

Der Palast der Möglichkeiten

Kapitel 5 – Affirmationen & ein Beispiel für's Abnehmen

Ich bekomme nach wie vor viele positive Rückmeldungen zu dieser Reihe. Warum? Weil wir kopfüber in unseren eigenen Kraft-Pool eintauchen. Wir wecken den Gewinner in uns, der unsere wahren Fähigkeiten kennt. Das bereichert unseren Geist und beschleunigt unseren Puls. Bisher haben wir die „Palast“-Metapher entwickelt und festgestellt, dass wir ständig die Schriften an unseren Wänden befragen. Diese Schriften formen unsere ständigen Gedanken, die wiederum zu unserer Realität werden. Dann haben wir Affirmationen eingeführt - ein Werkzeug, um neue Botschaften auf unsere Wände zu schreiben - und wir haben auf EFT hingewiesen, das als „Radierer“ in der Lage ist, die widerstreitenden Überzeugungen (sie zeigen sich oft als innere Boykotteure und „Ja, abers“ zu Affirmationen) zu löschen.

Affirmationen stellen in unserem Werkzeugkasten voller Möglichkeiten nur ein Werkzeug (von vielen) dar und ich werde noch so einiges im Verlauf dieser Reihe dazu sagen. Bisher habe ich nur einen kleinen, verstohlenen Blick auf ihre Möglichkeiten geworfen. Wenn Affirmationen mit EFT kombiniert werden, wird ihre Verwendung Wunder hervorbringen und damit werden wir in jede Ecke unserer persönlichen Potentiale dringen. In meiner Einführung über Affirmationen habe ich das theoretische Beispiel einer Frau angeführt, die 100 kg wiegt und die Affirmation benutzt, sie wiege 65 kg. Unter den Reaktionen, die ich erhielt, waren hauptsächlich Anfragen, das „WIE“ näher auszuführen. Eine Dame (lasst sie uns „Judy“ nennen) schrieb...

„Okay. Ich wiege tatsächlich fast 100 kg und wiege soviel, seit mein Geistlicher mich sexuell missbraucht hat. (Als ich die Vorgesetzten des Täters bat, sich bei mir dafür zu entschuldigen, dass sie mich ignoriert hatten, als ich ihn angezeigt hatte, meinten diese nur, ich hätte das alles erfunden, weil er nicht mit mir ins Bett gegangen sei. Soviel zu dem Mann, der mir 8 Jahre lang erzählt hat, er würde mich lieben!!!). Ich weiß, dass einer meiner inneren Boykotteure heißt: „Wenn ich Gewicht verliere, dann werden mich Männer anbaggern.“ Ich weiß, dass es noch andere innere Boykotteure gibt. Aber wie finde ich heraus, welche? Und wie kann ich diese inneren Boykotteure behandeln?“

Meiner Erfahrung nach ist Übergewicht nicht *das* eigentliche Problem. Oft ist es eher ein *Symptom* für mehrere emotionale Themen, die jemanden antreiben, zu viel zu essen. Der Trick dabei ist natürlich, die zugrunde liegenden emotionalen Antreiber herauszufinden. Glücklicherweise ist im Affirmationsprozess etwas enthalten, was einen wissen lässt, dass diese emotionalen Antreiber existieren. Daher sind Affirmationen ein höchst nützliches Hilfsmittel bei unserer Suche. Es gibt da eine ganz einfache Regel und die lautet:

Wenn die Affirmation „nicht wirkt“, dann deswegen, weil innere Boykotteure am Werk sind!

Ich halte diese Regel für sehr zuverlässig. Sie gibt dir eine unschätzbar wertvolle Information, weil sie dir sagt, dass du genau hinschauen solltest.

Wie Judy feststellt, kennt sie einen ihrer inneren Boykotteure bereits: „...wenn ich Gewicht verliere, werden mich Männer anbaggern.“ Wenn sie eure Klientin wäre, würde es nur eines geringen Aufwands bedürfen, um diesen an die Oberfläche zu bringen. Tatsächlich würde der innere Boykotteur sich sehr wahrscheinlich schon nach ein bis zwei Runden des Aussprechens der Gewichts-Affirmation zeigen. Wenn wir Glück haben, ist das Thema sexueller Missbrauch die einzige konkurrierende Schrift an ihrer Wand. Wenn ja, kann dieses Thema in seine einzelnen Aspekte (wenn vorhanden) zerlegt und mit EFT ausradiert werden. Anschließend könnten wir damit weitermachen, die Abnehm-Affirmation zu „installieren“ und nach einer gewissen Zeit würde eine schlanke „neue Judy“ erscheinen.

Aber was tun, wenn mehr dahinter steckt? Was, wenn Judys Gewichtsproblem der Ausdruck allgemeiner Lebensthemen ist? Was, wenn es noch mehr konkurrierende innere Boykotteure gibt, die nicht sofort entdeckt werden können? Was dann? Ganz einfach: wenn die Abnehm-Affirmation nicht wirkt, könnt Ihr davon ausgehen, dass es noch mehr innere Boykotteure gibt. Und diese ausfindig zu machen, ist dann Eure nächste Aufgabe. Hier sind die Fähigkeiten des professionellen Helfers gefragt. Dafür sind Psychotherapeuten ausgebildet und Sie haben (Ihr habt) hierfür vielfältige Techniken entwickelt. Für unsere Zwecke hier liste ich weiter unten einige Vorschläge für Fragen auf, mit denen Ihr die inneren Boykotteure an die Oberfläche bringen könnt. Ich bin sicher, dass Ihr auch noch andere kennt und wenn dem so ist, lasst sie mich bitte wissen.

- *Wenn es einen emotionalen Grund dafür gäbe, dass die Affirmation nicht funktioniert, was könnte das sein?*
- *Vervollständige diesen Satz: „Wenn ich 65 kg wiegen würde, wäre die Konsequenz, dass...“*
- *Vervollständige diesen Satz: „Damit ich Gewicht verlieren kann, müsste ich...“*
- *Vervollständige diesen Satz: „Was ich wirklich will, ist...“*
- *Vervollständige diesen Satz: „Gewicht zu verlieren, erinnert mich an...“*
- *Sprich diesen Satz und sag’ mir, wie wahr er sich anfühlt: „Ich wünsche mir, dass mich jemand so liebt, wie ich bin und DANN werde ich abnehmen.“*
- *Sprich diesen Satz und sag’ mir, wie wahr er sich anfühlt: „Andere in meiner Familie sind übergewichtig, also ist das auch mein Schicksal.“*
- *Sprich diesen Satz und sag’ mir, wie wahr er sich anfühlt: „Wenn ich aufhören würde (Eis, Kuchen etc.) zu essen, wäre das für mich so, als wenn ich einen guten Freund verliere würde.“*

Diese Fragen und Sätze können eine ganze Perlenkette von Ereignissen, Glaubenssätzen, Einstellungen und anderen inneren Boykotteure hervorbringen, die Judys Leben einschränken und sich an ihrem Körper als Übergewicht zeigen. Diese können natürlich jede einzeln behandelt und mit EFT aufgelöst werden. Das wird vermutlich einige Zeit in Anspruch nehmen und der Liebe, der Ausdauer und des Geschicks bedürfen. Das ist gut so, denn Judy ist nicht die einzige, die davon profitiert. Wie „Ein Kurs in Wundern“ sagt: „Die Arche des Friedens betritt man immer zu zweit.“

Wenn diese inneren Boykotteure sorgfältig ausgelöscht werden, sollte Judys Leben einen Senkrechtstart nach oben machen. Wenn ihr Gewichtsproblem tatsächlich Ausdruck eines generellen Lebensproblems ist, dann wird der wiederholte Gebrauch von EFT sehr wahrscheinlich vielfältige „Nebennutzen“ erzeugen. Sie wird anfangen, Möglichkeiten zu sehen, die vorher nicht da gewesen zu sein schienen. Sie wird häufiger lachen und mit anderen besser klarkommen. Ärger wird leichter und weniger vorherrschend sein. Sie wird besser schlafen und mehr Selbstvertrauen haben. Sie wird Dinge ausprobieren, die sie vorher nicht versucht hat. Sie wird glücklicher sein und... ja... sie wird abnehmen.

In diesem Beispiel habt ihr ein sichtbares Barometer für Erfolg – Judys Gewicht. Ihr müsst euch nicht auf ihren subjektiven Bericht verlassen darüber, wie sie sich fühlt. Und Ihr braucht auch nicht zu raten. Bis dieses Übergewicht Geschichte sein wird, müsst ihr weitere innere Boykotteure behandeln – einfach und simpel. Ihr und Judy könnt gemeinsam (ein wichtiges Wort!) daran arbeiten, sorgsam die Gründe hinter ihrem Gewichtsproblem herauszufinden und diese nach und nach zu löschen. Währenddessen konditioniert die Abnehm-Affirmation neue ständige Gedanken, die sie in eine positive Richtung ziehen. Der Prozess ähnelt einem Tauziehen, das mit einem Unentschieden beginnt. Die Affirmationen ziehen in Judys Richtung, während EFT nach und nach den Griff der blockierenden inneren Boykotteure lockert. Während dieser Lockerung fangen die Affirmationen an, das Tauziehen zu gewinnen und letztendlich gibt der Konkurrent auf und Judy wiegt 65 kg. Das ist eine „Wohlfühl-Zeit“ für euch beide. An diesem Punkt schaltet die menschliche Beziehung in einen hohen Gang und die Liebe übernimmt das Steuer. Das ist viel mehr als eines unserer „Ein-Minuten-EFT-Wunder“. Es ist das „WARUM“ dieses Berufes – die wahre Belohnung.

Der gesamte Prozess ist wirklich sehr einfach. Tatsächlich ist dieses Verfahren auf jedes beliebige Thema anwendbar – nicht nur auf das Abnehmen. Ihr könnt diese Vorgehensweise für sich allein anwenden oder sie mit einer eurer eigenen mischen. Hier ist sie (offen für eure Überarbeitung):

1. Entwickle eine Affirmation, die auf die mentale Konditionierung eines „neuen Ichs“ abzielt. (richtige Regeln für das Formulieren von Affirmationen folgen später)
2. Immer, wenn sie „nicht greift“, halte Ausschau nach konkurrierenden inneren Boykotteuren.
3. Unterteile die konkurrierenden inneren Boykotteure in ihre Aspekte (wenn vorhanden) und bringe sie mit EFT auf 0 (lösche sie).
4. Wiederhole die Affirmation und wiederhole Schritt 2 und 3, so oft wie nötig.

Ich möchte einen Moment zu den Belohnungen zurückkommen: diese Vorgehensweise hat auch ihren Nutzen für's Geschäft. Hingabe und Einfühlungsvermögen auf eurer Seite vorausgesetzt, habt ihr jetzt eine langfristige Klientin. Das hier ist nicht nur eine einzelne Sache, bei der ihr jemandem helft, der Angst davor hat, in der Öffentlichkeit zu sprechen und dann nie wieder kommt. Stattdessen könnt ihr diesen Menschen in einen tollen Redner verwandeln und noch viel weiter gehen als nur bis zur Beseitigung seines Herzklopfens und der zugeschnürten Kehle. Weiter könnt Ihr Judy (und all die anderen Judys da draußen) durch ihre verschiedenen Themen begleiten, die mit dem Gewicht zusammenhängen und gemeinsam Erfolg erzielen. Danach könntet ihr ihr finanzielles Selbstbild anpeilen und all die inneren Boykotteure beseitigen, die Geldblockaden hervorrufen. Anschließend gibt es noch viele Selbstbild-Themen und danach noch viele Gebiete, die in den Bereich des Persönlichkeitsentwicklungs-Coaching fallen. Des

weiteren werden, während die vielen negativen Schriften an den Wänden verschwinden, spirituelle Fragen hochkommen. Das passiert oft, wenn Menschen ihre negativen Vorurteile ablegen. Und so geht es immer weiter. Die Möglichkeiten sind hier unbegrenzt. Ein Mensch mag noch so weit gereist sein, es gibt immer noch ein weiteres Stück Strecke zurückzulegen.

Das wirklich Aufregende an all dem ist, dass wir unsere eigene „Möglichkeiten-Arbeit“ machen und durch unser Vorbild anleiten können. Es gibt nichts Inspirierenderes, als von jemandem zu lernen, dessen reine Anwesenheit die Kraft unserer Möglichkeiten demonstriert. Das ist sowohl überzeugend als auch motivierend. Was können wir uns selbst und damit unseren Klienten Besseres tun, als unsere eigene Fähigkeit zu entwickeln, uns frei durch den Palast der Möglichkeiten zu bewegen?

Mehr beim nächsten Mal.

Ich umarme euch, Gary

[weiter zu Kapitel 6](#)

Übersetzung ins Deutsche: Susanne Manavi (www.free-me-up.de),
Sibylle Horn (www.eft-online.de)

Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter www.emofree.com.