

## Auszug aus dem Buch „4 Schritte zur Gelassenheit“:



### Ein Anwendungsbeispiel

Sie haben mittlerweile einen guten Überblick über einige Facetten und Elemente von BSFF gewonnen. Damit Sie sich den Gesamttablauf besser vorstellen können, soll an dieser Stelle ein Beispiel aus der Praxis etwas ausführlicher geschildert werden. Daran erkennen Sie Schritt für Schritt, wie sich auch komplexe Themen innerhalb von kurzer Zeit komplett auflösen lassen.

### Sabine und die Liebe

Dies ist eine wahre Geschichte rund um das Thema Liebe und Partnerschaft. In ihr geht es um zwei Ängste, die viele Menschen besser kennen, als ihnen lieb ist: Die Angst, nicht schön genug zu sein. Und die Angst, erneut verletzt zu werden. Sabine (36) hatte gerade in einer Singlebörse einen vielversprechenden Mann kennengelernt, traute sich aber nicht, ihm eine Chance zu geben. Im Weg standen ihr schmerzvolle Erfahrungen aus früheren Beziehungen. Sie war mehrfach gedemütigt und schließlich verlassen worden. Besonders prägend war, dass ein Freund sie immer wieder betrogen und sich letztlich mit dem Satz verabschiedet hatte: »Einer Frau mit deiner Figur kann man nicht treu sein.« Dabei war Sabine eine attraktive Frau mit einem fraulichen Becken, sie entsprach nur nicht dem von ihm bevorzugten knabenhaften Typ.

Aus dieser Erfahrung waren bei ihr unbewusst folgende machtvollere Glaubenssätze entstanden:

- »Ich bin nicht schön genug.«
- »Männer verletzen mich.«
- »Kein Mann meint es ernst mit mir. Ich kann ihnen nicht trauen.«

### Sabines Weg aus der Angst

In sechs Schritten arbeitete sich Sabine mit BSFF aus den Ängsten und dem Misstrauen heraus.

### Schritt 1: Altes auflösen

In diesem ersten Schritt wurden die Erinnerungen an die negativ prägende Erfahrung aufgelöst und die Gefühle neutralisiert. Und zwar mit folgenden Anweisungen bezüglich des Momentes, als der beschriebene Mann sie so schwer verletzte:

- »Unterbewusstsein, bitte behandle alles, was ich in diesem Moment gesehen, gehört und gefühlt habe. Jetzt. Schlüsselwort.«
- »Unterbewusstsein, bitte durchtrenne jede energetische Schnur oder Verbindung zu dieser Erfahrung. Jetzt. Schlüsselwort.«
- »Unterbewusstsein, behandle diesen Schmerz, diese Demütigung mit BSFF. Jetzt. Schlüsselwort.«

Den letzten Satz wiederholte Sabine mehrfach, aber mit nur mäßigem Erfolg. Es musste also innere Widerstände gegen eine positive Veränderung geben.

### **Schritt 2: Widerstände neutralisieren**

Also versuchte sie es mit diesen Formulierungen:

- »Unterbewusstsein, bitte behandle jetzt jeden Zweifel, Einspruch, Widerstand gegen den Satz: »Ich erlaube mir, jetzt diesen Schmerz und diese Demütigung vollständig loszulassen und frei davon zu sein.« Jetzt. Schlüsselwort.«
- »Unterbewusstsein, behandle jeden Zweifel, Einspruch, Widerstand gegen den Satz: »Ich verdiene es, diesen Schmerz und diese Demütigung loszulassen und frei davon zu sein.« Jetzt. Schlüsselwort.«
- »Unterbewusstsein, bitte behandle jeden Zweifel, Einspruch, Widerstand gegen den Satz: »Ich genieße es, zu erleben, dass ich jetzt diesen Schmerz und diese Demütigung loslasse und frei davon bin. Jetzt. Schlüsselwort.«

Sie spürte in sich hinein und merkte, dass es sich gut anfühlte. Wäre immer noch ein Restschmerz spürbar gewesen, hätte sie beispielsweise ergänzen können:

- »Unterbewusstsein, löse diesen letzten Rest von Schmerz vollständig auf. Jetzt. Schlüsselwort.«

### **Schritt 3: Wut behandeln**

Der Schmerz war gewichen, dafür trat ein neues Gefühl in den Vordergrund: Wut. Einerseits Wut auf den Mann, der sie verletzt hatte, zugleich auch Wut auf sich selbst, weil sie sich so lange von ihm hatte schlecht behandeln lassen. Weil Sabine den Eindruck hatte, es sei ein guter Zeitpunkt, Wut und Groll loszulassen und dem Mann zu verzeihen, versuchte sie es mit den BSFF-Standardformeln:

- »Unverzeihen gegenüber jedem und allem. Jetzt. Schlüsselwort.«
- »Wut, Ärger und Verurteilung gegen mich. Jetzt. Schlüsselwort.«
- »Unverzeihen mir selbst gegenüber. Jetzt. Schlüsselwort.«

Das Ergebnis war mager, die Wut blieb. Also kleinere Schritte:

- »Ich bin jetzt bereit, 1 Prozent meiner Wut auf (Name) loszulassen. Jetzt. Schlüsselwort.«

Das fühlte sich machbar an. Entsprechend fuhr sie fort:

- »Ich entscheide, jetzt 10 Prozent meiner Wut auf (Name) loszulassen. Jetzt. Schlüsselwort.«

Deutliche Erleichterung.

- »Ich entscheide, jetzt 50 Prozent meiner Wut auf (Name) loszulassen. Jetzt. Schlüsselwort.«
- »Ich entscheide, jetzt meine Wut auf (Name) vollständig loszulassen. Jetzt. Schlüsselwort.«

Nun war da aber noch die Wut auf sich selbst. Hier waren die beiden Sätze ausreichend:

- »Unterbewusstsein, behandle jeden Zweifel, Einspruch, Widerstand gegen den Satz: »Ich bin jetzt bereit, mir von Herzen zu verzeihen, dass ich diese Behandlung zugelassen habe. Jetzt. Schlüsselwort.«

- »Unterbewusstsein, ersetze jedes Unverzeihen mir selbst gegenüber und jedes Schuldgefühl durch das Gefühl und den Satz: »Ich habe getan, was ich konnte. Ich bin völlig okay.« Jetzt. Schlüsselwort.«

#### **Schritt 4: Verzeihen**

Nun fühlte Sabine sich stark genug, dem Mann zu verzeihen.

- »Unterbewusstsein, bitte behandle jeden Zweifel, Einspruch, Widerstand gegen den Satz: »Ich bin jetzt bereit, (Name) von Herzen zu verzeihen. Jetzt. Schlüsselwort.«

- »Unterbewusstsein, bitte behandle jeden Zweifel, Einspruch, Widerstand gegen den Satz: »Ich verzeihe (Name) vollständig und von Herzen.« Jetzt. Schlüsselwort.«

#### **Schritt 5: Glaubenssätze löschen**

Damit konnte Sabine sich nun um die negativen Glaubenssätze kümmern. Zu ihrer Überraschung fühlten die sich selbst ohne explizite Behandlung schon nicht mehr so machtvoll an. Doch sie wollte sie ganz bereinigt haben. Also formulierte sie für die erste Überzeugung:

- »Unterbewusstsein, behandle die Ansicht, dass ich nicht schön genug bin. Jetzt. Schlüsselwort.«

Dabei wurde ihr deutlich, was dahintersteckte: der Gedanke, als Frau perfekt aussehen zu müssen, um schön zu sein. Also behandelte sie diesen Gedanken, und den Druck, den er auf sie ausübte. Der Druck wich, sodass sie das Thema beenden konnte:

- »Ich genieße zu wissen, dass ich schön und liebenswert bin, so wie ich bin. Jetzt. Schlüsselwort.«

Das Misstrauen Männern gegenüber und die Angst vor erneuter Verletzung wichen schließlich entspannter Vorfreude auf das Date mit der Internetbekanntschaft, und zwar dank der Sätze:

- »Unterbewusstsein, behandle jeden Zweifel, Einspruch, Widerstand gegen den Satz: »Ich entscheide, meinen Schutzpanzer ein Stück aufzumachen und Verliebtheit zu genießen.« Jetzt. Schlüsselwort.«

- »Unterbewusstsein, bitte behandle jeden Zweifel, Einspruch, Widerstand gegen den Satz: »Ich entscheide jetzt, mich sicher genug zu fühlen, um mein Herz zu öffnen und Männern eine Chance zu geben. Jetzt. Schlüsselwort.«

- »Unterbewusstsein, bitte behandle jeden Zweifel, Einspruch, Widerstand gegen den Satz: »Ich entscheide, mich bei dem Date entspannt, sicher und liebenswert zu fühlen.« Jetzt. Schlüsselwort.«

- »Unterbewusstsein, ersetze jeden unbewusst vorhandenen Rest von Angst durch ein wunderbares Gefühl von Sicherheit und Unverletzlichkeit. Jetzt. Schlüsselwort.«

#### **Schritt 6: Die Stopper**

Zum Abschluss – nur zur Sicherheit – behandelte sie die Stopper.

Hierfür reichte:

- »Unterbewusstsein, behandle alle Stopper. Jetzt. Schlüsselwort.«

- »Unterbewusstsein, bitte behandle alle restlichen unbewussten und noch nicht behandelten Aspekte, die bei dem Thema eine Rolle spielen. Jetzt. Schlüsselwort.«