

G.H.Eggetsberger

PcE-MindMorphing SystemTM



Die Wurzeln unseres Verhaltens

IPN - Eigenverlag

Die Wurzeln unseres Verhaltens

PcE-MindMorphing SystemTM

**Im Eigenverlag des
International-PcE-Network**

<http://www.ipn.at/>

Hinweis / Rechte: Dieses Kurzbuch ist GRATIS:

Dieses Buch (Publikation) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken. Dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.

Dieses Kurzbuch darf unverändert unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Dieses Kurzbuch darf auch auf andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.

Dieses Kurzbuch darf nicht, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Kurzbuch verkauft werden. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt. PcE, PcE-Training und PcE-Trainer, so wie das PcE-MindMorphing System, sind Warenmarken von G.H.Eggetsberger und dem IPN-Wien.

Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.

Alle, in dem Kurzbuch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen.

Diese Publikation ist Teil des PcE-MindMorphing Systems bzw. des gleichnamigen Seminars.

Bei Fragen wenden Sie sich an das IPN bzw. über das IPN an G.H.Eggetsberger Internet: <http://www.ipn.at/> .

Näheres zu den Seminaren und weitere Bücher zum gratis downloaden finden Sie unter dem Internetlink: <http://www.ipn.at/ipn.asp?ANE>

G.H. Eggetsberger

Der Autor geb. 1954, studierte Biochemie, leitete ab 1989 verschiedene Forschungsprojekte auf den Gebieten Hypnoseforschung, Biofeedbackforschung und Mentaltraining. Er war bis 1998 Leiter der Forschung im Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung in Wien, war Lehrbeauftragter für Biofeedback im Universitätssportzentrum. Er entwickelte u.a. völlig neue Mess- und Verfahrenstechniken für ein modernes Mentaltraining, das weltweit zum Einsatz kommt. Er ist Autor von 10 Sach- und Fachbüchern über das Zusammenwirken von Nervensystem und Gehirn. Bekannt wurde er vor Allem durch das Training von österreichischen Spitzensportlern und durch eine Reihe von TV und Radiosendungen.



Einleitung

Dieses Buch fasst einen wesentlichen Teil meiner Forschungsarbeit im Bereich des mentalen Trainings, Biofeedback und Hypnose zusammen.

Während ich die letzten Jahre hindurch meiner Forschungsarbeit nachging, hatte ich immer wieder ein ähnliches Gefühl, wie jemand, der ein Puzzle zusammenfügt. Während ich die letzten, noch fehlenden Teile suche und einsetze, entdecke ich das, was der Urheber des Puzzles erschaffen hat. Nach und nach entwickelt sich ein ganzes Bild. Ich erkenne plötzlich Zusammenhänge zwischen den einzelnen Stücken. Während ich die letzten Teile einsetze, wird mir auf einmal auch die volle Bedeutung des Ganzen klar.

So etwa könnte man das Gefühl beschreiben, das mich ergriffen hat, nachdem ich die letzten Teile dieses neuen Trainings-Systems zu einer Einheit verbunden habe. Elemente, die ich in den letzten 25 Jahren (seit 1979) einzeln in der Praxis erprobt habe, Entdeckungen wie das psychogene Hirnfeld und das PcE-Training waren immer nur Teile eines großen Ganzen. Erst als ich die Zusammenhänge erkannt hatte, verstand ich auch das zugrundeliegende Muster. Biofeedback, Hypnose, Suggestion all das waren Möglichkeiten das Unbewusste zu verändern und so Erfolg und auch bessere Gesundheit herbeizuführen. Mit der Entdeckung des psychogenen Hirnfelds bekamen wir dann den Indikator für den Zustand des Unbewussten in die Hand. Erstmals war es möglich geworden, durch einfache Messungen festzustellen wie das Unbewusste sich manifestiert. Für die Entwicklung eines Feedbacktrainings dieser Felder war nur ein kleiner Schritt notwendig. Damit bekamen wir dann -im Grunde genommen- den Grundmechanismus (die Grundeinstellung) des Unbewussten unter Kontrolle.

Mit dieser Methode, mit dieser neuen Art von Biofeedbacktraining war es dann leicht österreichische Spitzensportler zu Siegen und besseren Leistungen zu bringen. Für uns war die Arbeit mit dem Spitzensport der Beweis, dass die von uns angewandten Techniken erfolgreich sind. Ein breites Echo der Massenmedien war die Reaktion auf unsere erfolgreiche Arbeit. In den laufenden Jahren trainierten wir dann neben vielen Sportlern (aller Sportarten) auch Manager, Künstler, Schüler, Studenten und Menschen mit gesundheitlichen Problemen.

Beim praktischen Training erkannten wir schnell einen Zusammenhang zwischen dem Hirnfeld und bestimmter Leistungsschwächen bzw. Krankheitsbildern. Es zeigte sich auch, dass immer dann wenn es einem Trainierenden gelang das psychogene Feld zu verändern, er in allem was er tat erfolgreicher wurde bzw. sein Gesundheitszustand sich merklich im Bereich des Möglichen verbesserte.

Doch immer blieb eine Frage offen:

Warum kann auch eine Hypnose oder eine Suggestion eine Person erfolgreicher bzw. gesünder machen?

Es zeigte sich:

Ist eine Hypnose erfolgreich, so verändert Sie die innere Einstellung einer Person, sie beseitigt unbewusste Programme wie Verhinderungsmechanismen und Blockaden die bis dahin - aus dem Unbewussten heraus – sie daran gehindert haben erfolgreicher oder gesund zu werden. Tiefgreifende Suggestionen verändern ebenso das psychogene Hirnfeld, es wird dadurch flexibler, weniger starr und auch weniger einseitig.

Es war klar, es gibt zwei Mechanismen die eine tiefgreifende Verbesserung bzw. Optimierung des Unbewussten erzielen konnten. Das Feedback der Hirnpotentiale und die Hypnose. Beide Verfahren waren im Grunde genommen miteinander verbunden.



Biofeedbacktests für den ORF, Barbara Stöckl

Jahrelange Versuche zeigten, dass es vor allem um eine Grundeinstellung des Unbewussten, ein Grundprogramm geht, das zum Hindernis werden kann. Gerade dieses Grundprogramm, wir nannten es das Ursprungsprogramm oder Wurzelprogramm, war der Urheber vieler Probleme. Dieses Ursprungsprogramm ist der Nährboden auf dem im Laufe eines Lebens weitere, oft negative Programme (die negatives Verhalten oder Störungen enthalten) aufgebaut werden.

Nun lag es für uns nahe, gerade diese Ursprungsprogramme direkt zu beeinflussen und nicht einzelne Probleme mit einzelnen Suggestionen oder Trainingsmethoden zu bearbeiten. Es zeigte sich, wenn diese Ursprungsprogramme positiv verändert wurden, dass dann allen anderen negativen Programmen die Basis entzogen wurde.

Das Ursprungsprogramm duldet zumeist nur artverwandte Programme. Ähnliches zieht ähnliches an. Daher genügt es auch in den meisten Fällen, nur das Ursprungsprogramm zu beeinflussen und es entsteht von selbst ein Prozess der positiven Veränderung. Wenn das Ursprungsprogramm verändert wird, zeigt sich auch eine positive Veränderung im Hirnfeld.

So wurde langsam das Puzzle zu einem kompletten Bild.

Nun war es nur noch notwendig eine Methode zu finden, die uns in die Lage versetzt, die Ursprungsprogramme zu verändern. Wir mussten eine Technik finden, die es uns ermöglichte bestimmte Programme (Suggestionen) am bewussten Denken, am Wachbewusstsein vorbei, ins Unbewusste einzuschleusen.

Die Technik besteht darin, ein bestimmtes mentales – Programm, „verpackt“ an das Unbewusste zu senden. Das alte Grundprogramm wird über diese Technik positiv verändert. Welches Programm notwendig ist, hängt von der Hirnfeldmessung (Hirndominanz, Hirnfeldflexibilität und individuellen Ausprägung...) ab.

Durch diese Änderung ist es leicht, selbst neue positive Veränderungen herbeizuführen, da ja Blockaden und Verhinderungsmechanismen einer positiven Veränderung nicht mehr im Weg stehen. Versagensängsten, und Selbstzweifel wird so das Fundament entzogen.

Diese neue Methode des Mentaltrainings nennen wir das „PcE-MindMorphing System“.

Die folgenden Seiten führen Sie zu den Hintergründen dieses Trainings. Dies ist ein Versuch, die komplizierten und komplexen Abläufe in unserem Unbewussten aufzuzeigen.

G.H.Eggetsberger
München, Juni 2004

PcE-MindMorphing System

*Das Schlüsselprinzip zur Entwicklung und Verbesserung ihres Lebens.
Das wissenschaftlich begründete, mentale Selbsthilfetraining.*

Sicher haben Sie schon Menschen getroffen, die in jeder Situation glücklich zu sein scheinen

und sicher haben Sie sich schon einmal gefragt: Wie kann es sein, dass manche Glück haben und andere wieder nicht?

Glück ist nicht unbedingt ein Resultat des reinen Zufalls. Die meisten glücklichen Menschen führen tatsächlich ihr Glück unbewusst herbei. Diese Menschen denken und verhalten sich anders. Aufgrund von unbewussten positiven Programmen, steuern sie ihr Leben und auch ihre Gesundheit (Regeneration und Selbstheilung) anders. Vieles wird durch ihre positive innere Einstellung und Denkweise innerhalb der Möglichkeiten beeinflusst.

Die Möglichkeiten der meisten Menschen sind durch begrenzte Vorstellungen und unbewusste negative Glaubenssätze blockiert. Eine Auflösung der negativen Glaubenssätze kann nicht durch reine Willensanstrengung oder Disziplin erreicht werden. Für eine dauerhafte positive Veränderung müssen die unbewussten, negativen, Programme beseitigt werden.

Dies ist jetzt durch das PcE- MindMorphing System möglich: Diese eine neue Technologie bewirkt nachweislich Veränderungen im Verhalten. So wird es möglich, eine äußerst intensive, positive Wirkung auf unbewusste Prozesse zu erzielen und mentale Probleme zu beseitigen.

Es gibt in jedem Leben Dinge, die man gerne ändern möchte. Zum Beispiel mehr Selbstbewusstsein gewinnen, schlank werden oder mehr Erfolg im Leben haben.

Wir haben eine einfache und praktische Methode gefunden, die Ihnen hilft, Ihre Probleme zu lösen und im Leben erfolgreicher zu werden.

Diese Methode aktiviert die Kräfte des Unbewussten.

Obwohl unser Geist unsichtbar ist, verfügt er über große Macht.

Ein Teil unseres Geistes ist uns bewusst, ein zweiter, ein weitaus größerer Teil, liegt außerhalb unseres Bewusstseins und zumeist auch außerhalb unserer bewussten Wahrnehmung. Wer fährt das Auto, während wir in Gedanken ganz wo anders sind? Wer reagiert im Augenblick der Gefahr und bringt uns mit einem schnellen Sprung in Sicherheit? Wie ist dieses Bewusstsein und vor allem das Unbewusste beschaffen, welchen Gesetzen unterliegt es und vor allem wie können wir die macht des unbewussten für uns nutzen.

Können wir unseren Geist kontrollieren?

Dazu ein einfacher Test:

Wählen sie ein einfaches Wort oder ein einfaches Bild (z.B. eine Blume - eine Rose) um sich darauf zu konzentrieren. Jetzt beginnen Sie sich auf dieses einfache Bild oder Wort zu konzentrieren. Schließen Sie dabei Ihre Augen und sagen Sie sich das Wort im Geist immer wieder vor, halten Sie das geistige Bild in Gedanken fest und konzentrieren Sie sich nur auf das Bild. Denken Sie an nichts anderes, halten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach auf diese einfache Sache gerichtet.

Unterbrechen Sie für diesen Versuch kurz das Lesen und versuchen Sie sich eine halbe Minute nur auf das von Ihnen Gewählte zu konzentrieren.

Wie ist es Ihnen bei diesem Versuch gegangen?

Waren Sie in der Lage, Ihre gesamte Konzentration ohne Unterbrechung aufrecht zu halten? Oder sind andere Gedanken und Bilder aufgetaucht?

Ist Ihr Geist abgeglitten?

Wahrscheinlich haben Sie wie die meisten Menschen reagiert. Sie haben bemerkt dass Ihr Geist sich selbständig gemacht hat, dass Ihr Geist ein „Eigenleben“ hat.

Wenn Sie glauben, dass Sie den Test nicht wirklich konzentriert durchgeführt haben, dann versuchen Sie es einfach nochmals mit mehr Konzentration.

Das Ergebnis wird wahrscheinlich gleich bleiben. Schuld daran ist der Gedankenfluss. Wir alle „denken“ viele andere Gedanken neben denen, auf die wir uns gerade konzentrierten.

Gedanken, Bilder und auch Worte kommen und gehen.

Dieser einfache Test zeigt Ihnen, dass sich Ihr Geist weit weniger unter Ihrer bewussten Kontrolle befindet, als Sie vermuten. Sicher haben Sie schon einmal Augenblicke erlebt, in denen Sie Ihren Geist nicht unter Kontrolle hatten. Es kann vorkommen, dass man am Abend nicht leicht einschlafen kann, weil ständige Gedanken durch den Kopf ziehen. Immer wieder denken wir Gedanken, die wir lieber nicht denken sollten. Unpassende Gedanken in unpassenden Augenblicken und an unpassenden Orten. Manchmal können wir unsere Gedanken nicht sammeln bzw. fokussieren. Dann wieder ist unser Geist gesammelt und funktioniert gut. Oft kommen kreative Gedanken ganz von selbst, entstehen einfach, Ideen entstehen, Probleme werden manchmal so gelöst, ohne dass Sie gerade an dieses Problem gedacht haben. Die Gedanken kommen einfach.

Wenn wir sagen, dass wir zu einem Problem eine geteilte Meinung haben, so bedeutet das zumeist, dass wir über etwas auf mehr als eine Art denken, oft stehen wir dabei sogar in einem innerlichen Gegensatz. Die bewussten Überlegungen bringen die eine Meinung, das Unbewusste signalisiert ein schlechtes Ge-

fühl. Oft entsteht auch eine zweite Meinung, die nicht auf logisches Denken (Abwägen) zurückzuführen ist.

Je besser Sie Ihren Geist kennen lernen, umso mehr werden Sie erkennen, dass Ihr Geist nicht etwas ist, das Sie auf die gewohnte Art kontrollieren können. Der Geist ist ein wertvolles Werkzeug das Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen zur Verfügung steht. Das heißt aber nicht, dass er untätig ist, wenn sie ihn nicht bewusst benutzen. Der ständig ablaufende Gedankenfluss kommt aus Ihrem Unbewussten, aus den Tiefen Ihres Geistes. Der bewusste Geist (unser Tagbewusstsein) kontrolliert nicht den Strom der Gedanken. Wir können diese Gedanken nicht einfach abstellen, noch können wir den Inhalt des Gedankenflusses einfach bestimmen. Dennoch können wir beeinflussen, worauf er sich richtet und was er mit sich bringt.

Was ist der Geist?

Unser Geist besteht aus dem Bewusstsein (dem Tagbewusstsein - Verstand), dem Unbewussten und dem Willen.

Was ist der Wille?

Der Wille ist die bewusste, konzentrierte Fähigkeit zu wählen, sich Gedanken und Einflüssen zu öffnen bzw. gegebenenfalls auch zu verschließen. Er ist das aktive Prinzip, und kann verändern, dem Bewusstsein eine Richtung - ein Ziel geben. Der Wille kann sich aber nur schwer gegen das Unbewusste und den darin ablaufenden Prozessen durchsetzen. Er kommt aus der inneren Energie und lenkt diese auch. Ideen und Vorstellungen erhalten durch den Willen Kraft, doch die wahre Kraft kommt aus dem Unbewussten. Stehen sich der bewusste Wille und der unbewusste Glaube „feindlich“ gegenüber, unterliegt immer der Wille. Der Glaube, das Unbewusste gewinnt immer.

Jede Vorstellung, die in unser Unbewusstes eingebracht wird und die uns ganz ausfüllt, hat das Bestreben, sich zu verwirklichen. Der Wille ist nur kurze Zeit stark. Er Wille ist letztendlich immer schwach. Wenn Sie z.B. eine Faust ballen und diese so halten wollen, wird Sie spätestens dann Ihr Wille verlassen, wenn der Arm schmerzt. Auch wenn Sie länger durchhalten möchten, verschwindet Ihr Wille. Forschungen haben gezeigt, dass der Wille durch unbewusste Faktoren gestärkt werden kann.

Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind von der Struktur des psychogenen Feldes abhängig. Wie weit es dem einzelnen Menschen gelingt, das individuelle psychogene Feld zu beeinflussen, entscheidet über seine Lebensqualität.

G.H.Eggetsberger (Kopftaining der Sieger, 1991)

Was ist das Bewusstsein - das ICH?

Das Bewusstsein ist im Eigentlichen das Wissen um die seelisch-geistigen Vorgänge im eigenen Ich, wobei es verschiedene Bewusstseinsstufen gibt. Tritt ein seelisches Erlebnis nicht über die Bewusstseinschwelle, so liegt es im Unbe-

wussten und beeinflusst von dort aus unser Verhalten. Das Bewusstsein befähigt uns zum zielgerichteten Denken und Handeln. Das Bewusstsein, der Verstand, kann sich mit Hilfe des Willens gut auf Einzelheiten konzentrieren.

Das Unbewusste

Das Unbewusste ist der wohl mächtigste Teil unseres Ichs. Wer in sein Unbewusstes gezielt Botschaften und Anweisungen einbringen kann, der bestimmt über seine Gesundheit, sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit.

Das Unbewusste ist nicht wie das Bewusstsein fokussiert, sondern betrachtet und verarbeitet ganzheitlich. Es kann besser subtile und / oder übergeordnete Muster wahrnehmen als das Bewusstsein. Wenn wir vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen können, dann nur deshalb, weil unser Verstand dominiert.

Das Unbewusste registriert alles. Auch Dinge die Sie nicht bewusst wahrnehmen. Es registriert und nimmt Informationen auf, die vom bewussten Verstand nicht einmal wahrgenommen werden können. Das Unbewusste verfügt über ein perfektes Gedächtnis. Es formt unsere Träume und besitzt seine eigene Kreativität. Das Unbewusste überwacht alle Tätigkeiten, die zur Gewohnheit geworden sind und denen wir gerade nicht unsere Aufmerksamkeit schenken. Es ist in der Lage jede einzelne Zelle und jedes Organ des Körpers zu steuern.

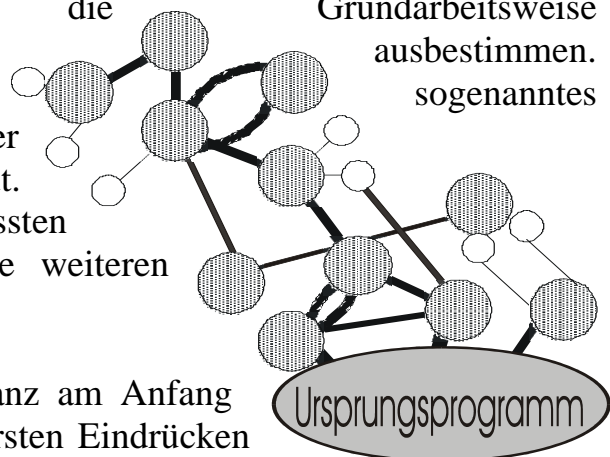
Das Unbewusste hat die Fähigkeit auf Suggestionen und unterschwellige Anregungen zureagieren. In bestimmten Situationen ist das Unbewusste offen und leicht zu beeinflussen.

Wurzelprogramme lenken unser Geschick und unser Leben!

Die Basis auf dem die Arbeit unseres Unbewussten aufbaut, sind bestimmte mentale Programme, welche die Grundarbeitsweise unseres Unbewussten vor-

In jedem Unbewussten gibt es ein Wurzelprogramm, das Ursprungs- oder Grundprogramm auf das alles aufbaut.

Das Grundprogramm unseres Unbewussten ist der Nährboden auf dem sich alle weiteren Programme entwickeln.



Das Grundprogramm entsteht schon ganz am Anfang unseres Lebens. So zu sagen mit den ersten Eindrücken die wir wahrnehmen, bzw. mit dem ersten Erlebten. Die Auswirkung des Ursprungsprogramms ist leicht sichtbar zu machen. Man kann das Grundprogramm sogar messen, denn es beeinflusst von Anfang an unsere Hirntätigkeit, oder besser noch unsere Hirndominanz und das Ausmaß der Flexibilität unseres Gehirns.

Das Wurzelprogramm wird also sichtbar durch die Hirnaktivität, die sich durch eine spezifische energetische Aufladung des Gehirns zeigt. Diese Aufladung ist als Ultra-Langsameres Gleichspannungspotential messbar. *(Diese Messung kann mittels PcE-Trainer, einem Biofeedbackgerät, durchgeführt werden.)* Misst man an mehreren Punkten des Gehirns (von der Kopfoberfläche weg) gleichzeitig, so kann man ein ganz bestimmtes Feldgeschehen erkennen, das sich über das ganze Gehirn verteilt. Bei der Entdeckung (1983) nannte ich dieses Feld „psychogenes Hirnfeld“. Weiterführende Forschungen zeigten, je nachdem welches Grundprogramm bei einer Person aktiv war, das sich dieses in Form eines ganz spezifischen, messbaren Hirnfeldes manifestierte.

Es zeigte sich auch, um tiefgreifende Veränderungen bei Personen zu erreichen, sei es um ihren beruflichen oder sportlichen Erfolg zu verbessern, sei es um ihre inneren Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren oder tiefliegende psychische Probleme zu beseitigen, dass man die Hirndominanz bzw. die Flexibilität und Aktivität des Gehirns verändern



musste. Jahrelange praktische Anwendung (ab 1983) in allen Bereichen mittels Biofeedbacktraining und Suggestion waren dann erfolgreich, wenn es uns gelang das psychogene Hirnfeld positiv zu verändern. Nach und nach stellte sich dann immer mehr heraus, dass das psychogene Feld durch bestimmte Wurzelprogramme aufgebaut wird, die im Weiteren das Geschick des Einzelnen, innerhalb eines bestimmten Rahmens, vorbestimmen.

Nun lag der Versuch nahe, das Problem an der Basis (am Wurzelprogramm) zu beeinflussen. Kann man die Wurzelprogramme positiv verändern, so kann man auch diese Programme umprogrammieren und gegebenenfalls durch neue ersetzen. Genau so müsste sich auch die Aktivität des psychogenen Hirnfeldes ins Positive verändern.

In unseren Messungen zeigte sich, eine positive Veränderung der Wurzelprogramme ist dann erfolgreich, wenn sich das starre Hirnfeld (über das alle Eindrücke und Gedanken gefiltert werden) auflockert bzw. eine zu stark einseitige Dominanz zurückgeht.

Am besten ist ein ausgeglichenes, flexibles und hochaktives Hirnfeld, das sich jeder Situation angleichen kann und das auch unter Druck stabil und aktiv bleibt. Nur wenn sich die inneren unbewussten Programme verändern, verändert sich auch das psychogene Feld. Das Wurzelprogramm zu verändern, ist die Basis jeder positiven Veränderung.

Was ist das psychogene Feld?

Die Entdeckung und Nutzung des psychogenen Feldes

Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind von der Struktur des psychogenen Feldes abhängig. Wie weit es dem einzelnen Menschen gelingt, das individuelle, psychogene Feld zu beeinflussen, entscheidet über seine Lebensqualität.

Das Wurzelprogramm oder Ursprungsprogramm ist der Architekt des psychogenen Feldes.

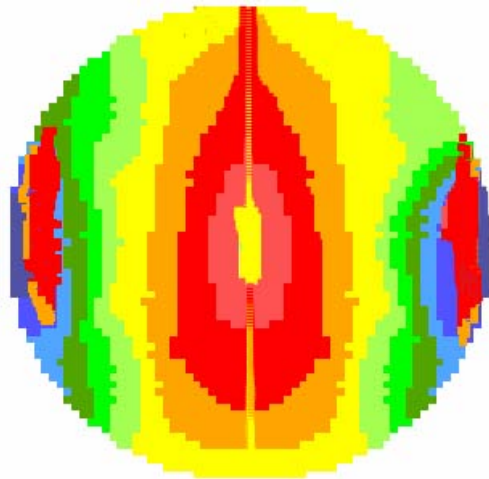
Das psychogene Feld

Das psychogene Feld formt unsere Bewusstseinsstruktur!

(Auszug aus dem Buch „Kopftraining der Sieger, Die Entdeckung und Nutzung des psychogenen Hirnfeldes, Text: G. Eggetsberger, Verlag Orac – Wien 1991/1996 - ISBN: 3-7015-0358-3)

Aus der Neurologie ist bekannt, dass im Gehirn messbare Spannungsunterschiede auftreten, die sowohl an der Kopfoberfläche als auch mittels Gehirnsonden gemessen werden können. Zwischen Punkten mit einem hohen Spannungsunterschied besteht ein stärkeres elektrisches Feld als zwischen solchen mit niederen.

Dieses Feld, mit unterschiedlicher Ausprägung, beeinflusst die lokale Gehirngewebsumgebung. Die Nervenzellen dieser Hirnregion werden in ihrem elektrischen Verhalten ganz spezifisch beeinflusst. Der Zustand dieses Feldes im Gehirn ist in seiner Hauptstruktur zumeist recht konstant, manchmal aber fluktuierend, instabil und laufend Schwankungen unterworfen.



Nach intensiven Untersuchungen liegt der Schluss nahe, dass man diese Feldschwankungen, ja das Feld an sich, als Indikator für alle Vorgänge im gesamten Organismus betrachten kann. Diese Vorgänge sind beispielsweise an Geschehen wie Gesundheit, Krankheit und emotionalen wie psychische Prozessen beteiligt. Den Gleichspannungsanteil¹ des elektrischen Hirnfeldes innerhalb der einzelnen Hemisphären möchte ich als "psychogenes Hirnfeld" bezeichnen.

¹ Das psychogene Hirnfeld und das Körperfeld werden als Ultra Langsame Gleichspannungspotentiale (ULP) gemessen. Diese Potentialerscheinungen werden mittels Oberflächenelektroden (direkt von der Kopfhaut aus) abgegriffen. Je mehr Potentialmessungen gleichzeitig abgenommen werden um so mehr zeigt sich ein komplexes Feldgeschehen.

Dieses psychogene Feld ist ein pulsierendes Feld, das laufend leichten Schwankungen in seiner Intensität und Form unterliegt. Es beeinflusst einerseits bestimmte Schaltvorgänge im Gehirn, andererseits erregt jede Aktivität in und um die Zellen wiederum das Hirnfeld. Je mehr Aktivität im Gewebe, um so stärker ist das Feld. Ist zu wenig Aktivität, so ist es in diesem Bereich schwach. Beides, das zu schwache oder zu starke Feld, kann als schlecht bewertet werden. Es hat eine bestimmte Grundform, die die meiste Zeit des Tages (und wahrscheinlich auch in der Nacht, im Schlaf) bestehen bleibt. Es besteht seit der frühesten Kindheit eine Geneigtheit zu einer bestimmten Grundform im Hirnfeld, in der der Einzelne im normalen Tagesgeschehen verbleibt. Heute wissen wir, aufgebaut durch die Wurzelprogramme in unserem Unbewussten, entsteht dieses Hirnfeld schon in den ersten Tagen unseres Lebens.

Schon bei kleinen Kinder kann man das Hirnfeld messen. Aus dieser Messung kann ein Psychodiagramm erstellt werden, aus dem sein zukünftiges Verhalten und seine Emotionen ersichtlich werden. Diese Messungen ergeben ein Bild, wie das Kind und später der Erwachsene die Welt sehen wird. Es entsteht nicht im Zuge von Erziehung oder Schulung. In Familien können Kinder komplett andere Hirnfelddominanz aufweisen auch wenn sie gleich erzogen wurden.

Das psychogene Hirnfeld zeigt auch grundsätzliche Charaktereigenschaften einer Person. Z.B. stark bewegliche Felder weisen auf eine emotionale Person hin, die schnell reagiert.



Ein starres Feld zeigt, starre Eigenschaften, gedämpftes Verhalten und geringe Flexibilität. Bei den meisten Menschen wird das Feld mit zunehmenden Alter starrer. Das seltener vorkommende wechselnde Hirnfeld, das zwischen Links- und Rechtsaktivität bewegende Hirnfeld, weist auf hohe Flexibilität und ganzheitliches Denken hin. In solchen Fällen muss überprüft werden, welche der Hirnhälften öfter und länger dominant ist. Auch hier findet man eine gewisse Geneigtheit zu einer Hirndominanz.

Das psychogene Hirnfeld spiegelt die "Bewusstseinsstruktur" wider, durch die Informationen gemäß der Beschaffenheit, Struktur des Feldes interpretiert, zensiert und weitergegeben werden. Dieses Feld bestimmt wie die eingehenden und schon vorhandenen "Rohinformationen" weiterverarbeitet werden. Alle eingehenden Informationen, auf welchen Weg sie auch aufgenommen werden, sind neutral und werden in unbewussten Sektoren des Gehirns gespeichert. Diese Rohinformationen durchlaufen bei ihrer Bearbeitung, die dem psychogenen Feld entsprechend aktivierten Hirnstrukturen. Die so beeinflussten Hirnregionen werden bevorzugt verwendet, Sie konstruieren, formen, ordnen unsere Wirklichkeit. Wir "mischen" unser Bewusstsein. So kann aus ein und der selben Information in

unserem Bewusstsein etwas völlig unterschiedliches entstehen, je nach dem welche Gehirnteile daran beteiligt waren. Führen wir uns nochmals vor Augen, das psychogene Hirnfeld wird aufgrund bzw. durch die Wurzelprogramme aufgebaut. Diese Ursprungsprogramme sind der Nährboden für alle weiteren Programme die wir im Laufe unseres Lebens empfangen oder entwickeln. Das psychogene Hirnfeld ist scheinbar die Schnittstelle der Kommunikation zwischen unserem Unbewussten – unserem Geist und dem Körper. Hier gehen nichtmaterielle Vorgänge in materielle Vorgänge über. Aus rein geistigen Programmen wird so Verhalten und Empfindung. Erst durch den Aufbau des psychogenen Feldes können die Programme (ob positive oder negative) sich verwirklichen. Nur durch dieses Feld kann unser Gehirn so eingestellt werden, dass eintreffende Informationen und Gedanken genau nach den Mustern der Programme verarbeitet werden.

Ein rechtshirniger, gefühlsbetonter, künstlerischer Typ bewertet vieles anders als ein linkshirniger, logischer und weniger emotionaler Typ.



Also: Informationen aller Art werden vom Gehirn neutral aufgenommen und registriert und erst die Verarbeitung des „Inputs“, das interpretieren und ausfiltern der Informationen wird über das Feld gesteuert. Entsprechend der Aktivierung spezifischer Gehirnareale, erfolgt eine Interpretation in eine bestimmte Richtung, das Feld bestimmt die Art der Interpretation. So entstehen die unterschiedlichsten Denk- und Verhaltensweisen.

Als Beispiel:

Hat ein Patient eine bestimmte Therapie zumindest teilweise erfolgreich absolviert, so können Situationen, die der Betreffende vor der Therapie negativ bewertet und interpretiert hat, nun anders verarbeitet und gesehen werden, wobei durch die passende Therapie das psychogene Feld sich langsam anders formte. Deswegen kann der Betreffende nun auch die Situationen anders auffassen und werten. Liegt ein starkes Feld auf und über der rechten Hemisphäre, kann global gesagt werden, dass die erhaltenen Rohinformationen eher gefühlsmäßig interpretiert werden.

Die interpretierende Instanz (Logik) liegt zumeist in der linken Gehirnhälfte. Es liegt die Schlussfolgerung nahe, dass Erfahrungen die einmal durch ein stark linksaktiviertes und einmal durch ein stark rechtsaktiviertes Feld erlebt wurden, sich grundsätzlich durch unterschiedliche Interpretationen und Emotionen unterscheiden dürften.

Liegt zuviel Rechtshirnaktivität bei einem Menschen vor und damit ein starkes (überwiegendes) Rechtshirnfeld, so rationalisiert er sehr oft seine Wahrnehmungen

gen. Er versucht dabei eine Erklärung zu finden, die gewisse innere oder äußere Zustände erklärt. Die Hirndominanz bestimmt auch für welche Programme eine Person mehr empfänglich ist. Zumeist passen die unbewussten Programme immer zum Grundprogramm, alle andern Programme stehen ja auch im Widerspruch mit dem Wurzelprogramm und würden immer wieder zu mehr oder weniger intensiven Verarbeitungsproblemen führen.

Je stärker jemand zu einem der beiden Hirntypen neigt, um so mehr lehnt er den gegensätzlichen Hirntyp ab, er wird ihm unverständlich. Der Linkshirnige lehnt den Rechtshirnigen ab, und umgekehrt. Der ausgeglichene Hirnfeldtyp kann mit beiden umgehen.

Das psychogene Ganzfeld

Das psychogene Hirnfeld kommuniziert mit einem gleichartigen (messbaren) elektrischen Feld des Körpers, welches ich psychogenes Körperfeld nennen will. Es soll ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass beide Felder objektiv messbare und eindeutig darstellbare Größen sind. Diese beiden Felder sind miteinander verbunden (sie sind in ihrem Inneren eins) und treten ununterbrochen miteinander in Wechselwirkung. Ihn scheint ein gemeinsames Funktionsprinzip zu Grunde zu liegen.

Die Gesamtheit des miteinander verbundenen Körperfeldes nenne ich das "psychogene Ganzfeld". Das psychogene Ganzfeld wird nicht nur durch Wahrnehmungen verändert, abhängig von der Aktivierung der Gehirnbereiche, sondern auch durch Medikamente, Therapien, spezifisches Training (Biofeedbacktraining des psychogenen Hirnfeldes, Suggestion...).

Jede Veränderung des Hirnfeldes bringt ganz allgemein gesehen

1. eine Veränderung der psychischen Struktur der Person (inklusive eine Änderung der Wurzelprogramme) und
2. ihrerseits wieder eine Veränderung des Körperfeldes mit sich.

Man möge sich auf der Mikroebene nur die weitreichenden Auswirkungen vorstellen, wenn sich Potentiale der Hautoberfläche und der einzelnen Organe ändern, wie sich pH-Werte verändern, Ionenströme ihre Richtung verändern.... Dies alles spielt in einem komplexen aber geordneten und beschreibbaren Ganzen eine Rolle und ist nicht unerheblich in bezug auf die Wirkungen auf das Gesamtsystem. Global gesehen bringt eine Veränderung des Körperfeldes (sei es nun eine Verletzung, eine Krankheit, Freude oder ein sonstiges informationshaltiges Ereignis) entsprechend dem Prinzip der Reaktion, auch eine Veränderung im Gehirnfeld mit sich.

Unsere Untersuchungen zeigen, dass ohne systematisches Einwirken und verändern des psychogenen Feldes (Hirn- und Körperfeld) eine Heilung unmöglich ist. Bei jeder Art der Heilung, egal ob operativ oder medikamentös, durch Gesprächstherapie, Hypnosetherapie, Akupunktur, etc, wird durch sehr unterschiedliche Methoden und Techniken auf das vielschichtige und komplexe Gebilde des psychogenen Feldes eingewirkt.

Zur Bestätigung dieser These wäre die Kontrolle von Therapieverläufen möglich. Dadurch könnte man dieses Modell eindeutig verifizieren oder widerlegen. Grundintention ist bei allen Therapie- und Interventionstechniken, dass eben das psychogene Feld angesprochen und manipuliert wird. Dies kann aus biokybernetischer Sicht auf vielen Ebenen geschehen.

Ist eine bestimmte Person körperlich und psychisch gesund, das heißt erstens ohne krank zu sein und zweitens darüber hinaus das Gefühl des Wohlbefindens und der Lebendigkeit empfindet, dann, so lautet die Hypothese, ist das psychogene Feld weitestgehend im Zustand der Harmonie und ausgeglichen.

Wird zum Beispiel das Immunsystem nach einer Krankheit, durch eine medikamentöse Therapie gestärkt und wird durch diesen Prozess auch das Feld ausgleichend verändert

(was auch eine Veränderung des Wurzelprogramms bedeutet), ist eine Heilung "auf Dauer" erreicht. Gelingt es nicht (oder nur kurzfristig), das Feld durch die Interventionen zu verändern (d.h. das Wurzelprogramm konnte nicht wirklich verändert werden), dann bleibt auch weiterhin die Krankheit bestehen. Durch die Messung des psychogenen Feldes ist der Heilungsverlauf in den meisten Fällen somit vorhersehbar geworden. Einzelne Therapieformen können auf ihre Wirksamkeit getestet werden. Gleicht sich das Feld aus, reagiert das psychogene Feld richtig, so ist der Weg (die Behandlungsweise) fortzusetzen der diese Veränderung hervorgerufen hat.



Es scheint sinnvoll, bei einigen Krankheitsbildern zuerst das Feld mit bestimmten Techniken zu verändern (bzw. die Wurzelprogramme zu verändern), um so die Heilung zu ermöglichen oder zu unterstützen. Parallel zu einer herkömmlichen Behandlungsmethode wäre in manchen Fällen auch Biofeedbacktraining des psychogenen Hirnfeldes² angebracht. Es kann sogar die Vermutung aufgestellt werden, dass, überall wo Therapien wirken, das psychogene Feld angesprochen wird und dies den Erfolg der Behandlung ausmacht. Bringt eine herkömmliche Behandlung oder Technik nicht den gewünschten Erfolg, weil das psychogene Feld nicht mitverändert wurde, so kann angenommen werden, dass ähnliche Krankheitsbilder wieder auftreten.

² Ein Biofeedbacktraining des psychogenen Hirnfeldes kann mit dem PcE-Trainer durchgeführt werden.

*Wenn er zornig wird, hat er immer Kopfschmerzen;
wenn er unglücklich ist, überisst er sich immer,
wenn er isst, bekommt er immer Magenschmerzen.*

Aus der Praxis

Spotanheilung

Spontanheilung kann eintreten, wenn das Unbewusste mit seinem Glaubens- und Wertesystem grünes Licht gibt, das heißt bereit ist für die Heilung.

Mit anderen Worten, ist das Unbewusste von Heilblockaden befreit, kann eine Spontanheilung erfolgen. Jeder lebende Organismus ist bis zu einem gewissen Grad ein selbstreparierendes System und kann manche Störungen wieder selbst ausgleichen. Jeder kennt die Berichte von Patienten die sogenannte unheilbare Krankheiten hatten die sich auf einmal von selbst auflösten³.

Veränderte Wahrnehmung

Durch die beschriebenen Funktionen des psychogenen Feldes ist es einleuchtend, dass bei Änderungen der Form desselben sich auch die Wahrnehmung ändert, und damit auch das Bewusstsein. Das Feld unterliegt ständig leichten Schwankungen, wodurch auch ständig leichte Bewusstseinschwankungen hervorgerufen werden, die allerdings wegen ihrer Kleinheit nicht besonders auffallen. Stärkere Veränderungen des Feldes bringen aber auch spür- und messbare Veränderungen im Bewusstsein im denken, aber auch im Gesundheitszustand mit sich. Resultierend aus diesen Veränderungen ändert sich auch die Persönlichkeitsstruktur. Alle Emotionen, wie z.B. Liebe, Neid, Hass, Angst, Zuversicht und Freude entstehen nur bei einer bestimmten Feldstruktur.

Aus diesem Blickwinkel kann man versuchen zu erklären, was unsere Bewusstseinsstruktur ausmacht und wie sie entsteht. Grundvoraussetzung ist, dass das Gehirn und unser Körper von einem psychogenen Feld durchdrungen ist. Daraus entsteht unsere Persönlichkeitsstruktur. Durch dieses Feld werden bestimmte Teile des Gehirns vorrangig eingesetzt. Als Idealzustand können wir uns ein natürliches, ausgeglichenes Gehirn vorstellen. Durch die bevorzugten Schaltungen im Gehirn entsteht eine spezifisch geprägte und beschaffene Bewusstseinsstruktur, die die Vielseitigkeit der Menschen erklären kann. Das heißt, bei verschiedenen Menschen gelangen verschiedene Gehirnteile, die unterschiedliche Aufgaben zu bewältigen haben, zu verschieden starker Beanspruchung und Ausprägung. Dieser Umstand bestimmt, wie unsere Persönlichkeitsstruktur aufgebaut wird. So zum Beispiel, wie viel logisch-analytisches Denken (durch Aktivität der meist linken Gehirnhälfte) oder wie viel Teile verschieden starker Emotio-

³ Es gibt viele Berichte zu diesem Thema, siehe auch das Buch „Wunder sind möglich - Spontanheilungen bei Krebs“, Autor: Dr. Herbert W. Kappauf, Onkologe und Psychotherapeut aus Nürnberg 2003. ISBN: 3-451-28108-

nen (negative oder positive Lebenshaltung, ...durch Aktivität der meist rechten Gehirnhälfte).

Zusammenfassend kann man sagen:

Unser Verhalten, unsere spezifische Art Informationen zu verarbeiten, zu interpretieren, egal, ob sie aus der Umwelt oder von uns selbst kommen, wird durch die Form des psychogenen Feldes bestimmt.

Das psychogene Feld ist die Schablone, durch die unsere Persönlichkeitsstruktur geformt wird und durch die alle internen und externen Rohinformationen verarbeitet werden. Durch die Manipulation des psychogenen Feldes lässt sich vorübergehend oder auf Dauer eine Bewusstseinsveränderung und -erweiterung erzielen, Krankheit und Gesundheit, empfinden von Freude und Leid beeinflussen. Es zeigt sich, dass es zumeist genügt, das psychogene Hirnfeld zu regulieren, um dadurch einen weitgehenden Einfluss auf das psychogene Ganzfeld (Hirn- und Körperfeld) zu erreichen. Durch verschiedene Krankheitsformen wird das psychogene Hirnfeld durch das Körperfeld in eine bestimmte Form gezwungen, die nur schwer zu verändern ist. Gerade hier ist die Veränderung des psychogenen Feldes für eine Heilung unumgänglich.

Zum Erlernen von Selbstregulationstechniken, wie Selbsthypnose, Biofeedback etc. ist ein ganz spezifisches psychogenes Feld nötig. Wenn es nicht schon vorhanden ist, muss es erst aufgebaut werden, um Erfolge mit diesem Verfahren erzielen zu können.

Erst in den letzten Jahren haben wir erkannt, der schnellste Weg das psychogene Hirnfeld positiv zu beeinflussen ist die Veränderung der Wurzelprogramme. Es hat sich gezeigt, dass das am leichtesten und schnellsten durch die von uns entwickelte PcE-MindMorphing Methode geht.

Dabei werden speziell gepackte Informationen, Programme bzw. Suggestionen am Bewusstsein vorbei ins Unbewusste gesendet. Diese speziellen Programme verändern dann die Wurzelprogramme so, dass eine neue Reaktionsweise möglich wird. Begrenzungen werden aufgelöst und das Hirnfeld verändert sich. Diese positive Veränderung ist gleichbedeutend mit der Auflösung von tiefliegenden Problemen. Eine neue Basis wird geschaffen. Eine genauere Beschreibung der PcE-MindMorphing Methode finden Sie an späterer Stelle in diesem Buch.

Emotionen

Unsere Messungen machten deutlich, dass zur Entstehung einer Emotion eine elektrische Aktivität im Gehirn nötig ist. Depression, Angst, Lustlosigkeit usw., sind von einer verstärkten Aktivität von Teilen der rechten Gehirnhälfte begleitet. Bei einer



Schwäche der linken Hemisphäre kommt es fast immer zu einer "Katastrophenreaktion". Das Beseitigen und die Verhinderung der Überaktivität mittels Biofeedbacktraining lässt zumeist die Depressionen, Ängste und andere psychische Krankheitsformen verschwinden, da bei den meisten dieser Störungen eine asymmetrische Beteiligung der beiden Hirnhälften zu finden ist. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine Verbesserung der Stimmung eine Verbesserung des Immunsystems zur Folge hat und eine effektive, begleitende Maßnahme bei körperlichen Erkrankungen ist.

Ein "linker" Typ, oder ein "rechter"?

Messungen des psychogenen Feldes zeigen, dass je nach Funktion der beiden Gehirnhälften bestimmte psychische und körperliche Zustände entstehen. Wenn z.B. die linke Gehirnhälfte nicht richtig aktiv oder durch Verletzung beeinträchtigt ist, führt dies zu Verstimmung, Depression und Lustlosigkeit. Schon kleine Aufregungen führen zu Panik und Angst. Der gesundheitliche Zustand verschlechtert sich. Wenn die rechte Gehirnhälfte nicht richtig aktiv oder durch Verletzung beeinträchtigt ist, verändert sich das Verhalten ins Gegenteil - die Stimmung ist meist gut, optimistisch, positiv, locker und Unternehmungslust (bis Euphorie) herrschen vor. Der gesundheitliche Zustand verbessert sich schnell. Messungen zeigten uns, dass die hinteren Bezirke der rechten Gehirnhälfte stärker auf die Wahrnehmungen von Gefühlen spezialisiert sind. Diese Gehirnbereiche beeinflussen direkt das Immunsystem.

Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, tiefer in die Materie einzublicken, hier die Beschreibung der beiden Hirntypen.

Die beiden "Extremformen" der Hirn-Typen wären:

linke Hemisphäre aktiver:

argumentiert logisch und hat für alles Erklärungen
zukunftsbezogen
hat nie Zeit und ist mit "Volldampf in den Herzinfarkt"
unterwegs
jegliches Körpergefühl ist ihm fremd
ignoriert die Warnsignale seines Körpers
nervös, unruhig, hektisch, überdreht, euphorisch
lernt schnell seinen Zustand zu verbessern



rechte Hemisphäre aktiver:

spricht in Gefühlen, negativ
vergangenheitsbezogen
der "Hypochonder"
versucht alle möglichen Therapien und bricht sie wieder ab
ist mit nichts zufrieden, depressiv, launisch, emotional schwankend

selbsterstörerisch, rechnet immer mit dem schlimmsten
lernt langsam und oft qualvoll (für die Anderen!) seinen Zustand zu verbessern

Amerikanische Laborversuche haben ergeben, dass bei Mäusen, bei denen die linke Gehirn-Hemisphäre zeitweise chemisch ausgeschaltet wurde, diese mit einem isolierten Abfall von T-Lymphozyten (diese gehören zu den wichtigsten "Abwehrtruppen" unseres Immunsystems) reagierten. Sie wurden krank. Bei Beeinträchtigung der rechten Gehirn-Hemisphäre kam es zu keinem Abfall der T-Lymphozyten. Sie blieben gesund.

Herrscht also eine stärkere Aktivität der rechten Gehirnhälfte vor, ist die Bereitschaft krank zu werden oder zu sein, sehr hoch. Das zeigt, dass auch die Großhirnrinde einen direkten Einfluss auf das Immunsystem hat.

Die Arbeit am psychogenen Hirnfeld

Ändere deine Wurzelprogramme, ändere deine Hirndominanz, dein psychogenes Hirnfeld und du wirst erfolgreich.

Ein unharmonisch starres Hirnfeld lässt auf Dauer keine positiven Gedanken zu. Um erfolgreich und glücklich zu werden, um den Gesundheitszustand zu verbessern, immer müssen Sie im Hirnfeld ausgleichen.

Zuerst müssen die Wurzelprogramme positiv beeinflusst werden, das Feld muss bereitet werden, erst dann können neue Denkstrategien, Meditation und Mentaltraining sowie Selbstheilungsmechanismen wirksam werden.

Menschen mit bestimmten Hirnfeldern, mit bestimmter Hirndominanz, ziehen Menschen mit ähnlichem Hirnfeld an, stoßen aber den Gegenpart ab. Der Linkshirn-Dominante harmonisiert eher mit einer linkshirnigen Partner. Der Rechtshirn-Dominante harmonisiert eher mit einem rechtshirnigen Partner. Denn die unterschiedlichen Denk- und Verhaltensweisen haben im unterschiedlichen Gebrauch unserer Gehirnstrukturen ihren Ursprung. Schon die Sprechweisen von Linkshirnigen und Rechtshirnigen unterscheiden sich in den meisten Situationen stark. Siehe dazu auch den Buchabschnitt: Unsere Sprache - Kommunikationsregel.

Der Hirntyp am Arbeitsplatz und beim Lernen

Der linkshirnige Typ

Er löst seine Probleme aufgrund von Fakten, logisch, analytisch, Schritt für Schritt erarbeiten. Er bevorzugt Zahlen, Fakten in logischer Abfolge, interessiert sich für Technik, Finanz- oder Rechnungswesen... Er lernt durch das Auseinandersetzen mit Fakten.

Der rechtshirnige Typ

Er löst seine Probleme intuitiv, mit Gefühl für Ganzheit. Er bevorzugt Konzepte, ist für Entwicklungen offen, interessiert sich für Kunst, Musik, Psychologie...

Er lernt durch Aktion, Tun und beobachten.

Aber auch der Arbeitsplatz, Studierplatz weist zumeist auf einen linkshirnigen Typ hin.

Der Ganzhirn-Typ (der Ausgeglichene)

Der Ganzhirn-Typ ist zumeist unauffällig bescheiden. Ihm gehen die extremeren Ausprägungen, die hervortretenden charakteristischen Eigenschaften der starken Hirnhälften-Betonung ab. Er ist kreativ, denn Kreativität entsteht immer beim Einsatz aller geistigen Möglichkeiten, logisches Denken also Linkshirnaktivität, aber auch Visionen und räumliches Denken also rechtshirnaktiviert sind nötig. Weil diese Fähigkeiten in einem untrainierten Menschen harmonisch ausgeprägt sind, ist es unumgänglich verschiedene Hirntypen für Projektgruppen auszuwählen. Immer mehr Firmen machen sich diese Erkenntnis zu Nutzen. Durch das Lesen dieses Buches wird den meisten schon klar, welche der beiden Hirnhälften er dominant verwendet. Der nun folgende Test soll Ihnen helfen die dominante Hirnhälfte auch ohne High-Tech-Messung zu bestimmen.

Dieser Test soll und kann natürlich nur eine Hilfe darstellen. Um absoluten Aufschluss über die Hirnhälften-Dominanz zu erzielen, müsste das psychogene Hirnfeld gemessen werden und auch die Reaktion des Hirnfeldes auf Stress und Anforderung.

Hirndominanztest

Die 28 Fragen, auf die Sie mit ja oder nein antworten sollten, ermitteln ob Sie mehr links- oder mehr rechtshirnig denken und fühlen. Ein Ja heißt, die Frage trifft auf Sie weitestgehend zu, ein Nein heißt die Frage trifft auf Sie überhaupt nicht zu.

- 1) Haben Sie Geduld und gehen Sie an eine Aufgabe von verschiedenen Gesichtspunkten heran, bis Sie schließlich eine Lösung erhalten? ja nein
- 2) Können Sie etwas gut in eher groben Zügen planen und beschreiben? ja nein
- 3) Bringen Sie gerne Ordnung in etwas und achten Sie auf die richtige Reihenfolge? ja nein
- 4) Denken Sie im Allgemeinen sehr logisch und können Sie im Allgemeinen erkennen, warum sich andere Menschen auf eine bestimmte Art und Weise verhalten? ja nein
- 5) Können Sie ein paar Worte in mehreren Fremdsprachen sprechen? ja nein

- 6) Können Sie meistens die richtigen Worte finden, um Ihre Gefühle zu beschreiben? ja nein
- 7) Fällt Ihnen Kategorisieren und das Ordnen von Unterlagen leicht? ja nein
- 8) Sind Sie in Ihren Ansichten objektiv; versuchen Sie erst die Tatsachen zu erlernen bevor Sie sich entscheiden? ja nein
- 9) Lieben Sie Puzzles und Wortspiele? ja nein
- 10) Finden Sie gerne den Sinn in einer Sache, die ohne Sinn erscheint; können Sie die Gedanken eines Menschen für einen anderen interpretieren? ja nein
- 11) Bevorzugen Sie Zahlen, Fakten in logischer Abfolge? ja nein
- 12) Bevorzugen Sie einen ordentlich geordneten und übersichtlichen Arbeitsplatz/Studierplatz? ja nein
- 13) Haben Sie wenig Zeit? ja nein
- 14) Interessieren Sie sich für Technik und technische Lösungen? ja nein
- 15) Handeln Sie oft spontan und sind Sie manchmal voreilig in Ihren Schlussfolgerungen? ja nein
- 16) Sind Sie ein Tagträumer, sind Ihre nächtlichen Träume wirklichkeitsnahe und spannend? ja nein
- 17) Sind Sie an Musik, Malerei, Tanz und künstlerische Ausdrucksformen interessiert? ja nein
- 18) Fehlt Ihnen das besonders gute Gefühl für Zeit? ja nein
- 19) Bilden Sie sich öfter aufgrund Ihres Gefühles ein Urteil als aufgrund von Fakten? ja nein
- 20) Haben Sie manchmal das Gefühl, etwas schon einmal gesehen oder erlebt zu haben - wie in einem anderen Leben? ja nein
- 21) Haben Sie häufig gewisse Ahnungen und folgen Sie oft Ihrem Instinkt? ja nein
- 22) Sind Sie ein visueller Typ ? Können Sie sich Orte am besten über Farben und Farben einprägen? ja nein
- 23) Weinen Sie leicht und sind Ihre Gefühle schnell verletzt? ja nein

- 24) Sind Sie romantisch, sind Schönheit und Luxus für Sie wichtig? ja nein
- 25) Denken Sie oft an Vergangenes? ja nein
- 26) Lernen Sie leichter durch Tun und direktes Beobachten? ja nein
- 27) Bezeichnen viele Ihren Arbeitsplatz/Studierplatz als chaotisch und ungeordnet? ja nein
- 28) Interessieren Sie sich für Psychologie und ganzheitliche Heilweisen? ja nein

Auswertung:

Zählen Sie zusammen, wie viele Testfragen Sie von den Fragen **1-14** mit ja beantwortet konnten, diese Punkteanzahl hat mit dem Gebrauch der linken Hirnhälfte zu tun.

Punkteanzahl linke Hirnhälfte: ...

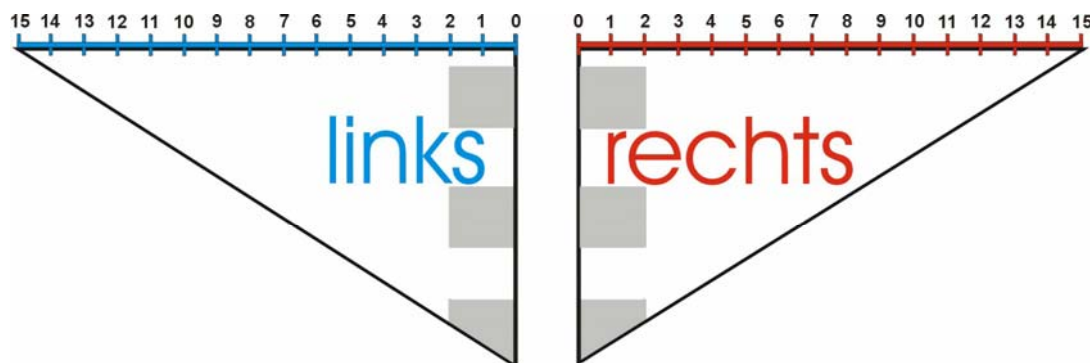
Dann zählen Sie zusammen, wie viele Testfragen Sie von den Fragen **15-28** Sie mit ja beantwortet konnten, diese Punkteanzahl hat mit dem Gebrauch der rechten Hirnhälfte zu tun.

Punkteanzahl rechte Hirnhälfte: ...

Wenn nun eine Hirnhälfte stark zu dominieren scheint (z.B. 8 Punkte links zu 3 Punkten rechts), dann weist das auf eine stärkere Bevorzugung der linken Hirnhälfte hin. Steht das Punkteverhältnis aber eher unentschieden (z.B. 8 Punkte zu 7 Punkte), dann scheinen Sie bei richtiger Fragebeantwortung eher ausgewogen zu denken und zu fühlen. Über eine eventuelle Hirnhälftendominanz könnte nur noch die Biofeedbackmessung des psychogenen Hirnfeldes Auskunft geben.

Hirndominanzgrafik

Ziehen Sie mit einem Schreibstift bei der jeweiligen Punktemarke einen Strich. So können Sie Ihre Hirnform bildlich darstellen.



*Sorglos eilen wir in den Abgrund, nachdem wir etwas vor uns
aufgebaut haben, was uns hindert, ihn zu sehen.*

Blaise Pascal

Strahlende Gesundheit und Wohlbefinden beginnt in uns selbst!

Die Entstehung von unbewussten Programmen

Programme und Subprogramme werden zu einer einzigen Reaktionseinheit verkettet.

Wenn sich im Laufe der Zeit die ursprünglichen Programme (Wurzelprogramme) mit andern Programmen verbinden, entstehen komplexe Reaktionsmuster, Programme und Subprogramme. Eine Verbindung mit neuen Programmen entsteht fast immer dann, wenn eine Information aus einem vorhandenen Programm erneut aufgerufen wird. Also immer wenn eine ähnliche Situation besteht wie die der Ursprungssituation des Programms.

Entstehen von unbewussten Programmen

Die "Flucht" des Unbewussten in die Tagtrance

In jedem Menschen und auch Tier, gibt es einen Mechanismus, den das einzelne Individuum in Schmerz- und /oder Ausnahmesituationen, in dem es keine sichtbaren Auswege gibt, zur geistigen Selbsterhaltung und Stabilisierung einsetzt.

In Angstsituationen, unter extremer Stresseinwirkung aber auch in einer ständig belastenden Situation neigen Menschen und Tiere zu einer Dämpfung des Körpersystems und zu einer "Eintrübung" des Ichbewusstseins. Sie ziehen sich sozusagen aus einer, nicht anders lösbaren, bedrohlichen Situation, geistig in ihr Unbewusstes zurück. Sie dämpfen energetisch und auch chemisch ihre Aktivität nach außen, sie gehen in einen sogenannten Tagtrance-Zustand. Dies wird uns normalerweise nicht bewusst.

Die Fähigkeit in eine Tagtrance zu gehen, ist überlebenswichtig und wahrscheinlich allen Tieren sowie den Menschen von Natur aus angeboren.

Dieser Zustand ist weitgehend identisch mit einer Hypnose.

Die aktive und passive Hypnose sind also normale (unverzichtbare) Bestandteile des menschlichen Verhaltens. (Schon im Mutterleib scheint dieser Mechanismus aktiv und zum Überleben in der Enge notwendig zu sein.)

Es ist ein Zustand, der dem Bewusstsein dem Ich -unter ganz bestimmten Regeln- ein weitgehend unbeschadetes Leben und auch „Überleben“ sichert.

Doch gerade in diesem Zustand ist unser Unbewusstes aber aufnahmebereit, unkontrolliert von unserem Ichbewusstsein von unserem linkshirnigen, logischen Verstand werden in diesen Situationen von eingeschränktem Bewusstsein (also in der Tagtrance) Informationen aufgenommen, denen jegliche geistige Koordination und Kontrolle fehlen. Das Unbewusste wird programmiert.

Diese Informationskomplexe (Programme) können nun völlig unlogisch und auch destruktiv sein (was wir auch aus der Hypnose wissen), sie werden so aufgenommen und mit passenden oder weniger passenden Emotionen sowie mit automatischen Programmen verknüpft, wie etwa Angst, Fluchtgefühle, Panik, oder mit Wut, Hass, Abscheu etc.. Für unseren logischen Verstand fast unerreichbar werden diese Verkettungen von Informationen und Emotionen als Programme abgespeichert. Diese so empfangenen Informationen sind auch nicht in unser normales Gedächtnis eingeordnet, sondern in einen Bereich der nur dem Unbewussten zugänglich ist. Diese so abgelegten, meist unlogischen Informationskomplexe sind die Hauptursache unserer meisten Probleme und geistigen Störungen. Sie formen unser psychogenes Feld.) Viele körperlichen Störungen und Krankheiten haben ihren Ursprung in diesem Mechanismus.

Im Kleinkinderalter, solange keine starke Intelligenz, kein starkes ICH vorhanden ist, reagiert das Unbewusste auf Basis der Wurzelprogramme fast ständig. Vieles schreckt und ängstigt uns, das Kleinkind fällt oftmals am Tag (auch durch Fehlverhalten der Bezugspersonen) in die Tagtrancezustand und wird in diesem ungeschützten Zustand weiter programmiert. Das Wurzelprogramm wird dabei weiter ausgeformt und erhält weitere Subprogramme. Daher kommen auch die meisten unserer Probleme anfänglich aus der Kindheit.

Das Unbewusste arbeitet ohne Zeit!

Was im Kindesalter gespeichert wurde, hat heute die gleiche Gültigkeit wie damals. Kommt es zu einer ähnlichen Situation wie in der Kindheit so wird wieder eine leichte bis stärkere Tagtrance reflexartig vom Unbewussten eingeschaltet, die alten Emotionen werden fühlbar und die ehemaligen Reaktionen laufen wieder automatisch ab (Programme werden aktiviert und laufen ab). Dieser Mechanismus ist einfach und auch auf gewisse Art und Weise logisch. Denn das Unbewusste hält an einer einmal erfolgreichen Strategie immer (mindestens aber so lange bis es eine bessere erfahren hat) fest.

Also wird das Unbewusste in ähnlichen Situationen wieder die Tagtrance aktivieren und so den logischen Verstand lähmen, dann werden wieder die damaligen Programme und Reaktionen ablaufen. Es hat damals geholfen warum also nicht auch heute. Das Unbewusste arbeitet nach seinen Wurzel- oder Grundprogrammen.



Das heißt also, jeder Informationskomplex auf den wir einmal mit Tagtrance reagiert haben -kommt er im heutigen Leben auch nur wieder ähnlich vor - wirkt als Schlüsselreiz, der wieder eine Tagtrance auslöst (bedingter Reflex). Dann kommt es wieder zu den damaligen Gefühlen und Reaktionen, die in diesem Zustand reflexartig wieder als selbständige Programme abgerufen werden.

Normalerweise ist ein einzelnes Wort schon ausreichend, um wieder die alten Programme Reaktionen und die Tagtrance hervor zu rufen. Das gesprochene, das geschriebene Wort aber auch nur der Gedanke, Gerüche, Musik, Geräusche, Töne, Schmerzen usw. können als Auslöser (als Schlüsselreize) schon ausreichend sein. Viele solche, in Tagtrance abgespeicherte Informationen, wurden und werden -auch noch heute- vom Unbewussten wegen "Ähnlichkeit" zusammengeführt.

So entstehen oft komplexe, unbewusste Programme und daraus resultierend Verhaltensmuster, weit entfernt von jeder Logik und Vernunft. Diese sind dann zumeist auch nicht mehr für die Jetztzeit gültig und auch nicht wirklich situationsbezogen (z.B. Ängste, wo keine hingehören).

Wie entstehen negative Programme?

Nehmen wir hier als Beispiel eine fiktive Geschichte an, wie sie sich im Leben von Alfons K. abgespielt hat.

Alles begann eigentlich ganz harmlos, der kleine 2-jährige Alfons griff während er spielte, plötzlich zur heißen Herdplatte, Alfons Mutter erschrak so heftig, dass sie einen schrillen Schrei ausstieß. Diese starke Reaktion der Mutter, löste in ihrem kleinen Sohn große Angst aus. Erschrecken, Weinen und Unsicherheit waren die ersten instinktiven Reaktionen des Kindes, -bis dann die "erlösende" Tagtrance-, ihn aus der Angst und deren unangenehmen Symptomen befreite.

Von diesem Augenblick an, entsteht bei jeder ähnlich schrillen Stimme, Erschrecken, Angst, usw. Alfons geht sofort wieder in eine Tagtrance wie damals und wieder ist sein Unbewusstes aufnahmebereit für neue Informationskomplexe neue Programme die nun mit der Ursprungsinformation (die er als 2-Jähriger bekommen hat) verkettet werden.

Nehmen wir an, jemand sagt mit schriller Stimme zu Alfons: "du machst nur Fehler!" z.B. ein verärgelter Lehrer und schon hat er einen neuen Informationskomplex der sich mit dem alten kleinkindlichen Erlebnis verbindet.

Wenn nun jemand mit einer ähnlich schrillen Stimme spricht wie seine Mutter, wird er:

1. erschrecken,
2. ängstlich und unsicher werden

3. und jetzt macht er auch noch Fehler

Natürlich geht er in diesem Fall wieder in Tagtrance, und die neuen Informationskomplexe würden sich mit den alten verbinden und vernetzen.

Das geht nun immer so fort bis so viele Informationskomplexe kombiniert sind, dass es nicht nur bei einer schrillen Stimme zur Auslösung von Unsicherheit, Angst und Fehlern kommt (dieser Prozess kann viele Jahre dauern). War z.B. in einem der vorigen gespeicherten Geschehen gleichzeitig starker Lärm, würde nun auch starker Lärm die stabile Lebenssituation von Alfons zusammenbrechen lassen und die alten Programme würden wieder aktiviert werden.

Wieder würde Alfons nun alleine durch Lärm

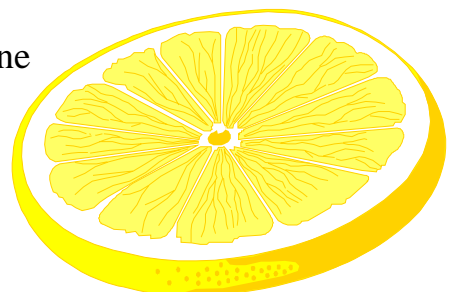
1. erschrecken,
2. ängstlich und unsicher werden
3. und auch vermehrt Fehler machen.

Wohnt er nun auch noch in einer lauten Umgebung oder ist sein Arbeitsplatz laut, so entsteht eine fast ständige Angst, gefolgt von sich häufenden Fehlleistungen. Die Spätfolgen dieser ständigen Ängste (gefolgt von Muskelverspannungen und vermehrter Hormonaufschüttung, die nicht richtig abgebaut werden können) wäre dann eine psychische oder sogar eine organische Erkrankung. Langsam aber sicher würden Drüsen sich erschöpfen und das Immunsystem schwächer werden.

So einfach entstehen Verhaltensmuster die uns beschränken und krankmachen können.

Um Ihnen ein Beispiel für ein einfaches unbewusstes Programm zu geben denken Sie jetzt einfach an eine Zitrone, stellen Sie sich die Zitrone intensiv vor, stellen Sie sich vor das Sie jetzt in die Zitrone beißen, die Zitrone mit der Zunge spüren ...

Alleine nur die Vorstellung, das Bild der Zitrone genügt bei den meisten Menschen, dass sich das Programm „Zitrone“ aktiviert. Automatisch läuft der Speichel im Mund zusammen, man verspürt förmlich das saure Gefühl im Mund - an der Zunge.



Dieses einfache Experiment zeigt Ihnen, dass wir viele komplexe wie auch einfache Programme in unserem Unbewussten mit uns tragen, die nicht nur mentale Veränderungen hervorrufen können sondern sogar körperliche.

Jede Sinneswahrnehmung alles was gesehen, gehört, gefühlt, gerochen, geschmeckt wird, alle organischen Empfindungen, jeder Schmerz, jede Muskelbewegung, Gewichtsempfindung, jeder Rhythmus, jede Idee, jede Emotion, wirklich alles, wird vollständig und komplett (jede für sich) zuerst neutral abgespeichert. Wirklich alles wird archiviert was durch Hypnose und andere Methoden bewiesen werden kann.

Gibt es die absolute Erinnerung?

Den früheren Direktor der Nervenklinik von Montreal Wilder PENFIELD, waren schon Ende der 50er-Jahre überraschende Dinge aufgefallen. Bei Versuchen, die Schläfenlappen-Regionen des Gehirns über feinste Metallsonden elektrisch zu reizen, hatte er bei seinen Patienten längst vergessene Erinnerungen wachgerufen. Die Leute sahen das Tapetenmuster ihres Kinderzimmers, sie fühlten Gegenstände, sie spürten wieder den Harzgeruch ihrer heimatlichen Wälder und hörten alte Melodien. Bei allen Verhaltensweisen, Stimmungen, Körperbewegungen, Glücks- oder Wonnegefühlen, die durch elektrische Gehirnreize wiedererlebt werden, muss man sich einmal die Konsequenz dieser Eingriffe vergegenwärtigen, die Betroffenen können nämlich absolut nicht unterscheiden, ob das, was sie empfinden, was sie taten, das Ergebnis eines künstlichen Zustandes war, oder ob es ganz natürlich "über sie kommt".

Dieses Verfahren wird auch heute noch vor speziellen Gehirnoperationen angewandt (um bestimmte Hirnareale vor einer Operation genauer zu lokalisieren) und bei vielen Forschungsarbeiten wurde das Phänomen bestätigt: Unser Gehirn speichert jede erdenkliche, auch noch so nebensächliche Information, die dann abgefragt werden kann, auch mit weniger "blutigen" Methoden, wie z.B. durch hypnotische Altersregression aber auch Schlüsselreize, können uns längst vergessene Geschehnisse manchmal wirklichkeitsnah wiedererleben lassen.

Erinnern sie sich:

Manchmal hört man unverhofft ein Lied aus dem Radio, ein Lied, das mit einer melancholischen Erinnerung verbunden ist z.B. die Platte die sie immer hörten, wenn sie in ... verliebt waren. Oder das Lied, das ihre Mutter immer sang, als sie noch klein waren. Sofort verspüren sie ein Gefühl, Emotionen tauchen auf und es ist, für Sekunden wieder wie damals. Das Lied hat in diesem Fall die Tagtrance aktiviert und diese, hat Gefühle und körperliche Reaktionen wie z.B. schnelleren oder langsameren Herzschlag, veränderten Atem etc. mittransportiert.

Zumeist genügt es auch schon wenn sie an jemanden denken den sie lieben, hasen oder fürchten, der gleiche Effekt macht sich bemerkbar. Es gibt vieles, was solche Reaktionen in uns auslöst. Im Zustand des eingeschränkten Bewusstseins, gleiten wir in "unlösbaeren" Situationen, in denen das Bewusstsein nicht mehr glaubt seine Lage anders verbessern zu können (oder aber in Situationen in dem das Unbewusste schon "erfolgreich" so operiert hat), in Tagtrance.

Es genügt also, einer Situation machtlos ausgeliefert zu sein und schon tritt die Tagtrance ein. Dabei ist es nicht wichtig, ob diese Selbsteinschätzung der Wahrheit entspricht oder nur auf Einbildung beruht.

Der Auslöser für die Tagtrance ist entweder ein inneres Aufgeben, in einer Situation (sich selbst aufgeben) oder ein Schlüsselreiz zu einem Wurzelprogramm bzw. einem alten Programm.

Sich selbst aufgeben bringt den Tagtrance-Effekt. Dieser soll sozusagen noch retten was noch zu retten ist, die psychische Gesundheit.

Der schon beschriebene Prozess nimmt seinen Lauf, der von einer leichten Dämpfung, hinführt zu Müdigkeit, Apathie und schließlich, zum Totstell-Effekt. Alles rundum, wird nicht mehr so richtig wahrgenommen. Vieles wird nicht mehr bewusst.

Dieser Zustand wird subjektiv meist so erlebt:

- verzögertes Denkvermögen,
- körperliche Trägheit,
- Gleichgültigkeit was auch geschieht,
- Schwere der Glieder,
- Zeitverzerrung (zumeist Zeitverkürzung, eine Fähigkeit des Unbewussten),
- Fremdheit des Körpers,
- mögliche Schmerzdämpfung und
- beim „Wiedererwachen“ treten kleinere bis größere Erinnerungslücken auf, kein Wunder, es wurde ja vieles in einem anderen Speicher (den unbewussten) abgelegt.

Dieser alte Zustand, die Tagtrance kommt uns also in fast jeder nicht zu bewältigenden Situation zur "Hilfe", auch mentalen Problemen und vor allem bei Stress, Angst, Panik.

Zum Beispiel:

Viele kennen den Zustand, in einer milden Form, noch aus der Schulzeit. Prüfungstermin, Angst zu versagen, eine für viele scheinbar unentrinnbare Situation. Die Dämpfung tritt ein, Trägheit, Müdigkeit, Gleichgültigkeit und Erinnerungslücken, hervorgerufen durch die Abkehr von der linkshirnigen logischen Hälfte. Natürlich versagt man in dieser Situation zumeist nach außen hin (und neue zumeist negative Programme kommen unbemerkt zu den alten). Doch eines ist für unser Urbewusstsein auf jeden Fall geschehen, es fand (wie es glaubt) einen Ausweg sich nicht zu konfrontieren. Der Stress, die Angst war zu groß, sodass die einzige brauchbare Lösung darin bestand, sich wieder zurückzuzie-

hen, sich zu dämpfen, um die Aufregung, die Erregung des Körpers zu unterbrechen und sich geistig so aus der Situation zu nehmen.

Auch in diesem beschriebenen Fall natürlich ein Fehler. Aber unser Ursprungsbewusstsein, das diesen Mechanismus steuert, kann nicht unterscheiden zwischen echter und eingebildeter Bedrohung. Für unser Urbewusstsein genügt es, dass es starke Erregung wahrnimmt. Nun gibt es, wie wir wissen, im Großen und Ganzen nur drei Möglichkeiten auf Bedrohungen zu reagieren:

1. Angriff (Aggression)
2. Flucht (Vermeidung)
3. Die Dämpfung durch die Tagtrance (Resignation)

Von der Konsequenz des Angriffs und der Flucht haben wir in unserer Gesellschaft ebenso Angst, wenn nicht sogar größere Angst als vor dem Versagen. In allen Fällen entsteht aus einer solchen Situation, Angst, Stress und Belastung. Nur wenige flüchten aus einem Klassenzimmer, und nur manche reagieren mit Aggression, also mit Angriff, all das wurde uns zumeist aberzogen. Nur ein Teil der Betroffenen löst die meisten ihrer Probleme ohne übermäßiger Erregung und ohne Überbewertung der Situation, sie bleiben normal aktiv. Allen anderen, bleibt nur die Flucht in die Tagtrance um mit dieser Situation fertig zu werden.

Ganz anders ist es mit einer wirklich lebensbedrohlichen Situation. Hier gibt es wieder drei Reaktionsmöglichkeiten:

1. Angriff (Aggression)
2. Flucht (Vermeidung)
3. Tagtrance, Dämpfung (Resignation)

Viele Situationen im Leben, die für uns als bedrohlich erscheinen "meistern" viele nur mit gleichzeitiger Dämpfung, also Tagtrance. Und unsere urzeitlichen Hirnteile finden viele Situationen als bedrohlich. Große Menschenmengen, Berührung von Fremden, Gedränge in Menschenmassen, bei Einkäufen in Supermärkten, bei Rockkonzerten, fahren in Straßenbahnen, wo viele Menschen auf engstem Raum (Dichte- Stress) auf uns sozusagen kleben, also auf Körperkontakt gehen. Hier könnten noch viele Beispiele angeführt werden. In solchen bedrängenden Situationen fühlen wir uns bedroht. Biomedizinische Messungen zeigen, dass unser Körper in solchen Situationen unter starkem Stress steht. D.h. in einer stark besetzten Straßenbahn, Zug oder Autobus entsteht ein hohes Stress- und Angstpotential, das sich in unseren Körpern als Erregung manifestiert. Um in solchen Situationen besser bestehen zu können, greift nun wieder der Urzeit- Mechanismus Tagtrance/Dämpfung ein. Wir dämpfen uns, wir passen uns an, wie es so schön heißt. Wir vergessen, oder besser noch, wir verdrängen unsere Umgebung (wir sind eigentlich nur noch körperlich da, nicht selbst

bewusst, sind aber wieder frei für unbewusste Programmierungen). So lassen sich unangenehme und ängstigende Situation am leichtesten meistern.

Tagtrance ist hier der Schlüssel zu einem vorgetäuschten inneren Wohlbefinden. Je öfter sich ein Mensch in einer solchen, für seine hochentwickelte Spezies unnatürlichen Situation befindet, umso öfter und bereitwilliger geht er in die Tagtrance -er passt sich an-. Er wird aber auch gefügiger und leichter zu lenken.

Der Tagtrancezustand geht, wenn er sich vertieft, in einen Hypnoseähnlichen Zustand über. Dabei erfolgt ein Wechsel der Hirnhälftendominanz, der in Tagtrance sinkende, in Hypnose gleitende, verlässt seinen dominanten Denkstil. Nun ist es auch klar, warum es im hypnotischen Zustand gelingen kann, gewohnte Denkmuster, alte Programme zu "überschreiben" oder besser noch, zu modifizieren. Ein völlig anderes unbewusstes "Denken" setzt in der Hypnose ein. Eine völlig andere Persönlichkeitsstruktur- die rechtshirnige-, übernimmt eine beschränkte Kontrolle und hält auch die Verbindung (Rapport) zum Hypnotiseur. (In der Hypnose ist das Bewusstsein im Wesentlichen auf den Hypnotiseur ausgerichtet, er übernimmt die Rolle des Steuermanns. Diesen zumeist verbalen Kontakt nennt man Rapport.)

Jede wirksame Selbsttherapie, jedes psychische Selbsttraining geht über den Weg der Beeinflussung der Umprogrammierung des Unbewussten. Neue Grundprogramme müssen geschaffen werden Programme mit störenden Inhalten müssen positiv verändert werden, damit ein anderes Verhalten und andere Reflexe wirksam werden können.

Mentale Wurzel- bzw. Grundprogramme

Es ist eine Frage der persönlichen Einstellung (Einstimmung)

Wie schon zuvor gesagt:

Die Realität, die wir erleben, ist ein Produkt unserer mentalen Wurzelprogramme. Diese Grundprogramme entstehen zumeist schon in unserer Kindheit. Einmal im Unbewussten abgespeichert, entwickeln sie eine eigene Dynamik. Sie leiten uns an. Oft behindern Sie uns so, dass wir uns nicht frei entfalten können. Sie verhindern, dass besondere Fähigkeiten entstehen können, bringen uns mitunter in bestimmten Situationen zum Scheitern. Diese Basic-Programme sind entscheidend ob wir versagen, ob wir krank werden, ob wir wieder gesund werden, bzw. ob wir Sieger- oder Verlierertypen sind.

Diese Aussage lässt sich tatsächlich auch in unserer Realität wissenschaftlich begründen. Die Biofeedback- und Hypnoseforschung hat in den letzten Jahrzehnten gezeigt, dass der Einfluss des Unbewussten sich bis auf die letzte Zelle unseres Körpers erstreckt. Das Unbewusste ist der Architekt und Steuermann unseres Organismus. Das Unbewusste leitet unser Geschick, die Grundprogramme leiten das Unbewusste dabei an. Jenseits unserer bewussten Wahrneh-

mung arbeiten mentale Programme, die uns formen. Unbemerkt von unserem bewussten Ich, von unserem logischen Verstand, existieren beschränkende Programme, die uns daran hindern, uns aus negativen Situationen und Zuständen zu befreien.

Spielsucht

Ein gutes Beispiel ist hier die Sucht.

Nehmen wir z.B. die Spielsucht (dabei gibt es nicht die Ausrede das körperliche Entzugserscheinungen auftreten). Tausende sind davon betroffen.

Was treibt Spieler dazu immer weiter zu spielen, Monat für Monat ihr ganzes Geld zu verspielen, die eigene Familie ins Leid zu stürzen?

Ihr Verstand sagt schon lange NEIN und sie versuchen es immer wieder von ihrer Spielsucht loszukommen.

Ein unbewusstes Verlangen, stärker als der logische Verstand und stärker als der eigene Wille bringt jeden guten Vorsatz über kurz oder lang zum scheitern. Das Grundprogramm (Spielen) lässt den Spieler nicht los, außer es gelingt, durch eine entsprechende Therapie oder eiserne Willensanstrengung das Grundprogramm auszuschalten. Im Grunde genommen zeigt sich dieses Problem bei jeder Sucht. Zumeist sind es nicht die Entzugserscheinungen die den Betroffenen Rückfällig machen, sondern die vom Verstand versteckt arbeitenden Programme des Unbewussten.

Rauchen

Eine Biofeedback-Untersuchung die wir für eine österreichische Krankenkasse (in einem Krankenkassenzentrum) an starken Rauchern durchführten, ergab für uns ein überraschendes Bild. Von den getesteten Rauchern (es wurden nur Raucher untersucht die mindestens 50 bis 60 Zigaretten täglich konsumierten) waren nur 10% wirklich Nikotinsüchtig die restlichen 90% hatten ausschließlich verschiedene mentale Probleme die durch unbewusste Programme gesteuert wurden. Diese Untersuchungen zeigten aber auch zweifelsfrei, dass nur bei 10% der Raucher die sich das rauchen abgewöhnen wollten, ein Nikotinplaster oder ein Nikotinkaugummi eine Hilfe zur Raucherentwöhnung war. Diese Untersuchung zeigt ebenso, dass es vor allem immer gilt, die Grundprogramme zu entfernen, die eine Sucht auslösen und den Zustand auf Dauer erhalten. Nur selten lösen sich solche Programme von selbst. Eine gezielte Umprogrammierung ist in jedem Fall von Vorteil.



Essen

Wurde während der Kindheit das Essen als Glücksgefühl-Programm installiert, wird auch im Erwachsenenleben, vor allem während Krisenzeiten und im Stress immer wieder dieses Programm abgerufen, um die Stresshormone in den Griff

zu bekommen. Ein Automatismus, der selbst dann abläuft, wenn das Programm seine ursprüngliche Aufgabe gar nicht mehr erfüllen kann.

Krankheit

Was immer in unserem Unbewussten vor sich geht, unser Immunsystem nimmt es wahr. Stress, Angst, Panik, Überforderung, Zweifel, Wohlgefühl, Glück..., alles hat direkte Wirkung auf die einzelnen Zellen des Immunsystems und sie reagieren spezifisch mit Schwächung oder Stärkung darauf. Zum Beispiel: Wer deprimiert ist, setzt im Körper entsprechende Botenstoffe frei, welche wiederum die jeweiligen Zellen direkt beeinflussen, was sich natürlich direkt auf unseren Gesundheitszustand auswirkt. Unsere unbewussten Programme und unsere Gefühle haben einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten!

Wie beeinflusst die Psyche das Immunsystem und die Organe des Menschen?

Haben Sie auch schon bemerkt, dass Sie weniger krank sind wenn Sie glücklich sind?

Menschen, die psychische Schocks erleiden, sind weitaus mehr anfällig für schwere Krankheiten. Stehen wir nur unter starkem Stress, besteht eine erhöhte Neigung, eine Grippe zu bekommen. Menschen die unter Allergien leiden, haben öfter einen allergischen Ausbruch, wenn Sie unter Stress stehen. Das medizinische Fachgebiet Psychoneuroimmunologie erforscht dieses Phänomen.

Bisher galt in der medizinischen Wissenschaft die Lehrmeinung, dass das Immunsystem vollkommen autonom (selbständig) arbeite. Man war der Meinung, Gefühle und Gedanken haben keinerlei Einfluss auf das Immunsystem. Fast 400 Jahre war der Leib-Seele-Dualismus des französischen Naturwissenschaftlers René Descartes Grundlage des medizinischen Denkens. Man nahm an, Krankheit entsteht allein durch eine Entgleisung auf der stofflichen - zellulären Ebene und hat somit nichts mit dem Bewusstsein zu tun.

In den letzten Jahren ist es gelungen, wissenschaftlich zweifelsfrei zu beweisen, dass unser Unbewusstes und unsere Gefühle einen enormen Einfluss darauf haben, ob wir krank werden oder nicht bzw. ob wir gesund werden oder nicht.

Die Basic-Programme sind entscheidend ob wir krank werden, ob wir wieder gesund werden. Falsche Programme zu beseitigen und neue Programme einzusetzen bedeutet Organismus und Immunsystem zu stärken.

Spitzensport

Nehmen wir ein anderes Beispiel: Jahrelang trainierten wir die besten österreichischen Sportler, Profis, Leistungssportler. Unter dem Einsatz von Biofeedback – vor allem Hirnpotentialfeedback und Hypnose gelang es uns, in den meisten Fällen die Sportler zu Siegern zu machen (etliche Fernsehsendungen und Zei-

tungen berichteten darüber). Immer waren es die inneren negativen Programme, die den Sieg nicht zugelassen haben. Durch intensives Mentaltraining, durch Suggestion und Biofeedback gelang es uns in den meisten Fällen die mentalen Blockaden zu lösen und aus den guten Sportlern auch mentale Sieger zu machen. Viele kennen den Ausdruck „Trainingsweltmeister“. Das sind Sportler, die im Training Siegertypen sind und im wirklichen Wettkampf, regelmäßig versagen. Der sogenannte Trainingsweltmeister (den es nicht nur im Sport gibt) ist wieder ein gutes Beispiel für blockierende Programme. Immer wenn wir einen Sportler erfolgreich trainierten, wurde sein psychogenes Hirnfeld verändert (flexibel) seine Grundprogramme, die Basis seines Verhaltens und Erfolgs, wurden verändert bzw. auf mehr Erfolg eingestimmt.



Schule

Unsere Untersuchungen zeigten das „schlechte“ Schüler, also Schüler, die bei Prüfungen immer wieder versagen, oder Schüler die Konzentrationsprobleme oder Merkprobleme haben, ebenso durch unbewusste Programme blockiert sind.

Management

Nervosität, Konzentrationsschwäche, Stressanfälligkeit, mangelndes Charisma u.v.a.m. sind typische Probleme die aus falschen Grundprogrammen kommen. Erfolg, Ausstrahlung, entspannte Reaktionen, das alles sind einfach positive Grundprogramme, die es gilt anzustreben. Auch mit diesem Problem haben wir uns jahrelang beschäftigt.

Top-Manager sind wie Spitzensportler. Es kommt darauf an, auch unter Druck das Beste zu geben. Hohe Konzentration, innere Ruhe, Überblick über die aktuelle Situation und seine Fähigkeiten gezielt einzusetzen, sind neben der richtigen Ausstrahlung die wichtigsten Fähigkeiten eines Top-Managers. Auch beim Manager gilt es, die ihm beschränkenden Programme zu beseitigen und neue Programme des Erfolgs einzupflanzen. Gerade in Zeiten des Wandels ist es entscheidend, frei von mentalen Einschränkungen handeln zu können. Die Auflösung alter Beschränkungen (alter Wurzelprogramme) hilft Ihnen dabei, Ihre derzeitigen Probleme mit anderen Augen zu sehen und herauszufinden, was Sie wirklich möchten, und wie Sie Ihre Zukunft gestalten wollen.

Sie können Ihren ERFOLG ihre MOTIVATION und Ihre LEISTUNG steigern! Das rasche Erkennen von Chancen und deren Realisierung ist eine der wichtigsten Aufgaben im Management. Dafür ist eine positive, konstruktive Denkweise Voraussetzung.

Im Management Probleme erkennen, Lösungen anstreben, die Fähigkeit Lösungen gemeinsam zu erarbeiten und dabei Verantwortlichkeit übernehmen, sich den Zielvorstellungen behutsam annähern und neue Konzepte durchsetzen, das sind die Themen der Zukunft. Um diese positiven Eigenschaften zu erreichen

oder weiter zu verbessern gibt es nur einen Weg: Neue effizientere mentale Programme ins Unbewusste einzupflanzen.

Unsere Erfahrungen, Gedanken, Vorstellungen werden durch unsere mentalen Grundprogramme gewählt. Ein ideales - geistiges Grundprogramm wirkt wie ein ständiger Anreiz. Es gestaltet unser Leben, unsere Gesundheit, unseren Erfolg. Die geistigen Programme lenken unsere persönliche Einstellung zu allem was wir erleben und wahrnehmen. Die geistigen Grundprogramme steuern die Entwicklung des Lebens. Negative Wurzel- oder Ursprungsprogramme positiv zu verändern, ist die Basis aller Veränderung, ist die Basis des Erfolgs.

Welche Programme in unserem Unbewussten vorhanden sind, welche geistigen Muster in unserem Unbewussten aktiv sind, wird nur selten von unserem Bewusstsein entschieden.

Wie schon gesagt: Zumeist werden die uns prägenden Programme schon in unserer Kindheit auf einer unbewussten Ebene „gewählt“. Wer seinem Unbewussten die richtigen geistigen Programme einpflanzen kann, der erlebt einen Prozess der Veränderung. Werden diese neuen geistigen Programme auf einer unterschwelligeren Ebene eingesetzt, so entfalten sie eine besonders starke Wirkung in geistiger wie auch in körperlicher Hinsicht.

Sie können dem Unbewussten ein neues Lebensprogramm einprägen oder einen Heilungsprozess aktivieren bzw. beschleunigen und ein körperlicher Wiederherstellungsprozess kann so einfach eingeleitet werden.

Es gibt viele Möglichkeiten, alte Programme zu verändern. Aber es gibt nur wenige Methoden die dazu in der Lage sind (innerhalb eines kurzen Zeitraums) die Wurzelprogramme, die Ursprungsprogramme positiv zu modifizieren oder durch neue, bessere Programme zu ersetzen. Bei den meisten Therapien wird versucht, einzelne Probleme zu beseitigen. Doch es ist nicht das einzelne Problem bzw. Programm, das uns Probleme macht, es ist unsere Grundeinstellung, die sich aus unseren Wurzelprogrammen entwickelt hat. Diese Wurzelprogramme haben unser psychogenes Hirnfeld aufgebaut, sie haben unsere Hirndominanz bestimmt und somit auch unser Denken und Fühlen. Diese Grundprogramme bestimmen wie wir mit Informationen umgehen. Diese ursprünglichen Programme steuern nicht nur unser Verhalten sondern auch die Möglichkeit, uns zu regenerieren bzw. uns selbst zu heilen.

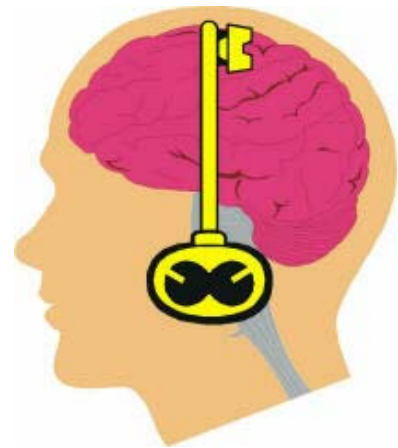
Es sind immer die Grundprogramme die verändert werden müssen. Nur wenn sie verändert werden, lösen sich ganze Problemketten auf.

Man entzieht dem Problem dadurch sozusagen die Basis, die auf der viele, im Grunde genommen ähnliche oder verwandte Probleme aufgebaut sind.

Der Schlüssel zu den Wurzelprogrammen

Das PcE-MindMorphing System

- Beseitigen Sie Ihre mentalen Blockaden und Konditionierungen.
- Machen Sie Ihr Unbewusstes zu Ihrem Verbündeten.
- Stoppen Sie die negativen Prozesse und ersetzen Sie diese durch Positive.
- Programmieren Sie Ihr Unbewusstes auf Erfolg und Gesundheit.



Innerhalb des PcE-MindMorphing Systems bieten wir unterstützende CDs an, die auch im Bereich der organischen Möglichkeiten⁴ helfen können, die Kräfte der Selbstheilung zu aktivieren und das Unbewusste zu einer Neujustierung des allgemeinen Gesundheitszustand zu führen.

Seminar “PcE-MindMorphing System”

So können Sie negative Programme auflösen

Ein Seminar mit persönlichem Check Up und Trainingsteil

Das Mehrphasenprogramm:

Phase 1

In diesem Seminar wird bei jedem Seminarteilnehmer mittels Biofeedback **Check Up** ein Mentalprofil erstellt, (Dauer ca. 15 Minuten pro Person) wodurch ein individuelles Trainingsprogramm erstellt werden kann und eine Schnellentspannungstechnik wird durch Biofeedback auf den Einzelnen angepasst.

Reaktionsmuster, Hirntyp, Stressreaktionstyp, Stärke - Schwächeprofil werden dabei ermittelt.

Durch die Biofeedbackmessung kann genau überprüft werden, welche der Entspannungstechniken für den Einzelnen am effizientesten ist. Verwendung finden hier vor allem Schnellentspannungstechniken wie wir sie auch im Spitzensport eingesetzt haben, Techniken die innerhalb von 2 bis 3 Minuten (messbare) Wirksamkeit zeigen. Diese Verfahren können nicht nur bei aufkommenden Stress Soforthilfe schaffen, sondern auch in Situationen von Angst und Panik. So kann jeder Seminarteilnehmer davon ausgehen, dass er am Ende des Semi-

⁴ **HINWEIS:** Natürlich spielen Ernährung, ausreichende Versorgung mit Vitalstoffen und viele andere innere und äußere Bedingungen eine wesentliche Rolle. Das neue Verfahren setzt seine Wirkung nur im mentalen Bereich an. Bei Krankheiten, bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie den Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens. Die im Buch beschriebene Techniken ersetzen keine notwendige medizinische Behandlung bzw. Untersuchung.

nars über eine effiziente Schnellentspannungstechnik verfügt, die eine so tiefgreifende Wirkung zeigt, dass diese sogar in Fällen von Panik Hilfe leisten kann. Es ist ein Ziel des Seminars dem Einzelnen eine wirksame Entspannungstechnik zu lehren die er nach Seminarabschluss sofort einsetzen kann.

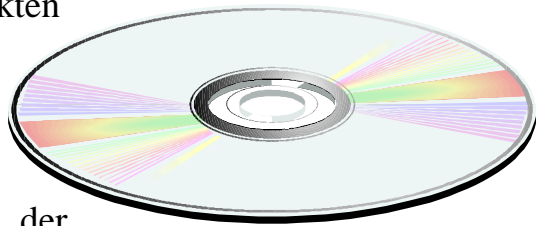
Es gilt als wissenschaftlich bewiesen, dass einem Menschen geholfen werden kann, mit einer Krise umzugehen, wenn er lernen kann sich effektiv zu entspannen. Wenn man einmal entdeckt hat, dass man sich trotz seiner akuten Probleme zu entspannen kann, weiß man dass es etwas gibt das man selbst bestimmen kann.

Phase 2

Im Zuge der Erstellung Ihres Mentalprofils wird aufgrund Ihrer persönlichen Messwerte und Ihrer Probleme (im persönlichen Gespräch ermittelt) eine spezielle PcE-MindMorphing CD übergeben die sie zum Umprogrammieren Ihres Unbewussten anwenden können. Diese CD wird dann unter Biofeedbackkontrolle (Hirnfeldmessung) bei jedem Einzelnen getestet.

Die PcE-MindMorphing CDs enthalten „verpackte“ Botschaften.

- Wenn Sie sich diese verpackten Botschaften anhören, werden diese direkt an Ihr Unbewusstes gesendet und erst im Unbewussten „entpackt“. (Das Verfahren erfolgt nach einem Prinzip das in der Computertechnologie angewandt wird, auch hier werden gepackte Dateien und Programme versendet und erst am Empfängercomputer entpackt.) Durch dieses neue Verfahren ist es gewährleistet, dass unser Bewusstsein, unser bewusstes Denken die Botschaft bzw. das neue Programm nicht schon beim Hören unwirksam macht.
- Am Beginn der PcE-MindMorphing CD befindet sich eine hörbare Einleitung mit Grundsuggestionen, die dem Anwender helfen sollen, einen allgemeinen Entspannungszustand zu erreichen.



Warum müssen es verpackte Botschaften sein?

Werden dem Unbewussten direkte positive Suggestionen gegeben (z.B. über eine normale SuggestionsCD) bauen sich zumeist Widerstände auf. So paradox es klingen mag, das Bewusstsein wehrt sich gegen das, was ihnen eigentlich nützen kann. Auch werden normalerweise die positiven Suggestionen in Frage gestellt. Das kritische Auseinandersetzen mit den einzelnen Suggestionsteilen, macht diese dann völlig wirkungslos.

Aber auch bestimmte Programme im Unbewussten können einen pessimistischen Abwehrmechanismus gegen positive Suggestionen aufbauen. Sogenannte Subliminal-Suggestionen (unter der Hörschwelle) wiederum sind eher selten

wirksam, da es nicht leicht ist, den Suggestionen die nötige richtige Lautstärke zu geben. Entweder sind sie zu leise oder sie sind hörbar. Einerseits erreichen die zu leisen Suggestionen nicht das Unbewusste, zu bedenken ist auch, dass jeder Mensch verschieden gut hört, oder die Suggestionen werden wahrgenommen, was wiederum die Suggestionen weitgehend unwirksam machen kann. Unsere jahrelangen Versuche mit subliminalen AudioCDs hat uns gezeigt, dass nur solche CDs helfen können, die in der Lautstärke auf den einzelnen Anwender durch Messung abgestimmt wurden.

Hier zeichnen sich nun die PcE-MindMorphing CDs aus, eingebettet in hirnsynchronisierenden Frequenzen und mit entspannendem Herzschlag untermahlt, werden nun eigens „gepackte“ Botschaften, neue Programme, die auf einfache Weise helfen Probleme zu lösen, in das Unbewusste eingeschleust. Dort angelangt, werden diese neuen Grund-Programme entpackt und entfalten ihre positive Wirkung. Da die gepackten Programme mit normaler Lautstärke übermittelt werden, können auch keine Hörprobleme auftreten.

Es handelt sich bei den Basis CDs um Suggestionen, die grundsätzlich positive Voraussetzungen schaffen um ganze Problemgruppen zu beseitigen.

Durch das Eröffnen von neuen, besseren Möglichkeiten und Reaktionsmustern, entsteht immer ein kreativer Prozess der Veränderung. So wird dem Unbewussten ein kreativer Ausweg zu mehr Wohlbefinden geboten.

Unsere Forschungen haben gezeigt, dass es sich in den meisten Fällen (von mentalen Problemen bis hin zu psychisch ausgelösten Krankheiten) immer um eine kleine Gruppe von negativen Programmen handelt, die leicht durch neue Programme ersetzt werden können.

Wirksamkeit der PcE-MindMorphing Technik

Um die Wirksamkeit der PcE-MindMorphing Technik zu überprüfen, wurden zwei Verfahren angewandt.

1. Biomedizinische- und Biofeedback Messtechnik eingesetzt. Dabei wurde überprüft ob die auf der CD enthaltenen Anweisungen die entsprechenden messbaren Reaktionen bewirkten.

2. Es wurden auch, während der Entwicklungsarbeiten, spezielle Suggestionen getestet die gezielte Botschaften enthielten und körperlich Reaktionen auslösen sollten (z.B. lächeln, Glücksgefühle, etc). Auch solche Suggestionen konnten eine positive Einwirkung erzielen.

Dabei wurde die Gestaltung der CDs sehr genau abgestimmt, so dass die verpackten CDs die höchste Wirkung für den Einzelnen erreichen konnten.

3. Innerhalb des Seminars erfahren Sie die Hintergründe und die Arbeitsweise Ihres Unbewussten. Sie bekommen dabei Techniken gelehrt, die aus den Bereichen Mentaltraining, Biofeedback, Suggestion und Hypnose kommen. In diesem Seminarbereich lernen Sie sofort anwendbare Verfahren, die Sie für Ihr persönliches Leben einsetzen können.

Umgang mit den PcE-MindMorphing CDs

Die Wirkung der CDs ist ganz wesentlich von der Synchronisierung beider Hirnhälften abhängig. Deshalb ist die Wirksamkeit der TrainingsCDs davon abhängig, dass sie mit Stereo-Kopfhörer angehört werden. Nur so kann die ausgleichende binaurale Schwebung wirksam werden.

Hintergründe zur binauralen Schwebung

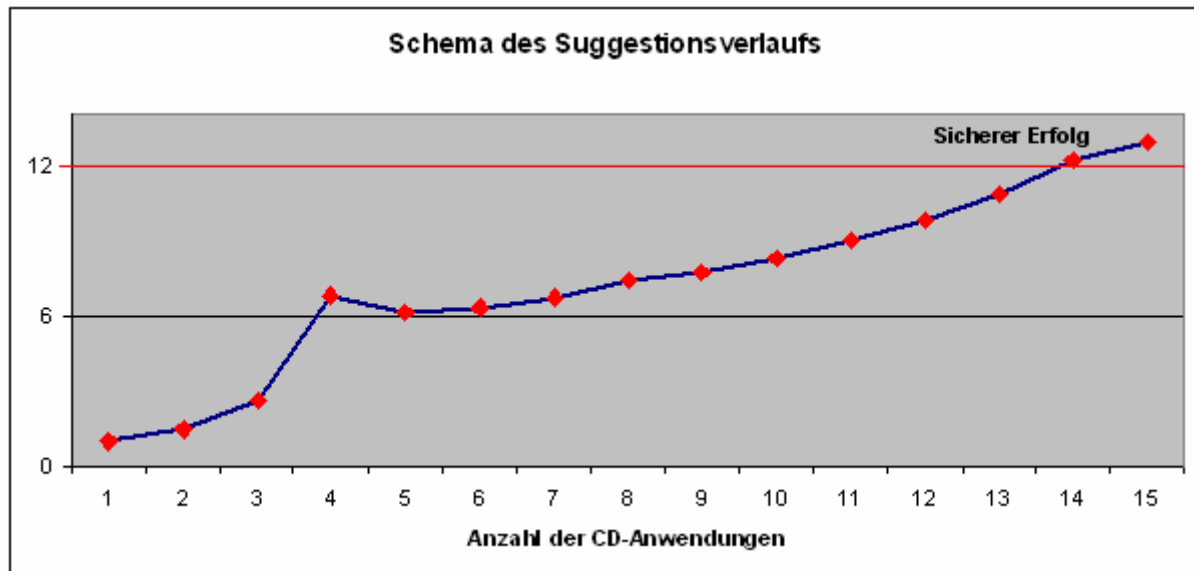
Es ist bekannt, dass zwei geringfügig unterschiedliche Frequenzen eine sogenannte "Schwebungsfrequenz" erzeugen. Sobald z.B. ein 400 Hertz- und ein 440 Hertz- Signal im Corpus Callosum (Balken) in der Mitte des Gehirns zusammentreffen, entsteht eine Schwebungsfrequenz von 40 Hertz. Dieser, als binaurale Schwebung bezeichnete Effekt, wird benutzt, um veränderte entspannte Bewusstseinszustände im Alpha-, Theta-, und sogar Deltawellenbereich zu induzieren. Die von uns entwickelte Methode, stimuliert dabei auch die beiden Temporallappen (Schläfenlappen).

Die Wirkung dieses Effekts auf das menschliche Bewusstsein ist mit herkömmlichen EEG-Messungen nachweisbar. (Gemessen wird die sichtbare Frequenzanpassung bzw. die Frequenzfolgereaktion des EEG an die Schwebungsfrequenz.) Mit den ULP Messungen (gemessen mit dem PcE-Trainer) kann der vermehrte Ausgleich -Synchronisation- der beiden Hirnhälften, vor allem im Schläfenbereich, nachgewiesen werden.

Die „verpackten“ Suggestionen sind außerdem begleitet von einem pulsierend Ton eines ruhigen Pulsschlags. Wodurch automatisch ein angenehmes Entspannungsgefühl auftritt. Sie brauchen auf die verpackten Programme bzw. Suggestionen nicht bewusst zu achten, da sich auf der CD alle notwendigen Faktoren befinden um einerseits ein angenehmes Gefühl der körperlichen Entspannung zu bewirken und andererseits die negativen Programme aufzulösen. Es ist am besten wenn sie die CD nur einfach anhören, geschehen lassen, und dabei auf die Entspannung achten. Nichts anderes ist wichtig. Gedanken die beim anhören kommen, einfach kommen und gehen lassen.

Hören Sie sich Ihre persönliche CD etwa 4 bis 5 mal die Woche 1 mal täglich an, immer wenn Sie genügend Zeit für sich haben und ungestört sind. Zuvor sollten sie sich jedes mal mit Ihrer persönlichen Schnellentspannungsmethode vorentspannen.

Erfahrungsgemäß brauchen die neu eingegebenen Suggestionen etwas Zeit, um sich gegen die alten negativen, pessimistischen Programme gänzlich durchzusetzen. Nach etwa 15 Tagen der Anwendung, sollte sich der Erfolg aber eingestellt haben. Siehe Diagramm.



Sobald Sie das Gefühl haben, dass sich die gewünschte Wirkung eingestellt hat bzw. dass sich Ihre Situation verbessert hat, können Sie die Häufigkeit der Anwendung allmählich verringern.

Hinweis:

Sie sollten Ihre CD keiner anderen Person zum Anhören geben, da sie nur auf Ihre Probleme und Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Wirkung und Nebenwirkung

Weitaus mehr als 90% aller Anwender finden diese CDs als angenehm, beruhigend und wohltuend. Viele berichten, dass Sie bei dem ersten Anhören der CD neugierig aufpassen ob sie doch etwas verstehen können. Ein kleiner Teil der Anwender wird beim Anhören der CD eher unruhiger. Das kann auch auf eine instinktive Abwehr des Unbewussten gegen eine Veränderung sein. Sie können in diesem Fall die CD nach einigen Minuten abbrechen und sich langsam erst daran gewöhnen. Erhöhen Sie jedes mal die Hörphase um einige Minuten bis Sie nach einiger Zeit auf die ganzen 15 Minuten kommen. Natürlich kann sich so die Wirkung der neuen Programme hinauszögern.

Falls während der Sitzungen Emotionen auftauchen bzw. verdrängte Kindheits-erlebnisse ausgelöst werden (dies tritt nicht sehr oft auf) können Sie frei entscheiden ob Sie für diese Sitzung aufhören und ein andermal weitermachen wollen. Auf jeden Fall sollten Sie sofort Ihre Schnellentspannungstechnik anwenden

um entstandene Erregung abzubauen. Auch aus diesem Grund ist es notwendig vorher im Seminar die richtigen Verhaltensstrategien zu lernen. So kommt es ganz nebenbei auch zu einer Desensibilisierung von bestimmten Erinnerungen.

Eine Unterbrechung ist kein Misserfolg, sondern im Gegenteil eher ein Beweis, dass Ihr Unbewusstes von den neuen Programmen und Suggestionen stark angesprochen wird und ein Prozess der positiven Veränderung entstanden ist.

Das Seminar:

Näheres zu dem Seminar und weitere Bücher zum gratis downloaden finden Sie unter dem Internetlink:

<http://www.ipn.at/ipn.asp?ANE>



Hinweis:

Natürlich ist das Verfahren keine Technik zum Beheben von psychischen Erkrankungen die eine fachliche psychologische Beratung oder Therapie brauchen. Ebenso dient das Verfahren in keinem Fall zu therapeutischen Zwecken. Im Zweifelsfall wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Therapeuten.

Weiterführender Literaturhinweise

Kopftraining der Sieger, Die Entdeckung und Nutzung des psychogenen Hirnfeldes, Autoren: G. Eggetsberger, KH. Eder (1991), Verlag Orac – Wien, ISBN: 3-7015-0358-3

Biofeedback, Heilung durch Körpersignale, Autor: G. Eggetsberger (1994), Verlag Perlen Reihe, ISBN: 3-85223-257-0 (vergriffen)

Hypnose - Die unheimliche Realität Selbsthypnose - Fremdhypnose - Hypnose im Alltag, Autor: G. H. Eggetsberger Verlag Perlen Reihe, ISBN: 3-85223-249
(diese Buch kann von unseren Internetseiten www.ipn.at/ gratis downgeloadet werden)

Biofeedback, Heilung durch Körpersignale, Autor: G.H. Eggetsberger, Verlag Perlen-Reihe-Wien, ISBN: 3-85223-257-0

Kopftraining macht Gesund, Verbesserung der Heilungschancen und zur Förderung der Gesundheit, Autor: G.H.Eggetsberger(1991), Verlag Orac - Wien, ISBN: 3-7015-0277-3

Power für den ganzen Tag, Autor: G.H.Eggetsberger (1995), Verlag Orac- Wien (Sie finden das ganze Buch zum Download unter www.ipn.at/), ISBN: 3-70150-350-8 (Sie finden das ganze Buch zum Download unter www.ipn.at/)

Das Gehirn, von der Nervenzelle zur Verhaltenssteuerung, Autor Richard F. Thompson, Verlag Spektrum der Wissenschaft

Linkes, Rechtes Gehirn, Funktionelle Asymmetrien, Autoren: Sally P. Springer und Gerog Deutsch, Verlag Spektrum der Wissenschaft

LEXIKON

-A-

Alpha-Wellen: Relativ große, rhythmische Gehirnwellen mit einer Frequenz von 8 bis 12 Hz, die im EEG auftreten. Sie werden mit Entspannung in Zusammenhang gebracht.

Autosuggestion: Form der Suggestion, die ein Individuum ohne äußere Einwirkungen bei sich selbst vornimmt und wodurch es sein eigenes Verhalten und Erleben beeinflusst. Autosuggestion kann sich auch auf den körperlichen Bereich auswirken und wird deshalb bei Entspannungstechniken angewendet.

-B-

Beta-Wellen: Rhythmische Gehirnwellen im EEG, die eine Frequenz von ungefähr 14 bis 30 Hz aufweisen und meist im wachen, aufmerksamen Zustand auftreten.

Biofeedback: Rückmeldung von nicht direkt wahrnehmbaren physiologischen Prozessen wie z.B. Herzfrequenz, Blutdruck, elektrische Muskel- oder Hirnaktivität durch ein wahrnehmbares Signal. Man benötigt dazu einen Biorezeptor, der die betreffende Organfunktion, erfassen und als elektrische Potentiale darstellen kann. Diese Potentiale werden verstärkt und in direkt wahrnehmbare visuelle oder akustische Signale umgeformt. Mit solchen exterozeptiven Feedbackschleifen kann der Organismus lernen, auch sog. unwillkürliche oder autonome Körperfunktionen ähnlich wie willkürliche Körperbewegungen zu kontrollieren, d.h. autonome Reaktionen werden operant konditioniert.

-D-

Delta-Wellen: Rhythmische Gehirnwellen mit großer Amplitude und einer Frequenz von 1 bis 4 Hz, die während dem Tiefschlaf im EEG auftreten.

-E-

Elektrode: Elektrisch leitende Kontaktfläche, die der direkten oder indirekten Zuführung elektrischer Potentiale oder der Ableitung elektrischer Biopotentiale aus dem Körper dient.

Elektroenzephalogramm, EEG: Aufzeichnung der durch die Gehirnaktivität erzeugten bioelektrischen Potentialschwankungen, die sich mit Elektroden ableiten lassen, die man auf die Kopfhaut klebt.

Emotionalität: Gefühlsmäßige Wertung, Gesamtheit der gefühlsmäßigen Zustimmung oder Ablehnung.

Entspannungstechniken: Techniken, die dazu verhelfen, durch psychische Belastung erzeugte Spannungs- und Erregungszustände abzubauen, wie z.B. Autogenes Training, Progressive Entspannung, Atemübungen, gezieltes Organtraining mit Biofeedback, Yoga oder Meditationsübungen. Diese Verfahren gehen von der Tatsache aus, dass psychische Vorgänge eng mit körperlichen verknüpft sind.

Evoziertes Potential: Durch Reizung eines Sinnesorgans oder seiner efferenten Nerven auslösbare Potentialveränderungen im Gehirn, die in der Regel als Summenpotentiale mit auf der Kopfhaut befestigten EEG-Elektroden abgeleitet werden.

-F-

Feedback: Aus der Nachrichtentechnik bzw. der Kybernetik stammende Bezeichnung, welche heute für jegliche Art von Rückmeldungssystemen verwendet wird, die auf mehr oder weniger automatische Weise den Vollzug, die Wirksamkeit oder den Grad der Angemessenheit einer bestimmten Tätigkeit oder Handlung anzeigen (Syn.: Reafferenz, Rückkoppelung, Rückmeldung, Rückwirkung).

-G-

Generatorpotential: Der Zustand eines Rezeptors, nachdem er erregt und teilweise depolarisiert worden ist. Wenn die Depolarisation fortgeführt wird bis zur Erregungsschwelle, produziert das Generatorpotential einen Nervenimpuls.

Gewebe: Zellverbände aus gleichartigen Zellen, die zusammengefügt die Organe der Lebewesen bilden. Bei Menschen und Tieren unterscheidet man Epithel-Gewebe, Muskel-Gewebe, Stütz- oder Bindegewebe, Nerven-Gewebe, Blut.

Gleichspannungspotential: das G. zwischen verschiedenen Hirnbereichen zeigt die Aktivität der darunterliegenden Gehirnzellen an. Das psychogene Hirnfeld ist im Detail ein sogenanntes ultra langsames Gleichspannungspotential (ULP).

Gleichstrom (DC): Nur in einer Richtung fließender elektrischer Strom.

-H-

Hautpotential: Elektrische Potentialdifferenz zwischen einer Oberflächenelektrode, die auf einer mit zahlreichen Schweißdrüsen versehenen Hautpartie angebracht ist, und einer Referenzelektrode. Das Hautpotential besteht aus einer als Hautpotentialniveau (skin potential level, SPL) bezeichneten tonischen und einer als Hautpotentialreaktion (skin potential reaction, SPR) bezeichneten phasischen Komponente.

Hautwiderstand: Elektrischer Widerstand der Haut, bestehend aus einer als Hautwiderstandsniveau (skin resistance level, SRL) bezeichneten tonischen und einer als Hautwiderstandsreaktion (skin resistance reaction, SRR) bezeichneten phasischen Komponente.

Hypnose: künstlich herbeigeführter Zustand der Bewusstseinsengung einer Person.

Hypnotika: Schlafmittel.

-M-

Membranpotential: Potentialunterschied an der Zellmembran als Folge einer ungleichen Ionenverteilung. Bildet im unerregten Zustand das Ruhepotential, im erregten Zustand das Aktionspotential.

-P-

Parasympathisches Nervensystem: Kraniosakraler Teil des autonomen Nervensystems; bewirkt gewöhnlich die Gegeneffekte zum sympathischen Nervensystem.

PcE®: ist ein geschützter Warenname und Teil des PcE-Trainingssystem

PcE-MindMorphing System™: tiefgreifendes, neues Mentaltrainingssystem, im IPN entwickelt bzw. vervollständigt. Das PcE-MindMorphing System ist ein Verfahrenstechnisch geschütztes Trainingssystem.

© 2004 by G.H.Eggetsberger und IPN.

PcE®-Training™: ist ein Mentaltrainingssystem zur Erhöhung der inneren Energie

Progressive Entspannung: Von E.Jacobson entwickeltes Entspannungstraining. Die betreffende Person lernt dabei, zunächst die am einfachsten zu kontrollierenden Muskeln zu entspannen, dann einzelne Muskelgruppen, bis sie schließlich dazu gelangt, den ganzen Körper zu entspannen.

Psyche: Seele, Geist.

psychisch: seelisch, geistig.

Psychogenes Feld oder psychogenes Hirnfeld: ein mess- und darstellbares, individuelles Energiefeld, dass von der Verhaltens- und Denkstruktur des Einzelnen abhängig ist. Im Institut für angewandte Biokybernetik und Feedbackforschung (1983) entdeckt und definiert. Das psychogene Hirnfeld ist im Detail ein sogenanntes ultra langsames Gleichspannungspotential (ULP).

Psychogenes Ganzfeld: ein mess- und darstellbares, individuelles Energiefeld, dass von der Verhaltens- und Denkstruktur des Einzelnen anhängig ist, dass sich aus dem Hirn- und Körperfeld des Menschen zusammensetzt. Im Institut für ang. Biokybernetik und Feedbackforschung (1983) entdeckt und definiert.

Psychologie: Lehre vom menschlichen Verhalten.

-R-

Ruhepotential: Bioelektrische Potentialdifferenz zwischen Innen- und Außenseite erregbarer biologischer Membranen im unerregten Zustand.

-S-

Stress: Umfassende Bezeichnung für alle physischen und psychischen Belastungszustände, die Veränderungen im autonomen Nervensystem bewirken und bei zu großer Intensität oder Dauer zu psychosomatischen Störungen führen können. Entscheidend ist in erster Linie die psychische Komponente, d.h. das Erleben dieser Belastungen und Bedrohungen, sowie die Ungewissheit, ob man sie bewältigen kann.

Stressoren: äußere Informationen, die auf eine Person wirken. Ein und derselbe Stressor kann unterschiedliche Reaktionen hervorrufen.

Suggestion: Allgemeine und umfassende Bezeichnung für die Beeinflussung psychischer und physischer Prozesse durch Vermittlung einstellungsverändernder, verbaler Botschaften. Suggestion wird in der Psychotherapie in Form von Autosuggestion, bzw. Fremdsuggestion durch den Therapeuten, z.B. bei der Hypnose oder zur Unterstützung von Entspannungsmethoden angewendet. Der Grad der suggestiven Beeinflussbarkeit eines Individuums wird als Suggestibilität bezeichnet.

Sympathikotonie: Verschiebung des vegetativen Gleichgewichts zugunsten des sympathischen Systemes im Sinne einer erhöhten Erregbarkeit des sympathischen Systems; kommt meist im Rahmen einer konstitutionellen vegetativen Labilität vor.

Sympathisches Nerven System: besteht aus wechselseitig aufeinander wirkenden und rückwirkenden Einzelteilen. Wenn mehrere vorher getrennte Systeme in Beziehung treten, kann daraus ein neues, übergeordnetes System entstehen.

-T-

T-Zellen: T-Zellen sind Thymus-abhängig. Nach ihrer Entstehung im Knochenmark werden sie in der Thymusdrüse dazu "erzogen", körpereigene Strukturen als "selbst" zu erkennen. Neben den B-Zellen stellen sie die wichtigste Abwehrtruppe der spezifischen Immunantwort. In Blut und Lymphsystem nehmen sie ihre umfangreichen Aufgaben wahr. Die wichtigsten: die Zerstörung virusinfizierter Zellen, die Aktivierung von Abwehrzellen sowie deren Unterdrückung. Völlig verstanden ist die Funktion der T-Zellen noch nicht. Fremde Antigene ertasten sie mit ihren T-Zell-Rezeptoren. Wie die B-Zellen vermehren sich die T-Zellen bei einer Immunantwort und bilden Gedächtniszellen.

T-Helfer-Zellen: Erkennen Antigene auf antigenpräsentierenden Zellen und alarmieren die Abwehr: über Botenstoffe veranlassen sie B-Zellen, Antikörper zu bilden, aktivieren Makrophagen und T-Killer-Zellen. Sie erkennen Antigene üblicherweise in Verbindung mit Molekülen der MHC-Klasse II. Der Aids-Erreger befällt unter anderem T-Helfer-Zellen.

T-Killer-Zellen: töten vor allem virusbefallene, aber auch krebsig entartete Körperzellen. Sie erkennen Virus-Antigene auf der Zelloberfläche zusammen mit den Antigenen der MHC-Klasse I, docken an und bringen die angegriffene Zelle zum Platzen.

Thetawellen: Rhythmische Gehirnwellen im EEG, die eine Frequenz von 3,5 bis 7 Hz aufweisen und beim Übergang vom Wach- zum Schlafzustand auftreten.

-U-

unbewusst: seelische Vorgänge, die sich außerhalb des Wachbewusstseins vollziehen, also im Unterbewussten. Anfänglich in der Psychoanalyse von S. Freud verwendeter Begriff einer seelischen Tiefenschicht ohne bewusster Vorgänge; in dieser wirken viele Antriebe des Verhaltens ohne bewusster Kontrolle. Triebkonflikte werden nach Freud ins Unbewusste verdrängt.

-V-

Vagotonie: Dauerhafte Verschiebung des vegetativen Gleichgewichts im Sinne einer erhöhten Dämpfung oder eines Überwiegens des parasympathischen Systems. Kommt meist im Rahmen einer konstitutionellen vegetativen Labilität vor.

Vegetatives Nervensystem: Teil des peripheren und zentralen Nervensystems, der -als Gegenstück und Partner des animalen Nervensystems- den vegetativen Funktionen dient, d.h. der Regulation der unbewussten inneren Lebensvorgänge (Aufrechterhaltung der Homöostase) sowie deren Anpassung an die Erfordernisse der Umwelt. Wird auch als viszerales oder autonomes Nervensystem bezeichnet und besteht aus den beiden Antagonisten Sympathikus und Parasympathikus.

-Z-

Zentrales Nervensystem, ZNS: Gehirn und Rückenmark.

Schlussbemerkung:

Das neue PcE-MindMorphing System lässt sich mit vielen Methoden gut kombinieren. Unsere Erfahrungen zeigten, dass es vor allem das Biofeedbacktraining, das PcE-Training, die Hypnose – Selbsthypnose und das Trainingssystem mit dem PcE-PN-Stimulator (nach EMDR) sind, die sich perfekt mit dem neuen System kombinieren oder auch Erweitern lassen. Das Trainingssystem mit dem PcE-PN-Stimulator (nach EMDR) findet im PcE-MindMorphing System eine direkte Anwendung, da dieses System die Informationsverarbeitung (verändern des Ursprungsprogramms) unterstützt.

Näheres zum PcE-PN-Stimulator (nach EMDR) finden Sie unter folgenden Internetlink:

<http://www.ipn.at/h-pnstimulator>

© 2004 by IPN / Eggetsberger

*PcE-Training und PcE-MindMorphing sind geschützte Wahreennamen
Die Texte und die CD-Inhalte sind Urheberrechtlich geschützt. Das Verfahren des PcE-MindMorphing System
steht unter Verfahrensschutz.*

Der PcE-Trainer (Biofeedbackgerät)

Messgerät, Produktbeschreibung und Bedienungsanleitung

"... Eine revolutionäre Erweiterung des Biofeedbacktrainings stellt das PcE-Training mit dem PcE-Trainer dar. Jeder Trainierende kann nun problemlos mit diesem einfachen Gerät lernen, über die bloße Entspannung des Körpers hinaus, seine inneren Energien nutzbar zu machen und das psychogene Hirnfeld zu trainieren bzw. messen ..."

Mit neuesten, weltweit einmaligen wissenschaftlichen Methoden und Biofeedbacksystemen ist es für jeden Interessierten möglich geworden, die innere Energie und das psychogene Hirnfeld unter willentliche Selbstkontrolle zu bringen. Dies eröffnet für den Einzelnen nicht nur eine bisher unbekannte Quelle der Kraft, sondern darüber hinaus tiefe Einsichten in bisher unbekannte psychische Dimensionen! Man könnte sagen, der neue PcE-Trainer steht für moderne Technik, die zwischen Geist und Körper vermittelt:

Auch für Sie das ideale Mess- und Trainingsgerät:

Der PcE-Trainer

Das Biofeedback – Trainingsgerät, das an der Ursache und nicht an den Symptomen ansetzt.

Was misst der PcE-Trainer ?

Er misst den aktuellen energetischen Zustand (=ULP Wert), die Ausprägung des psychogenen Hirnfeldes, von Zellgruppen

2 LCD Digitalanzeigen stellen die ULP-Werte zweier Messstellen gleichzeitig dar.



Mehr zum PcE-Trainer und eine umfassende Beschreibung, finden Sie unter folgenden Internetlink: <http://www.ipn.at/trainer/>