

DIE YAGER-THERAPIE, auch bekannt als SUBLIMINAL-THERAPIE

*Eine Einführung für
Patienten*

von Edwin K. Yager



Übersicht über die Auflagen:

Original Copyright 1980

Erstdruck 1980

Zweite Auflage 1981

Dritte Auflage 1984

Vierte Auflage 1988

Fünfte Auflage 1990

Sechste Ausgabe 1994

Siebte Auflage 2003

Achte Auflage 2007

Neunte Ausgabe 2008

Zehnte Auflage 2009

Elfte Auflage 2010

Zwölfte Auflage 2010

Dreizehnte Auflage 2013

Vierzehnte Auflage 2015

Fünfzehnte Auflage 2016

Sechzehnte Auflage 2018

Das Original wurde gedruckt in den USA

Übersetzung: Susanne Albrecht

Layout: Johann-Christian Hanke

Herausgegeben vom Verlag Erfolg und Gesundheit, 2018

VORWORT

Dieses Buch ist als Hilfe bei der Vorbereitung auf die Anwendung der Methode der Yager-Therapie in einer klinischen Situation als Vorstufe zu einer professionell unterstützten Psychotherapie gedacht.

Der ursprüngliche Titel dieses Buches, das 1980 geschrieben wurde, lautete „Subliminal Therapy; Utilizing Unconscious Abilities in Therapy“. Nach den folgenden Ausgaben entwickelte sich dieser Titel zum heutigen Titel „Die Yager-Therapie, auch bekannt als Subliminal-Therapie“. Dies geschah, um den Bedürfnissen anderer Länder gerecht zu werden, darunter Mexiko und Deutschland, wo das Wort „subliminal“ (unterschwellig) eine unerwünschte Konnotation hat.

Der Einsatz der Yager-Therapie zur Erreichung gewünschter Ziele erfordert, dass Sie die grundlegenden Prinzipien der Methode verstehen. Teil I dieses Buches bietet Ihnen diese Informationen, die Sie vor dem Beginn Ihrer Behandlung durch Ihren Therapeuten studieren können. Teil II beschreibt die Schritte, die nötig sind, um die Yager-Therapie anzuwenden. Die Teile III bis V bestehen aus Essays über Funktionen des Menschen, die während der Behandlung oft im Mittelpunkt stehen, und die Teile VI bis VIII sind Ausdruck der Meinung des Verfassers zu einigen Fragen, die während der Anwendung der Yager-Therapie auftreten können oder auch nicht. Es ist nicht das Ziel dieser Broschüre, Sie davon zu überzeugen, den vorgestellten Ideen zuzustimmen, sondern Ihnen die Möglichkeit zu geben, Überzeugungen und Werte im Lichte unterschiedlicher Perspektiven zu überprüfen.

Der Einsatz unterbewusster Fähigkeiten, um über den logischen Prozess der Yager-Therapie gewünschte Ziele zu erreichen, erfor-

dert es, dass Sie bestimmte Kenntnisse, Informationen und Verständnis haben. Teil I dieses Buches bietet Ihnen diese Informationen, die Sie vor Beginn der Behandlung mit Ihrem Therapeuten studieren können. Die Teile II bis V sind Ausdruck der Meinung des Verfassers zu einigen Themen, die mit Ihren übereinstimmen können oder auch nicht. Es geht hier nicht darum, Sie davon zu überzeugen, den vorgestellten Ideen zuzustimmen, sondern vielmehr darum, Ihnen die Möglichkeit zu geben, Überzeugungen und Werte im Lichte unterschiedlicher Perspektiven neu zu überprüfen.

Bei der Anwendung der Yager-Therapie erreichen Sie Ihr Ziel, indem Sie Teile Ihres unterbewussten Geistes identifizieren und „umschulen“. Sie werden dazu angeleitet, Ihre eigenen mentalen Fähigkeiten einzusetzen, um die gewünschte Veränderung zu erreichen. Der Erfolg hängt davon ab, inwieweit Sie dazu motiviert sind, sich zu verändern, und inwieweit Sie die Anweisungen Ihres Therapeuten während des Prozesses genau und wortwörtlich befolgen.

In Ihrem Geist sind Erinnerungen enthalten, einige davon sind leicht zugänglich, andere nicht verfügbar, auch wenn Sie sich vielleicht bewusst wünschen, darauf zugreifen zu können. Erinnerungen sind in dem unbewussten Bereich Ihres Geistes gespeichert, und durch die Anwendung der Yager-Therapie haben Sie möglicherweise Zugang zu allem, was Sie brauchen. Die Methode der Yager-Therapie wird Sie an Fähigkeiten heranführen, die für die meisten Menschen neu sind, und leitet Sie dazu an, diese Fähigkeiten zu nutzen, um sich in der Weise zu verändern, die Sie sich wünschen.

Die Kommunikation „zur“ und „von“ der Erinnerung Ihres Geistes findet statt, indem Sie bewusst zuhören, beobachten, fühlen, schmecken, riechen und „denken“. Vielleicht „sehen“ Sie Dinge –

nicht mit Ihren physischen Augen, sondern mit Ihrem geistigen Auge, und „hören“ Dinge – nicht mit Ihren Ohren, sondern mit Ihrem geistigen Ohr. Ebenso „erinnern“ Sie sich an den Geschmack einer Lieblingsspeise – nicht mit den Geschmacksnerven im Mund, sondern mit denen im Kopf.

Das Erlernen der Kommunikation aus dem Unterbewusstsein ist der erste Schritt in der Anwendung der Yager-Therapie. Die folgenden Schritte beinhalten die Definition Ihrer Therapieziele und das Befolgen der Anweisungen Ihres Therapeuten. Diese Schritte werden in Teil II näher erläutert.

Im Zuge der Anwendung der Yager-Therapie werden Fragen und Wünsche an eine „höhere Instanz“ Ihrer geistigen Funktionen gestellt. Die Antworten auf diese Fragen werden Ihnen in Teil II dieses Buches vermittelt. Die Wichtigkeit der Mitteilung **aller** Antworten und **nur** der Antworten, die aus dem unterbewussten Bereich Ihres Geistes übermittelt werden, kann gar nicht genug betont werden. Wenn Sie mit Antworten reagieren, die bewusste Meinungen oder Wünsche zum Ausdruck bringen, anstatt mit Antworten, die von der „höheren Instanz“ Ihrer geistigen Funktionen geliefert werden, werden Sie Ihre eigenen Ziele zunichtemachen. Diese bewussten Meinungen und/oder Wünsche haben bisher nicht die Veränderungen bewirkt, die Sie sich wünschen, und sie sind auch nicht dazu geeignet, dies in Zukunft zu tun. Wenn Sie sich ändern wollen, muss Ihr unterbewusster Geist davon überzeugt werden, mit Ihren bewussten Standpunkten und Werten übereinzustimmen, und diese Aufgabe liegt jenseits Ihrer bewussten Fähigkeiten. Sie müssen lernen, sich auf die Fähigkeiten zu verlassen, die Sie durch die „höhere Instanz“ Ihrer geistigen Funktionen besitzen.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT _____ 3

I. DER MENSCHLICHE GEIST _____ 9

- Ein Modell des Geistes _____ 9
 - Die Teile des Geistes* _____ 10
 - Zentrum* _____ 11
- Abschied vom konventionellen Denken _____ 12
- Konditionierung _____ 14
- Entscheidungen _____ 14
- Verhalten _____ 15
- Der freie Wille _____ 16
- Die Tätigkeit des Bewusstseins _____ 17
- Die Tätigkeit des Unterbewusstseins _____ 18
 - Unterbewusster Widerstand* _____ 19
- Der Wert der unterbewussten Teile _____ 22

II. DIE BEHANDLUNGSSCHRITTE _____ 24

- Das Konzept der Yager-Therapie _____ 24
- Definition der Behandlungsziele _____ 27
- Die Kommunikation mit Zentrum _____ 27
- Auf andere Weise mit Zentrum kommunizieren _____ 29

III. GEDANKEN ÜBER DAS LERNEN _____ 32

- Suggestibilität _____ 34
- Erlernte Dysfunktionen _____ 36
- Skepsis _____ 40

IV. DIE MUSKULATUR DES KÖRPERS _____ 42

V. SCHMERZ _____ 44

- Einige Fakten über Schmerzen _____ 44
- Der Zweck von Schmerz _____ 44
- Behandlung von Schmerzen durch hypnotische Techniken _____ 45
- Akuter Schmerz _____ 46
- Chronischer Schmerz _____ 47
- Zyklischer Schmerz _____ 47
- Starke Schmerzen _____ 48
- Phantomschmerz _____ 48
- Emotionaler Schmerz _____ 49
- Mögliche unterbewusste Ursachen von chronischem Schmerz _____ 50

VI. GEDANKEN ÜBER ERFAHRUNGEN _____ 51

- Egoismus _____ 51
- Sex _____ 54
 - Die Schönheit von Sex _____ 55*
 - Die Folgen sexueller Unwissenheit _____ 56*
 - Masturbation _____ 57*
 - Sexuelle Belästigung _____ 58*

VII. GEDANKEN ÜBER EMOTIONEN _____ 60

- Angst _____ 60
 - Angeborene im Gegensatz zu erlernten Ängsten _____ 60*
 - Rationale im Gegensatz zu irrationalen Ängsten _____ 61*
 - Bewusste im Gegensatz zu unbewussten Ängsten _____ 61*
 - Die Auswirkungen von Angst _____ 63*
 - Die Auflösung von Ängsten _____ 64*

▪ Schuldgefühle _____	65
<i>Entscheidungen als Quelle von Schuldgefühlen</i> _____	65
<i>Werte als Quelle von Schuldgefühlen</i> _____	67
<i>Unterbewusste Schuldgefühle</i> _____	68
<i>Schuldgefühle nutzen</i> _____	69
<i>Die Auflösung von Schuldgefühlen</i> _____	70
▪ Bitterkeit _____	71
▪ Vergebung _____	73
▪ Trauer _____	76
<i>Die Verarbeitung von Trauer</i> _____	76

VIII. AKZEPTANZ – EIN SCHLÜSSEL ZU ERFOLGREICHEN BEZIEHUNGEN _____ 80

<i>Das Kommunizieren von Akzeptanz im Gegensatz zur Nichtakzeptanz</i> _____	82
▪ Vorteile der Akzeptanz _____	84
▪ Gedanken zur Akzeptanz _____	85
▪ Die Grenzen der Akzeptanz _____	87

ÜBERSICHT _____ 89

ÜBER DEN VERFASSER _____ 90

▪ Bücher _____	90
▪ Positionen _____	91
▪ Mitgliedschaften _____	91

I. DER MENSCHLICHE GEIST

In diesem Buch geht es darum, geistige Fähigkeiten zu nutzen, die wir alle haben, die aber in unserer Kultur normalerweise nicht anerkannt werden und daher für die meisten von uns nicht verfügbar sind. Es gibt im unterbewussten Bereich unseres Geistes die Fähigkeit, zu argumentieren, logische Schlussfolgerungen zu ziehen und Entscheidungen zu treffen.

Mit anderen Worten, es gibt die Fähigkeit zu „denken“.

Während Sie dazu angeleitet werden, die Yager-Therapie anzuwenden, werden Sie Ihre unterbewussten „Denkfähigkeiten“ nutzen, um die von Ihnen bewusst gewünschte Veränderung zu erreichen.

Ein Modell des Geistes

Wir wollen gerne Erklärungen für Dinge, die passieren, und Dinge, die Sinn ergeben, werden dem Unbekannten vorgezogen. Wir konstruieren „Modelle“, die uns helfen, unsere Realität zu erklären – anders ausgedrückt heißt das, dass wir theoretisieren (und manchmal auch rationalisieren). Die folgende Darstellung der Yager-Therapie ist ein Modell, eine Theorie. Sie ist, wie die meisten dieser Theorien, nicht absolut beweisbar, bietet jedoch eine vernünftige und nützliche Möglichkeit, Phänomene zu erklären, die von jedem von uns erlebt werden können und die sehr wertvoll sind, um die gewünschte Veränderung zu erreichen.

Die menschlichen Geistesfunktionen scheinen sich in drei Bereichen des Geistes zu vollziehen: im Bewusstsein, im Bereich des

Unterbewusstsein und in einem überbewussten Bereich, in dem außergewöhnliche geistige Fähigkeiten vorhanden sind. Der unterbewusste Bereich ist dem Speicher eines Computers sehr ähnlich, in dem Dateien gespeichert werden, die zur Steuerung von Aktionen erstellt wurden. Die Dateien sind einfach da; sie ändern sich nicht, es sei denn, wir nehmen sie heraus und ändern sie. In der Zwischenzeit steuern sie weiter und verfolgen dabei den ursprünglichen Zweck, für den sie konditioniert wurden.

Die Dateien in einem Computerspeicher sind den Teilen des Geistes analog, die entstehen, wenn emotionale Ereignisse stattfinden (z.B. sich an einem dunklen Ort zu ängstigen). Die Teile sind einfach da; sie ändern sich nicht, es sei denn, sie werden durch ein neues Verständnis verändert. In der Zwischenzeit üben sie weiterhin ihren Einfluss aus, indem sie die Lektion beibehalten, die in der Ausgangssituation erlernt wurde (z.B. Angst vor der Dunkelheit zu haben).

Die Teile des Geistes

Irgendwann in der Vergangenheit haben Sie gelernt, zu gehen, zu sprechen und komplexere Fähigkeiten zu zeigen. Jedes Mal, wenn Sie etwas Neues gelernt haben, fand eine Veränderung in Ihrem Geist statt. Es wurde etwas hinzugefügt, was vorher nicht da war, ein neuer „Teil“ Ihres Geistes entstand. Solche „Teile“ sind im Unterbewusstsein entstanden und bestehen weiter und kontrollieren möglicherweise Ihr Verhalten, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Raucher zünden Zigaretten an, ohne darüber nachzudenken, und es gibt viele andere zwanghafte Verhaltensweisen, von denen viele zweckmäßig, einige jedoch dysfunktional sind. Es scheint auch wahr zu sein, dass solche „Teile“ des Geistes existieren (und das Verhalten auf eine bestimmte Weise kontrollieren können),

ohne dass anderen Teilen des Geistes einschließlich des Bewusstseins auch nur die Tatsache ihrer Existenz bekannt ist.

Die vielen der im Laufe des Lebens entstandenen Teile des Geistes arbeiten meistens harmonisch zusammen, mit einer gemeinsamen Richtung und Zielsetzung. Manchmal können ein oder mehrere Teile allerdings auch eine eigenständige Funktion einnehmen und eine Fehlfunktion verursachen, was zu einem Wunsch nach Veränderung führt; solche Fälle sind jedoch die Ausnahme, und eine Zusammenarbeit der Teile scheint die Regel zu sein. Dies deutet darauf hin, dass zwischen den Teilen des unterbewussten Geistes eine Form von Kommunikation stattfindet.

Zentrum

Die Existenz eines Bereiches unseres Geistes mit geistigen Fähigkeiten, die über die bewussten Fähigkeiten hinausgehen, wurde bei der Behandlung von Tausenden von Patienten mit dieser Methode durch zahlreiche Therapeuten bestätigt. Diese Instanz wird „Zentrum“ genannt. Wenn während einer Sitzung mit der Yager-Therapie Wünsche und Fragen an Zentrum gestellt werden, ist es dieser übergeordnete, überbewusste Teil des Geistes, der angesprochen wird.

Zentrum ist intelligent, das heißt, Zentrum ist lern-, logik- und entscheidungsfähig. Darüber hinaus ist Zentrum in der Lage, selbstständig zu denken und mit anderen Teilen des Geistes, einschließlich des Bewusstseins, zu kommunizieren. Zentrum meint es gut und wird bei der Erreichung der bewusst erwünschten Veränderung mitwirken, aber es scheint ihm an Motivation zur Veränderung zu fehlen. Die Motivation ist wesentlich für die Veränderung und daher auch ein Element, das vom Bewusstsein bereitgestellt werden muss. Während Sie zur Anwendung der Yager-