

Verena Stollnberger

***BSFF –
das Anti-Viren-Programm
für die Psyche***

**So löst das Unbewusste
Ihre Probleme**



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags

Dieses Buch dient der Information über eine psychologische Selbsthilfemethode. Sie hat sich in der praktischen Anwendung bewährt, doch kann hier keine Erfolgsgarantie gegeben werden. Wer die Methode anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei psychischen oder gesundheitlichen Problemen, insbesondere chronischen Beschwerden, zu verstehen. Wenn hier von Behandeln die Rede ist, so ist dies nicht im medizinischen Sinne gemeint, sondern im Sinne von Anwenden der Methode.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2008
Abbildungen: Günther Pointner
Lektorat: Norbert Gehlen
Umschlagfoto: Tony Latham Photography Ltd. (getty images)
Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg
Gesamtherstellung: Friedrich Pustet KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-015-4

Inhalt

Einführung	9
1. Die Grundelemente von BSFF	15
Schlüsselbegriffe	15
Grundannahmen	23
Maßgebliche Faktoren	27
Das Wichtigste in Kurzform	30
2. Die Instruktionen für das Unbewusste	33
Die Hauptinstruktion	37
Die Kurzinstruktion	42
Die Schlussequenz	44
Weitere Instruktionen	48
Kurzer Leitfaden zu den Instruktionen	49
3. Der Code und seine Anwendung	51
<i>Wie man codiert</i>	51
<i>Was man codiert</i>	52
<i>Wie oft man codiert</i>	54
Wie man den Code wechselt	56
Wie man den Code optimiert	58
Kurzer Leitfaden zu den Codes	60
4. Kurzversionen der Anwendung von BSFF	63
Ständiges Codieren negativen Befindens	64
Pauschalbearbeitung aller momentanen Befindlichkeitsstörungen	65
5. Methoden der Überprüfung	69
Der Muskeltest	69
Hinweise zur Ausführung	70
Der Selbsttest	77
Möglichkeiten der Nutzung des Muskeltests	80
Zusammenfassung	81

Die Anwendung von BSFF ohne Muskeltest	83
Skalieren – die Alternative zum Muskeltest	85
6. Die Bearbeitung von Kernthemen	89
Selbstbild	90
Selbstvertrauen	91
7. Das Fail-Safe-Verfahren	93
Die elf Fail-Safe-Sätze	96
Die Durchführung des Fail-Safe-Verfahrens	97
Das Fail-Safe-Verfahren in Kurzform	102
8. Die Bearbeitung verborgener Probleme	105
Instruktion zur Kombination von Code und Schläfenklopfen	107
Grundlegende Kombinationsmöglichkeiten	108
Doppelcodierung eines Problems	110
Zusammenfassung	114
9. Die systematische Anwendung von BSFF	115
Problembestimmung und Zieldefinition	115
Annäherung an das Problem	123
Der Ablauf der Problembearbeitung	125
Fokussierung auf das Problem	125
Basisbehandlung mit den Pauschalanweisungen	125
Bearbeitung von Einzelaspekten	128
Bearbeitung typischer Selbstverurteilungen	130
Beseitigen von Widerständen	132
Bearbeitung von Wut, Verurteilung, Kritik und Unverzeihen	137
Der Abschluss des Prozesses	138
Weitere Probleme bearbeiten	142
Die Schlussesequenz	142
Leitfaden zum Behandlungsablauf	144

10. Die Bearbeitung von Glaubenssätzen und Ängsten	147
Glaubenssätze zur allgemeinen Lebenseinstellung	150
Glaubenssätze zum Selbstbild	151
Glaubenssätze zu menschlichen Grundängsten	153
Glaubenssätze zum Thema Gesundheit	154
11. Die Behandlung körperlicher Probleme	155
12. Die Bearbeitung verursachender Sequenzen	159
13. BSFF und aktuelle Erklärungsmodelle für Veränderungen im Erleben und Verhalten	163
14. Anhang	170
Anhang 1: Liste von Gefühlen und Zuständen	170
Anhang 2: Grundlegende Freiheitsblockaden	172
Anhang 3: Die BSFF-Methode im Überblick	175
Literaturverzeichnis	179
Über die Autorin	181

Einführung

Jeder von uns kennt das Empfinden, sich in seiner Haut nicht wohl zu fühlen. Der Umgang mit anderen Menschen funktioniert nicht so, wie man sich das wünscht, die Lebensumstände entwickeln sich höchst unerfreulich und man gerät aus seinem inneren Gleichgewicht. Zu allem Überfluss handelt man auch noch wie von einer fremden Macht gelenkt und nicht im Entferntesten so, wie man es gerne hätte.

Wie schön wäre es doch, wenn man in solchen Situationen aus einer tiefen seelischen Ruhe und Selbstsicherheit heraus überzeugend auftreten könnte. Verhalten und Handeln würden genau so ablaufen, wie man es beabsichtigte, und das Vertrauen in sich und seine Fähigkeiten würde einen befähigen, auch die schwierigsten Situationen elegant zu bewältigen. Der Umgang mit nahen Menschen könnte noch harmonischer gestaltet werden und eventuelle Konfrontationen mit weniger freundlichen Personen wären mit Überlegenheit zu meistern. All die schlimmen Empfindungen wie Angst, Trauer, Schuld, Scham, Wut, Ärger und Verzweiflung würden sich gar nicht erst einstellen. Man hätte vielmehr die Wahl, sich für eine optimale Variante der eigenen Persönlichkeit zu entscheiden, für eine entscheidungsfähige und selbstbewusste Alternative zum eigenen Ich, die verhinderte, dass man wie ein unbewusst gesteuerter Automat reagierte und empfände.

Es gibt eine Möglichkeit, die Energie von Gedanken sowie die Macht und die Fähigkeiten des Unbewussten zu nutzen, um die Alternativen von emotionalem Empfinden und praktischem Handeln im Leben eines Menschen zu vervielfältigen. Die Methode, die all dies umsetzt, wurde von dem amerikanischen Psychologen Dr. Larry Phillip Nims entwickelt und heißt BSFF. Die vier englischen Wörter BE SET FREE FAST™ (abgekürzt: BSFF) sind ihrerseits als Abkürzung eines längeren Methodennamens zu verstehen. Sie setzen sich zusammen aus den Anfangsbuchstaben von: *Behavioral & Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness & Trauma* (zu Deutsch etwa: Training für das Entfernen emotionaler und verhaltensbezogener Symptome zum Zweck des Auflöses übermäßiger Emotionen: Angst, Wut, Traurigkeit und Trauma). Die Pointe dabei: Die Buchstabenfolge BE SET FREE FAST ergibt selbst

natürlich auch einen Sinn und heißt übersetzt etwa: Seien Sie schnell davon befreit! Oder: So befreien Sie sich schnell!

Larry Nims begann die Entwicklung von BSFF als Schüler von Roger Callahan, dem Begründer der *Thought Field Therapy*. Diese „Gedankenfeldtherapie“ war die erste bekannte Methode des systematischen Stimulierens von Akupunkturpunkten zur Aktivierung der Meridiane. Eine Weiterentwicklung davon ist das im deutschsprachigen Raum schon sehr verbreitete EFT (*Emotional Freedom Techniques*TM), das Sie vielleicht schon kennen.

Auch wenn Dr. Nims ursprünglich auch das Klopfen von Meridianpunkten therapeutisch nutzte, erschien es ihm für die Beseitigung von Problemen immer mehr als nicht notwendiger Umweg. Der eigentliche Ursprung von Problemen liegt aus seiner Sicht im unbewussten Bereich, weshalb für die Problemlösung psychische Prozesse aktiviert werden müssen. BSFF arbeitet daher (ohne Klopfen von Akupunkturpunkten) *mit dem* und *im* Unbewussten, weil dieses laut Dr. Nims Entstehung, Erhalt und Auflösung psychischer Probleme, emotionaler Störungen und persönlicher Einschränkungen bestimmt. Die Beseitigung solcher Schwierigkeiten kann aus seiner Sicht nur mithilfe dieses wesentlichen Anteils der eigenen Persönlichkeit, des Unbewussten, erfolgen.

Mit BSFF hat Larry Nims – mittlerweile in enger Zusammenarbeit mit dem Psychologen Don Elium – eine ideale, leicht erlernbare und einfach anzuwendende Methode entwickelt, die darauf abzielt, auf der Basis einer Instruktion des bewussten Denkens das Unbewusste zum Wohle der Gesamtpersönlichkeit des Menschen mit dem Prozess der Problemlösung zu betrauen.

Das vorliegende Buch richtet sich sowohl an psychologisch interessierte Laien, die *sich selbst helfen* wollen, als auch an *professionelle* Anwender, die BSFF bei Ihrer Arbeit mit Klienten einsetzen wollen. Wenn ich Ihnen im Folgenden die Vorteile von BSFF so schildere, wie Sie sie „am eigenen Leib“ erfahren können, dann gilt das auch für die Berater, Therapeuten usw. unter Ihnen, die anderen bekanntlich noch besser helfen können, wenn sie die Wirkungen selbst erlebt haben ... Und nachdem Sie die Methode für sich selbst ausprobiert haben, können Sie sie in Ihrer Praxis sicherlich leichter bei anderen einsetzen.

Dieses Buch möchte Ihnen die Möglichkeit eröffnen, wieder mehr zu dem Menschen zu werden, als der Sie ursprünglich angelegt waren,

bevor traumatische Lebenserfahrungen der Kindheit die Entwicklung Ihrer Persönlichkeit teilweise negativ und behindernd beeinflusst haben. Mit der Anwendung von BSFF können Sie die Ursprünge von Missstimmungen und Fehlverhalten dahingehend verändern, dass Sie fortan die Wahl haben, die Möglichkeit zu anderem Empfinden oder Handeln. Sie erlangen in emotionaler, mentaler, physischer und spiritueller Hinsicht Freiheit von den negativen Effekten dieser Unannehmlichkeiten und setzen dann Ihr Leben ohne selbstschädigende Emotionen fort.

Nach der Bearbeitung eines Problems mit BSFF wird sich im Umkreis der bisher problematischen Umstände einiges für Sie ändern. Sie werden dann nämlich auch in solchen Situationen wieder bewusst wählen und entscheiden können, in denen Sie zuvor aufgrund unbewusster Beschränkungen durch Glaubenssätze und Blockaden nur automatisch reagiert haben. BSFF beseitigt psychische Beschränkungen, Blockaden, negativ wirkende Glaubenssätze sowie belastende Emotionen und setzt dadurch einen natürlichen Genesungsprozess in Gang. Als Folge dieser Entwicklung sind zusätzlich auch noch positive Auswirkungen auf den Körper möglich.

Mit BSFF entfernen Sie ganz einfach, schnell und sanft alle negativen Emotionen, Verhaltens- und Denkweisen auf allen Ebenen Ihrer Lebenserfahrung. Es ist anwendbar bei allen Arten von Problemen emotionaler, körperlicher oder geistiger Art, also dann, wenn Sie in einem dieser Bereiche ...

- ... nicht optimal (nach Ihren Vorstellungen) funktionieren,
- ... sich nicht wohl fühlen oder nicht so handeln können, wie Sie eigentlich möchten,
- ... sich nicht in Ihrer Mitte beziehungsweise im Gleichgewicht fühlen,
- ... sich mit sich selbst, anderen Personen oder Situationen nicht in gewünschter Weise in Harmonie und Frieden befinden, oder
- ... als Ergebnis der zuvor genannten Aspekte ungewünschte emotionale Empfindungen wie Ängste und Phobien, Traumata, Trauer, Depression, Schuld- und Schamgefühle, Süchte und Zwangsverhalten, Selbstwertprobleme, Beziehungsprobleme und Blockaden aller Art entwickelt haben und daher entsprechend eingeschränkt, also ohne alternative Wahlmöglichkeiten leben.

Wenn Sie mit BSFF an der Lösung eines Problems arbeiten, vollbringt Ihr Unbewusstes die eigentliche Arbeit. Um sich dies anschaulich zu machen, stellen Sie sich das Unbewusste als einen Computer vor, auf dem sozusagen eine neue Anti-Viren-Software installiert wird. Durch einen selbst gewählten Code wird dieses mentale „Anti-Viren-Programm“ aktiviert, sobald Sie etwas Störendes bemerken, das Sie ausschalten möchten. Ihre bewusste Absicht, sich mit dieser Angelegenheit zu befassen, kombiniert mit dem Nennen des Codes, aktiviert also im Unbewussten den Prozess der Problemlösung. Bei der Umsetzung dieses Vorgangs hält es sich dann strikt an das vorgegebene, neue Programm.

Wie Sie das Unbewusste anweisen, in Zukunft in Ihrem Sinne und zu Ihrem Vorteil für Sie zu arbeiten, und was Ihr bewusster Anteil hierbei zu tun hat, das ist Inhalt dieses Buches. Sie werden lernen, die Ursprünge leichter Befindlichkeitsstörungen wie auch stark belastender Probleme erfolgreich und dauerhaft mit BSFF zu beseitigen. Was Ihnen momentan vielleicht noch als unmögliche „Zauberei“ erscheinen mag, werden Sie nach den ersten Anwendungen deutlich spüren. Das Unbewusste wird Ihre Anweisungen befolgen und Sie können das Ergebnis an Ihrer körperlichen Reaktion oder Ihrem emotionalen Empfinden sofort überprüfen.

Notwendig hierfür ist die entsprechende einmalige Instruktion des Unbewussten, wie sie in Kapitel 2 dargestellt wird. Welche weiteren Schritte Sie bewusst tun müssen, damit Ihr Unbewusstes seine Arbeit erfolgreich durchführt, erfahren Sie der Reihe nach in der für die Durchführung notwendigen Abfolge. Um das allgemeine Verständnis zu erleichtern, werden einführend die Grundannahmen und wesentliche Begriffe der Methode erklärt. Als Abschluss der einzelnen Themengebiete werden die wichtigsten Gedanken und Abläufe nochmals in Kurzform zusammengefasst. Dies ermöglicht Ihnen einen schnellen Rückgriff auf wesentliche Elemente der Methode.

* * *

Es mag Ihnen jetzt recht mühsam erscheinen, dass Sie ein ganzes Buch lesen und dabei noch aktiv sein sollen. Sie sollen trockene Instruktionen an Ihr Unbewusstes über sich ergehen lassen, anstrengende Denkarbeit beim Verstehen von Hintergründen leisten und „Behandlungssätze“ erarbeiten ... – schöne Aussichten! Vielleicht haben Sie ja auch

schon mehrere Ratgeber oder Methodenbücher enttäuscht beiseitegelegt, denn wenn Ihnen die Methode zur Lösung aller Probleme bereits begegnet wäre, dann hätten Sie nicht nach diesem Buch gegriffen. Ist das hier nicht nur ein weiterer „Geheimtipp“ mit „Heilungsversprechen“ und angeblichen Aussichten auf Dauerglück – und wie üblich natürlich ohne Garantie? Sie haben insoweit recht: Heilungsversprechen und Dauerglück gibt es auch mit BSFF nicht. Allerdings kann ich Ihnen zwei Dinge doch garantieren:

1. Zum einen haben Sie einen großen Teil der bewussten „Arbeit“ erledigt, sobald Sie das Buch gelesen und die Methode anzuwenden gelernt haben. Mit etwas Übung ist BSFF – verglichen mit anderen Methoden – extrem einfach und mit minimalem Zeitaufwand durchzuführen. Die Kosten-Nutzen-Analyse oder die Relation von Aufwand und Ergebnis spricht eindeutig für BSFF.
2. Doch was noch interessanter ist: Es gibt keine vergleichbare Methode, bei der Sie nur den Auftrag zur Problemlösung erteilen und die Richtung vorgeben müssen, während die eigentliche Lösungsarbeit unbemerkt und ohne weitere Anstrengung oder gar schmerzliche Erinnerung wie von selbst passiert. Sie müssen die Schrecken ihres Problems nicht nochmals durchleiden oder auch nur als Zaungast dabei sein, Sie erteilen vielmehr eine Weisung und lassen für sich „lösen“.

Wenn Sie also schon zahlreiche arbeitsintensive und leidvolle Problemlösungsvarianten mit bescheidenem Ergebnis ausprobiert haben, versuchen Sie es doch zur Abwechslung mit stressfreier Arbeitsteilung im Verhältnis 10:90 und besserem Resultat! Zudem beauftragen Sie auch noch einen „Profi“ mit der Arbeit. Und zwar *den* Anteil Ihrer Gesamtpersönlichkeit, der für diesen Job wirklich kompetent ist: Ihr Unbewusstes. Keiner sonst hat nämlich Zugang zu den Bereichen, in denen grundlegende Änderungen durchführbar sind.

Wie BSFF zu nutzen ist, das können Sie schnell lernen, und davon, *dass* es wirkt, werden Sie nach *einer* Anwendung überzeugt sein. Wenn Sie die Methode schon kennen, erfahren Sie hier die neuesten Vereinfachungen und zusätzlichen Verbesserungen, die erst innerhalb des letzten Jahres entwickelt wurden und die BSFF nochmals revolutioniert haben.

Ich selbst war immer auf der Suche nach Methoden, die einfach, schmerzfrei und effektiv sind und die keine Abhängigkeit von Helfern

aller Art mit sich bringen, sondern von jedem Menschen eigenständig und erfolgreich ausgeführt werden können.

Als ich BSFF kennenlernte, wusste ich gleich, dass dieser „Treffer“ allen meinen Kriterien in optimaler Weise entsprach. Allerdings war der Ablauf von BSFF früher noch etwas komplizierter und für eine Veröffentlichung in Buchform nicht wirklich geeignet. In jüngster Zeit hat Larry Nims sowohl die Durchführung wesentlich vereinfacht als auch die Effektivität durch geniale Zusatzanwendungen nochmals vertieft und gesteigert. Diese Neuerungen sind derzeit noch nur bei den Ausbildungen von Larry Nims und Don Elium (in den USA) erfahrbar, deutschsprachige Teilnehmer gab es außer mir bisher nicht. Sie erhalten also mit diesem Buch Informationen, die zum Zeitpunkt seines Erscheinens sonst in Europa noch kaum bekannt sind.

Dies wird sich nun hoffentlich schnell ändern! Die unglaublich tiefe und nachhaltige Wirkung von BSFF, die mir im Zuge meiner Ausbildung bei Larry Nims und Don Elium immer wieder auf einfühlsame und gleichzeitig professionelle Weise vor Augen geführt wurde, sollte auch im deutschsprachigen Raum leicht zugänglich werden. Es kann also auch für Sie sehr bald gelten:

BSFF: BESTIMME DICH SELBST – FREI VON FESSELN !