

Klopfen“ ohne zu klopfen
Die neue psycho-energetische Methode BSFF

Die energetische Psychologie hat sich mit ihren Klopf-Techniken TFT (Thought Field Therapy) und EFT (Emotional Freedom Techniques) in den letzten Jahren einen festen Platz im Bereich der energetischen Therapien gesichert. Wie in der Akupunktur wird hier das Meridiansystem unter Einbeziehung psychologischer Aspekte stimuliert, um psychische, emotionale, mentale, aber auch körperliche Beschwerden schnell, gezielt und erfolgreich zu behandeln. Nun hat der amerikanische Psychologe Dr. Larry P. Nims auf Basis dieser Techniken eine neue Methode entwickelt, die ganz ohne Klopfen auskommt: BSFF (Be set free fast), ein Training zur raschen Beseitigung von Symptomen und zur Auflösung von übermäßigen Emotionen, Angst, Wut, Traurigkeit und Traumata.

Bereits in früheren Ausgaben haben wir wiederholt über die psycho-energetische Klopftechnik EFT und ihre verblüffende Wirksamkeit berichtet, ganz gleich ob es um ihren gezielten Einsatz bei der Schmerzbehandlung (newsage 1/2009) oder im Dienste der Wunscherfüllung (newsage 3/2008) geht. Mit Hilfe von EFT können energetische Blockaden leicht und sicher beseitigt und eingefahrene Programme und Glaubenssätze umprogram-

miert oder gelöscht werden – etwas, das inzwischen auch in wissenschaftlichen Doppelblindstudien belegt wurde. All dies geschieht über die Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte und mit Hilfe von auf das Unbewusste einwirkenden psychologischen Techniken, die direkt auf unsere unterbewussten Programme zugreifen.

„Dr. Nims hat entdeckt“, erklärt der deutsche BSFF-Pionier Peter W. Klein, „dass das Unbewusste genau das tut, was man ihm

sagt. Das brachte ihn auf die revolutionäre Idee, auf das Klopfen der Akupunkturpunkte zu verzichten, wie das bei den eben erwähnten Techniken der energetischen Psychologie üblich ist, und das Unbewusste direkt und ohne Umwege anzusprechen, um Probleme am Ort ihrer Entstehung und Speicherung zu löschen und damit zu lösen. Dr. Nims wies durch umfangreiche Studien nach, dass auf das Beklopfen von Akupunkturpunkten verzichtet

werden kann, vorausgesetzt, dem Unbewussten wird klar mitgeteilt, was es tun soll.“

Auf dieser Grundlage hat Dr. Nims das BSFF entwickelt – vergleichbar mit einem Computerprogramm, das eine bestimmte Datei nach Auswahl und Eingabe eines Passworts von der Festplatte löscht. Tatsächlich wird in der Praxis zunächst ein Schlüsselwort gewählt, das später nach Auswahl eines bestimmten Problems, Symptoms oder Themas nur gedacht werden muss, um den BSFF-Prozess zu starten. Der zweite Schritt ist die Installation der BSFF-Routine, die so etwas wie eine feste Vereinbarung mit dem Unbewussten ist – etwas, das nur einmal installiert werden muss, um es später immer wieder bei Bedarf abzurufen und einzusetzen. Dabei ist es, wie Peter W. Klein erklärt, „nicht notwendig, dass Sie den Inhalt der Vereinbarungen bewusst verstehen, in Ihrem Verstand nachvollziehen können. Es sind Anweisungen für das Unbewusste. Ihr Unbewusstes versteht die Anweisungen und kann sie umsetzen. Wann immer Sie das wollen.“

Bevor die BSFF-Routine einsatzfähig ist, muss jedoch zunächst noch ein weiteres Programm, die so genannte „Anweisung für Stopper“ installiert werden. „Stopper“ sind einschränkende Glaubenssätze, die unter Umständen die Wirkung der Methode abschwächen oder bewirken können, dass zuvor bearbeitete und erledigte Themen und Probleme wieder zurückkommen. Es sind Glaubenssätze wie „Ich habe Angst, dass BSFF bei mir nicht funktionieren wird“ oder „Ich bezweifle, dass ich Probleme effektiv auf diese Weise behandeln kann.“ Nach der Installation dieser zweiten Routine kann jeder sofort das BSFF-Programm auf alle Stopper anwenden und diese gleichsam löschen – oder, besser gesagt, das eigene Unbewusste löscht die einschränkenden Glaubenssätze, die die Wirksamkeit der Methode beeinträchtigen könnten. Nach der Installation der Stopper-Routine muss die BSFF-Methode nur noch fest im Unbewussten verankert werden und kann von nun an auf alle möglichen Probleme angewendet werden.

Wie einfach das in der Praxis ist, erklärt Peter W. Klein in seinem eben erschienenen Buch „BSFF bringt Ihr Leben ins Gleich-

gewicht“. Er schreibt: „Im Prinzip besteht BSFF aus drei Schritten, die innerlich vollzogen werden. Dabei übernimmt das Unbewusste den wesentlichen Part, es erledigt die eigentliche innere Arbeit. Ihr bewusster Anteil besteht darin, innerlich zu sagen, worauf Ihr Unbewusstes BSFF anwenden soll, Ihre Wahrnehmung nach innen zu richten und sich möglichst genau zu spüren.“

Die drei Schritte, von denen Klein spricht, sind die Auswahl des Themas, die innere Erlaubnis, dieses Thema mit BSFF aufzulösen und das Denken des Schlüsselworts, welches den BSFF-Prozess startet. Dabei beobachtet man innerlich die gewöhnlich sofort einsetzenden Veränderungen der eigenen Gefühlslage und wiederholt bei Bedarf noch einmal das Schlüsselwort oder die Stopper-Routine, um die Wirkung zu verbessern oder das Problem gänzlich zu lösen.

Die Anwendungsmöglichkeiten von BSFF sind nahezu unbegrenzt, ganz gleich, ob es sich um die Auflösung von fest etablierten Glaubenssätzen wie „Ich bin hilflos“, „Keiner liebt mich“, „Ich genüge nicht“ oder um systemische Probleme wie etwa um die Beziehung zu seinen Eltern oder zum Partner geht. Denn oft liegen unsere Probleme im familiären oder sozialen Umfeld begründet, in dem, was man uns von früh auf gesagt hat, wer und wie wir sind oder zu sein haben. Im Gegensatz zu anderen psychologischen Methoden, die uns weismachen wollen, dass wir diese Probleme erst mal in ihrer Tiefe verstehen und verarbeiten müssen, lehrt BSFF, wie einfach es ist sich der Probleme einfach zu entledigen und sie ein für alle mal hinter sich zu lassen. Und das ist gut so, meint Peter W. Klein, „weil die Themen der Eltern zu den Eltern gehören und nicht von den Kindern gelöst werden können.“

Roman Katzer

Buchtipps:



Peter W. Klein
BSFF bringt Ihr Leben ins Gleichgewicht

166 Seiten, € 14,50
ISBN 978-3-88755-260-2

Param Verlag

ANZEIGE

Die Spiegelgesetz-Methode



Louise Kranawetter
Mein Zuhause spiegelt mich
Die Spiegelgesetz-Methode öffnet Türen

144 Seiten, Festeinband
ISBN 978-3-88755-316-6
EUR [D] 14,20

Das Gesetz der Resonanz



Ulrich Görres
Secret EFT
Wie Sie das Gesetz der Anziehung mit EFT-Klopfen wirklich erfolgreich für sich nutzen

128 Seiten, € [D] 9,50
ISBN 978-3-88755-264-0

»Klopfen« ohne Klopfen



Peter W. Klein
BSFF bringt Ihr Leben ins Gleichgewicht
Wie Sie einfach die Kraft Ihres Unterbewusstseins aktivieren

160 Seiten, Festeinband
ISBN 978-3-88755-260-2
EUR [D] 14,50

zweite Auflage



Evelyn Laye
Schlank ohne Diät dank EFT
Wie Sie ganz ohne Diät mit EFT-Klopfen Ihr Idealgewicht finden und halten

128 Seiten, EUR [D] 9,50
ISBN 978-3-88755-262-6

www.param-verlag.de

mit detaillierten Informationen zu allen Titeln und Probekapiteln zum Herunterladen