

Das PcE-PNII TrainingTM

Kurzbuch zum Einzeltraining

Gerhard H. Eggetsberger und Markus Eggetsberger



Kurzbuch

Herausgeber: Eterna Management S.L. / IPN

Eigenverlag: Eterna Management S.L. / IPN Palma de Mallorca - <http://www.ipn.at/>

Hinweis / Rechte: Dieses Kurzbuch ist GRATIS:

Dieses Kurzbuch (Publikation) können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.

Dieses Kurzbuch darf unverändert unter Quellenangabe beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden, es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden.

Dieses Kurzbuch darf auch auf andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.

Sie dürfen Dieses Kurzbuch, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Kurzbuch nicht verkaufen. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers ausdrücklich untersagt. PcE, PcE-Training und PcE-Trainer sind Warenmarken von Eterna Management S.L., G.H.Eggetsberger und dem IPN-Wien

Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.

Alle, in dem Kurzbuch angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen. Bei Fragen wenden Sie sich an G.H.Eggetsberger Internet: <http://www.ipn.at/>

Mentalness

PcE-PNII Training eine neue effektive Methode des persönlichen Einzeltrainings.

Wellness war gestern, Mentalness ist heute, der Begriff Mentalness erweitert die Wellness-Idee auf alle mentalen Bereiche.

Mit dieser Methode können Sie sich von mentalen Altlasten befreien und Ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern. Sie können besser ausbalanciert denken lernen, Sie erreichen einen neuen verbesserten Stand geistiger Fitness. Über das reine Wohlgefühl und die tief greifende Entspannung hinaus.

Das Moto dieses neuen Trainings ist: "Werde du selbst!"

Zum Kurzbuch:

Alle Methoden die wir in diesem Buch beschrieben haben, wurden messtechnisch in unseren Labors seit 1979 erforscht und verifiziert. Alle Daten und Beschreibungen des psychogenen Feldes wurden mit biomedizinischen Messgeräten und Biofeedbackgeräten ermittelt. Die entwickelten Verfahren und Messtechniken sind patentrechtlich und urheberrechtlich geschützt.

Die grundsätzlichen Arbeiten zum PcE-PN II Trainingsverfahren wurden 1979 im Buch „Biofeedback- Heilung durch Körpersignale“ Autor G.H. Eggetsberger, Verlag Perlen Reihe, ISBN: 3-85223-257-0,

Gerhard H. Eggetsberger und Markus Eggetsberger
Mallorca Jänner 2006

Das PcE-PNII¹ TrainingTM

In Verbindung mit EMDR² zur Mentalstabilisierung

Das PcE-PNII Trainingsverfahren in Verbindung mit der EMDR Desensibilisierung erweitert die Möglichkeiten des MindMorphingprogramms³. Hierbei können tiefliegende spezielle Probleme bearbeitet werden bzw. weiter bearbeitet werden. Das PNII-Training hilft in unbewusste, Bereiche der Psyche vorzudringen und störende Erlebnisse, Programme, falsche und hemmende Vorstellungen zu desensibilisieren. So verlieren die negativen Konditionierungen bzw. Hemmungen ihre bestimmende Wirkung auf den Betroffenen. Das Training macht, einfach gesagt, frei von alten Belastungen, Ängsten und Problemkreisen.

Mit einem speziellen Biofeedbackgerät, dem PcE-Scanner⁴ und dem PNII Programm ist es möglich, Probleme, aber auch Ängste soweit aufzuarbeiten, bis sie neutralisiert sind.

Durch das PcE-PNII Training ist es möglich, seine innere Energie in jeder Situation stabil zu halten, was gleichbedeutend ist mit einem stabilen Bewusstsein.

Es ist das bisher schnellste Therapie- oder Trainingssystem zur gezielten Aufarbeitung von Problemen. Mit dem PcE-PNII Programm kann man nicht nur tief liegende mentale Problembereiche suchen und finden, sondern

auch die Stärke der persönlichen Belastung durch das jeweilige Problem erkennen.

Durch das PN II Training in Verbindung mit der EMDR- Technik kann man mentale Probleme besser desensibilisieren und so den alten Programmen und Störungen ihren negativen Einfluss nehmen.



Das EMDR Verfahren, wird mittels des PcE-PN-Stimulators (*nach EMDR*) angewendet. Der EMDR-Blinkmodul arbeitet mit blauem Licht im 470 nm. Blaues Licht steuert die Körperrhythmen. Licht beeinflusst über unsere Augen die täglichen Körperrhythmen. Dabei spielt das Hormon Melatonin eine entscheidende Rolle. Wissenschaftler des Jefferson Medical College haben im August 2001 einen bislang unbekanntes fünften "Photorezeptor" im menschlichen Auge gefunden, der die Melatoninproduktion direkt steuert (diese Studie wurde im Journal of Neuroscience (15. August 2001, 21(16):6405-6412) veröffentlicht). Eine vom Auge aufgenommene Wellenlänge von blauem Licht im 446-477 nm Bereich, beeinflusst den Melatonin Gehalt im Blut, indem sie die Produktion des Hormons komplett unterbricht.

Die Anwendung dieser Verfahren ist nur im geführten Einzeltraining möglich!

¹ Das PcE-PNII¹ Training, (PcE-Psycho-Neuro-Kybernetik-Training Phase II) wurde von Gerhard H. Eggetsberger und seinem Forschungsteam entwickelt, alle Rechte bei IPN/ Eterna Management S.L.

² EMDR: Eye Movement Desensitization and Reprocessing, EMDR ist ein wirksames therapeutisches Verfahren, das sich hervorragend zur Behandlung von psychischen Traumata aller Art, aber auch zur Behandlung anderer Störungen eignet.

Ursprünglich wurde das EMDR-Verfahren getestet und entwickelt für die effiziente Bearbeitung der PTSD (Post Traumatische Belastungsstörung). Die Wirksamkeit von EMDR ist durch eine größere Anzahl von wissenschaftlichen Publikationen nachgewiesen worden, als irgendeine andere klinische Behandlungsform für psychische Traumata und mentale Problembehandlung. EMDR wurde von Dr. Francine Shapiro seit 1987 zu einem, alle psychotherapeutischen Schulen ergänzenden, eigenständigen Ansatz entwickelt. Über 53.000 Kliniker wurden weltweit darin ausgebildet. Die EMDR Technik ergänzt auf bemerkenswerter Art und Weise das PcE-PNII Training und erweitert auch die PcE-MindMorphing Techniken.

³ Das MindMorphing Basis Programm, wird als Seminar und als Einzeltraining angeboten (siehe dazu das gratis Kurzbuch unter <http://www.ipn.at/m-buch> , und die Seminarhinweise zum Seminar <http://www.ipn.at/c-mindmorphing>).

⁴ Der PcE-Scanner ist die Computer unterstützte Version des PcE-Trainers (*der PcE-Scanner ist nicht im Handel erhältlich*)

Inhalt:

1. Das Ursprungsbewusstsein, der älteste Teil unseres Bewusstseins
2. Das "neue" und das "alte" Bewusstsein.
3. Die "Flucht" des Ursprungsbewusstseins in die Tagtrance
4. Gibt es die absolute Erinnerung
5. Das neue PcE - Psycho-Neuro-Kybernetik-Verfahren in der Praxis
6. Zusammenfassung des PcE-PNII Trainings
7. Bei welchen Problemen und Störungen ist das Training angebracht?
8. Zusatz, Gehirn und Erinnerung / Lernen

1. Das Ursprungsbewusstsein, der älteste Teil unseres Bewusstseins

Bei unseren Hirnfeldmessungen (Hirnpotentialmessungen⁵) haben wir in tiefen Schichten der rechten Gehirnhälfte eine uns völlig „fremde Art“ von Bewusstsein entdeckt. Diese Art von Bewusstsein kennt keine Zeit und es hat keine konkrete "Ich-Vorstellung". Dieses Bewusstsein möchte ich als Urbewusstsein oder Ursprungsbewusstsein bezeichnen.

Dieses Bewusstsein existiert scheinbar schon am Anfang des Lebens, also schon bei der Geburt jedes Menschen. Anfänglich erstreckt sich diese Bewusstseinsart über beide Gehirnhälften. Allmählich zieht es sich im Laufe der gesunden menschlichen Entwicklung in die "tiefen Schichten" der rechten Gehirnhälfte zurück (geleitet, bis auf seltene Ausnahmen, durch genetische Vorprogrammierung) - d.h. in die Hirnhälfte, die ihr durch ihre Struktur und ihre Rezeptoren für "Gefühlserkennung" am stärksten entgegenkommt.

Das Ursprungsbewusstsein nimmt bei fast jedem Menschen mehr als die Hälfte seines Selbst- oder Ichbewusstseins ein. Ausnahmen dabei sind kranke Personen, oder Personen, die sich in Extremsituationen befinden. Hier kann der Anteil des Ursprungsbewusstseins fast 100% am Gesamtbewusstsein der Betroffenen erreichen.



Dieses Bewusstsein ist immer die Basis, man könnte sagen, es ist die Bühne, auf der das Schauspiel unseres Lebens abläuft. Das Ursprungsbewusstsein birgt unser Realitätsbild in sich. Daher ist unsere Realität auch immerfort im Werden begriffen.

Das Ursprungsbewusstsein ist die Art von Bewusstsein, die zu jedem Organ unseres Körpers, ja zu jeder einzelnen Zelle den direkten, regelnden Kontakt hat. Urbewusstsein und Körperbewusstsein sind fließend miteinander verbunden.

Ebenso besteht eine direkte Verbindung zwischen Urbewusstsein und den älteren Gehirnteilen:

Stammhirn und Mittelhirn,
Kleinhirn,
Thalamus,
Hypothalamus,
Limbisches System,
Hippocampus,
Amygdala, die unter anderem die Träger unseres artspezifischen Erbes sind.

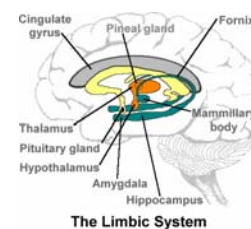
⁵ Auch **psychogenes Hirnfeld** genannt, in **ULP** = Ultralangames Potential angegeben

Diese enthalten Hierarchien wie:

- Dominanz- und Unterwerfungsverhalten
- Verteidigung des Territoriums
- Herdentrieb
- Jagdtrieb
- Balz- und Paarungstrieb
- Spielverhalten und vieles anderes mehr

Sie registrieren Hunger, Durst und Müdigkeit, sowie spezifische Affekte wie Schmerz, Angst, Panik, Wut, Aggression, Abscheu, aber auch Ekstase, Zuneigung, Liebe, Lust, Freude und Trauer. Ebenso enthalten sie unsere Instinkte, aber auch den Überlebenstrieb des Einzelnen (Selbsterhaltung) und der Gruppe (Arterhaltung), steuern Fürsorge, Schutzbedürfnis und Brutpflege.

Die Sprache der älteren Hirnsektoren ist der genetisch vorprogrammierte, geerbte emotionale Ausdruck. Das limbische System (das auf "Zuckerbrot und Peitsche", also auf Wiederholung von Lust und auf Vermeidung von Schmerz, reagiert) ist im Menschen das Bindeglied zwischen Körper, Emotionen und Urbewusstsein. Es ist zuständig für die innere Aufmerksamkeit, aber auch für Lernen und Gedächtnis.



Es leitet die Botschaften, die es von der Umwelt erhält, weiter an das rechtshirnige Urbewusstsein, in welchem die jeweiligen Stimmungen endgültig aufbereitet und dann dem Ich-Bewusstsein aufgetragen werden.

Kurzum, in den alten Hirnteilen steckt unsere "Intelligenz des Fühlens", die wir auch in den Pawlow'schen Experimenten⁶ über die Reflexe wieder finden werden.

Das Ursprungsbewusstsein ist wie ein wildes Tier; es erschrickt leicht, gerät schnell in Panik und reagiert nach einfachen Gesichtspunkten. Es verfolgt, durch seine Verbindung mit den alten Hirnteilen, zumeist primitive Bedürfnisse. Man könnte sagen, es hat sich nicht wirklich über das kleinkindliche Stadium weiterentwickelt.

Wie schon gesagt: Zeit ist für unser Urbewusstsein ohne Bedeutung. Denken sie nur an Träume. Oft glaubt man, dass ein Traum Stunden gedauert hätte, schaut man aber auf die Uhr, sind nur einige Minuten nach dem Einschlafen vergangen, obwohl wir im Traum mehrere "Tage" durchlebt haben.

Sich seines Urbewusstseins und dessen Beweggründe bewusst zu werden, ist der erste Schritt aus der geistigen Dunkelheit ins Licht.

Das Ursprungsbewusstsein kann auf die, im Gehirn gespeicherten Informationen und Erfahrungen immer nur ohne Zeitzuordnung zugreifen. Was gestern war, ist für dieses Bewusstsein immer jetzt, was einmal Ängste hervorrief, ängstigt heute noch genauso wie vor Jahren. Die Reaktion dieses rechtshirnigen Bewusstseins ist, da frei von jeder Zeitbeschränkung, schneller als der linkshirnige logische Verstand, der



⁶ Iwan Petrowitsch **Pawlow**, Physiologe, Pharmakologe: Auf viele Nervenreizungen erfolgt automatisch eine Reaktion. Man nennt dies einen Reflex. Der Entdecker des bedingten Reflexes ist Pawlow. Er erhielt unter anderem dafür im Jahre 1904 als erster Physiologe den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin.

erst analysiert und dann entlang einer "Zeitspur" nach einer bestimmten Information oder Erfahrung sucht. Ganz anders verfährt das rechtshirnige Ursprungsbewusstsein. Eine abgespeicherte Information besteht immer aus der reinen Information, dem Gefühl, das beim Erhalt der Information vorherrscht und dem energetischen Zustand (Hirnaufladung / ULP) der beim Empfang der Information bestand (*siehe dazu auch den Teil Zusatz, Gehirn und Erinnerung / Lernen, am Ende dieses Kurzbuchs*).

Es sucht ganzheitlich im "Informationslager", man könnte sagen, es springt automatisch und ohne langwieriges Ablaufen der "Zeitspur" zu Informationen. Hier geht alles blitzschnell, ohne Umwege. Ein Informationskomplex aktiviert einen anderen, mit ihm verknüpften Informationskomplex. Viele Informationen werden so, ohne bewussten Denkprozess verknüpft, und als Informationsketten abgerufen. Hier liegt auch schon der Mangel im System.



Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Ein Kind wurde von einem Hund gebissen. Diese Erinnerung wird jedes Mal wieder abgerufen, wenn sich ein Hund in der Nähe befindet oder auch nur vermutet wird. Sogar das Wort "Hund", ein Hundebild oder Hundegebell löst die gleiche Erinnerung mit einigen (oft allen) somatischen Reaktionen aus.

Der gleiche Mechanismus hilft uns aber auch zu überleben. In Gefahrenmomenten, wenn z.B. ein Auto auf uns zurast, übernimmt das Ursprungsbewusstsein die Regie (zuerst nachdenken und dann reagieren würde viel zu lange dauern). Es zwingt den Körper zur schnellen, instinktiven Reaktionen, wie z.B. den Sprung zur Seite.

Dies sagt uns schon: wann immer das Ursprungsbewusstsein sich gefährdet fühlt, übernimmt es die Leitung des Körpers und des Geschehens. Dann reagiert es zumeist mit Erregung, also mit Aktivität des sympathischen Nervensystems.

Das Ursprungsbewusstsein stellt den aktuellen Körperzustand her und lässt sich durch diesen Körperzustand wieder zurückbeeinflussen. Es ist "Herr" der Gefühle. Die Sprache, die es versteht, sind bildliche Vorstellungen; der Sprachenklang sind die Gefühle. Es erscheint uns so, als hätte diese Bewusstseinsart schon am Anfang des Menschengeschlechts bestanden. Zu einer Zeit, in der der Mensch noch ohne Sprache war, zu einer Zeit wo der Mensch noch beide Hände und beide Füße gleich gut einsetzen konnte. Auch Babys kennen noch keine Lateralität (Bevorzugung einer Hand, einer Körperseite). Diese entwickelt sich, obwohl genetisch vorprogrammiert, erst allmählich. Zu dieser Zeit ist das Ichbewusstsein als solches noch nicht vorhanden - das Ursprungsbewusstsein ist der dominierende Lebensmechanismus: Gefühle und scheinbar von außen kommende Inspiration, Eindrücke und auch schon Gedanken, die ohne logischer Denkabfolge einfach entstehen.

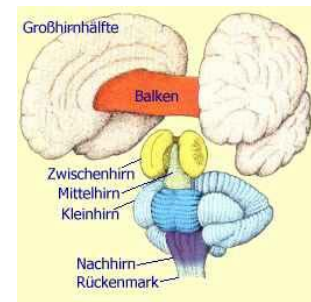
Erst das Entstehen unseres heutigen logischen Ichbewusstseins hat die linke Gehirnhälfte als das Hauptbewusstsein in den Vordergrund treten lassen. Die linke Gehirnhälfte trägt wiederum das, sich neu entwickelnde, Bewusstsein: das Ego, mit dem wir uns in den logischen Stunden unseres Lebens identifizieren.

Hier finden Denkprozesse statt, die wir als solche bezeichnen können. Im Laufe der geistigen Evolution hat nach und nach die linke logische Gehirnhälfte die scheinbare Dominanz bei der Bewusstseinsbildung übernommen. Doch beide Arten von Bewusstsein existieren nun parallel nebeneinander.

2. Das "neue" und das "alte" Bewusstsein.

Es existiert nicht ein Bewusstsein, sondern zwei: das "neue" und das "alte" Bewusstsein.

Dass diese Theorie nicht alleine auf unsere Messungen und Überlegungen gestützt ist, zeigt eine Untersuchung an Split-Brain-Patienten. Split-Brain-Patienten sind Menschen, bei denen die beiden Gehirnhälften mittels Operation getrennt wurden. Das heißt, der Balken, der linke und rechte Hälfte mit mehr als 200 Millionen Nervenfasern verbindet (corpus callosum) wurde durchgeschnitten.



Diese Untersuchung zeigte, dass jede der beiden Gehirnhälften, die nun getrennt waren:

1. sich sprachlich äußern konnte, und
2. dass sich die Antworten beider Gehirnhälften auf Fragen oft stark unterschieden.

Beispielsweise wurde eine Person gefragt, welchen Beruf sie ergreifen wollte, worauf sie mit der linken Gehirnhälfte antwortete, dass sie gerne Buchhalter wäre; mit der rechten aber antwortete die gleiche Versuchsperson, dass sie gerne Autorennfahrer wäre. Solche stark unterschiedlichen Antworten konnten bei den meisten Split-Brain-Patienten, aber auch bei Hypnotisierten festgestellt werden.

In den meisten Situationen können sich die beiden Hemisphären für unterschiedliche, oft auch Entgegengesetzte Handlungsweisen entscheiden.

Zum Beispiel:

Herr A trifft Herrn B.

Herr A spricht zwar freundliche Worte, aber seine Haltung ist ablehnend.

In diesem Gespräch stimmt die gesprochene Aussage mit der körperlichen Aussage nicht überein. Bei dieser Kommunikation kann Herr B zu einer konträren inneren Haltung kommen.

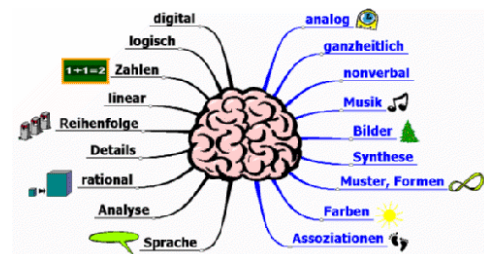
- Seine linke Gehirnhälfte bewertet das Gesagte positiv,
- Seine rechte Gehirnhälfte bewertet die körperliche Aussage negativ.

Wenn die linke Hirnhälfte bei dieser Aussage dominiert, entscheidet sich Herr B für Annäherung.

Wenn die rechte Hirnhälfte dominiert, entscheidet er sich für Abwehr.

Sind beide Hirnhälften uneins, siegt meistens die linke Gehirnhälfte und die rechte reagiert mit einem unangenehmen Gefühl, das im Hintergrund wahrgenommen werden kann (so kommen oft scheinbar überraschende Enttäuschungen zustande).

Das logische Bewusstsein scheint meistens die Kontrolle über die Ausgangskanäle (Sprache, Schreibvermögen und logische Gestik) zu gewinnen, indem es versucht, das Ursprungsbewusstsein weitgehend "auszuschalten". Gelingt das nicht, kommt es zu entgegengesetzten Aussagen, wie z.B. zu so genannten Freud'schen Versprechern, unpassenden Gesichtsausdrücken und Körpergestiken.



Unser gesamtes Bewusstsein befindet sich in einer Entwicklungsphase.

Zuerst entwickelte sich das Ursprungsbewusstsein (im direkten Zusammenwirken mit den alten Hirnteilen): ein Meer aus Gefühlen, Trieben, Instinkten und Reflexen. Danach kam

durch die Entwicklung unseres Sprechvermögens "Ordnung" und Logik sowie Ich-Bewusstsein in unsere linke Gehirnhälfte. Das Urbewusstsein wurde für uns ein unbewusster Begleiter, der sicher im Laufe der zukünftigen Menschheitsgeschichte nach und nach ebenfalls mit Ich-Bewusstsein durchdrungen wird. Die Bewusstseins- und Hirnentwicklung des Menschen ist also noch lange nicht abgeschlossen.

Es scheint, als wäre die Ausbreitung des Ichbewusstseins ein natürlicher Prozess, der evolutionsgeschichtlich der Menschheit irgendwann bevorsteht, und der durch das Biofeedbackverfahren bei den Trainierenden schon heute möglich wird.

3. Die "Flucht" des Ursprungsbewusstseins in die Tagtrance

In jedem Menschen und auch im Tier, gibt es einen, durch das Urbewusstsein gesteuerten, Mechanismus, den das einzelne Individuum in Schmerz- und/oder Ausnahmesituationen, in denen es keinen sichtbaren Ausweg gibt, bzw. zu geben scheint, zur geistigen Selbsterhaltung und Stabilisierung einsetzt.

In Angstsituationen, unter extremer Stresseinwirkung, aber auch in einer ständig belastenden Situation, neigen Menschen und Tiere zu einer Dämpfung des Systems Körper und zu einer "Eintrübung" des Ichbewusstseins. Sie ziehen sich aus einer anders nicht lösbaren und bedrohlichen Situation geistig in ihr Urbewusstsein zurück. Sie dämpfen energetisch und auch chemisch ihre Aktivität nach außen und gehen in den so genannten Zustand der Tagtrance.

Grundsätzlich ist die Fähigkeit, in eine Tagtrance zu gehen, überlebenswichtig und wahrscheinlich allen Tieren sowie den Menschen angeboren. Dieser Zustand ist weitgehend ident mit einer Hypnose. Die aktive und passive Hypnose sind also unverzichtbare Bestandteile des menschlichen Verhaltens. (Schon im Mutterleib scheint dieser Mechanismus aktiv und zum Überleben in der Enge notwendig zu sein.)

Es ist ein Zustand, der dem Bewusstsein - unter ganz bestimmten Regeln - ein weitgehend unbeschädetes Leben und auch Überleben sichert. In diesem Zustand ist jedoch der logische Verstand weitgehend ausgeschaltet. Unkontrolliert vom Ichbewusstsein, vom linkshirnigen, logischen Verstand, nimmt das Urbewusstsein die verschiedenen Informationen geistig völlig unkoordiniert auf.

Diese Informationskomplexe können nun völlig unlogisch und auch destruktiv sein (was wir ja auch aus der Hypnose wissen). In der Folge werden sie mit passenden oder weniger passenden Emotionen, sowie mit automatischen Programmen aus den alten Hirnteilen verknüpft (wie etwa mit Angst- und Fluchtgefühlen, Panik, Wut, Hass, Abscheu, etc.). Für unseren logischen Verstand fast unerreichbar, werden diese Verkettungen von Informationen und Emotionen in einem Bereich abgespeichert, der nur dem Urbewusstsein zugänglich ist. Diese, meist unlogischen Informationskomplexe, sind die Hauptursache unserer meisten Probleme und geistigen Störungen. Aber auch viele körperliche Störungen und Krankheiten haben ihren Ursprung in diesem Mechanismus.

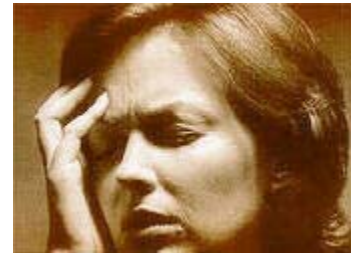
Die ersten Informationsketten dieser Art werden bereits im Kleinkindalter abgespeichert. In dieser Zeit reagiert das Urbewusstsein fast ständig. Vieles erschreckt und ängstigt das Kleinkind, es fällt immer wieder in Tagtrance (oft durch Fehlverhalten der Bezugspersonen) und wird in diesem ungeschützten Zustand programmiert. Die meisten unserer Probleme liegen in der Kindheit.

Merke: Das Urbewusstsein arbeitet ohne Zeit!

Was im Kindesalter gespeichert wurde, hat heute die gleiche Gültigkeit wie damals. Kommt es heute zu einer ähnlichen Situation wie in der Kindheit, so wird wieder eine leichtere bis

stärkere Tagtrance reflexartig vom Urbewusstsein eingeschaltet: die alten Emotionen werden fühlbar und die ehemaligen Reaktionen laufen wieder automatisch ab. Dieser Mechanismus ist einfach und auch auf gewisse Art und Weise logisch. Denn das Urbewusstsein hält immer an einer einmal erfolgreichen Strategie fest - mindestens aber so lange, bis es eine bessere gefunden hat.

Das Urbewusstsein wird deshalb in ähnlichen Situationen wieder die Tagtrance aktivieren, wie damals, als es ja auch geholfen hat. Die damaligen Reaktionen und Programme, laufen nun wieder ab - auch wenn diese komplexen Verhaltensmuster keine Gültigkeit in der Gegenwart haben.



Das heißt also, jeder Informationskomplex, auf den wir einmal mit einer Tagtrance reagiert haben - kommt er im heutigen Leben auch nur wieder ähnlich vor - wirkt als Schlüsselreiz, der wieder eine Tagtrance auslöst (bedingter Reflex). In diesem Zustand werden auch die Gefühle und Reaktionen von damals wieder abgerufen.

Diesen Effekt begegnen wir täglich in unserem Institut: Werden z.B. beim Biofeedbacktraining für den Trainierenden belastende Situationen angesprochen, und werden dadurch Schlüsselreize ausgelöst, so verändert sich sofort das Psychogene Hirnfeld: das Gehirnpotential sinkt ab, besonders in der linken Hirnhälfte.

Der logische Verstand, das Ichbewusstsein verliert dabei an Wachheit; nur durch das Ansprechen der Belastung gleitet es in die Tagtrance, und damit verbunden werden die körperlichen Reaktionen wieder aktiviert: Bei mit Ängsten verbundenen alten Informationskomplexen können es z.B. erhöhte Muskelspannungen (messbar durch EMG) sein, usw. Normalerweise kann ein einzelnes Wort schon ausreichen, um wieder die Tagtrance mit den alten Reaktionen hervorzurufen.

Aber auch ein Gedanke, Gerüche, Musik, Geräusche, Töne, Schmerzen usw. können als Auslöser (als Schlüsselreize) fungieren. Viele der in Tagtrance abgespeicherten Informationen wurden, und werden auch noch heute, vom Urbewusstsein wegen "Ähnlichkeit" zusammengeführt. So entstehen oft komplexe, unbewusste Verhaltensmuster, weit entfernt von jeder Logik und Vernunft.



Wie so ein Verhaltensmuster entstehen kann, soll das folgende Beispiel veranschaulichen:

Der zweijährige Alfons greift beim Spielen auf die heiße Herdplatte. Die Mutter erschrickt heftig und stößt einen schrillen Schrei aus. Diese heftige Reaktion löst bei ihrem kleinen Sohn große Angst aus. Er reagiert zunächst instinktiv mit Erschrecken, Weinen und Unsicherheit, bis ihn das Urbewusstsein in eine 'erlösende' Tagtrance versetzt, und ihn damit von der Angst und ihren unangenehmen Folgen befreit.

Ab diesen Zeitpunkt ruft jede ähnlich klingende schrille Stimme in Alfons Angst und Erschrecken hervor, und er fällt wie damals wieder in eine Tagtrance. Sein Ursprungsbewusstsein wird damit aufnahmebereit für neue Informationskomplexe, die mit der Ursprungsinformation (des 2-jährigen Kindes) verknüpft werden (Informationseinheiten).



Nehmen wir an, jemand sagt mit schriller Stimme zu Alfons:

"Du machst nur Fehler!" Diese neue Information verbindet sich mit der Ursprungsinformation zu einem neuen Informationskomplex.

Wann immer er nun eine schrille Stimme hört, wird sie folgende Reaktionen auslösen:

Erschrecken,
Angst und Unsicherheit,
und er wird vermehrt Fehler machen.

Er fällt wieder in Tagtrance, neue Informationskomplexe verbinden und vernetzen sich mit den alten Komplexen. Der Prozess setzt sich ständig fort, so dass es schließlich bei jeder schrillen Stimme zu Angstzuständen, Unsicherheit und zu Fehlern kommt (dieser Prozess kann viele Jahre dauern).

Diese vernetzten Informationskomplexe werden immer umfangreicher: gab es in einem der zusätzlich gespeicherten Geschehen starken Lärm, so würde nun auch starker Lärm die stabile Lebenssituation von Alfons zusammenbrechen lassen, und die alten Informationskomplexe würden auch dadurch wieder aktiviert werden.

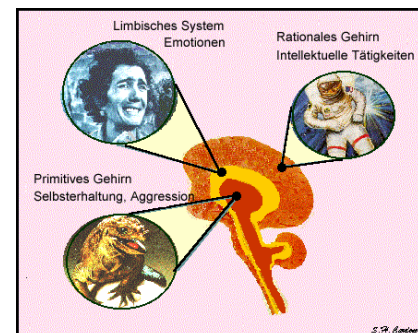
Das heißt, Alfons würde nun alleine durch Lärm

- erschrecken
- ängstlich und unsicher werden
- vermehrt Fehler machen.

Wohnt er nun auch noch in einer lauten Umgebung oder ist sein Arbeitsplatz laut, so entwickelt sich eine fast ständige Angst, gefolgt von sich häufenden Fehlleistungen. Die Spätfolgen dieser ständigen Ängste (gefolgt von Muskelverspannungen und vermehrter Ausschüttung von Hormonen, die nicht richtig abgebaut werden können) wäre dann eine psychische oder sogar eine organische Erkrankung.

So einfach entstehen Verhaltensmuster, die uns beschränken und krank machen können.

Jede Sinneswahrnehmung, alles was gesehen, gehört, gefühlt, gerochen, geschmeckt wird, alle organischen Empfindungen, jeder Schmerz, jede Muskelbewegung, jede Gewichtsempfindung, jeder Rhythmus, jede Idee, jede Emotion, wirklich alles, wird - vollständig und komplett - zuerst neutral abgespeichert und archiviert, wie es z.B. durch Hypnose bewiesen werden kann.



4. Gibt es die absolute Erinnerung

Den früheren Direktor der Nervenklinik von Montreal, Wilder PENFIELD, waren schon Ende der 50er-Jahre überraschende Dinge aufgefallen. Bei Versuchen, die Schläfenlappen-Regionen des Gehirns über feinste Metallsonden elektrisch zu reizen, hatte er bei seinen Patienten längst vergessene Erinnerungen wachgerufen. Die Leute sahen das Tapetenmuster ihres Kinderzimmers, sie fühlten Gegenstände, sie rochen wieder den Harzgeruch ihrer heimatlichen Wälder und hörten alte Melodien. Bei allen Verhaltensweisen, Stimmungen, Körperbewegungen, Glücks- oder Wonnegefühlen, die durch elektrische Gehirnreize wiedererlebt werden, erschreckt die Konsequenz dieser Eingriffe: die Betroffenen können nämlich absolut nicht unterscheiden, ob das, was sie empfinden oder taten, das Ergebnis eines künstlichen Zustandes war, oder ob es ganz natürlich "über sie kommt".

Dieses Verfahren wird auch heute noch vor speziellen Gehirnoperationen angewandt (um bestimmte Hirnareale vor der Operation genauer zu lokalisieren), und viele Forschungsarbeiten bestätigten das Phänomen: Unser Gehirn speichert jede erdenkliche, auch

noch so nebensächliche Information. Und diese Informationen können abgefragt werden: z.B. durch hypnotische Altersregression; oft genügen Schlüsselreize, um uns längst vergessene Geschehnisse wirklichkeitsnah wiedererleben lassen.

Erinnern sie sich:

Manchmal hört man unverhofft ein Lied aus dem Radio. Ein Lied, das mit einer melancholischen Erinnerung verbunden ist, kann z.B. die Platte sein, die Sie immer hörten, als Sie damals so verliebt waren. Oder das Lied, das Ihre Mutter immer sang, als Sie noch klein waren. Sofort verspüren Sie ein Gefühl, Emotionen tauchen auf und es ist, für Sekunden wenigstens, wieder wie damals. Das Lied hat in diesem Fall die Tagtrance aktiviert und diese hat Gefühle und körperliche Reaktionen von damals, wie z.B. schnelleren oder langsameren Herzschlag, veränderten Atem, etc. mittransportiert.

Zumeist genügt es auch schon, dass Sie an jemanden denken, den Sie lieben, hassen oder fürchten, damit sich der gleiche Effekt bemerkbar macht. Es gibt vieles, was solche Reaktionen in uns auslöst. (Die meisten Menschen, die dabei zusehen, wie jemand anderer in eine Zitrone beißt, werden bemerken, dass sich auch in ihrem Mund ein saures Gefühl einstellt und die Speichelproduktion angeregt wird.)

Im Zustand des eingeschränkten Bewusstseins gleiten wir in "unlösbaren" Situationen immer dann in Tagtrance, wenn das Bewusstsein nicht mehr daran glaubt, seine Lage anders verbessern zu können. Zur Tagtrance kann es kommen, wenn man sich einer Situation machtlos ausgeliefert fühlt - egal ob diese Selbsteinschätzung der Wahrheit entspricht oder nur auf Einbildung beruht.

Sich selbst aufgeben oder ein Schlüsselreiz ruft den Tagtrance-Effekt hervor. Dieser soll retten, was noch zu retten ist: die psychische Gesundheit.

Der schon beschriebene Prozess nimmt seinen Lauf, es kommt zu einer leichten Dämpfung, die hinführt zu Müdigkeit, Apathie und schließlich zum Totstell-Effekt. Alles rundum wird dann nicht mehr so richtig wahrgenommen und vieles wird uns nicht mehr bewusst.

Dieser Zustand wird subjektiv meist so erlebt:

Denkfaulheit,
Sprechfaulheit,
körperliche Trägheit,
Gleichgültigkeit, was auch geschieht,
Schwere der Glieder,
Zeitverzerrung (zumeist Zeitverkürzung, eine Fähigkeit des Urbewusstseins),
Fremdheit des Körpers,
Schmerz dämpfung und
beim Wiedererwachen treten kleinere bis größere Erinnerungslücken auf - kein Wunder, es wurde ja vieles in einem anderen Speicher abgelegt.
Dieser alte Zustand, die Tagtrance kommt uns also in fast jeder nicht zu bewältigenden Situation zur "Hilfe".

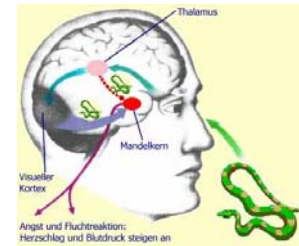
Zum Beispiel:

Viele kennen den Zustand in abgeschwächter Form noch aus der Schulzeit: Ein Prüfungstermin, Angst zu versagen - eine für viele scheinbar unentrinnbare Situation. Die schon beschriebene Dämpfung tritt ein, Trägheit, Müdigkeit, Gleichgültigkeit und Erinnerungslücken - hervorgerufen durch die Abkehr von der linkshirnigen, logischen Gehirnhälfte. Natürlich versagt man in dieser Situation zumeist nach außen hin (und neue,

zumeist negative Informationskomplexe kommen unbemerkt dazu). Doch eines ist für unser Urbewusstsein auf jeden Fall geschehen: es glaubt, einen Ausweg gefunden zu haben, sich nicht zu konfrontieren. Der Stress, die Angst war so groß, dass die einzige brauchbare Lösung darin bestand, sich wieder zurückzuziehen, sich zu dämpfen, um die Aufregung, die Erregung des Körpers zu unterbrechen und sich geistig so aus der Situation herauszuziehen.

Auch in diesem beschriebenen Fall natürlich ein Fehler. Aber unser Ursprungsbewusstsein, das diesen Mechanismus steuert, kann nicht unterscheiden zwischen echter und eingebildeter Bedrohung. Für unser Urbewusstsein genügt es, dass es starke Erregung wahrnimmt. Nun gibt es, wie wir wissen, im Großen und Ganzen nur drei Möglichkeiten auf Bedrohungen zu reagieren:

1. Angriff (Aggression)
2. Flucht (Vermeidung)
3. Die Dämpfung durch die Tagtrance (Resignation)



Von der Konsequenz des Angriffs und der Flucht haben wir in unserer Gesellschaft ebenso Angst, wenn nicht sogar größere Angst als vor dem Versagen. In allen Fällen entsteht aus einer solchen Situation Angst, Stress und Belastung. Nur wenige flüchten aus einem Klassenzimmer, und nur manche reagieren mit Aggression, also mit Angriff, denn diese Reaktionen wurden uns zumeist abgewöhnt. Nur ein Teil der Betroffenen ist imstande, Probleme ohne übermäßige Erregung und ohne Überbewertung der Situation zu lösen und dabei normal aktiv zu bleiben. Allen anderen bleibt nur die Flucht in die Tagtrance, um mit belastenden Situationen fertig zu werden.

Ganz anders verhält es sich mit einer tatsächlich lebensbedrohenden Situation. Hier gibt es wieder die drei Reaktionsmöglichkeiten Angriff, Flucht oder Tagtrance.

Der sympathikotonische Typ, (der A-Typ), reagiert, wenn es ihm möglich ist, mit Aggression, Angriff oder Flucht. Besteht keine dieser Möglichkeiten, geht er in letzter Konsequenz in die Tagtrance.

Der vagotonische Typ, (der B-Typ) neigt viel öfter als der sympathikotonische Typ zur Dämpfung. Er dämpft sich schon bei Kleinigkeiten. Er geht bei vielen, auch nur leichten Stress-Situationen, in Tagtrance und erlebt große Teile seines Lebens gedämpft.

Viele Situationen, die uns bedrohlich erscheinen, "meistern" wir nur mit gleichzeitiger Dämpfung, also in Tagtrance. Und unsere urzeitlichen Hirnteile finden viele Situationen bedrohlich: Große Menschenmengen, Berührung von Fremden, Gedränge in Menschenmassen, bei Einkäufen in Supermärkten, bei Rockkonzerten; Fahrten in Straßenbahnen, wo viele Menschen auf engstem Raum sozusagen auf uns kleben, also auf Körperkontakt gehen (Dichtestress). Hier könnten noch viele Beispiele angeführt werden. Biomedizinische Messungen zeigen, dass unser Körper in solchen Situationen unter starkem Stress steht; d.h. in einer stark gefüllten Straßenbahn, im Zug oder Autobus entsteht ein hohes Stress- und Angstpotential, das sich in unserem Körper als Erregung manifestiert. Um in solchen Situationen besser bestehen zu können, greift nun wieder der Urzeit-Mechanismus Tagtrance/Dämpfung ein. Wir dämpfen uns, wir passen uns an, wie es so schön heißt. Wir vergessen, oder besser noch, wir verdrängen unsere Umgebung. So lassen sich unangenehme und ängstigende Situation am leichtesten meistern (wir sind eigentlich nur noch körperlich da, nicht selbst bewusst, sind dabei aber aufnahmefähig für unbewusste Programmierungen).

Tagtrance ist hier der Schlüssel zu einem vorgetäuschten inneren Wohlbefinden. Je öfter sich ein Mensch in einer solchen, für seine hochentwickelte Spezies unnatürlichen Situation befindet, umso öfter und bereitwilliger geht er in die Tagtrance - er passt sich an. Er wird aber auch manipulierbarer und leichter zu lenken. Menschen, die in Wohnsilos, in künstlichen Wohnstätten wohnen, wo jedes Geräusch durch die Wände dringt, wo man eigentlich nie alleine ist, Menschen, die (auch aus finanziellen Gründen) weg vom Individualverkehr in die Massenverkehrsmitteln und Wohnsilos gedrängt werden, also Menschen, die unter ständigem erhöhten Druck durch zuwenig Freiraum stehen, haben aber nur die drei Möglichkeiten:

1. Angriff (diese wird in unserer Gesellschaft bestraft)
2. Flucht (wohin, und was dann?)
3. die leichteste aller drei Möglichkeiten: die Tagtrance, mit Tagträumen.

Aber auch andere Situationen führen sehr oft zum Entstehen der Tagtrance: z.B. eine monotone Arbeit an einem Fabrikfließband. Auch sie führt zu einer Belastung, aus der der Einzelne mittels Tagtrance flüchten will und muss. Nehmen wir ein Beispiel:

Ein Fabrikarbeiter, nennen wir ihn Daniel Mustermann, lebt in einer Großstadt in einem Häuserblock mit noch einigen tausend Mitbewohnern. Er erlebt den größten Teil seines Lebens in Trance. Sein Tag beginnt um sechs Uhr morgens. Er erwacht durch seinen Wecker. Durch die dünnen Wände seiner Wohnung hört er auch andere Mitbewohner seines Hauses - er hört ständig irgendjemanden. Er fühlt sich immer beobachtet, bemüht sich, nur nicht zu laut sein (=Dämpfung). Er bereitet Kaffee, isst ein Brot, wäscht sich, zieht sich an - täglich das Gleiche. Er verlässt seine Wohnung, im Lift des Hauses trifft er noch andere Mitbewohner. Er grüßt und sieht durch die anderen hindurch (wieder Dämpfung). Er tritt auf die Straße, stellt sich an der Haltestelle an, immer noch ist er gedämpft. Er steigt in das Massenverkehrsmittel, noch größere Dämpfung ist nun nötig. Körper berühren sich, er findet keinen Platz. Menschen drängen sich aneinander - Daniel Mustermann nimmt keinen so richtig wahr. Er sieht durch sie hindurch. Vor der Fabrik angekommen trifft er wieder auf Menschen, ihm bekannte Menschen, Kollegen, er wird etwas bewusster, weniger Dämpfung ist angesagt. Am Arbeitsplatz geht es dann wieder los. Monotone Arbeit, nichts, was eine bewusste, dauernde Konzentration erfordert. Die Tagtrance kommt auch da zu Hilfe: Tagträume erleichtern auch diese Situation und kürzen den Arbeitsprozess ab. Am Abend wieder zurück in die Straßenbahn, das gleiche Spiel, zurück in die Wohnung, die Dämpfung lockert sich. Wenn der Effekt der Dämpfung zuwenig war, unterstützen ihn viele noch mit etwas Alkohol, dessen Wirkung sehr der Tagtrance ähnelt. Nur so lässt sich dieses Leben erträglich leben. Die täglichen Portionen von Trance machen aus Daniel Mustermann eine angepasste, leicht zu lenkende Person. Nur wenige werden aggressiv oder flüchten, die meisten bleiben und dämpfen sich. Sie erleben ihr Leben nicht mehr voll bewusst, sondern die Tagtrance wird zu ihrem Leben (viele negative Informationen prägen sich in diesen Zustand ein). Bis auf wenige "voll" bewusste Augenblicke zieht das Leben an ihnen vorbei - sehr schnell, denn die Zeit in der Tagtrance unterliegt der Zeitverzerrung des Ursprungsbewusstseins. Stunden sind oft wie Minuten. Vieles ist Daniel Mustermann nicht wirklich bewusst. Die meisten Geschehnisse des Tages sind für ihn im Urbewusstsein spurlos verschwunden. Ihm fehlen große Teile der Erinnerung über das Tagesgeschehen in der Fabrik, von seinem Heimweg, und auch oft von großen Teilen seines übrigen Lebens. Er ist das Leben in seiner Traumwelt gewöhnt, und er will zumeist auch nicht daraus erwachen.

Bevor wir über die Biofeedback - Dehypnose und das psychogene Training sprechen wollen, sollten wir uns noch ansehen, welche Rolle die Tagtrance bei der Hypnoseeinleitung spielt. Der Tagtrancezustand geht, wenn er sich vertieft, in eine Hypnose über. Dabei erfolgt ein

Wechsel der Hirnhälftendominanz - der in Tagtrance sinkende, in Hypnose gleitende, verlässt seinen dominanten Denkstil. Nun ist es auch klar, warum es im hypnotischen Zustand gelingen kann, gewohnte Denkmuster, alte Informationskomplexe und Ketten zu "überschreiben" oder besser noch, zu modifizieren. Ein völlig anderes unbewusstes "Denken" setzt in der Hypnose ein. Eine völlig andere Persönlichkeitsstruktur (die rechtshirnige) übernimmt eine beschränkte Kontrolle und hält auch den Rapport zum Hypnotiseur. (In der Hypnose ist das Bewusstsein im Wesentlichen auf den Hypnotiseur ausgerichtet, er übernimmt die Rolle des Steuermanns. Diesen zumeist verbalen Kontakt nennt man Rapport.)

Jede wirksame Selbsttherapie, jedes psychische Selbsttraining führt über den Weg der bewussten Selbstbeeinflussung zu einer Umprogrammierung des Unbewusstseins. Neue Informationsverbindungen müssen geschaffen werden, Informationsketten mit unnötigen, und auch störenden Inhalten müssen positiv verändert werden, damit ein anderes Verhalten und andere Reflexe wirksam werden können. Jeder Einzelne kann so erfahren, dass er seiner Situation nicht hilflos ausgeliefert ist, sondern: "jeder ist selbst sein eigener Programmierer" - im Guten wie im Schlechten.

Der einzige Ausweg aus der Hilflosigkeit ist eine Dehypnose, eine Psycho-Neuro-Kybernetik-Training und Biofeedback zum "Erwecken" und Aktivieren der Selbstbestimmungsmechanismen. Durch ein gezieltes Bewusst machen unbewusster Strukturen, wird das Ursprungsbewusstsein offen und ein Fehlverhalten wird weitgehend vermieden. Die in Tagtrance entstandenen Problemketten werden deaktiviert und umprogrammiert.

Aus der Praxis:

*Wenn er zornig wird, hat er immer Kopfschmerzen;
wenn er unglücklich ist, überisst er sich immer,
wenn er isst, bekommt er immer Magenschmerzen.*

5. Das neue PcE - Psycho-Neuro-Kybernetik-Verfahren in der Praxis

1. Zuerst wird dem Trainierenden ein Verfahren zur Aktivierung gezeigt. Dieses Verfahren zur Aktivierung ist die Basis des PcE-PNII Trainings.
2. Dem Trainierenden wird die Grundtechniken des Biofeedbackverfahrens erklärt. Der wichtigste Schritt dabei ist: er muss dabei erkennen, dass er seinen Körper, sein autonomes Nervensystem selbst steuern kann - er muss es wirklich sehen und fühlen. Das ändert dann zumeist schlagartig das persönliche Selbstbild zum Positiven.
3. Wenn nun die vorausgehenden Lern- und Erklärungsphasen abgeschlossen sind, wird der Trainierende ermuntert mit seinen Gefühlen zu experimentieren; er soll sich Vorfälle ins Gedächtnis zurückrufen, die in der Vergangenheit Angst, Zorn und Verlegenheit usw. in ihm hervorgerufen haben; dabei beobachtet er die Biofeedbackwerte des PNII Programms am Computerbildschirm und hält dabei einen ausgewogenen und entspannten, aber auch geistig aktiven Zustand aufrecht.

In dieser Phase des Trainings besteht auch die Möglichkeit, dass der Trainer den Trainierenden mit gezielten Fragen zu belasteten Problemkreisen führt. Auch bei dieser Technik muss der Trainierende seine Werte stabil halten.

Mit großem Nachdruck wird dabei das Augenmerk auf die Tatsache gelenkt, dass man Gefühle "besitzt", und dass man diese nicht unterdrücken oder vermeiden soll. Sondern man soll lernen, seine Gefühle und vor allem seine Körperreaktionen unter Selbstkontrolle zu haben; also die Gefühle, welcher Art sie auch immer sind, von körperlichen Zwangsreaktionen wie z.B. Herzrasen, zu hohem Blutdruck, Atemproblemen, feuchten Händen, usw. zu entkoppeln. Hier sollen vor allem die Hirnfeld- und Muskelreaktionen beobachtet werden.

Gerade in dieser Phase des Trainings muss der Trainierende den wichtigsten Mechanismus der neuen Psycho-Neuro-Kybernetik beherrschen lernen, nämlich das Halten der Hirnfelder im optimalen "Arbeitsbereich" und den gezielten Einsatz des PcE-Trainings in Extremsituationen (wie bei Angstzuständen, Depressionen...). In dieser Phase wird zumeist auch das EMDR-Verfahren (mit Stimulator/Blinkmodulen, siehe dazu auch Internetlink <http://www.ipn.at/h-pnstimulator>)



Die beiden Hirnhälften sollten dabei hoch aktiviert und die Muskelspannung gering sein - ein Zustand einer entspannten Aktivität soll dabei entstehen.

Denn, und das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse unserer Forschung: Jeder kann sich nur über die verborgenen Informationskomplexe selbst bewusst werden, die er bei voller Hirnaktivität (also im richtigen Arbeitsbereich des Hirns) ins Bewusstsein zurückruft. Sinkt sein Arbeitsbereich ab, so fällt er wieder in die Tagtrance und dann ist ein Auffinden, geschweige denn ein Analysieren und Therapieren der Probleme unmöglich.

Jetzt ist es aber so, dass Informationskomplexe, die in einer Tagtrance entstanden sind, immer beim Aktivieren derselben wieder eine Tagtrance hervorrufen. (In die alten Problemkreise fällt man immer nur dann, wenn das Hirnfeld genauso über- bzw. unteraktiviert ist, wie bei der Entstehung des ursprünglichen Problems.)

Die sofortige Hilfe durch das neue PcE-Psycho-Neuro-Kybernetik-Training Phase II (kurz, PcE-PNII-Training genannt)

Da die Analyse und Verarbeitung von unzähligen, uns psychisch und körperlich belastenden und auch krankmachenden Informationskomplexen nicht immer ganz einfach ist, (und nach unseren Erkenntnissen auch zumeist unnötig ist,) bietet sich als sofort wirksame Maßnahme das neue PcE-PNII-Biofeedbacktraining zum Halten des Hirnfeldes (beider Hemisphären) und das Stabilisieren der Körperparameter im optimalem Arbeitsbereich an. Nicht die Analyse der Probleme macht uns stabil, sondern nur die innere energetische Energie hebt uns über unsere Probleme.

Dies bringt mit sich, dass ein PcE-PNII Trainierter nicht ohne eigenen Willen ungeschützt in die Tagtrance gleitet.

Dies bedeutet: solange er nicht in Tagtrance abgleitet, können alte negative und ihn beschränkende und krankmachende Muster nicht mehr reaktiviert werden. Und ohne ein Gleiten in die Tagtrance können auch keine neuen negativen Muster (Informationskomplexe) ins Urbewusste eingelagert werden.

Im Falle einer Krankheit würde so den sichtbaren Symptomen die Ursache genommen werden. Es wird also in absehbarer Zeit zu einer Genesung kommen, wenn die begleitende medizinische Behandlungsweise zu einer Ausheilung führt. Das heißt aber auch, es genügt in vielen Fällen nicht, "nur" das Hirnfeld neu auszurichten und zu stabilisieren, sondern auch die schon entstandenen Krankheiten gehören vom behandelnden Arzt medizinisch auskuriert.

6. Zusammenfassung des PcE-PNII Trainings

Ziel des neuen PcE-PNII Trainings ist es, egal in welcher Situation, (auch unter starker Belastung,) voll bewusst und handlungsfähig zu bleiben. Das PcE-Training ist sein Rettungsanker in jeder Situation.

Das PcE-PNII Trainingsverfahren ist ein selbständiges Lernverfahren, das den Anwender immer über seinen aktuellen Hirn- und Körperzustand informiert. Bei der geringsten negativen Tendenz eines der gemessenen Parameter, also beim Abgleiten in unerwünschte Zustände, alarmiert das PcE-Scanner System den Trainierenden sofort mittels Tonsignal und der richtigen Visuellen Anweisung. Der so Trainierende setzt zur Gegensteuerung eine Aktivierungstechnik oder PcE-Training ein und verstärkt den Effekt noch durch den direkten Biofeedbackeffekt. Durch dieses Verfahren wird schon nach kurzem Training ein neuer bedingter Reflex konditioniert, der ein unerwünschtes Abgleiten in die Tagrance automatisch verhindert.



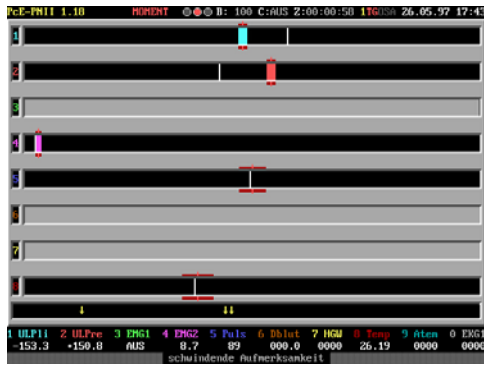
Wenn der Teilnehmer dieses Trainings einmal so weit ist, dann will er normalerweise weiter seine eigene Psyche erforschen. Wegen der empirischen Natur des Biofeedback-Trainings, (es liefert den Beweis für die Fähigkeit sich zu ändern sichtbar und zweifelsfrei,) wird ein Großteil des gewöhnlichen Widerstandes gegen die psychische Selbsterforschung überwunden. Der Trainierende kann nun ja nicht mehr die allgemein verbreitete Ansicht teilen, dass er keine Kontrolle über das hat, was er fühlt. Es ist scheinbar ein starkes Schlüsselerlebnis, wenn man entdeckt, dass man kein Opfer zu sein braucht - weder bei Schwierigkeiten mit der Umwelt, noch bei eigenen destruktiven und lähmenden Gefühlen.



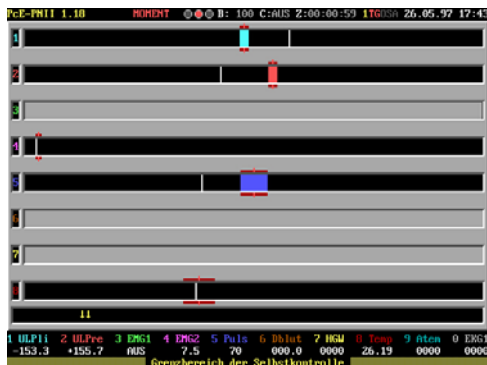
Ein Sieger oder ein Verlierer, entscheiden sie selbst!

Dieses Training macht nicht "gefühlskälter", sondern die Gefühle und Emotionen werden unverfälschter wahrgenommen und bewusst erkannt - als reine Information des Urbewusstseins. Man hat Emotionen, und man weiß jetzt warum.

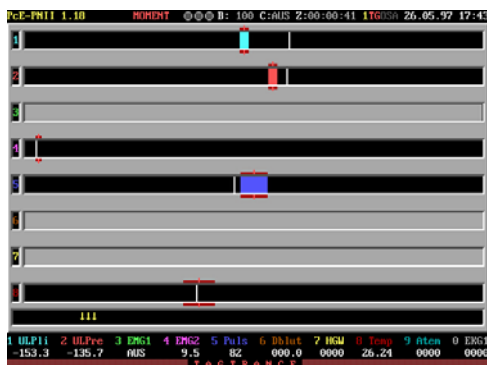
Die 4 Phasen des Trainings (mit Programmanzeige)



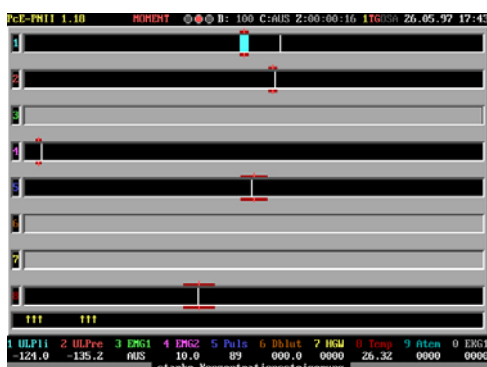
Die Phase 1 „schwindende Aufmerksamkeit“ tritt immer am Anfang auf. Ein Zustand den man nach kurzen Training, bzw. Desensibilisierung, gut erkennen (spüren) kann. Richtiger Augenblick Gegenmaßnahmen zu setzen um schlimmeres zu vermeiden.



Die Phase 2 „Grenzbereich der Selbstkontrolle“ zeigt an, dass der Betroffene nur noch mit Mühe sich und die Situation kontrollieren kann, knapp vor dem Zustand der Tagtrance. Hier kann der Prozess noch rechtzeitig gestoppt werden.



Die Phase 3 „TAGTRANCE“ zeigt, dass eine Person durch die Erinnerung, bzw. Aktivierung eines negativen Programms in den Zustand der Tagtrance fällt. Aus diesem Zustand kann nur der Geübte sich selbst sofort befreien. In diesem Zustand des Regredierens⁷ werden alle Gefühle und auch körperlichen Reaktionen so empfunden wie es beim ersten Mal war als das negative Programm entstand.



Phase 4 „Starke Konzentrationssteigerung“ obwohl das negative Programm angesprochen wurde bleibt der Betroffene im Hier und Jetzt, das negative Programm wurde ausreichend desensibilisiert und der Betroffene zeigt eine gute stabile Denkleistung = starke Konzentrationssteigerung (das extreme Gegenteil der Tagtrance),

⁷Regredieren: zurückfallen auf eine frühere Entwicklungsstufe. Gründe dafür können Überforderung oder der Wunsch nach mehr emotionaler und sozialer Zuwendung sein, aber auch schwere Verletzungen bestimmter Bereiche des Gehirns. Regression ist ein Verhalten, das in jedem Lebensalter ausgelöst werden kann.

Nun haben mich viele Leser meiner Bücher bei Vorträgen gefragt: "Warum sollte man eine, zur Tagtrance neigende Person durch eine Dehypnose-Technik oder ein PcE-PNII Training aus der selbst gewählten 'Traumwelt' holen, wenn sie auch so ihr Leben bewältigen kann?"

Die Antwort darauf lautet:

In Tagtrance wird das Leben nicht bewältigt.

In Tagtrance sind wir unseres Selbst nicht wirklich bewusst.

In Tagtrance sind wir nicht "Herr im eigenen Haus", denn das Urbewusstsein übernimmt weitgehend die Steuerung des Lebens. Negative Gefühle und Informationskomplexe⁸ bringen, wie schon beschrieben, auf Dauer die natürliche Harmonie von Geist und Körper aus dem Gleichgewicht. Krankheiten und psychische Zustände wie Depressionen, ständige Ängste und Unsicherheiten sind oft das Resultat. Eine hoffnungslose Situation, scheinbar ohne sichtbaren Ausweg, entsteht. Der Betroffene ist offen für alle negativen Suggestionen, Gefühle und Gedanken. Auch seine eigenen!

Das Wichtigste: aus dem Ursprungsbewusstsein heraus kann das Ursprungsbewusstsein selbst nicht richtig und nicht auf nachhaltige Art und Weise beeinflusst werden.

Die Tagtrance, das stellten wir erst vor kurzem fest, ist bei jeder Art von körperlichen und geistigen Problemen immer vorhanden. Jede Krankheit, jede psychische Störung ist mit einer oft schwer wahrnehmbaren Überaktivität des Ursprungsbewusstseins gekoppelt. Damit das Urbewusstsein aber beim normalen Menschen stärker aktiv werden kann, muss es das logische Bewusstsein durch eine Tagtrance dämpfen.

Der einzige Ausweg aus dieser Situation ist eine Dehypnosetherapie durch Biofeedback; das "Erwecken", das Bewusst machen und Aktivieren der Selbstbestimmungsmechanismen.

Nun hat unsere Hirnfeldforschung auch gezeigt, dass es ein interessantes Zusammenspiel zwischen Hirnfeldstärke, Hirnfeldausformung und der Aktivität aller anderen messbaren Körperparameter wie z.B. Muskelspannung, Hautwiderstand, Pulsschlag etc. gibt.

Es zeigte sich:

Jeder Mensch ist nur in einem ganz bestimmten hirnergetischen Zustand in der Lage, selbststeuernd auf sich einzuwirken und dabei voll bewusst zu bleiben.

Jeder Mensch hat seinen ganz spezifischen Arbeitspunkt. Sind die Muskel stark verspannt, gleitet er durch die so ausgelöste körperliche Erregung oft automatisch in die Dämpfung, in die Tagtrance.

Ist er energetisch (ULP) unteraktiviert und sinkt das Gehirn unter ein bestimmtes Aktivitätsniveau, entsteht erst recht die Tagtrance. (Kurz vor dem Einschlafen durchlaufen wir alle den Tagtrance-Zustand, ebenso beim Erwachen.)

Nur wenn wir uns im richtigen energetischen Arbeitsbereich befinden, fühlen wir uns wohl, können wir lernen, können wir logisch denken, sind frei von der Wirkung negativer Informationskomplexe und können dadurch unser Leben richtig in die Hand nehmen.

Genauso wie die Feldstärke ist auch die Ausformung der Gehirnenergie von absoluter Wichtigkeit - am besten und natürlichsten ist das ausgewogene, sich gleichmäßig über beide Hirnhälften ausdehnende Feld.

Form und Stärke des Hirnfeldes bringen den Körper in einen bestimmten (messbaren) Zustand.

Es zeigte sich, dass die Emotionen direkt an das Körpersystem gebunden sind.

Das PcE-Training löst das Energieproblem, das bei der Aktivierung von Problemen und Ängsten entsteht.

Durch PcE-PNII Training nimmt vor allem die praktische Intelligenz zu.

⁸ Gruppen von negativen Programmierungen die oft auch noch aufeinander aufbauen bzw. diese noch weiter Verstärken.

7. Bei welchen Problemen und Störungen ist das Training angebracht?

Bewusste und unbewusste Ängste, Depressionen, Stressbelastung, Lernprobleme, Übergewicht, Magersucht, zur Unterstützung bei Suchtentwöhnung, bei Lernstörungen, Sprachstörungen, Gedächtnisstörungen, stressbedingten Störungen, bei Versagensängsten, unbestimmten Angstzuständen, sexuellen Problemen (stress- und angstbedingt) bei Erfolglosigkeit, ständigem Versagen, bei Kommunikationsproblemen, bei einigen Allergieformen, ...

Aber auch bei Spitzensportlern (hier zeigt das Verfahren im österreichischen Spitzesport sehr gute Erfolge), Piloten, und ähnlichen Berufsgruppen ist es ein gutes Hilfsmittel, mit schlechten Angewohnheiten und Stress fertig zu werden. Im Management bei spezifischen Versagensängsten



Zur allgemeinen Leistungssteigerung im Sport, Schul- und Managementbereich.

Das PcE-PNII Training steigert die allgemeine Widerstandskraft; es ist auch zur Selbstanalyse geeignet. Der Erfolg wird sichtbar.

8. Zusatz, Gehirn und Erinnerung / Lernen

Wie das Gehirn nach Erinnerungen sucht (inkl. IPN-Forschung) Aktivitätsmuster gleichen sich beim Erinnern denen an, die im Moment des Abspeicherns vorherrschten!

Für das Gehirn ist das Aufrufen einer Erinnerung eine Art Zeitreise, haben amerikanische Psychologen nachgewiesen. Schon bevor der Gedanke an eine ganz spezielle Begebenheit ins Bewusstsein gelangt, werden genau die gleichen Hirnareale aktiviert wie zu der Zeit, als diese Erinnerung entstand. Dabei folgt das Gehirn einer ausgeklügelten Strategie: Zuerst ruft es lediglich Erinnerungen an allgemeine Informationen aus dem Umfeld des Ereignisses ab, die dann Erinnerungen an immer mehr Details heraufbeschwören, bis das gesamte Aktivitätsmuster wiederhergestellt ist.

Die Testteilnehmer sahen sich in der Studie insgesamt 90 Bilder mit Gesichtern berühmter Persönlichkeiten, bekannten Bauwerke und Orten sowie alltäglichen Gegenständen an. Zu jeder Abbildung sollten sie ein kurzes Statement abgeben, beispielsweise ob sie die Person sympathisch fanden oder nicht. Durch diese Bewertung sollten sich die Betrachter intensiver mit dem Motiv beschäftigen und es in einem Kontext abspeichern. Anschließend baten die Psychologen die Probanden, sich an so viele der 90 Motive zu erinnern wie möglich. Sowohl während der Lern- als auch während der Erinnerungsphase wurde die Gehirnaktivität der Teilnehmer mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie aufgezeichnet. Als die Probanden in ihrem Gedächtnis nach den Erinnerungen suchten, näherte sich das Muster ihrer Gehirnaktivität immer mehr dem an, das während der Lernphase im Gehirn herrschte, zeigte die Auswertung. Je ähnlicher sich die Muster aus Lern- und Erinnerungsphase dabei wurden, desto detaillierter und besser konnten sich die Teilnehmer an die verschiedenen Motive erinnern. Dieser Vorgang begann schon mehr als fünf Sekunden, bevor die Probanden die Erinnerung bewusst ausdrücken konnten. Das zeigt nach Ansicht der Forscher deutlich, dass das Hirn Querverweise anlegt und beim Abrufen einer Erinnerung Informationsstückchen aus verschiedenen Bereichen zusammensetzt. Die dabei verfolgte Verfeinerungsstrategie kenne im Prinzip jeder aus dem Alltag, erklärt Studienleiter Sean Polyn: Wer beispielsweise seinen Schlüssel verlegt hat, versucht sich ganz allgemein daran zu erinnern, was er beim letzten bewussten Benutzen getan hat. Diese allgemeine Erinnerung beschwört dann bestimmte Details herauf – das Ablegen des Mantels in der Garderobe oder das Öffnen einer bestimmten Tür. Diese Verfeinerung ruft wieder neue Details in Gedächtnis, bis man sich schließlich an

den Schlüssel erinnert. Die Studienergebnisse sollen nun dabei helfen, Krankheiten mit Erinnerungsproblemen besser zu verstehen und bessere künstliche Speichersysteme zu entwickeln.

Quelle: Sean Polyn (University of Pennsylvania) et al.: Science, Bd. 310, S. 1963

...

Ps.: Unsere eigenen Forschungen in den Jahren 1989-1995 zeigten, dass bei jeder Art von Informationsabspeicherung gleichzeitig der aktuelle Hirnladungszustand (ULP) und der aktuelle emotionale Zustand mitspeichert wird. Es zeigte sich, dass Informationen (auch Lernstoffe), die in einem betont ruhigen (oder auch müden) Zustand aufgenommen wurden, diese besser in einen ruhigen Zustand abgerufen werden konnten. Hingegen zeigte sich das Informationen die unter leichter Stresseinwirkung bzw. unter erhöhter Aktivierung aufgenommen wurden, auch in Stresssituationen (auch Prüfungssituationen) leichter abrufbar waren. Wenn also ein Schüler bei Prüfungen gestresst war oder sogar Angst hatte, war er erfolgreicher wenn er bei erhöhter Aktivität lernte. Schüler die bestimmte Lernstoffe ablehnten, neigten dazu solche Stoffe eher unteraktiviert (gedämpft) zu lernen. Solche Stoffe sind aber nur in Entspannung gut abzurufen. Nun ist aber bekannt, dass Lernstoffe die uns nicht interessieren meist auch die Stoffe sind bei denen wir im Falle einer Prüfung eher nervös, unruhig sind.

Quelle IPN/Eterna Forschung, G.H.Eggetsberger

Bei Fragen zum persönlichen Einzeltraining:

Auf unserer Internetseite finden Sie weitere Hinweise und Hintergründe zum Einzeltraining, siehe Internetlink: <http://www.ipn.at/persoendlich> dort finden Sie auch weitere Kurzbücher zu den einzelnen Trainingsverfahren wie auch einige Videos zum freien Downloaden.

Die Einzetrainingsverfahren werden je nach Problemstellung auf den Einzelnen zugeschnitten und innerhalb des Trainings weiter angepasst. Welches der Verfahren Anwendung findet entscheiden der Trainer und der Trainierende.

Hinweis:

Aus zeitlichen Gründen können nur wenige Einzeltrainings im Monat durchgeführt werden. Anfragen zum persönlichen Einzeltraining bzw. Coaching können Sie uns über das „Anfrageformular“ weiterleiten. Nach Erhalten Ihrer Anfrage werden wir Ihnen einen Trainingsvorschlag unterbreiten wie auch die entstehenden Kosten vorausbestimmen.

Nicht jedes Problem bedarf eines Einzeltrainings in vielen Fällen genügt das Absolvieren eines weitaus kostengünstigeren Seminars (wie z.B. MindMorphing, Zellaktivierung -- oder für Manager die jeweiligen Spezial Businessseminare von Golden Ticket.) In einigen Fällen ist ein solches Seminar auch die Basis für ein erweitertes persönliches Einzeltraining. Auch darüber erhalten Sie Auskunft wenn Sie das „Anfrageformular“ benutzen. Wir erteilen Ihnen Auskunft über den richtigen Weg, Ihre Probleme schnell und effizient zu beseitigen.

Das Anfrageformular zum Einzeltraining finden Sie unter: <http://www.ipn.at/sem/anfrage.htm>