

Robert M. Williams, M.A.

PSYCH-K[®]

*Die Macht der Überzeugungen und die
Verbindung von Körper, Geist und Seele*

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
»PSYCH-K – The Missing Piece Peace in Your Life«
Copyright © 2004, The Myrddin Corporation
Crestone, CO 81131, USA

Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten – 3. Auflage: 2011
Aus dem Englischen von Nayoma de Haën
Lektorat: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-86728-083-9

Inhalt

Geleitwort Von Bruce Lipton, Ph.D.	9
Vorwort Klugheit statt Anstrengung	12
Einführung Machen Sie sich die Weisheit zur Gewohnheit	15
1. Die Wurzeln von PSYCH-K <i>War das alles?</i>	20
2. Noch nicht mal das halbe Vergnügen <i>Nie mehr kämpfen</i>	28
3. Die Verbindung zwischen Körper und Bewusstsein <i>Kommunikation mit dem Unterbewusstsein</i>	40
4. Gehirn-Integration <i>Linkes Hirn – Rechtes Hirn – Ganzes Hirn</i>	49
5. Die Macht und Biologie unserer Überzeugungen <i>»Giftige« Überzeugungen gefährden Ihre Gesundheit</i>	54
6. Bewusste versus unterbewusste Überzeugungen <i>Bewusstsein mal zwei ist besser als eins</i>	63

7. Zusammenführung	73
<i>Die Unterschiede, die einen Unterschied ergeben</i>	
8. Echte Menschen – echte Resultate	89
<i>Die Probe aufs Exempel</i>	
9. Unterbewusste Überzeugungen auf dem Prüfstand	106
<i>Was ich nicht weiß, macht mich heiß!</i>	
10. Mythen über Veränderungen	125
<i>Wahrheit wird nicht per Abstimmung ermittelt</i>	
11. Der Zauber der Überzeugungen	129
<i>Achten Sie nicht auf den Mann hinter dem Vorhang</i>	
12. Und das ist erst der Anfang	138
<i>Wie geht's jetzt weiter?</i>	
Nachwort	
PSYCH-K und der größere Zusammenhang	145
<i>Haben Sie schon bemerkt, dass alles immer schneller zu werden scheint?</i>	
Index	152
Über den Autor	156

Dem Göttlichen in uns allen gewidmet

*Mögest du deine Göttlichkeit erkennen,
deine Großartigkeit entdecken
und zu dem inneren Frieden werden,
den du suchst.*

»Frieden ist der Schlüssel zu allem Wissen,
allen Geheimnissen, allem Leben.«

AUS DEM *ESSENER EVANGELIUM DES FRIEDENS*

Anmerkung zur 3. amerikanischen Auflage

Seit den Anfängen 1988 hat sich im Hinblick auf PSYCH-K viel verändert. In der ersten Zeit wurde diese Methode vor allem angewandt, um psychologische Hindernisse zu bearbeiten, die unserem individuellen Wohlbefinden und Glück im Wege stehen. PSYCH-K wurde oft als ein psychologischer Prozess beschrieben, mit dem man auf mentaler und körperlicher Ebene seine Lebensqualität anheben kann. Sowohl für Laien als auch für Therapeuten war es ein beliebtes Werkzeug für Veränderung. Im Lauf der Zeit hat sich PSYCH-K

jedoch im Einklang mit den sich wandelnden Bedürfnissen der Menschheit über diesen Anwendungsbereich hinaus entwickelt. Unser kollektives Bewusstsein wächst: Wir erkennen die bedeutende Rolle der Spiritualität für unser Leben. Viele Menschen haben entdeckt, wie sie mithilfe von PSYCH-K ihre spirituelle Reife beschleunigen können, und inzwischen ist dies der populärste Anwendungsbereich dieser Methode geworden. Insofern wird PSYCH-K heute zumeist als ein spiritueller Prozess mit positiven psychologischen Begleiterscheinungen verstanden. Als Urheber von PSYCH-K kann ich hier nur zustimmen. Ich bin davon überzeugt, dass letztlich alle Probleme spiritueller Natur sind, wenn auch manchmal mit körperlichen oder mentalen Nebenwirkungen. Für alle, die bereit sind, den Sprung zu wagen, bietet PSYCH-K die Chance, alle einschränkenden Überzeugungen zu verändern, die uns bislang davon abhalten, unsere Göttlichkeit und unsere Größe wahrzunehmen und unseren inneren Frieden zu finden.

Gemeinsam können wir etwas bewirken.

Rob Williams

Urheber von PSYCH-K, Februar 2009

GELEITWORT

VON BRUCE LIPTON

Die Vorstellung, dass unser Leben von unseren Genen bestimmt werde, ist so tief in unserer Zivilisation verankert, dass es schon kleinen Kindern als Dogma beigebracht wird. Diese Botschaft wird auf allen Stufen der Bildung ständig wiederholt, von der Grundschule bis zum Medizinstudium. Es ist Allgemeinwissen, dass der menschliche Körper ein hervorragender, genetisch gesteuerter Automat sei. Daher schieben wir unsere sämtlichen Fähigkeiten – und vor allem unsere Unfähigkeiten – auf die Art der Gene, die wir nun mal geerbt haben.

Da Gene die wesentlichen Eigenschaften des individuellen Lebens zu bestimmen scheinen und da wir keinen Einfluss darauf haben, welche Gene wir bei der Empfängnis bekommen, mögen wir uns zu Recht als *Opfer der Vererbung* fühlen.

Wir sind darauf programmiert, uns der Macht unserer Gene unterlegen zu fühlen. Die Welt ist voll von Menschen, die ihre Gene wie Zeitbomben empfinden: Sie sind in ständiger Sorge, dass sich eines Tages der Krebs oder sonst eine lebensbedrohliche Katastrophe in ihrem Körper breitmacht. Milli-

onen von anderen führen ihre mangelnde Gesundheit, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auf Störungen in der Biochemie ihres Körpers zurück. Und entnervte Eltern schieben das aufsässige Verhalten ihrer Kinder auf chemische Prozesse in deren Gehirn.

Das gegenwärtige wissenschaftliche Dogma besteht darauf, dass wir Empfänger genetischer Codierungen sind, an denen wir nichts verändern können. Daher empfinden wir uns nicht nur als Opfer der Vererbung, sondern auch ohnmächtig, das uns auferlegte Schicksal zu wenden. Wenn wir die Rolle des hilflosen Opfers einnehmen, könnten wir uns dazu berechtigt fühlen, die Verantwortung für unsere körperlichen und geistigen Beschwerden abzugeben. Unglücklicherweise führt dieser Akt der Verdrängung zu ungeheurem menschlichen Leid.

Das war die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht ist jedoch, dass wir keineswegs Opfer unserer Gene sind! Erstaunliche Forschungsergebnisse der Physik und der Zellbiologie haben in letzter Zeit die philosophischen Grundlagen der konventionellen Biomedizin entmachtet. Ein radikal neues Verständnis zeigt uns, dass die Umwelt, genauer gesagt unsere Wahrnehmung der Umwelt, einen direkten Einfluss auf unser Verhalten und die Aktivität unserer Gene hat. Da unsere »Wahrnehmungen« zutreffend oder unzutreffend sein können, möchten wir sie lieber als Überzeugungen bezeichnen. Unsere Biologie wird von

unseren Überzeugungen gesteuert, nicht von unseren Genen. Die neuesten Entdeckungen der Physik und der Biologie führen uns in eine Zukunft voller Hoffnung und Selbstbestimmung. Das vorliegende Buch von Rob Williams beleuchtet in leicht verständlicher und zutiefst ermutigender Weise, inwiefern sich das Verständnis unseres Bewusstseins und seiner Auswirkungen auf unsere Biologie und unser Verhalten verändert hat. Die Psychologie der persönlichen Veränderungen, die auf den folgenden Seiten dargestellt wird, ist ein gigantischer Schritt zur Befreiung unserer selbst von den Beschränkungen veralteter Konzepte. Sie zeigt, wie wir Meister unserer Bestimmung werden können, statt Opfer unserer Gene zu sein. Wenn man diese Prinzipien anwendet, können sie den Ausdruck unserer wahren Natur als spirituelle Wesen von uneingeschränktem Potenzial in hohem Maß fördern.

Bruce Lipton, Ph.D.

Zellbiologe und Autor von *Intelligente Zellen*

(siehe auch www.brucelipton.com)

VORWORT

Klugheit statt Anstrengung

Wenn Sie so sind wie viele andere Menschen, haben Sie sich im Lauf der Jahre sehr bemüht, ein besserer Mensch zu werden. Aber im Hinblick auf Ihre Lebensziele scheinen Sie manchmal eher Ihr schlimmster Feind zu sein als Ihr bester Freund. Dieser innere Konflikt kann verhindern, dass Ihr Leben von Freude und Frieden erfüllt ist. Die meisten Menschen reagieren auf diesen inneren Konflikt, indem sie ihre Anstrengungen verdoppeln, um ihren inneren Widerstand zu überwinden. Doch größere Bemühungen sind nicht immer die Lösung. Das wird auch in der folgenden Geschichte deutlich.

Ich sitze in einem ruhigen Raum im Millcroft Inn, einem friedlichen kleinen Café unter Kiefern, etwa eine Stunde außerhalb von Toronto. Es ist kurz nach zwölf Uhr, ein Mittag Ende Juli, und ich lausche einem verzweifelten Kampf auf Leben und Tod, der nur zwei Meter neben mir stattfindet.

Eine kleine Fliege verbraucht den letzten Rest ihrer geringen Lebenskraft im vergeblichen Versuch, durch die Fensterscheibe zu fliegen. Das Summen ihrer Flügel verkündet die ergreifende Geschichte ihrer Strategie: Strenge dich noch mehr an!

Doch es funktioniert nicht.

Ihre hektischen Bemühungen bieten keine Hoffnung auf Überleben. Ironie des »Schicksals«: Ihr Kampf ist Bestandteil der Falle. Natürlich kann die Fliege niemals so stark gegen die Scheibe fliegen, dass sie hindurchkäme. Doch dieses kleine Wesen setzt sein ganzes Leben darauf, sein Ziel durch Entschlossenheit und Einsatz zu erreichen.

Diese Fliege ist dazu verdammt, dort auf dem Fensterbrett zu verenden. Doch nur gute drei Meter von ihr entfernt ist die Tür geöffnet. Zehn Sekunden Flugzeit und sie wäre in der Welt draußen, in die sie so dringend möchte. Mit einem Bruchteil der Bemühungen, die sie jetzt verschwendet, könnte sie sich aus ihrer selbst gestellten Falle befreien. Es gibt einen Ausweg. Es wäre so einfach.

Warum versucht die Fliege nicht, einen anderen Weg zu finden, warum probiert sie nicht mal etwas vollkommen anderes? Wie hat sie sich so in der Idee verfangen, dass diese bestimmte Route und ihre entschlossene Anstrengung die größten Aussichten auf Erfolg hätten? Welche Logik liegt darin, durch eine zunehmende Anzahl der gleichen Vorgehensweisen bis zum bitteren Ende auf einen Durchbruch zu hoffen? Der Fliege erscheint dieser Ansatz offensichtlich sinnvoll. Leider wird sie bei diesem Versuch zu Tode kommen.

Größere Anstrengungen sind nicht unbedingt die Lösung, um weiterzukommen. Sie bedeuten nicht unbedingt, dass Sie das

erreichen, was Sie wollen. Manchmal haben die verzweifelten Kämpfe sogar großen Anteil an dem Problem.

Wenn Sie Ihre ganze Hoffnung darauf setzen, durch allergrößtes Bemühen zum Durchbruch zu kommen, könnte das Ihre Chancen auf Erfolg zunichte machen.¹

Kurz und bündig: Wer weiterhin das tut, was er immer getan hat, braucht sich nicht zu wundern, wenn er weiterhin das bekommt, was er schon immer bekommen hat.

Doch es gibt einen besseren Weg zu einem friedvollen und erfolgreichen Leben. Darum geht es in diesem Buch.

¹ Diese Geschichte erschien zuerst in dem Büchlein *You*. Abgedruckt mit freundlicher Erlaubnis von Pritchett Rummler-Brache.

Einführung

Sprüche sind bedeutungslos, bis sie zu Gewohnheiten geworden sind.

KAHLIL GIBRAN

Machen Sie sich die Weisheit zur Gewohnheit

Haben Sie sich je gefragt, warum sich in Ihrem Leben nicht all die Inspirationen und Weisheiten widerspiegeln, die Sie durch sämtliche Selbsthilfe-Ratgeber, in Selbsterfahrungs-Workshops, Vorträgen und Therapiestunden vermittelt bekommen haben? Gut, nehmen wir einmal an, Sie haben die richtigen Bücher gelesen, an unzähligen Seminaren teilgenommen und zu Füßen der größten »Gurus« gesessen. Warum hegen Sie trotzdem den Verdacht, dass alles ziemlich gleich geblieben ist? Sie wissen schon: all diese Partnerschafts-, Wohlstands-, Selbstwertgefühl-, Gewichtsreduzierungs-, Anti-Stress- und Wie-krieg-ich-mein-Leben-in-den-Griff-Dinge. Die meisten von uns geben es nicht gerne zu, weil wir so viel Zeit und Geld in unsere Entwicklung gesteckt haben und uns am Ende immer noch selbst die Schuld geben müssen, dass wir offenbar nicht genug Willenskraft oder Selbstdisziplin aufbringen, um unsere Ziele zu erreichen. Kurz gesagt: Wir geben uns anscheinend nicht

genug Mühe. Oder wir beschließen, dass es nicht an uns liegt, und schieben die Schuld auf andere: auf unseren Partner, unseren Chef, unsere Eltern, die Gesellschaft, und wenn's sein muss, sogar auf Gott. Sollten diese Erklärungen nicht genug von dem eigentlichen Problem ablenken, können wir uns immer noch darauf berufen, Pech oder schlechtes Karma oder schlechte Gene gehabt zu haben, oder uns mit einem resignativen Blick auf unser Schicksal, »gegen das man eben nichts tun kann«, in Verbitterung und Hoffnungslosigkeit zurückziehen. Natürlich versuchen die meisten von uns, gute Miene zum bösen Spiel zu machen, aber wen können wir damit schon beeindrucken?

Schließen Sie Frieden mit sich selbst

In diesem Buch geht es um den fehlenden Schritt vom bemühten Agieren zum klugen Handeln, von großartigen Erkenntnissen zu einem großartigen Leben, vom Sammeln von Weisheit zur Anwendung von Weisheit. Hier erfahren Sie, warum sich die Weisheit, über die Sie verfügen, oft nicht so in Ihrem Leben äußert, wie Sie es wollen, und warum mehr Bemühungen der gleichen Art das Problem eher verstärken als verbessern könnten. Und es wird erklärt, wie uns diese Frustration, wenn sie in Wissen verwandelt wird, von der Tyrannei der Mühen und Anstrengungen befreien kann.

Die Inhalte dieses Buchs haben mein Leben verändert. Nach langjähriger Erfahrung und Anwendung von PSYCH-K® (engl. Aussprache: *sai-kej*), sowohl bei mir selbst als auch bei anderen, bin ich davon überzeugt, dass dieses neue Verständ-

nis des Veränderungsprozesses zusammen mit dem Wissen, wie es anzuwenden ist, auch Ihr Leben positiv prägen kann.

Was Sie von diesem Buch erwarten können

»Es ist nicht genug, zu wissen, man muss auch anwenden; es ist nicht genug, zu wollen, man muss auch tun.«

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Da Sie dieses Buch lesen, wollen Sie wahrscheinlich Ihr Leben verschönern und ein besserer Mensch werden. Ich hoffe, die Informationen und Erkenntnisse, die Sie hier finden, sind so verlockend, dass Sie den nächsten Schritt tun und lernen, dieses Wissen auch anzuwenden: Schließlich möchten Sie sich das Leben erschaffen, das Sie sich wünschen und das Sie verdienen.

Die Lektüre dieses Buchs ist der wichtige erste Schritt eines zweistufigen Prozesses. Zuerst geht es darum, zu erfahren, *warum* man das tun sollte, was hier vorgeschlagen wird. Der zweite Schritt besteht darin, zu lernen, *wie* diese Informationen umgesetzt werden können; dies ist der interaktive, erfahrungsbezogene Teil. Die PSYCH-K-Techniken zur Veränderung von Überzeugungen, die in diesem Buch beschrieben werden, können am besten mit einem PSYCH-K Ausbilder erfahren werden, durch Einzelcoaching oder im Workshop.²

² Auf der Website www.psych-k.de finden Sie die Links zu zertifizierten PSYCH-K Ausbildern in Deutschland.

Stellen Sie sich vor, Sie versuchen anhand eines Lehrbuchs, schwimmen zu lernen. Sicher kann man dabei einiges erfahren, aber es ist etwas ganz anderes, dann selbst ins Wasser zu steigen. Bücher sind wundervoll, um Informationen, Erkenntnisse und Inspirationen zu vermitteln; aber Wissen, das im persönlichen Kontakt und durch gemeinsame Erfahrung vermittelt wird, ist immer wertvoller. Deshalb steht im Mittelpunkt dieses Buchs mehr die Frage, *warum* man PSYCH-K anwenden sollte, als jene, *wie* es zu praktizieren ist.

Trotz dieser in der Natur der Dinge liegenden Begrenzung von Büchern finden Sie hier ein paar wichtige Ausnahmen von dieser Regel. Zum Beispiel lernen Sie einen einfachen, direkten und überprüfbaren Prozess kennen, um mit Ihrem Unterbewusstsein zu kommunizieren und die verborgenen Überzeugungen aufzudecken, die Ihrem Erfolg und Ihrem Glück möglicherweise im Weg stehen. Sie werden auch lernen, Lebensziele so zu setzen, dass sie zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen werden.

Außerdem biete ich hier die wesentlichen Informationen und Erkenntnisse an, mit deren Hilfe man begreift, was den meisten Selbsthilfe-Techniken wie Visualisation, Affirmationen, positivem Denken und dergleichen, die Sie wahrscheinlich schon alle ausprobiert haben, fehlt. Ich stelle hier eine neue, effektivere Methode vor, um die persönlichen Ziele zu erreichen – einen Prozess, der Ihnen das Wissen und die Techniken vermittelt, mit denen Sie das Leben gestalten können, das Sie schon immer haben wollten.

Adieu, Welt der Beschränkungen! Willkommen in der wahren Welt der Möglichkeiten!