



Dr. Claus Wunderlich

Wunschgewicht und Wohlbefinden
mit Energy-Hypnose und EMDR

Körper und Emotionen

Wichtiger Hinweis:

Der Autor hat bei der Erstellung des Buchs die größtmögliche Sorgfalt walten lassen, um Missverständnisse und Fehler zu vermeiden. Dennoch können diese nie völlig ausgeschlossen werden. Die Verwendung der vorgestellten Methoden in all ihren Facetten liegt in der alleinigen Verantwortung des Anwenders. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass Teile dieses Buchs missverstanden werden, oder der Einsatz eines der vorgestellten Verfahren eine ungewünschte Reaktion bewirkt. Eine Mitverantwortung oder Haftung des Autors oder des Verlags bestehen auch dann nicht, wenn sich ausdrücklich auf die Darstellungen in diesem Buch bezogen wird. Vor der Durchführung der in diesem Buch beschriebenen Verfahren und Methoden ist eine Abklärung der individuellen Geeignetheit und Unbedenklichkeit durch einen approbierten Mediziner unerlässlich. In keinem Fall ersetzen die in diesem Buch gemachten Angaben eine medizinische Untersuchung oder Behandlung. Insbesondere bei Vorliegen körperlicher oder psychischer Beschwerden wird ausdrücklich auf eine sofortige medizinische Untersuchung und Behandlung bei einem zugelassenen Arzt oder Therapeuten verwiesen. Ferner wird hingewiesen auf die Bundesärzteordnung (BÄO), das Gesetz über die berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung (HeilprG) sowie das Gesetz über die Berufe des Psychologischen Psychotherapeuten und des Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (PsychThG). Die genaue Kenntnis und Beachtung der aktuell insgesamt gültigen Rechtslage obliegen ausschließlich dem Anwender.

Inhalts-Verzeichnis

Einführung mit Ausblick

1. Ungeahnte Energie mit Trance

1.2. Vorgespräch mit Hintergrund

1.3. Hinein mit Feingefühl

1.4. Suggestionen mit Kraft

1.4.1. Vorsätze mit Struktur

1.4.2. In die Zukunft mit Ressourcen

1.4.3. Neuer Weg mit sechs Schritten

1.4.4. Angstfrei mit Turbo

1.5. Vertiefung mit Dynamik

1.6. Zurück mit Sicherheit

1.7. Fragen mit Bogen

1.8. Do-it-yourself mit Hypnose

2. Freie Sicht mit EMDR-Augenbewegungen

2.1. Epiphänomene mit Vernebelungsgefahr

2.2. Traumata mit Folgen

2.3. Testen mit Muskelkraft

2.4. Eine Methode mit zwei Namen

2.5. Finale mit Abwechslung

Schlusswort mit Perspektive

Anhang mit Literatur

Fallgeschichten-Verzeichnis

[Jean - Scheitern mit Ankündigung](#)

[Michael - Abnehmen mit Sicherheitsnetz](#)

[Karl - Visualisieren mit zu viel Gründlichkeit](#)

[Manuela - Erfolg mit Einschränkungen](#)

[Petra - Grießbrei mit Grauen \(Teil 1\)](#)

[Helga - Enttäuschung mit gewichtigen Konsequenzen](#)

[Petra - Grießbrei mit Grauen \(Teil 2\)](#)

Tabellen-Verzeichnis

[Tabelle 1: Trance-Stufen](#)

Abbildungsverzeichnis

[Abbildung 1: Ziele-Kriterien](#)

[Abbildung 2: Trauma - der Blitzschlag ins Gehirn](#)

[Abbildung 3: Traumata und Folgewirkungen](#)

[Abbildung 4: Belastungs-Skala](#)

[Abbildung 5: EMDR-Bewegungen](#)

[Abbildung 6: EMI-Bewegungen](#)

Einführung mit Ausblick

Eine weitere Anleitung zum Thema 'Abnehmen'?

Ja, in der Tat erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie Ihr Traumgewicht erreichen können. Doch mein Anliegen geht darüber weit hinaus. Wie Ihnen der Titel bereits nahelegt, ist das Ziel nicht mehr und nicht weniger, als Sie dabei zu unterstützen, ein glückliches und zufriedenes Leben voller Begeisterung für jeden neuen Tag führen zu können. Dass es dabei eine wichtige Rolle spielt, sich im eigenen Körper wohlfühlen, brauche ich Ihnen sicherlich nicht extra darzulegen. Meine Erfahrungen aus zahlreichen therapeutischen Begegnungen haben mir stets aufs Neue bewiesen, dass die Wechselwirkungen zwischen Leib und Seele sehr viel intensiver sind, als es die meisten Menschen wahrhaben möchten. Lassen Sie mich exemplarisch auf das weit verbreitete Verhalten hinweisen, Verstimmungen mit gesteigerter, schmackhafter Kalorienaufnahme zu kurieren. Die Folge ist nicht selten Gewichtszunahme, die ihrerseits auf die Stimmung drückt. So vordergründig der damit in Gang gesetzte Teufelskreis ist, so schwierig ist es für die Betroffenen, sich aus diesem wieder zu befreien, sobald sie sich erst einmal darin verfangen haben. Allein schon dieses alltägliche und scheinbar triviale Beispiel demonstriert Ihnen den Kern des Problems, dessen vielschichtige Dimensionen wir im Laufe der Lektüre durchleuchten werden. Dabei werden in jedem Kapitel Fallgeschichten die Zusammenhänge in unterhaltsamer und anschaulicher Form illustrieren.

Inzwischen hat es sich herumgesprochen, dass seelische Zufriedenheit und körperliches Wohlbefinden Hand in Hand gehen. Aus diesem Grund lernen Sie umfassend die beiden besten Verfahren und Methoden kennen, um energetische

Blockaden sowie weit zurückliegende Verstrickungen auflösen zu können: Energy-Hypnose und EMDR. Ich arbeite damit seit langem und konnte dabei immer wieder feststellen, dass bei vielen Menschen verdrängte Erlebnisse und das daraus resultierende Selbstbild das eigentliche Hemmnis bilden, um die gewünschten Körperproportionen zu erreichen und - was fast noch öfter die zentrale Schwierigkeit darstellt - diese dauerhaft behalten zu können. Denn solange tief im Unbewussten vergrabene Motive und Bedürfnisse vorhanden sind, werden diese zeitlebens stärker sein als jedes Ziel, das durch den bewussten Verstand festgelegt wird. An genau dieser Stelle setzen die beiden Techniken an, so dass fortan keine Selbstsabotage mehr stattfindet.

An dieser Stelle komme ich um ein deutliches Wort der Warnung nicht herum. Wie bereits angedeutet, sind wir selbst meist unser wichtigster und mächtigster Kontrahent, wenn es um individuellen Veränderungsprozessen geht. Oft erkennt man die zugrundeliegenden Mechanismen bei anderen sehr deutlich, wähnt sich selbst jedoch dagegen gefeit, denn man möchte sich ja weiter entwickeln und die gesteckten Ziele realisieren. Lassen Sie mich daher aus meiner praktischen Erfahrung als Berater und Therapeut berichten, welche Klippen es zu umschiffen gilt.

In jedem Bereich, der mit der Verwirklichung neuer Herausforderungen zu tun hat, sind es ganz unterschiedliche Motive, die eine Person dazu veranlassen, Hilfestellung und Unterstützung zu suchen, gleichgültig, ob in Form von professionellem Coaching oder mithilfe von literarischen Ratgebern. Sogar im Freundes- und Bekanntenkreis wird jeder von uns immer wieder mit Situationen konfrontiert, anderen mit gutem Rat und noch besserer Tat zur Seite stehen zu wollen. Hier wie dort ist es daher von entscheidender Bedeutung, ob und welcher Form Unterstützung eigentlich gefragt ist. Dass keine Therapie ohne Auftrag erfolgen sollte, ist inzwischen hinlängliche

bekannt. Dies gilt selbstverständlich auch in einem noch sehr viel umfassenderen Sinn dergestalt, dass Hilfe, Empfehlungen und Beistand nur dann angebracht sind, wenn diese tatsächlich erbeten worden sind. Vor allem selbsternannten Gutmenschen und anderen Personen mit Helfersyndrom ist dieser eherne Grundsatz oft ebenso schwer zu vermitteln wie die altbekannte Weisheit, dass Ratschläge eben häufig auch nur Schläge sind, und 'gut gemeint' meist das exakte Gegenteil von 'gut' darstellt. Vom sprichwörtlichen Weg in die Hölle, der bekanntlich mit den besten Absichten gepflastert ist, mal ganz zu schweigen.

Doch selbst bei explizit erklärter Bitte um Unterstützung muss ich immer genau hinschauen, mit wem ich es zu tun habe, egal ob privat oder beruflich. Zunächst einmal, und das ist glücklicherweise doch der Regelfall, wünschen in erster Linie solche Personen Beratung, die ein konkretes Problem oder Anliegen haben, bei dem sie alleine nicht so recht weiter kommen. Ihnen ist meist recht deutlich klar, welches Ergebnis sie erreichen möchten, oder zumindest, welche Form von Kooperation sie erwarten. Vor allem erweisen sich solche Menschen in der Interaktion als sehr interessiert und offen gegenüber selbst eher unorthodoxen Vorschlägen und Anregungen. Dies bedeutet natürlich nicht, dass unreflektiert alles mitgemacht wird, sondern dass zunächst sehr bewusst und intensiv abgewogen wird, was sinnvoll erscheint. Denn natürlich passt nicht jeder mögliche Ansatz und alle denkbaren Wege auch gleichermaßen für jeden.

Deutlich herausfordernder gestaltet sich die Zusammenarbeit dann, wenn derjenige gar nicht so recht aus eigenem Antrieb den Weg zum Coach oder Berater gesucht und gefunden hat. Oft sind es nörgelnde Partner, die solange gedrängt haben, bis schließlich klein beigegeben wurde. Der Anstoß kann aber auch von Freunden, Vorgesetzten und Eltern kommen, oder sogar von Ärzten und staatlichen Institutionen. Meist wird das schnell

deutlich, denn in aller Regel wird das auch gleich zu Beginn artikuliert, indem etwas gesagt wird wie: "Meine Frau schickt mich.", "Mein Vater hat gesagt, ich soll mich mal beraten lassen.", "Mein Freund findet mich zu dick.", "Der Chef kommt mit mir so nicht mehr klar.", "Mein Arzt sagt, ich müsse mit dem Rauchen aufhören". Die Frage, die sich in diesen Fällen stellt, ist natürlich, ob unter solchen Voraussetzungen mit nennenswertem Erfolg gerechnet werden kann. Ganz abgesehen davon, dass im Grunde auch kein wirklicher Therapieauftrag seitens der Person besteht, die vor einem sitzt. Nun könnte man zwar so dreist sein und bitten, den eigentlichen Auftraggeber, also die Frau, den Vater, den Freund, den Chef oder den Arzt, vorbei zu schicken, denn offenbar haben ja die das eigentliche Problem. Doch Sie können mir glauben, dass diese Art von Humor nur bei den wenigsten wirklich gut ankommt.

Die meiner Meinung nach beste Möglichkeit ist, frühzeitig sehr direkt zu explorieren: "Nun gut, Person XY möchte dies. Was genau möchten jedoch Sie?". Aus der Antwort lässt sich meist gut einschätzen, welches weitere Vorgehen wirklich Sinn hat. Es kann durchaus sein, dass sie als Reaktion bekommen: "Ja, ich hab da eigentlich gar kein großes Bedürfnis, aber da es XYs Wunsch ist, und weil ich nun schon mal da bin, versuchen wir halt mal was.". Hier ziehe ich durchaus guten Gewissens in aller Gelassenheit ein Standardprogramm durch und nehme das Geld. Allerdings mit deutlich heruntergeschraubtem Anspruch, großen Erfolg erzielen zu können. Heißt es aber unverhohlen: "Ich will so bleiben, wie ich bin!", dann ziehe ich es für meinen Teil jedenfalls vor, keine weiteren Mühen und Nerven aufzuwenden. Indes stets mit dem Hinweis, dass die Zeit eben noch nicht reif sei, was sich jedoch irgendwann ändern könne. Man weiß ja nie.

Prinzipiell kann ein Treffen mit solchen, auch 'Besucher' genannten Klienten durchaus nett und für beide Beteiligten vergnüglich verlaufen. Doch es gibt noch eine weitere

Kategorie, die weit weniger unproblematisch und obendrein auch nicht ganz so leicht auszumachen ist wie die von Dritten veranlassten Besucher. Für diesen letzten Personenkreis gibt es verschiedene Bezeichnungen, man kennt sie als 'Kläger', 'Energieräuber', 'energetische Zombies' oder eben auch als 'emotionale Vampire'. Hierzu eine kleine Anekdote aus meiner privaten Erinnerungsschatulle.

Jean - Scheitern mit Ankündigung

Jean war ein guter Freund, der mir sehr am Herzen lag. Ich mochte ihn wirklich gern, obgleich der Umgang mit ihm und auch unsere Freundschaft immer mit allerhand Schwierigkeiten verbunden war. Er war kein einfacher Mensch, oft launisch, manchmal für Tage oder gar Wochen wie vom Erdboden verschluckt, weder telefonisch noch per E-Mail zu erreichen, und dann plötzlich wieder da. Auch ansonsten hatte er allerhand Probleme mit sich und der Welt, beispielsweise diverse abgebrochene Studiengänge und eine aufs Übelste gescheiterte Ehe. Obendrein hielt er es an keinem Arbeitsplatz länger als maximal ein Jahr aus, zumal er sich spätestens dann mit sämtlichen Kollegen und Vorgesetzten überworfen hatte.

Aktuell jobbte er in einer Bar, und ich besuchte ihn dort manchmal, insbesondere zu den Uhrzeiten, zu denen ansonsten kaum Gäste anwesend waren, so dass man in aller Ruhe ratschen und tratschen konnte. Eines Abends war seine Schicht gerade zu Ende, und wir hockten in einer ruhigen Ecke an einem Tisch beisammen. Es dauerte nicht lange, und Jean begann über seine prekäre Situation zu lamentieren. Sein gerade begonnenes neues Studium der Archäologie sei ja so anstrengend. Die

Professoren verlangten geradezu unmenschliche Leistungen von ihm. Der Job in der Bar wäre das Allerletzte, die anderen Angestellten allesamt Idioten und obendrein hinterhältig und gemein zu ihm. Der Geschäftsführer würde ihn um Teile seines sowieso viel zu niedrigen Gehalts betrügen, die Gäste gäben kaum Trinkgeld und seien größtenteils unverschämt. Frauen, ja, Frauen lernte er öfters kennen, denn er sah ziemlich gut aus, aber das waren alles Schlampen oder noch schlimmeres. Überhaupt kann und möchte ich die zahllosen Kraftausdrücke, die er im Verlaufe unseres Gesprächs zur Titulierung anderer Personen benutzte, hier nicht wiedergeben; das Buch soll ja nicht auf dem Index landen. Schließlich bekamen auch noch sein Vermieter und die Bruchbude, in welcher er für viel zu viel Miete hausen musste, ihr Fett ab.

Zu der Zeit hatte ich noch nicht sehr viel Coaching-Erfahrung sammeln können, allerdings meine Ausbildungen frisch absolviert und war mithin voller Tatendrang, anderen Menschen bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten edel, hilfreich und gut zur Seite zu stehen. Was lag also näher, als dem bedauernswerten Jean unter die schwachen Arme zu greifen und ihn gründlich wiederaufzubauen? Allein, irgendwie drang ich nicht durch. Jedes Mal, wenn ich mit einem tollen Ansatz kam, was er oder wir denn probieren könnten, winkte er schnell ab und wechselte außerdem flugs das Thema. Bis nach ein paar Minuten die nächste Jammer- und Schimpforgie losging. Wiederum wusste ich guten Rat, doch sogleich hatte Jean diverse überzeugende Gründe parat, weswegen das alles gar nicht möglich wäre. Außerdem waren natürlich sowieso immer die anderen die Schuldigen. Was sollte er sich denn anders verhalten, wenn z.B. der Chef und die Gäste solche Knalltüten seien? Auch sei ja schließlich nicht er schuld an dem Ärger mit