

Die Behandlung der Selbstsabotage (PU)

Erklärung eines Phänomens ...

Die "Energetischen Psychologie", zu der auch EFT gehört, hat eine Erklärung für ein lange bekanntes Phänomen geliefert:

Warum sabotieren Menschen sich immer wieder selbst? Warum schaffen manche Menschen es nicht, positive Veränderungen dauerhaft in ihr Leben zu integrieren? Warum werden Abhängige rückfällig oder haben andere Menschen so große Probleme mit der Selbstannahme.

Die Antwort der Energiepsychologie: Im Energiesystem des Körpers treten unter bestimmten Umständen Interferenzen oder "Polaritätsumkehrungen" auf, die wie "innere Fehlschaltungen" jede positive Veränderung blockieren. R. Callahan, der Pionier der Energiepsychologie, nannte dieses Phänomen "psychological reversal" (Psychische Umkehrung)¹.

Eine "energetische Umkehrung" oder "Polaritätsumkehrung" befindet sich zunächst "nur" im Energiesystem (Meridiansystem) des Körpers. Das heißt, in bestimmten Bereichen dieses Systems fließt die Information geradezu in die falsche Richtung. Da speziell unsere Gefühle, aber auch unser Immunsystem und letztlich der ganze Körper in Wechselwirkung mit dem Energiesystem steht, hat diese Fehlschaltung aber weitreichende Auswirkungen.

Wie wirkt eine PU?

Eine "Polaritätsumkehrung", kurz PU, wirkt wie ein unbewusster "innerer Befehl", der uns hindert, ein Problem zu lösen oder uns sogar noch tiefer in die wiederholte Selbstsabotage führt.

Aus einer übergeordneten Perspektive lassen sich hier gewisse Parallelen zu den psychoanalytischen Konzepten ("Widerstandes", "Todestrieb") und zu Konzepten aus der Familientherapie ("Delegation", "Loyalitätskonflikte", ...) finden. Wie auch immer Sie das Problem nennen wollen, die Auswirkung für den Betroffenen ist heftig. Er / Sie kann sein Problem einfach nicht lösen, sabotiert die eigene Heilung. Im Grunde genommen finden sich hier die Ursachen für viele misslungene Diäten, Rückfälle in die Sucht ... und letztlich auch für viele körperlich nicht heilende Störungen.

Eine, meistens auf ein konkretes Problem bezogene, PU liegt nach den Erfahrungen vieler Therapeuten in etwa 40% der Fälle vor. In der klassischen EFT Sequenz ist daher mit dem Reiben des "heilenden Punktes" und der Einstimmung schon eine Basis-PU-Behandlung, die oft ausreicht. Nur wo das klassische EFT keine oder nur kleine Fortschritte macht, und auch ein veränderter, präzisierter Einstimmungssatz keinen Erfolg bringt, kann eine komplexere oder schwerere Form der PU vorliegen, die separat behandelt werden muss, denn eine solche energetische Umkehrung stoppt jegliche Form der Heilung im betreffenden Lebensbereich.

Wenn sich also bei einer EFT-Behandlung überhaupt nichts tut, ist es sinnvoll, nach globalen oder kriterienbezogenen PU's zu schauen. Wenn der Prozess dagegen stagniert oder das Problem nicht dauerhaft gelöst wird, sind oft intervenierende PU's die Ursache.

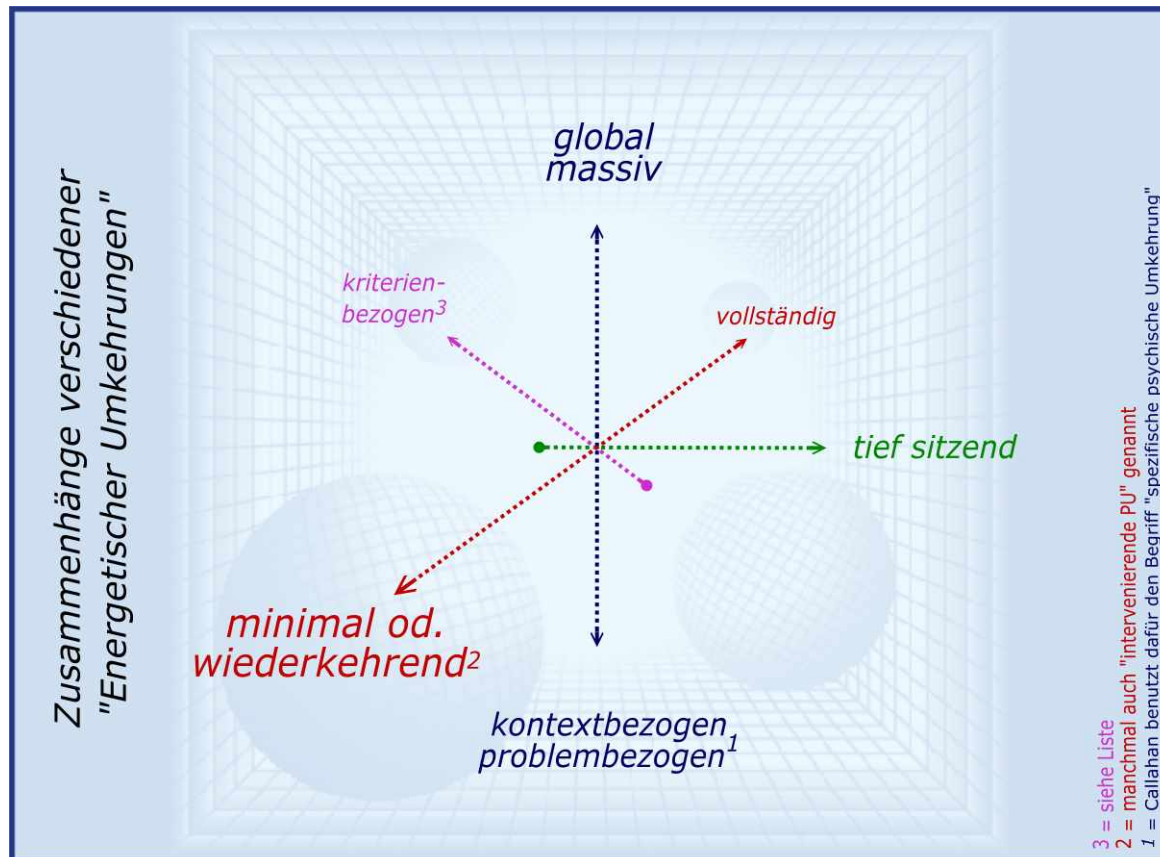
Verschiedene PUs?

Es gibt unterschiedliche PUs, die auf unterschiedlichen Ebenen wirksam werden. Sie können sich auf das ganze Leben beziehen ("massive PU") oder auf ein bestimmtes Problem ("problembezogene PU"). Sie können vollständig sein und blockieren dann jede Heilung oder minimal/wiederkehrend und verhindern dann die umfassende/dauerhafte Heilung ("intervenierende PU"). Manchmal sind diese "inneren Befehle" an bestimmte Kriterien gebunden und gelten dann als "kriterienbezogene PUs" (siehe Liste, weiter unten).

Diese verschiedenen PUs können auch in Kombinationen auftauchen. Abbildung 1 zeigt eine schematische Darstellung der Zusammenhänge. Während einige PUs auf zwei gegensätzlichen Enden derselben Achse liegen (global vs. problembezogen, minimal vs. vollständig), haben andere kein explizites Gegenüber, sondern sind entweder vorhanden oder nicht (tiefsitzend, kriterienbezogen).

¹ Obwohl ich den Begriff "Energetische Umkehrung" oder "Polaritätsumkehrung" für sehr viel passender halte, als den von Callahan verwendeten Begriff der "Psychischen Umkehrung", werde ich in der Abkürzung weiterhin das bekanntere Kürzel PU benutzen.

Behandlung der Selbstsabotage (PU)



Diese "energetischen Umkehrungen" sind spezifische Zustände im Energiesystem und damit zunächst nonverbal und unbewusst. Sie lassen sich aber in ungefährender Annäherung auch in Worten ausdrücken, bzw. in ihrer Auswirkung umschreiben. Das passiert in den nachfolgenden Beispielsätzen.

Diese Beispielsätze für unterschiedliche PUs klingen rein rational gesehen unsinnig und lösen oft Abwehr aus. Dennoch lässt sich - anhand der Auswirkungen im Leben der Betroffenen oder anhand von kinesiologischen Tests² - ihr *unbewusstes* Vorhandensein oft deutlich nachweisen. Bei all den Beispielsätzen kann und sollte der Begriff "mein Problem" durch die konkrete Bezeichnung ersetzt werden: "meine Angst", "mein Schuldgefühl" ... Sie können dann auch herangezogen werden, um zu klären, ob und wenn ja welche PU vorliegt/vorliegen.

Beispiele:

Massiv, Global

*Ich wünsche mir kein glückliches, erfülltes Leben.
Ich will nicht gesund und glücklich sein.*

Tiefsitzend

*Ich werde dieses Problem nie überwinden.
Ich werde nie mit dem Rauchen aufhören.*

Interveniierend

*Ich kann/werde/will dieses Problem nicht völlig überwinden. (minimal)
Ich kann/werde/will dieses Problem nicht dauerhaft los werden. (wiederkehrend)*

² Das Konzept des "Kinesiologischen Tests" oder "Muskeltests" geht zurück auf das Buch "Der Körper lügt nicht" von John Diamond. Wenn Sie mit dem Prinzip nicht vertraut sind, finden Sie weitere Informationen auch unter www.diplompsychologen.info/eft/muskelttest.pdf

Behandlung der Selbstsabotage (PU)

Kriterienbezogen ...

- Selbstwertgefühl (etwas nicht verdient zu haben):
"Ich verdiene es nicht, dieses Problem zu überwinden."
- Sicherheit (u.a. bei Ängsten und chronischen Schmerzen):
"Es ist gefährlich/nicht sicher für mich, wenn ich dieses Problem überwinde." Oder ...
"Es ist gefährlich/nicht sicher für andere (z.B. Familie), wenn ich dieses Problem überwinde."
- Fähigkeit / Möglichkeit:
"Ich kann dieses Problem nicht überwinden."
- Erlaubnis (oft verknüpft mit dem Thema Selbstwert):
"Ich darf dieses Problem nicht überwinden." Oder ...
"Ich erlaube es mir nicht, dieses Problem zu überwinden."
- Motivation (wird manchmal mit mangelnder Selbstdisziplin verwechselt)
"Ich werde nicht alles tun, was nötig ist, das Problem zu überwinden."
- Nutzen
"Es wird nicht gut für mich sein, dieses Problem zu überwinden." Oder ...
"Es wird nicht gut für andere sein, wenn ich dieses Problem überwinde." (z.B. Familie ...)

Die Behandlung der PU ..

funktioniert so, dass bestimmte Punkte im Energiesystem des Körpers geklopft oder massiert werden, während gleichzeitig der "innere Befehl", der durch die Umkehrung entstanden und mit ihr verknüpft ist, mit einer positiven selbst bejahenden Aussage ("Affirmation") kombiniert wird.

Die Theorie hinter der "Energiepsychologie" geht davon aus, die Gedanken das Energiesystem des Körpers permanent verändern. Wenn Sie also Ihre Gedanken auf ein Problem richten und gleichzeitig die entsprechende Formulierung laut und mit Nachdruck aussprechen, entsteht eine Resonanz zwischen den Gedanken und dem Energiesystem ("gedankliches Feld"). Die 3-fache Wiederholung des Satzes dient dabei der Konzentration und Fokussierung auf das Thema. Gleichzeitig werden bestimmte, so genannte "neurolymphatische Reflexpunkte" oder Meridianpunkte stimuliert, um Ihren Körper anzuregen, die entsprechende gestörte Polarität zu korrigieren.

Los geht's ...

Wenn Sie gleich die Korrektursätze im Einzelnen lesen, setzen Sie bitte dort wo "Problem" steht, das Thema ein, das Sie behandeln. Dort wo "andere" steht, können Sie versuchsweise "meine Familie", "meine Frau", oder den Namen einer Person einsetzen. Die Sätze sind allgemein gehalten, sollen aber natürlich für Ihr konkretes Thema auch spezifiziert werden. Zum Beispiel:

*Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin,
auch wenn ich es nicht verdiene, ohne meine Angst zu leben.*

*Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin,
auch wenn ich das Rauchen einfach nicht lassen kann.*

Bitte sprechen Sie alle oder die für Sie zutreffenden der folgenden Aussagen mit Nachdruck und reiben Sie dabei den "heilenden Punkt"³ auf der Seite der Brust, etwas dort, wo Sie einen Orden anstecken würden. Bei zwei Sätzen ist ein spezifischer anderer Punkt angegeben.

Sie werden vermutlich keine sofort spürbare Änderung bemerken, anders als bei einer direkten EFT-Behandlung. Sie ebnen mit einer erfolgreichen PU-Behandlung aber den Weg für eine erfolgreiche Heilung. Die Kästchen vor den einzelnen Sätzen können Sie nutzen, um Ihre persönlichen PU-Sätze zu markieren.

³ Wenn Sie die Punkte nicht kennen, lesen Sie bitte das EFT-Manual von Gary Craig (Download unter www.emofree.com; Bestellung der gedruckten deutschen Fassung unter www.eft-info.com) oder eine der Anleitungen im Internet, zum Beispiel auf meiner Website www.diplompsychologen.info/eft/

Behandlung der Selbstsabotage (PU)

Globale Selbstsabotage:

- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch mit allen meinen Unzulänglichkeiten und Fehlern.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn ich nicht glaube, dass mir diese Methode (oder etwas anderes) helfen wird, mein Problem irgendwann zu überwinden.*

Tiefsitzende Selbstsabotage

- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn ich mein Problem nicht überwinden werde. (über dem Kinn klopfen, EFT Punkt 5)*

Kriterien-spezifische Selbstsabotage:

- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn ich mein Problem nicht überwinden will.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn ich mein Problem einfach nicht überwinden kann.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn ich mein Problem einfach nicht überwinden darf.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn ich es nicht verdiene, mein Problem zu überwinden. (unter der Nase klopfen, EFT Punkt 4)*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn es für mich ein Risiko ist, mein Problem zu überwinden.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn es für andere ein Risiko ist, mein Problem zu überwinden.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn ich nicht alles notwendige tue, um mein Problem zu überwinden.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn es nicht gut für mich ist, mein Problem zu überwinden.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn es nicht gut für (andere) ist, mein Problem zu überwinden.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn ich eine besondere Blockade habe, mein Problem zu überwinden.*

Speziell für Abhängigkeiten:

- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, ... auch wenn mir etwas fehlen wird / ich Angst habe, etwas weg genommen zu bekomme, wenn ich mein Problem sein lasse.*

Intervenierende Selbstsabotage:

- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht glaube / sicher bin, dass diese Behandlung hilft, mein Problem dauerhaft zu lösen.*
- .. *Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, auch wenn ich nicht glaube / sicher bin, dass diese Behandlung hilft, mein Problem vollständig zu lösen.*

Bitte beachten Sie, dass die PU's auch in Kombination auftreten können. "Ich darf meine Sucht nicht vollständig überwinden." Oder "Ich werde nie dauerhaft finanziell erfolgreich sein."

Betrachten Sie also die Korrektursätze als Anregung, kombinieren oder variieren Sie die Formulierungen und schauen Sie, welche bei Ihnen wirksam sind.

Ich würde mich über Rückmeldungen freuen: Welchen Korrektursatz haben Sie angewandt und was hat Ihnen geholfen. Sie dürfen mir gerne ein Email senden unter g.stiehler@diplompsychologen.info

Viel Erfolg und ...
Keep on tapping,
Gerald Stiehler

Dieses Blatt darf frei kopiert und verwendet werden, solange der Hinweis auf Urheber und Copyright nicht entfernt wird.

Quellen: Das Konzept der PU stammt von Roger Callahan. Die einzelnen Sätze sind abgeleitet von Gary Craig ("EFT Manual"), Fred P. Gallo ("Handbuch der energetischen Psychologie") und Maya de Vries (Seminarunterlagen).