Die beiden Seiten des Lebens: Anziehung und Vermeidung. Unbedingt muss ich jetzt den namhaften Psychologen Julius Kuhl nennen in seiner Rolle als Assistent bei der Geburt der HGM. Sein Persönlichkeitsmodell und die persönliche Begegnung mit ihm haben mich über mehr als ein Jahrzehnt inspiriert. Ich will sein Persönlichkeitsmodell hier verständlich und einfach skizzieren. Simpel ausgedrückt: es gibt Anziehung und Vermeidung, positive und negative Emotionen. Positive Emotionen entstehen im zwischenmenschlichen Kontakt. Negative Emotionen treten auf, wenn du dich in Gefahr befindest. Eine solche Bedrohung bugsiert dich jedoch zu deinen Stärken, sobald du mit der Gefahr klarkommst. *Die negativen Emotionen:* Neben dem meditativen Aspekt habe ich die negativen Emotionen meiner Selbsthypnose-Methode beigefügt. Die meisten Menschen interessieren sich brennend für ihre Emotionen, auch wenn sie, verschämt oder trotzig, ihnen oberflächlich ausweichen. Auch aus Angst, weil sie sie für gefährlich halten. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Emotionen und Gesundheit. Ein Fressanfall unterdrückt oft Ärger, Alkohol soll Einsamkeit verscheuchen oder Vermeidung soll Angst wegmachen. (Emotionsregulation, Wikipedia 2016). Die Zähmung der Emotionen begünstigt die Heilung vieler psychosomatischer Krankheiten, weil die Symptome dann nicht mehr zur Emotionsunterdrückung benötigt werden. Ein gesundes Gefühlsleben steigert unser Wohlbefinden enorm. Sobald sich unsere Gefühle auf der emotionalen Ebene befinden, nehmen wir sie ruhiger wahr und wir können ihre Informationen abholen. Allzu heftige negative Emotionen beeinträchtigen uns, wie wir es alle bei Wutanfällen schon erlebt haben. Warum die Gefühle nicht einfach unterdrücken? Das geht selten gut aus, denn unterdrückt tyrannisieren uns die negativen Gefühle noch nachhaltiger, unbemerkt aus dem Hinterhalt. Gefühle lassen sich nicht abtöten. So bleibt uns nur die gesündere Wahl, die Emotionen zu zähmen: Die HGM eignet sich sehr effektiv dazu. *Zeitliche Momente ausdehnen in einem hektischen Leben:* Wer hat denn noch Zeit? Eines der vielen Hypnosephänomene heisst Zeitverzerrung. Darin erleben wir den kurzen Moment als genügend lange, um auch den Emotionen, die langsamer sind als die Gedanken, genügend Entfaltungsmöglichkeit einzuräumen. Die HGM ist ziemlich schnell, trotzdem schenkt sie den Emotionen

novum VERLAG FÜR NEUAUTOREN

Ich bestelle ..... Stk. **Negative Emotionen umbauen**
von Christian Ziegler

Name: .....

Straße: .....

Ort: .....

Datum: .....

Unterschrift: .....

E-Mail: .....

Christian Ziegler

Negative Emotionen umbauen

ISBN 978-3-903155-46-6 · 262 Seiten
auch als e-book erhältlich!

www.praxis-ziegler.ch

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung
oder mit diesem Bestellschein bestellen.
novum publishing gmbh · Rathausgasse 73 · A-7311 Neckenmarkt
Versand erfolgt zzgl. Versandspesen.
Tel: +43 2610 431 11 oder per Fax +43 2610 431 11 28
www.novumverlag.com, E-Mail: office@novumverlag.com

dank dieses hypnotischen Kniffs viel Zeit. Es ist beinahe wie die Quadratur des Kreises. Seit einigen Jahren nenne ich meine Erzählweise eine «geraffte Narrative». Narration bedeutet Erzählung. „Gerafft" heisst, dass ich ein Ereignis kurz erzähle und sofort erkläre. So wecke ich gezielt eine Emotion und mache sie dir auch bewusst. Etwas Ähnliches geht in der HGM vor sich. *Trauer, eine zentrale Emotion:* Die Wohlstandgesellschaft ist nicht nur hektisch, sondern stürzt sich allzu schnell ins Vergnügen. Julius Kuhl nennt es das Ausweichen ins Positive. Verena Kast hat vor vielen Jahren ein bemerkenswertes Buch über Neid und Eifersucht geschrieben. Darin beschreibt Verena Kast zuerst die äusserst unangenehmen Aspekte des sozial geächteten Neides. Doch sie beleuchtet ebenfalls die positiven Aspekte des Neides; er sagt uns, was wir gerne hätten. Damit jemand aus Neid heraus «Über sich hinauswachsen» kann, braucht er die Trauer zu seiner Unterstützung. Verena Kast beruft sich auf die Psychoanalytikerin Melanie Klein. Sie hat Säuglinge beobachtet, wie sie nicht nur mit Wut auf Frustration reagieren, sondern sich schon mit sechs Monaten an ihre Bezugsperson schmiegen und trauern können. Die Bébé trauern über ihren Frust UND ihre Wut. In diesem Prozess öffnet sich auch für den Neid eine Tür zum Ausdruck des Begehrens. Verena Kast ist nicht sehr optimistisch, was den Erfolg einer Therapie anbelangt. Genau dafür muss es doch eine Methode geben, dachte ich mir, den direkten Weg ins Zentrum der negativen Emotion, um in seiner Verdunkelung ein Licht anzuzünden.
(Im Buch illustrieren 59 mehrfarbige Bilder den Text)

LESEPROBE