

Carsten Klie

Der Yager-Code



**Der Quantensprung in der Therapie von
körperlichen und psychischen Beschwerden**

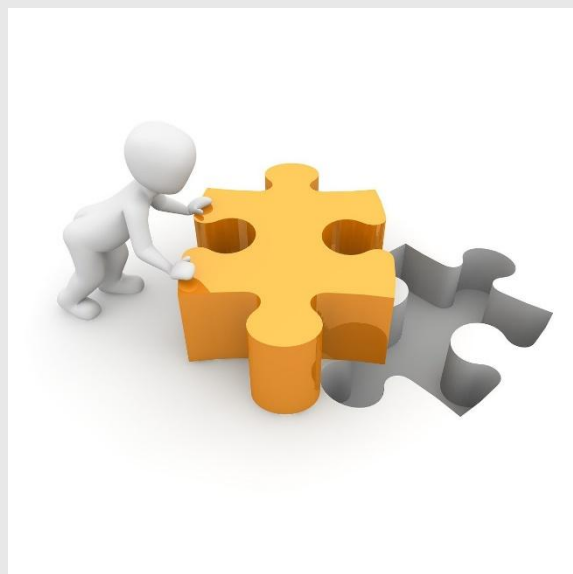
Wir alle haben Fähigkeiten, die über das Bewusstsein hinausgehen

Dr. Edwin Yager



Der folgende Text soll Sie über den Yager-Code informieren und das wichtige Vorgespräch deutlich verkürzen, sodass wir in unserer ersten gemeinsamen Sitzung ohne Verzögerung starten können. Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit zur Vorbereitung auf die erste Sitzung mit dem Yager-Code. Idealerweise beschäftigen Sie sich auch mit den im Text erwähnten Links zu Videos und Podcasts.

Es ist wichtig, dass Sie die grundlegenden Annahmen des Yager-Codes, die Konzepte der Konditionierung und Teile sowie den Begriff „Zentrum“ verstehen und akzeptieren. Offene Fragen klären wir selbstverständlich, bevor wir Ihr „Zentrum“ damit beauftragen, die Ursache Ihrer Probleme zu erforschen. Sollten Sie vor der Terminvereinbarung noch Fragen haben, zögern Sie nicht, unsere Praxis anzurufen. Frau Grabau ist im Umgang mit dem Yager-Code ausgebildet und kann Sie umfassend beraten sowie weitere Yager-Code-Therapeuten in der Praxis empfehlen.



Der Yager-Code

Der Yager-Code ist eine sehr effektive Therapiemethode zur Behandlung vielfältiger psychischer und körperlicher Probleme, die von dem US-amerikanischen Psychologen und Professor für Psychiatrie Dr. Edwin Yager („Jäger“ ausgesprochen) entwickelt wurde.

Sie nutzt die Kommunikation mit unterbewussten Teilen unseres Geistes, um Konditionierungen aufzulösen und auf diese Weise Ziele zu erreichen, die im Bereich körperlicher Probleme, limitierender Glaubenssätze, belastender Emotionen oder dysfunktionaler Verhaltensweisen liegen können.

Um aus der Behandlung den größtmöglichen Nutzen zu ziehen, ist es von Vorteil, zur Vorbereitung einen Überblick über die zugrundeliegenden Prinzipien, den Verlauf der Sitzung und wichtige Aspekte der Behandlung zu bekommen.



Die Funktionsbereiche unseres Geistes

Eine der Grundannahmen des Yager-Codes ist es, dass der menschliche Geist auf 3 verschiedenen Ebenen funktioniert.

Das Bewusstsein ist der Bereich, der uns am präsentesten ist und von dem wir meist glauben, dass er uns die Kontrolle über unser Leben und Handeln ermöglicht. Hier sind unser Wille und unsere Motivation angesiedelt.

Im Unterbewusstsein sind Erinnerungen gespeichert, die nur teilweise dem Bewusstsein zugänglich sind. Dazu gehören „automatisch“ erlernte Fähigkeiten wie Gehen oder Sprechen, aber auch die Eindrücke aller Erfahrungen, die wir in unserem bisherigen Leben gemacht haben.

Das Überbewusstsein ist eine übergeordnete, alles integrierende Instanz, die Körper und Geist miteinander verbindet und an der Organisation der wichtigsten unbewussten Funktionen des Körpers beteiligt oder dafür verantwortlich ist. Dieser überbewusste Bereich ist der Dreh- und Angelpunkt der Methode, denn er ermöglicht die Kommunikation zwischen dem Bewusstsein/dem Therapeuten und unterbewussten Anteilen des Geistes – in beide Richtungen. Dr. Edwin Yager nannte diese 3. Ebene "Zentrum".

Wenn wir die Funktionsweise des menschlichen Geistes auf die eines Computers übertragen würden, dann sähe das folgendermaßen aus:

- **Das Bewusstsein: Diese Funktion würde vom Arbeitsspeicher ausgeführt**
- **Das Unterbewusstsein: Funktion der Festplatte – mit permanenter Datenerfassung**
- **Das Überbewusstsein: das Betriebssystem**

Der Teil von Zentrum, den wir therapeutisch nutzen, hätte bei einem Computer die Funktion eines Virenschanners, der veraltete, schadhafte Programme und Dateien aufspürt und liebevoll auf den aktuellen Stand umprogrammiert.



Konditionierung

Der Grund für die Tatsache, dass wir mit unserem bewussten Geist und unserem Willen unerwünschte Emotionen und Verhaltensweisen oftmals nicht beeinflussen können, ist ein Lernvorgang des Gehirns – die Konditionierung. Wir lernen in unserem Leben nämlich nicht nur bewusst, sondern auch dann, wenn wir es als solches gar nicht bemerken. Wir haben ein Erlebnis, machen eine Erfahrung und leiten daraus – unbewusst – etwas ab. Auf dieser Grundlage entwickeln wir Gewohnheiten, Überzeugungen und Werte, die uns auch später noch begleiten, ganz unabhängig von der ursprünglichen Situation. Die Arbeit mit dem Yager-Code basiert darauf, eben diese Konditionierungen direkt im Bereich des Unterbewussten aufzulösen und so den Weg für Veränderungen frei zu machen.

Eine wesentliche Rolle spielt dabei die Kommunikation mit den Anteilen des unterbewussten Geistesbereichs.

Immer, wenn wir durch Konditionierung lernen, entsteht ein solcher Teil neu. In ihm ist die entsprechende Lebenserfahrung als Folge eines Ereignisses gespeichert – als quasi „eingefrorene“ Überzeugung, die auch durch spätere Erfahrungen oft nicht mehr beeinflusst wird. Zu dem Zeitpunkt, wenn dieser Teil entsteht, hat dies durchaus eine sinnvolle Funktion. Die Angst vor Hunden, wenn man einmal gebissen wurde, schützt z.B. vor einer Wiederholung dieser Erfahrung. Manchmal sind es auch Missverständnisse oder Fehlinformationen, die zu solch einer andauernden Konditionierung führen. Immer aber will uns dieser Teil vor schmerzhaften Erfahrungen und Gefahren schützen.

Zwar ändern sich die Umstände im Laufe des weiteren Lebens; wir gewinnen an Kenntnissen und Fähigkeiten dazu und haben andere Möglichkeiten, mit Herausforderungen umzugehen – aber der einmal konditionierte Teil bekommt davon nichts mit, er ist immer noch auf dem ursprünglichen Stand der Dinge. Er agiert nach bestem Gewissen und mit positiver Absicht, ist aber leider in der Zeit steckengeblieben.

Der Begriff Konditionierung beschreibt in der Psychologie das Erlernen von Reiz-Reaktions-Mustern.

Man unterscheidet zwei Formen der Konditionierung:

Klassische Konditionierung: Bei der klassischen Konditionierung hat der Körper keinen Einfluss auf die Reaktion, ein neutraler Reiz wird mit einem bekannten Stimulus verknüpft, so dass nach einiger Zeit der neutrale Reiz ausreicht, um die gleiche Reaktion auszulösen (Pawlow'scher Hund).

Operante Konditionierung: Sie wird auch instrumentelle Konditionierung genannt. Bei dieser Form der Konditionierung wird die Reaktion durch positive oder negative Verstärkung im Sinne einer Belohnung erlernt. Man deutet dem Organismus, dass dies die richtige und erwartete Reaktion auf den vorangegangenen Stimulus war.

Zentrum – Arbeit mit dem Überbewussten

Für die Kommunikation mit den konditionierten Teilen bedient sich der Yager-Code der überbewussten Funktion des Geistes – hier „Zentrum“ genannt. Zentrum ist in der Lage, selbstständig zu denken, zu entscheiden und zu handeln, und kann Probleme untersuchen und sowohl mit dem Bewusstsein als auch mit unterbewussten Teilen kommunizieren und diese beeinflussen.

Es geht darum, die Teile des Geistes aufzuspüren, die für ein Problem verantwortlich sind, mit ihnen zu kommunizieren, ihnen das heutige Wissen, die heutigen Tatsachen zu vermitteln und sie zu überzeugen, dass eine Veränderung dem Klienten und seiner aktuellen Situation besser entspricht. Dieser Vorgang wird Rekonditionierung genannt. Es findet ein „Umlernen“ statt.

Zu diesem Zweck werden – durch den Therapeuten – Fragen und Aufforderungen an Zentrum gerichtet. Der Therapeut arbeitet so mit Zentrum zusammen an der Lösung des Problems und an der Erreichung des bewusst gesetzten Ziels. Der Klient hat dabei lediglich eine passive Rolle als „Kommunikationskanal“.

Grundbedingungen für den Erfolg

Für eine erfolgreiche Arbeit mit dem Yager-Code sind folgende Dinge von Bedeutung:

Das Behandlungsziel sollte möglichst eindeutig und konkret formuliert werden. Welche Veränderung soll in welcher Form eintreten?

Es muss überhaupt ein bewusster Wunsch des Klienten selbst vorhanden sein, etwas in eine bestimmte Richtung zu verändern. Diese Absicht motiviert dazu, notwendige Handlungen tatsächlich umzusetzen, die sich ggf. aus der Rekonditionierung ergeben.

Voraussetzung ist auch eine gewisse Offenheit des Klienten in der Hinsicht, dass er Änderungen grundsätzlich für möglich hält.

Schließlich ist es wichtig, dass der Klient der Anweisung des Therapeuten während der Sitzung genau folgt.

Konditionierung und körperliche Symptome

Es sind nicht nur kontraproduktive Verhaltensweisen oder belastende Emotionen, die als Folge von Konditionierungen entstehen können, sondern auch körperliche Funktionsstörungen. Auch hier wirken unterbewusste Prozesse, die durch die Arbeit mit dem Yager-Code beeinflusst werden können.

Negative Erlebnisse, die mit entsprechenden Emotionen verbunden sind, lösen immer Reaktionen im Körper aus. Dabei kann es sich sowohl um ein dramatisches einmaliges Erlebnis als auch um eine lang andauernde belastende Situation handeln, die uns noch nicht einmal bewusst sein muss. Sie werden meist auch nicht erinnert, da sie oft aus der Zeit stammen, an die wir uns nicht bewusst erinnern können – in der Regel aus der frühen Kindheit.

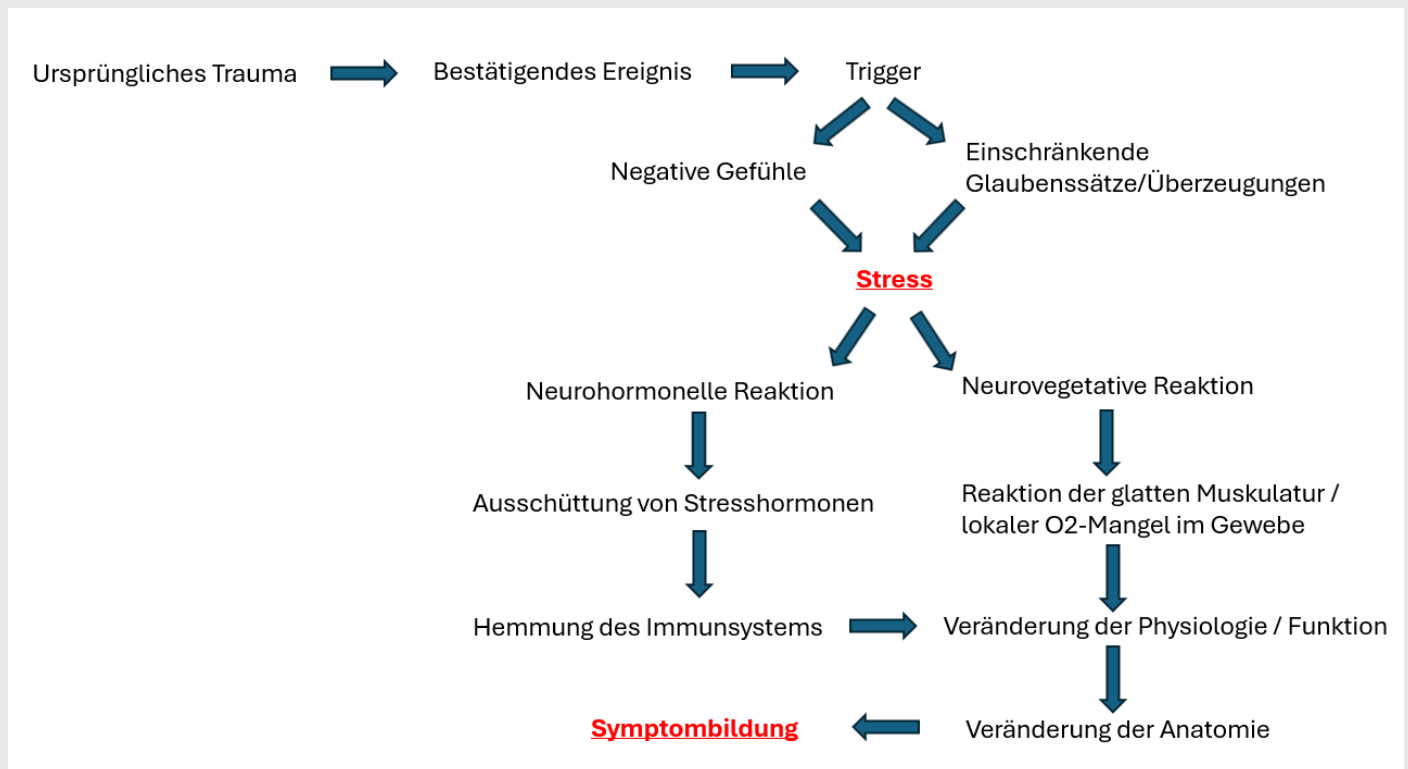
Der Mechanismus ausgehend von dem Ereignis/der Situation über die Konditionierung bis zur körperlichen Erkrankung funktioniert über die Ausschüttung von Stresshormonen, wobei insbesondere das Cortisol für die Hemmung des Immunsystems verantwortlich ist, und die Reaktion der glatten Muskulatur.

Das neurovegetative Nervensystem, das die glatte Muskulatur steuert, und das neurohormonelle System werden von der unterbewussten Ebene des Geistes kontrolliert und organisieren die autonomen Vorgänge des Körpers (z. B. Verdauung, Blutfluss, Atmung, Drüsenaktivität).

Einwirkungen aus dem Umfeld des Organismus oder in Form von Gedanken und Emotionen werden in diesem System umgesetzt, ohne dass eine Kontrolle durch das Bewusstsein möglich wäre. So können dysfunktionale Kaskaden in Gang gesetzt werden, die über kurz oder lang in körperlichen Symptomen münden (siehe Abbildung).

Es gilt „mens sana in corpore sanum“ (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper) auch in die andere Richtung: Wenn Geist und Seele in Balance sind, ist es der Körper auch (oder eben gerade nicht).

Vom Trauma zur Krankheit



Bei vielen Symptomen oder Krankheiten sind die Ursachen unbekannt, weshalb zahlreiche Therapien ins Leere laufen oder sich lediglich auf die Unterdrückung von Symptomen beschränken. Der Yager-Code zusammen mit der Osteopathie bietet zwei Werkzeuge, die ursachenorientiert wirken: eines auf der psychischen und eines auf der körperlichen Ebene. Mit dem Ansatz der biodynamischen/bioenergetischen Osteopathie kann es manchmal gelingen, auch psychische Ursachen in einer Rückkopplungsschleife zu beeinflussen. Dies dauert bei Erwachsenen meist länger, während es bei Kindern leichter zu erreichen ist, da die Ursache oft nicht so weit zurückliegt. (siehe Text im Anhang)

Der Ablauf einer Therapiesitzung

Die Kommunikation mit dem Überbewussten, mit Zentrum, ist der wichtigste Aspekt einer Sitzung im Rahmen der Yager-Therapie. Zentrum wird angeleitet, bestimmte Aufgaben auszuführen und bestimmte Rückmeldungen zu geben. Die Kommunikation des Therapeuten mit dem Zentrum des Klienten geschieht über den Klienten selbst, der als intellektuell unbeteiligtes Kommunikationsmedium fungiert.

Das Etablieren dieser Kommunikationsmöglichkeit ist der erste Schritt. Der Therapeut bittet den Klienten, sich eine beschreibbare Oberfläche vorzustellen (eine Tafel, einen Bildschirm etc.), auf der Zentrum seine Antworten mitteilen kann. Der Klient gibt dem Therapeuten dann wortwörtlich weiter, was auf dieser Oberfläche erscheint, ohne diese Informationen zu verändern, zu interpretieren, zu beurteilen oder zu kommentieren. Wichtig ist, dass der Klient darauf achtet, seine bewussten Gedanken von den Informationen zu unterscheiden, die von Zentrum übermittelt werden. Der Therapeut wiederum spricht direkt zu Zentrum, denn Zentrum ist sowohl mit dem unterbewussten als auch dem bewussten Bereich des Geistes in Kontakt, so dass es alles wahrnehmen kann, was auf bewusster Ebene geschieht.

Es gibt auch andere Wege der Kommunikation mit Zentrum, wenn die Visualisierung von Schrift auf einer Oberfläche nicht möglich ist. Die wesentlichen Inhalte der Kommunikation sind „Ja“, „Nein“ und „Fertig“, diese kann der Klient ebenso z.B. akustisch (als Hören einer inneren Stimme) oder ideomotorisch (unwillkürliche Fingerbewegungen, die von Zentrum gesteuert werden) empfangen.

Wenn ein Kommunikationsweg gefunden wurde und funktioniert, beginnt der Therapeut, mit Zentrum zu kommunizieren. Er fragt zunächst, ob Zentrum das Problem und auch das Ziel bekannt ist und ob Zentrum bereit ist zu einer Zusammenarbeit. Dann wird Zentrum gebeten, für sich herauszufinden, wie das Problem entstanden ist, um es zu verstehen, nicht, um es zu kommunizieren.

Der wesentliche Teil der Arbeit besteht dann darin, dass Zentrum angeleitet wird, Anteile des Geistes zu suchen und zu identifizieren, die das Problem verursachen oder einen Einfluss darauf haben. Diese soll es in der Folge rekonditionieren, also auf den Stand der aktuellen Realität bringen und überzeugen, dass eine Veränderung zum Wohl des Klienten beiträgt.

Die Inhalte der Kommunikation von Zentrum mit diesen Anteilen müssen dem Klienten nicht zu Bewusstsein kommen; Zentrum ist in der Lage, die therapeutische Arbeit völlig selbstständig auszuführen. Von Interesse ist dann abschließend lediglich, ob Zentrum die Anteile erfolgreich rekonditionieren konnte.

Die Vorteile des Yager-Codes

- Die Methode ist ursachenorientiert und schnell; es sind nur wenige Sitzungen nötig.
- Es ist keine hypnotische Trance erforderlich. Für Menschen geeignet, die sich auf eine klassische Hypnosetherapie nicht einlassen können oder wollen. Eine Tranceeinleitung kann aber zu besseren Ergebnissen führen.
- Es findet keine Konfrontation mit evtl. traumatischen Erfahrungen statt.
- Der Therapeut muss das zu behandelnde Thema nicht kennen.
- Die Sitzungen können per Telefon, Zoom o. Ä. durchgeführt werden.
- Nach kurzer Zeit kann der Yager-Code als Selbstcoaching genutzt werden.



Probleme, die mit dem Yager-Code erfolgreich behandelt wurden.

(Quelle: Norbert Preetz, Der Yager-Code – Heilen mit der höchsten inneren Instanz, ISBN: 978-3-9814826-8-3 (E-Book))

Allergien

Asthma

Heuschnupfen

Unverträglichkeiten

Ängste

Generalisierte Angst

Phobien

Panikattacken

Atemwegserkrankungen

Asthma

Atemnot

Nebenhöhlenentzündung

Ständiger Schnupfen

Dental

Bruxismus (Zähneknirschen/pressen)

Zahnarztphobie

Depressionen/Stimmung

Leichte und schwere Depressionen Pathologische Trauer

Postnatale Depressionen

Dermatologisch

Neurodermitis

Psoriasis

Urtikaria/Nesselausschlag

Warzen

Dissoziative Störungen

Bewusstseinsengung

Dissoziative Identitätsstörung

Essstörungen

Adipositas (Übergewicht)

Anorexie (Magersucht)

Bulimie

Gastrointestinal

Magengeschwüre

Reizdarmsyndrom

Verdauungsbeschwerden

Gynäkologisch

Geburtsvorbereitung
Menstruationsstörungen
Scheidenkrampf
Schwangerschaftsübelkeit
Unerfüllter Kinderwunsch
Vulvodynie

Heilung

Bakerzyste
Offenes Bein, nicht heilende Wunde
OP-Vorbereitung

HNO

Hörsturz
Misophonie
Tinnitus

Kardiologisch

Bluthochdruck
Herzrasen
Herzrhythmusstörungen

Neurologisch

Chronische Verspannung
Karpaltunnelsyndrom
Lähmungserscheinungen
Missempfindungen
Schwindel
Verlorenes Körpergefühl

Orthopädisch

Bewegungseinschränkungen
Golferarm
HWS-, BWS-, LWS-, ISG-Blockade
Ischiasschmerzen
Schulter-, Hüft- und Kniebeschwerden
Tennisarm
Verspannungen

Psychologisch

Persönlichkeitsstörungen
PTBS
Traumatisierungen
Zwänge

Schlafstörungen

Durchschlafstörungen
Einschlafstörungen
Frühmorgendliches Erwachen

Schmerzen

Migräne
Organisch verursachter Schmerz
Phantomschmerzen
Rückenbeschwerden
Spannungskopfschmerz
Sympathische Reflexdystrophie (Morbus Sudeck)

Schulisch

Konzentrationsstörungen
Lernstörungen
Legasthenie
Dyskalkulie
ADHS
Prüfungsängste

Selbstbild

Selbstbewusstsein
Selbstvertrauen
Selbstwertgefühl

Sexuelle Störungen

Dyspareunie (schmerzhafter Geschlechtsverkehr)
Erektionsstörungen
Orgasmusstörungen
Vaginismus (Scheidenkrampf)
Verlust der Libido
Vorzeitige Ejakulation

Sonstiges

Wut, Hass
Katastrophengedanken
Beziehungskonflikt
Berufliche Blockade
Sportliche Blockaden
Hand- oder Körperschweiß
Sehschwäche

Sprache

Stottern
Stammeln
Mutismus
Beschleunigte Sprache
Desorganisierte Sprache

Süchte (chemisch)

Alkohol
Medikamente
Nikotin
Straßendrogen

Süchte (nicht chemisch)

Abhängigkeit in Beziehungen
Hörigkeit
Sexsucht
Spielsucht

Urologisch

Chronische Blasenentzündung

Verhalten

Nägelkauen
Negative Angewohnheiten
Selbstzerstörerisches Verhalten
Ticks
Trichotillomanie (Haare ausreißen)

Die genannten Beschwerdebilder beruhen auf Erfahrungsberichten von Kollegen, die mit dem Yager-Code arbeiten und in o.g.

E-Book veröffentlicht wurden. Ich möchte darauf hinweisen, dass sich hieraus kein Heilversprechen ableiten lässt.

Die Forschungsergebnisse von Dr. Yaeger

Effektivität der Yager-Therapie - Ergebnisse aus den Studien

	<u>Durchschnittliche</u> Behandlungs- stunden	Effektgröße nach <u>Cohen's d</u>	<u>Durchschnittl.</u> Verbesserung	n Anzahl der Fälle	n > 80 %
Süchte/Abhängigkeiten	2,1		94 %	10	9
Chemisch	2,5	1,15	98 %	3	3
Rauchen	2,0	0,95	99 %	4	4
Andere	2,0	1,06	84 %	3	2
Angst	3,2		80 %	57	39
Allgemeine Angst	4,2	0,26	87 %	24	19
Zwangsstörung	2,1	0,28	61 %	17	5
Panisch D	2,8	0,36	85 %	12	9
Phobisch D	1,5	0,39	82 %	10	6
Stimmung	3,0		82 %	25	15
Wut	2,0	0,37	83 %	12	7
Depression	2,8	0,71	79 %	4	3
Schuld	4,4	0,43	74 %	8	4
Physisch	2,9		68 %	31	19
Asthma	2,0	1,57	84 %	2	1
Magen/Darm	4,7	0,25	75 %	3	1
Schmerz	2,5	0,33	75 %	14	9
Gewicht	3,2	0,55	57 %	3	0
Andere	1,9	0,86	87 %	9	6
Sexuell	7,8		97 %	4	4
Leistung	21	1,84	93 %	2	2
Vaginismus	5,0	2,00	100 %	2	2
Schlaf D	2,9	0,49	82 %	8	4
Andere	2,9	0,27	86 %	19	16
Gesamt				156	

Success-Rates - Dec. 2013

Im Durchschnitt wurden 3,5 Sitzungen benötigt. Ohne Vorgespräch

Yager-Code und Hypnose

Die klassische ursachenorientierte Hypnosetherapie (Regressionstherapie /Hypnoanalyse) ist ein starkes Werkzeug und kann schnell zu besten Ergebnissen führen, da im Erkennen und neu Verarbeiten der verursachenden Situation ein enormes Heilungspotential liegt. Diese Methode ist sehr gut geeignet für Menschen, die sich auf eine tiefe Trance (= loslassen) einlassen können und die unbedingt wissen wollen, was ihnen widerfahren ist und warum sie daraufhin Probleme entwickelt haben. Auch wenn beim Yager-Code eine Tranceeinleitung nicht notwendig ist, kann die Behandlung mit Trance den Prozess unterstützen, beschleunigen, vertiefen und das Ergebnis verbessern. Mit meinem Programm „Tiefenentspannung“, das Sie auf der Website <http://www.stillpoint-bs.de/> kostenfrei herunterladen können, bekommen Sie ein Trancetraining (oder einfach ein Entspannungsprogramm) und können ganz in Ruhe testen, wie sich eine Trance anfühlt und ob Sie sich darauf einlassen wollen und können.

Osteopathie und Yager-Code

Beide lassen sich hervorragend kombinieren, um alle Aspekte (körperlich, mental, emotional) zu behandeln und das Ergebnis optimal zu integrieren. Mit dem biodynamisch-bioenergetischen Ansatz der Osteopathie kann der Osteopath den körperlichen Prozess während der gleichzeitigen Anwendung des Yager-Codes begleiten und therapeutisch unterstützen.

"Die Medizin wird kategorisch in eine Medizin für Körper ohne Seelen und eine für Seelen ohne Körper eingeteilt."

Thure von Uexküll

(1908 - 2004)

Arzt und Begründer der psychosomatischen Medizin

Es ist an der Zeit dem Denken eine neue Richtung zu ermöglichen. Die Forschungsergebnisse der Psycho-Neuro-Immunologie zeigen mit aller Deutlichkeit wie eng Psyche und Körper in Wechselwirkung zueinanderstehen. Selbst wenn der psychische Anteil an einer Problematik nur 10% ausmachen sollte, stehen, nach dem dieser Teil rekonditioniert wurde dem Organismus 10% mehr Potential zur Verfügung, um Veränderungs- oder Heilungsprozesse zu unterstützen.

Warum Zentrum?

Dr. Ed Yager hat die in der Psychotherapie klassischen Begriffe von Bewusstsein und Unterbewusstsein um einen therapeutisch nutzbaren Begriff erweitert, der in vielen nichtwestlichen Kulturen ein fester Bestandteil ist. Es gibt viele Namen dafür: das Überbewusstsein, das höhere Bewusstsein, das göttliche Bewusstsein, höheres Selbst, höhere Instanz. Er nannte es neutral und international anwendbar einfach Zentrum. Yagers größte Leistung war aber, dass er einen einfachen, schnellen Weg gefunden hat, um mit dieser Instanz zu kommunizieren. In der indoasiatischen Kultur wird seit Jahrhunderten dafür der Weg über die Meditation genutzt, allerdings mit dem Nachteil, dass es womöglich Jahre braucht, um mit dem höheren Selbst kommunizieren zu können und zu Weisheit und Gesundheit zu gelangen.

Konkretes Vorgehen – eine fiktive Sitzung

Damit noch besser vorstellbar wird, wie eine Sitzung zur Behandlung mit dem Yager-Code abläuft, sei hier im Folgenden eine fiktive Sitzung beschrieben.

Wir nehmen eine Patientin mit dem Namen Susanne an, die mit ihrem Problem in die Praxis kommt. Dies kann z.B. ein körperliches, seelisches oder Verhaltensproblem sein, entweder akut oder auch schon länger bestehend und chronisch.

Zunächst wird in einem Gespräch zwischen dem Therapeuten und Susanne geklärt, wie das Problem genau beschaffen ist und wie das Ziel der Behandlung konkret formuliert werden kann. Auch werden die Grundlagen und wichtigen Aspekte der Yager-Therapie noch einmal angesprochen.

Dann beginnt die eigentliche Arbeit:

Therapeut an Susanne: „Wir haben die Grundlagen geklärt und das Ziel vereinbart. Wenn du bereit bist, kann es losgehen. Das Wichtigste ist: Wenn ich einen Satz mit „Zentrum“ beginne, liest du nur vor, was auf der Tafel steht. Beginne ich einen Satz mit deinem Namen, möchte ich eine Antwort von dir. Ist das OK?“

Susanne: „OK.“

Therapeut an Susanne: „Susanne, stell dir bitte eine Tafel vor (oder eine Alternative). Ist die Tafel da?“

Susanne: „Ja.“

Therapeut an Zentrum: „Zentrum von Susanne, wenn du bereit bist, mit mir zu kommunizieren, schreibe bitte ein ‚Ja‘ auf die Tafel.“

Therapeut an Susanne: „Susanne, kannst du das „Ja“ lesen?“

Susanne: „Ja.“

Therapeut an Susanne: „Susanne, wenn es von Zentrum kommt, ist es in den meisten Fällen nicht abwischbar. Bitte versuche, es wegzuwischen. Ist es noch da?“

Susanne: „Ja.“

Therapeut an Susanne: „Dann kommt die Antwort von Zentrum.“

Therapeut an Zentrum: „Zentrum, bist du bereit, mit mir zu kommunizieren?“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „Ja.“

Therapeut an Zentrum: „Hast du das Konzept des Yager-Codes verstanden?“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „Ja.“

Therapeut an Zentrum: „Ist dir das Problem bewusst, an dem wir heute arbeiten wollen?“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „Ja.“

Therapeut an Zentrum: „Bist du bereit, mit mir das Problem zu lösen?“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „Ja.“

Therapeut an Zentrum: „Zentrum, bitte untersuche das Problem. Wann und wie ist es entstanden? Bitte schreibe ‚fertig‘ auf die Tafel, wenn du die Untersuchung beendet hast.“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „Fertig.“

Therapeut an Zentrum: „Verstehst du jetzt, wo das Problem herkommt?“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „Ja.“

Therapeut an Zentrum: „Führe eine Suche durch und identifiziere die Teile des Geistes, die das Problem verursachen.“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „Fertig.“

Therapeut an Zentrum: „Wie viele Teile sind es?“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „34.“

Therapeut an Zentrum: „Wähle einen dieser Teile aus. Kommuniziere mit diesem Teil in folgenden zwei Schritten:

1) Höre zu, finde heraus, was dieser Teil glaubt, warum dieser Teil glaubt, was er glaubt, und warum er dieses Problem verursacht oder dazu beiträgt.

2) Kläre diesen Teil auf und rekonditioniere ihn: Informiere ihn Teil auf der Grundlage des gewonnenen Verständnisses über die gegenwärtige Situation.

Überzeuge den Teil von deiner Denkweise und warum es im besten Sinne von Susanne ist, das Problem zu überwinden.“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „Fertig.“

Therapeut an Zentrum: „Warst du erfolgreich?“

Zentrum (vermittelt über Susanne): „Ja.“

Diese beiden Schritte werden so lange durchgeführt, bis alle Teile rekonditioniert sind. Es werden mehrere Suchen durchgeführt und die Menge der Teile, die Zentrum selbstständig bearbeitet, immer weiter zusammengefasst, bis keine Teile mehr gefunden werden. Zentrum wird danach gebeten –wenn es ihm notwendig erscheint, – dem Patienten bewusst zu machen, was zur Entstehung des Problems beigetragen hat.

Therapeut an Zentrum: „Danke, Zentrum. Phantastische Arbeit!“

Zum Abschluss wird der Erfolg überprüft (z. B. bei Schmerzen ist dies sofort möglich, andere Fälle können über die Vorstellung – ob noch negative Emotionen vorhanden sind – oder auch erst im Verlauf überprüft werden) und ein weiteres Vorgehen besprochen.



Literatur:

Das Yager-Code-Kompendium – Dr. Norbert Preetz

669 Seiten

Sprache: Deutsch

Herausgeber: Verlag Erfolg und Gesundheit

Erscheinungstermin: 31. Dezember 2022

ISBN-10: 3981482697

ISBN-13: 978-3981482690

Die Yager-Therapie – Dr. Edwin Yager

400 Seiten

Sprache: Deutsch

Herausgeber: Verlag Erfolg und Gesundheit

Erscheinungstermin: 31. Dezember 2019

ISBN-10: 3981482646

Weiterführende Informationen zum Yager-Code:

Hypnose vor laufender Kamera (die praktische Anwendung – mit Tranceeinleitung)

<https://www.youtube.com/watch?v=D3OCjwBKkSU&t=570s>

Vortrag Norbert Preetz

<https://www.youtube.com/watch?v=GATKebmkfBo&t=232s>

Sie dürfen den Text gerne teilen. Helfen Sie Angehörigen und Freunden, in dem Sie diese Informationen weitergeben.

Dieser Text wird auch immer wieder auf den neuesten, zeitgemäßen Stand „rekonditioniert“.

Im Anhang geht es weiter.

Kontakt:

Carsten Klie

Osteopath – Hypnosetherapeut- Heilpraktiker

Stillpoint- Praxis für Osteopathie

Fabrikstraße 5

38122 Braunschweig

Tel: 0531-2801793

www.stillpoint-bs.de





Meine positiven Erfahrungen mit dem Yager-Code haben dazu geführt, dass ich auch meine Kolleginnen und Kollegen dafür begeistern konnte. Mittlerweile haben auch sie die Ausbildung zum Yager-Code Therapeuten oder Coach abgeschlossen. Auf unserer Website finden Sie weitere Informationen zu den jeweiligen Therapeuten.

Anhang

Was genau bedeutet „psychisch“ oder „psychosomatisch“?

Viele Patienten, deren Beschwerden oder Erkrankungen medizinisch schwer einzuordnen sind, stoßen häufig auf die Aussage, ihre Probleme hätten psychische Ursachen. Doch was das konkret bedeutet, bleibt oft unklar und wird selten näher erläutert.

Um das besser zu verstehen, lohnt es sich, einen Blick darauf zu werfen, was die Psyche eigentlich ausmacht oder anstrebt. Der Pädagoge und Coach Andreas Winter beschreibt den „Algorithmus der Psyche“ wie folgt:

Das zentrale Ziel der Psyche besteht darin, sich in der Realität mit möglichst geringem Widerstand und gleichzeitig größtmöglicher Entfaltung zu verwirklichen.

Mit einfachen Worten: Die Psyche strebt danach, die eigenen Vorhaben auf eine Weise umzusetzen, die frei von Konflikten und Leiden ist.

Stress entsteht, wenn äußere Umstände oder innere Überzeugungen die Verwirklichung eigener Absichten blockieren. Dieser Stress kann sich leicht in eine chronische und unbewusste Form entwickeln. Das soll jedoch nicht bedeuten, dass Sie psychisch krank sind – vielmehr erleben Sie Stress, den Sie möglicherweise nicht bewusst wahrnehmen. Viele Auslöser für chronischen Stress haben ihren Ursprung in der frühen Kindheit, wo sie geprägt und konditioniert wurden.

Das menschliche Gehirn beginnt bereits ab dem 21. Tag der Schwangerschaft, erste neuronale Verbindungen aufzubauen, wodurch die Grundlage für erste, wenn auch noch rudimentäre Lernerfahrungen gelegt wird. Während der folgenden Monate ist das ungeborene Kind weitgehend von äußeren Einflüssen abgeschottet und über den Blutkreislauf eng mit seiner Mutter verbunden. Die Emotionen und Empfindungen der Mutter werden durch einen biochemischen Cocktail aus Neurotransmittern erzeugt, die sie in ihrem Gehirn bildet und über das Blut freisetzt. Diese Stoffe wirken nicht nur auf die Mutter selbst, sondern beeinflussen auch das Ungeborene. Das noch unreife Gehirn des Fötus nimmt diese Gefühle als eigene wahr und beginnt, sie zu verarbeiten und daraus zu lernen. Bereits in dieser Phase entstehen grundlegende Bausteine, die sowohl die mentale als auch die emotionale Entwicklung des Kindes prägen können. Auch die Geburt und ihre Begleitumstände spielen hierbei eine entscheidende Rolle.

In der ursachenorientierten Hypnosetherapie zeigt sich häufig, dass Geburtstraumata eine bedeutende Rolle bei der Entstehung späterer Ängste oder gesundheitlicher Probleme spielen können. Ein Geburtsstillstand während der Austreibungsphase könnte beispielsweise zu einer ausgeprägten Angst vor engen Räumen oder Fahrstühlen führen. Der Stress, der durch eine um den Hals gewickelte Nabelschnur entsteht, könnte möglicherweise im späteren Leben mit Schilddrüsenproblemen, Schluckbeschwerden oder Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule in Verbindung stehen.

Auch ein geplanter Kaiserschnitt bringt das Kind oft unvorbereitet in eine stressreiche Situation, da die Einleitung der Geburt in der Regel vom Baby selbst ausgeht und nicht von der Mutter oder dem medizinischen Personal.

In meiner osteopathischen Arbeit mit Säuglingen begegne ich häufig gestressten Babys, deren Mütter über schwierige und komplizierte Geburten berichten. Es ist jedes Mal eine große Bereicherung, wenn es gelingt, diesen Stress durch die gezielte Behandlung des Nervensystems zu lindern und damit die Entwicklung des Kindes positiv zu unterstützen.

In den ersten drei Lebensjahren ist ein Kind völlig schutzlos und vollständig auf Zuwendung, Liebe und Versorgung angewiesen. Zudem hat es noch kein ausgeprägtes Zeitgefühl. Alles, was das Kind in dieser Phase erlebt, nimmt es direkt als seine neue Wirklichkeit wahr. Geht es ihm schlecht, interpretiert es diese Erfahrung nach dem Motto: „Das bleibt jetzt so, und das ist furchtbar.“ Die Strukturen (=Teile), die sich in diesem Zeitraum herausbilden, dienen dazu, das Kind vor der Wiederholung unangenehmer Erlebnisse und den damit verbundenen negativen Emotionen zu bewahren. Diese frühkindlich entwickelten Mechanismen sichern das Überleben des Kindes und haben einen wesentlichen Einfluss auf die Herausbildung seiner späteren Persönlichkeit sowie auf seine mentale und emotionale Gesundheit.

Alle Ihre Probleme können der Ausdruck eines überwundenen Überlebenskampfes in früher Kindheit sein. Die Elemente, die hier entstanden sind, haben Ihr Überleben gesichert. In der Yager-Therapie wird dies wertgeschätzt und nicht bekämpft.

Haben Sie Erinnerungen an Ihre ersten drei Lebensjahre oder die Zeit, als Ihre Mutter mit Ihnen schwanger war? Wahrscheinlich eher nicht. Genau das ist aus meiner Sicht einer der Gründe, warum es in der Psychotherapie oft so schwierig ist, die Wurzeln für spätere Verhaltensweisen, Ängste oder Erkrankungen zu verstehen. Denn letztlich lässt sich nur mit dem arbeiten, was im Gedächtnis geblieben ist.

Das menschliche Gehirn speichert alle Erinnerungen, doch der Zugang zu den frühen biografischen Ereignissen bleibt oft begrenzt. Hypnosetherapie und der Yager-Code bieten hier wertvolle Ansätze für tiefgreifende Veränderungen, indem sie gezielt an der Ursache von Problemen arbeiten.

Die hypnotherapeutische Regressionstherapie konzentriert sich darauf, Ursprungstraumata bewusst zu machen und direkt am Kern des Geschehens zu therapieren. Der Yager-Code hingegen funktioniert eher im Hintergrund und greift meist auf unbewusste Prozesse zurück.

Der Vorteil des Yager-Codes liegt darin, dass traumatische Erlebnisse nicht erneut nachempfunden werden müssen. Allerdings birgt dieser Ansatz auch die Möglichkeit, dass kein Bewusstwerdungsprozess entsteht, der einem ein tieferes Verständnis für die Ursachen persönlicher Schwierigkeiten vermittelt. Dadurch kann es schwieriger werden, die eigene Denk- und Verhaltensweise besser zu verstehen und einzuordnen.

Für diejenigen, die sich intensiver mit Tiefenpsychologie auseinandersetzen möchten, empfehle ich die Bücher von Andreas Winter. Die folgenden Links führen zu Vorträgen von ihm:

- Vortrag: "Wie unsere Psyche tickt" (ca. 2 Std.)

<https://www.youtube.com/watch?v=s9y1m8G5CHQ>

- Vortrag: "Vorgeburtliche Ursachen von Störungen und Blockaden" (ca. 80 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=Efw0dPANNDY>

- Vortrag: "Vorgeburtliche Ursachen von chronischen Krankheiten & Störungen" (ca. 45 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=TM1adoCD8y8&t=354s>

Ich schätze die Arbeit von Andreas Winter sehr; sie hat mich stark inspiriert. Er hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, komplexe Themen auf das Wesentliche zu reduzieren und für alle Interessierten einfach und verständlich zu präsentieren.