

Häufig gestellte Fragen zur Psychobionik

für Dich beantwortet von Astrid Gugel

Hier beantworte ich Dir einige der Fragen, die mir am häufigsten gestellt werden:

1. Was kann ich mir vom Innenweltsurfen erwarten?

Das Schöne beim Innenweltsurfen ist, daß du dich nicht an der Oberfläche deiner Themen bewegst, sondern sie bei der Wurzel packst:

Wahrscheinlich hast du einen oder mehrere konkrete Gründe, warum du Innenweltsurfen lernen willst. Was auch immer dein Anliegen ist, du wirst deine Muster aufspüren, die deinem Problem zugrundeliegen, und an diesen Mustern gezielt und wirkungsvoll arbeiten.

Nicht nur kannst du die aktuellen Schwierigkeiten deines Lebens gezielt angehen, sondern du wirst dabei auch einen Zuwachs an Selbsterkenntnis und persönlichem Wachstum erleben und ein tieferes Verständnis deiner Lebenszusammenhänge und deiner Familiengeschichte. Du erkennst, was wirklich hinter deinem Thema steckt und bearbeitest es nachhaltig. Dabei findest du nicht nur die Lösung deines Problems, sondern gewinnst auch eine neue Sichtweise auf dein Thema, dich selbst, das Leben und die Welt.

2. Ist Innenweltsurfen auch sinnvoll beim Thema XY?

Du kannst zu jedem Thema innenweltsurfen.

Beziehungen, berufliches Weiterkommen, Krankheitshintergründe und Selbstbewußtsein sind sehr häufige Themen, wegen denen Menschen Sessions machen.

Du kannst aber zu wirklich jedem Thema eine Session machen, da jedes deiner Themen mit dir zu tun hat und deinen eigenen Mustern entspringt. Du hast es praktisch unbewußt selbst erzeugt bzw. es ist aus dir entstanden.

Ist das nicht wundervoll? Wenn dein Problem von dir erzeugt wurde, ist auch niemand dafür zuständig außer dir selbst. Und du brauchst nicht darauf zu warten, daß jemand anderes damit aufhört oder es in Ordnung bringt. Du kannst das selbst tun!

3. Muß ich dir vorher mein ganzes Leben erzählen?

Nein. Mir ist tatsächlich lieber, wenn du mir nicht dein ganzes Leben erzählst... :)

Um mit dir arbeiten zu können, brauche ich zunächst einmal nichts von dir zu wissen, außer vielleicht, an welchem Thema du arbeiten willst. Alles Wichtige ersurfe ich dann mit dir gemeinsam in deiner Innenwelt. Sollte ich unterwegs einige Eckdaten von dir brauchen, dann frage ich dich während der Session.

4. Was ist die Innenwelt?

Wir verstehen unter Innenwelt (wir sagen auch Psyche) die Gesamtheit der in einem Menschen abgespeicherten Informationszusammenhänge einschließlich deren Verbindung zum Familienenergiefeld als Teil des Morphogenetischen Feldes.

Einfacher ausgedrückt: Alles, was in dir lebendig ist, gehört zu deiner Innenwelt. Alle deine Erlebnisse, auch die vergessenen. Die Erlebnisse deiner Vorfahren und alle Prägungen, die aus dem Familienfeld zu dir gekommen sind. Und die Archetypischen Bilder, die Urbilder der Menschheit, die allen Menschen gemeinsam sind.

Das alles lebt und wirkt ständig in dir, denn du BIST das, und dieses ganze Netzwerk von Informationen drückt sich jeden Tag durch dich aus, bzw. du drückst es aus durch die Art wie du bist und wie du lebst. Es ist dir nur meist nicht bewußt, und doch ist die Psyche dein Betriebssystem, und deine Muster sind alle deine laufenden Programme.

5. Kann ich meinen Inneren Bildern / meiner Innenwelt trauen? Zeigt sie die Wahrheit? Ist das, was ich sehe, wirklich passiert? Oder kann es sein, daß ich mir das alles zusammenspinne?

Eins ist sicher: Was du in deiner Innenwelt siehst, das ist in diesem Moment da, denn du siehst es. Und mit dem, was in dir ist, arbeiten wir.

Ob sich die Ereignisse, die du in deiner Innenwelt siehst, historisch exakt genau so abgespielt haben, ist für unsere Arbeit zweitrangig. Denn wir wollen ja nicht die historische Realität erforschen, sondern dich, deine Muster, deine Psyche.

Es kommt tatsächlich nicht selten vor, daß Innenweltsurfer in ihrer Innenwelt Erlebnisse ihrer Vorfahren aufdecken und dann bei familiengeschichtlichen Nachforschungen entdecken, daß diese Ereignisse tatsächlich stattgefunden haben.

Beispiel: Eine meiner Klientinnen sah in ihrer Innenwelt, daß der Mann, den sie als Großvater väterlicherseits kannte, nicht der wahre Vater ihres Vaters war. Sie war darüber sehr verwundert, denn das war ihr nicht bekannt, und sie zweifelte an dem, was sie da sah. Als sie in ihrer Verwandtschaft diesbezüglich nachfragte, erfuhr sie von einer Großtante, daß es ein Familiengeheimnis gab: Ihre Großmutter war vom Bruder ihres Mannes schwanger geworden. Deren Sohn (Vater der Klientin) wußte davon nichts und wuchs in dem Glauben auf, der Mann seiner Mutter sei sein leiblicher Vater. Tatsächlich war es sein Onkel.

Nicht immer lassen sich Ereignisse auf diese Weise in der Außenwelt überprüfen, aber für die Arbeit in der Innenwelt spielt das auch keine Rolle:

Du willst ja nicht die historischen Ereignisse verändern, sondern dich.

Du willst nicht die Vergangenheit verändern, sondern an deinem Thema arbeiten.

Du bearbeitest also nicht die historische Realität, sondern dein Abbild der historischen Realität, deine Psyche, deine Muster.

6. Warum sollte ich mich mit vergangenen Ereignissen und auch noch mit den Erlebnissen meiner Vorfahren beschäftigen? Ist es nicht besser, die Vergangenheit ruhen zu lassen? Und was hat das alles mit mir heute und meinen heutigen Problemen und Herausforderungen zu tun?

Beim Innenweltsurfen wirst du aufschlüsseln, wie stark du von deiner Familiengeschichte geprägt bist. Du wirst sehen, daß die Muster, die du heute in dir trägst, mindestens vier Generationen zurückreichen. Du heute bist praktisch der Ausdruck all dessen, was vor dir geschehen ist. Dementsprechend ist es unmöglich, an dir zu arbeiten ohne an all dem zu arbeiten, was dich ausmacht... Und das sind deine Erlebnisse und die deiner Vorfahren, so wie sie in dir abgespeichert sind.

7. Ich kenne doch meine Vorfahren gar nicht...
Ich habe meine Großeltern / den Uropa / meine biologischen Eltern / etc. nie kennengelernt. Wie soll ich sie dann in meiner Innenwelt aufrufen können?

Auch wenn du ihnen nie begegnet bist: In deiner Innenwelt wirst du sie kennenlernen. Du kannst die Bilder aller deiner Vorfahren aufrufen, auch ohne jemals ein Foto von ihnen gesehen zu haben. Glaub mir, das funktioniert bei den meisten anderen Menschen auch... Laß dich überraschen!

8. Ist das Hypnose?
Nein. Während der Session wirst du die Augen geschlossen haben und in einem entspannten Zustand sein. Diesen entspannten Zustand erreichst du, indem ich dir zu Beginn einen Entspannungstext vorlese. Du wirst aber vollständig wach und bei klarem Bewußtsein sein. Das mußt du auch sein, denn sonst können wir nicht arbeiten. :)
Diesen entspannten Zustand brauchst du, weil in diesem Zustand die Gehirnhälften optimal zusammenarbeiten und der Zugang zum Unterbewußtsein besonders gut ist. Gleichzeitig kannst du immer noch logisch denken, Entscheidungen treffen und aktiv handeln, und auch diese Fähigkeiten brauchst du beim Innenweltsurfen.

Ich gebe dir dann Anleitung, und du machst die Arbeit. Zu keinem Zeitpunkt wirst du von mir beeinflusst, ohne daß du es merkst. Du kannst mir zum Beispiel auch mitteilen, wenn irgendeine Anleitung, die ich dir gebe, für dich nicht verständlich ist.

9. Das ist doch ähnlich wie Familienstellen?
Ähnlich, ja, denn du erforschst in deiner Innenwelt dein Familienfeld und die Ereignisse, die es geprägt haben. Zugleich auch völlig anders, denn du tust dies ausschließlich in deiner eigenen Psyche, bist damit unabhängig von Stellvertretern und den Wahrnehmungen und Interpretationen anderer Menschen, UND du wirst die aufgedeckten Muster dann auch sofort bearbeiten und verändern, was bei einer Aufstellung mit Menschen oder Objekten im Raum so nicht möglich ist. Du veränderst also DICH statt symbolisch aufgestellter Stellvertreter. Damit machst DU eine Entwicklung, und diese ist nachhaltig. Wenn du Stellvertreter im Raum umstellst, lösen sich deine inneren Muster dadurch nicht auf. Wir haben das ausprobiert. :)

10. Ist das eine Psychotherapie?

Ja, es gibt ein Gerichtsurteil, welches die Methode als „Konfrontative Psychotherapie“ definiert. Konfrontativ deshalb, weil du angeleitet wirst, dich mit dir selbst zu konfrontieren, dir selbst auf die Schliche zu kommen, deine Muster aufzudecken und aktiv zu verändern. Du konfrontierst dich aktiv mit deinen Inneren Bildern und Mustern, veränderst sie nachhaltig und entwickelst dich dadurch. Du gewinnst innere Freiheit, da du nicht mehr deinen Mustern unterworfen bist, entfaltest dich und erhöhst auch deine Resilienz.

11. Ich habe Angst, etwas Schlimmes aus meiner Kindheit aufzudecken.
Kann das passieren, und was soll ich dann tun?

Was auch immer du aufdeckst: Ich zeige dir, wie du es bearbeiten und auflösen kannst. Du kannst also ruhig wirklich schlimme Dinge aufdecken, denn ich kann mit allem umgehen, und du machst bei mir Sessions, damit ich dir beibringe, wie du mit allem umgehen kannst. Nachher kannst du es auch. :)

Außerdem ist alles, was in dir schlummert, ja dennoch wirksam, ob du das nun merkst oder nicht. Unbearbeitete Mißbrauchserlebnisse zum Beispiel wirken sich sicherlich auf deine Beziehungen, dein Körperbewußtsein, dein Selbstwertgefühl etc. aus, ob du dir dessen nun bewußt bist oder nicht. Also gib dir die Chance, Licht ins Dunkel zu bringen.

12. Wenn ich meine Erlebnisse bearbeite, mit dem Ziel, „neue Filme“ in meiner Innenwelt zu haben, was geschieht dann mit meinen Erinnerungen? Werden sie ausgelöscht?
Bin ich dann jemand anderes?

Deine Erinnerungen bleiben dir vollständig erhalten, du wirst also immer wissen, was „im Original“ geschehen ist, was du ursprünglich wirklich erlebt hattest. Du wirst aber sehen, daß Erinnerungen eine andere Ebene sind als die Filme der Innenwelt. Es ist z.B. völlig normal für Innenweltsurfer zu wissen, daß sie als Kind ein bestimmtes traumatisches Erlebnis hatten und sich auch immer noch an alle Einzelheiten dieses Ereignisses erinnern zu können, den Film in der Innenwelt aber nicht mehr ablaufen lassen zu können: Wenn sie den Film aufrufen, lösen sich die Bilder entweder auf oder der Film läuft anders. - Das ist ein transformierter Film. Die Auswirkungen des Originalfilmes sind dann nicht mehr vorhanden, z.B. verändern sich Beziehungsmuster, wenn man Mißbrauchserlebnisse auflöst. Die Erinnerungen bleiben, sind aber nicht mehr belastend, weil nicht mehr emotional geladen.

Ja, du bist dann jemand anderes, genauso wie du mit fünfzehn ein ganz anderer Mensch warst als mit fünf, und genauso wie du mit dreißig ein anderer Mensch warst als mit fünfzehn. Du machst deine Entwicklung und veränderst dich. Innenweltsurfen fördert diese Entwicklung sehr.

13. Ich will niemanden erschlagen, auch nicht in meiner Innenwelt.

Ist das nicht eine brutale Methode? Ich bin wirklich kein aggressiver Typ.

Wenn es bei dir zuhause staubig ist, nimmst du den Staubsauger in die Hand und saugst Staub. Wenn dein Keller voller Gerümpel ist, fährst du das Gerümpel zum Schrottplatz. Ist das eine brutale Methode? Mußt du dafür aggressiv sein?

Und wenn deine Psyche voller Muster ist, die dein Leben behindern, was tust du dann? Beim Innenweltsurfen deckst du das Muster auf und zerstörst dann alle Bestandteile des Musters (das sind die Inneren Bilder), sodaß das Muster sich neu organisiert. Ohne die aktive Zerstörung des alten Musters ist es nicht möglich, daß ein neues Muster entsteht. Das ist nicht brutal, sondern ist aktives Aufräumen. Um das zu tun, braucht man nicht aggressiv zu sein, man muß nur Aufräumen wollen.

Im übrigen erschlägst du keine Leute, sondern Innere Bilder.

Wenn du Fotos deiner Familienmitglieder von deiner Kamera-Speicherkarte löschst, ist das dann eine aggressive Handlung? Nein, du räumst einfach nur deinen Speicher auf und löschst die Bilder, die du nicht brauchen kannst, z.B. das Familienfoto, auf dem fast alle die Augen geschlossen haben.

Wenn du in deiner Innenwelt Familienfotos hast, die nicht schön sind, solltest du diese auch nicht behalten. Und Löschen in der Innenwelt funktioniert eben am besten, wenn man die Bilder durch aktives Zerschlagen zerstört.

Andere Löschtechniken haben wir ausprobiert, sind aber nicht nachhaltig.

Dein Kopf gehört dir, du mußt nicht den Schrott deiner Familie mit dir herumtragen, nur weil du „kein aggressiver Typ“ bist... :) Du saugst ja auch trotzdem Staub, oder?

Erschlägst du in der Außenwelt deine Urgroßmutter (was du niemals tun solltest!), dann ist sie tot. Zerschlägst du in der Innenwelt ein Bild von deiner Urgroßmutter, dann transformiert sich dieses Bild. Das ist der Unterschied, und den verstehen sogar Kinder schon in der ersten Session.

14. Wie viele Sessions brauche ich?

Das ist eine der häufigsten Fragen und leider eine von denen, die am schwersten zu beantworten sind!

Generell ist Innenweltsurfen eine sehr effektive Methode, mit der du schnell tiefgreifende Veränderungen erleben kannst. Trotzdem ist die Anzahl erforderlicher Sitzungen von Mensch zu Mensch extrem unterschiedlich.

Es hängt nicht nur von deinem Thema und seinen Hintergründen ab, sondern auch davon, wie guten Zugang du zu deiner Innenwelt hast. Hat jemand leichten Zugang zu seinem Inneren, kommt er schneller voran als jemand, dem diese Art von Arbeit schwer fällt. Daher empfehle ich dir, eine erste Session zu machen, damit wir beide dies in deinem Fall besser einschätzen können.

Wie viele Sessions du brauchst hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Wie guten Zugang hast du zu deiner Innenwelt?

Wie leicht fällt es dir, die Technik zu erlernen?

Wieviel belastendes Material hast du angesammelt?

Was willst du erreichen?

Wie hoch ist deine Bereitschaft wirklich, dich auf deine Innenwelt einzulassen, dich zu verändern und dein Leben zu verändern?

Ich kann dir folgende Anhaltspunkte geben:

Wenn du guten Zugang zu deiner Innenwelt hast, können wir mit einer Session ziemlich gut den Hintergrund deines Problems (und die dazugehörigen Hauptfaktoren) aufdecken. (Das ist noch keine Bearbeitung und Auflösung des Musters, sondern nur eine Aufdeckung.)

Wenn du guten Zugang zu deiner Innenwelt hast und sieben Sessions in Folge machst, kannst du gute Grundlagen schaffen, und du wirst deutliche Veränderungen durch diese Arbeit bemerken. Wir empfehlen daher für den Anfang einen Therapieaufenthalt von einer Woche mit einer Session pro Tag. Danach wirst du nicht für immer mit allem fertig sein, aber du wirst an deinen wichtigsten Themen intensiv gearbeitet haben.

15. In welchem Abstand sollten die Sessions stattfinden?

Für den Anfang ist es wirklich gut, einen Block Sessions zu machen. Deshalb empfehlen wir eine Woche. Du bist in dieser Zeit nur mit dir beschäftigt, kannst dich intensiv mit deinen Themen auseinandersetzen und hast eine stärkere Wirkung als wenn du nach jeder Session heimfährst und erst einmal einige Tage verstreichen lässt. Anfangs ist es wirklich gut, dranzubleiben und am Stück zu arbeiten.

Und mit einer Woche Sessions kannst du schon sehr gut Grundlagen schaffen.

Danach kannst du weitere Sessions in Abständen nach Bedarf machen. Das ist sehr individuell, daher gibt es dafür keine Anleitung.

Sollte eine Woche Sessions für dich nicht möglich sein, kannst du natürlich auch anders anfangen. Letztlich ist es nur eine Empfehlung.

16. Zahlt das die Krankenkasse?

Nein.

17. Sind Psychobioniker Heilpraktiker?

Einige ja, die meisten nicht. Ich bin keine Heilpraktikerin, sondern ausschließlich Psychobionikerin. Ich halte Innenweltsurfen für die effektivste aller mir bekannten Methoden und konzentriere mich vollständig darauf, dir diese zu vermitteln, denn das ist das Beste, was ich dir zu geben habe.

18. Werde ich geheilt?

Nein. Psychobioniker heilen niemanden, und die Psychobionik ist nicht dafür da, Menschen zu heilen. Innenweltsurfen ist keine Behandlung.

Innenweltsurfen hat den Zweck, Informationsmuster in der Psyche zu finden und aufzulösen, meist ausgehend von einem konkreten Thema, Problem oder Symptom, welches die Oberflächenerscheinung dieses Informationsmusters ist. Menschen, die sich auf diese Weise mit sich selbst und ihren Themen auseinandersetzen, ihre Muster bearbeiten, innere Konflikte klären und sich entwickeln, erfahren dadurch eine Steigerung ihrer Handlungs-, Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, können infolgedessen auch in der Außenwelt besser mit Herausforderungen umgehen, und all dies steigert ihre Resilienz, was wiederum die Selbstheilungskräfte fördert und Krankheiten vorbeugt.

Zu uns kommen Menschen, die an sich arbeiten wollen, weil sie der Überzeugung sind, daß ihre Krankheit kein Zufall ist, sondern sehr viel mit ihnen selbst zu tun hat. Diese Menschen wollen sich verändern, weil sie ihre körperlichen Symptome als Ausdruck ihrer bisherigen Entwicklung sehen. Es sind eigenverantwortliche Menschen, die sich selbst als für ihre eigene Gesundheit und Gesundung zuständig sehen und die deshalb Innenweltsurfen als Methode der Selbstheilung erlernen wollen.

19. Ist es nicht gefährlich, vergangene traumatische Erlebnisse wieder zu aktivieren?

Nein, nicht wenn man damit umgehen kann.
Psychobionik-Coaches können damit umgehen.

Außerdem aktivieren wir nichts, was wir nicht auch bearbeiten würden.
Jedes aufgedeckte Material wird in der Innenwelt sofort bearbeitet und damit „entschärft“.
Das ist eines der Grundprinzipien beim Innenweltsurfen.

Viel gefährlicher ist es unserer Erfahrung nach, traumatische Erlebnisse in der Psyche schlummern zu lassen, denn auch wenn sie gut verdrängt sind, verursachen sie doch Symptome.

20. Was geschieht mit meinen Daten?

Was geschieht mit Aufzeichnungen meiner Sessions?

Eine Aufzeichnung deiner Session machen wir nur, wenn du das auch willst. Die allermeisten Klienten finden das gut.

Solltest du keine Aufzeichnung wollen, dann machen wir keine.

Wenn wir eine machen, dann bekommst du eine Kopie und ich eine Kopie.

Meine kommt in mein Archiv und wird vertraulich behandelt.

Einige Menschen haben mir die Filmrechte an ihren Sessions gegeben, das ist aber nicht der Normalfall. Normal ist, daß niemand deine Sessions zu sehen bekommt.

21. Kann ich auch alleine Innenweltsurfen?

Ja, wenn du die Technik gut beherrschst, kannst du auch allein sehr effektive Sessions durchführen. Ich gebe dir gerne Anleitung dazu.

Ausprobieren kannst du das von Anfang an, und du wirst merken, daß du es mit der Zeit immer besser beherrschst.

22. Wenn ich meine Innenwelt verändere, verändert sich dann die Außenwelt mit?

Du veränderst dich, und damit verändert sich deine Wahrnehmung der Außenwelt, und es verändern sich die Reaktionen deiner Außenwelt auf dich.

23. Kann ich eine Session für jemand anderes machen?

Ja, du kannst eine Session auch für dein Kind machen, z.B. wenn dein Kind zu klein ist als daß man mit ihm arbeiten könnte. Bei Kindern funktioniert es oft sehr gut, mit den Eltern zu arbeiten, vor allem da Kinder ja oft durch die Probleme, die sie haben, die Themen ihrer Eltern ausdrücken.

Dasselbe gilt für Haustiere: Du kannst eine Session für dein Haustier machen, z.B. wenn es krank ist oder problematisches Verhalten zeigt.

Ebenso kannst du eine Session für jemanden machen, der dement ist oder im Sterben liegt. Du wirst aber merken, daß es in solchen Sessions vorrangig um die Themen gehen wird, die dich mit diesem Menschen verbinden. Auch da arbeitest du also an dir. Da du zu dem anderen Menschen eine Verbindung hast, wird sich das natürlich auf ihn auswirken.

Beispiel: Eine Frau bearbeitet das Verhältnis zu ihrer Mutter, die schon lange dement und bettlägerig ist. Sie merkt, daß sie die Mutter bis jetzt nicht losgelassen hat. Nachdem sie das in der Innenwelt bearbeitet und die Mutter losgelassen hat, kann auch die Mutter loslassen und stirbt am Tag nach dieser Session.

24. Können auch Kinder Sessions machen? Und ab welchem Alter?

Ja, mit Kindern geht Innenweltsurfen sehr gut. Sie haben noch nicht so viel Ballast angesammelt, und ihre Innenwelt läßt sich leicht bearbeiten. Meistens sind die Sessions auch kürzer als bei Erwachsenen, und die Kinder bewegen sich mehr auf der Symbolebene.

Kinder können ab dem Alter Sessions machen ab dem sie einverstanden sind, mitzumachen. Eine Kollegin von mir hat eine Session mit einer Vierjährigen gemacht. Die Kleine war sehr motiviert und hatte Lust darauf. Die Session dauerte fünfzehn Minuten, und das Mädchen war seine Angst vor Wasser los. - Bei Kindern kann das sehr leicht gehen. :)

Du brauchst übrigens keine Sorge haben, daß dein Kind all die Bilder aus dem Familienfeld sehen könnte, die du gesehen hast, z.B. grauenvolle Kriegserlebnisse des Großvaters, die Vergewaltigung der Urgroßmutter etc. Bei Kindern taucht nur das Material auf, das sie in ihrem Alter verarbeiten können, mehr nicht. Und wir werden darauf achten, altersgemäß mit ihnen umzugehen.

25. Mein Partner und ich möchten beide Sessions machen und uns gegenseitig zuschauen. Ist das ok?

Sehr ok. Ihr werdet eine Menge über einander lernen und einander ganz neu kennenlernen... Wenn ihr wollt, mache ich auch eine Paarsession mit euch.

26. Was ist, wenn ich keine Bilder sehe?

Das kommt tatsächlich vor, ist aber selten, daher empfehle ich dir, jetzt nicht darüber nachzudenken, sondern es einfach auszuprobieren. Wenn du nichts siehst, passiert nichts Schlimmes, schlimmstenfalls passiert eben gar nichts. :)

Es gibt Menschen, die zwar keine Inneren Bilder haben (oder nur sehr verschwommene), die aber dennoch ganz deutlich fühlen, wahrnehmen oder einfach wissen, was da ist. Mit diesen Menschen können wir problemlos arbeiten. Wir gehen dann eben weniger auf die Ebene der Bilder ein und mehr auf die Ebene von Gefühlen, Körperempfindungen und anderen Wahrnehmungen. Das gibt genauso gute Ergebnisse.

Ganz selten erleben wir Menschen, die gar keine inneren Eindrücke haben: weder Bilder, noch Gefühle, noch Körperreaktionen, noch irgendetwas. Mit diesen Menschen können wir in diesem Zustand wirklich nicht arbeiten. Das kommt aber extrem selten vor. Die Ursache kann sein, daß jemand aufgrund starker Verdrängung sehr von sich abgeschnitten ist oder daß er Medikamente genommen oder irgendwelche Verdrängungstechniken (z.B. Klopfmethoden) intensiv angewandt hat.

27. Ich nehme Medikamente. Ist das ein Problem?

Kommt drauf an.

Wir beobachten, daß Menschen, die aktuell Psychopharmaka oder Schmerzmittel nehmen oder kürzlich mit Chemotherapie behandelt wurden, einen deutlich verringerten Zugang zu ihrer Innenwelt haben. Die Bilderwelt ist stark reduziert und reagiert kaum mehr, Gefühle sind nicht vorhanden oder stark abgeflacht, und es ist dadurch sehr schwer, mit der Innenwelt zu interagieren oder gar, sie zu verändern. Selbst wenn sie sich verändern läßt, kann es sein, daß in diesem Zustand die Veränderung nicht nachhaltig ist.

In Einzelfällen erleben wir aber auch, daß jemand trotz solcher Medikamente immer noch guten Zugang zu seiner Innenwelt hat. Daher empfehlen wir, es einfach auszuprobieren. Sollte es nicht gehen, kannst du es wieder versuchen, wenn die Wirkung der Medikamente abgeflaut ist.

Wir würden daher davon abraten, direkt vor einer Session Schmerzmittel oder irgendwelche Drogen zu nehmen. Ebenso direkt nach der Session.

Medikamente, die sich nicht auf das Schmerzempfinden und den psychischen Zustand auswirken, machen unserer Erfahrung nach keinen Unterschied.

28. Gibt es die Möglichkeit, zuerst nur zu schnuppern, z.B. bei anderen zuzuschauen, bevor ich eigene Sessions mache?

Es gibt über 200 Videos auf Youtube, die du anschauen kannst.
Du kannst auch meine Dokumentations-Website besuchen: www.psychobionik-doku.de
Eventuell kannst du als Proband in einen Workshop kommen. Frag mal nach.

29. Wo bekomme ich mehr Informationen über die Psychobionik?

Ruf mich doch einfach an... :)

Ansonsten gibt es auch einige Internetseiten:

www.trobado.de
www.psychobionik-doku.de
www.psychobionik.de

Du hast noch eine Frage, die hier nicht dabei war?

Melde dich!

Astrid Gugel
Seminarhaus Kamala
Amselweg 1
35649 Bischoffen-Roßbach

Tel.: 06444 / 38 93 204
Email: astrid.gugel@trobado.de