

VORSICHT!



DIESES BUCH
KOMMUNIZIERT
MIT IHREM
UNTERBEWUSSTSEIN

MICHAEL BERNDT

INCL.

12

TECHNIKEN DES
MENTALEN UND
EMOTIONALEN
TRAININGS



emoneutics

TECHNIKEN UND GESCHICHTEN FÜR MEHR
MENTALE UND EMOTIONALE KRAFT



tredition®

www.tredition.de

Über das Buch

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie neue Kraftquellen für die mentalen und emotionalen Herausforderungen des Alltages erschließen und worauf Sie bei der Kommunikation mit den unterbewussten Strukturen Ihrer Persönlichkeit achten sollten. Die Notwendigkeit dazu wird aufgrund stark steigender Einflüsse und Anforderungen durch unsere Umwelt immer größer.

Hier helfen die emonetics, eine Sammlung von Geschichten, Methoden und konkreten Techniken zur Einflussnahme auf viele körpereigene Prozesse. Sie erlauben eine direkte oder zeitnahe Neuausrichtung und Führung des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns. Dabei wirken sie sich gezielt auch auf die unterbewussten Strukturen der Persönlichkeit aus, wodurch messbare körperliche Veränderungen herbeigeführt werden können.

Über den Autor

Michael Berndt (Jahrgang 1969) arbeitet als freiberuflicher Führungskräfte- und Kommunikationstrainer. Zuvor Geschäftsführer in einem großen deutschen Handelskonzern, unterstützt er heute Firmen bei der Umsetzung ihrer Wachstumsstrategien und berät sie in vielen Fragen komplexer Vertriebs- und Veränderungsprozesse.

Michael Berndt

emonetics

Techniken und Geschichten
für mehr emotionale und mentale Kraft

Mit Illustrationen von
Heinrich Schwarze-Blanke



Die Texte und Übungen in diesem Buch sind kein Ersatz für einen kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors, des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

www.emonetics.de

Autor: Michael Berndt

Illustrationen: Heinrich Schwarze-Blanke

Lektorat: correct - Antje Winkler

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN 978-3-7323-3442-1 (Paperback)

ISBN 978-3-7323-3443-8 (Hardcover)

ISBN 978-3-7323-3444-5 (e-Book)

© 2015 - Michael Berndt

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

für

Angela,
meine Mom,
meine Schwester,
meinen Opa
und meinen Dad.

... und für die beste Nachbarschaft
der Welt.

Meine Welt.

Inhalt

Vorwort

Die emonetics

Klarheit, Hunger und Flexibilität

Entwicklungsfenster

Selbstmanipulation

Bewusst sein

Das Unterbewusstsein

Das Über-Ich

Hinweise zu den emonetics

Technik: Taste 8

Aufgaben unseres Gehirns

Was uns antreibt

Technik: Bildwort

Ich-Entwicklung

Technik: Berater

Anpassungsfähigkeit

Technik: Wahlfreiheit

Wahrnehmungsanalyse

Technik: Kraft-Transfusion

Selbst wirken können

Technik: Aktives Träumen

Phänomen Trance

Technik: Rotation

Phantasie und Realität

Technik: Teflon

Wunder wirken mit den Augen

Technik: Geführte Acht

Priming

Gedanken lenken

Technik: QI-Tap

Die Macht der Worte

Technik: Meilensteine

Die Kraft der Gedanken

Wenn Fragen helfen

Technik: Maximierer

Den Lösungsmotor ankurbeln

Abschliessende Gedanken

Quellen



VORSICHT!
***Dieses Buch kommuniziert
mit Ihrem Unterbewusstsein!***

Die Reihenfolge der nachfolgenden Texte ist nicht immer chronologisch aufgebaut, um die unterbewusste Wissensaufnahme und -Verarbeitung zu unterstützen.

Wie funktioniert das? Ihr bewusstes, logisches Denken bevorzugt die Informationsaufnahme und -Verarbeitung linear, was nichts anderes bedeutet als z. B. die geläufige Reihenfolge

1 2 3 4 5 6 7 8 oder A B C D E F G H I.

Eine Informationseinheit steht also in direktem Bezug zu ihrem jeweiligen Vorgänger und baut auf diesem auf. Wenn Ihnen in dieser Reihenfolge der Baustein C fehlt, ist ein Verstehen bei den Bausteinen D oder E vielleicht nicht mehr gewährleistet.

Das wiederum mag der logische, rationale, bewusst arbeitende Teil Ihrer Persönlichkeit nicht wirklich leiden und antwortet in der Regel mit einem Gefühl der Verwirrung oder sogar Unlust.

Etwas anders sieht es mit den Informationsverarbeitungsvorlieben des Unterbewusstseins aus. Aufgrund der evolutionär anders ausgerichteten Aufgaben ist es in der Lage, viele Eindrücke parallel wahrzunehmen und auf

bestimmte Eigenschaften hin zu prüfen. Ihr Unterbewusstsein findet eine Darbietung in der Reihenfolge

1 2 3 5 8 13 21 34 oder B C A E F D H G I

deutlich ansprechender, weil es hier neue Zusammenhänge und Muster zu entdecken gibt.

Deswegen sind die Wissensbausteine in diesem Buch verschachtelt aufgebaut. Die so geschaffene Erzählstruktur regt den unterbewusst arbeitenden Teil Ihrer Persönlichkeit an, einen ganz eigenen und bewegenden Sinn aus den Texten zu konstruieren und diesen mit Ihrem bereits vorhandenen Wissen zu verbinden. Die daraus resultierenden Erkenntnisse und Eingebungen sind sehr nachhaltig, können sich dabei aber ggf. erst Tage oder Wochen später einstellen.

Lassen Sie sich einfach inspirieren. Sei es nun bewusst oder unbewusst.
Willkommen zu den emonetics!



Vorwort

„Straßen brauchen kein Ende, nur einen Anfang.“ - Esmeralda Wetterwachs

Diagnose Krebs

Die Diagnose Hodenkrebs sorgte in meinem Leben für einen schlagartigen Prioritätenwechsel. Plötzlich war mir alles klar - meine eigenen Leistungen und Verfehlungen, alle Fähigkeiten und Unfähigkeiten, alle noch offenen Baustellen meines so wertvollen Restlebens. Angesichts meines halluzinierten nahenden Todes sah ich all meine Überzeugungen und auf das Innigste verfolgte Lebensziele als unbedeutende Makulatur, als ein nutzlos gewordenes altes Ding ohne Sinn an. Diese Betrachtung meiner eigenen Person endete aber auch nicht mit der Beurteilung:

„Hast du doch super gemacht bis hierhin! Bist'n toller Typ,

*hast vieles erreicht. Auf zum nächsten Abenteuer!
Kannst loslassen! Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt,
um in Frieden abzutreten!”*

Auch wenn die Aussichten auf Gesundung schon Ende der 90er-Jahre recht hoch waren, sind die Folgen dieser Erkrankung nicht wirklich angenehm. Schließlich wurde mir ein Geschlechtsmerkmal, ein Teil meines eigenen Körpers entfernt, was dramatische Folgen für mein eigenes Zugehörigkeits- und Attraktivitätsempfinden hatte und sich somit auch auf meine Psyche und Persönlichkeit auswirkte.

Das Schema

Im Jahr 1999 – ich steckte gerade in der Abschlussprüfung meiner Trainerausbildung – bemerkte ich das starke Wachsen meines rechten Hodens. Und da ich als typischer Mann damals noch recht geschickt im Verdrängen unangenehmer Umstände war, erklärte ich erst einmal das Erlangen des Trainerzertifikates zu meinem wichtigsten Ziel. Es waren ja auch nur noch zwei Tage bis dahin. Die eigene Gesundheit kommt danach, so meine Absicht. Was sollte das auch schon Schlimmes sein? Hodenkrebs war mir bis dahin kein Begriff. Womit sich wieder einmal beweist, dass Optimismus oft nur einen Mangel an Information darstellt.

Um es kurz zu halten: Als ich Monate später da so im Krankenhaus lag und darauf wartete, dass mir ein doch recht lieb gewonnener, aber inzwischen auch stark angeschwollener Körperteil entfernt wird, befragte mich eine freundliche Krankenschwester zu meinen Lebensumständen und Alltagsgewohnheiten, über die ich artig Auskunft gab. Die Frage, die sich auf alle Zeiten unauslöschlich in meine Gehirnwindungen gebrannt hat, war: „Hatten Sie einen dominanten Vater?“

Ich erinnere mich, dass ich für die Antwort doch etwas überlegen musste. Dennoch konnte ich die Frage mit einem zögerlichen, aber deutlichen „Ja, doch, schon!“ beantworten.

Sie nickte wissend, holte tief Luft und kritzelte etwas auf ihr Klemmbrett. „Okay, danke!“, sagte sie lächelnd, drehte sich um und ging Richtung Tür.

Als ich ihr etwas verwirrt hinterherschaute, rutschte mir die Frage „Warum wollen Sie das wissen?“ heraus.

„Oh, weil es ins Schema passt. Sonst nichts“, waren ihre letzten Worte, bevor sie aus dem Zimmer entwand.

So lag ich da also die nächsten Minuten erst einmal ziemlich verwirrt, starrte auf die Tür und verstand nicht ganz, welches Schema sie meinte. Fragen konnte ich sie nicht mehr und nach diesem Erlebnis habe ich sie nie wieder gesehen.

Schema? Aha. Meine Krankheit und die dazugehörigen Symptome passten also in ein Schema.

Die Symptome

Meine Operation glückte und ich erholte mich mithilfe der folgenden Chemotherapie ganz ordentlich. Ich legte einiges an Gewicht zu und hatte den Eindruck, dass mein Haar weniger wurde, was allerdings beides nichts mit den Medikamenten zu tun hätte, wie mir der Arzt kopfschüttelnd versicherte. Nun gut, dann muss ich wohl gutes Essen ab diesem einschneidenden – oder besser gesagt *abschneidenden* – Erlebnis einfach mehr zu schätzen gewusst haben.

Allerdings fehlt mir genau daran die Erinnerung. Seltsam.

Und meine Haare? Wenn ich den Begriff Chemotherapie höre oder lese, habe ich noch heute die Bilder kahlköpfiger Menschen vor meinem inneren Auge. Gefühlt gingen diese beiden Dinge Hand in Hand, auch wenn der Arzt in meinem Fall das Gegenteil behauptete. Doch wie konnte ich dann Symptome entwickeln, die durch die medikamentöse Behandlung gar nicht hätten ausgelöst werden dürfen?

Die ersten Gespräche mit meinem damaligen Arbeitgeber zu meinem Wiedereinstieg in den Arbeitsalltag waren von meinem ausdrücklichen Wunsch geprägt, mich in eine herausfordernde Aufgabe und gerne auch in eine neue Umgebung umzutopfen. Bis heute bin ich mir nicht so ganz

sicher, warum mir das so wichtig schien. Es war einfach so. Anfangs waren meine Vorgesetzten skeptisch, willigten schließlich aber ein, wohl auch, um sich einem krebskranken Angestellten gegenüber nicht chancenversperrend zu zeigen. Mir wurde ein neuer Standort zugesagt und meine damaligen Führungsaufgaben sollte ich auch dort weiter ausüben dürfen.

Bereits sechs Wochen nach der Operation und während noch laufender Chemotherapie begann ich auf eigenes Risiko wieder zu arbeiten – mit Konsequenzen, die ich meinen Arbeitskollegen gegenüber nur schwer verheimlichen konnte. So kam es vor, dass ich aus ungewöhnlichen Körperöffnungen zu bluten begann, was auch durch meine Kleidung hindurch zu sehen war. Mir fiel das meist nicht sofort selbst auf und einige mutige Kollegen wiesen mich daraufhin.

Dass dies nicht so recht in das Wahrnehmungswunschprogramm meiner Mitmenschen passte, war verständlich. Ich allerdings lernte, mit peinlichen Situationen umzugehen. Noch heute ist das eine meiner Stärken im Seminar oder auf Präsentationsveranstaltungen: Aushalten können, wenn's mal nicht wie geplant läuft.

Damals noch mitten in der Aufbauphase eines neu zu eröffnenden Fachmarktes steckend, waren die täglichen körperlichen Belastungen um ein Vielfaches größer als im gewöhnlichen Tagesgeschäft. Mir selbst zu beweisen, dass ich auch nach der Operation noch immer ein ganzer Mann und voll handlungsfähig war, mag einer der Gründe gewesen sein, so unverantwortlich zu handeln.

Lernen

Der neue Standort brachte auch einen täglichen Arbeitsweg von fast fünf Stunden mit sich, den ich im Zug und anderen öffentlichen Verkehrsmitteln bewältigte. Heute betrachte ich diese lästigen Umstände als Geschenk, da sich mir damit die Gelegenheit bot, meinen Wissensdurst zu befriedigen. Was für ein Mensch wäre ich wohl heute, hätte ich damals nicht so viel Zeit zum Lesen geschenkt bekommen?

Diese Phase meines Lebens, die etwa zwei Jahre dauerte, war für mich eine Zeit des Selbststudiums und der Reflexion. Vor meinem geistigen Auge breitete sich ein Bauplan der menschlichen Psyche wie eine Explosionszeichnung aus, bei der zwar alle nötigen Bauteile eingezeichnet waren, jegliche Beschriftung für die Reihenfolge des Zusammenbaus jedoch fehl-Ziel meiner massiven Wissensaufnahme war es wohl zu verstehen, in welches medizinische Schema meine Lebensumstände, meine Krankheit, der ganze Mensch und Mann Michael Berndt *passte*, wie es die Krankenschwester formuliert hatte.

Endlich eine Erklärung

Jahre später erklärte mir ein leitender Angestellter des Krankenhauses, dass während meines damaligen Aufenthaltes wirklich Untersuchungen zu den Auswirkungen des sozialen Umfeldes auf die Krankheitsentwicklung der Patienten stattfanden. Er erinnerte sich, dass die Ergebnisse auch zeigten, wie der Umgang der wertsetzenden Persönlichkeiten im Haushalt miteinander, das konkrete Verhalten der Eltern, Einfluss auf die Ausbildung spezieller Krankheiten hatte. Unter anderem eben auch auf die Entstehung von Krebs.

Das Schema, von dem die Krankenschwester damals sprach, zeigte die zeitverzögerte körperliche Reaktion auf prägende Ereignisse, die zehn bzw. fünfzehn Jahre zuvor geschehen waren. Ein Schema, dessen Symptome dazu führen, dass der Körper sich gegen sich selbst wendet. Körpereigene Zellen mutieren unkontrolliert, wuchern und verdrängen dabei andere, die eine wichtige, lebenserhaltende Funktion haben.

Dieser Prozess wirkt endogen, also aus sich selbst heraus. Wodurch er angestoßen wird, dafür gibt es viele Theorien, doch durch die Worte der Krankenschwester und die nachfolgend gewonnenen Erkenntnisse hierzu wurde ich in eine bestimmte Richtung geschoben.

Körpereigene Kommunikation

Mir half es damals nicht weiter, dem Krebs böartige Absichten zu unterstellen, denn für mich war es nicht nachvollziehbar, dass sich mein eigener Körper gegen mich wendet mit der Absicht, mich zu zerstören. Man muss nicht studiert haben, um zu verstehen, dass da in mir ein ziemlich dummer Prozess ablief.

Der Krebs war dumm. Er war sein eigener Wirt und somit bereit, auch sich selbst zu zerstören. Irgendwie konnte das in mir nur ein gigantisches Missverständnis sein. Wenn es tatsächlich ein solches Missverständnis geben sollte, dann muss hier eine körpereigene falsche, also nicht zielführende Kommunikation stattgefunden haben.

Oder war sie doch zielführend und ich war mir über diese Ziele nicht im Klaren? Was wollte sie mir dann mitteilen? War ich vielleicht der Dumme, der einfach nur nicht zugehört oder hingesehen hatte? Was also war geschehen während der letzten Jahre? Wer hat da in mir mit wem worüber kommuniziert, und warum habe ich davon nichts mitbekommen?

Es lag nahe, sich mit dem Thema körpereigene Kommunikation zu beschäftigen und zu erforschen, was es damit auf sich hat.

Im Jahr nach meiner Diagnose entwickelte sich meine Karriere rasant, sodass ich 2003 das Angebot bekam, Geschäftsführer und sogar Miteigentümer zu werden. Der Umgang mit meiner Krankheit hatte mich als Person reifen und meine Persönlichkeit auf besondere Weise wachsen lassen. Das spürten wohl auch andere.

Doch in jeder freien Minute beschäftigte ich mich mit Themen, die nur oberflächlich zu meiner Stellenbeschreibung als Geschäftsführer passten: Persönlichkeitsentwicklung, Hypnose, geistige Gesundheit und mentales Training. Hier vereinte sich scheinbar vieles von dem, was mich wirklich interessierte und auch in mir auf gefühlte Zustimmung traf.

Im Jahre 2007 schließlich wurde mir klar, dass innerhalb der Firma, für die ich arbeitete, mein Weg mehr oder minder vorgezeichnet war, die Zeichnung an sich mir aber nicht wirklich entsprach. Warum also nahm ich mir nicht allumfassend Zeit für das, was mir offensichtlich wirklich wichtig war? Ich konnte es in mir fühlen und, so seltsam das klingen mag, tatsächlich *hören*. Noch einmal wollte ich nicht weghören, das hatte ich wohl schon einmal getan.

In der Konsequenz entschloss ich mich, meinen Job als Geschäftsführer an den Nagel zu hängen, um meine Zeit, die mir bleibt, mit dem zu füllen, was mich noch heute bewegt und am Leben hält: Es war die Suche nach Antworten auf Fragen, die ich noch nicht wirklich kannte und zu diesem Zeitpunkt höchstens erahnen konnte.

Unkompliziert

Wenn ich Rückschau halte auf die Geschehnisse seit meinem Wechsel in die Beratungs- und Trainingsbranche, so kann ich über eine faszinierende Entdeckungsreise durch das Reich der menschlichen Psyche mit all ihren mir vorher entgangenen Kuriositäten berichten. Gehirnforschung, Hypnose, Kommunikation mit dem Unterbewusstsein, die Techniken der Einflussnahme und sogar Zaubertricks gehören inzwischen seit Jahren zu meinem Studienmaterial.

Es begeistert mich, wie die Kommunikation mit dem wahren Hüter unseres Wissens funktioniert und wie man es schafft, dessen ganze Kraft zu entfalten, seine Reserven freizusetzen und den in uns allen schlummernden Edelstein namens Potenzial zum Funkeln zu bringen. Heute staune ich immer wieder über die Resultate von Klienten, die mir berichten, wie unkompliziert manche Veränderungen letztendlich doch zu erzielen sind.

Vorausgesetzt man setzt die richtigen Methoden ein.

Viel Spaß dabei!

Die emonetics

„Nur mit deinem Gehirn kannst du nicht allzu viel Denkarbeit leisten.
Ebenso wie du mit deinen bloßen Händen nicht allzu viele
Schreinerarbeiten ausführen kannst.“

- Bo Dahlbom

Was sind emonetics?

emonetics sind eine Sammlung von Geschichten, Methoden und konkreten Techniken zur Einflussnahme auf mentale und emotionale Prozesse. Sie erlauben eine direkte oder zeitnahe Neuausrichtung und Führung des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns und wirken sich gezielt auch auf die unterbewussten Strukturen der Persönlichkeit aus, wodurch messbare körperliche Veränderungen herbeigeführt werden können.

Was ist mentales Training?

Mentales Training ist ein Begriff aus der Sportpsychologie und bezeichnet in erster Linie eine Sammlung von Methoden zur Leistungssteigerung, bei denen, begleitend zum rein körperlichen Training, die im Moment des Wettbewerbs auszuführenden Bewegungsabläufe geistig immer wieder durchexerziert werden. Dabei werden auch Denk- und Handlungsmuster des Sportlers untersucht, um diese infrage zu stellen, ggf. aufzulösen und neu zu definieren.

Ziel ist es, den Umgang mit von außen oder innen auftretenden Reizen zu lernen. So sollen z. B. automatisch auftretende Reiz-Reaktionsketten unterbrochen werden, wenn sie den Sportler aus seinem Rhythmus bringen, oder bestärkt werden, wenn sie seinen mentalen, körperlichen oder auch

emotionalen Zustand im Wettkampf stabilisieren oder sogar befeuern. Bestenfalls werden dabei alle Sinne aktiviert, also in erster Linie das Hören, Sehen und Fühlen, aber auch das Schmecken, Riechen und der Gleichgewichtssinn spielen eine wichtige Rolle.

Was ist emotionales Training?

Bei den emotionetics geht es nicht nur um den Aspekt der Leistungssteigerung, sondern auch um eine bewegende und grundlegend wirkende Persönlichkeitsentwicklung. Und diese braucht die maximale Einbindung des Unterbewusstseins als Hort des tatsächlichen individuellen Potenzials.

Seit knapp zehn Jahren arbeite ich deshalb mit einer erweiterten Form des mentalen Trainings, die es zum Ziel hat, ausgesuchte emotionale Zustände gedanklich und körperlich so vorzubereiten, dass sie im Moment des tatsächlichen Handlungsgeschehens bereits in Fleisch und Blut übergegangen sind. Hierbei spielt die Fähigkeit zur Kommunikation mit den unterbewussten Ressourcen eine bedeutende Rolle.

Was gehört noch dazu?

Die einzelnen Techniken bedienen sich aber auch der Erkenntnisse und Methoden einiger sog. Pseudowissenschaften. Der Begriff *Pseudo* deutet bereits darauf hin, dass es für die erreichten Ergebnisse oftmals keinen wissenschaftlichen Beweis gibt. Gleichzeitig wird *Pseudo* gerne als abwertende Vorsilbe verwandt. Bei einigen Methoden geschieht dies meiner Meinung nach zu Unrecht. Denn die Erfahrungen, die ich im Selbstversuch sammeln konnte, lassen mich auch heute noch staunen, ganz zu schweigen von den Ergebnissen im Einsatz bei verschiedensten Klienten:

- Innerhalb weniger Minuten hören Menschen für immer mit dem Rauchen auf,
- verlieren ihren Heißhunger auf Süßes oder Fettiges,

- überwinden ihre Flugangst und nehmen am selben Tag noch den Flieger nach Hause.
- Führungskräfte verlieren ihre Angst, auf großer Bühne vor Menschen zu sprechen,
- Musiker finden aus ihrer Schreibblockade und
- Hochleistungssportler aus ihrem Formtief heraus.
- Tierphobien, Prüfungsangst, Konzentrationsschwächen ...

Die Liste könnte ewig fortgeführt werden. Diese Veränderungen der Leistungsfähigkeit und des individuellen Verhaltens der Betroffenen sind nicht auf monatelange Therapiesitzungen zurückzuführen, sondern die Resultate oft nur einmaliger Interventionen mit den Methoden und Techniken, die ich Ihnen hier vorstellen werde. Warum sie funktionieren, lässt sich von mir manchmal nur mutmaßen, wissenschaftlich erklärbar sind sie nicht immer oder nur bedingt. An einigen Stellen werde ich mögliche Erklärungen als Thesen ausweisen.

Welche Methoden sind in den emonetics enthalten?

Die emonetics-Techniken basieren in vielen Teilen auf folgenden Methoden, über die Sie sich im gut sortierten Buchhandel ausführlich informieren können:

- **Neurolinguistisches Programmieren (NLP)** ist eine Methode zur Neugestaltung menschlicher Reiz-Reaktions-Ketten. Durch das Hinterfragen alten Verhaltens, die Vereinbarung neuer Ziele und einen intelligenten Einsatz von Sprache und Visualisierungen werden bewusst und unbewusst neue, zielführende Reaktionen auf ausgesuchte Reize erlernt.
- **Emotional Freedom Techniques (EFT)** ist ein therapeutisches Konzept der sog. energetischen Psychologie, das erfolgreich in der Psychotherapie und der Selbsthilfe eingesetzt wird. Durch

Stimulation von Akupressurpunkten und Übungen zur Gehirnhälftensynchronisation werden Stress reduziert sowie die mentale und emotionale Selbstregulation gefördert.

- **Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)** ist eine Form der Psychotherapie und wird z. B. auch bei der Behandlung von Traumafolgestörungen eingesetzt. Durch eine geführte Stimulation der Augenbewegungen wird das Gehirn angeleitet, belastende Erinnerungen und Vorstellungen zu verarbeiten.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Im ersten Teil des Buches erkläre ich einiges zur Persönlichkeitsentwicklung und den herausragenden Eigenschaften des menschlichen Gehirns. Kurze Geschichten, persönliche Erfahrungen und manchmal skurrilhumorvolle Beschreibungen gehen Hand in Hand mit ausgewählten Berichten über beeindruckende Studien und Experimente. Dabei werden Sie von einigen gezeichneten Figuren durch das Buch begleitet. Welche Eigenschaften ihnen zugeschrieben sind, das überlasse ich ganz Ihrem Bauchgefühl, nachdem Sie sich durch die gemeinsam erlebten Abenteuer gelesen haben.

Der zweite Teil des Buches besteht aus den konkreten Techniken, die sich unter anderem der Vorgehensweisen der zuvor genannten Methoden bedienen. Wenn Sie schon über Vorwissen zu den erwähnten Methoden verfügen, werden Sie die Zusammenhänge, Wirkprinzipien und Absichten gut erkennen. Vorwissen ist für die Ausführung der emonetics-Techniken und die daraus resultierenden Ergebnisse in der persönlichen Entwicklung aber nicht notwendig.

Die Ausführung der Techniken

Jede einzelne Technik beschreibe ich so detailliert wie nötig und verzichte dabei weitestgehend auf Fachbegriffe. Alles, was für die Ausführung von

Bedeutung ist, halte ich schriftlich fest und lasse es in die Handlungsanweisungen einfließen. Wortwahl und Anrede weichen dabei vom restlichen Buchinhalt ab. Die Beschreibungen sind so aufgebaut, dass der Leser oder die Leserin dieses Buches (nachfolgend **Instruktor** genannt) einen Partner (nachfolgend **Klient** genannt) durch die Techniken führen kann.

Ziel ist es, dass Sie als Leser, Anleitender oder Ausführender der Techniken spürbare und anhaltende Ergebnisse erreichen können, die Ihre Lebensqualität erhöhen und Ihre Handlungskompetenz erweitern.

Klarheit, Hunger und Flexibilität

„Ich finde, wenn zwei sich nicht einig sind, dann muss der blöde Vollidiot sich entschuldigen!“

- Marge Simpson

Das Auge des Tigers

Kennen Sie den Hollywoodstreifen *Rocky IIP*. In diesem Film gibt es zwei Szenen, die ich mir als Einstieg für dieses Buch ausgesucht habe. Sie erlauben, dass ich Ihnen diese kurz beschreibe?

Zwei muskelbepackte Hünen stehen sich in einem Boxring gegenüber. Der eine ist Rocky Balboa, amtierender Weltmeister im Box-Schwergewicht, ein Mann, der bereits allen bewiesen hat, dass er Außergewöhnliches leisten kann: Er hat sich aus dem Armenviertel Philadelphias als Weißer in die Welt des Ruhms und Reichtums geboxt. Er führt ein bequemes Leben.

Der andere ist Clubber Lang, ein aufstrebender Boxer, dem man schon von Weitem ansieht, dass er auf seinem Weg keine Kompromisse eingehen wird. Er ist schwarz, arm und hungrig auf den Erfolg. Um genau zu sein: auf den Erfolg von Rocky Balboa.



Totes Fleisch

In der Szene, in der sich beide das erste Mal im Ring treffen, stehen sie sich gegenüber, während der Ringrichter noch einmal die wichtigsten Regeln erläutert (keine Tiefschläge etc.). Die Kombattanten hören zu, schweigen und schauen sich nur tief in die Augen, schicken sich bereits jetzt gegenseitig mentale Erklärungen, wollen die Einstellung des anderen aus den Augen herauslesen oder eine vernichtende Absichtserklärung transportieren. In besagter Szene kann Rocky Balboa dem Blick Clubbers nicht standhalten, was natürlich auch eine Botschaft darstellt. Zu guter Letzt boxen sich beide zum Auftakt auf die Boxhandschuhe und Clubber Lang schickt Rocky auch eine verbale Botschaft, die sich perfekt deckt mit dem, was er über seinen Gegner denkt: „Totes Fleisch“.

Schließlich kommt es, wie es kommen muss: Clubber Lang verdrischt Rocky in wenigen Runden und holt sich den Titel.

Was war geschehen?

Rocky war in seinem bequemen Leben der Kampfgeist abhandengekommen, was bereits im Training zu einer nur bedingten Einsatzbereitschaft führte. Und spätestens dann, wenn er den brennenden Blick seines Gegenspielers erdulden muss, wissen einige Teile seiner Persönlichkeit bereits, dass er hier keine Chance hat.

Im Film wird der Begriff *Das Auge des Tigers* verwandt, was den Ausdruck in Clubber Langs Augen ziemlich gut beschreibt. Rocky war für ihn nur totes Fleisch. Kein Gegner, sondern Beute.

Versucht doch!

Einige Monate später stehen sich beide für einen Rückkampf wieder Auge in Auge gegenüber – im wahrsten Sinne des Satzes. Und wieder gibt es den „Anstarr-Wettbewerb“, nur dass Rocky diesmal ganz anders wirkt. Vom ersten Moment an hält er Clubber fest im Blick, während seine Pupillen hungrig nach der ersten Provokation suchen und dabei in den Augenhöhlen voller Leben umhertänzelnd. Wer diesmal das Auge des Tigers hatte, braucht an dieser Stelle wohl nicht weiter ausgeführt zu werden ... ?

Der schwarze Boxer schickt wieder eine Prophezeiung an Rocky: „Du bist fällig!“, spuckt er ihm fast ins Gesicht.

Unbeeindruckt starrt Rocky ihm weiter in die Augen und entgegnet: „Versucht doch!“

Er macht zwei kleine Schritte zurück, ohne Clubber dabei aus dem Fokus zu lassen, dreht sich dann mit einem entschlossenen Ruck um 180 Grad und schreitet in seine Ecke. Der Kampf, der nun folgt, unterscheidet sich (wie zu erwarten) gänzlich von dem Desaster, welches beim Kampf zuvor stattgefunden hat. Rocky kämpft den Kampf seines Lebens, nutzt alle Möglichkeiten, um seinen Gegner müde zu machen, und gewinnt schließlich seinen Titel zurück.

Und wieder die Frage: Was war geschehen?

Das Trainerteam um Rocky hat ihn hart und anders trainieren lassen, und zwar so, dass er sich auf die Eigenarten des deutlich jüngeren schwarzen

Kämpfers einstellen konnte. Das Team und Rocky selbst haben seinen Körper und seinen Geist so eingestellt, so justiert, dass dieser schneller, intelligenter und vorausschauender agieren konnte. Dafür haben sie die Gesamtherausforderung namens Clubber genau studiert, seine Herkunft, Stärken, Schwächen und seinen Antrieb in das Trainingsprogramm miteinfließen lassen. Die daraus resultierenden neuen *schwarzen* Trainingsmethoden – Tänzeln, Beweglichkeit, geschicktes Ausweichen und Kontern –, gepaart mit der Erfahrung des gestandenen Boxers Rocky Balboa, formten einen flexiblen, selbstbewussten und handlungsfähigen Kämpfer, der schließlich das Match für sich entscheiden kann.

Erkenntnisse

Was hat das mit unserem Thema zu tun? Auch wenn es sich nur um einen Film handelt, so ist er doch ein geeigneter Einstieg, denn er zeigt ein immer wiederkehrendes Muster bei Veränderungsprozessen auf und lehrt uns zwei Regeln für das mentale und emotionale Training:

Sei dir klar darüber, was du erreichen willst und bleibe hungrig.

Rocky hatte alles zu verlieren und nicht wirklich etwas zu gewinnen. Er hatte ja schon alles gewonnen, kämpfte eher um das Bewahren als um das Erreichen. Clubber hingegen hatte nichts zu verlieren und ein klares Ergebnis vor Augen und in seinem Herzen. Der Hunger darauf saß in jeder Faser seines Körpers.

Je flexibler du bist, desto handlungsfähiger wirst du sein.

In dem Moment, als Rocky sich intensiv mit der Herausforderung Clubber beschäftigte und diese neuen Erkenntnisse mit seinem vorhandenen Wissen kombinieren konnte, wuchs er über sich selbst hinaus. Hier zählt nur der Fokus auf die Faktoren, die ein Mensch als kontrollierbar oder aktiv beeinflussbar wahrnimmt. Und im Laufe des Buches wird sich zeigen, dass die meisten dieser Faktoren in uns selbst liegen.

Insbesondere bei der Ausführung der emonetics-Techniken werden sich die Faktoren Ergebnisklarheit und Flexibilität als wichtige Bausteine für die eigene Veränderungsarbeit herausstellen.



Entwicklungsfenster

Neurogenese und Entwicklungsfenster

Noch bis vor einigen Jahren hielt sich hartnäckig das Gerücht vom leistungsschwacher werdenden Gehirn im hohen Alter. Heute wissen wir, dass es bei Menschen und anderen Säugetieren zur Bildung neuer Nervenzellen selbst in hohem Alter kommen kann. Dabei werden neuronale Stammzellen im Gehirn neu gebildet und dort verbaut, wo das Gehirn sie braucht. Dieser Prozess nennt sich Neurogenese. Die Mengen dieser Neubildung und Vermehrung der Stammzellen hängt jedoch vom jeweiligen Maß an geistiger Herausforderung und körperlicher Aktivität ab.

Auch wenn wir durch den Prozess der Neurogenese bis ins hohe Alter in der Lage sind, zu lernen und unsere Persönlichkeit zu entwickeln, so ist es doch unumstritten, dass wir bereits in unserer frühesten Kindheit die grundlegenden Bausteine unseres sich später entwickelnden Ichs finden. Dabei ist unser Leben geprägt von Entwicklungsfenstern, sogenannten sensiblen Phasen. Jede dieser Phasen erfüllt einen besonderen Zweck, bei dem das Erlernen besonderer Fähigkeiten im Vordergrund steht. Manchmal geht es um den Auf- und Ausbau des Sprachzentrums, in anderen Zeiträumen steht zum Beispiel die Körperkoordination im Mittelpunkt. Kommt es in diesen Lebensabschnitten zu mangelnder Aktivität oder Stimulation, zum Beispiel durch Vernachlässigung, ein ungünstiges soziales Umfeld oder Krankheit, können die in diesen Phasen so wichtigen Entwicklungen auch gehemmt werden.

Heikel wird es, wenn sich zum Beispiel Gewalterfahrungen und Traumatisierungen unmittelbar auf die Gehirnentwicklung, ja sogar auf die Gene auswirken. Solche Erlebnisse hinterlassen also nicht nur psychologische Eindrücke, sondern wirken sich auch intensiv auf die Biochemie des Menschen aus. Die Spuren im Kopf, entstanden aus den

Erfahrungen und Erlebnissen unserer Kindheit, sind somit nicht nur eine Metapher.

Hier einige Stationen aus dem Entwicklungstagebuch eines jungen Menschen:

- Bereits im Bauch der Mutter sammelt das Gehirn des Neugeborenen alle Informationen, um sich auf das Leben einstellen zu können. Die sogenannten vorgeburtlichen Erfahrungen prägen den späteren Charakter eines Menschen zu einem nicht unwesentlichen Teil.
- Das Gehirn eines Neugeborenen wiegt etwa 300 Gramm, nach einem Jahr etwa 750 Gramm und bei einem Sechsjährigen bis zu 1300 Gramm. Zu diesem Zeitpunkt hat es also schon mehr als 80 % seines Endgewichtes erreicht.
- Die Informationsverarbeitungsleistung zwischen den Nervenzellen nimmt von der Kleinkindphase bis zur Pubertät um das 15-Fache zu.
- Ab ungefähr dem 15. Lebensmonat beginnt sich ein Ich-Bewusstsein im Menschen zu formen.
- Das Gehirn eines dreijährigen Kindes hat doppelt so viele Synapsen wie das eines Erwachsenen. Es lernt so unglaublich viel, dass sich die vielen Eindrücke im Kopf ihren Platz suchen.
- Zwischen dem dritten und sechsten Lebensjahr ist das neuronale Wachstum in den Stirnlappen besonders hoch. Diese Region ist unter anderem verantwortlich für die Aufmerksamkeitssteuerung, das Urteilsvermögen oder die Planung.
- Das optimale Lernfenster für den Erwerb einer Sprache schließt sich spätestens mit dem achten Lebensjahr. Bis dahin ist das Aufwachsen in einem zweisprachigen Umfeld ohne Probleme möglich. Danach kostet Sprachenlernen richtig Mühe.
- Mit zunehmendem Alter reduziert das Gehirn die Anzahl der Synapsen. Die Fähigkeit, Neues zu lernen, nimmt zwar dadurch ab, bereits gemachte Erfahrungen und vorgebahnte Denkstrukturen erleichtern aber von nun an das Treffen von Entscheidungen.

- Ab dem zehnten Lebensjahr haben sich feste Persönlichkeitsstrukturen gebildet. Die Art des Denkens, die Leistungsfähigkeit und dauerhafte Vorlieben, welche sich von nun an durch das gesamte Leben ziehen, sind bereits gut zu erkennen.
- Die Pubertät ist nichts anderes als der radikale Umbau der vorhandenen Gehirnstrukturen, um das kindliche Ich in ein überlebensfähiges, selbstständiges Erwachsenen-Ich zu überführen.

Vieles von dem, was in der frühen Kindheit versäumt wurde, kann später nur noch mit einem Höchstmaß an mentalem oder auch körperlichem Einsatz erlernt werden. Auch wenn wir eine gewisse biologische oder genetische Grundlage mit in diese Welt bringen, so beeinflusst dennoch die Umgebung, in der wir leben, unsere persönliche Entwicklung in wesentlich höherem Maße.

Insofern ist auch ein kritischer Umgang mit den Medien, insbesondere für eine gesunde Entwicklung im Kindesalter, unabdingbar. Denn gerade in jungen Jahren ist es dem menschlichen Gehirn nur bedingt möglich, Wahrheit und Fiktion in dem Maße auseinanderzuhalten, in dem es nötig wäre. Aber dazu später mehr.

Baby Albert und die erlernte Angst

Johns-Hopkins-Universität in Baltimore/USA, wir schreiben das Jahr 1920. John B. Watson und seine Studentin Rosalie Rayner führen ein Experiment durch, welches die Lehre der klassischen Konditionierung untermauern soll.¹ Es soll beweisen, dass die Häufigkeit und Intensität von Reizen eine starke emotionale Reaktion auslösen kann, die sich im Nachgang auf einfachste Weise wiederholt abrufen lässt.

Iwan Petrowitsch Pawlow, der als Entdecker der *klassischen Konditionierung* gilt, hatte bereits 1905 mit Hunden experimentiert und festgestellt, dass diesen das Wasser im Maul zusammenläuft, wenn sie ihr