

# Mem

## Wie beginne ich eine Sitzung?

Fragen Sie den Klienten, was er sich wünscht, welche Veränderungen er machen möchte, worunter er leidet, was er erreichen möchte, aber nicht kann, usw.

Dann sagen Sie zu ihm: Im Rahmen dieser Methode gehen wir davon aus, dass das, was jemand über sich selbst denkt, ausschlaggebend ist für das, was er im Leben erreichen kann. Diese Gedanken über sich selbst nennen wir „Identitäten“. Es gibt Identitäten, die uns ermutigen und zu guten Ergebnissen führen, diese Identitäten nennen wir hier „Positive Identitäten“. Positive Identitäten wären zum Beispiel: „Ich kann das“ oder: „Ich bin klug“ oder: „Ich bin schön“ oder: „Ich bin begabt“ oder: „Ich bin musikalisch“. All dies sind positive, ermutigende Glaubenssätze über sich selbst.

Es gibt aber auch sogenannte „Negative Identitäten“, das sind Identitäten, die uns einschränken, unser Fühlen und Erleben unnütz begrenzen und zu unerwünschten Verhaltensweisen führen. Ein typisches Beispiel für eine Negative Identität wäre: „Ich bin nicht gut genug“ oder: „Ich bin süchtig“ oder: „Ich bin wertlos“. Jede schmerzhaft und überwältigende negative Erfahrung wird vom Gehirn auch in Bezug auf uns selbst interpretiert. Wer eine schlechte Erfahrung macht, lernt (unbewusst): "Ich bin schlecht, weil ich eine schlechte Erfahrung mache". Je mehr negative Erfahrungen wir im Leben gemacht haben, desto mehr glauben wir, dass wir „schlecht“ sind. Alle Erfahrungen, die wir machen, werden emotional eingefärbt und es ist diese Emotion, die, wenn sie durch irgendetwas wieder ausgelöst wird, dafür sorgt, dass wir destruktive oder selbstschädigende Glaubenssätze und Verhaltensweisen verwirklichen. Wir suchen also, wenn wir etwas verändern möchten, zuerst nach der einschränkenden oder unerwünschten Emotion.

Ich muss dir jetzt etwas über Emotion sagen. Wir haben die natürliche Tendenz, eine Emotion, die wir als unerwünscht erleben, abzublocken. Wir laufen davon, wir möchten sie nicht fühlen, eben weil sie schmerzt. Wir haben Furcht vor dem körperlichen Schmerz, denn alle Emotionen werden auch körperlich gefühlt. Aber eine Emotion, die abgeblockt wird, beeinflusst unser Verhalten möglicherweise unser gesamtes Leben lang. Während eine Emotion, die fließen und ihre Botschaft überbringen darf, auch dann, wenn sie schmerzhaft

ist, konstruktiv und angemessen verarbeitet werden kann und uns nicht lebenslänglich beeinflusst.

Genau das tun wir im Rahmen dieser Methode, wir suchen nach einer abgewehrten und blockierten Emotion und verarbeiten diese mithilfe verschiedener Techniken neu. Unser emotionales Gedächtnis vergleicht aktuelle Ereignisse mit vergangenen Ereignissen und zwar anhand dessen, wie sich das Ereignis *anfühlt*. Daher treffen wir sehr viele Entscheidungen auf der Basis vergangener Erfahrungen, ohne uns dessen bewusst zu sein. Wenn wir eine Emotion bewusst verarbeiten, wird sie von dem Reiz, der diese Emotion ausgelöst hat, abgelöst. Und dann werden auch keine alten Erinnerungen mehr wirksam. Wir reagieren auf den aktuellen Reiz so, wie er wirklich erscheint und nicht mehr im Rahmen vergangener Interpretationen. Ein Beispiel wäre es, wenn jemand in der Schule stark kritisiert wurde, und, basierend auf diesem Erlebnis, die Identität entwickelt hat: „Ich bin nicht klug“. Die Emotion, die er erlebt hat, war vielleicht Ohnmacht oder Scham. Unser Gehirn versucht, uns zu beschützen und verhindert, dass wir lernen, wenn wir einmal glauben, dass Lernen gefährlich sein kann. Unser Jemand, der mit diesem Glaubenssatz über sich selbst herumläuft, wird wahrscheinlich wenig im Leben lernen und verschiedene Verhaltensweisen, wie zum Beispiel Neugier oder Aufgeschlossenheit nicht, oder nicht so gut wie möglich, in seinem Leben zeigen. Situationen, in denen er lernen müsste, wird er unbewusst meiden. Um diese Situation zu verändern, muss das Gehirn lernen, dass Lernen nicht gefährlich ist. Das erreichen wir mit der Mind-Energy-Method.

*Während Sie mit dem Klienten sprechen, beobachten Sie sehr aufmerksam, an welchen Stellen er durch nonverbale Verhaltensweisen signalisiert, dass er Ihnen zustimmt oder auch nicht zustimmt, berührt ist, was gesagt wird, ablehnt, sich anspannt usw.*

Negative Identitäten sind also, ebenso wie Positive Identitäten, erlernt. Damit du das von dir genannte Ziel erreichen kannst, müssen wir gemeinsam nach einer Negativen Identität suchen und diese mithilfe unserer Visualisierungstechnik auflösen. Einverstanden?

Um die Negative Identität zu finden, werde ich dir eine Reihe von Fragen stellen.

# Visualisierung

Zuvor möchte ich aber noch kurz etwas zu unserer Visualisierungstechnik sagen, um Ihnen zu zeigen, wie wir arbeiten. Das menschliche Gehirn macht zu jedem worauf für unsere Aufmerksamkeit richten, ein inneres Bild. Ich möchte Ihnen das gerne demonstrieren. Lassen Sie wahrnehmend aufsteigen, was hochkommt, ohne es zu zensieren oder zu manipulieren. Sehen Sie einfach hin.

Frage: Was sehen Sie vor ihrem inneren Auge, wenn ich sage „Rose“?

Und was sehen Sie vor ihrem inneren Auge, wenn ich sage „Haus“?

Und was sehen Sie, wenn ich sage „Apfel“?

Lassen Sie den Klienten auf jede dieser Fragen antworten. Bestätigen Sie ihn (Ok, sehr gut, das ist genau richtig, usw.)

Diese 3 Beispiele haben mit Sicherheit dazu geführt, dass sie erinnerte Bilder produziert haben. Aber, auch wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf Gefühle oder abstrakte Konzepte richten, arbeitet das Gehirn auf die gleiche Art und Weise. Ich möchte Ihnen das an einem weiteren Beispiel demonstrieren.

Was sehen sie vor ihrem inneren Auge, wenn ich sage: „Glück“? Oder „Liebe“? Während die Bilder, die Menschen bei konkreten Objekten assoziieren, häufig sehr ähnlich sind, sind die Bilder, die wir mit abstrakten Konzepten verbinden, sehr individuell. Sie sind von Mensch zu Mensch vollständig verschieden.

Ich habe nun dreimal ihre Aufmerksamkeit auf ein konkretes Objekt gerichtet. Jedes Mal erschien vor ihrem inneren Auge sofort ein Bild, nicht wahr, denn dies ist die Arbeitsweise des menschlichen Gehirns, welche wir nutzen werden. Alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird sofort in ein Bild übersetzt. Damit werden Glaubenssätze und Emotionen sichtbar. Aber es ist sehr wichtig, dass wir dieses Bild aufsteigen lassen. Das wir nicht aktiv tun, sondern geschehen lassen, und dass wir das erste Bild nehmen, welches aufscheint, und zwar unabhängig von jeglichem Inhalt. Dies ist das Bild, welches die Emotion, die der Negativen Identität zugrunde liegt, repräsentiert. Sehr wichtig ist auch, dass wir nicht versuchen, die Bilder zu manipulieren und vielleicht eines einfach austauschen. Wir brauchen das Bild, welches die Negative Identität und die ihr zugrunde liegende Emotion repräsentiert. Im Rahmen dieser Methode wird das Bild weder analysiert noch gedeutet. Sie müssen mir auch nicht sagen, was Sie sehen, wenn Sie es nicht möchten, es wäre aber hilfreich für mich, wenn Sie mir ein Stichwort geben könnten, dann kann ich mir Notizen machen.

Haben Sie noch Fragen? Nein? Dann können wir beginnen.