

Herzlich Willkommen!

Für das Ergebnis deiner Sitzung ist die gedankliche Vorbereitung von großer Bedeutung. Das Coaching soll Dich an dein Ziel bringen, was Du dir wünschst. Dazu ist es notwendig, dass Du Dir über das, was dir Probleme bereitet, klar wirst; und auch, welche konkrete Zielsetzung Du erstrebst.

Du kannst mir diese Arbeitsblätter zukommen lassen, aber das musst Du nicht! Ich muss mir nur sicher sein können, dass Du dich vorbereitet hast, denn ansonsten kann es weit länger als nur drei Stunden dauern und erhebliche Mehrkosten für Dich verursachen.

Ich muss dein Problem in den Details nicht kennen. Ich werde Dich durch den nachfolgenden Prozess im Coaching lenken, wie Du selbst ans Ziel kommst und das darunter liegende Problem löst. Ich muss dein Problem also nicht einmal kennen!

Deine Vorbereitung besteht aus 3 Arbeitsschritten.

1. Verschaffe Dir Klarheit über dein Problem
2. Problem - Ziel. Auf diesem zweiten Arbeitsblatt skizzierst Du einzelne Details deines Problems und schreibst auf die gegenüberliegende Seite, welches konkrete Gefühl, welche Gedanken oder welche Handlung Du statt des Problems als Ziel setzt.
3. Du erhältst eine Vorbereitung über den Ablauf und den Inhalt der Sitzung. Das Verständnis für die Methodik ist wichtig. Wenn Du dazu Fragen hast, dann klären wir die direkt vor der ersten Sitzung. Sei einfach offen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Chance auf einen großartigen Erfolg sehr gut sind.

Du kannst dein Ziel erreichen und das darunter liegende Problem lösen. Bitte mach Dir jetzt Gedanken, auf welche Lebensbereiche sich das Problem unmittelbar oder auch mittelbar ausweitet. Nimm Dir einen Stift und fülle es unbedingt **handschriftlich** aus, weil Schreiben Klarheit verschafft.

1. Schritt: Verschaffe Dir Klarheit über dein Problem.

Welches Problem hast Du selbst identifiziert? Benenne es hier:

Welche Symptome sind in deinem Leben vorhanden?

Wie beeinträchtigt das Problem dein soziales Leben?

Wie beeinträchtigt das Problem dein Familienleben?

Wie beeinträchtigt das Problem dein Sexualleben?

Wie beeinträchtigt das Problem dein spirituelles Leben?

Wie beeinträchtigt das Problem dein Gedächtnis?

Wie beeinträchtigt das Problem deinen Schlaf?

Wie beeinträchtigt das Problem deinen Appetit?

Wie beeinträchtigt das Problem dein Arbeitsleben?

Wie beeinträchtigt das Problem deine Konzentrationsfähigkeit?

Ist das Problem eine Ursache für persönliche Not?

Führt das Problem dazu, dass Du dich depressiv fühlst?

Inwieweit hat das oben genannte Problem Dich nervös gemacht?

Hat das Problem physische Probleme verursacht?

Hat das Problem andere Probleme verursacht?

Wenn Ja, was ist das für ein Problem?



2. Arbeitsschritt: Schreibe auf die linke Seite Details deines Problems auf und benenne auf der rechten Seite konkrete Ziele, wie Du nach Lösung des Problems denken, fühlen und handeln willst.

Ich gebe Dir ein paar Beispiele:

Problem: Ich fühle mich bei zärtlicher Berührung ängstlich.

Ziel: Ich will mich bei zärtlicher Berührung geliebt fühlen. **Nicht:** Ich will glücklich sein (das reicht nicht aus, weil Glück die Summe aus vielen einzelnen Bausteinen ist).

Problem: Ich komme zu früh.

Ziel: Ich will kontrollieren, wann ich komme - oder - Ich will kommen, wann ich will - **Nicht:** Ich will der größte Liebhaber sein...Ich will der Hengst sein...Ich will einer Frau Orgasmen verschaffen (weil diese Formulierungen zu schwammig sind).

Problem: Meine Vagina ist trocken, obwohl ich Sex haben will.

Ziel: Ich will feucht sein, wenn ich Sex haben will.

Problem: Ich habe Hemmungen, wenn ich Sex mit ... (Cunnilingus, Fellatio, choreografische Stellungen, in Kostüm, mit sexy Kleidung, an ungewöhnlichen Orten...) haben will.

Ziel: Ich will meine Lust bei ... ausleben.

Nicht: Ich will hemmungslos sein. Bleib bei den konkreten Wünschen in Bezug auf das Problem!

Problem: Ich krieg kein steifes Glied.

Ziel: Ich will ein steifes Glied haben, wenn ich Sex habe.

Problem: Ich habe Schmerzen beim Sex.

Ziel: Ich will Sex ohne Schmerzen genießen.

Und so weiter. Auf dem jetzt folgenden Arbeitsblatt bist Du dran. Je ausführlicher und konkreter Du jetzt arbeitest, desto erfolgreicher kann dein Coaching sein.

Noch einmal zur Erinnerung: Diese Arbeitsblätter sind für Dich. **Ich brauche diese Informationen nicht.** Du solltest sie beim Coaching parat haben.



| Problem | Ziel |
|---------|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Deine Vorbereitung auf die erste Sitzung!

Maßgeblich für Ihren Erfolg ist der feste Wille zur Veränderung.

Jetzt geht's los mit etwas leicht bekömmlicher Theorie und der nachfolgenden Anleitung für unsere Sitzung.

Ein wenig Theorie

Die Yager-Methode nutzt eine mentale Fähigkeit, deren Nutzen und Fähigkeiten Du bislang nicht kennst. Hiermit können die Ursachen von Problemen aufgedeckt werden. Wenn die Ursache aufgedeckt ist, kannst Du dein Problem aus dir selbst heraus lösen, indem die damaligen *Ursachen* über deine *heutigen* Kenntnisse, Fähigkeiten, Wert- und Moralvorstellungen, Interessen, Bedürfnisse und Neigungen neu belehrt werden. Mit heutigen Wissen bist Du dem Wissen überlegen, das Du früher hattest, als die Ursachen entstanden sind. Diese schädlichen Einflüsse aus früheren Lebenserfahrungen sind in einer Zeit, als sie Teil deines Lebens wurden, steckengeblieben.

Ich kommuniziere direkt mit deinem Unbewussten und leite den Kern deiner außer-bewussten Intelligenz (Zentrum) an, damit dein Problem gelöst wird. Dein reifes, heutiges Verständnis wird genutzt, um den Einfluss der Ursprungserfahrung durch Rekonditionierung, Umlernen, Umdeuten oder einfach durch ein neues Verständnis der Ursache zu verändern oder zu beseitigen.

Unsere mentalen Aktivitäten finden in drei Bereichen statt:

- Bewusstsein (Hier und Jetzt)
- Unterbewusstsein (Unbewusste Handlungsmuster, Automatismen, Fähigkeiten und Limitierungen)
- Zentrum (= außer-bewusste Intelligenz = Kern unbewusster Kontrolle über den Geist und Körper)



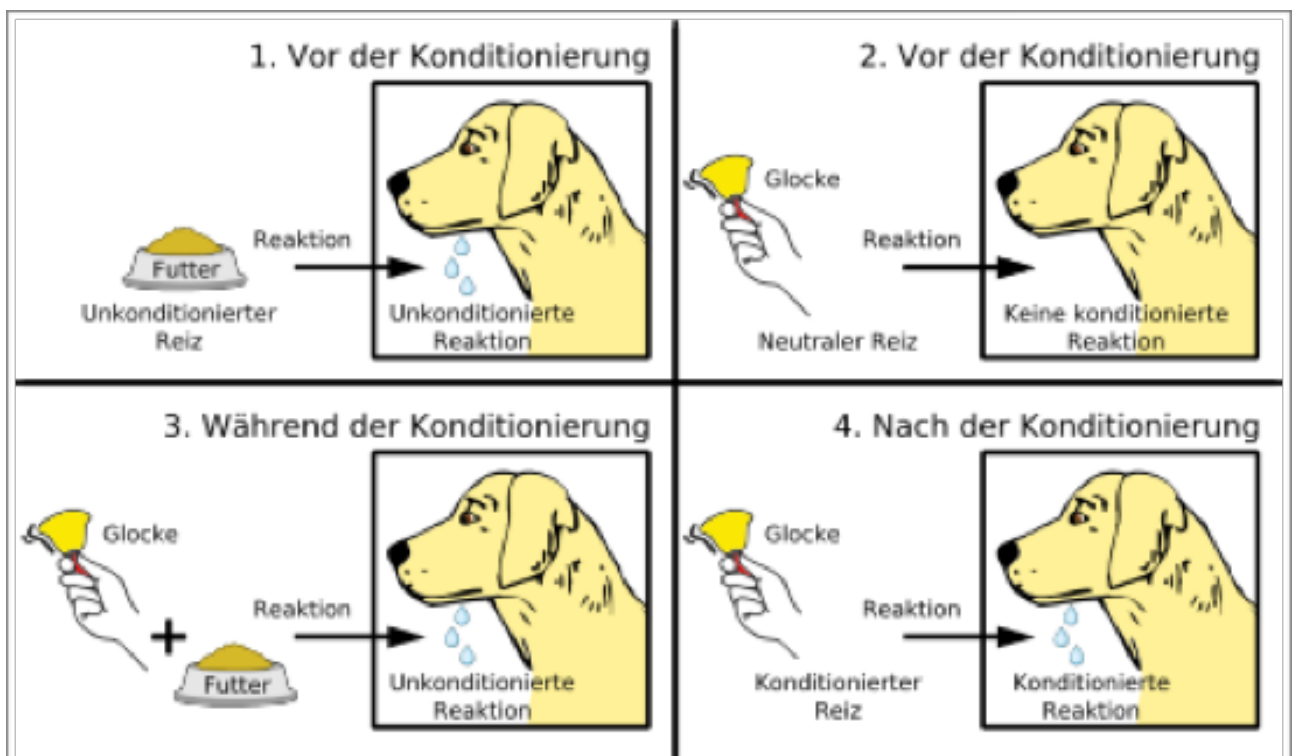
Konditionierung bestimmt unser Leben weitgehend.

Wir leben und lernen - jeden Tag!

Unser Leben wird zum Großteil dadurch bestimmt, wie Lebenssituationen uns konditionieren. Wie wir also zu dem gemacht wurden, was wir heute sind. Wie wir in unserer Kindheit von unseren Eltern, Oma und Opa, Freunden usw. konditioniert wurden, dessen waren wir uns in den Anfängen nicht bewusst.

Dort wurden die Grundlagen für unsere Glaubenssätze erschaffen, die aber auch später, als Teenager oder Erwachsener in gleicher Weise stattgefunden haben können.

Das wohl bekannteste Beispiel für eine Konditionierung ist ‚der Pawlowsche Hund‘.



Bildquelle: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pavlov%27s_dog.svg



1. Auf die Darbietung von Futter, einem unbedingten Reiz, folgt Speichelfluss (unbedingte Reaktion).
2. Auf das Ertönen eines Glockentons (neutraler Reiz) nichts.
3. Wenn aber der Glockenton wiederholt in engem zeitlichem Zusammenhang mit dem Anbieten von Futter erklingt,
4. reagiert der Hund schließlich auf den Ton allein mit Speichelfluss.

Konditionierung

Dieses Phänomen bezeichnete Pawlow als Konditionierung. Vor der Konditionierung konnte der Hund mit einem Glockenton nichts anfangen. Der Hund hätte sich vielleicht nur gefragt, warum es bimmelt. Eine Konditionierung (ein Lernvorgang durch äußere Reize) verändert sein Verhalten und damit seinen gesamten Organismus, der auch zu körperlichen Veränderungen führt. Der Hund trägt nach der Konditionierung den Glaubenssatz in sich, dass ein Glockenton (äußerer Reiz) automatisch Speichelfluss (Appetit- Gefühl und physische Reaktion) verursacht. Der Hund reagiert unbewusst - also automatisch - mit einer körperlichen Reaktion auf einen Reiz. Die Konditionierung funktioniert, obwohl sie rational keinen Sinn macht.

= *Widerspruch subjektiv erlebte Realität <-> objektive Realität*

Für den Hund ist es die *subjektive Realität* nach der Konditionierung, dass ein Glockenton Appetit (= Speichelfluss) auslöst. Objektive Realität ist, dass ein Glockenton nichts mit Appetit oder Speichelfluss zu tun hat.

Merke: Alles, was der menschlichen Vorstellungskraft zugänglich ist kann konditioniert werden. Menschen können zu allem (Priester oder Terrorist) konditioniert werden, nur begrenzt durch unsere realistische Vorstellungskraft und die gegebenen Lebensumstände. Denk an dein eigenes Ziel: Wo ist vielleicht der Konflikt aus Gefühl und Verstand? Ergibt das Problem in deinem Leben einen Vorteil oder Nachteil? Macht dein Problem sogar Sinn oder kann es bedenkenlos aus deinem Leben verschwinden?



Beispiel pessimistischer Mensch

Wenn einem Kind immer wieder erzählt wurde ‚Du kannst das nicht‘, dann wird es diesen Glaubenssatz (=Automatismus) wie eine ständig angezogene Handbremse des Selbstbewusstseins in sich tragen. Dies kann sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen und heute berufliche und private Probleme verursachen. Das Unterbewusstsein hat diesen Glaubenssatz ‚Ich kann das nicht‘ gelernt und wird ihn beibehalten (Konditionierung). Diesem Menschen wird heute völlig bewusst sein, dass er viele Fähigkeiten und Kenntnisse (= weitere Glaubenssätze) gelernt hat (Kochen, Arbeit, Studium, Ausbildung <-> Ich kann nichts), die mit diesem veralteten Glaubenssatz objektiv in Konflikt stehen. Dieser Konflikt soll zugunsten der heutigen Lebenssituation aufgelöst werden, damit dieser Mensch wieder glücklich wird und optimistisch denkt.

Genauso verhält es sich mit allen Gefühlen und Glaubenssätzen, die Teile unserer Persönlichkeit sind wie z.B.: Traurigkeit, Wut, Angst, Hass, Rache, mangelnde Selbstliebe, Ich kann nicht lieben, Eifersucht, Ich darf das nicht, Ich bin wertlos, Ich schaffe es nicht, Ich muss perfekt sein, Ich kann es nicht, usw.

Für den Betroffenen ist das Problem die subjektiv konditionierte Realität. Die konditionierte Reaktion (Der Gedanke: ‚Ich kann das nicht‘) ist immer stärker als die objektive Realität (viel tatsächliches Können). Und das ist Irreal! Hier besteht ein Automatismus des Unterbewusstseins, der Menschen heute zu schaffen macht.

Diese konditionierte Reaktion ist ein Teil = eine Verknüpfung = ein **Teil** des Geistes.

Auf der Zeitachse wird klar, wie solche Konditionierungen ablaufen:





Konditionierung - Rekonditionierung

Das Gute ist: Wenn das Unterbewusstsein einen Glaubenssatz (= Teil) gelernt hat, dann kann es auch genau so schnell umlernen, neu lernen oder umdeuten. Und genau das machen wir mit Yager-Methode. Das nennen wir Rekonditionierung. Die Rekonditionierung kann innerhalb kürzester Zeit geschehen. Ist eine Ursache rekonditioniert, dann bleibt sie auch rekonditioniert und die Veränderung hat stattgefunden. Ein nachfolgendes Lernen ist nicht erforderlich.

Problem Identifizierung - Gründe für dein Problem

Zu Beginn der ersten Sitzung können wir noch einmal ein Vorgespräch führen, um dein Problem, sowie dein Ziel auf den Punkt zu bringen. Das Problem muss dir bewusst sein, auch wenn Du es nicht druckreif formulieren kannst. Fülle bitte unbedingt die beiden Zettel zum Problem und zu deinem gewünschten Ziel aus. Diese Vorarbeit kann Dir sehr nutzen. Wenn Du in der Sitzung über dein Problem sprechen *möchtest*, bitte ich um Offenheit. Nicht in jedem kleinen Detail, denn jeder Mensch braucht seine kleinen Geheimnisse. Es ist jedoch weder für mich notwendig, noch beeinflusst es in irgendeiner Weise den Erfolg. Danach besprechen wir nochmals das Ziel, das vor der Sitzung fest definiert wird.

Du wirst vielleicht einen Grund parat haben, den Du für dein Problem verantwortlich machst. Vielleicht hast Du damit einen Auslöser gefunden, aber die wahren, tatsächlichen Gründe können tief verborgen sitzen und sich nicht zu erkennen geben, denn sonst hättest Du das Problem nicht. Der *wahre* Grund ist sehr oft unbekannt. Zentrum kann diese Ursachen finden.



Rekonditionierung

Ich werde Zentrum anleiten, die ursächlichen Teile zu finden und zu rekonditionieren.

Für unsere Arbeit ist es von grundlegender Bedeutung, dass Dir klar ist, dass dein Problem eine psychogene Ursache haben kann, also irgendwas gedankliches oder emotionales. Dass bedeutet nicht automatisch, dass Du krank bist. Psyche heisst ‚Geist‘ in seiner Gesamtheit. Da gehört die Seele, Ansichten, Absichten, Gefühle, Emotionen . einfach alles dazu. Genau hier werden wir die Ursache(n)= Teile suchen und rekonditionieren.

Sei Dir bitte darüber im Klaren, dass es möglich ist, eine Konditionierung durch Rekonditionierung zu verändern. Die Neurowissenschaft hat herausgefunden, dass unser Gehirn bis ins Alter von 130 Jahren noch genauso lernfähig ist, wie als Kind. Wenn das Unterbewusstsein etwas gelernt hat, dann kann es heute, also in der Sitzung, auch umlernen. Das ist das Ziel. Lass uns das tun!

Du musst motiviert sein, diese Veränderung herbeizuführen! Der Wunsch nach Veränderung reicht nicht.

Wir versuchen nichts - wir tun es!

Jetzt erkläre ich Dir, wie Du diese Veränderung herbeiführen kannst.

Du kannst die nicht bewussten Teile, die dein Problem verursachen und dich von deinem Ziel abhalten, auf die gewünschte Art beeinflussen, indem wir folgendes tun:

- die Teile von ihrer Existenz überzeugen,
- mit Ihnen (still, rein gedanklich) kommunizieren und herauszufinden, warum sie tun, was sie tun, - und sie danach über die aktuelle Lebenssituation, Kenntnisse, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Werte und Neigungen unterrichten, und sie dadurch überzeugen, dass ihr in früherer Zeit entstandener Einfluss für das heutige Leben schädlich ist,
- sie neu lehren, dein bewusstes Ziel vor der Sitzung zu unterstützen.

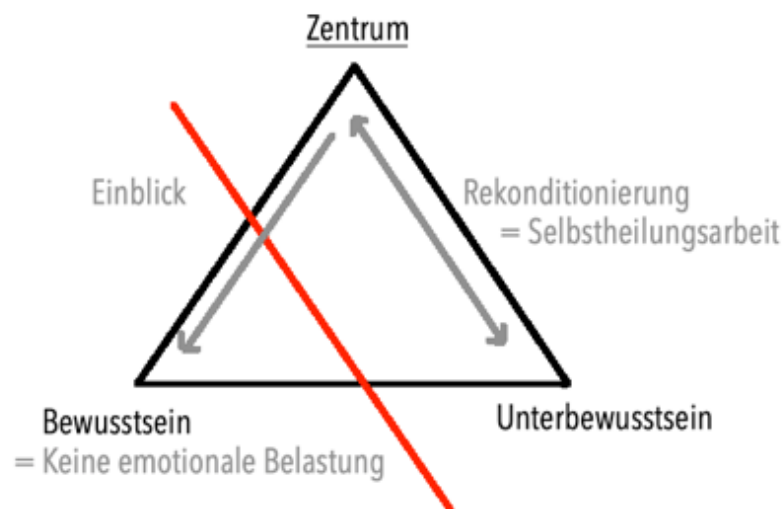


Wenn diese Aufgabe mit allen ursächlichen oder zum Problem beitragenden Teilen abgeschlossen ist, dann ist die Ursache gelöst und das Problem kann endgültig verschwinden; nicht nur vorübergehend.

Kommunikation innerhalb Yager-Methode

Zentrum besitzt eine - nennen wir es ruhig höhere Art - Intelligenz. Intelligenter als das Unterbewusstsein und dein Verstand. Zentrum kann sich mit dem Bewusstsein auf *ersichtliche* Weise verständigen, z.B. durch eine Tafel, die Du dir vor deinem geistigen Auge - direkt zwischen deinen Augen - vorstellst.

Zentrum befindet sich in einem Zustand, in welchem man mit ihm kommunizieren kann und in dem es die identifizierten, ursächlichen Teile des Geistes unterrichten und neu lehren kann. Ich werde Ihr Zentrum anleiten, damit es die Rekonditionierung(en) durchführen kann. Dies findet (siehe Grafik) ohne bewusste Wahrnehmung statt, womit die Konfrontation mit schädlichen früheren Erlebnissen vermieden wird.



Zentrum hat Einblick in das Bewusstsein, deshalb brauchst Du aktiv nicht am Problem mitzuarbeiten, auch wenn ich weiß, dass Du es gerne tun würdest. Das brauchst Du aber nicht, da die Arbeit durch Zentrum meist unmerklich im Hintergrund stattfindet. Bleib einfach offen.



Deine einzige Aufgabe wird es sein, dass Du mir vorliest, was Dein **Zentrum** auf die Tafel geschrieben hat. Die gesamte Arbeit von Zentrum wird für Dich unmerklich im Hintergrund stattfinden. Dies erfordert ein hohes Maß an mentaler Disziplin, mir nur vorzulesen, was auf dieser Tafel steht. Das musst Du durchhalten! Das wird anstrengend! Das ist das einzige, was Du wirklich falsch machen kannst und wo die ganze Sitzung dran scheitern kann! Sag mir immer, was auf der Tafel passiert und nicht, was Du denkst. Wir üben das vorher.

Der Abschluss eine Sitzung mit der Yager Methode

Es ist möglich und sinnvoll, dass Du ausreichendes Verständnis für das, was Du einmal schädlich gelernt hast, in dein Bewusstsein holst. Durch die Erinnerung kannst Du mit Abstand begreifen, wie Du dein Problem gelernt und gelöst hast (konditioniert worden bist).

Wir können im Anschluss darüber reden, wie Du dein Problem gelöst hast, das müssen wir aber nicht.

Nach der Sitzung - Test im wirklichen Leben

Es ist nicht unwahrscheinlich, dass Du bereits nach der ersten Sitzung eine erhebliche Veränderung oder Verbesserung spürst. Der wahre Test ist jedoch die Realität. Lebe einfach mit derselben Routine, wie Du es bis vor der ersten Sitzung auch getan hast. Beobachten dich selbst, ob das Problem noch in irgendeinem Bereich auftaucht, ob es noch irgendein Verlangen gibt, das Problem zu haben.

Es wird in jedem Fall eine zweite Sitzung durchgeführt, um eventuell auftauchende, bislang nicht entdeckte Teile zu lösen, die bis dato verdeckt waren. Wenn ein Teil nicht rekonditioniert wurde, dann kann das Problem weiterhin auftreten. Wenn Du es schaffst, dein Problem komplett zu lösen, dann ist das für dich ein großer Erfolg. Es ist aber generell möglich, dass im Anschluss an die erste Sitzung - also nach der Lösung eines Problems - ein bis dahin unentdecktes Problem ‚wie aus dem Nichts‘ auftaucht, was bis dahin aus der Schutzfunktion des Unterbewusstseins verdeckt wurde und es Dir vielleicht sogar nicht gut geht.



Das heisst nicht, dass unsere Sitzung erfolglos war oder Du versagt hast. Es ist vielmehr ein sehr guter Indikator, dass unsere Sitzung Erfolg hatte und wir eine erneute Sitzung zur Lösung des damit verbundenen Problems durchführen. Du wirst merken, dass wir in einem sehr schnellen Tempo arbeiten, wenn wir einmal mit Zentrum die Rekonditionierungsarbeit etabliert haben.

Bleib' motiviert! Zentrum liest die ganze Zeit mit!

Und nun: Viel Erfolg !

Dein Arne

Kontaktiere mich einfach, wenn Du dein Ziel mit mir erreichen und das darunter liegende Problem lösen willst.