

BSFF - FREI SEIN VON BELASTENDEN GEFÜHLEN UND SITUATIONEN

Potential entwickeln durch direkte Kommunikation mit dem Unterbewusstsein

BSFF ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle (Selbsthilfe-)Technik für emotionale Themen. Der Entwickler, der klinische Psychologe Dr. Larry Phillip Nims, fand heraus, wie man das Unterbewusstsein direkt in psychische Verarbeitungsprozesse einbinden kann. So können Sie mit BSFF vergangene, immer noch belastende Situationen bearbeiten und klären. Oder aktuelle Probleme und schwierige Beziehungen bereinigen. Bei fast allem, was Sie emotional belastet, können Sie versuchen, mit BSFF eine Verbesserung zu erzielen. Was auch immer in Ihrem Leben vorfällt - es ist ein Spiegelbild dessen, was im Unterbewusstsein gespeichert ist.

Was ist die Grundlage von BSFF?

BSFF ist eine Energietherapiemethode, die die negativen emotionalen Wurzeln und damit die Ursache eines Problems sofort beseitigt, ebenso wie die einschränkenden, unbewussten Glaubenssysteme. BSFF steht für Be Set Free Fast (wörtlich: sei schnell davon befreit) ist die Abkürzung für: Behavioural and Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness and Trauma. Auf Deutsch heißt dies etwa: Training für die Entfernung von emotionalen und verhaltensbezogenen Symptomen zur Auflösung übermäßiger Emotionen: Angst, Wut, Traurigkeit und Trauma.

BSFF wurde von Larry Nims entwickelt, einem Schüler von Roger Callahan, dem Begründer der Energietherapien. BSFF entspricht wissenschaftlichen Kriterien und hat sich in den USA seit Jahren erfolgreich bewährt. Die Anfänge des BSFF liegen im Jahre 1991, seit 1998 ist es eine rein mentale Technik. BSFF gehört zu den Methoden der Energetischen Psychologie und arbeitet mit und im Unterbewusstsein. Nach Larry Nims Meinung und Erfahrung ist das Unterbewusstsein der Ort, der das Entstehen, den Erhalt und die Auslösung unserer psychologischen Probleme, emotionalen Störungen und persönlichen Einschränkungen bestimmt.

Vom ersten Tag unseres Lebens machen wir Erfahrungen, die in uns Gefühle auslösen. Meist sind die Erlebnisse so früh in unserer Kindheit verankert, dass wir keinen bewussten Zugriff haben. Das Unterbewusstsein hat jedoch jeden einzelnen Moment unserer gesamten Lebenserfahrung gespeichert. Negative emotionale Erfahrungen, die zu einem unerwünschten, wenig hilfreichen Verhalten und zu psychosomatischen Erkrankungen führen, werden von Larry Nims negative Emotionen genannt. Wir sprechen von "d e r Wurzel des Übels" - doch es sind vielleicht 1000 Wurzeln. Für etwas, das wir als ein Problem empfinden, gibt es nach Dr. Nims zwischen 700 und 2000 dieser emotionalen Wurzeln. Dies sind alle unverarbeiteten Aspekte von Angst, Trauer, Wut und Trauma, die sich in uns abspielten, als wir eine negative Erfahrung machten. Sie sind der Leim, der unser Problem festhält. BSFF beseitigt diese emotional gegründeten Probleme. So können wir bessere und freiere Entscheidungen für unser Leben treffen.

Brauchen Sie so was wie BSFF überhaupt?

Wenn Sie glücklich, zufrieden, selbstbewusst, frei von vergangenen oder aktuellen Belastungen, Beziehungen und Gefühlen sind, dann benötigen Sie BSFF nicht.

Wenn Sie belastende Situationen erleben, Trauer, Ärger, Wut, Beziehungs- und Arbeitsprobleme, Ängste, Erschöpfung, Sorgen, Schuldgefühle und ungelöste Situa-

tionen haben, könnte BSFF eine wirkliche Hilfe für Sie sein. Erleben Sie sich immer wieder in gleichen, unangenehmen Situationen? Verlieben Sie sich immer wieder in die/den Falschen? Leiden Sie unter belastenden Emotionen oder Ihrem Verhalten? Sorgen Sie sich? Sind Sie nicht so erfolgreich, wie Sie eigentlich sein könnten? Fühlen Sie sich blockiert, nicht in Ihrer Mitte? Gibt es permanente Stolpersteine oder Tabubereiche? Tragen Sie eine Sehnsucht in sich und wissen nicht, wonach? Trauen Sie sich nicht genug?

Doch wie funktioniert BSFF?

BSFF entfernt auf einfache, schnelle und sanfte Weise alle negativen Emotionen, Erfahrungen, Verhaltens- und Denkweisen auf allen Ebenen unserer Lebenserfahrung. Es neutralisiert auch unsere hemmenden Glaubenssätze, die unsere Probleme immer wieder aktivieren und unser Leben dirigieren.

Doch wie und warum tut es das und wer genau tut es?

Der erste und einmalige Schritt: Sie brauchen die spezielle, von Dr. Nims entwickelte Behandlungsanweisung einmalig in Ihrem Unterbewusstsein zu "installieren". Diese Anweisung erhalten Sie mit entsprechenden Erläuterungen von Ihrem BSFF-Anwender. Die sog. „Installation“ ist natürlich auch jederzeit wieder löscht- und veränderbar.

Bei dieser Installation vereinbaren Sie mit Ihrem Unterbewusstsein, wie es zukünftig bei allen Problemen, die Sie bearbeiten wollen, vorgehen soll. Beispielsweise, dass Ihr Unterbewusstsein hinsichtlich des genannten Problems alles behandeln soll, inklusive der damit verbundenen Personen, Ereignisse, Situationen und Umstände. Oder dass Ihr Unterbewusstsein alles behandelt, was zur Entstehung oder Aufrechterhaltung dieses Problems beigetragen hat oder dazu führt, dass Sie dieses Problem vielleicht zukünftig wieder annehmen würden. Bei dieser einmaligen Installation legen Sie auch Ihr persönliches Kodewort fest – ein für Sie positiver Begriff.

Die Vereinbarung für die Zukunft lautet: Wann immer Sie ein Problem bearbeiten wollen plus Ihr Kodewort nennen oder denken, startet Ihr Unterbewusstsein die Behandlung.

Wie wendet man BSFF konkret an?

Wenn Sie ein Problem bearbeiten wollen, gehen Sie grob so vor: Sie notieren sich zu Ihrem Problem alles, was Ihnen dazu einfällt: Gefühle, Situationen, Gedanken, Glaubenssätze, Bilder, Personen. Schreiben Sie alles auf.

Danach behandeln Sie alle Punkte auf ihrem Zettel mit Ihrem Kodewort: Nehmen Sie jeden einzelnen Gesichtspunkt Ihres Problems und sprechen oder denken Sie Ihr Kodewort. Behandeln Sie so jeden Punkt ganz konzentriert und aufmerksam mit allem, was Ihnen zu Ihrem Problem einfällt. Je genauer und detaillierter Sie dabei vorgehen, umso besser wirkt BSFF. Dann stimmen Sie sich noch einmal auf Ihr Problem ein und beobachten Ihre Gedanken und Gefühle. Falls Sie noch etwas Negatives wahrnehmen können, behandeln Sie weiter bis sich alles neutral anfühlt und sich ein Gefühl von Ruhe, Frieden, Gelassenheit einstellt.

Wenn Sie eine BSFF-Kurzbehandlung bei sich durchführen wollen, genügt es, wenn Sie eine Behandlungsabsicht hegen und an Ihr Kodewort denken, welches dann die Behandlung im Unterbewusstsein startet. Das ist sehr alltagstauglich und klappt auch in schwierigen Situationen immer noch ganz gut. Vielleicht ist es sinnvoll, das

Problem zu einem späteren Zeitpunkt mit all seinen Facetten ausführlich zu bearbeiten.

Wie und wo kann man BSFF lernen?

Ein Tagesseminar vermittelt alle Kenntnisse, die notwendig sind, um die BSFF - Technik sofort in der Praxis anwenden zu können. Neben der Vermittlung des theoretischen Hintergrundes wird in Vorführungen der Praxisteil vermittelt, d. h. die konkrete Anwendung von BSFF. Jeder Teilnehmer hat hier die Möglichkeit, die Technik an sich und den eigenen Themen auszuführen.

Oder Sie erlernen in Einzelarbeit (1 bis 3 Stunden) bei einer BSFF-AnwenderIn die Technik und bearbeiten dabei gleich einige Themen mit professioneller Unterstützung. Angeboten wird BSFF von verschiedenen Berufsgruppen aus den Bereichen wie Beratung, Training, Therapie, Heilpraxis u.a.

In seinem Handbuch sagt Larry Nims ausdrücklich, dass er bei der Arbeit mit BSFF keine Heilversprechungen macht. Die Methode ersetze auch keine ärztliche oder sonstige therapeutische Behandlung. BSFF behandle psychologische, keine medizinischen Probleme. Da viele körperliche Symptome und Probleme jedoch durch psychische Faktoren ausgelöst werden, kann sich BSFF auch bei der Behandlung solcher Probleme als sehr wirkungsvoll erweisen. Es kann für sich oder aber auch mit anderen Methoden kombiniert, als Selbstbehandlungsinstrument oder im Rahmen einer professionellen Therapie eingesetzt werden.

Wie geht es dann weiter?

Sie haben BSFF gelernt und wahrscheinlich auch schon zwei oder drei Themen aufgelöst. Die meisten Menschen verspüren daraufhin als erstes eine innere Ruhe und Gelassenheit, die vorher nicht da war. Für viele Menschen ist das Thema sofort und vollständig gefühlsmäßig „erledigt“. Andere wiederum spüren, dass es ihnen besser geht, sind sich aber über Weiteres nicht sicher. Meist verändert sich fast wie von allein das Thema dann im Alltag: Manche Anforderungen/Anfeindungen etc. begegnen einem plötzlich nicht mehr, andere Menschen scheinen wie verändert und verhalten sich einem gegenüber anders, man selbst fühlt, reagiert und verhält sich auch anders als vor der Anwendung von BSFF.

Wenn das Ihr einziges Problem war, sind Sie fertig. Wenn das nur eins von vielen war – dann haben Sie mit BSFF eine wirkungsvolle Methode, um die Themen nach und nach allein oder mit professioneller Unterstützung zu bearbeiten. Sie haben also jetzt vor allem in der Kurzbehandlung einen hilfreichen Begleiter in Ihrem Alltag.

BSFF nützt Ihnen gar nichts, wenn Sie es nicht einsetzen

Sie entscheiden darüber, ob Sie sich selbst überhaupt eine Chance zur Veränderung einräumen. Wenn Sie mit BSFF nicht an Ihren Themen arbeiten, wird es Ihnen auch nicht besser gehen. „Wasch mich, aber mach mich nicht nass“ – das funktioniert nicht! Wenn Sie BSFF einsetzen, wird der Erfolg und die Verbesserung normalerweise nicht lange auf sich warten lassen. Ich setze BSFF regelmäßig ein und empfinde mein Leben als leichter, flüssiger, klarer und befriedigender.

Mein letzter Tipp an Sie: Statt stunden-, tage- oder jahrelang immer wieder über das gleiche Problem nachzudenken oder immer und immer wieder zu reden – setzen Sie BSFF ein und entwickeln Sie sich zu dem Menschen, der Sie sein können.

ERFAHRUNGSBERICHTE VON MEINEN KLIENTINNEN

Die nachfolgenden vier Erlebnisberichte stammen von Klientinnen aus meiner Psychotherapeutischen Praxis. Es ist kein Zufall, dass es alles Frauen sind und keine Männer. Nicht nur bei mir ist der Anteil an Frauen, die sich mit ihren Gefühlen und negativen Erlebnissen professionell auseinandersetzen, höher als der der Männer. Das hat viele Gründe, die ich hier nicht benennen oder bewerten will. Es spiegelt lediglich die Realität wieder, dass hier Frauen zu Worte kommen mit ihren ganz persönlichen Berichten und Erfahrungen. Anmerkung: Meine männlichen Klienten „lieben“ BSFF auch und führen es „hoch und runter“ durch – leider „sprang“ bislang kein Bericht dazu für mich heraus. Schade, denn die Auseinandersetzung und die Ergebnisse sind in der gleichen Intensität und dem gleichen Erfolg wie bei den Frauen.

Erfahrungsbericht 1
**BSFF ist wie ein Schutzmechanismus,
Schutz vor Angst und Enge**

Stefanie K., Heilpraktikerin und Krankenschwester, 28 Jahre

Am 17.4.2003 habe ich erfahren, wie befreiend und wegebend die BSFF-Technik für meinen Tauchkurs wirkte. Ich war mir unsicher, ob ich den Kurs machen sollte, ob er mich überfordern würde, ob ich überhaupt mit dem Druck und der Meerestiefe klarkomme, mit den Tauchgeräten, mit unvorhergesehenen Ereignissen, Notfällen unter Wasser, Massen von Wasser über mir, mit haltloser Tiefe unter mir, ich hilflos, ohnmächtig, habe diese Situation nicht unter Kontrolle, Engegefühl auf Brust, im Hals, Angst, Angst zu versagen, Angst vor Kontrollverlust, Unsicherheit, etwas Neues zu wagen, mich in ein Medium (Wasser) zu begeben, das ungewohnt und unergründlich, unvorhersehbare Ereignisse liefern kann.

Als Wera Nägler mir die Techniken EFT¹ und BSFF beschrieb, habe ich gemerkt, dass dies ein Werkzeug sein kann, um meine Tauchängste zu lösen und klarer zu sehen, ob ich den Tauchkurs überhaupt machen will. Dieses Gefühl von Aufbruch zu meinem Weg, dieser freie Raum zum Handeln, der geschaffen wurde, entdeckte ich bereits beim Vertrag mit meinem Unterbewusstsein und der Festlegung meines Kodewortes „Himmel“.

Nach der Befragung durch Wera Nägler, worüber ich mir Sorgen mache, wie ich mich fühle bezüglich des Tauchens, war ich erstaunt, wie präzise und tiefgründig meine Ängste aufgeschlüsselt werden konnten.

Allein schon das Erkennen und Benennen der bedrückenden Gefühle war schon ein Schritt mehr zur Befreiung. Es folgte die kinesiologische Austestung² meines Denkmusters.

Für mich ist diese Erfahrung mehr als segensreich, denn es gibt nichts wertvolleres, als die Eliminierung von blockierenden Glaubenssätzen, die mich am Leben und den Dingen, die anstehen und bewältigt werden wollen, hindern.

„Unterbewusstsein, behandle dies, was meinen Arm schwach werden ließ, Himmel“.³

Für mich war es kaum fassbar, dass die „Neuprogrammierung“ in der nicht mal einstündigen Sitzung sofort wirkte. Ich fühlte mich erneuert, befreit und mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehend – bereit, es mit dem Tauchkurs aufzunehmen.

Ich hatte das Gefühl, die Kraft und den Mut freigelegt bekommen zu haben.

Tiefer Frieden, Dankbarkeit und Glücksgefühle erfüllten mich.

Etwas sorgte ich mich, ob das „Installierte“ denn auch bis zum nächsten Tag anhalten würde.

Die Sorge wich sofort, als ich merkte, wie wohl ich mich beim Tauchgang und den Übungen am nächsten Tag fühlte. Auch als innerlich unruhigere Momente aufkamen, spürte ich gleich darauf die beruhigende Dominanz meines ins Bewusstsein tretenden Unterbewusstseins. Ich gab noch mein Kodewort „Himmel“ dazu und konnte ganz ruhig, gelassen und vertrauend weiteratmen.

Es war wie ein Schutzmechanismus, Schutz vor Angst und Enge.

¹ EFT ist eine kinesiologische Klopftechnik zur Behandlung emotionaler und körperlicher Themen.

² Gemeint ist hier der sogenannte kinesiologische Muskeltest, bei dem der Körper direkt „befragt“ wird. Das kinesiologische Testen zeigt schneller, wo Stress, Blockierungen und Umkehrungen vorhanden sind, so dass man gezielter mit BSFF an Situationen, Gefühlen oder Glaubenssätzen arbeiten kann.

³ Auch dies ein „Auswirkung“ der Einbeziehung des Muskeltests: Man braucht dann nicht mehr zu sagen: „Unterbewusstsein, behandle meine Angst, Kodewort“, sondern testet z.B. die Aussage „Ich fühle mich sicher.“ Bei einem „Nein“ des Körpers wird der Testmuskel schwach und man sagt nicht etwas wie „Unterbewusstsein, behandle meine Unsicherheit, Kodewort“, sondern man sagt einfach „Unterbewusstsein, behandle das, was meinen Arm schwach sein ließ, Kodewort.“ Eine wirkliche geniale und ausgesprochen wirkungsvolle Möglichkeit, mit BSFF den kinesiologischen Muskeltest noch effektiver zu nutzen.

Immer, wenn mich das Unwohlsein beschlich, setzte ich bewusst noch mal den Satz ein: „Unterbewusstsein, behandle das, was mich jetzt noch hindert, das Tauchen zu genießen, Himmel“.

Als ich mich auch mal körperlich schwach und schwindelig fühlte, klopfte ich meinen Dünndarmmeridian am Handgelenk und so stabilisierte ich mich und entspannte.

Ich versuche auch jetzt im Alltag verschiedene Situationen mit der Bitte an das Unterbewusstsein zu behandeln, was nicht immer sofort gelingt, jedoch insgesamt zu mehr Gelassenheit führt.

Daher ist es für mich wichtig, beide Techniken EFT und BSFF von Grund auf zu lernen, da die Situationen im Alltag oft vielschichtiger sind.

Ich hätte nicht gedacht, dass ich den Tauchkursus doch noch absolviere und dabei so viel Befreiung erleben darf. Danke, Wera.

Erfahrungsbericht 2
**Einsicht in die Gedankenmuster und Überzeugungen,
die hinter meiner Angst standen**

Barbara T., Assessorin des Lehramtes, 47 Jahre

Meine erste Erfahrung mit der Arbeit mit BSFF machte ich in folgender Situation: Nach 22-jähriger Pause bewarb ich mich nach einer ungefähr dreijährigen Entscheidungsphase für eine Stelle im Schuldienst. Die Situation war für mich emotional sehr aufgeladen und angstbesetzt. Nach meinem ersten Vorstellungsgespräch, dem noch drei weitere folgen sollten, hatte ich meine erste und einzige Sitzung mit der BSFF- Methode.

Mein Grundgefühl war damals, dies alles, auf das ich mich da einlassen wollte, nicht zu schaffen. Zudem war ich der inneren Überzeugung, ich dürfe keine Grenzen ziehen und entsprechend Stundenvolumen und Arbeitsaufwand eingrenzen. Diese Aspekte wurden mir allerdings erst im begleitenden Gespräch deutlich. Während der Sitzung ergab sich für mich Einsicht in die Gedankenmuster und Überzeugungen, die hinter meiner Angst standen. Obwohl mir die Arbeit seltsamerweise unkompliziert erschien, war ich nach anderthalb Stunden BSFF-Sitzung vollkommen erschöpft. Hinzu kam ein Gefühl von Erleichterung, weil ich einen großen Teil der inneren Arbeit meinem Unterbewusstsein überlassen „durfte“...

Nach der Sitzung war meine Angst natürlich noch nicht verschwunden, das ist sie heute, zwei Monate später, auch noch nicht. Sie wurde für mich aber immer handhabbarer und damit nicht mehr so bedrohlich und handlungsleitend. Wenn das Gefühl „das alles nicht zu schaffen“ auftaucht, bitte ich mein Unterbewusstsein um Bearbeitung und mittlerweile tritt nach solch einer Aufforderung immer häufiger unmittelbar eine Veränderung meines Gesamtbefindens ein, so dass Handlungsblockaden sich reduzieren. Es ist mir auch möglich geworden „Nein“ zu sagen und entsprechend mehr Verantwortung für realistisches Handeln zu übernehmen.

Nach einiger Zeit merkte ich, dass es nicht nur darum gehen kann, negative Überzeugungen zu bearbeiten, sondern dass es ebenso positive Botschaften in Form von Affirmationen braucht. Damit mache ich gerade meine ersten Erfahrungen und es scheint mir, dass sich dadurch die Grundstimmung hebt und nicht im Negativen verhaftet bleibt.

Für beide Formen des Umgehens mit meinem Unterbewusstsein lässt sich für mich feststellen, dass ich insgesamt eher aufmerksam werde auf Muster in meinem Handeln oder Denken, dass mein kreativer Geist gefragt ist und durch das Benennen von „Bearbeitungsaufträgen“ wie von Affirmationen Bewusstheit gefördert wird.

So kann ich abschließend sagen, dass ich einen vielfachen Nutzen aus der Arbeit mit BSFF ziehe.

**Erfahrungsbericht 3
Wenn alles zusammenkommt ...**

Gabriele D. 45 Jahre Dipl.-Päd.

Seitdem ich mit BSFF in Kontakt kam, sind ca. 3 Monate vergangen. Zu dem Zeitpunkt gab es viele Probleme in meinem Leben, einige davon schleppte ich schon durchgehend durch mein gesamtes Leben. Ich hatte das Gefühl, so sehr ich mich auch mühte und kämpfte, immer kam etwas dazwischen, was alles wieder zunichte machte. Außerdem hatte ich das Gefühl, immer zu kurz zu kommen und sowieso zu dick und zu unattraktiv zu sein. Seit Jahrzehnten haderte ich mit meinem Gewicht und selbst in dünnen Zeiten war ich nicht zufrieden.

Vor drei Monaten dann kam alles zusammen: Wir hatten Ärger mit unserer Vermieterin und die Kündigung drohte, nachdem wir sehr viel Zeit und Geld für die Renovierung investiert hatten; ich hatte ein gravierendes Problem im beruflichen Bereich und fühlte mich eigentlich zu inkompetent für meine Position (jemand anderes konnte es doch bestimmt besser machen); wie immer waren die Finanzen ein großes Problem, das Geld schien nie zu reichen; und in meinem Körper fühlte ich mich überhaupt nicht zu Hause sondern ich musste zwangsläufig meinen Körper mit mir herumschleppen.

Nach der Installation von BSFF und einer Sitzung begann ich zu Hause intensiv damit in vielen Lebenslagen zu arbeiten und die Dinge begannen sich zu verändern. Inzwischen bin ich im Einklang mit mir und meinem Körper und wenn mal wieder Zweifel kommen, habe ich das geeignete Mittel dagegen.

Ich behandle mich selbst und auch Andere besser und ich bin mir auch bewusst, was ich beruflich alles leiste.

Ich kann jetzt auch viel besser freundliche und liebevolle Dinge annehmen, wo ich früher immer dachte, das kann nicht für mich sein.

Durch verschiedene „Zufälle“ hat sich die finanzielle Lage verändert und die Zukunft liegt jetzt klar vor mir und ich arbeite auf ein Ziel hin.

Ein kleines Beispiel noch: Ich musste kürzlich vor ca. 50 Personen beruflich eine kurze Rede halten. Früher wäre ich erkrankt vor Angst und wäre überzeugt gewesen, dass ich mich bis auf die Knochen blamieren werde. Ich hätte einen Weg gefunden, die Rede nicht zu halten.

Dieses mal war ich zwar aufgeregt aber ich war überzeugt, dass ich es so gut, wie es mir möglich ist, schaffen werde. Und so war es dann auch.

**Erfahrungsbericht 4
BSFF für die Mutter und zur Prüfung**

Petra B., Psychosoziale Beraterin, 48 Jahre

Mein Name ist Petra, ich bin 48 Jahre, alleinerziehend, einen Sohn von 14 Jahren. Nach dem BSFF bei mir installiert wurde und mein Hauptproblem behandelt wurde, bin ich nach Hause gefahren, weiß aber nicht mehr, wie ich gefahren bin. Zuhause habe ich nur Hallo zu meinem Sohn gesagt, bin gleich ins Bett gegangen – es war so gegen 19.30 Uhr und habe bis zum nächsten Morgen 7.00 Uhr durchgeschlafen. Am nächsten Tag ging es mir genauso – ich bin gegen 18.00 Uhr zuhause gewesen, gleich ins Bett gegangen und habe ebenfalls bis zum nächsten Morgen durchgeschlafen.

Danach wurde ich von Tag zu Tagmunterer und energiegeladener.

Das Problem, was behandelt wurde, betraf meine Mutter. Ich kann seitdem mit sehr großem Abstand mit ihr umgehen, ohne mich zu ärgern, ohne zu heulen, wenn sie mal wieder den Telefonhörer auflegt. Ich kann mich ein, zwei, drei Wochen nicht bei ihr sehen lassen und sie auch nicht anrufen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Ich habe zwar noch ein paar kleine Rückfälle erlitten und es musste noch etwas nachbehandelt werden, wobei sich herausstellte, dass ebenfalls meine Mutter die Ursache war.

Da ich seit geraumer Zeit in den Wechseljahren bin und in Abständen zu gewissen Zeiten noch unter Hitzewallungen und Schweißausbrüche leide, hilft es mir sofort, wenn ich sage „Unterbewusstsein, behandle die Ursache meiner Schweißausbrüche, Hitzewallung -Kodewort-„. Auch bei Schmerzen jeglicher Art ist sofortige Hilfe zu erwarten, wobei manchmal der Schmerz kurz ins Unermessliche geht und danach sofort weg ist.

Als ich vor kurzem eine Prüfung im NLP hatte – und zwar schriftlich – habe ich ebenfalls BSFF angewendet. Da ich nicht gelernt hatte, habe ich am Abend vor der Prüfung mir die Unterlagen genommen, mich ins Bett gelegt – da kann ich am Besten lernen – habe gesagt: „Unterbewusstsein, behandle mein Gedächtnis so, dass ich das, was ich jetzt lese morgen in der Prüfung hervorholen kann – Kodewort- -„. Danach habe ich angefangen zu lesen, es war so gegen 20.00 Uhr, bin dann nach Ende der Nachrichten im Fernsehen wohl eingeschlafen. Ich bin dann gegen 1.00 Uhr nachts aufgewacht, habe das Buch an die Seite gelegt, das Licht ausgemacht und weiter geschlafen. Am nächsten Morgen in der Prüfung habe ich nur gesagt: „Unterbewusstsein, behandle mein Gedächtnis so, dass ich das, was ich gestern Abend im Schlaf gelesen habe, jetzt hervorholen kann –Kodewort-„. Danach habe ich die zwei Seiten Fragen innerhalb von 15 Minuten beantwortet und es war alles richtig. Meine Mitprüflinge haben alle die dreifache Zeit gebraucht. Ich weiß allerdings nicht, wie die Fragen lauteten und welche Antworten ich geschrieben habe.

Danach habe ich selber die Ausbildung in BSFF und EFT gemacht und mit großem Erfolg auch schon bei anderen installiert und angewandt.

Erfahrungsbericht 5
Höhen- und Tiefenangst nur einmal überwinden
- das Gefühl ist herrlich

Kerstin G., 35 Jahre, Verwaltungsangestellte

Ich habe von dieser Technik erfahren und an einem Wochenendseminar mit mehreren Personen teilgenommen. Ich hatte keine Vorstellung von der Technik und konnte auch aufgrund dessen keine Erwartungen an diese stellen. Also fuhr ich ganz unbefangen zum Seminar.

Vorweg muss ich sagen, dass dieses Seminar bereits 9 Monate her ist. Nachdem ich mir im Seminar die Vorgehensweise angehört habe, ging es mir darum, dass ich gewisse „kritische“, „aufregende“ und vor allem auch für mich „ängstliche“ Situationen besser in den Griff bekomme. Natürlich kann in so einem Seminar nicht jedes Problem des Einzelnen behandelt werden. Es wurden aber dennoch viele Problematiken besprochen. Nun konnte ich BSFF einen Tag lang in Gemeinschaft erleben und üben. Hilfreich und lehrreich war, dass ich auch die Reaktionen der anderen Seminarteilnehmer mitbekam.

Bei mir traten immer wieder Zweifel und Ungläubigkeit auf, die ich natürlich sofort mit BSFF behandeln sollte. Am Ende des Seminars hatte ich Glück und eines meiner Probleme, und zwar die Höhenangst, wurde intensiv mit der Seminarleiterin⁴, natürlich im Beisein der anderen Teilnehmer, behandelt.

Ich weiß es gar nicht mehr genau, aber glaube, dass die Bearbeitung der Höhenangst vielleicht so 30 bis 40 Minuten gedauert hat. Wir haben so intensiv gearbeitet, dass ich die Zeit gar nicht genauer benennen kann. Es war klasse, als ich am Schluss dieser „Sitzung“ eine Leiter bis nach oben hinaufklettern konnte ohne das Gefühl der lähmenden Angst, die ich sonst dabei empfunden habe, wenn ich mich denn überhaupt überwinden konnte, so etwas zu tun.

Ich bin dann in meinem nächsten Urlaub prompt mit einigen „Höhen- und Tiefenschwierigkeiten“ konfrontiert worden. Erst glaubte ich, ich schaffe es nicht, dort hinunterzugehen in die für mich unsagbare Tiefe. Ich ging immer wieder von dieser Stelle weg und wurde auch ein wenig ärgerlich über mich. Daraufhin habe ich mir meinen Glaubenssatz bezüglich der Höhen- und Tiefenangst mehrfach gesagt und bin nach unten losmarschiert. Als ich unten ankam, dachte ich, ja, das ist es, ich habe es geschafft. Das Gefühl ist herrlich. Was für andere Personen in so einem Moment gar nicht nachzuvollziehen ist, ist für einen selber unglaublich schön.

„Kleinigkeiten“ in Alltagssituationen behandle ich selbst mit dazu passenden BSFF-Sätzen. Für größere Probleme, die noch da sind, ist allerdings professionelle Hilfe notwendig.

Nach diesen Monaten ist das Gefühl für mich angenehm, dass ich in kritischen Situationen nicht ganz alleine bin, sondern dass ich eine Methode habe, die hilfreich ist. Manchmal sind es nur winzige Kleinigkeiten, manchmal auch etwas mehr.

Ich kann nur jedem raten, die Technik auszuprobieren und sie mal zu fühlen. Es ist eine Erfahrung wert. Außerdem würde ich am Anfang immer Hilfe in Anspruch nehmen, um erst einmal „reinzukommen“ in die Technik. Dann kann man sicherlich weitersehen, denn der weitere Verlauf wird bei jeder Person unterschiedlich sein.

⁴ In diesem Fall war das Gabriele Backhaus (s. Hinweise zu ihr in der Linkliste)

Soweit zu den persönlichen Berichten meiner Klientinnen. Zugrunde lag meist eine einmalige, ein bis zwei Stunden umfassende Sitzung.

Diese Klientinnen haben BSFF vor ca. 3 Jahren angewendet. Seither gibt es eine verbesserte Form der „Installation“. Diese gibt noch weiterreichendere Hinweise an das Unterbewusstsein, wie es zu erfahren hat. BSFF wurde dadurch noch einfacher und zugleich wirkungsvoller.

Ich hoffe, Sie sind neugierig und inspiriert, mit BSFF Ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

*Ihre Wera Nägler
Diplom Pädagogin, Psychotherapeutin (HP)
Coach für persönliche Entfaltung*

wera.naegler@ingra-akademie.de | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11 | www.ingra-akademie.de

Links

Die Seiten von Dr. Nims <http://www.besetfreefast.com> (kann man auch über Google suchen und dann von Google ins Deutsche übersetzen lassen). Hier findet man auch den Hinweis auf sein Buch.

Weitere Anwenderinnen und Anwender finden Sie in Deutschland am besten über das Internet.

Buchveröffentlichungen gibt es in Deutsch leider noch nicht.