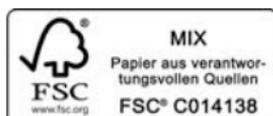


DIE WUNDERWORT TECHNIK

RAMONA B. WAGNER

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-543-5

1. Auflage 2017

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © guukaa, www.fotolia.com und

© KannaA, www.shutterstock.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	9
2. Die Ursprünge von WWT	13
3. Keine Heilversprechen	18
4. Die Theorie hinter WWT	20
› Die Macht des Unbewussten	20
› Die Wirkungsweise des Unbewussten	24
5. Was kann ich mit WWT behandeln?	26
6. Die Auswahl des WunderWortes	29
7. Die Anweisung an Ihr Unbewusstes	31
› Vorbemerkung	31
› Teilarbeit (nach Stephen Daniel)	32
› Aspekte der Russischen Methoden	36
› WWT - Anleitung für das Unbewusste	37
› Kontrolle	57

8. WWT Behandlungsablauf	61
9. Anwendungsbeispiel	67
10. Woher weiß ich, was ich behandeln muss?	69
11. Wie viele Probleme kann ich behandeln?	72
12. Wenn ein Problem wieder zurückkommt	74
13. Vielschichtige Probleme	75
14. Das Unbewusste – unserer innerer Heiler	77
15. Wie erreiche ich meine Ziele mit WWT?	79
› Aussortieren der inneren Stimmen	79
› Entwickeln Sie ein detailliertes Zielbild	80
› WWT im Business- und Sportbereich (nach Gary Craig)	84
16. Stellvertreter-WWT	89
17. WWT und Spiritualität	97
18. Fallbeispiele	98
› Führerscheinprüfung	99
› Tod des Vaters	102
› Allergie gegen Milcheiweiß	105
› Schwindel	110

› Migräne	114
› Klaustrophobie (Platzangst)	120
› Lebenskrise	124
› Burn-out	128
› Depression	133
› Talente nutzen	138
19. Ihre persönliche Entwicklung mit WWT	143
20. Wie Sie die Wirkung von WWT unterstützen können	146
› WWT-Seminare	148
› WWT-MP3	150
Literaturverzeichnis	152
Über die Autorin	155

Einleitung

Mein Weg zur WunderWort-Technik (WWT)

Ursprünglich war ich Dipl.-Ing. für Brauwesen und Getränketechnologie und habe acht Jahre in einer mittelständischen Brauerei in der Geschäftsführung gearbeitet. Hier wurde mir klar, dass die Art der Personalführung und -entwicklung – im Gegensatz zu der Technik und Technologie – nicht mehr den Anforderungen und Bedürfnissen eines modernen Betriebes und denen motivierter Mitarbeiter entsprach. Daran wollte ich etwas ändern.

Ich absolvierte deshalb berufsbegleitend eine Ausbildung zur Fachtrainerin für den Managementbereich. Es faszinierte mich, wie sich auch die anderen Ausbildungsteilnehmer überraschend positiv veränderten, und ich merkte, dass es mir nicht genügen würde, dieses Wissen nur für die Brauerei zu nutzen – ich wollte die sich damit eröffnenden

Möglichkeiten viel mehr Menschen zur Verfügung stellen. 1999 gründete ich meine eigene Praxis und arbeite seitdem als Personalcoach.

Mein Wissensdurst war (und ist) weiterhin ungestillt und es folgten viele weitere Ausbildungen. Als ich Emotional Freedom Techniques (EFT) von Gary Craig kennenlernte, hatte ich das Gefühl, dass ich mir hätte einiges an Weiterbildungen sparen können, wenn Veränderung so einfach möglich ist. Be Set Free Fast (BSFF) von Larry Nims war dann noch ein Stück leichter und schneller und vor allem konnte man es jederzeit von anderen unbemerkt einsetzen. Auf einem meiner Seminare lernte ich Claus Fritzsche kennen, der auf meiner Homepage auch über BSFF gelesen hatte. Er fragte mich, ob ich für den Newsletter seiner Homepage www.psychophysik.com diese Methode so beschreiben könnte, dass es jeder sofort nutzen kann, ohne erst ein Seminar besuchen zu müssen.

Zuerst war ich unsicher, ob es für die Methode förderlich ist, sie einfach jedem so “nebenbei” zugänglich zu machen, denn ich hatte Bedenken. Wenn jemand ohne die nötige Achtung und Ernsthaftigkeit diese Methode “mal so” ausprobiert und

sich dann nicht alles schlagartig verändert, wird die ganze Methode als Humbug abgetan. Aber Claus blieb hartnäckig und sagte mir, ich solle doch genau das dazuschreiben. Also veröffentlichte ich diesen Artikel und bekam viele positive Rückmeldungen und die Anfrage nach deutschsprachiger Literatur über BSFF. (Anfang 2005 musste der BSFF-Artikel mit der Anleitung an das Unbewusste wieder überall aus dem Internet entfernt werden.)

Durch einen Besuch im Jahr 2004 bei Gary Craig und die Entwicklung eines EFT-Ausbildungskonzeptes stand erst einmal wieder EFT im Vordergrund. Ich hielt aber auch BSFF-Seminare und merkte, dass die Teilnehmer sehr neugierig auf meine – persönlich weiterentwickelte – BSFF-Version waren, die ich aber nur bei meinen Klienten anwandte, da ich ja “Original-BSFF nach Dr. Larry Nims” lehren wollte. Ich wurde gebeten, meine Version der Anleitung an das Unbewusste, die noch umfangreicher war, dafür aber viele Schritte des Behandlungsablaufs überflüssig machte, zu veröffentlichen. Und so entstand die Idee, meine eigene Technik publik zu machen.

Denn ich hatte schon oft als Feedback bekommen, dass sich BSFF zwar erst sehr einfach anhört, dann durch die ganzen Schritte der Behandlung jedoch kompliziert erscheint. Genau das hatte mich ja auch gestört, und deshalb hatte ich meine erweiterte Version entwickelt, nach dem Motto: Lieber einmal dem Unbewussten genauer sagen, was es tun soll, und dafür immer von einer einfacheren Anwendung profitieren.

Ich überlegte, welche Aspekte von anderen Methoden, die ich kannte (Familienstellen, NLP, EmoTrance, EFT, Schamanismus, Hypnose, Sedo-namethode, Radikale Vergebung, Chakrenarbeit, Ho’oponopono, spirituelles Heilen, ...), die Anweisung noch bereichern könnten, um möglichst alle Eventualitäten und blinden Flecken auszuschalten.

Und so war die WunderWort-Technik geboren und wird hoffentlich vielen Menschen helfen, sich aus eigener Kraft schnell, einfach und dauerhaft in die Richtung zu verändern, die sie sich selbst wünschen.

2. Die Ursprünge von WWT

WWT ist meine persönliche Weiterentwicklung von Be Set Free Fast.

Be Set Free Fast (wörtlich: sei schnell befreit) ist die Abkürzung für *Behavioral and Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness and Trauma* (Training zur Eliminierung von Verhaltensmustern und emotionalen Symptomen, um übertriebene Emotionen wie Angst, Ärger, Traurigkeit und Trauma aufzulösen).

BSFF wurde von dem Psychologen Dr. Larry Nims entwickelt und gehörte ursprünglich zu den Methoden der Energetischen Psychologie (wie auch EFT, TAT, PEAT, EmoTrance). Dr. Larry Nims war ein Schüler von Dr. Roger Callahan, der in den 80er-Jahren mit seiner Thought Field Therapie (TFT) die Energetische Psychologie begründet hat.

Die Grundthese dieses neuen Zweiges der Psychologie lautet: *Die Ursache für ALLE negativen Emotionen liegt in einer Störung des Energiesystems unseres Körpers.*

Larry Nims arbeitete seit 1989 mit TFT, aber dann erkannte er, dass die eigentliche Kontrollstation unseres körperlichen und seelischen Wohlbefindens das Unbewusste ist. Deshalb entwickelte er zwei Jahre später die ursprüngliche BSFF-Prozedur. Der Hauptunterschied zu den meisten energetischen Verfahren liegt darin, dass BSFF direkt mit dem Unbewussten arbeitet, in welchem unsere komplette Geschichte, alle Erinnerungen, Erfahrungen, Gefühle und Überzeugungen gespeichert sind. Außerdem werden in der weiterentwickelten Version des Instant-BSFF (i-BSFF), die Larry Nims seit 1998 verwendet, keine Akupunkturpunkte mehr beklopft. Deshalb bezeichnet er es auch nicht mehr als Energetische Psychologie, sondern als hypnotische Mantratechnik.

Nach Larry Nims ist es das Unbewusste, welches das Auftreten, die Häufigkeit und Intensität unserer emotionalen Probleme steuert.

Außerdem beeinflusst das Unbewusste auch den Energiefluss in den Meridianen.

Deshalb ist es nicht nötig, die Akupunkturpunkte zu beklopfen, wenn wir direkt mit dem Unbewussten arbeiten.

Auch unsere Gedanken, Emotionen und Verhaltensmuster werden von unbewussten Programmen kontrolliert und eingeschränkt. BSFF spielt dem Unbewussten, das man sich wie einen Computer vorstellen kann, eine neue Software auf. Diese wirkt, sobald sie einmal installiert worden ist, wie ein Antivirus-Programm und wird durch einen selbstgewählten Code aktiviert. Wenn wir diesen Code zusammen mit der Absicht, ein bestimmtes Symptom zu bearbeiten, einsetzen, löst es automatisch Heilungsprozesse in unserem Unbewussten aus – gemäß dem neuen Programm.

Ich habe den BSFF-Prozess vereinfacht, indem ich die drei BSFF-Schritte Stopper, Fail-Save und Verzeihen (sich selbst und anderen) mit in die Anleitung für das Unbewusste integriert habe und auch weitere Punkte eingebaut habe, die meiner Erfahrung nach hilfreich für die erfolgreiche Arbeit

mit dem eigenen Unbewussten sind. So entstand WWT.

Außerdem erbittet man sich in der WWT-Anleitung ein Signal vom Unbewussten, das einem anzeigt, dass man mit seinem WunderWort den WWT-Prozess auslösen soll, ohne dass man selbst bewusst wissen muss, was nun behandelt wird, sondern man nutzt die Weisheit des inneren Heilers.

WWT eliminiert effektiv beeinträchtigende Emotionen, Erfahrungen, Verhaltensmuster und Überzeugungen. So können wir frei von diesen Blockaden leichter unsere Ziele erreichen und das Leben führen, das wir uns wünschen, da sich unsere gesunde, fröhliche Natur, die unter diesen Blockaden verschüttet war, entfalten kann.

Viele Eigenschaften des Unbewussten sind noch nicht erforscht, und wir werden mit der Zeit immer besser verstehen, warum WWT so gut wirkt. Für Sie ist es nur wichtig, sich an die Anleitung zu halten, damit Sie die gewünschten Ergebnisse erzielen. Sie werden an den vielfältigen Veränderungen in Ihrem Leben merken, dass WWT funktioniert.

Ich weiß, dass sich das alles unglaublich und vielleicht sogar nach Scharlatanerie anhört. Auch wenn

die Brillanz dieser Methode in ihrer Einfachheit liegt, bitte ich Sie, ihr mit der nötigen Achtung zu begegnen, da vor allem in der Anleitung an das Unbewusste, die das Herzstück von WWT darstellt, sehr viel Know-how steckt und jedes Wort wichtig ist.

Es ist wie mit einem Fernseher. Er ist einfach zu bedienen und man kann mit den unterschiedlichen Programmen leicht und gezielt sein Leben bereichern. Trotzdem ist sehr viel Wissen und Technik nötig, damit alles wunschgemäß funktioniert. (Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie viele Menschen und Technik gebraucht werden, um z. B. nur eine Nachrichtensendung möglich zu machen?!)

Und wenn wir einmal keinen optimalen Empfang haben, heißt das noch lange nicht, dass die Errungenschaft des Fernsehens doch nicht funktioniert – vielleicht haben wir gerade einen Stromausfall, unser Empfangsgerät hat einen Defekt, wir haben nicht die richtigen Knöpfe gedrückt oder, oder, oder ...

3.

Keine Heilversprechen

Mit WWT behandeln wir nur psychologische Probleme und Themen. *Es wird keinerlei medizinische Heilung versprochen*, und die Methode ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Betreuung. Genauso wenig sollten Sie einfach Medikamente oder Anwendungen absetzen.

Durch die Behandlung der emotionalen Wurzeln und Glaubenssätze, die mit körperlichen Symptomen zusammenhängen, kann aber die Heilung dieser Symptome unterstützt werden, da die meisten Beschwerden auch psychische Ursachen haben.

Wenn Sie ernste und hartnäckige Probleme haben, sollten Sie sich die Unterstützung eines erfahrenen Therapeuten oder Coaches holen.

Achten Sie bitte auf Ihren gesunden Menschenverstand und wagen Sie sich nicht an Themen, mit

denen Sie eventuell nicht sicher und verantwortungsvoll umgehen können.

Sie müssen die volle Eigenverantwortung übernehmen, wenn Sie mit WWT arbeiten. Auch wenn unangenehme Reaktionen selten sind, seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie mit WWT auf einer sehr tiefen Ebene arbeiten.

Nutzen Sie auch professionelle Hilfe, wenn Sie merken, dass Sie alleine überfordert sind oder nur geringe oder keine Fortschritte machen. In diesem Fall können Widerstände gegen eine so schnelle Lösung des Problems oder verborgene Blockaden vorliegen, die ein erfahrener Coach oder Therapeut herausfinden und lösen kann.

4.

Die Theorie hinter WWT

Die Macht des Unbewussten

In unserem Unbewussten sind alle Erfahrungen und Informationen unseres Lebens abgespeichert. Jede Sekunde strömen über unsere Sinnesorgane (Augen, Ohren, Nase, Mund, Haut) über 2 Billionen Bits an Informationen auf uns ein. Das Unbewusste ist wie ein Computer, der ohne Firewall alles ungefiltert aufnimmt. Alles, was je ein Mensch, das Fernsehen, Bücher, Religionen usw. gesagt oder gezeigt haben, findet hier seinen Platz. Wenn wir eine neue Erfahrung machen, vergleichen wir diese mit dem, was bereits auf unserer Festplatte abgespeichert ist, indem wir einen Suchvorgang starten. Die Ergebnisse, die dann angezeigt werden, sind unsere absolute Wahrheit, auch wenn wir gar nicht mehr wissen, aus wessen Ideenspeicher sie stammen, und uns oft

nicht bewusst ist, dass es auch andere “Wahrheiten” geben könnte. So wird das, was wir andauernd denken, lesen, hören oder sehen, zu unserer Realität (deshalb sollte man auch seine Quellen von Inputs immer wieder kritisch unter die Lupe nehmen).

Und wir verhalten uns auch so, als ob diese Überzeugungen real wären. Jede neue Erfahrung setzen wir in Beziehung zu dieser Wahrheit und bewerten sie entsprechend.

Wenn wir als Kind an das Christkind geglaubt haben, haben wir auch entsprechend gehandelt und gefühlt – und erstaunlicherweise haben wir oft genau das vom Christkind bekommen, was auf unserem Wunschzettel stand. Wenn wir irgendwann so viele neue Informationen abgespeichert haben, dass wir zu dem Ergebnis kommen, dass es doch kein Christkind gibt, werden wir auch keinen Wunschzettel mehr schreiben, die Aufregung und Vorfreude verschwinden und wir erleben vielleicht, dass wir uns alles, was wir uns wünschen, hart erarbeiten müssen. So manifestiert sich das, woran wir wirklich glauben, in unserem Leben. Die Pessimisten sehen sich mit immer schlimmeren Herausforderungen konfrontiert, den Optimisten fliegt

so manches zu und sie können auch mit Schwierigkeiten besser umgehen.

In unserem Unbewussten liegt also eine gewaltige Kraft verborgen, die wir durch WWT gezielt nutzen können.

Solange wir nicht gelernt haben, mit dieser Kraft umzugehen, ist sie ungebändigt wie ein wildes Pferd, das vor unsere Kutsche gespannt ist und das wir nicht steuern können. Wir sind seiner Energie hilflos ausgeliefert.

Die meisten Menschen glauben, ihr Bewusstsein – das, was sie als Willen (Kutscher) wahrnehmen – würde ihren Lebensweg steuern, aber letztendlich entscheidet das Unbewusste (Pferd), das wir oft nicht einmal richtig wahrnehmen und kaum kennen, wohin wir uns bewegen. Das Unbewusste arbeitet rund um die Uhr – sogar wenn wir schlafen – für uns. Es steuert die unwillkürlichen Muskelkontraktionen, Organe und Körperfunktionen und ebenso unser Gefühlsleben und ist somit der wahre Motor unserer Lebenskraft. Wenn wir es aber schaffen, dem Pferd Zügel (die WWT-Anleitung) anzulegen, mit denen wir Richtung und Geschwindigkeit vorgeben können, dann sind wir in der Lage, mit

Hilfe seiner Energie ganz leicht unser Ziel zu erreichen.

Und wie es bei dem Pferd nicht reicht, ihm nur die Zügel anzulegen – wir müssen uns vorher klar sein, wohin wir wollen und dann kontinuierlich die Zügel entsprechend einsetzen –, müssen wir auch klare Ziele definieren und unser WunderWort immer wieder nutzen. Es reicht auch nicht, wenn ich nur die Zügel in die Hand nehme, ich muss mich auch um das Pferd (unser Unbewusstes), den Wagen (unseren Körper) und den Kutscher (unser Bewusstsein) kümmern, denn nur wenn alles gut versorgt und sicher ist, werden wir auch am Ziel ankommen. Das bedeutet im übertragenen Sinn, dass ich auch aktiv dazu beitragen muss, dass sich meine Lebensumstände, Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Überzeugungen und Identität so gestalten, dass sie mich auf meinem Weg zum Ziel unterstützen.

So wird man vom hilflosen Opfer, das einem ungezähmten Pferd ausgeliefert ist, zum aktiven Gestalter seiner Gedanken, Gefühle und damit seines Lebens, der den anstrengenden Teil entspannt seinem gezähmten Pferd überlassen kann.