

Klient: Weiblich

Alter: 38

Anliegen: Gewichtsreduktion

Ich gehe dann mit diesem Beispiel so wie vorhin beschrieben durch das ganze System und erfrage lediglich bei jeder Stufe, wie der Kunde dies empfunden hat.

T: „versetze dich jetzt bitte in die Situation in der du dich unwohl gefühlt hast..“

Über welchen Kanal hast du die Information wahrgenommen. Welches Sinnesorgan hat zu dem unangenehmen Gefühl geführt? ... Sehen, Hören, Fühlen, Riechen/Schmecken oder der Gedanke?

K: „Das Gefühl“

T: „Wie hast du in der ersten Sekunde darauf reagiert?“

K: „Konsum; zum Kühlschrank und gegessen“

T: „Das war ja ein unangenehmes Gefühl, war es auch schon eine Emotion, Gedanken, resignieren...?“

K: „Emotion“

T: „Was wäre dir in der Situation wichtig gewesen, was hättest du dir gewünscht?“

K: „Hilfe, nicht Alleine sein“

T: „Wo hast du dies im Körper wahrgenommen?“

K: „Auf der Haut“

Nachdem das Beispiel ausgelegt ist, folgt diese Erläuterung:

"Wie Du hier erkennen kannst, folgt dein System einer gewissen Strategie. Das UB ist kein rationaler, logischer Denker, sondern es vergleicht lediglich Informationen von außen mit den Informationen von innen. Sobald es eine Gefahr für den Erhalt der Struktur entdeckt, erinnert es sich sofort wieder an das erste Erlebnis, mit dem es dieses in Verbindung bringt und an dessen Verknüpfungen (Konditionierung).

Auch wenn das UB für das frühere Erlebnis keine gute Lösung hatte, weiß es doch, dass es reagiert und dadurch überlebt hat. Also war das frühere Verhalten eine wunderbare Überlebensstrategie. Und da es bisher keine bessere Verhaltensweise kennengelernt hat, um mit solchen oder ähnlichen Situationen umzugehen, bezieht es sich auf die erfolgversprechende Verhaltensweise von früher. Da diese bisher immer funktioniert hat (ich habe überlebt) und es keine andere gibt, muss ich mich so verhalten, um zu überleben.

Hier liegt somit auch die Erklärung der Wiederholungen. Es passiert immer wieder mehr oder weniger das Gleiche.

Da dies eine gewisse Schwingung in dein Umfeld mit sich bringt, erzeugt dies eine Resonanz. Dinge die in Resonanz stehen ziehen sich an. Folglich mag es sein, dass Du unbewusst immer wieder solche Situationen oder diese Art von Menschen anzieht.

Verhaltensweise, Gefühl und Körperreaktion sind allerdings die Produkte dieser vermeintlichen ANGST oder dieses vermeintlichen BEDÜRFNISSES. Diese vermeintliche Gefahr bzw. Bedürfnisse wiederum liegt irgendwo im Filter verborgen. Es gibt jedoch einen Teil von Dir, welcher genau weiß, wo diese Information zu finden ist: dein Unterbewusstsein.

Folglich liegt hier auch die Lösung des Problems. Es macht also Sinn, sich mit dem unterbewussten Teil in irgendeiner Form zu verbinden, damit dieser eine Lösung für das Problem findet und dadurch die Möglichkeit hat, anders zu reagieren und zu lernen, dass nicht alle Informationen von außen lebensbedrohlich sind."

Jetzt kannst du überleiten zu Hypnose oder einer anderen Anwendung um an dem Problem zu arbeiten.