

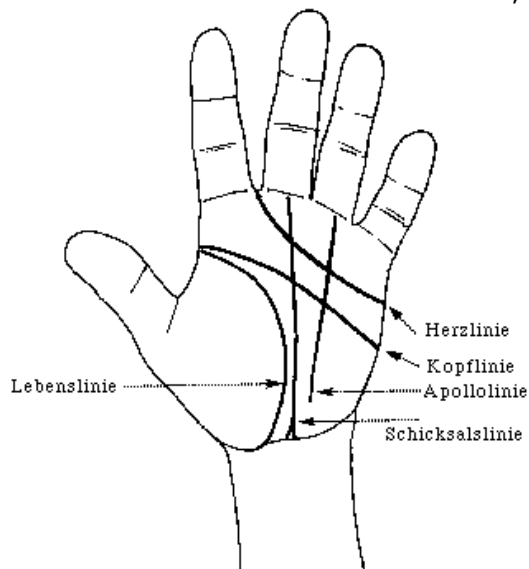
Phobien weg in 2 Minuten - Selbstanleitung

Dieser Text wurde von Hans-Peter Zimmermann (<http://www.hpz.com>) lizenziert an:
Monika Niebisch

<http://www.monika-niebisch.de>

Ein paar Handlinien, die Sie kennen müssen...

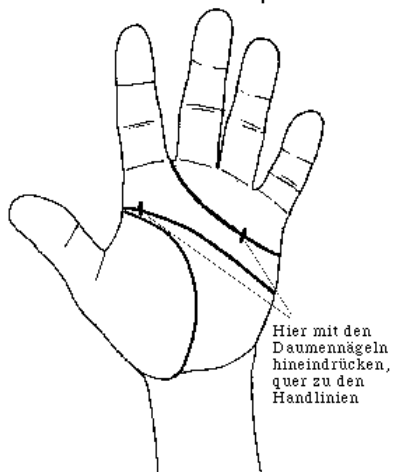
Schauen Sie sich zuerst einmal eine Ihrer Hände an. Sie sollten mindestens drei Linien deutlich erkennen können: Die Herzlinie, die Kopflinie und die Lebenslinie:



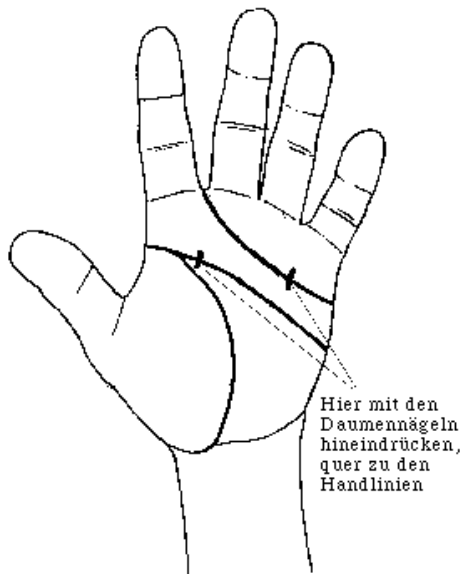
Bei vielen Menschen kommen die Lebens- und die Kopflinie zwischen Daumen und Zeigefinger zusammen und verlaufen noch ein bis zwei Zentimeter als eine einzige Linie. Das ist wichtig zu wissen, denn die Druckpunkte für die Phobietechnik sind nicht dieselben wie bei jemandem, bei dem die Linien getrennt verlaufen.

Die therapeutischen Druckpunkte bei Phobien...

Hier sind die Druckpunkte für Menschen mit getrennter Lebens- und Kopflinie:



Hier sind die Druckpunkte für Menschen mit verbundener Lebens- und Kopflinie.



Der Druckpunkt auf der Herzlinie bleibt sich für beide Typen gleich: Auf der Herzlinie zwischen kleinem Finger und Ringfinger, mit leichtem Druck auf den Mittelhandknochen (Metacarpal Nr. 5) des kleinen Fingers.

Der Druckpunkt auf der Kopflinie befindet sich ca. einen halben Zentimeter nach dem Ursprung der Kopflinie, ungefähr auf der Höhe des Zeigefingers. Vorsicht bei Menschen mit verbundener Lebens- und Kopflinie: Nicht die Lebenslinie blockieren!

Und so funktioniert die Phobie-Technik...

Jetzt wo Sie die Druckpunkte kennen, zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, was zu tun ist, um bei einem Menschen eine Phobie innerhalb von zwei Minuten zum Verschwinden zu bringen:

1. Fragen Sie die Versuchsperson, ob Sie die Phobie tatsächlich loswerden möchte. Das ist ein wichtiger Schritt, denn einige Menschen halten eine Phobie für etwas Interessantes und freuen sich, wenn sie damit die Aufmerksamkeit auf sich ziehen können.
2. Bitten Sie die Versuchsperson, die Augen zu schliessen und sich eine Situation vorzustellen, in der sie normalerweise phobisch reagiert.
3. Fragen Sie die Versuchsperson nach den körperlichen Symptomen, die sie jetzt spürt. Bitten Sie sie, jedes einzelne Symptom auf einer Skala von 1 (ganz schwach) bis 10 (fast unerträglich stark) zu bewerten. Bitte lassen Sie sich nicht mit vagen Ausdrücken wie "ein komisches Gefühl" abspeisen. Fragen Sie, **wo im Körper** sich das Gefühl befindet und wie stark es ist.
4. Wenn Sie alle Symptome inklusive Bewertung aufgeschrieben haben, nehmen Sie die linke Hand der Versuchsperson, drücken Sie mit den Daumnägeln auf die beschriebenen Druckpunkte an der Handfläche und bitten Sie die Versuchsperson, noch eine Weile an die Phobie zu denken.

5. Nach ungefähr zehn Sekunden bitten Sie die Versuchsperson, die Augen zu öffnen und fragen sie, während Sie **zwei Minuten lang weiter die Druckpunkte drücken**, ein paar belanglose Dinge. Dieser Schritt ist wichtig, weil er die Versuchsperson vom Geschehen ablenken soll, während Sie weiter die Druckpunkte drücken. Am besten fragen Sie ein paar Dinge, die bei der Versuchsperson positive Zustände bewirken, z.B. "Wann warst du zum letzten Mal im Urlaub?" "Wie war's?" "Hast du ein Haustier?" etc.
6. Nach ungefähr zwei Minuten hören Sie auf zu drücken und bitten die Versuchsperson, die Augen nochmals zu schliessen und sich die phobische Situation vorzustellen. Sie soll mit allen Mitteln versuchen, die körperlichen Symptome nochmals zu produzieren.

In vielen Fällen gehört die Phobie bereits jetzt der Vergangenheit an oder hat sich zumindest auf ein lächerliches Mass reduziert. Wenn nochmals leichte Symptome auftreten, wiederholen Sie den Vorgang mit den Druckpunkten an der rechten Hand.

Falls Sie gerade keinen Hund, keine Spinne, keinen Lift und kein Flugzeug zur Hand haben, bitten Sie die Versuchsperson, dass sie möglichst bald den "Ernstfall" erproben soll.

Sollte die Phobie nicht weggehen oder sich nicht auf ein erträgliches Mass reduzieren lassen, dann garantiere ich Ihnen, dass Sie etwas falsch gemacht haben. In diesem Fall bleibt mir nichts anderes übrig als Sie zu einem meiner Seminare einzuladen, damit ich Ihnen diese wirksame Technik eins zu eins erklären kann.

Warum funktioniert die Handflächen-Phobietechnik?

Die genauen Gründe, warum diese Technik funktioniert, sind unbekannt. Moshé Zwang glaubt, dass er dadurch einen sofortigen hypnotischen Zustand hervorrufen kann. Ich persönlich glaube das nicht, denn erstens zeigen die Versuchspersonen keinerlei Zeichen von Trance, und zweitens funktioniert die Technik ohne jegliche Suggestion.

Meine Vermutung geht eher dahin, dass wir mit diesen beiden Druckpunkten einen Impuls an das limbische System liefern, den Teil des Gehirns, der unter anderem die Schaltstelle zwischen peripherem und vegetativem Nervensystem beherbergt. Dieser Impuls scheint die angelernte, phobische Information auszulöschen, die früher zum neurotischen Verhalten geführt hat.

Kann man die Handflächen-Technik für Phobien auch auf sich selbst anwenden?

Ja, kann man. Mehr darüber in diesem sechsminütigen Gratis-Video auf youtube.
<https://youtu.be/GWXYqxlhDSU>

Soweit die Anleitung von Hans-Peter Zimmermann. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihren Selbst-Tests. Und falls Sie sich nicht trauen, damit zu arbeiten, nicht den gewünschten Erfolg verspüren oder Fragen haben, stehe ich Ihnen gern zur Verfügung.

Tel.: 03491 – 62 86 534

<http://www.hypnose-systemstellen.de/kontakt>