

Der Goldene Raum der Wunscherfüllung

Mit Hypno-Heilmeditation therapeutisch Wirken | *Abbas und Kian Schirmohammadi*

Lebenswünsche tragen wir alle in uns, doch leider erfüllen sich nicht alle davon und dennoch geben wir nicht auf, stellen uns immer wieder bestimmte Dinge vor, die wir gerne hätten, andere, wie wir sie loswerden, Merkmale, wie wir definiert werden und Ziele, die wir erreichen wollen. Aber die Vorstellung allein reicht nicht aus, damit aus dem Wunschenken Wirklichkeit wird. In diesem Fachartikel wollen wir Ihnen näherbringen, wie stark geführte Meditationen sein können.

Wir unterscheiden drei Formen der Grundeinstellung: die positive, die gleichgültige, die negative. Fangen wir mit der *negativen* an. Leider denken die meisten Menschen so. Sie sehen das Glas halb leer statt halb voll, wittern in allem eine Verschwörung, schlechtes Karma, sehen sich als Pechvogel, dem kein Erfolg vergönnt ist. Jede Niederlage nutzen sie, um sich im Dreck zu suhlen und sich bemitleiden zu lassen. Der Blick in die Zukunft ist negativ. Sorgen dominieren den Alltag, Grübeleien führen zu Schlaflosigkeit. Das Problem ist, dass diese Negativdenker sich nicht nur über Negatives ärgern, sondern es weiter anziehen. Sie geraten so immer tiefer in eine Negativspirale hinein und je negativer ein Mensch denkt, desto trauriger, erfolgloser, unglücklicher und problematischer wird leider auch sein Leben. Nun betrachten wir den *Gleichgültigen*, dem alles egal ist, der das Leben so nimmt, wie es kommt. Er ist schon deutlich besser als der Negativdenker, denn er erschafft sich keine negative Zukunft, aber auch keine positive. Der *positiv Denkende* ist seinen Kollegen in allen Belangen überlegen. Er kann mit Enttäuschungen und Konflikten besser umgehen, da er versucht, daraus einen Sinn zu erkennen. Er betrachtet Niederlagen als Chance auf Entwicklung seiner Persönlichkeit. Das macht ihn um einiges zufriedener, als es der Negative oder der Gleichgültige ist. Er denkt stets positiv, glaubt an sich und hält alles für realisierbar. Damit macht er es auch möglich. Der Positivdenker ist glücklicher, erfolgreicher und gesünder als der Negativdenker und als der Gleichgültige.

Der Schlüssel zum Glück

Positiv denken lässt entspannter und souveräner durchs Leben gehen, ermöglicht größeren

Erfolg. Um das zu unterstützen, können wir auf mehreren Ebenen arbeiten.

Die bewusste Ebene, das Bewusstsein, ist im besten Fall schon auf „positiv“ programmiert, aber was ist mit dem Unterbewusstsein? Was ist, wenn es negativ belastet ist und positives Denken im Bewusstsein behindert? Oder den ohnehin negativ eingestellten Menschen gleich doppelt gegen die Wand fahren lässt? Das ist dann fatal und bedeutet für viele Hoffnungslosigkeit pur.

Das muss nicht sein, denn der Schlüssel zum Erfolg liegt im Unterbewusstsein.

Erfolgs-Programmierung im Unterbewusstsein

Unser Unterbewusstsein ist äußerst mächtig. In dieser riesigen Fülle von Daten finden sich alle Eindrücke, Erlebnisse und Emotionen, was wir im Leben erlebt haben, alles wird dort abgespeichert und ergibt eine unüberschaubare Volumenmenge an Informationen.

Hätte das Unterbewusstsein offenen Zugang zu unserem Bewusstsein, würden wir durchdrehen, weil wir das alles nicht verarbeiten könnten. Daher gibt es einen Schutzfilter, der dafür sorgt, dass wir in unserem Bewusstsein bleiben, wo wir einigermaßen geordnet mit den Sachen zu tun haben, die uns beschäftigen – mehr nicht. Wenn wir träumen, öffnet sich der Kanal und wir können eintauchen in Erlebnisse des Unbewusstseins, das sind dann Träume.

Aber das Unterbewusstsein kann noch mehr: In ihm sind all unsere Lebens- und Denkprogramme abgespeichert. Die Prägungen, die wir im Laufe unseren Lebens angenommen haben, unser Charakter, die Eigenschaften und Glaubenssätze, die uns definieren. Das können positive wie auch negative sein, solche, die Erfolg anziehen, und solche, die Misserfolg anziehen.

Wer sein Leben lang „Du kannst nichts!“ zu hören bekommt, wird diesen Satz in seinem Unterbewusstsein immer mit sich tragen und wenig von sich halten. Erfolg ist gar nicht möglich, weil dieser Satz sein Denken bestimmt und ihm ein Versager-Ich einprogrammiert hat.

Selbst wenn er es schafft, anderer Meinung zu sein, ist damit noch nicht alles getan, da die Programmierung der Negativformeln im Unter-

bewusstsein gelöscht und neue, positive dafür hineingesetzt werden müssen. Doch wie geht das?

Hypnose, Autogenes Training, Meditation & Co.

In tiefen Entspannungszuständen ist es möglich, den Kontakt zum Unterbewusstsein herzustellen, mit ihm zu kommunizieren und zu arbeiten. In der Regel benötigt es dazu eine zweite Person, einen Therapeuten, der dem Patienten dabei hilft, in diesen Entspannungszustand hineinzukommen und dann – gemeinsam mit ihm – die negativen Formeln entfernt und durch positive ersetzt.

In diesem tiefen Entspannungszustand, der durch oben erwähnte Methoden entstehen kann, können die Weichen für eine positive Zukunft gestellt werden. Denn die neuen Formeln wirken aus dem Unterbewusstsein heraus ins Bewusstsein und verändern das Denken des Menschen in die gewünschte Richtung hin.

Medizinische Hypnose

Sie ist eine sehr effektive Methode. Der Patient ist jederzeit Herr seiner Sinne, bekommt alles mit, nichts kann und wird gegen seinen Willen getan, im Gegenteil: Kooperativ und sicher wird gemeinsam in tiefer Trance am Erfolg des Patienten gearbeitet.

Autogenes Training (AT)

Das AT ist eine simple Entspannungs- und Gesundheitsmethode nach Dr. Schultz. Sie funktioniert ähnlich wie Hypnose: In tiefer Entspannung wird mit bestimmten Formeln gearbeitet, die im Unterbewusstsein ihre Wirkung entfalten. Die Grundstufe ist mehr Entspannung als Persönlichkeitsarbeit, doch in der Oberstufe kann sich individuell Erwünschtes einprogrammiert und Unerwünschtes wegprogrammiert werden, jeweils über gezielte Formeln, die zum Problem beziehungsweise Wunsch des Patienten passen.

Meditation

Auf spielerische Art, eingebunden in eine schöne Fantasiereise und zu angenehmer Hintergrundmusik, werden neue Denk- und Handlungsansätze bei der Meditation dem Patienten in tiefer Entspannung vermittelt. Ähnlich wie bei Hypnose und Autogenem Training kön-

nen so falsche Glaubens- und Denksätze durch neue, positive Leitgedanken korrigiert werden.

Wir arbeiten in unseren Praxen mit allen drei Methoden und alle sind erfolgreich. Je nach Patient und seinen Wünschen entscheiden wir uns für eine Richtung, oder kombinieren sie, und können ihm bei seiner positiven Neuausrichtung helfen. Besonders erfolgreich ist bei uns die Hypno-Heilmeditation.

Wunscherfüllung im Goldenen Raum

Sie kombiniert Elemente aus der Hypnose, der Autogenen Training Oberstufe, der Meditation und eigene Ansätze aus unserer langjährigen Praxisarbeit zu einem überaus wirkungsvollen Ganzen. Der Goldene Raum fungiert als geschützter, magischer Ort, wo alles möglich ist. In ihm kann Gesundheit getankt, Erfolg programmiert und Zufriedenheit auf allen Ebenen erlebt werden.

Eingebettet ist der Goldene Raum in eine vom Therapeuten geführte, mit sanfter Musik unterlegte Hypno-Heilmeditation. In der Entspannung soll der Patient all seine Sorgen loslassen und zur Ruhe kommen. Dann entspannt er seinen Körper und gelangt mit bewusstem Atmen in den Zustand der Entspannung, der den Weg zum Unterbewusstsein öffnet.

Nun wird er in einen wunderschönen Garten gebeamt, wo er die kraftspendende Natur genießen kann. Er hört die Vögel zwitschern, riecht den Duft der Blumen, spürt die Frühlingssonne und fühlt das Gras an seinen Füßen. Alles soll so intensiv wie möglich wahrgenommen werden.

Über eine goldene Treppe geht es dann hinab in den magischen, persönlichen „Goldenen Raum der Wunscherfüllung“.

Mittlerweile ist der Patient tief entspannt und befindet sich in dieser Welt, die er vor seinem

inneren Auge intensiv erlebt. In der Mitte des Raumes ist ein goldenes Podest, auf das sich der Entspannende stellen kann, während goldenes, heilendes Licht in ihn einströmt und seinen ganzen Körper mit einem erhabenen Glücksgefühl versorgt.

Danach geht es ins goldene Zauberbett, in dem sich das Tor zum Unterbewusstsein noch weiter öffnet. Im Zauberbett kann man an ferne Orte reisen, so sein, wie man immer sein wollte, seine Fantasien leben und zur Realität werden lassen. Das Unterbewusstsein wird diese Bilder abspeichern und zu einem Teil der Realität werden lassen. Der Entspannende kann sich die Dinge vorstellen, die er in Zukunft haben möchte, zum Beispiel eine gute Gesundheit, eine erfüllende Partnerschaft, viel Geld, ein glückliches Leben oder viele schöne Erlebnisse, und empfindet dabei Dankbarkeit und Erfüllung. Er kann sich neu programmieren und seinen Lebensweg in eine gewünschte Richtung lenken.

Mit dem neuen Gefühl von Gesundheit, Liebe, Freiheit, Dankbarkeit und Achtsamkeit in sich kann er nun seinen Goldenen Raum wieder verlassen, die Treppen zurück in den Garten gehen und die Meditation langsam beenden.

Diese therapeutische Hypno-Heilmeditation dauert 20 bis 30 Minuten. Mit den neuen Programmierungen kehrt der Patient dann gestärkt in seinen Alltag zurück. Die positiv veränderten Denksätze, Formeln, Einstellungen und Visionen im Unterbewusstsein werden von Tag zu Tag mehr Realität, indem sie diese Informationen auch ins Bewusstsein schicken.

Diese neuen Einstellungen bewirken massive Veränderungen beim Betroffenen selbst als auch bei seinem Umfeld, das ihn auf einmal anders (positiver) wahrnimmt. Erstaunliche, nicht für möglich gehaltene Gesundheits-, Privat- und Berufserfolge sind so bereits ins Rollen gekommen und wurden von einer sich selbst verbotenen Zukunftsvision zur genialen Realität. ■



Abbas Schirmohammadi

Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach und Mentaltrainer aus München. Deutschlands führender Experte für Autogenes Training. Arbeitet mit seiner eigenen Methode des Visualisierten Lösungsorientierten Coachings. Autor zahlreicher Fachbücher und Entspannungs-CDs. Assistent der Geschäftsleitung und Dozent der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.

Kontakt:

kontakt@abbas-schirmohammadi.de
www.abbas-schirmohammadi.de



Kian Schirmohammadi

Heilpraktiker und Psychologischer Berater mit eigener Naturheilpraxis in Schleiden / Eifel. Hat sich neben der Behandlung von Schmerzen und Hautproblemen auf Raucherentwöhnung und Ernährungscoaching spezialisiert und behandelt seine Patienten immer ganzheitlich. Autor zahlreicher naturheilkundlicher Fachbücher und Entspannungs-CDs.

Kontakt:

info@naturheilpraxis-schirmohammadi.de
www.naturheilpraxis-schirmohammadi.de

Tipp



Wunscherfüllung im Goldenen Raum

Ursprünglich als medizinische Hypnose geschaffen, ist diese CD-Version für jeden geeignet, zum selbstständigen Hören zu Hause oder unterwegs. In der ca. 30-minütigen Hypno-Heilmeditation wird der Hörer in eine wunderschöne Entspannung geführt. Je öfter die CD gehört wird, desto stärker festigt sich das neu erworbene positive Lebensgefühl!

32 Minuten; CD; ISBN: 978-3-95631-598-5; 12,90 Euro; Shaker Media