

Brunhild Hofmann

PSYCH-K® im täglichen Leben

*Für eine entspannte Kommunikation
zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein*

Illustrationen: Stefan Stutz



Dieses Buch dient der Information über die Methode PSYCH-K. Diese Methode basiert darauf, unterbewusste Glaubenssätze zu erkennen und zu verändern. Wer die Methode anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag stellen keine Diagnosen und geben keine Therapieempfehlungen. Ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten
3. Auflage: 2011
Lektorat: Birgit-Inga Weber
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI Moravia Books
ISBN 978-3-86728-062-4

Inhalt

PSYCH-K® – was ist das?	9
Herz, Kopf und Hand – in die gleiche Richtung?	29
Das PSYCH-K® Sandwich	51
Die Prinzipien von Psych-K®	77
Die neue Naturwissenschaft und PSYCH-K®	119
Die Botschaft?	143
Anhang	165

Vorwort zur dritten Auflage

PSYCH-K hat begonnen, sich weltweit zu etablieren. Im Jahr 2005 besuchte ich den ersten PSYCH-K Workshop außerhalb des nordamerikanischen Kontinentes. Mittlerweile wurde PSYCH-K in – bis jetzt – 35 Ländern gelehrt und es gibt Ausbilder aus 11 Nationen. Gerade in Europa hat PSYCH-K seinen Weg gefunden, auch in die osteuropäischen Staaten.

Nicht nur die quantitative Veränderung im Außen ist sichtbar – auch im Inneren hat sich PSYCH-K weiterentwickelt. PSYCH-K thematisiert das Verhältnis unserer unterbewussten Überzeugungen zu unserem bewussten Wollen. Wer steuert mein Leben – mein Bewusstsein oder mein Unterbewusstsein ? Die Aufgabe des Überbewusstseins ist es zu entscheiden, ob der angestrebte Veränderungsprozess sicher und angemessen ist.

Die herausragende Rolle des Überbewusstseins manifestiert sich seit Mai 2009 in einem PSYCH-K Workshop, dem »Divine Integration Retreat«, – einer Zeit, in der wir uns als »göttlich« wahrnehmen und feiern.

Darmstadt, im März 2011

Brunhild Hofmann

Kleines PSYCH-K® Lexikon

Die Methode PSYCH-K verfügt über ein paar spezifische Fachbegriffe, die ich bereits an dieser Stelle aufführen bzw. erläutern möchte. Dieses kleine Lexikon soll die Basis legen, um den Leserinnen und Lesern das Verständnis der im Buch beschriebenen Technik zu erleichtern.

Balancen:

Die verschiedenen Techniken und Veränderungswerkzeuge der Methode PSYCH-K

Balancieren:

Eine Überzeugung oder einen Glaubenssatz durch eine PSYCH-K Balance/Technik unterbewusst etablieren

PSYCH-K®:

PSYCH steht für Psychologie, K für Kinesiologie

Da die Bezeichnungen für die Balancen aus dem Englischen stammen, seien hier auch die jeweiligen Entsprechungen angegeben. Im Folgenden werden

jedoch stets die deutschen Bezeichnungen verwendet:

Belief Points – Überzeugungspunkte

Core Belief Balance – Balance der innersten Überzeugungen

Energyfocusing – Energiefokussieren

Facilitator (engl. to facilitate = erleichtern) – PSYCH-K Begleiter

Life Bonding Balance – Lebensbindungs-Balance

New Direction Balance – Balance zur Neuausrichtung

Rapport Balance – Rapport-Balance

Relationship Balance – Beziehungs-Balance

Resolution Balance – Balance zur Lösung

Surrogate Balancing – Balancieren in Stellvertretung

PSYCH-K® – was ist das?

*»Die Summe unseres Lebens sind die
Stunden, in denen wir lieben.«*

WILHELM BUSCH

Das Küken piept: Wir sind alle verbunden

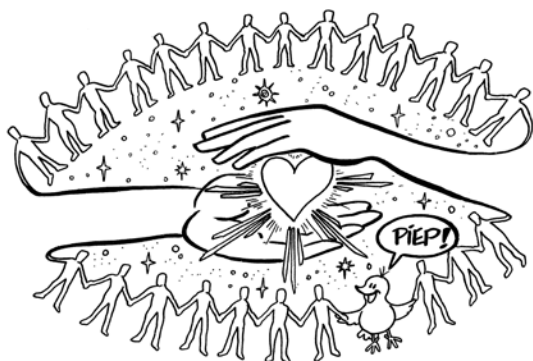
Viele Teilnehmer eines PSYCH-K Basisworkshops haben am ersten Tag ein Aha-Erlebnis:

Ich nehme ein kleines gelbes Spielzeugküken in die Hand, das auf der Unterseite mit zwei elektrischen Kontakten versehen ist. Indem ich jeden Kontakt mit einem Finger berühre, schließt sich der Stromkreislauf und das Küken piept. Der elektrische Strom fließt durch mich hindurch, ich bin ein Stromleiter. Die Vorstellung erzeugt Lachen und fragende Gesichter bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen.

Nun bitte ich alle, sich im Kreis aufzustellen und an den Händen zu fassen. Während ich die Hand

meines rechten Nachbarn halte, berühre ich mit meiner linken Hand einen Kontakt des Kükens und bitte meinen Nachbarn zur Linken, seinen Finger auf den anderen Kontakt zu legen – das Küken piept. Ohs und Ahs!

Daraufhin fordere ich jemanden, der mir im Kreis gegenübersteht, auf, die Hand einer seiner Nachbarn loszulassen – das Küken verstummt. Wieder und wieder spielen wir das Spiel: Jemand lässt eine Hand im Kreis los – das Küken hört auf zu piepen. Sie oder er schließt den Kreis wieder – das Küken meldet sich zu unser aller Entzücken.



Auch ich selbst bin immer wieder begeistert, wie mühelos sich darstellen lässt, dass wir alle verbunden sind. Mittlerweile ist durch ein einfaches Spielzeugküken, das piept, wenn man den Stromkreislauf schließt, nachweisbar, dass die gleiche Energie durch uns alle fließt. Mit verschwitzten Händen oder einer hohen Luftfeuchtigkeit ist es sogar möglich, das Küken nur durch die Annäherung der Hände zum Piepen zu bringen. Der Strom fließt durch die Luft.

Was bedeutet diese – eigentlich grobe – Demonstration unserer energetischen Verbundenheit?

Heutzutage ist messbar, dass unser Herz und unser Gehirn elektromagnetische Impulse aussenden. Die Medizin macht sich das schon lange durch EKG und EEG zunutze. Klar ist mittlerweile auch, dass unsere Ausstrahlung mit jener der anderen Menschen in Wechselwirkung steht.

Wir alle kennen Folgendes: Wir kommen in einen Raum, in die Nähe eines Menschen, und er zieht uns an; wir fühlen uns in seiner Gegenwart wohl. Und dann gibt es wieder andere, deren Nähe wir instinktiv meiden, weil sie uns insgeheim herunterziehen.

Jetzt sind wir bei einer Frage angelangt, die mich einmal sehr bewegt hat: Tue ich tatsächlich etwas für die Menschheit, wenn ich dafür Sorge, dass es mir gut geht? Oder ist das reines Ego-Denken und purer Eigennutz? Sollte ich mich nicht eher im äußeren Leben engagieren, z.B. politisch oder für unsere Umwelt? Abgesehen davon, dass das eine das andere nicht ausschließt, wage ich mittlerweile, diese Frage zu beantworten:

Ghandi hatte recht, als er seine Mitmenschen aufforderte: »Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.«

Ja, es ist gut für die Menschen um mich herum, wenn ich morgens in den Spiegel blicke und zu mir sage: »Ich gefalle mir. Ich mag mich. Ich schätze mich und ich bin dankbar, dass ich bin.«

Für mein Wohlergehen zu sorgen, für mein Glück selbst verantwortlich zu sein bedeutet, andere zu ermutigen, für sich zu sorgen. Und dabei gehen wir nicht nur einfach auf bildlicher Ebene mit gutem Beispiel voran, sondern wir berühren tatsächlich unsere Nächsten energetisch mit Impulsen unseres Herzens.



Wie PSYCH-K mich fand

Am 1. November 2007 starb meine Mutter. Als sie ging, war unsere Beziehung innig wie niemals zuvor. Zurückblickend bin ich voller Dankbarkeit, dass ich zweieinhalb Jahre vorher auf PSYCH-K gestoßen bin. Und ich kann sagen, dass PSYCH-K mich gefunden hat.

Im Frühjahr 2005 hatte mir eine Freundin, die sich mit Astrologie beschäftigt, angekündigt: »Eine Phase der Transformation liegt vor dir. Sie dauert bis Ende 2007.«

»Das kann ja heiter werden«, dachte ich; ich wollte mich weder transformieren noch transformiert werden. Ich arbeitete als Trainerin und Beraterin, und da ich Biologie studiert hatte, entsprach mein Selbstverständnis dem einer kritischen Naturwissenschaftlerin. Bei allen Ausflügen in den Bereich des »Geistigen« schätzte ich meinen analytischen Verstand sehr. Das tue ich heute noch; allerdings kann ich inzwischen zusätzlich auf meine Intuition hören.

Kurz nachdem mir meine Transformation in Aussicht gestellt wurde, ergab es sich, dass ich

auf einer längeren Zugfahrt von einem Freund begleitet wurde, der in den USA einen PSYCH-K Workshop besucht hatte. Während der Fahrt empfahl er mir, am ersten PSYCH-K Workshop teilzunehmen, der kurz danach in Deutschland stattfinden sollte.

Ich war skeptisch, gleichzeitig auch neugierig. Eine Vorstellung von dem, was auf mich zukam, hatte ich nicht.



Mein PSYCH-K Basiskurs hinterließ mehr Fragen als Antworten. Allerdings legte ich aus heutiger Sicht unbewusst einen Grundstein für meine »Transformation«. Ich balancierte den Satz »Ich genieße es, zu fliegen«. Zu diesem Zeitpunkt

betrat ich nämlich noch nach jedem Flug völlig erschöpft infolge meiner Flugangst wieder festen Boden.

Ein intensiver E-Mail-Kontakt entspann sich zwischen Kanada, wo mein Ausbilder lebte, und mir in Deutschland. Mehr und mehr tauchten spirituelle Themen auf; ich hatte Stoff zum Nachdenken. Und ich hatte Zeit – die Transformation äußerte sich in meinem beruflichen Leben durch einen dramatischen Rückgang meiner Aufträge. Über meinen Schreibtisch hängte ich ein Blatt, auf das ich geschrieben hatte: »Was will meine Seele wirklich?« Und als Richard, mein kanadischer Ausbilder, im Februar 2006 wieder nach Deutschland kam, um einen Fortgeschrittenenkurs in PSYCH-K anzubieten, nahm ich daran teil.

Und dieses Seminar war – salopp ausgedrückt – der Hammer für mich.

Nach viereinhalb Tagen stand für mich fest: Das ist die Arbeit, die ich mir wünsche. Noch nie hatte ich mich in so kurzer Zeit derart intensiv selbst erfahren. Zugleich war ich nach dem Kurs mit effektiven, mich begeisternden Techniken

für meinen Handwerkskoffer als Coach ausgerüstet.

Nach dem PSYCH-K Fortgeschrittenenkurs manifestierten sich zwei entscheidende Themen in meinem Leben:

Erstens veränderte sich die Beziehung zu meiner Mutter schlagartig – sie wurde liebevoll.

Meine Mutter hatte ihre Kindheit und Jugend im Krieg und als Flüchtling erlebt. Sie war eine schöne, aber innerlich verhärtete Frau voller Angst vor dem Leben. Diese Härte ließ sie mich in meiner Kindheit spüren. Während des Kurses arbeitete ich einerseits für sie, andererseits an unserer Beziehung.

Wenige Tage nach dem Kurs besuchte ich sie, und beim Abschied nannte sie mich »mein liebes Kind« ...Tränen schossen mir in die Augen.

Heute denke ich: Es kann sein, dass sie das tatsächlich zum ersten Mal zu mir *sagte*. Vielleicht aber konnte ich es nun vielmehr zum ersten Mal *hören*, weil ich es zuvor nie wahrgenommen hatte.

Die zweite Veränderung fand auf beruflicher Ebene statt: Ich arbeitete als Beraterin in erster

Linie mit Teams und größeren Gruppen, und ich hatte eine Ausbildung zum Coach. Ich wurde oft gefragt, ob ich Einzelberatungen durchführe, aber etwas hielt mich davon ab, sodass ich verneinte.

Jetzt weiß ich, dass ich mich davor fürchtete, Verantwortung für das Leben meiner Coachees zu übernehmen, und dass ich mich davor schützen wollte. (Natürlich hatte ich während meiner Coaching-Ausbildung gelernt, dass ich die Verantwortung für ein anderes Leben gar nicht tragen kann. Aber das »im Kopf« zu wissen und es tatsächlich leben zu können sind zwei Paar Schuhe. Ich weiß, dass es Menschen gibt, die das sehr gut können, aber da mir das nicht gelang, hielt ich mich lieber fern.)

Weiterhin hatte ich das Gefühl, durch ständiges Reden über die Vergangenheit werde die Gegenwart nicht tatsächlich einfacher. Interessant waren für mich die Diskussionen der letzten Zeit in der Gehirnforschung, die unter anderem thematisierten, dass ständiges Wieder-Durchspielen eines vergangenen Ereignisses zur Retraumatisierung führen kann.

Andererseits verändert unser Gehirn unsere Er-

innerung bei jedem Erinnerungsvorgang und speichert sie neu ab. Wie wir sehen werden, ist es sogar möglich, die eigene, belastete Kindheit im Nachhinein mit anderen Augen zu betrachten – und sie dadurch heller zu machen.

Durch meine Beschäftigung mit der Methode PSYCH-K hatte ich endlich eine Möglichkeit in der Hand, die Verantwortung für die Veränderung seines Lebens beim Coachee zu belassen, und zwar für mich sichtbar. Auf einmal machte mir die Arbeit mit einzelnen Menschen Freude! Und ich ging mit weit mehr Energie aus einer Coaching-Sitzung heraus, als ich vorher mitgebracht hatte.

Mein Bedürfnis nach harten Fakten, das heißt nach messbaren Ergebnissen, war groß. Ich entwarf ein Formular – ähnlich einer Zielvereinbarung, das z.B. in der Personalentwicklung benutzt wird –, auf dem das Ziel, die Zeitdauer bis zur Zielerreichung und die konkrete Maßnahmeplanung festgehalten wurde.

Viele meiner »Partner«, bei denen ich PSYCH-K einsetzte, auch ausprobieren und experimentieren durfte, haben ihre Ziele erreicht. Einen herz-

lichen Dank an dieser Stelle an alle, die sich mir ganz am Anfang so vertrauensvoll in die Hände gegeben haben.¹

Heute benutze ich die Zielvereinbarung nur noch auf ausdrücklichen Wunsch. Für mein bewusstes Denken ist sie nicht mehr nötig.

Nachdem ich mich selbst überzeugt hatte, dass ich mit PSYCH-K arbeiten kann – und dass es wirkt! –, flog ich im Sommer 2006 in die USA, um Rob Williams, den »Vater« von PSYCH-K, persönlich kennenzulernen. Es war ein langer Flug, den ich ohne Angst, ja sogar mit Genuss bewältigte!



Es war entscheidend für mich, Rob zu treffen, bevor ich Ausbilderin für PSYCH-K wurde. Ich wollte wissen, ob er sich als Guru sieht und empfindet. Auf meine diesbezügliche Frage, die ich nach einigen Tagen stellte, antwortete er: »Guru muss man nur buchstabieren, dann weißt du, was ich davon halte: G = Gee, U = you, R = are, U = you«, übersetzt bedeutet das: Na so was, das bist du!

Schön war, dass ich bei dieser Gelegenheit auch das Vergnügen hatte, Bruce Lipton kennenzulernen, von dem ich bis dahin nie etwas gehört hatte. Durch seinen Vortrag wurde mir klar, warum ich aufgehört hatte, in der Biochemie zu arbeiten. Ich hatte Biologie und Biochemie studiert, weil ich fasziniert war vom Leben und von den Lebensvorgängen. Und am Ende meiner wissenschaftlichen Laufbahn war ich konfrontiert mit einem mechanistischen und vor allem seelenlosen Wissenschaftsbegriff.

Das Jahr 2007 ist vorbei und die Zeit der Transformation – vorerst einmal – abgeschlossen. Und das Ergebnis ist: Ich bin gewachsen. Auch andere machen solche Erfahrungen mit PSYCH-K. Eine Teilnehmerin aus einem meiner

Basiskurse schickte mir vor Kurzem folgende E-Mail:

»Ich war ja im November in Frankfurt bei Dir zum Basic-Workshop und bin immer noch total begeistert! Das schönste Erlebnis war die Integration der Hirnhälften (Balance zur Lösung), bei der ich deutlich gespürt habe zu wachsen – super Momente! Am Abreise-Sonntag passierte abends Folgendes: Mein Freund fragte mich beim Essen, ob ich gewachsen sei ... Das fand ich beeindruckend. Und das aus der Sitzhaltung heraus! Die Messung abends zu Hause mit Zollstock und Brotbrettchen (nicht ganz optimal vielleicht) ergab ein Plus von 0,5 Zentimeter ...«



Wachstum oder Schutz? – Das ist die Frage

Tatsächlich ist die Intention von PSYCH-K Wachstum. Bruce Lipton beschreibt in seinem Buch »Intelligente Zellen« die Reaktion von geklonten menschlichen Zellen einerseits auf Gift, andererseits auf Nährstoffe. So wie Menschen Gefahr wittern, wenn sie Straßenräubern begegnen, und sich zurückziehen, so ziehen sich Zellen vor Giftstoffen zurück. Auf Nährstoffe bewegen sie sich zu, genauso wie Menschen sich zu einer liebenden Person hinbewegen.

Die Bewegung in eine lebensfördernde Umgebung hat Wachstum zur Folge; die Flucht vor den Giften bedeutet Schutz. Neutrale Umweltreize rufen weder Schutz noch Wachstum hervor.²

Bei uns Menschen läuft genau das Gleiche ab: Manchmal schützen wir uns in einer feindlichen Umgebung, und prinzipiell wollen wir wachsen. Wachstum und Schutz sind auf Dauer gleichzeitig nicht möglich. Die Energie, die für eine Schutzreaktion gebraucht wird, steht für Wachstum nicht zur Verfügung. Mehr noch, Wachstum schenkt uns zusätzliche Energie, die wir im Schutzzustand vermissen.