

Peter W. Klein

BSFF

bringt Ihr Leben
ins Gleichgewicht

*Wie Sie einfach
die Kraft Ihres
Unterbewusstseins
aktivieren*

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Danksagung

Mein ganz besonderer Dank aus tiefstem Herzen gilt allen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch entstehen konnte.

Die Erklärungen in diesem Buch geben ausschließlich die Meinung des Autors wieder. Sie ersetzen keinen medizinischen, psychologischen oder anderen fachlichen Rat. Der Leser ist aufgefordert, sich seine eigene Meinung zu den dargelegten Sachverhalten zu bilden und ggf. fachlichen Rat einzuholen. Autor und Verleger schließen ausdrücklich jegliche Haftung aus, die von den Darlegungen in diesem Buch abgeleitet werden soll.

Copyright © 2009 by Param Verlag, Ahlerstedt

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung ComGraphiX, Ahlerstedt
Gesamtherstellung Finidr, Cesky Tesin

ISBN 978-3-88755-260-2

www.param-verlag.de

Schnell befreit von...	7
► 1 Grundlagen	11
Entstehungsgeschichte	11
Energetische Psychologie	12
Das Unbewusste	13
Merkmale des Unbewussten	17
Wie wir unsere Probleme erschaffen	22
Terminologie	25
<i>Emotionale Wurzeln</i>	25
<i>Glaubenssatz</i>	25
<i>Problem</i>	26
<i>Thema</i>	26
<i>BSFF-Vereinbarung</i>	27
<i>Schlüsselwort</i>	27
<i>Stopper</i>	27
Was mit BSFF möglich ist	28
Grundlegende Einsichten	29
► 2 Installation	31
Das Prinzip	31
Das Schlüsselwort	32
Die vier Schritte der Installation	33
<i>Erster Schritt: Ein Schlüsselwort wählen</i>	35
<i>Zweiter Schritt: Die BSFF-Prozedur</i>	36
<i>Dritter Schritt: Anweisung für Stopper</i>	41
<i>Vierter Schritt: Die Methode ankern</i>	44
► 3 Anwendung	47
Praktische Vorgehensweise	47
Allgemeine Tipps	54
Widerstände	56
<i>Zweifel</i>	61
<i>Unverzeihlichkeit</i>	62
<i>Zustimmung</i>	66
<i>Praktischer Zugang</i>	68
Einzelne Problemfelder	69
<i>Identität und Selbstbewusstsein</i>	70
<i>Körperliche Themen und Probleme</i>	71

6

<i>Beziehungsprobleme</i>	76
<i>Übergewicht</i>	77
<i>Einsamkeit</i>	82
<i>Lernen und Erinnern</i>	84
<i>Trennung und Verlust</i>	85
<i>Zögern und Entscheidungsschwäche</i>	88
<i>Finanzielle Themen</i>	90
<i>Verantwortung für das eigene Leben</i>	96
Angst und Trauma	100
<i>Die Angst, Gefühle zuzulassen</i>	101
<i>Angst vor Fortschritt, Identitätsverlust</i> <i>und Veränderung</i>	101
<i>Angst vor dem eigenen Wachstum</i>	103
<i>Traumatische Erinnerungen</i>	104
Arbeit und Beruf	107
<i>Perfektion</i>	107
<i>Das Gefühl, nicht genug zu sein</i>	107
<i>Wert und Kompetenz</i>	108
<i>Das Gefühl, nicht genug zu leisten</i>	108
Die systemische Ebene	109
<i>Die Beziehung zur eigenen Familie</i>	109
<i>Die inneren kritischen Eltern</i>	113
<i>Angst um die Zugehörigkeit zur Ursprungsfamilie</i>	115
▶ 4 Anhang	119
Erfahrungen aus der Praxis	119
Fragen zur Selbsterfahrung	128
Eine Auswahl wichtiger Sätze	133
Gefühle und innere Haltungen	147
Zusätzliche Methoden	151
<i>Das Fail-Safe-Verfahren</i>	152
<i>Die Ankertechnik</i>	155
<i>Die Schreibtechnik</i>	158
<i>Spontan Bilder malen</i>	159
Häufige Fragen und die Antworten	160
Wissenschaftliche Studien zur energetischen Psychologie	162
Weitere Veröffentlichungen	165
Weiterführende Literatur	165

► Schnell befreit von...

Kaum zu glauben, wie einfach es manchmal ist: belastende Gefühle, schmerzhaftes Erinnerungen, Blockaden und einengende Empfindungen, denen man sich ausgeliefert fühlt, all das können Sie ganz einfach ändern. Und Sie können es selbst tun. BSFF ist ein intelligenter Weg dafür, eine erprobte Methode zur Selbsthilfe, die aber auch von Psychologen und Psychotherapeuten, Ärzten, Lehrern, Coaches und anderen Professionellen eingesetzt wird, um Menschen wirkungsvoll zu unterstützen.

Stellen Sie sich BSFF als einen großen, weichen Radiergummi vor, mit dem Sie emotionale, gedankliche und verhaltensbedingte Blockaden und Themen, sowie einschränkende und belastende innere Haltungen einfach ausradieren. Dadurch entlasten Sie sich, vertiefen Ihre Gelassenheit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und bringen so Ihr Leben Schritt für Schritt ins Gleichgewicht.

Helpen Sie sich selbst! Nehmen Sie Ihr Leben in die eigene Hand. Es ist so einfach. Sie *installieren* nur einmal eine Vereinbarung mit Ihrem Unbewussten. Das geschieht durch einen einfachen Text, der Ihrem Unbewussten klar sagt, was es für Sie tun soll, wenn Sie die Methode aktivieren. Wenn Sie später ein Problem lösen wollen, geben Sie das Thema vor, aktivieren die installierte Routine und schon erledigt Ihr Unbewusstes für Sie, was notwendig ist. Schnell, effizient und sehr effektiv.

Dabei behalten Sie jederzeit die volle Kontrolle, denn Sie starten die Routine, indem Sie ein von Ihnen frei gewähltes Schlüsselwort denken. Dann und nur dann beginnt der Prozess. Dabei schenkt Ihnen das Unbewusste auch oft zusätzlich tiefe Einsichten in Themen Ihrer Seele, die zuvor verdrängt, verborgen oder abgespalten waren. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes ganzer und bewusster, erleben, wie sich die Beziehung zu Ihrem Unbewussten entwickelt und Sie sich auf Ihr Unbewusstes verlassen können. Eine treue Freundschaft entsteht und wächst, verbunden mit einem Mehr an innerer Gelassenheit, Ruhe und Klarheit.

Um all das zu bewegen, benötigen Sie nur Ihren Geist, eine wohlwollende Haltung zu sich selbst und sonst nichts.

Sie müssen nicht einmal Akupunkturpunkte klopfen, wie sonst in der energetischen Psychologie üblich. Nachdem Sie die Vereinbarung mit Ihrem Unbewussten getroffen haben, genügt es, einfach nur Ihr Schlüsselwort zu denken, und schon erledigt Ihr Unbewusstes für Sie das Aufräumen, Lösen, Entblockieren und Balancieren von dem, was Sie so lange belastet hat und gerade wieder nervt.

Statt sich fremdbestimmt und ausgeliefert zu erleben, lernen Sie mit dieser Methode, Einfluss auf das zu nehmen, was Ihre Gefühle und Ihr Verhalten bestimmt. Wenn Sie von Ängsten oder irrationalen Emotionen überschwemmt oder von inneren Überzeugungen oder Haltungen blockiert werden, können Sie das stoppen. Sie brauchen keine andere Person, die das für Sie macht. Sie selbst können es. Sie bestimmen, ob und wann Sie das Zepter in die Hand nehmen. Sie übernehmen die Verantwortung. Wer sonst, wenn nicht Sie?

BSFF beendet belastende Empfindungen und unterstützt Sie dabei, sich selbst in immer tieferer Weise zuzustimmen, Ihren Empfindungen, Ihrer Lebensgeschichte, allem. Dadurch werden Sie zunehmend autonomer, entwickeln neue Sichtweisen und spüren sich mehr, was das Leben lebenswerter macht. Belastende Gefühle, Gedanken und Reaktionsweisen gehen zurück, und Sie erhalten Zugang zu Bereichen Ihrer Persönlichkeit, die Sie bisher noch nicht angemessen ausschöpfen konnten. Weil viele körperliche Beschwerden Folge psychischer Probleme sind, kann BSFF auch die Heilung oder Besserung körperlicher Erkrankungen unterstützen. Ganz allgemein wirkt BSFF auf körperlicher, emotionaler, mentaler, geistiger und spiritueller Ebene.

Nun denken Sie vielleicht, das sei anstrengende und schwere Arbeit und Sie würden dabei von belastenden Gefühlen und Emotionen überflutet, weil Sie das von anderen Methoden so gehört haben. Das Besondere an BSFF ist aber, dass Sie nichts Vergangenes erneut durchleben müssen. Im Gegenteil beschützt Sie BSFF sogar vor einer Überlastung mit traumatischen Erinnerungen. Sie erleben einen einfachen und klaren Prozess, bei dem Sie immer in Kontakt mit sich bleiben. Die eigentliche Arbeit erledigt Ihr Unbewusst-

tes, das ohnehin viel besser in der Lage ist, altes Material zu verarbeiten, damit Ihr Bewusstsein, Ihr Fühlen, Denken und Handeln frei davon sein kann.

1

Grundlagen

► Entstehungsgeschichte

Der amerikanische Psychologe und Therapeut Dr. Larry Phillip Nims gehörte zu den ersten Fachleuten, die von Dr. Callahan und Gary Craig in energetischen Meridiantherapien ausgebildet wurden. Er hat in mehreren Einrichtungen für psychisch kranke Menschen gearbeitet, betreibt eine eigene ambulante Praxis und ist Universitätslehrer. Er hat über dreißig Jahre Erfahrung in der Behandlung psychischer Probleme und ist der Meinung, dass es sehr wichtig ist, sich soweit wie möglich selbst behandeln zu können und so mehr Autonomie zu entwickeln. Deshalb unterrichtet er seine Klienten darin, ihre eigenen psychischen und emotionalen Probleme zu erkennen und zu behandeln – damit sie ihr Leben in optimaler Weise selbständig führen und gestalten können.

Dr. Nims hat sich intensiv mit der Meridiantherapie von Dr. Roger Callahan, die er *Thought Field Therapie* (TFT) nennt, sowie den *Emotional Freedom Techniques* (EFT) von Gary Craig beschäftigt, ließ sich darin ausbilden, setzte beide Methoden in seiner Praxis ein und entwickelte mit der Zeit eine eigene Methode, die er als *Behavioral and Emotional Symptom Elimination Training for Resolving Excess Emotion, Fear, Anger, Sadness and Trauma** bezeichnete. Die Anfangsbuchstaben davon ergeben das Akronym »Be set free fast«, nochmals abgekürzt: BSFF.

*Training zur Beseitigung von verhaltensbezogenen und emotionalen Symptomen, zur Auflösung übermäßiger Emotionen, Angst, Wut, Traurigkeit und Trauma

Dr. Nims hat entdeckt, dass das Unbewusste genau das tut, was man ihm sagt. Das brachte ihn auf die revolutionäre Idee, (seit 1998) auf das Klopfen der Akupunkturpunkte zu verzichten, wie es bei den oben erwähnten Techniken der energetischen Psychologie üblich ist, und das Unbewusste direkt und ohne Umwege anzusprechen, um Probleme am Ort ihrer Entstehung und Speicherung zu löschen und damit zu lösen. Dr. Nims wies durch umfangreiche Studien nach, dass auf das Beklopfen von Akupunkturpunkten verzichtet werden kann, vorausgesetzt, dem Unbewussten wird klar mitgeteilt, was es tun soll. So entwickelte er das sogenannte Instant-BSFF (iBSFF) als eigenständige Methode, das auch in diesem Buch vorgestellt wird. Weil die ursprüngliche Bezeichnung schwer zu merken ist, prägte sich das Akronym *Be Set Free Fast* ein, also: »Sei schnell davon frei«, das kurz als BSFF bezeichnet wird.

Dieses moderne BSFF ist Ergebnis jahrelanger Studien und praktischer Erprobung. Es ist bereits über die USA hinaus in Brasilien, Israel, Kanada, Australien, Großbritannien und zunehmend auch im deutschen Sprachraum verbreitet. Tausende weltweit haben bereits von dieser Methode profitiert.

Dieses Buch verbindet BSFF mit Erfahrungen aus anderen Bereichen der energetischen Psychologie und bettet es auf eine praktische Weise in unser alltägliches Leben ein. Die Anwendung von BSFF ist aber auch eine spannende Entdeckungsreise hin zu uns selbst. Sollten Ihnen dabei einige Widersprüche auffallen, ist dies durchaus beabsichtigt, denn ein Merkmal des Lebens ist seine Widersprüchlichkeit. Und so gesehen ist sie ein Maß für die praktische Tauglichkeit dieser Methode.

► Energetische Psychologie

Energetische Psychologie (EP) ist ein neuerer therapeutischer Zweig, der sich seit den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts entwickelt hat. Sie sieht die Ursachen von psychischen, emotionalen, mentalen und alltäglichen Problemen nicht im kognitiven oder körperlichen Bereich, sondern in Störungen des Energiesystems. Analog zur Akupunktur, die vielfältige Beschwerden durch Stimulation bestimmter Aku-

punkturpunkte behandelt, befasst sich die energetische Psychologie mit der Heilung und Behandlung des Energiesystems unter Einbeziehung psychologischer Aspekte.

Die energetische Psychologie hat Methoden entwickelt, um Störungen im Energiesystem auszugleichen. Zuerst wurden die sogenannten Meridiantherapien (wie TFT und EFT) bekannt, bei denen bestimmte Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen beklopft werden. Die schnellen, tiefgreifenden und dauerhaften Erfolge führten zur rasanten Verbreitung der energetischen Psychologie. Psychische, emotionale, mentale und viele körperliche Beschwerden und Probleme verschwinden im Vergleich zu herkömmlichen therapeutischen Methoden innerhalb sehr kurzer Zeit und in der Regel dauerhaft. Studien hierzu finden sie im Anhang

Der besondere Beitrag von Dr. Nims besteht in der Weiterentwicklung, die das Beklopfen von Akupunkturpunkten unnötig macht. Der Fokus der Behandlung liegt dadurch noch gezielter auf der Ursachenebene: dem Unbewussten.

► Das Unbewusste

Gottfried Wilhelm Leibniz hat in seinen »Nouveaux essais sur l'entendement humain« (Neue Abhandlungen über den menschlichen Verstand, 1704) erstmals die Existenz eines Unbewussten thematisiert. Ab 1885 erforschte der Franzose Émile Coué die Wirkung der Autosuggestion und unterstützte weltweit Menschen dabei, mit Hilfe der Autosuggestion, also der Vorstellungskraft, die eigenen Selbstheilungskräfte zu stärken. Von ihm stammt die allgemein bekannte Autosuggestion: »Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.«

In seinem Buch »Traumdeutung« (1900) beschrieb Sigmund Freud, wie sich Phantasien und Wünsche, die uns im Wachzustand nicht bewusst sind, in Träumen ausdrücken. Seither hat die Idee des Unbewussten allgemeine Anerkennung gefunden. Dem Schweizer Psychoanalytiker Carl Gustav Jung (1912) zufolge enthält das Unbewusste auch ererbte, universelle, archaische Vorstellungen, die zum kollektiven Unbewussten gehören, also Inhalte, die allen Menschen gehören.

soll oder möchte. Manchmal braucht es eine Vereinbarung (mit dem Ego, zum Beispiel die BSFF-Vereinbarung) oder mit einer höheren Ebene, zum Beispiel mit den Eltern, den Ahnen, der Spiritualität, um von dort Kraft zu holen. Gelegentlich muss das Unbewusste auch an seine Aufgabe(n) erinnert werden.

28 Wir können die Beziehung zu unserem Unbewussten entwickeln und vertiefen und seine Fähigkeiten entsprechend nutzen. Wir können unser Unbewusstes im Rahmen von BSFF aufordern, ein Problem oder Thema für uns zu lösen. BSFF ist selbst dann wirksam und hilfreich, wenn wir die Zusammenhänge oder tieferen Ursachen eines Problems nicht kennen oder nicht erfassen können.

► Wie wir unsere Probleme erschaffen

Alles, was wir erleben, trägt zum Entstehen unserer Realität bei, dem subjektiven Bild, das wir von der Welt haben. Jedes Ereignis, Reaktionen unserer Umwelt, Erziehungsmaßnahmen naher und ferner Verwandter, Personen aus unseren sozialen Bezugssystemen oder Fremde hinterlassen Spuren in unserem Unbewussten.

1 Emotionale Wurzeln

Einzelne emotional belastete Referenzerlebnisse sind emotionale Wurzeln, ebenso Vorbilder, an denen wir uns orientieren, oder Ideen, die wir verinnerlichen. Hinzu kommt unsere Selbstprogrammierung, das sind Sätze, die wir aufgesammelt haben und uns unbewusst immer wieder sagen, wie: »Aus dir wird nie etwas.«

2 Glaubenssätze

Aus einer Gruppe von emotionalen Wurzeln entsteht ein Glaubenssatz, und die Summe von Glaubenssätzen erzeugt unser Modell von der Welt.

3 Problem

Aus Glaubenssätzen mit Einstellungen und Sichtweisen, die uns einschränken, entstehen Probleme.

4 (Lebens-) Themen

Und aus dem Zusammenwirken mehrerer Probleme entstehen unsere Themen, zum Beispiel Probleme im Bereich Geld, Beruf, Partnerschaft, Gesundheit und ähnliche.

Verinnerlichte unbewusste Bilder, Glaubenssätze und Glaubenssysteme leiten und dirigieren unser gesamtes Leben. Alle Sinneseindrücke werden durch unsere Glaubenssätze gefiltert. So entsteht unsere subjektive Realität. Unbewusste Bilder und Glaubenssätze kontrollieren unsere Gefühle, Gedanken und unsere Handlungen, denn die verlaufen immer entlang der Bahnen und innerhalb der Regeln, die unser Glaubenssystem vorgibt. Das Wichtige dabei ist, dass sich diese unbewussten Programme oder Glaubenssysteme nicht an aktuellen Bedürfnissen orientieren, sondern *immer* an den Bedürfnissen und Erlebnissen der *Vergangenheit*. Tatsächlich werden uns so manchmal Ereignisse aus unserer Vergangenheit oder der Vergangenheit unserer Eltern oder unserer Ahnen zu Stolpersteinen. 90 Prozent aller therapeutischen Interventionen beschäftigen sich damit, was in der Vergangenheit geschehen ist oder nicht geschehen konnte, obwohl es notwendig gewesen wäre.

Die Welt, wie wir sie erleben, und unsere persönlichen Lebensumstände werden in hohem Maße von unserem Unbewussten geprägt. Unser Unbewusstes hat in frühkindlichen Situationen Schlussfolgerungen aus dem gezogen, was wir erlebt haben. Verhaltensweisen und Meinungsäußerungen unserer Eltern und der Familie von uns aufgenommen. Und alle diese Informationen zusammen haben sich zu einem Filter verdichtet, durch den wir die Welt betrachten.

Neueste Forschungen zeigen, dass wir bereits im Mutterleib durch die inneren Bilder der Mutter beeinflusst werden. Später fließen auch die inneren Bilder des Vaters in unser Unbewusstes. Ist man dann geboren und steht im Leben, arbeitet man oft völlig unbewusst an den Themen der eigenen Mutter oder des Vaters. Und natürlich findet sich keine Lösung, weil die Themen der Eltern zu den Eltern gehören und nicht von den Kindern gelöst werden können.*

*Mehr dazu im Kapitel über das Aufspüren von Glaubenssätzen.

Bestimmte Bereiche unseres Unbewussten glauben, das Leben sei so, was dann zu Überzeugungen führen kann wie: »Es geschieht immer etwas Schlimmes«; »Ich bin immer krank«; »Ich habe nie Glück«; »Männer sind gefährlich«; »Ich verliere immer alles«; »Ich bin schwach« und so weiter.

Haben wir uns in unserer Kindheit in einem sozialen Bezugsrahmen befunden, der uns in unserer Entwicklung unterdrückt hat, so haben wir Glaubenssätze verinnerlicht wie: »Ich bin wertlos«; »Das Leben ist schwer«; »Das Leben ist immer schmerzhaft«; »Die anderen sind wichtiger als ich«; »Mir bleibt alles verschlossen«; »Ich schaffe es nicht.«

Später im Leben verändert sich unser soziales Umfeld vielleicht aber und wir wären frei, uns zu entwickeln, wären da bloß nicht diese Glaubenssysteme, die wir aus unserer Vergangenheit mitbringen und die uns daran hindern, etwas zu ändern. Unsere Glaubenssätze äußern sich im Leben als spontane Gedanken, als Gefühle und in Form von Verhaltensmustern. Sie tragen zu unserem Selbstbild bei und prägen unser Vertrauen in uns und in die Welt. Die Glaubenssätze im obigen Beispiel führen unter anderem zu Selbstzweifel, Zögerlichkeit und geringem Mut. Einschränkende Glaubenssätze lassen sich ändern. BSFF löscht solche Sätze und deren zugrundeliegende Entstehungsgeschichte im Speicher des Unbewussten.

Was wir in der Kindheit verinnerlicht haben, kann zur Belastung und zum Problem werden, wenn wir erwachsen sind, weil die Strategien der Kindheit mit ihren verinnerlichteten Bildern heute keine guten Lösungen mehr für uns sind. Das Unbewusste bildet ein System von Glaubenssätzen, die unsere Sinneseindrücke und Wahrnehmungen filtern und so unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmt. Daraus ergeben sich die entsprechenden Wirkungen in unserem Leben, von denen die Glaubenssätze bestätigt werden. So schließt sich der Regelkreis. Solange die Wirkungen unterstützend und angenehm sind, ist das gut, wenn sich aber blockierende und einschränkende Muster etabliert haben, gilt es, diesen Kreis zu durchbrechen. Das ist mit BSFF möglich, weil es blockierende Bilder und Glaubenssysteme am Ort der Speicherung transformiert oder löscht. Die Voraussetzung dafür ist, dass wir klar definieren, was wir wollen.

Es soll hier aber nicht der Eindruck erweckt werden, das Unbewusste sei der Ort aller Qualen und Probleme. Es ist der Speicher aller Erfahrungen. Deshalb finden sich hier auch kraftvolle Bilder und starke Ressourcen. Diese gilt es aufzuspüren, freizusetzen und zu nutzen.

Außerdem hat das Unbewusste neben dem persönlichen Teil auch einen kollektiven, über den wir mit allen anderen Menschen in Verbindung stehen und pausenlos Informationen austauschen. Dadurch übernehmen wir auch Teile von dem, was unsere Umwelt glaubt. Auch dieser Prozess läuft normalerweise für uns unbewusst ab.

► Terminologie

Wenn wir mit BSFF arbeiten, begegnen uns einige Begriffe, die hier geklärt werden sollen.

Emotionale Wurzeln

Als emotionale Wurzeln werden unverarbeitete, schmerzhaft emotionale bezeichnet, die aus früheren traumatischen oder belastenden Erlebnissen und Situationen stammen. Sie entstehen durch belastende Kindheitserlebnisse, Kritik oder Ablehnung durch Eltern, Lehrer, Freunde, Mitschüler, durch traumatische, schockierende oder lebensbedrohliche Situationen und so weiter und enthalten Empfindungen wie Angst, Wut, Traurigkeit, Scham, Überforderung, Verzweiflung. Aus einer Vielzahl ähnlicher oder gleicher emotionalen Wurzeln erwächst ein einschränkender Glaubenssatz und daraus können Probleme im alltäglichen Leben entstehen.

Glaubenssatz

Ein Glaubenssatz ist die innere Schlussfolgerung aus den gemachten Lebenserfahrungen, also die Zusammenfassung verwandter emotionaler Wurzeln. Diese Schlussfolgerung bekommt im Unbewussten den Status allgemeiner Gültigkeit und bestimmt fortan zum Beispiel unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen, zur Welt, zu Gott oder der Spiritualität, zu Erfolg, Gesundheit, Liebe und so weiter.

Glaubenssätze, ob positiv oder negativ, entstehen nicht nur durch unsere eigenen Erlebnisse und Erfahrungen, sondern werden auch aus der Familie, von Eltern und anderen Bezugspersonen übernommen.

Glaubenssätze beschreiben unser tiefes Verstehen und unseren tiefsten Glauben, wer wir sind, welche Fähigkeiten wir haben, welche Erfahrungen wir machen und was uns das Leben in allen Bereich gibt – im mentalen, emotionalen, physischen, spirituellen, finanziellen, sozialen, partnerschaftlichen oder häuslichen. Sie bestimmen unsere persönliche Identität, unser Selbstbild, und legen fest, wie einfach oder schwierig die Dinge in unserem Leben sind, wo unsere Grenzen sind, was wir erwarten und bekommen können und welche Einschränkungen hinsichtlich dessen bestehen, was wir anderen zu geben vermögen oder von ihnen empfangen können und welche Beziehung wir zu Gott oder der größeren spirituellen Kraft haben.

Problem

Probleme entstehen immer dann, wenn sich eine Gruppe von emotionalen Wurzeln mit einem oder mehreren Glaubenssätzen verbindet. Dr. Nims hat durch seine Forschungen entdeckt, dass für ein Problem etwa 700 bis 2000 emotionale Wurzeln bestehen können. Das zeigt, wie komplex und im wahrsten Sinne des Wortes »verwurzelt« Probleme sein können. Bestimmte Probleme treten im Leben immer wieder auf. Nicht, weil wir uns bewusst dafür entscheiden, sie wieder auftreten zu lassen, sondern weil das Unbewusste, unser getreuer Diener, darauf programmiert ist, auf bestimmte äußere Reize, Bedingungen oder Auslöser in einer spezifischen Weise zu reagieren.

Thema

Ein Thema ist ein komplexes Problem, das heißt, es entsteht durch das Zusammenwirken von mehreren Problemen und äußert sich zum Beispiel als Lebensthema mit übergreifenden Auswirkungen auf das persönliche Dasein. Manchmal überschattet ein Lebensthema das gesamte Leben eines Menschen. Häufig sind Lebensthemen verknüpft mit Themen, die schon die

Eltern hatten, und sind ein blinder Versuch, diese Themen für Vater oder Mutter zu lösen. Beispiele hierfür sind Themen rund um Geld, Paarbeziehungen, Erfolg oder Gesundheit.

BSFF-Vereinbarung

Die Vorgabe, die ›Software‹ für das Unbewusste, bezeichnen wir als Vereinbarung oder Instruktion. Dafür gibt es einen bestimmten Text. Es genügt, ihn einmal zu lesen, um ihn zu ›installieren‹. Danach folgt das Unbewusste den darin enthaltenen Anweisungen zum Lösen gespeicherter Probleme.

Schlüsselwort

Sie wählen für sich ein persönliches Wort oder einen sehr kurzen Satz. Dieses BSFF-Schlüsselwort wird gedacht oder ausgesprochen, visualisiert oder aufgeschrieben, um dem Unbewussten das Signal zu geben, BSFF zu starten und die BSFF-Vereinbarung auf ein bestimmtes Problem oder einen Glaubenssatz hin anzuwenden.

Stopper

Es gibt einschränkende Glaubenssätze, verinnerlichte Bilder oder Haltungen, die verhindern können, dass BSFF tiefgreifende Veränderungen machen darf, oder bereits gelöste Probleme wieder zurückholen. Sie werden als Stopper bezeichnet. Es handelt sich beispielsweise um eine grundlegende Skepsis, um Glaubenssätze, die beinhalten, dass diese Methode nicht wirken kann, nicht wirken darf, nicht dauerhaft wirken darf und so weiter. Solche Stopper werden bei der Vereinbarung berücksichtigt und jedes Mal, wenn Sie BSFF anwenden, integriert und nach und nach gelöscht.

Fail-Safe-Verfahren

Dieses spezielle Verfahren kann bei besonders hartnäckigen Problemen oder Themen eingesetzt werden, die schon sehr lange bestehen oder sehr massiv sind. Es wird im Anhang erklärt. Das Fail-Safe-Verfahren empfiehlt sich, wenn die kurze Anwendung von BSFF nicht genügt oder die Probleme zurückkommen sollten. Diese besondere Methode bearbeitet die psychische Umkehrung und löst sie auf. Das schließt die unbe-

wusste Selbstsabotage ein, ein besonders ausgefeiltes Muster von Verdrängung beziehungsweise tief verborgener Auswirkungen von Trauma.

► Was mit BSFF möglich ist

BSFF löscht die eventuell vorhandenen negativen emotionalen Wurzeln, Glaubenssätze und Energien beziehungsweise transformiert sie so, dass blockierte Stellen wieder entblockiert werden. So unterstützt BSFF gezielt dabei, einzelne Probleme und emotionale Schwierigkeiten schnell und leicht aufzulösen. Wenn Sie BSFF im Lauf größerer Zeiträume nach und nach auf Ihre Lebenssituationen, Unpässlichkeiten und Probleme anwenden, erleben Sie allmählich die innere Befreiung von blockierenden negativen Einflüssen und eine Zunahme an Klarheit, was Ihren persönlichen Erkenntnis- und Entwicklungsprozess unterstützt. Die Beziehung zum eigenen Unbewussten verbessert sich, wodurch die innere Ruhe und Gelassenheit wächst und sich das Vertrauen in das Leben und in eine höhere Form von Führung vertieft.

Indem Sie allmählich mit dem Unbewussten in Kontakt treten, wachsen Mut und Experimentierfreude, dem Unbewussten auch neue Aufgaben zuzutrauen, zum Beispiel das Wecken zu einer bestimmten Uhrzeit oder auch die Bearbeitung von stressbeladenen Situationen, die in der Zukunft liegen. Es entfaltet sich ein weites Feld mit vielen Entdeckungsmöglichkeiten. Dazu gehört auch die Entdeckung und Anerkennung der Grenzen, die jeder Mensch und jede Methode naturgemäß hat.

Wie bei allem im Leben gibt es aber auch eine dunkle Seite, die uns herausfordert. In der alltäglichen Praxis zeigt sich oft, was für ein gewaltiger Schritt es ist, von irrationalen und belastenden Emotionen frei zu werden. Und darin liegt eine ganz besondere Herausforderung. Wer das nämlich mit BSFF geschafft hat, kommt leicht in die Versuchung, sich als besonders zu fühlen, als besser, größer und weiser als andere. In diese Falle kann man sehr leicht und völlig unbewusst tapen. Auch wenn wir uns dank BSFF wunderbar entfalten kön-

nen, bleiben wir Menschen mit Fehlern und Unvollkommenheiten und manche vielleicht auch schmerzhaft Erfahrung, die wir auf unserem Lebensweg machen müssen, bleibt uns auch nicht unbedingt erspart. Deshalb sollte man die Achtung nicht verlieren, die Achtung vor allen anderen Menschen, der eigenen Geschichte und der Welt, wie sie ist.

► Grundlegende Einsichten

Erfahrungen und Erkenntnisse der energetischen Psychologie, die erklären, wie und warum BSFF wirkt, wurden zuvor immer mal wieder genannt. Hier folgen Sie noch einmal zusammengefasst.

- ◆ Probleme und Schwierigkeiten werden von unverarbeiteten negativen Emotionen und inneren Bildern verursacht und den daraus resultierenden unbewussten Glaubenssätzen, also den Schlussfolgerungen des Unbewussten.
- ◆ Unsere Emotionen, Gedanken und unser Verhalten werden von unbewussten Programmierungen kontrolliert und begrenzt.
- ◆ Der unbewusste Glaube bestimmt die Absicht, das zeitliche Auftreten, die Dauer und Frequenz von psychischen Symptomen und Störungen sowie von Störungen unseres Verhaltens.
- ◆ Die einschränkenden inneren Bilder, Glaubenssätze und emotionalen Wurzeln müssen vollständig und komplett entfernt werden, um anhaltende emotionale Freiheit zu erreichen.
- ◆ Eine komplette Geschichte, ein vollständiger Werdegang all unserer psychischen Probleme ist im Unbewussten archiviert und wird dort verwaltet.
- ◆ Bewusstes Verstehen oder Identifizieren der Ursachen eines Problems ist für eine effektive Behandlung unnötig.
- ◆ Jedes spezifische Problem kann augenblicklich mit einem einzigen Verfahren aufgelöst werden.

- » Ich habe Angst davor, kritisiert zu werden. ☒
- » Alles ist zu viel für mich. ☒
- » Ich schäme mich dafür, wie ich Dinge aufschiebe. ☒
- » Ich fühle mich schuldig, weil ich die Dinge nicht tue, die ich eigentlich tun muss. ☒
- » Ich bekomme keine Arbeit, weil ich mich nicht entschließen kann, etwas durchzuziehen. ☒
- » Es hat sowieso alles keinen Sinn. ☒
- » Ich werde niemals den Erfolg haben, von dem ich träume, weil ich so zögere. ☒
- » Ich werde mein Zögern nie überwinden. ☒
- » Ich werde nie die Entschlusskraft aufbringen, die nötig ist, um mein Zögern zu überwinden. ☒

Umfassende Anweisung:

- » Unbewusstes, mache jetzt BSFF auf alle meine Bedürfnisse und meine Neigung zu zögern und auf alle mich einschränkenden inneren Bilder, Glaubenssätze, Haltungen und Emotionen, die mich jemals dieses Zögern behalten oder es wieder annehmen lassen. ☒

Vorschläge für die Ankertechnik:

- » Ich bin mutig.
- » Ich sage Ja zu meinem Leben.
- » Ich kann.
- » Ich bin stark und vertraue mir.

► **Finanzielle Themen**

Geld, Fülle und Reichtum sind die physische Repräsentation einer höheren Energie. Geld wird durch eine Leistung erworben. Es ist ein Ausgleich für eine gute Leistung. Im Zusammenhang mit finanziellen Themen stehen häufig unbewusste Haltungen, die aus familiären Glaubenssystemen stammen, wie auch verinnerlichte Haltungen, die im Kapitel über Selbstverantwortung beschrieben sind. Gefühle spielen eine Rolle, Gedanken zum Thema Geld, unbewusste Glaubenssätze, innere

Haltungen und familiäre Bedingungen. Manchmal steht hinter Geldproblemen eine heimliche Verachtung des Materiellen, des Irdischen. Man glaubt oft, dass Geld nicht gut sei, schmutzig gar, schlecht, und es macht Schuldgefühle oder Angst, wenn man es hat. BSFF unterstützt dabei, diese Haltungen aufzugeben und Gefühle von Vertrauen und Dankbarkeit zu entwickeln.

Zunächst einige Fragen und Anregungen, die in Kontakt mit dem Hintergründigen bringen:

- ◆ Schauen Sie an, was ist, und nehmen die Realität an. Dazu gehört auch, Verdrängungen und Wunschvorstellungen beiseite zu lassen und vorbehaltlos die Wirklichkeit anzuerkennen. Wie viel verdiene ich im Monat? Warum ist es nicht mehr? Was müsste ich tun, um mehr zu haben? Was fehlt?
- ◆ Erledigen Sie Unerledigtes und vollenden das Unvollendete. Was muss ich zuerst noch erledigen, bevor es gut weitergehen kann? Wo hänge ich innerlich noch in der Vergangenheit? Wo hänge ich Träumen und Wunschvorstellungen nach?
- ◆ Entwickeln Sie Integrität und kommen mit sich in Einklang. Schauen Sie sich Ihre Situation an und stellen sich ihr, ohne etwas zu verstecken. Sagen Sie Ja zu dem, wie es im Moment ist. Was wäre ein realistisches Ziel? Welches ist der nächste Schritt?
- ◆ Visualisieren, verstärken, verankern und manifestieren. Dazu gehört es, die Armut- und eventuell vorhandenen Schuldgefühle aufzudecken und mit BSFF auszuradieren, bis sie nicht mehr wahrgenommen werden können. Anschließend werden klare Ziele oder positive, frei machende Glaubenssätze mit der Ankertechnik eingegeben.

Einige wichtige Beispiele, welche die Hintergründe deutlich machen:

- » Ich habe Angst, nicht genug Geld zu haben. ☒
- » Ich habe Angst vor der Zukunft. ☒
- » Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll. ☒
- » Wenn ich Erfolg habe, werde ich abgelehnt. ☒

- » Ich kann mir nicht vorstellen, mehr Geld zu verdienen. ☒
- » Mein Erfolg nimmt anderen Menschen etwas weg. ☒
- » Ich habe Angst, anderen Menschen etwas wegzunehmen, wenn ich erfolgreich bin. ☒
- » Meine Eltern glauben, dass nicht genug für alle da ist. ☒
- » Man kann entweder arm und glücklich sein oder reich und unglücklich. ☒
- » Geld verdirbt den Charakter. ☒
- » Geld ist schmutzig. ☒
- » Geld macht einsam. ☒
- » Wenn ich arm bin, bin ich Gott wohlgefällig. ☒
- » Bei Geld hört die Freundschaft auf. ☒
- » Ich muss immer abhängig sein. ☒
- » Ich darf nicht unabhängig sein. ☒
- » Unabhängigkeit ist gefährlich für mich. ☒
- » Diese ständige Unsicherheit wegen Geld macht mich krank. ☒
- » Ich glaube nicht daran, dass ich immer genug Geld habe. ☒
- » Geld ist immer zu wenig. ☒
- » Ich verdiene es nicht, mehr Geld zu haben als mein Vater / meine Mutter / mein Bruder / meine Schwester. ☒
- » Ich kenne es nur so, dass es an Geld fehlt. ☒
- » Geld ist etwas Schlechtes. ☒
- » Es ist nie genug Geld da. ☒
- » Ich kann nicht erfolgreich sein. ☒
- » Ich kann mir nicht vorstellen, dass sich jemals etwas zum Guten ändert. ☒
- » Ich darf nicht erfolgreicher sein als die Personen, die zu meiner Familie gehören. ☒
- » Ich werde nie genug Geld haben. ☒
- » Das Thema Geld ist für mich voller Angst. ☒
- » Ich habe Angst davor, wie es weitergehen soll. ☒

► Arbeit und Beruf

In diesem Kapitel geht es um Arbeit und um berufliche Themen. Dazu finden Sie wieder eine Auswahl an Glaubenssätzen und inneren Haltungen, die Sie auf Eigenes hin prüfen können. Arbeit und Beruf sind unsere Ernährer. So, wie es zuerst unsere Mutter war, die uns ernährt hat, zuallererst in ihrem Bauch. Später, nach unserer Geburt, war vielleicht unser Vater unser Ernährer. Und als wir erwachsen wurden, trat unser Beruf, unsere Arbeit als Ernährer an die Stelle von Mutter und Vater. Sie merken schon, in welche Richtung es zu schauen gilt, wenn es Probleme im beruflichen Bereich gibt. Auch hier spielt neben unserer persönlichen Begabung die Eltern-Kind-Beziehung mit hinein.

► Perfektion

- » Unbewusstes, lass die Bilder gehen, die machen, dass ich Angst habe, etwas falsch zu machen, zu versagen. ☒
- » Ich muss immer perfekt sein. ☒
- » Hilf mir anzuerkennen, dass ich ein ganz normaler Mensch bin, der auch Fehler macht und machen darf. ☒
- » Ich darf Fehler machen, ohne dass etwas Schlimmes passiert. ☒
- » Ich darf auch mal unperfekt sein, ohne dass ich etwas wichtiges verliere. ☒
- » Ich darf am Leben bleiben, auch wenn ich Fehler mache. ☒
- » Ich behalte die Kontrolle, auch wenn ich etwas falsch mache. ☒
- » Ich werde geliebt, auch wenn ich unperfekt bin. ☒
- » Ich bin ein wichtiger und guter Mensch, auch wenn ich Fehler mache. ☒

► Das Gefühl, nicht gut genug zu sein

- » Egal was ich tue, ich kann es keinem recht machen. ☒
- » Ich mache immer alles falsch. ☒
- » Egal, wie ich mich auch anstrenge, immer ist etwas falsch. ☒

Schlüsselwort für BSFF nicht mehr [*bisheriges Schlüsselwort*]. Unser Schlüsselwort lautet ab sofort: [*neues Schlüsselwort*].«

Werden durch BSFF neue Glaubenssätze in meinem Unbewussten installiert?

Die Anwendung von BSFF wirkt zunächst wie ein großer Radiergummi, der in Ihrem Unbewussten gespeicherte negative Überzeugungen, Glaubenssätze und die emotionalen Wurzeln davon löscht. Auch unbewusste Bilder und traumatische oder einschränkende Informationen werden so transformiert, dass die belastenden Informationen keine Wirkung mehr auf Ihr Fühlen, Denken und Verhalten haben.

Wenn Sie gleichzeitig neue positive Glaubenssätze und innere Haltungen verinnerlichen möchten, verwenden Sie dafür die Ankertechnik.

► Wissenschaftliche Studien zur energetischen Psychologie

Bei dieser Auflistung, die nur einen Ausschnitt wiedergibt, geht es nicht um persönliche Erfahrungen Einzelner, sondern um Studien über Methoden und Techniken der energetischen Psychologie, die wissenschaftlichen Ansprüchen genügen. Auch wenn es sich um verwandte Methoden und Techniken handelt, wirkt BSFF entsprechend.

Eine erste Großstudie über Behandlungen mit energetischer Psychologie über einen Zeitraum von 14 Jahren mit insgesamt über 29000 Probanden wurde von Joaquin Andrade, MD, und David Feinstein, PhD, durchgeführt. Die Studie lieferte signifikante Ergebnisse, welche die Wirksamkeit der energetischen Psychologie, hier insbesondere Klopftechniken, bestätigen. Die Studie dokumentiert den Unterschied zu herkömmlichen therapeutischen Verfahren.

Innerhalb der Studie gab es mehrere Teilstudien mit unterschiedlich großen Untergruppen. Eine Teilstudie untersuchte die Entwicklung und den Verlauf bei 5000 Menschen mit Angststörungen. Es wurden zwei Gruppen gebildet. Die Patienten

der einen Gruppe wurden mit klassischen verhaltenstherapeutischen Verfahren sowie medikamentöser Therapie behandelt, die Patienten der anderen Gruppe mit energetischen Methoden ohne Medikamente. Die Patienten wurden am Ende der Behandlung sowie mehrmals innerhalb eines Zeitraumes von einem Jahr danach befragt. Das Ergebnis zeigt, dass energetische Verfahren bei diesen Störungen effektiver und schneller sind. Im Unterschied zu den klassischen Verfahren (63 Prozent) lag die Besserung bei der energetischen Behandlung bei 90 Prozent. Am Ende des Befragungszeitraumes zeigten sich vollständig symptomfrei 51 Prozent (klassisch behandelt) und 76 Prozent (energetisch behandelt). Die Anzahl der Sitzungen wurde in einer anderen Studie aus diesem Projekt ermittelt. Dabei lag die durchschnittliche Anzahl von Sitzungen bei 15 (klassische Behandlung) und bei 3 (energetische Behandlung). Mehr über diese und weitere Studien finden Sie unter <http://www.emofree.com/research/andradepaper.htm>

Wells, S.; Polglase, K.; Andrews, H. B.; Carrington, P.; Baker, A. H.: Evaluation of a Meridian Based Intervention, Emotional Freedom Techniques (EFT), for Reducing Specific Phobias of Small Animals. In: Journal of Clinical Psychology, 59/2000, 943–966.

Der Psychologe Steve Wells und seine Kollegen in Australien und USA haben die Wirkung von EFT bei der Behandlung von Ängsten gegenüber Kleintieren (Mäusen, Spinnen, Ameisen, Bienen, Wespen und so weiter) erforscht. Die Ergebnisse waren beeindruckend. Eine 19-köpfige Gruppe von Probanden, die EFT erlernt hatten, wurde mit 18 Probanden verglichen, die man eine spezielle Tief-Atemtechnik zur Angstbewältigung gelehrt hatte.

Die EFT-Gruppe zeigte eine signifikant* größere Befreiung von ihren Angstsymptomen und zwar sowohl im Hinblick auf die Fähigkeit, sich nach der Behandlung den angstmachenden Tieren zu nähern, als auch in Bezug auf die Selbstbewertung des Stressniveaus. Diese Angstbewältigung hielt über einen

*ein Bewertungsausdruck aus der Statistik, der angibt, dass die Ergebnisse rechnerisch so deutlich vom zu erwartenden Durchschnittswert abweichen, dass die Werte nicht nur zufällig abweichend sind

Zeitraum von sechs bis neun Monaten in derselben Intensität an und zeigte damit, dass EFT-Behandlungen nicht nur kurzfristig wirken, sondern einen Langzeiteffekt haben.

Die Gruppe der Tiefatmer verbesserte sich auch hinsichtlich ihrer Symptome, jedoch signifikant niedriger. Womit wissenschaftlich bewiesen ist, dass es sich bei EFT um eine seriös einsetzbare Methode für die Angst- und Stressbewältigung handelt.

Swingle, P.; Pulos, L.; Swingle, M.: Effects of a meridian-based therapy, EFT, on Symptoms of PTSD in auto accident-victims. Paper presented at the annual meeting of the Association for Comprehensive Energy Psychology. Las Vegas, Mai 2000

Dr. Paul Swingle und Kollegen untersuchten die Wirkung von EFT bei Opfern von Autounfällen, die unter einer post-traumatischen Belastungsreaktion (PTSD) litten. PTSD geht unter anderem mit Symptomen von Panik-Attacken, Furcht- und Angstzuständen, Schweißausbrüchen, Schlaflosigkeit, Alpträumen, Depressionen und anderen Stress-Symptomen einher.

Die Forscher fanden heraus, dass etwa drei Monate nach dem Erlernen von EFT (in zwei Sitzungen) die Unfallopfer signifikant positive Veränderungen in ihrer Gehirnwellenstruktur (gemessen mittels EEG) aufwiesen und eine Verbesserung der Werte auf der Stress-Skala angaben.

Swingle, P.: Effects of the Emotional Freedom Techniques (EFT) method on seizure frequency in children diagnosed with epilepsy. Paper presented at the annual meeting of the Association for Comprehensive Energy Psychology. Las Vegas, Mai 2000

Bei dieser Untersuchung wurde EFT bei Kindern mit Epilepsie angewendet. Die Kinder wurden von ihren Eltern immer dann mit EFT behandelt, sobald diese den Verdacht hatten, dass ein epileptischer Anfall zu erwarten sei. Krampfanfälle kündigen sich oft durch Verhaltensänderungen an, zum Beispiel durch Apathie, vermindertes Sprachvermögen, Aggression und so weiter.

Dr. Swingle entdeckte sowohl eine signifikante Reduktion in der Häufigkeit der Anfälle bei diesen Kindern, als auch eine signifikante Verbesserung der Gehirnströme (im EEG), nachdem EFT über eine Zeitperiode von zwei Wochen bei den Kindern angewendet worden war. Dies ist ein beeindruckendes Ergebnis im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, bei der EFT nicht eingesetzt worden war.

► Weitere Veröffentlichungen

Eine Auswahl von Artikeln über energetische Psychologie in Fachzeitschriften und Internet

Ruden, Ronald A.: A Model for Disrupting an Encoded Traumatic Memory. *Traumatology*, Volume 13, Number 1, Seiten 71–15. März 2007

Callahan, Roger J.: Raising and Lowering of Heart Rate Variability: Some Clinical Findings of Thought Field Therapy. *Journal of Clinical Psychology* 57, Seiten 1175–1186. 2001

Callahan, Roger J.: Using Thought Filed Therapy (TFT) to support and complement a medical treatment for cancer: A case study. *The International Journal of Healing & Caring (Online)*, Seiten 1–6. <http://www.ijhc.org>. 2004

Callahan, Roger J.: The measurement of anxiety in a group of sixth grade children. Doctoral dissertation, Syracuse University. University Microfilms, Ann Arbor, MI. 1995

Callahan, Roger J.: Thought Field Therapy. Response to our critics and a scrutiny of some ideas of social science. *Journal of Clinical Psychology*, 87, Seiten 1153–1170. 2001

► Weiterführende Literatur

Bergner, Thomas: *Lebensmuster erkennen und nutzen. Was unser Denken und Handeln bestimmt.* Heidelberg (mvg) 2005

- Chamberlain, David: Woran Babys sich erinnern. Die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib. München (Kösel) 1994
- Diamond, John: Die heilende Kraft der Emotionen. Kirchzarten (VAK) 1999
- Dilts, Robert et al: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. Paderborn (Junfermann) 2002
- Gallo, Fred: Energetische Psychologie. Kirchzarten (VAK) 2000
- Gallo, Fred: Handbuch der energetischen Psychotherapie. Kirchzarten (VAK) 2002
- Grochowiak, Klaus; Haag, Susanne: Die Arbeit mit Glaubenssätzen als Schlüssel zur seelischen Weiterentwicklung. Darmstadt (Schirner) 2004
- Hellinger, Bert: Glück das bleibt. Wie Beziehungen gelingen. Stuttgart (Kreuz) 2008
- Janus, Ludwig: Der Seelenraum des Ungeborenen. Pränatale Psychologie und Therapie. Düsseldorf (Patmos) 2000
- Kast, Verena: Schlüssel zu den Lebensthemen. Konflikte anders sehen. Freiburg (Herder) 2004
- Klein, Peter, W.: Einfach emotional entlastet. Die Tapas-Akupressur-Technik TAT. Handbuch zum Seminar. Manderscheid 2005
- Klinghardt, Dietrich: Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie. Stuttgart (Institut für Neurobiologie) 1999
- Nims, Larry; Sotkin, Joan: Be Set Free Fast! A Revolutionary New Way to Eliminate Your Discomforts. Santa Fe (Sotkin Enterprises) 2000
- Riemann, Fritz: Grundformen der Angst. München (Reinhardt) 2003