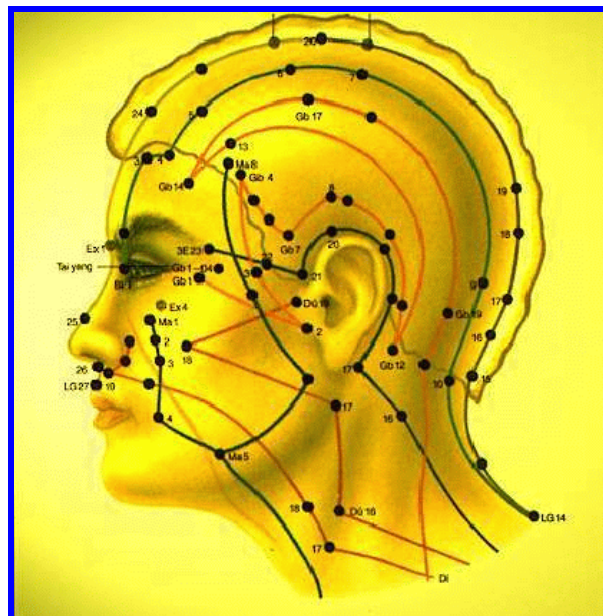


# Peter W. Klein

## Langzeitwirkungen der Mentalfeld-Techniken / Mentalfeld-Therapie MFT



### Praxis für persönliche Entwicklung

Peter W. Klein  
Kleine Höhe 3  
D-54531 Manderscheid  
Tel. 06572-933620  
[www.inneres-licht.de](http://www.inneres-licht.de)  
[mail@inneres-licht.de](mailto:mail@inneres-licht.de)

## **Die Langzeitwirkungen der MFT - Behandlung**

Man kann bei der MFT - Behandlung unterscheiden zwischen Effekten, welche sich sehr schnell, d.h. innerhalb von Minuten bis Stunden bzw. innerhalb von 24 Stunden einstellen (bzw. Veränderungen, die sich nach sechs bis acht Wochen etablieren) und solchen Wirkungen, die auftreten, wenn MFT langfristig und sehr regelmäßig durchgeführt wird. Siehe hierzu auch die Anregungen in: „Der persönliche Friedensprozess“.

**Man sollte sich bei der Anwendung von Methoden der energetischen Psychologie, so auch von MFT, nicht fixieren auf „Schnellheilungen“, sich sogar unter Druck setzen, weil man vielleicht glaubt, dass man etwas falsch macht, weil nicht sofort alles geheilt und gut ist.**

Vielmehr ist es wichtig zu wissen, dass die Seele ihre eigene Zeit hat, die sie für Veränderungen und das, was wir als Entlastung und Heilung erfahren, benötigt. Und da helfen oft auch keine Methoden und Tricks, sondern es ist das Bewusstsein erforderlich, der Glaube, dass es gut werden wird (dieser Glaube lässt sich mit MFT tief in das Unterbewusstsein hineinragen und dort verankern). Vielmehr entfaltet MFT bei einer **regelmäßigen Anwendung** über einen Zeitraum von vielleicht einem halben Jahr, einem Jahr, drei Jahren, fünf Jahren, ihre ganze Kraft - man erlebt allmähliche Verbesserungen, Entlastungen und Transformation, oft verbunden mit einer Klarheit und einem inneren Frieden, die vor dem Praktizieren der Methode noch nicht vorstellbar waren.

Dabei sollte man sich immer bewusst sein, dass regelmäßige Anwendung der Methode bedeutet, sich vielleicht jeden Tag, oder jeden zweiten Tag, nur wenige Minuten Zeit zu nehmen - oft reichen drei bis fünf Minuten völlig aus.

**Ein langsamer und stetiger Erfolg, im Sinne einer persönlichen Entwicklung, ist meist einer zu plötzlichen Veränderung, die u.U. nur schwer zu verkraften sein mag, vorzuziehen.**

Denn die Erfahrungen mit einer langfristigen MFT - Behandlung zeigen eine ganze Reihe von positiven Effekten. Diese variieren naturgemäß von Mensch zu Mensch und müssen sich nicht zwangsläufig alle einstellen. Diese Technik vertieft oft die Selbsterkenntnis und die eigene Fähigkeit zur Introspektion (vertiefte Selbstbeobachtung). Wenn man allmählich lernt, eigene Blockaden wahrzunehmen und aufzulösen, wächst das Vertrauen und die Zuversicht in die eigene Selbstregulationsfähigkeit. Die Abhängigkeit von Behandlern nimmt dadurch ab und die

persönliche Autonomie (Eigenständigkeit, Selbständigkeit, Unabhängigkeit) wächst.

Studien zeigen, dass jede Steigerung der persönlichen Autonomie die Chancen verringert, an schweren Leiden zu erkranken.

Um diese Langzeiteffekte zu erzielen, kann man regelmäßig eine Behandlung aller belastenden Themen und Erinnerungen durchführen (siehe „Der persönliche Friedensprozess“) und / oder belastende Tagesereignisse behandeln z.B. täglich abends vor dem Schlafengehen. Empfohlen wird dabei, je nach persönlichen Vorlieben Techniken zu praktizieren, welche die Selbsterfahrung und Selbstwahrnehmung vertiefen und unterstützen können (z.B. Meditation, Yoga, Familienaufstellungen, Ahnen- und Familienforschung, Singen, NLP, Beschäftigung mit Glaubenssätzen...).

### **Hier einige Beispiele für die Effekte, die sich allmählich einstellen (können):**

- Anstieg geistiger Klarheit
- Freiheit von belastenden Gefühlen und den Folgen Trauma
- die Gesundheit verbessert sich allmählich
- das Immunsystem verbessert seine Leistung
- Verringerung allergischer Reaktionen
- Beschleunigung von Heilungsvorgängen
- Freiheit von automatischem und ungewolltem Reagieren
- emotionale Freiheit (d.h. man wird gelassener, ist nicht mehr starken Gefühlsschwankungen unterworfen und die Zahl der neurotischen Reaktionen, z.B. auf Stress, wird geringer)
- das Selbstvertrauen wächst
- die persönliche Autonomie wächst: man wird kompetenter für sich selbst
- reduzierter Erregungszustand des Gehirns

- ein Gefühl von Entlastung, von Leichtigkeit stellt sich ein
- viele belastende Symptome auf der psychischen wie physischen Ebene (z.B. Angst, Suchtgefühl...) werden schwächer oder verschwinden vollständig
- erleichterte Aufmerksamkeit und Konzentration
- erwünschte Ziele und Visionen werden erreichbar
- Schwieriges wird einfacher
- Ziele lassen sich erreichen
- ein Gefühl des Entspanntseins
- Anstieg des Selbst - Bewusstseins
- Verbesserte Selbstwahrnehmung, besonders was Gefühle und tiefe Bedürfnisse anbelangt
- wohltuender innerer Abstand zu stressenden Alltagsereignissen
- die Sicherheit in sozialen Situationen erhöht sich
- Dominanz des parasympathischen Nervensystems
- Erkennen und Auflösen von Lebensmustern und immer wiederkehrenden Themen und Problemen
- Bewusstes träumen, d.h. man träumt und ist sich gleichzeitig bewusst, dass man träumt und dabei unbewusste Themen verarbeitet und heilt
- Erkennen von bisher nicht gesehenen Zusammenhängen
- Erhöhung der Intuition
- persönliche Entwicklung durch Selbsterkenntnis
- mehr innerer Frieden ...