

DER KÜRZERE WEG / Dr. Anna Maria Thomae

ist eine aktive, leicht erlernbare Entspannungsmethode, die eine Komprimierung des "Silva-Mind Control"-Modells darstellt. Sie ist in den verschiedensten Situationen effektiv zu gebrauchen und sofort einsetzbar.

Einige Merkmale dieser Methode möchte ich kurz präsentieren, um auf diese Art und Weise meine Kollegen auf noch eine Art der SELBSTHYPNOSE aufmerksam zu machen und Ihnen dadurch mehr Auswahlmöglichkeiten bei der kreativen Arbeit zur Verfügung zu stellen.

Gehirnwellen und Bewußtseinsstufen

Schon im Jahre 1924 hat der deutsche Wissenschaftler Hans Berger entdeckt, daß das menschliche Gehirn elektromagnetische Wellen produziert, die zwischen 0,5 und 26 Hertz (Zyklen/Sekunde) liegen.

Im Wachzustand sind die Beta-Wellen (13-26 Hertz) vorherrschend. Es ist die Frequenz der Logik, der linken Gehirnhälfte.

Zwischen 7-13 Hertz sind die Alpha-Wellen dominierend. Es ist ein Zustand, der bewußter, klarer und wachsender als Beta ist, aber weniger aktiv und stärker nach innen ausgerichtet (Frequenz der INNEREN WACHSAMKEIT). Er wird im Allgemeinen als ruhiger Entspannungszustand betrachtet, in dem die Aktivität der rechten Gehirnhälfte dominiert.

Die Theta-Wellen (4-6 Hertz) treten gewöhnlich beim Einschlafen und Aufwachen auf.

Delta sind die Wellen am unteren Ende der Skala, bewegen sich zwischen 0,5-4 Hertz und treten beim Schlafen und bei Bewußtlosigkeit auf.

Das Spezifische dieser Strategie

Ziel der Methode ist es, auf kürzestem Wege in Alpha zu gelangen, und zwar auf jenem Niveau, auf welchem die Gehirnwellen 7-10 Zyklen/Sekunde produzieren. Diese Ebene wird GRUNDSTUFE genannt. Auf dieser speziellen Stufe des veränderten Bewußtseinszustandes werden wir uns programmieren, gewünschte Aufgaben zu lösen. PROGRAMMIEREN bedeutet in diesem Fall, unserem Gehirn auf der Grundstufe Informationen direkt weiterzuleiten.

Worin liegt der Unterschied zu den uns schon bekannten Methoden?

Das Erlernen Alphawellen mit 7-10 Frequenzen auf Wunsch zu produzieren ist nicht allein der Zweck dieser Methode, sondern das erfolgreiche Agieren auf diesem Niveau. Deshalb werden wir hier eine INNERE LANDKARTE aufbauen, mit zahlreichen ORIENTIERUNGSPUNKTEN, zu denen man immer Zugriff hat.

Im Grundkurs wird gelehrt und geübt, die INNEREN SINNE in einer bestimmten Art und Weise zu verwenden, um z. B.:

- einen geistigen Bildschirm aufzubauen, auf welchem man mit Hilfe der VISUALISIERUNG Objekte der materiellen Dimension in die geistige zurückversetzt und mit Hilfe unserer grenzenlosen Vorstellungskraft nach Wunsch und Notwendigkeit verändert;
- innere und äußere Anker zu setzen;
- Situationen der Gegenwart umzugestalten und dadurch flexibler zu werden;
- ein inneres Gefühl für belebte und unbelebte Materie zu entwickeln, indem man sich in diese hineinprojiziert und dadurch begrenzte Realitätswahrnehmungen erweitert.
- an Ressourcen heranzukommen und Problembewältigungsstrategien variabler zu gestalten.

Was ist konkret damit erreichbar?

- Eine ERHÖHTE AUFMERKSAMKEIT;
- Einschlaf-, Aufwach-, Wachbleib-, Traumkontrolle;
- Steigerung der Kreativität und Intuition;
- sich verhältnismäßig frei zwischen der inneren und äußeren Bewußtseins-ebene zu bewegen.

Doch die faszinierendsten Werkzeuge dieser Methode, auf die speziell ich meine Kollegen aufmerksam machen möchte, sind meines Erachtens die "subjektive Kommunikation (NACHRICHTENÜBERMITTLUNG)" und die "Arbeit im geistigen Laboratorium".

Die Nachrichtenübermittlung bietet uns konkrete Möglichkeiten, jede gewünschte Person (schwierige Patienten, schlecht gelaunte Mitarbeiter, pubertierende Familienmitglieder, unbeliebte Lehrer) mühelos gedanklich zu erreichen und dadurch manch "unsichtbare Wände" regelrecht wegzuzaubern.

Das geistige Laboratorium, mit unseren zwei Ratgebern wird als Refugium und Inspirationsstätte konzipiert und aufgebaut. Ich nenne dieses speziell ausgestattete Luftschloß (oder Raumschiff, oder was immer es sein mag) mein heimlicher Beschwörungsort. Hier kann ich mir erlauben, auf meinem geistigen Bildschirm, Bekannte und Unbekannte erscheinen zu lassen und auf deren gesundheitlichem Zustand aktiv Einfluß zu nehmen (FERNHEILUNG). Etwas Neugierde, Erfolgsglaube und Optimismus sind notwendige Voraussetzungen für das Erlernen dieser Methode. Eigentlich ist es nur ein "anderes" Werkzeug der Zielerreichungsstrategie. Doch es lohnt sich, auch diese Art der aktiven Selbsthypnose auszuprobieren.

Zusammenfassung

Unser Gehirn sendet, je nach Bewußtseinszustand, elektromagnetische Wellen mit Frequenzen zwischen 0,5-27 Zyklen/Sekunde aus. Diese werden Beta (13-26 Hertz), Alpha (7-13 Hertz), Theta (4-6 Hertz) und Delta (0,5-4 Hertz) genannt.

Sich mit dieser Methode vertraut zu machen, bedeutet zu lernen, auf kürzestem Wege in Alpha zu gelangen, auf der Grundstufe erfolgreich zu handeln und sich bei Bedarf zwischen der inneren und äußeren Bewußtseins-ebene relativ frei zu bewegen.

Der Unterschied zu anderen bekannten Modellen besteht in der Möglichkeit, nach Belieben innere Orientierungspunkte aufzubauen und Problemlösungen kreativ zu steuern.

Sich in belebte und unbelebte Materie hineinzuprojizieren und einzufühlen, um dadurch innere und äußere Sinneswahrnehmungen zu schärfen, die Flexibilität zu steigern und Begrenztheiten aufzulockern, ist auch ein ausgesprochen-positives Ziel der Methode.

Der echte Gewinn des Erlernens dieser etwas anderen Art der Selbsthypnose ist die Chance, mit dem Werkzeug der subjektiven Kommunikation Informationen aufzufangen und mühelos weiterzuleiten. Das Verweilen im geistigen Laboratorium erlaubt eine Aktivierung eigener und fremder Selbstheilungskräfte (Selbst- und Fernheilung).