeutenausbildung viel, viel Selbsterfahrung gehört, bei der man sich mit inneren Abgründen und Leiderfahrungen auseinandersetzt, sollte dies auch für Coaches gelten. Was sich allerdings durch das Selbstcoaching in meinem Wesen nicht geändert hat, sind meine Ungeduld und das Bedürfnis, beim Coaching Spaß zu haben.

Und wissen Sie was: Ganz egal, wie schmerzvoll die Themen der Menschen sind, mit denen sie zu mir kommen – jeder findet es angenehm, dass ich Mentaltechniken anwende, die schnell zu spürbaren neuronalen Veränderungen führen – also inner-halb von Minuten, nicht von Monaten. Und dass sie während der Sitzungen auch lachen können – über meine sprachlichen Bilder, charmante Flapsigkeit bei inneren Dialogen oder über sich selbst, wenn sie merken: So monströs ist ihr Problem gar nicht! Mit etwas Hirnerziehung lässt es sich gut bewältigen. Was ich damit meine? Ein Teil der Gedanken und Gefühle, die Menschen das Leben schwer machen, sind schlicht und einfach das Resultat eines unerzogenen Hirns, das tun darf, was es will. Und so wie das Leben mit einem unerzogenen Hund ziemlich anstrengend sein kann, ist es eben auch mit einem unerzogenen Hirn. Da braucht es liebevoll-konsequente Führung, bis das Hirn nicht mehr automatisch aufgeregt kläffend zur Haustür rennt und an den Besuchern hochspringt, sondern brav abwartet, bis es entspannt "hallo" sagen darf. Hirnerziehung ist mittlerweile ein unverzichtbarer Bestandteil meiner Coachings, damit meine Klienten lernen, sich selbst zu führen und Chef im eigenen Kopf zu werden. Die Veränderungen, die allein dies schon bewirkt, sind für mich wunderbar zu beobachten: Egal ob Frau oder Mann – sie werden gelassen und reflektiert, statt sich im Alltag von den Bemerkungen verbal ungeschickter Mitmenschen oder ihrem eigenen Kopfkino verunsichern zu lassen.

Der Coaching-Tool-Werkzeugkoffer füllt sich

Wir sind nun ganz schön abgeschweift. Eigentlich wollte ich Sie doch über meine Coaching-Laufbahn zur Entstehungsgeschichte der von mir entwickelten Mentaltechnik (S)HE – (Selbst) Hypno Empowerment führen. Ja, Überraschung, ich plaudere hier nicht einfach so über meine 30 Berufsjahre als Coach – das Ganze verfolgt ein Ziel:



Ich möchte Ihnen im dritten bis fünften Kapitel dieses kleinen E-Books das Grundlagenwissen für die Selbstanwendung der Methode schenken, mit der ich nun schon viele Jahre per Telefon meinen Klienten zu raschen, angenehmen inneren Veränderungen verhelfe.

Wir sind nun ganz schön abgeschweift. Eigentlich wollte ich Sie doch über meine Coaching-Laufbahn zur Entstehungsgeschichte der von mir entwickelten Mentaltechnik (S)HE – (Selbst) Hypno Empowerment führen. Ja, Überraschung, ich plaudere hier nicht einfach so über meine 30 Berufsjahre als Coach – das Ganze verfolgt ein Ziel:

Ich möchte Ihnen im dritten und vierten Kapitel dieses kleinen E-Books das Grundlagenwissen für die Selbstanwendung der Methode schenken, mit der ich nun schon viele Jahre per Telefon meinen Klienten zu raschen, angenehmen inneren Veränderungen verhelfe. So, jetzt wissen Sie schon einmal, wo's hingeht. Also zurück in die Vergangenheit: Im Jahr 2005 erschienen zwei Bücher des damals in Fürstenfeldbruck lebenden Coaches Erich Keller: Er schrieb über eine revolutionäre neue Coaching-Methode: EFT – Emotional Freedom Technique, entwickelt von dem Amerikaner Gary Craig. Bei EFT beklopft man eine Reihe von Akupressurpunkten auf den Meridianen, während man sich auf das Problem beziehende Sätze spricht. Später folgte Rainer Frankes abgewandelte Version MET – Meridian Energie Technik. Keller aber war meines Wissen derjenige, der die Klopfakupressur nach Deutschland brachte. Sein Verfahren versprach deutlich schnellere Erfolge als die Hypnosetechniken, die ich gelernt hatte. Und, hey – Geduld gehört ja, wie Sie bereits wissen, nicht zu meinen Stärken. Also wollte ich EFT unbedingt lernen. Vom Meister. Im Einzelunterricht. Also rief ich Keller an. "Nein, ich gebe keinen Einzelunterricht, Sie können sich zu einem meiner Seminare anmelden", meinte er. Kurz danach reiste ich nach Fürstenfeldbruck. Zum Einzelunterricht.

Mit EFT habe ich recht lange gearbeitet, zunächst in Präsenzsitzungen, später auch am Telefon. Was dabei passierte, war manchmal mehr als verblüffend. Ich erinnere mich an einen Klienten in den 60ern, der völlig verzweifelt vor mit saß, weil ihn sein Bruder in einen Gewerbemietvertrag hineinmanipuliert hatte, der den Klienten absehbar in den finanziellen Ruin treiben würde. Wir lösten mit EFT all die Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und ohnmächtige Wut auf. Und als der Klient mein Gebäude verließ, klingelte sein Mobiltelefon. Es war sein Bruder, der ihm anbot, ihn aus dem Mietvertrag zu entlassen. Erinnern Sie sich noch an den Episoden-Film "Cloud Atlas" von 2012: An seiner Kernbotschaft "We are all connected" (wir sind alle verbunden) ist etwas dran. Wir sind sozusagen Energiewesen, und zahllose Experten sind derzeit damit beschäftigt, dies wissenschaftlich zu erforschen. Falls Sie dieses Thema interessiert, hier zwei Buchtipps: "Energiemedizin – Konzepte und ihre wissenschaftliche Basis" von James L. Oschmann. Das ist aber nur etwas für echte Wissenschaftsfreaks. Leichtere Kost sind zwei Bücher von Dawson Church: "Die neue Medizin des Bewusstseins – Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können" und "Geist über Materie - Die erstaunliche Wissenschaft, wie das Gehirn die materielle Realität erschafft". Diese Erkenntnisse fließen ebenso in meine Arbeit ein wie andere Entdeckungen der Neurowissenschaften.

EFT nach Erich Keller und später auch nach Patricia Carrington wirkten zwar gut, aber – lassen Sie uns ehrlich sein – wenn man sich auf dem Kopf, im Gesicht und auf dem Körper herumklopft, gibt man schon ein seltsames Bild ab. Und für die Telefonarbeit ist die Methode auch nicht perfekt. Doch – oh glückliche Fügung – dann erzählte mir eine Freundin von BSFF (Be Set Free Fast), einer rein mental wirkenden neuen Methode. Ihr Erfinder Larry Nims hatte sich von Gary Craigs EFT inspirieren lassen und ein Verfahren entwickelt, das aus einer Handlungsanweisung fürs Unterbewusstsein, kinesiologischen Muskeltests und einigen anderen Abläufen bestand. Ich suchte mir eine Hamburger Heilpraktikerin, die bereits damit arbeitete, um die Methode von ihr zu erlernen. Ähm, ja. Sie vermittelte mir die Grundlagen, aber begeistert war ich nicht. Also besorgte ich mir Larry Nims und Joan Sotkins amerikanischen Manual und das Buch "BSFF – Das Anti-Viren-Programm für die Psyche – So löst das Unbewusste Ihre Probleme" von Verena Stollnberger. Da las ich dann von Codierung und Doppelcodierung, Fail-Safe-Verfahren und einer Schlusssequenz. Klang irgendwie kompliziert. Aber am Ende des Buches gab es ein Schaubild "Die BSFF-Methode im Überblick", das alles einfach und übersichtlich machen sollte. Ein drei (!) Seiten umfassendes Schaubild?

Hilfe, es sah aus wie der Plan zum Bau eines Schaltschrankes. Mein Hirn reagierte erst mit Widerwillen und dann mit der Frage: "Geht das nicht einfacher?" Ja, geht es. Und flexibler und spaßiger auch noch! Ich verschlankte und modifizierte die Methode, sodass ich sie mit verschiedenen Therapie- und Coaching-Verfahren kombinieren kann – angepasst an die Bedürfnisse und Themen meiner jeweiligen Klienten. Es ist jetzt quasi die Linux-Version einer Mentaltechnik geworden – völlig offen und individuell adaptierbar.



Irgendwann auf meinem Weg, genauer gesagt im Jahr 2008, machte ich noch eine zweite lange Coaching-Ausbildung, bei der es um "Persönliche Führung" ging. Obwohl Selbstführung etwas ist, das ich jedem Coachee, der längere Zeit mit mir arbeitet, beibringe – die Tools der damaligen Ausbildung nutze ich nie. Das war rausgeworfenes Geld. Nützlicher war das Seminar in CQM (Chinesische Quantum Methode) bei Gabriele Eckert. Auch hier geht es um Energien, wobei man mit einem kinesiologischen Muskeltest Probleme und deren Ursachen ermittelt und anschließend durch einen Impuls zur energetischen Korrektur wieder in Harmonie bringt. Eckerts CQM-Nutzung ist komplex und anspruchsvoll, meine, wen wundert's, eher quick & easy. Mir reicht die Minimalversion – optimal, wenn der Stimmungspegel mal verrutscht ist. Einige wenige Korrekturen, und Stress und Anspannung sind weg.

Übrigens: Falls Sie den Buchstabensalat der Coaching-Verfahren wenig eingängig finden – ja, das geht mir auch so. Mich erinnern diese Kürzel an die Bezeichnungen von Autoassistenzsystemen: ABS, ESP, ASR, RDKS und ACC. Man liest und schüttelt sich, denn das Hirn liebt Bilder, keine hakeligen Buchstabenfolgen. Was – kleiner Einschub aus meiner Marketing-Welt – auch die Gründer einer Hamburger Werbeagentur wussten. Während andere Agenturen BBDO, DDB oder KNSK hießen, nannten sie ihren neuen Kreativ-Hotspot "Zum goldenen Hirschen". Clever!

12 Jahre unter Werbern

Wo wir gerade über Werbeagenturen sprechen: Von 1999 bis 2011 habe ich – parallel zu meiner Coaching-Tätigkeit – u. a. PR, Messeauftritte und Events einer Ausbildungsstätte für Werbetexter gemanagt. Es macht das Leben so viel abwechslungsreicher – und für eine Selbstständige auch finanziell stabiler - mehrere Standbeine zu haben. Hinzu kommt: Das Gros meiner Coaching-Klienten kommt zu mir wegen Kindheitsprägungen. Als Fulltime-Coach müsste ich mir acht Stunden täglich Geschichten von Eltern aus der Hölle anhören. Da wäre ich nach kürzester Zeit selbst ein psychisches Wrack. Wie viel netter war es da, zumindest einen Teil des Arbeitstages mit Kreativen aus der Werbeszene zu verbringen. Von denen waren zwar auch ziemlich viele skurril, verpeilt und sozialgestört, aber als Psycho-Profi konnte ich damit entspannt umgehen. In den 12 Jahren entwickelte sich der gemeinnützige Verein von einer kleinen, lokalen Schule zur renommiertesten Institution dieser Art im deutschsprachigen Raum. Damit zog sie auch hochkarätige Dozenten an, von denen zwei für mein weiteres Leben wichtig wurden: Der erste war der Neuropsychologe Dr. Christian Scheier, aus dessen Vorträgen und Büchern ich viel über die Funktionsweise des Gehirns gelernt habe – ein Wissen, das in meine Bücher über Partnerschaft und Ängste eingeflossen ist. Dr. Scheier war sogar so freundlich, mein Manuskript auf fachliche Korrektheit zu prüfen, was ich ihm bis heute hoch anrechne. Der zweite war ein brillanter Werber namens Jan Geschke, national wie international für seine Anzeigenkampagnen und Spots dekoriert, mit dem ich bis zum heutigen Tage befreundet bin und projektweise zusammenarbeite. Wenn er gerade keine spektakuläre Werbung macht, klärt er Kunstfälschungen auf oder erfindet geniale kleine Tools, um den Klang von ohnehin schon phänomenalen Hifi-Systemen noch einmal hörbar zu verbessern. Er ist einer der intelligentesten, gebildetsten und redlichsten Menschen, die mir je begegnet sind – ein Seelenbruder, dessen Kochkünste ich immer mal wieder genießen darf.



Goldbären sind kein Brain Food!

Wie füttert man eigentlich Hochleistungsgehirne wie das von Jan oder von unseren Textstudenten richtig? Denken ist schließlich ein Prozess, der viel Energie und viele Mikronährstoffe verbraucht – und häufig lässt sich der Bedarf mit normaler Mischkost nicht decken. Die Antwort unserer Textstudenten lautete: "Mit Schokolade und Gummibärchen!" Nun greifen zwar viele Menschen zu Süßigkeiten, wenn sie sich konzentrieren müssen oder unter Druck stehen. Doch leider, leider: Weder Bounty noch Goldbären gelten in Expertenkreisen als optimale Nahrungsergänzungsmittel für mentale Leistungsfähigkeit und Stressresistenz. Was man stattdessen zu sich nehmen sollte, um auch in Phasen großer geistiger Belastungen fit und gesund zu bleiben, habe ich den Jungtextern in Vorträgen und Workshops vermittelt. Und, oh Wunder, schon nach kurzer Zeit berichteten sie von positiven Veränderungen wie zum Beispiel weniger Nackenverspannungen. Seitdem profitieren meine Coachees von meinem Wissen über artgerechte Hirnhaltung: Erst vor einer Woche habe ich einem Mann mittleren Alters ans Herz gelegt, vor Beginn unseres Coachings zum Arzt zu gehen, seinen Mikronährstoffstatus ermitteln und sich ggf. entsprechende Produkte verschreiben zu lassen. Wenn jemand wie er einige Jahre großer psychischer Belastung hinter sich hat und sich schlecht ernährt, kann eine depressive Stimmung auch an leeren Mikronährstoffreservoirs liegen. Und ein unterversorgtes Hirn vermag keine Glückshormone zu produzieren. Leber, Vagus-Nerv, Darm und Mitochondrien sind ebenfalls für unsere Stimmung mitverantwortlich, und wie man gut für sie und für das Hirn sorgt, können Sie bei Interesse in meinen Fachartikeln nachlesen, die außer im Magazin HAMBURGER UNTERNEHMER auch im Blog meiner Website zu finden sind:

https://www.gabriela-friedrich.de/energie/

https://www.gabriela-friedrich.de/hirnernaehrung/

In Buch Nummer 5 (noch nicht erschienen) gibt es sogar ein sehr ausführliches Kapitel über den Einfluss von Ernährung und Nahrungsergänzung auf die mentale Performance, die Lebensenergie und vor allem unsere Stimmung. Es ist ein Buch mit einem Komplettprogramm für Lebenszufriedenheit und Erfolg, dass sich an hochsensible, spirituelle Frauen richten wird.

Hilfe, zwei Buchverträge auf einen Schlag!

Wo wir schon bei Büchern sind: Im Jahr 2011 – ich betreute noch immer die Kreativschule, hatte ich plötzlich ein Luxusproblem: Auf meinem Schreibtisch lagen gleich zwei Buchverträge von zwei Verlagen mit Skript-Abgabeterminen im Abstand von vier Wochen. 250 Seiten sollte ich für den Beziehungsratgeber liefern und 125 Seiten – mit strikten Vorgaben für Aufbau, Zeichenzahl und Tonalität – für das Anti-Angst-Buch. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch, ich schreibe gerne, aber das war … nun ja … heftig! Und nicht neben der PR-Tätigkeit und dem Coaching zu bewältigen. Also beendete ich meinen Einsatz bei der Werbetexterschule und konzentrierte mich aufs Schreiben. Falls Sie davon träumen, ein Buch zu schreiben, verrate ich Ihnen jetzt, was in den folgenden Monaten mein bester Freund war: Excel! Ich hatte mir nämlich zwei Excel-Tabellen mit den jeweiligen Buchinhalten und dem Seitenumfang jedes Kapitels angelegt. Eingebaut war eine Rechenfunktion, die mir anzeigte, wie viele der vorgesehenen Seiten ich schon geschrieben hatte und wie viele noch vor mir lagen. Sie können sich wahrscheinlich vorstellen, wie befriedigend es ist, zu verfolgen, wie die Zahl der noch zu füllenden Seiten immer kleiner wird. Man muss dafür "einfach nur" die tägliche Pflicht-Seitenzahl schaffen.

Gesamttextmenge geteilt durch zur Verfügung stehende Tage – schon hat man die Textmenge, die jeden Tag fertig werden muss. Und die ist weniger erschreckend als die Gesamtmenge von 375 Seiten. Struktur, Disziplin und Excel – das ist das ganze Geheimnis beim Bücherschreiben. Damit gelang es mir, beide Bücher (fast) termingerecht bei den Verlagen abzuliefern – erschöpft, aber zufrieden. Den dann folgenden Prozess von Lektorat, Abstimmungen über Cover, Titel und PR erspare ich Ihnen. Das ist ohnehin alles in dem Moment vergessen, wenn man das erste Buchexemplar in Händen hält! Anfang 2012 öffnete ich den dicken Umschlag vom mvg Verlag mit meinem Beziehungsratgeber "Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst – Negative Beziehungsmuster erkennen und auflösen: So machen Sie nie wieder dieselben Fehler", Ende 2012 lag der der Anti-Angst-Ratgeber "4 Schritte zur Gelassenheit – Wie wir unseren Ängsten die Macht nehmen" im Briefkasten. An beiden Tagen knallten hier die Korken.

Möchten Sie nun etwas über die Buchinhalte wissen? Okay, beginnen wir mit dem Beziehungsratgeber: Schwerpunktmäßig geht es darin um unbewusste Programme, vielfach entstanden in
der Kindheit, die die Partnerschaft unnötig kompliziert machen. Ich helfe, sie aufzudecken und
mit meiner modifizierten Form von BSFF zu beseitigen. Wie Sie sich vorstellen können, geht es
dabei nicht bierernst zu.

Ich habe lange nicht mehr in mein eigenes Buch hineingeschaut, aber erinnere mich vage, über Pornoratten, schwarze Puschelmonster und Ritter geschrieben zu haben, die mit dem Blut des Drachen den Teppich versauen, was ihre Dame nicht so toll findet und das Reptil deshalb lieber selbst meuchelt. Wie emanzipierte Frauen das heute so machen ... Außerdem gebe ich Tipps für einen zielführenderen Umgang mit Männern und beziehe mich dabei auf Martin Rütter. Denn einige von Rütters Tipps wie "kauen Sie dem Hund kein Ohr ab, wenn Sie seine Aufmerksamkeit wollen!" oder "immer positiv verstärken, was er richtig macht" funktionieren nicht nur bei Rex, sondern auch bei Rüdiger. Kaum war das Buch erschienen, geschah etwas, das mich bis heute glücklich und stolz macht: Eine Klientin nahm ihr Exemplar mit in die psychosomatische Klinik, wo sie sich wegen eines Burnouts therapieren lassen wollte. Sie zeigte das Buch dem medizinischen Leiter der Klinik, der davon so angetan war, dass er es zur Grundlage eines Vortrags machte und im Rahmen dessen seinen Patientinnen empfahl. Für mich als Nicht-Medizinerin eine hohe Auszeichnung!

Gabriela Friedrich



Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst

Negative Beziehungsmuster erkennen und auflösen: So machen Sie nie wieder dieselben Fehler





Mein drittes Buch, ein kostenloses E-Book, heißt "Wer fühlt, gewinnt! Emotionale Kompe-tenz in der Wirtschaft" und ist eine Ende 2014 erschienene Zusammenstellung von Beiträgen der Mitglieder meiner gleichnamigen Initiative. Ein Buch von Praktikern für Praktiker. Auch Buch Nummer 4, präsentiert im Jahr 2016, ist ein Wirtschaftsbuch mit Best Practice-Beispielen, allerdings aus der Finanzwirtschaft. In "Finanzeinhörner - good guys in the money business" porträtierte ich außergewöhnliche, vorbildhafte Persönlichkeiten aus Banking und Versicherungen. Diese beiden Bücher sind sozusagen "Ausreißer" in meiner Autorenkarriere. Eigentlich dreht sich bei mir alles um das Hirn und um Mittel und Wege, hinderliche innere Programme gezielt zu verändern.





Wenn es um die von mir entwickelte Mentaltechnik ging, schrieb ich in meinen ersten Büchern immer von "einer modifizierten Form von BSFF". Aber irgendwann hatte ich das zentrale Element von Larry Nims Methode, nämlich die umfangreiche Handlungsanweisung für Unterbewusstsein, vollständig neu formuliert. Klarer, verständlicher, wärmer. (Sie finden Sie ab Seite 39.) Auch meine Abläufe hatten mit seinen kaum noch Ähnlichkeit. Damit war der Moment gekommen, dem Baby einen eigenen Namen zu geben. Weil es eine Mentaltechnik ist, die sowohl für die Selbst- als auch für die professionelle Anwendung geeignet ist, hypnotische Elemente enthält und den Menschen stärken soll, entschied ich mich für (S)HE – (Self) Hypno Empowerment. Lachen Sie nicht, ich weiß selbst, dass das unkreativ ist. Beim nächsten Mal frage ich Jan!

Unerklärlich, aber praktisch

Seit mehreren Jahren bin ich nicht die Einzige, die diese Methode beherrscht: In Wochenend-Fachfortbildung habe ich bereits Kolleginnen und Kollegen aus Therapie, Coaching und Beratung beigebracht, wie man mit (S)HE arbeitet. Die Methode selbst ist im Grunde sehr einfach und für Profis schnell zu lernen. Für maximale Effizienz sind zwei Gaben hilfreich, über die nicht alle Kollegen verfügen:



Abstraktionsvermögen, um die Strukturen von komplexen Situationen oder Kausalzusammenhängen erkennen zu können.



Hellfühligkeit oder Hellwissen, damit man Zugang zu Informationen hat, die sich dem Bewusstsein des Klienten entziehen, aber für die Problemlösung wichtig sind.

Tja, da sind wir wieder bei den wenigen Talenten, die ich denn doch besitze. Strukturen zu erkennen, ist bei mir ein fest eingebautes Feature. Schon in Schulzeiten brauchte ich mir im Deutsch-Leistungskurs einen Text nur anzuschauen, und die gesamte Struktur seiner Gliederung inklusiv Höhepunkte und Wendepunkte war sofort für mich sichtbar. Genauso geht es mir, wenn Menschen mir aus ihrem Leben erzählen, und zwar nicht nur im Coaching, sondern auch in meinem Privatleben:

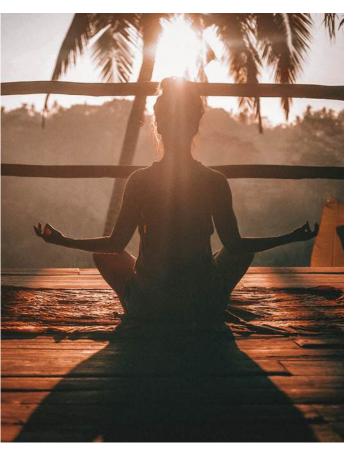
Kürzlich hatte ich ein Date, und als mir der sympathische Mann seine Vergangenheit schilderte, sprang automatisch mein Strukturerkennungsprogramm an. Jeder meiner Klientinnen würde ich bei solch einem Treffen davon abraten, den Kandidaten und sein Leben direkt zu analysieren und ihn über sich wiederholende Muster aufzuklären, aber ... nun ja ... ich tat es dennoch. Glücklicherweise saß mir jemand gegenüber, der es inspiriert und dankbar aufnahm, als ich ihm Zusammenhänge erklärte und seinem Hirn mit humorvollen Bildern Lust darauf machte, aus dem Hamsterrad wiederkehrender Desaster auszusteigen.

Auch Fremdenergien konnte ich diffus wahrnehmen, deren Vorhandensein mittlerweile von einer medialen Kollegin bestätigt wurden. Ich erwähnte ja bereits, dass sich meine Wahrnehmung gelegentlich in wissenschaftlich nicht erklärbare Bereiche ausdehnt. Lange habe ich gebraucht, um mir meiner Hochsensibilität und dieser erweiterten Wahrnehmungsfähigkeit bewusst zu werden; mittlerweile finde ich sie einfach praktisch. Sie ermöglicht mir den Zugang zu einer weiteren Realitätsebene, die für den Lebenserfolg und die psychische Befindlichkeit mitverantwortlich ist. Und mehr Informationen sind einfach besser als weniger Information, finden Sie nicht auch? "Woher wissen Sie das?" ist eine Frage, die mir viele Klienten stellen, wenn ich ihnen mal wieder das ein oder andere auf den Kopf zugesagt habe und dabei ins Schwarze traf. Was soll ich antworten? Ich weiß es einfach, die Info ist plötzlich da. Oder ich fühle auf einmal, was sich hinter dem verbirgt, was sie mir erzählen. Zwar kann ich dieses Talent nicht so kontrollieren und steuern, wie es mir genehm ist, aber selbst in der aktuellen Form spart es im Coaching eine Menge Zeit und den Klienten viel Geld.

In die Zukunft kann ich leider nicht schauen – dies nur für diejenigen, die mich im Coaching nach zukünftigen Ehepartnern oder den Lottozahlen fragen möchten. Sorry, da bin ich raus! Mein Zuständigkeitsbereich bei Liebesdingen ist es, präzise zu erarbeiten, wer als Partner zu Ihnen passt, was Sie für einen Mann oder eine Frau attraktiv und begehrenswert machen dürfte, worauf Sie in der Kennenlernphase achten sollten und wie Sie am besten mit dem anderen Geschlecht kommunizieren. Sie möchten mehr lesen? Dann schauen Sie doch einmal hier: https://www.gabriela-friedrich.de/traumpartner/

Sind eher Finanzen das Problem, reicht meine Arbeit vom Money-Mindset über einen klugen, bewussten Umgang mit Geld bis hin zu strategischer bzw. konzeptioneller Beratung von Selbständigen. Was es bei mir definitiv nicht gibt, sind "So werden Sie in einem Jahr zum Millionär"-Kurse, wie sie mittlerweile überall beworben werden. Derartige Versprechen klingen verlockend, mein Part besteht aber eher darin, meinen Klienten beizubringen, wie man Manipulationsstrategien entlarvt. Dann werden sie nicht so leicht Opfer betrügerischer Consults oder Anlageberater, sie gehen aber auch potenziellen Liebespartnern, die es nicht gut meinen, nicht so leicht auf den Leim. Im besten Fall erkennen sie sogar, wenn Politik, Medien oder andere Meinungsmacher versuchen, die Kontrolle über ihr Hirn zu übernehmen und sie fremd zu steuern. Interessiert Sie das Thema? Hier finden Sie einen Artikel dazu:

https://www.gabriela-friedrich.de/manipulation-erkennen/



Wanderin zwischen den Welten

Wahrscheinlich ist es Ihnen inzwischen aufgefallen: Ich bin ziemlich handfest, pragmatisch und rational. Naturwissenschaftliche Erkenntnisse faszinieren mich. Doch gleichzeitig bezeichne ich mich als Spirituelle, und die Beschäftigung mit anderen Dimensionen unseres Lebens, mit der Seele, Bewusstsein und Glaube begleiten mich seit vielen Jahrzehnten. Damit Sie klar einordnen können, wo ich stehe, möchte ich Ihnen über diese Facette meines Seins noch etwas erzählen: Zwar bin ich katholisch getauft und gefirmt, trat aber schon mit etwa Mitte 20 aus der Kirche aus und habe mich seitdem bewusst von Religionsgemeinschaften, Sekten, kirchlichen Institutionen oder sonstigen spirituellen Gruppierungen ferngehalten. Jegliche Form von organisierter Gläubigkeit und alle spirituellen "Wahrheiten" sind mir suspekt.

In den Jahrzehnten, die ich mich in dieser Szene umgeschaut habe, sind mir zu viele Spinner, Betrüger und Pseudo-Gurus begegnet. Und ich habe bereits damals in Südfrankreich erlebten müssen, wie ein Bekannter von Michele, sich zu intensiv mit Ritualmagie beschäftigt hat, durchdrehte und in die geschlossene Psychiatrie eingewiesen werden musste.

Vor mir stand auch schon mal ein weiß gekleideter Mann mit langem grauem Haar und grauem Bart, der mich mit den Worten begrüßte: "Hallo ich bin Solan, ich bin ein Engel." Nein, war er nicht. Er war jemand, der im Leben versagt hatte, von seiner alten Mutter durchgefüttert wurde und einfach irgendetwas brauchte, um sich trotzdem noch wichtig zu fühlen. Und wenn mir Medien erzählen, welche Botschaften sie angeblich von ihren Geistführern erhalten haben, achte ich sehr auf Plausibilität. Denn keinen Körper zu haben ist kein Kompetenznachweis.

Ich gebe meinen kritischen Geist also keinesfalls ab an der Eingangstür, wenn ich spirituelle Welten betrete. Wenn mir vor meinem inneren Auge beispielsweise Bilder gezeigt werden oder ich Eingebungen erhalte, die sich außerhalb des mir Vertrauten bewegen, versuche ich, sie mithilfe von anderen medialen Menschen auf Echtheit zu überprüfen. Man bildet sich so leicht etwas ein oder fantasiert sich etwas zusammen – da ist ein wenig Vorsicht angeraten. So wie ich meinen Klienten immer rate: "Glauben Sie nicht alles, was sie denken!", so glaube ich auch nicht alles, was ich sehe, fühle oder plötzlich weiß.

Wir bewegen uns, wenn es um Esoterik, Religion und Spiritualität geht, immer in von Menschen entwickelten Konzepten oder von Phänomenen, deren bildhafte Darstellung von der individuellen Persönlichkeit des Menschen beeinflusst ist. Hm, das war jetzt wahrscheinlich etwas abstrakt. Probieren wir's mit einem Beispiel: Ich beginne jeden Tag damit, mich mit einer Energiequelle oder einer Bewusstseinsform zu verbinden, die höher ist als ich. Manche nennen sie Gott, andere sagen Universum und wieder andere mögen die Formulierung "Quelle alles Seins". Und um mir selbst die Religio, also die Rückbindung an dieses wasauchimmer möglichst einfach zu machen, stelle ich mir eine weißgoldene Lichtsäule vor, die aus meiner Schädeldecke in den Himmel ragt. Und ich bitte darum, von einer höheren Weisheit durch den Tag begleitet und dabei geführt und inspiriert zu werden, damit ich meinen Klienten und Auftraggebern auf die für sie optimale Art und Weise helfen kann. Natürlich ist da nicht wirklich eine Lichtsäule, aber unser Innerstes reagiert nun mal viel besser auf Visualisierung als auf einfache Worte. Manchmal – und da sind wir bei dem Thema der Fremdenergien – scheint meine energetische Anbindung an dieses höhere Bewusstsein durch irgendetwas gestört zu sein. Weil ich humorvolle Fantasy-Literatur liebe, übersetzt mir mein Unterbewusstsein das Vorhandensein von diesen energetischen Störfeldern in Bilder von lustigen kleinen Teufelchen. Und wenn ich die loswerden möchte, sehe ich verspielte kleine Putten, die die Teufelchen mit einem kraftvollen Kick in deren Rückseite aus der Lichtsäule befördern. Nichts von dem ist real. Das weiß ich. Aber diese Form von Bildern machen abstrakte Energien greifbarer.

So handhabe ich es auch in meinen Coachings. Es gibt beispielsweise eine Übung, die sich Schnurdurchtrennung nennt – eine in Therapeutenkreisen bekannte und beliebte Übung. Der Klient stellt sich dabei vor, wie ihm die Person gegenübersteht, mit der er gerade einen Konflikt hat. Und alle negativen Emotionen zwischen den beiden Menschen, also Neid, Ärger, Wut, Kontrollstreben etc. werden in Form von energetischen Schnüren oder Seilen verbildlicht, die die beiden miteinander verbinden. Dann bitte ich den Klienten, in seiner Visualisierung eine machtvolle, gut ausgestattete Wesenheit zu rufen, die ihn von diesen Energieschnüren befreien kann. Manch gläubige Klienten rufen Erzengel Michael mit dem Lichtschwert, Atheisten bevorzugen vielleicht ihre verstorbene Großmutter mit der Kettensäge, und virtuelle Comic-Helden haben auch schon Beistand geleistet. Für mich gibt es da kein Richtig oder Falsch, sondern nur bildhafte Darstellungen, die der jeweiligen Innenwelt des Coachees entspringen. Wir nutzen immer das, was seinen Überzeugungen entspricht und für ihn funktioniert.

Dank dieser offenen Haltung kann ich mit Atheisten, strikt Religiösen und mit anderen Spirituellen wunderbar erfolgreich arbeiten.

Weshalb eigentlich "erbarmungslos"?

Wir nähern uns dem Ende dieses Kapitels und es wird höchste Zeit, Ihnen zu verraten, was es mit dem "liebevoll-erbarmungslos" im Buchtitel auf sich hat. Dass ich liebevoll und einfühlsam mit dem Hirn meiner Klienten umgehe, damit es sich gerne auf Veränderungen einlässt, schrieb ich schon an anderer Stelle. Aber wieso bin ich "erbarmungslos"? Nun ja, Realität kann ziemlich ekelig sein. Wenn wir genau hingucken, müssen wir feststellen, dass wir nicht die tollen Menschen sind, die wir gerne wären. Und wenn es Probleme gibt, liegt das nicht immer nur an den anderen. Doch genau diesen Umstand verdrängen oder leugnen viele vehement und reagieren verärgert, wenn jemand sie auf ihre eigenen Fehler hinweist. Der ganz normale Alltagswahnsinn: Person X nimmt versehentlich Person Y die Vorfahrt, Y hupt X empört an, und statt sich zu schämen und eine entschuldigende Geste zu machen, würde X nun am liebsten auf Y losgehen: Der ist blöd! Wie kann er wagen, ihn anzuhupen. So ein Idiot!

Im Coaching bin ich dann diejenige, die Person X liebevoll-erbarmungslos die unerquickliche Wahrheit sagt: ER hat den Fehler gemacht! Dazu gibt's dann aber eine ordentliche Portion Seelenbalsam: "Menschen dürfen Fehler machen und sind trotzdem noch wertvoll, sie dürfen sich ihre Fehler verzeihen, und sie dürfen aus ihren Fehlern lernen."

Genau genommen ist es das Beste, was einem passieren kann, wenn man bei sich entdeckt, welche Anteile man an einer unerfreulichen Situation hat. Schließlich kann man immer nur das eigene Verhalten ändern und damit die Dinge zum Guten wenden. Ist man darauf angewiesen, dass eine anderer sich ändert, ist man dessen Entscheidung mehr oder weniger ohnmächtig ausgeliefert. Trotzdem bevorzugen erstaunlich viele, ohnmächtig, aber nicht schuld zu sein. Raten Sie mal, welcher Beziehungsratgeber sich besser verkauft hat: "Scheißkerle" von Roman Maria Koidl oder mein Buch "Ändere nicht deinen Partner, ändere dich selbst". Gut getippt! Ersteres ging über 100.000 mal über die Ladentheke, während die Auflage meines Buches noch im vierstelligen Bereich liegt.

Außer ihr Superschnuffel-Selbstbild schützen Menschen gerne Illusionen über ihren Partner: "Ja, er prügelt mich und die Kinder im Suff, quält den Hund und betrügt mich mit der Nachbarin, aber eigentlich ist er doch ein netter Kerl!" Und wieder bin ich diejenige, die darauf besteht, der Wahrheit mutig ins Auge zu blicken. Da kenne ich kein Erbarmen. Aber die Klienten spüren, was dahintersteckt: Mein Wunsch, sie über den Weg der schonungslosen Ehrlichkeit mit sich selbst in die Eigenverantwortung und damit in die Macht über ihr Leben zu führen. Frage ich sie vorsorglich: "War ich gerade zu hart mit Ihnen?" kommt eigentlich immer: "Nein, gar nicht, das musste ich hören. Und ich spüre ja, dass Sie es gut mit mir meinen." Das Prinzip "liebevoll-erbarmungslos" kommt also ganz gut an. Wenn ich mich recht erinnere, waren es in den letzten 30 Jahren tatsächlich nur zwei oder drei Frauen, bei denen sich schon im Vorgespräch oder den ersten Sitzungen zeigte: Sie suchten nach einem Coach, der ihnen ausschließlich rosarote Selbstbestätigungs-Wattebällchen zupusten sollte. Sorry, not me! Ich will Klienten, die unter meiner Anleitung lernen, bei sich und ihren Mitmenschen klar und präzise zu erkennen, was WIRKLICH los ist. Denn dies macht langfristig gelassen und erfolgreich!

Nun sind wir am Ende dieses Kapitels. Was erwartet Sie im nächsten? Ich stelle Ihnen Beispiele aus meiner Coaching-Praxis vor, damit Sie sehen, was alles möglich ist. Im dritten Kapitel erläutere ich Ihnen (S)HE näher. Und im vierten Kapitel finden Sie die besagte Handlungsanweisung, die Sie brauchen, um bei sich selbst (oder gemeinsam mit mir) erfolgreich Konditionierungen zu verändern.



KAPITEL 2

Wobei hilft (S)HE - (Self) Hypno Empowerment?

Möglicherweise haben Sie schon gehört, dass sich Coaches spitz positionieren sollten, was bedeutet, sich als Experte für einziges Thema und eine klar umrissene Zielgruppe zu präsentieren. Nachdem Sie mich in diesem E-Book ein wenig kennengelernt haben, dürfte es Sie nicht überraschen, wenn ich Ihnen versichere: "Ich tue dies nicht!" Meine Zielgruppendefinition lautet: "Menschen mit Hirn, die ernsthaft zur Veränderung bereit sind und mich, meinen Klartext und meinen Humor verkraften."

Glücklicherweise gibt es solche Frauen und Männer, und sie haben in den vergangenen 30 Jahren den Weg bzw. die Telefonleitung zu mir gefunden. Den meisten konnte ich helfen – eine 100 Prozent-Quote hat wahrscheinlich niemand. Sie lösten sich von alten schmerzvollen Erinnerungen, Selbstkritik oder verdrehten Sichtweisen. Das Ergebnis: ein unmittelbar spürbares Gefühl der Befreiung und Erleichterung. Endlich waren sie wieder ganz sie selbst, was oft auch ihre Mitmenschen wahrnahm. "Du siehst aus, als habe man in dir ein Licht angezündet.", sagte beispielsweise jemand zu meiner Klientin, nachdem wir bei ihr einen besonders großen Knoten gelöst hatten.

Viele glauben ja, nur sie selbst seien ein bisschen unaufgeräumt, tatsächlich aber geht es fast jedem Menschen so: Alte Erfahrungen und Prägungen überschatten das wahre Naturell oder verzerren den Blick auf die Welt. Dies beeinträchtigt das Selbstbild (Selbstwertgefühl), das Liebesleben, den beruflichen Erfolg, das Familienleben und die Lebenszufriedenheit.

Der Lesefreundlichkeit halber sind die Geschichten meiner Klienten stark verkürzt dargestellt. Sie präsentieren nur einen kleinen Ausschnitt der Themen, bei denen mein (S)HE-Coaching – bei Bedarf in Kombination mit Ursachen- und Strukturanalyse, Hirnerziehung, Kommunikations- und Konfliktberatung sowie Tipps für eine artgerechte Lebensweise – hilfreich sein kann.



LEBENSZUFRIEDENHEIT FÜR HOCHSENSIBLE

Als sich die junge Frau bei mir meldete, ging es ihr richtig schlecht. Sie litt unter Liebeskummer, war kraftlos und kränkelnd, fühlte sich leicht angegriffen und brach oft in Tränen aus. Von ihrem berufsbegleitenden Studium fühlte sie sich überfordert, vom Chef nicht gemocht, und ihre Wohnung war ihr zu klein und vollgestopft, sodass sie überlegte umzuziehen. Auch das Verhältnis zu ihrem Vater war schwierig, weshalb dieser ihr vorgeschlagen hatte, mal mit mir zu sprechen.

Wo stand sie nach drei Monaten?

- Mit der Trennung von ihrem Ex hatte sie Frieden geschlossen
- Sie datete einen neuen Mann, mit dem sie sich auf allen Ebenen hervorragend verstand
- Sie besaß viel mehr Power und war seltener krank
- Zu ihrem Vater hatte sie einen engen, harmonischen Kontakt
- Tränenausbrüche aus Hilflosigkeit und Überforderung gab es nicht mehr
- Sie kommunizierte und argumentierte souverän und empathisch, privat wie beruflich
- Ihr Studium hatte sie entspannt im Griff, es machte wieder Freude
- In der Firma erhielt sie die Perspektive, bald eine Leitungsfunktion zu übernehmen
- Ihre Wohnung war ein aufgeräumter, neu strukturierter Wohlfühlort
- Sie verstand ihre Emotionen und konnte sie gezielt regulieren
- Sie strahlte und leuchtete, was Menschen faszinierte und anzog
- Sie lebte in Einklang mit ihrem Naturell als hochsensible, sensitive Frau

BEWUSSTE PARTNERWAHL

Ein ITler wünschte sich endlich die passende Partnerin für eine glückliche Beziehung und Familiengründung. Bisher war er immer an die falschen Frauen geraten. Im Coaching wurde ihm klar, woran das lag: emotionale Bedürftigkeit und fehlende Vorstellungen davon, wie SIE denn genau sein sollte. Als die Bedürftigkeit mit (S)HE beseitigt und ein präzises Bild von Mrs. Right entworfen war, begann er zu daten. Seine gelassene, abwartende Haltung machte ihn für genau die richtige Sorte von Frauen attraktiv. Er ließ sich in der Kennenlernphase Zeit zu überprüfen, ob die Frau wirklich zu ihm passte. Jetzt ist er glücklich liiert mit einer intelligenten, femininen, erfolgreichen Frau, die gerne mit ihm Kinder haben möchte.

FREI VON PLATZ- UND FLUGANGST

Der Leiter einer Versicherungs-Direktionsagentur tat sich schwer damit, an Firmenveranstaltungen in fensterlosen Konferenzräumen teilzunehmen und Fahrstühle zu benutzen, weil er unter Platzangst litt. Auch Fliegen war für ihn zu angstbesetzt. Mit (S)HE gelang es, eine angstbesetzte Erfahrung des Eingesperrtseins aus der Kindheit und weitere hemmende innere Bilder und Gefühle zu beseitigen, weshalb er heute wieder entspannt Fahrstuhl fahren und sich in geschlossenen Räumen aufhalten kann. Mittlerweile absolvierte er sogar ohne innere Anspannung seinen ersten Langstreckenflug.

MESSE-ERFOLG

Eine Selbständige erlebte ihren ersten rundum erfolgreichen Messeauftritt, als sie begann, ihre Sorgen und Befürchtungen, es könne schlecht laufen, selbst mit (S)HE aufzulösen und durch Selbstvertrauen und Zuversicht zu ersetzen.

SCHEIDUNGSBEWÄLTIGUNG

Eine Bankangestellte war zwar seit Jahren geschieden, plagte sich aber immer noch mit Schuldgefühlen wegen des Endes ihrer Ehe. Sie war mit ihrem Ehemann unglücklich gewesen, hatte ihn betrogen und letztendlich verlassen. Untreu und verantwortlich für das Scheitern ihrer Ehe gewesen zu sein, konnte sie sich nicht verzeihen. Durch Vergebungsarbeit mit (S)HE gelang es ihr, die Schuldgefühle loszulassen, mit jeder Selbstbestrafung aufzuhören und sich wieder das Recht auf ein neues Glück zu gönnen. Daraufhin veränderte sich die gesamte Atmosphäre in ihrer aktuellen Partnerschaft zum Positiven, die bisher von Konflikten und ihrem Gefühl der Minderwertigkeit überschattet gewesen war.

MEHR SPASS BEIM SEX

Eine Frau klagte über sexuelle Lustlosigkeit. Als Ursachen identifizierten wir einige Glaubenssätze sowie das Gefühl, als kleines Mädchen im Körper einer erwachsenen Frau zu stecken. Nachdem wir die inneren Quertreiber beseitigt und dem Mädchen geholfen hatten, zur lustvollen Frau heranzureifen, konnte sich die Klientin endlich lustvollen Sex mit ihrem Partner gönnen.

FREI VON SCHMERZVOLLEN BEZIEHUNGSERFAHRUNGEN

Er war ihre große Liebe gewesen – und ein manipulativer Fremdgänger. Erst 20 Jahre nach der Trennung nutzte sie ein (S)HE-Coaching, um alten Schmerz, unangebrachte Selbstvorwürfe und verdrehte Sichtweisen aufzulösen. Das Ergebnis: Sie strahlte, als habe man in ihr ein Licht angezündet.

FÜHRUNGSSTÄRKE

Eine Bankerin wollte eine Führungsfunktion übernehmen, fühlte sich aber noch nicht ausreichend selbstsicher und durchsetzungsfähig. Außerdem quälten sie aufgrund ihrer Herkunft Minderwertigkeitsgefühle. Mit (S)HE ließen sich die Ursachen der Erfolgsblockaden beseitigen, und Kommunikationsberatung machte sie fit für den Umgang mit respektlosen Kollegen.

GELASSENHEIT FÜR HOCHSENSIBLE

Eine junge Hochsensible hatte genug davon, immer alles im Griff haben zu müssen, sich leicht angegriffen und ungeliebt zu fühlen und den normalen Lauf von Ereignissen nicht abwarten zu können. In einem zweimonatigen Coaching wurden die Ursachen mit (S)HE bearbeitet, und sie lernte, die wahren Ursachen ihrer emotionalen Hick-ups zu identifizieren und sich selbst entsprechend zu führen. Schnell merkte sie, wie sich positive Entwicklungen in ihrer Partnerschaft einstellten, sobald sie locker ließ und vertraute. Ihre konsequente Hirnerziehung wirkte sich zudem positiv auf ihre (stressbedingten) Darmprobleme aus. Um den angenehmen Status Quo zu erhalten, meldet sie sich monatlich zu Auffrischungscoachings.

WERT DER EIGENEN ARBEIT

Die Inhaberin eines Übersetzer- und Dolmetscherbüros scheute sich, angemessene Honorare für ihre Arbeit zu verlangen. Erst als wir den dem Thema zugrunde liegenden Glaubenssatz aufgedeckt und mit (S)HE deaktiviert hatten, konnte sie mit geradem Rücken in Honorarverhandlungen gehen. Und in erstaunlich kurzer Zeit zeigte sich der positive Effekt an ihrem Kontostand.

ZEIT FÜR SICH

"Ich darf mir keine Zeit für mich gönnen, solange im Haushalt noch etwas zu erledigen ist." Diese von ihrer Mutter übernommene Überzeugung verhinderte, dass die Frau jemals zur Ruhe kam – bis wir sie mit (S)HE befreiten. Jetzt konnte sie sich endlich ohne schlechtes Gewissen hinsetzen und Dinge tun, die ihr Spaß machten. Das Ergebnis: Eine entspannte, zufriedene Frau, die sich nicht mehr von Fusseln oder Staub um ihre Lebensqualität bringen ließ.

SCHLUSS MIT DEM ORDNUNGSFIMMEL

Exakt parallel mussten die Hausschuhe stehen, anders ertrug es der Klient nicht. Auch sonst war sein Ordnungssinn ausgeprägter als im Alltag erträglich. Es brauchte nur eine einzige (S)HE-Sitzung, dann konnte er innerlich locker lassen.

KINDERWUNSCH

Die Klientin hatte schon mehrere Versuche der künstlichen Befruchtung unternommen - leider erfolglos. Einer der Gründe für ihre Empfängnisprobleme war eine Endometriose. Kein Wunder, dass sie besorgt und angespannt dem letzten Termin in der Kinderwunschklinik entgegensah. Mit (S)HE nahmen wir ihr die Ängste, Zweifel und den Druck - und neun Monat später erhielt dich ein zauberhaftes Foto ihrer neugeborenen Tochter.

FREI VON FALSCHER VERANTWORTUNG

Bereits als Kind hatte die Frau gelernt, sich für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich zu fühlen. Auch als erwachsene Frau war sie tunlichst bemüht alles zu vermeiden, was bei ihren Mitmenschen negative Gefühle auslösen konnte. Anstrengend! Als wir dieses innere Programm mit (S)HE aufgelöst hatten und sie den anderen zutrauen konnte, mit unangenehmen Gefühlen erwachsen umzugehen, war sie wie befreit.

VERDRÄNGTES ERLÖSEN

Ein Unternehmer hatte Insolvenz anmelden, seinen Mitarbeitern kündigen und zeitgleich das Ende seiner Ehe verkraften müssen. Jahre später wollte er wieder durchstarten, stieß aber wiederholt auf Probleme. Erst im Coaching realisierte er, dass er sich nie den schmerzhaften Gefühlen, die mit solch einem Scheitern einhergehen, gestellt hatte. Nachdem er sich seine Verzweiflung, Trauer und die Schuldgefühle gegenüber seinen früheren Angestellten eingestanden und sie mit (S)HE neutralisiert hatte, ging es bei ihm beruflich endlich vorwärts. Heute ist er wieder beruflich erfolgreich und glücklich verheiratet.

SOUVERÄNITÄT STATT SCHWELENDER AGGRESSION

Ein IT-Experte mittleren Alters spürte zeitlebens eine unterschwellige Aggression, sodass er leicht explodierte. Im Coaching erhielt er Zugang zu Kindheitserinnerungen und einem unbewussten Ehrenkodex, was beides für seine aggressive Neigung verantwortlich war. Mit (S)HE gelang es, ihn innerhalb einer Sitzung von beidem zu befreien, sodass er jetzt unter fast allen Umständen gelassen und ruhig bleibt.

TRAUERBEWÄLTIGUNG

Ein geliebtes Familienmitglied war verstorben und die Beerdigung stand bevor. Um diesen Tag und die folgende Trauerzeit besser zu bewältigen, nutzte die Klientin ein (S)HE-Coaching. Dabei schloss sie Frieden damit, dass diese Angehörige verstorben war und löste alle noch vorhandenen konflikthaften Erinnerungen auf. Das Ergebnis: Purer Friede. Jetzt konnte sie diesen Menschen innerlich gut gehenlassen, der Schmerz war erträglich.

GUTE MITARBEITERFÜHRUNG

Ein Ingenieur fragte sich, warum seine Firma gescheitert war. Er sah den Grund im Versagen der von ihm eingestellten Führungskräfte. Im Coaching erkannte er allerdings, warum er just diese Männer ausgewählt und mit viel zu wenig Leistungskontrolle hatte gewähren lassen: Von seiner Mutter hatte er Glaubenssätze übernommen, die seine Managementskills unbewusst beeinflusst und dadurch sein Unternehmen zerstört hatten. Als er dank (S)HE wieder frei agieren konnte, wurde er im Beruf automatisch stärker.



KONTAKTHEMMUNG

Ein Versicherungsvertriebler war kontaktstark und erfolgreich bei Kunden, die er kannte. Doch beim Gedanken, fremde Menschen anzusprechen und als Kunden zu gewinnen, geriet er in Panik, was er sich nicht erklären konnte. Erst in der gemeinsamen Coachingarbeit erhielt er Zugang zu einer frühkindlichen Erinnerung, die die Kontakthemmung in ihm verursacht hatte. Dann war es eine Sache von Minuten, das Erlebnis mit (S)HE zu neutralisieren. Heute geht er mit Freude auf fremde Menschen zu.



KAPITEL 3

Was ist (S)HE?

Kennen Sie das? Sie haben den guten Vorsatz, sich zu ändern. Dummerweise haben aber prägende Erfahrungen oder nicht hinterfragte Schein-Wahrheiten Ihr Hirn fest im Griff und steuern Sie – manchmal unbewusst, oft aber deutlich spürbar. Ja, eingefahrene Denkmuster sind zäh, und Konditionierungen, die das Verhalten beeinflussen, sind machtvoll. Allerdings ist unser Gehirn in jedem Lebensalter fähig, sich strukturell zu verändern, oft von einer Minute auf die andere. Sie kennen das vielleicht: Ein einziges emotionsgeladenes Erlebnis genügt, um Ihr Welt- oder Selbstbild zu erschüttern und Sie komplett neu denken, fühlen und handeln zu lassen. Die Nachricht über eine lebensbedrohliche Erkrankung, das Scheitern eines wichtigen beruflichen Projekts oder die Ankündigung des Ehepartners, dass er auszieht, kann solch ein Ereignis sein, nach dem Sie nie wieder die- oder derselbe sind.

Sich positiv zu verändern, funktioniert aber auch – gezielt und undramatisch:

Mit (S)HE habe ich nun ein Tool, um neuronale Umstrukturierungen und damit Persönichkeitsveränderungen leicht und schnell zu bewirken. Wann immer hinderliche Prägungen, belastende Gefühle oder negative Überzeugungen der freien Entfaltung im Wege stehen, helfe ich mit dieser ungewöhnlichen Form des Mentaltrainings per Telefon. Sanft und einfühlsam. (S)HE ist eine hypnoseähnliche Technik, erfordert jedoch keine Trance; eine interessierte Innenfokussierung reicht aus.

Lesefutter mit mehr Informationen zu unserem Hirn finden Sie hier: https://www.gabriela-friedrich.de/hirnerfahrungen/

Wie Sie sehen, habe ich bei (S)HE darauf geachtet, dass die Methode hirngerecht ist. Sie berücksichtigt aktuelle neurobiologische Erkenntnisse und kann dadurch tatsächlich belastende Gefühle, alte Glaubenssätze, Selbstzweifel, prägende Erfahrungen oder unerwünschte Gewohnheiten innerhalb kurzer Zeit deaktivieren und durch Gefühle und Gedanken ersetzen, die gut tun. Selbst jahrzehntealte Prägungen und Konditionierungen schmelzen unter dem Einfluss der (S)HE-Formulierungen dahin, wobei dann meist mehrere Sessions erforderlich sind. Denn solche Einflüsse haben häufig viele verschiedene Facetten, die bearbeitet werden wollen, bis sie den Menschen freigeben.

Weil Menschen meist ambivalent sind, berücksichtigen meine sprachlichen Hirn-Impulse auch mögliche innere Widerstände gegen die Veränderung, damit alles im Innersten "ja" zum Ziel sagt.

Gehirngerecht, schnell und sanft?

Es gibt zwei primäre Einsatzmöglichkeiten von (S)HE:



Die Veränderungen von akuten Gefühlen und Gedanken = (S)HE-Selbstanwendung



Die nachhaltige Veränderung von alten Prägungen und inneren Programmen = (S)HE-Coaching

Die Grundidee von (S)HE

So wie Sie auf dem Smartphone eine App installieren und dann bei Bedarf nutzen, installieren Sie durch einmaliges lautes Lesen einer Handlungsanweisung ein Programm im Unterbewusstsein, das Ihrem Gehirn sagt, wie es mit Problemen verfahren soll und das durch Denken oder Aussprechen eines Schlüsselwortes aktiviert wird.

Die 4 Elemente eines (S)HE-Coachings

01

Die Struktur- und Ursachen-Analyse:

Oft ist die wahre Ursache eines Problems eine andere als gedacht. In der Regel staunen die Klienten, worum es wirklich geht und welche unbewussten Aspekte, verborgenen Zusammenhänge oder längst vergessenen Erlebnisse dabei eine entscheidende Rolle spielen. Sind diese erst einmal aufgedeckt, lassen sie sich im nächsten Schritt mit (S)HE bearbeiten.

02

Die Emotionsmanagement-App fürs Gehirn:

Das selbsttätig wirkende Programm vervielfacht die Wirksamkeit der Bearbeitung und bringt bis dato unbewusste Aspekte ins Bewusstsein. Es ist quasi ein Booster und öffnet den Zugang zu Vergessenem oder Verdrängtem.

03

Die hypnoseähnlichen Aufträge und Affirmationen:

Mein Slogan lautet "Wirken mit Worten", und genau darum geht es hier: Mit individuell gewählten Formulierungen gebe ich dem Klienten-Innersten die erforderlichen Impulse zur Veränderung. Zum Einsatz kommen hypnotische, besonders hirngerechte Sprachmuster, die sich anlehnen an Elemente des NLP und der Klinischen Hypnose.

Die Vergebungsarbeit:

04

Bei vielen Problemen spielen Wut, Kritik oder Schuldgefühle eine wichtige Rolle. Sei es die Wut auf eine andere Person oder auch auf sich selbst, weil man etwas getan oder versäumt hat, das man sich nicht verzeihen kann. Solche Gefühle binden immer eine Menge Energie, die man besser für konstruktivere Dinge brauchen könnte. Diese Energie wird mit (S)HE-Vergebungsarbeit wieder zugänglich. Die positive Wirkung ist meist unmittelbar spürbar. Vergebungsarbeit ist ein essenzieller Bestandteil von (S)HE, und je nach Bedarf können beispielsweise Elemente der Teile-Arbeit, der Arbeit mit dem inneren Kind, Visualisierungen und Symbol-Arbeit integriert werden.

Warum wirkt ein (S)HE-Coaching so schnell?



Wir setzen an dem Punkt mit der größtmöglichen Hebelwirkung an.



Die aufeinander aufbauenden hypnotischen Formulierungen entkräften vorab bereits alle möglichen Widerstände, so dass das Bewusstsein sie gerne annimmt.



Die Formulierungen sind so gewählt, dass sie den angestrebten großen inneren Veränderungsschritt sprachlich in viele klitzekleine, unmittelbar aufeinander folgende Schrittchen zerlegen. Und jedes dieser Schrittchen fühlt sich für das Innerste so sicher und machbar an, dass es dazu "ja" sagt.



Zusätzlich arbeitet das im Unterbewusstsein verankerte Programm selbsttätig daran, unerwünschter Konditionierungen aufzulösen und bringt unbewusste Selbstsabotagemechanismen oder emotionale Quertreiber ins Bewusstsein, damit auch diese gleich bearbeitet und entkräftet werden können.



Der große Anteil von Vergebungsarbeit bewirkt, dass Scham, Schuld oder Groll gegenüber Dritten aufgelöst werden und somit einer Veränderung nicht länger im Wege stehen.

Wofür lässt sich (S)HE einsetzen?

Aktuelles:

Wenn Sie die (S)HE-Selbstanwendung beherrschen, können Sie sich im Alltags sofort und diskret helfen und ihre Gefühle in Minutenschnelle verändern. Hier einige Beispiele:

- Sie sind nach einem Gespräch verärgert: Putzen Sie den Ärger weg und ersetzen Sie ihn durch Frieden und Harmonie.
- Sie haben ein unangenehmes Gespräch in Firma oder Familie vor sich: Befreien Sie sich von Befürchtungen und Voreingenommenheit und ersetzen Sie diese durch Zuversicht und echte Offenheit.
- Sie fühlen sich angespannt und unter Druck: Lösen Sie den Druck auf und ersetzen Sie ihn durch Entspannung.
- Sie sitzen im Flieger und haben Angst: Befreien Sie sich von Angst und Anspannung und ersetzen Sie sie durch ein Gefühl der Sicherheit.

Altes:

Es kann sich um prägende Erfahrungen aus jedem Lebensalter und jeder Lebenssituation (Familie, Partnerschaft, Beruf) handeln, deren Auswirkungen im (S)HE-Coaching beseitigt werden. Auch verinnerlichte Sätze wichtiger Bezugspersonen oder hinderliche Familienmuster lassen sich gut mit (S)HE entmachten. In der Coaching-Praxis ist das Aufräumen schwieriger Kindheiten mit all ihren Auswirkungen der größte Teil meiner Arbeit. Es ist erstaunlich, welche positive Wirkung für das Selbstwertgefühl daraus erwächst.

Glaubenssätze:

"Ich bin nicht gut genug" oder "Ich muss mir Liebe verdienen" sind Glaubenssätze, die vielen Menschen – Frauen wie Männern – das Leben unnötig schwer machen. Auch irrige Überzeugungen über das eigene und das andere Geschlecht, Geld, Arbeit, die Welt etc. lassen sich mit (S)HE schnell durch Einstellungen ersetzen, die gut tun und neue Möglichkeiten eröffnen.

Unverzeihliches:

Egal, ob Sie sich etwas vorwerfen oder einem anderen grollen – (S)HE sorgt für inneren Frieden. In der Regel braucht es nur wenige Minuten, bis sogar scheinbar unverzeihliche Vergehen losgelassen und befriedet sind, ohne dass der Mensch, auf den man wütend war, anwesend oder auch nur noch am Leben sein müsste. So befreien Sie sich von Selbstvorwürfen, Scham und Schuld und harmonisieren das Verhältnis zu Eltern, Geschwistern, Kindern, Ex-Partnern, Kollegen, Chefs oder Kunden.

Veränderungsaufträge:

Mit (S)HE ist es auch möglich, gezielt auf das eigene Verhalten einzuwirken. Beispielsweise können Sie Ihrem Innersten die Anweisung geben, störende Angewohnheiten zu verändern oder auf Reize in einer bestimmten Weise zu reagieren. Ich befehle meinem Unterbewusstsein beispielsweise in der Vorweihnachtszeit mit (S)HE, auf Weihnachtsmarkt-Leckereien mit Widerwillen zu reagieren. Das verhindert ganz ohne Qual das ein oder andere Pfund auf der Waage.

Warum Coaching per Telefon?

Seit Jahren coache, begleite und berate ich fast ausschließlich per Telefon, sodass ich für Klienten aus dem In- und Ausland ohne Aufwand verfügbar bin. Diese Form der Zusammenarbeit hat sich bei so gut wie allen Problemstellungen bewährt, auch wenn sie für manchen zunächst ungewohnt ist. Doch sie bietet viele Vorteile:



(S)HE-Coaching ist sanft, aber spürbar intensiv. Klienten haben nach einer Sitzung oft das Bedürfnis, sich für eine Stunde auszuruhen. Dann ist es praktisch, wenn sie zuhause sind und nicht mehr fahren müssen.



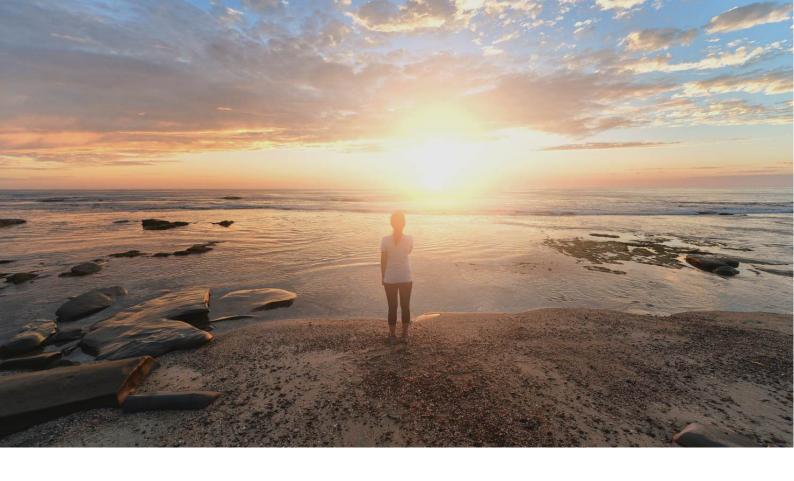
Unbeobachtet (deshalb auch nicht per Teams oder Zoom) und in vertrauter Umgebung fällt es leichter, sich zu öffnen und sich ablenkungsfrei zu konzentrieren.



Spontaner Support ist möglich - vor einem heiklen beruflichen oder privaten Termin oder nach einem schmerzvollen Ereignis.



Abende im Hotel während einer Geschäftsreise lassen sich produktiv nutzen.



KAPITEL 4

Die (S)HE-Installation – lesen ... aktivieren ... gut fühlen

Den folgenden langen Installationstext, der die Voraussetzung für die Arbeit mit (S)HE ist, erhalten normalerweise ausschließlich meine Kunden zur Vorbereitung unserer ersten Coaching- Sitzung. Aber anlässlich meines 30-jährigen Jubiläums bekommen Sie ihn einfach so – unverbindlich und kostenlos. Ihnen etwas zu schenken, ist meine Form zu feiern.

Alles, was Sie investieren müssen, sind noch einige weitere Minuten Ihrer Zeit. Diese brauchen Sie, um das Programm zu verankern. Dann können Sie es ein Leben lang nutzen, um störende Gefühle, Gedanken und Erinnerungen unschädlich zu machen.



Die App besteht aus einem umfangreichen Installationstext, der sich in drei Teile gliedert:



Hauptinstruktion



Instruktion zur Vergebungsarbeit

Wut auf Dritte und Selbstkritik sind Energieräuber, und Vergebungsarbeit macht diese Energie wieder für konstruktive Zwecke zugänglich.



Stopper

Beseitigung innerer Einwände, die die Wirksamkeit der Methode mindern.



Um (S)HE in Ihrem Kopf zu installieren, gehen Sie bitte folgendermaßen vor:



Denken Sie sich ein Schlüsselwort aus, das Sie ab sofort zum Starten des (S)HE-Programms verwenden wollen. Sie sind völlig frei bei der Wahl des Begriffes, er sollte nur positiv besetzt, gut auszusprechen und nicht zu lang sein.



Lesen Sie kurz die Liste mit den "Stoppern" (S. 45), damit Sie wissen, wovon im nachfolgenden Text die Rede ist, wenn Stopper erwähnt werden.



Lesen Sie laut die Hauptinstruktion und die Instruktion zur Vergebungsarbeit und fügen Sie dort, wo "Schlüsselwort" steht, Ihr persönliches Wort
ein. Versuchen Sie dabei nicht, sich den Inhalt der Instruktionen zu merken
und zu verstehen, dies ist kontraproduktiv. Besser ist es, Sie vertrauen der
Aufnahmekapazität Ihres Unbewussten, auch implizites System genannt. Es
verfügt über eine um ein Vielfaches größere Kapazität der Informationsspeicherung als der bewusste Verstand (das explizite System) mit seinem
Gedächtnis.



Um mögliche Einwände gegen die Wirksamkeit der Methode zu beseitigen, lesen Sie laut die Stopper und nennen Sie nach jedem Stopper Ihr Schlüsselwort. Damit deaktivieren Sie die Einwände.

Anschließend sind Sie bereit, (S)HE jederzeit und überall blitzschnell einzusetzen.

Hauptinstruktion

Die folgenden Anweisungen sind für dich, mein Unterbewusstsein. Wann immer ich bewusst ein Problem bemerke, das ich von dir entfernen lassen will, und dann mein Schlüsselwort ausspreche oder denke, führst du den kompletten (S)HE-Ablauf zu diesem Problem durch. Das Schlüsselwort, das ich gewählt habe, lautet.............

Zur Vorbereitung jeder Behandlung eines Problems oder Themas bearbeitest Du immer automatisch und ohne dass ich Dich dazu explizit anweise, die oben aufgeführten 13 Stopper, sofern sie irgendeinen Einfluss auf oder irgendeinen Bezug zu der nachfolgenden Sitzung haben, und entfernst jeden der darin genannten erfolgshemmenden Aspekte, jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Erfahrung, jeden Glaubenssatz und jeden anderen unbewussten Einflussfaktor, der eine vollumfängliche, dauerhafte Befreiung und Heilung verhindern, erschweren oder beeinträchtigen könnte, aus allen Schichten und Anteilen meines Seins.

Jedes Mal, wenn ich dich anweise, eine (S)HE-Behandlung zu einem von mir bemerkten Problem oder Thema durchzuführen und mein Schlüsselwort sage oder denke, führst du dazu eine Sequenz, bestehend aus den im Folgenden genannten vier Schritten durch. Jede Behandlung umfasst jeden Gedanken, jedes Gefühl, jede Emotion, jede Verhaltensweise, jede Einstellung, jeden Glaubenssatz, jedes innere Bild sowie alle sonst irgendwie damit zusammenhängenden Aspekte, die mit dem Problem oder Thema zu tun haben oder zu tun hatten, die zu diesem Problem beitragen oder jemals beigetragen haben. Dies alles einschließend, führst du also bei jedem Nennen oder Denken meines Schlüsselworts in einer Sequenz vier Schritte durch. Du behandelst, entfernst oder heilst:



alles, was ich in Bezug auf dieses Problem oder Thema erfahre oder je erfahren habe, inklusive sämtlicher damit verbundenen Personen, Ereignisse, Situationen und Umstände;

02

alles, was ich als Ergebnis oder Folge dieses Problems oder Themas erfahre oder jemals erfahren habe;

03

alles, was nach meiner Erfahrung je zur Entstehung oder Aufrechterhaltung dieses Problems oder Themas beigetragen hat;

04

alle angesammelten mentalen, emotionalen, körperlichen und spirituellen posttraumatischen Belastungen, die aufgrund des momentan in mir ausgelösten Problems oder Themas jemals meine Existenz berührt haben.

Sobald ich ein Problem oder Thema bemerke und mein Schlüsselwort dafür einsetze, durchläufst du diese vier Schritte in schneller Abfolge. Die Faktoren posttraumatischer Belastung, die du entfernst, umfassen die im Folgenden genannten negativen Auswirkungen auf mein Sein sowie alle anderen hemmenden, schwächenden, begrenzenden, ungewollt steuernden oder sonst wie störenden Auswirkungen posttraumatischer Belastung des bearbeiteten Themas in meinem System:

Schock, Stress, Trauma, Leid und Verzweiflung, emotionale Verletzung und Erschütterung, Verärgerung und Irritation, Durcheinandersein.

Du entfernst und heilst bei jeder Behandlung jede dieser posttraumatischen Belastungen, sofern vorhanden, die mit einer emotionalen Wurzel des gerade bearbeiteten Problems verbunden ist und von dieser emotionalen Wurzel ausgelöst wird oder wieder ausgelöst worden ist.

Du löst diese Auswirkungen posttraumatischer Belastung gründlich und dauerhaft auf, so dass sie in mir keinerlei geistige, emotionale, körperliche oder spirituelle Beschwerden, Unausgeglichenheiten oder automatischen ungewollten Verhaltens- und Reaktionsmuster mehr auslösen können.

Du beseitigst sämtliche emotionalen Wurzeln, Konditionierungen und Glaubenssätze, die mein zu behandelndes Problem oder Thema kontrollieren oder beeinflussen sowie alle Prägungen durch verwandte Erfahrungen, die damit in irgendeiner Verbindung stehen. Gleichzeitig behandelst du alle genetischen, ahnen-, generations- und familiensystem-bezogenen und alle gegenwärtigen, vergangenheits- und zukunftsgerichteten Aspekte dieses Problems sowie alles Versteckte, Verborgene, Verheimlichte, Verlorene, Abgespaltene und Verdrängte, das mit diesem Problem zusammenhängt, und lässt eine tiefe, dauerhafte Heilung geschehen.

Das heißt, dass du alle geistigen, emotionalen, mentalen, körperlichen und spirituellen Aspekte aller verwandten Probleme sowie aller abgespaltenen und fragmentierten Anteile meiner Persönlichkeit, die in irgendeiner Weise bei diesen Problemen involviert sind, bearbeitest, heilst, harmonisierst oder bei Bedarf auflöst. In jede Behandlung schließt du alles mit ein, was in mir besteht oder mit mir zu tun hat – zusammen mit allen meinen möglicherweise vorhandenen bewussten oder unbewussten Programmierungen, die dieses Problem oder Thema geschaffen haben, aufrechterhalten oder bewirken könnten, dass ich es nach der Behandlung wieder annehme. Ich danke dir für deine liebevolle, gewissenhafte Hilfe hierbei.

Jedes Mal, wenn ich mein Schlüsselwort nenne oder denke, suchst du automatisch, selbständig und vollständig alle Themen oder Probleme und sorgst dafür, dass sie behandelt werden. Du entfernst oder heilst die Probleme auf allen Ebenen und in allen Teilen und Schichten meines Wesens, die in irgendwelcher Weise direkt oder indirekt bei jedem einzelnen Problem eine Rolle spielen, es nähren, es mit verursachen, es irgendwie aufrechterhalten oder unterstützen. Bei jeder Behandlung befasst du dich mit all diesen Dingen und beseitigst sie komplett, dauerhaft und auf sichere Art und Weise. Diesen Heil- und Reinigungsprozess zeigst du mir durch positive, deutlich wahrnehmbare Indikatoren und/oder Veränderungen an, seien sie emotionaler, mentaler, visueller oder körperlicher Art.

Du tust das alles für mich, unabhängig davon, ob mir bewusst ist, was das Problem ist oder nicht, und sogar dann, wenn ich das Problem nicht einmal identifizieren, in Worte fassen oder benennen kann. Es reicht, wenn ich ein Problem bewusst bemerke und mein Schlüsselwort einsetze, das da lautet, und schon bearbeitest und entfernst du das Problem samt allen verwandten Teilen, die irgendeinen Beitrag zu diesem Problem geleistet haben, auf allen Ebenen meines Verstandes und meiner Existenz vollständig, sicher und dauerhaft.

Du entfernst gleichzeitig auch jegliches andere Problem, das mich wie, wann oder warum auch immer anfällig für die Rückkehr bearbeiteter Probleme machen könnte. Sogar wenn ich mit der Bearbeitung anderer Probleme oder Themen fortfahre, behandelst du automatisch alle Aspekte aller bislang bearbeiteten Probleme und Themen weiter, bis mein Bewusstsein alle relevanten Einsichten über die Herkunft oder die Ursachen all der bearbeiteten Probleme gewonnen und diese unmissverständlich begriffen hat.

Du machst dies alles ab sofort für mich, für jedes Problem, das ich je bewusst bemerken und zu bearbeiten beabsichtige, wann immer ich die Bearbeitung mit meinem Schlüsselwort oder jeglichen anderen Worten einleite, die ich als Befehl für die (S)HE-Anwendung festlege. Alles, was ich zu tun habe, wenn ich ein Problem bewusst bemerke, ist, die Bearbeitung mit meinem Schlüsselwort einzuleiten.

Jedes Mal, wenn ich die Stopper oder irgendeine Art von Wut, Verurteilung, Kritik oder Unverzeihen oder jegliche anderen einschränkenden Gedanken, Gefühle, innere Haltungen oder Glaubenssätze, die ich in Bezug auf mich selbst haben mag, bearbeite, schließt du all diese Dinge, die möglicherweise aus früheren Behandlungen übrig geblieben sind, in die laufende Arbeit mit ein. Bei solchen Aktualisierungsprozessen ist es unerheblich, wie lange die früheren Behandlungen zurückliegen. Ebenso wirst du bei jeder Bearbeitung von Wut und Unverzeihen gegenüber einer anderen Person oder einer Gruppe von Menschen diese Haltungen hinsichtlich der ganzen Persönlichkeit und aller Anteile dieser Person oder aller Personen innerhalb dieser Gruppe von Menschen bearbeiten, wenn ich mich während des Prozesses auf sie beziehe.



Wann immer ich dich dazu auffordere und mein Schlüsselwort sage oder denke, ersetzt du die entfernten oder geheilten Facetten meines Problems oder Themas durch die positiven Gedanken, Gefühle, Überzeugungen oder inneren Bilder, die ich dir nenne, sofern sie in Einklang mit meinem höchsten Wohl und dem höchsten Wohl aller Beteiligten stehen. Hierbei entfernst du jegliche Art von Zweifel, Einspruch oder Widerstand gegen diese von mir gewählte neue Wahrheit und innere Realität aus allen Schichten meines Seins, die die liebevolle Akzeptanz dieser Affirmationen und Bilder verhindern oder erschweren können oder mich anfällig machen, diese neuen Wahrheiten wieder aufzugeben.

Mein Unterbewusstsein, ab sofort vollziehst du, wenn wir dich mit meinem Schlüsselwort dazu auffordern, diese komplette Instruktion jederzeit und überall, das heißt unter allen Bedingungen und Umständen, in allen emotionalen und mentalen Zuständen und in allen Situationen, in denen ich mich zum Zeitpunkt der Anwendung befinde, an die ich mich erinnern oder die ich mir vorstellen kann. Du verknüpfst und aktivierst mit dem Schlüsselwort einen Heilungsprozess, der bewirkt, dass mein Verstand, mein Unterbewusstsein, meine Gefühle und meine Seele, sofern ich an die Existenz der Letztgenannten glaube, optimal verbunden sind und kommunizieren. So fällt es leicht dafür zu sorgen, dass alles, was blockiert ist und nicht fließt, wieder heilt, harmonisiert wird und im Fluss ist.

Mein Unterbewusstsein, ich danke dir und schätze und achte dich zutiefst dafür, dass du in jeglicher Hinsicht immer mein treuer Diener und Freund bist.

Instruktion zur Vergebungsarbeit

Während der Vergebungsarbeit, wenn ich denke oder sage "Unverzeihen gegenüber …. (Name der Person)" und mein Schlüsselwort denke oder spreche, entfernst du alle Wut, allen Ärger, alle Verurteilung, alle Kritik und alles Unverzeihen, das ich gegenüber einer spezifisch benannten Person oder anderen, nicht näher spezifizierten Personen hege, die in das behandelte Problem involviert waren oder hierfür relevant sind. Du bewirkst, dass ich jedes der genannten Gefühle leicht und mühelos loslasse und frei davon bin, und ersetzt sie durch ein Gefühl tiefen Friedens in mir.

Außerdem: Wenn ich die Worte "Unverzeihen gegenüber mir selbst" denke oder spreche und mein Schlüsselwort benutze, entfernst du alles Unverzeihen und alle Wut, allen Ärger, alle Selbstkritik, alle Selbstverurteilung und alle sonstigen während der Sitzung gegen mich gerichteten verwandten Probleme und ersetzt sie durch Frieden und Selbstliebe.

Von jetzt an, wann immer ich mein Schlüsselwort für jeden der beiden Kurzbegriffe dieser Vergebungsarbeit benutze, führst du jede dieser Behandlungen vollständig durch. Falls ich diese Schritte der Vergebungsarbeit bei irgendwelchen früheren Durchgängen ausgelassen habe, führst du für eben diese Probleme in der laufenden Anwendung eine entsprechende "Aktualisierungsbehandlung" durch.





Die Stopper

- 1. Ich glaube nicht, dass eine Methode wirklich so schnell und leicht helfen kann. SCHLÜSSELWORT
- 2. Ich glaube, es ist unmöglich, alte Erfahrungen schnell und leicht zu heilen. SCHLÜSSELWORT
- 3. Ich glaube nicht, dass ich es verdiene, so schnell und leicht von meinen Problemen befreit zu sein. SCHLÜSSELWORT
- 4. Ich befürchte, dass die Behandlungen bei mir nicht wirken. SCHLÜSSELWORT
- 5. Ich befürchte, dass die Behandlungserfolge nicht von Dauer sind. SCHLÜSSELWORT
- 6. Ich bezweifle, dass die Behandlungen wirken. SCHLÜSSELWORT
- 7. Ich bezweifle, dass die Behandlungserfolge von Dauer sind. SCHLÜSSELWORT
- 8. Ich traue mir nicht zu, meine Themen selbst erfolgreich zu behandeln. SCHLÜSSELWORT
- 9. Ich bezweifle, die neue Methode effektiv anzuwenden. SCHLÜSSELWORT
- 10. Ich habe Zweifel, dass ich die positiven Veränderungen in mein Leben integrieren kann. SCHLÜSSELWORT
- 11. Ich habe Angst, mich durch die Behandlungen zu sehr zu verändern und nicht mehr "ich selbst" zu sein. SCHLÜSSELWORT
- 12. Ich neige dazu, eins oder mehrere der behandelten Probleme wieder anzunehmen. SCHLÜSSELWORT
- 13. Es gibt noch einen oder mehrere bewusste oder unbewusste Erfolgssaboteure in mir, die mich von einem dauerhaften Erfolg abbringen können. SCHLÜSSELWORT



Der Installationstext beruht auf folgenden Quellen:

- 1. Nims, Larry P, Ph.D + Sotkin, Joan: "Be Set Free Fast" Seite 27 bis 29 (Originalinstallation des BSFF-Entwicklers)
- 2. Stollnberger, Verena: "BSFF Das Anti-Viren-Programm für die Psyche" Seite 39 bis 47 (deutsche Übersetzung von zwei Installationen von Larry Nims)
- 3. Geßlein, Silke: Heilpulsieren Seite 84 bis 87 (neues Heilverfahren, das BSFF-Elemente enthält)

Nach jahrelanger Arbeit mit BSFF-Coachings, die auf den Texten von Verena Stollnberger beruhten, habe ich die oben angegebene modifizierte Handlungsanweisung für das Unbewusste erstellt. Die Abfolge von Verena Stollnbergers Textelementen wurde geändert und Formulierungen ergänzt, die den Gedanken der emotionalen Heilung spürbarer machen.

Und wie weiter?



KAPITEL 5

Die (S)HE-Selbstanwendung

Nun fragen Sie sich wahrscheinlich, wie Sie vorgehen müssen, um Ihr Innerstes mit (S)HE nach Ihren Wünschen zu beeinflussen. Die Selbstanwendung der Methode bringe ich Ihnen gerne per Telefon bei; planen Sie für die Grundlagen etwa eine Stunde ein. Für komplexere Abläufe können Sie aber auch in meine ersten beiden Bücher schauen, dort gibt es viele Beispiele und Anleitungen für Hirn-Kommunikation mit Tiefenwirkung.

Sie möchten die Methode erst einmal gar nicht lernen, sondern mich mit Ihrem Gehirn reden lassen, um direkt tief gehende Probleme anzugehen? Melden Sie sich doch einfach zu einem kostenlosen Kennenlernen-Gespräch. Einen Termin vereinbaren wir am besten per Mail: gf@gabriela-friedrich.de

Sollten Sie eine Kollegin oder ein Kollege sein und (S)HE für den professionellen Einsatz am Telefon oder in Präsenzcoachings lernen wollen, freue ich mich auch, von Ihnen zu hören.

So, nach dieser kleinen Akquise-Einheit werde ich Sie natürlich nicht ohne eine kleine Anleitung zurücklassen, schließlich möchten Sie bestimmt ein wenig mit der Mental-technik experimentieren. Deshalb hier für Sie eine Passage aus meinem (S)HE-Schulungsskript für Profis. Sie lernen eine Grundform kennen, die ich von der Ursprungsmethode-BSFF übernommen habe und die als Einstieg hilfreich ist.

Grundform:

- Inneren Fokus auf Problem/Symptom/Thema richten.
- Absicht erklären, dass das Unbewusste es lösen soll.
- Auftrag erteilen.
- Schlüsselwort denken.
- Ablauf wiederholen (oder modifiziert wiederholen), bis das Problem verschwunden ist.
- Bei Widerständen Stopper bearbeiten
- Bei Bedarf Vergebungsarbeit machen
- Bei Bedarf unbewusste Reste wegputzen

Damit Sie verstehen können, was sich hinter dieser abstrakten Schilderung verbirgt, hier ein Beispiel aus der Praxis:

Der Klient ist wütend auf seine Freundin Silvia, weil sie ihn angelogen hat.

Er konzentriert sich auf diese Wut und ihre Ursache und ist auch innerlich bereit dazu, diese Wut loszulassen. So formuliert er den Auftrag, das Problem (Wut) zu beseitigen, wobei er sprachlich die riesengroße Wut immer kleiner macht:

"Unterbewusstsein, bitte behandle **diese riesengroße Wut** auf Silvia. JETZT. Schlüsselwort."

"Unterbewusstsein, bitte behandle diese große Wut auf Silvia. JETZT. Schlüsselwort."

"Unterbewusstsein, bitte behandle diese Wut auf Silvia. JETZT. Schlüsselwort."

"Unterbewusstsein, bitte behandle **den letzten Rest meiner Wut** auf Silvia. JETZT. Schlüsselwort."

Dann könnte er – falls erforderlich – fortfahren:

- "Unterbewusstsein, bitte behandle **alle Stopper** (in Bezug auf meine Wut). JETZT. Schlüsselwort."
- "Unterbewusstsein, bitte behandle **mein Unverzeihen gegenüber Silvia**. JETZT. Schlüsselwort."
- "Unterbewusstsein, bitte behandle mein Unverzeihen mir selbst gegenüber, weil ich mich so über Silvia aufgeregt habe. JETZT. Schlüsselwort."
- "Unterbewusstsein, bitte lösche/ bearbeite **alle restlichen unbewussten und noch nicht behandelten Aspekte,** die bei dem Thema eine Rolle spielen. JETZT. Schlüsselwort."

Bei dieser Grundform konzentrieren wir uns darauf, das Negative Schritt für Schritt zu beseitigen.

Bei anderen Abläufen bearbeiten wir erst das Negative, ermutigen dann das Innerste, das Problem loszulassen und frei davon zu sein, ersetzen das Negative durch etwas Positives und bekräftigen dieses letztendlich. Wir verankern also eine neue, positive Realität. Dies ist der Ablauf, den ich meinen Klienten als allererstes beibringe und den ich auch selbst gerne verwende.

Darüber hinaus gibt es viele weitere (S)HE-Abläufe – in meinen Profi-Workshops lehre ich allein 12. Und weil es solch eine offene Methode ist, denken sich meine Klienten und die von mir geschulten Kollegen auch immer wieder neue Abläufe aus, um renitente Hirne kooperativ zu stimmen.



Herzlichen Dank ...

... für Ihre Zeit, Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Vertrauen!

Gabriela Friedrich

Zum Schluss wünsche ich Ihnen viel Freude mit (S)HE und Ihrem Hirn. Und sollten Sie für die Reflexion Ihrer Themen ein Zweithirn oder professionelle Unterstützung suchen, sind mein Ohr und meine Telefonleitung für Sie jederzeit (nach Terminvereinbarung) offen – auch abends und am Wochenende.

Es grüßt Sie herzlich



URHEBERRECHTSHINWEIS

Rechte-Inhaberin dieser Texte und des Methodennamens "(S)HE – (Self) Hypno Empowerment nach Gabriela Friedrich": Gabriela Friedrich

Eine Weitergabe oder Vervielfältigung ist nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Rechte-Inhaberin gestattet.