

# HYPNOSE

## DER YAGER-CODE VON DR. EDWIN YAGER

Mit dieser Behandlungsmethode (Sublimialtherapie) können vielfältige psychische Probleme und körperliche Beschwerden sehr effektiv und nachhaltig behandelt werden.

## WAS IST DAS BESONDERE AN DIESER THERAPIEFORM?

Beim Yager-Code kommuniziert der Therapeut mit der höheren Instanz des Patienten, dem *Überbewussten*. Es ist in der Lage, selbst-ständig zu denken, zu entscheiden und zu handeln, um Probleme zu untersuchen und zu behandeln. Durch eine Kommunikation mit dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein ist eine Wandlung der Beschwerden möglich.

Der Yager-Code ist keine Hypnose, kann damit allerdings sehr gut kombiniert werden.

## DER YAGER-CODE BASIERT AUF DREI BEWUSSTSEINSEBENEN:

- Der erste Bereich ist die **bewusste Ebene**

Hierdurch werden bewusst von uns kontrollierte Handlungen im Leben gesteuert. Hirnforscher gehen davon aus, dass maximal etwa 3 % der Gedanken bewusst sind. Demnach gelangen die wenigsten unserer Steuerungsbefehle ins Bewusstsein, wo wir sie wahrnehmen und willentlich beeinflussen können.

- Der zweite Bereich ist die **unterbewusste Ebene**.

In diesem Bereich werden unsere Erinnerungen, auf die das Bewusstsein nur teilweise zugreifen kann, gespeichert. Dazu gehören besonders Automatismen von erlernten Fähigkeiten, wie Gehen, Sprechen, Autofahren und alle Erfahrungen und Erinnerungen unseres Lebens. Viele unserer negativen Emotionen, begrenzenden Glaubenssätze und posttraumatischen Beschwerden finden wir hier verankert. Das Unterbewusste kann leicht beeinflusst werden, was Schwachstelle und Chance zugleich ist.

- Der dritte Bereich ist **das Unbewusste oder das höhere Bewusstsein**. Es ist in der Lage auf alle unsere Erfahrungen in unserem Leben zuzugreifen. Ähnlich wie ein Bibliothekar in einer Bibliothek. Somit wirkt sie wie eine integrierende Instanz, die eine Synchronisation zwischen Körper und Geist möglich macht, sodass Gedanken und Gefühle wieder synchron werden. Bei Dr. Yager hat dieser Anteil des Bewusstseins eine große Bedeutung in der Kommunikation zwischen dem Therapeuten und dieser Ebene des Patienten.

## KONDITIONIERUNG UND TEILE DER KONDITIONIERUNG

Um die therapeutischen Ansätze besser verstehen zu können, sollten wir den Begriff der Konditionierung etwas genauer betrachten.

- **Was ist eine Konditionierung?**

Beispiel:

Ein 3-jähriges Kind wird von einem Hund gebissen. Es empfindet in diesem Moment Schmerzen und spürt eine bestimmte, für das Kind individuelle, körperliche Reaktion, wie Herzrasen, Zittern usw.

Die unterbewusste Ebene speichert dieses Ereignis mit samt den damit verbundenen Emotionen. In der Folge entwickelt sich eine Angst gegenüber Hunden oder von einem Hund erneut gebissen zu werden. Jedes Mal, wenn dieses Kind einen Hund sieht, reagiert der Körper auf die gleiche oder sehr ähnliche Weise. Dies wäre eine Konditionierung in Form einer generellen Angst gegenüber Hunden. Allerdings gibt es zahlreiche weitere Formen von Konditionierungen.

#### ▪ **Teile der Konditionierung**

Bleiben wir bei dem Beispiel des Kindes, das von einem Hund gebissen wurde. Dieser Mensch ist inzwischen 50 Jahre alt und jedes Mal, wenn er einen Hund sieht, reagiert er wie im Alter von 3 Jahren. Es scheint so, dass er in diesem Moment vor 47 Jahren stecken geblieben ist und sich in den folgenden Jahren in Hinsicht auf die damalige Situation nicht weiterentwickelt hat. Er reagiert noch immer mit den Symptomen des damals dreijährigen Kindes (Herzrasen, Zittern etc.). Ziel der Behandlung ist nun, diesen Teil der Konditionierung auf den aktuellen Stand von heute zu bringen, sodass der Mensch erkennt, dass er keine Angst vor Hunden haben muss (Bewusstseins Ebene). Zu diesem Zeitpunkt ist die gespeicherte alte

Information jedoch noch im Unterbewussten verankert. Dies könnte deshalb dazu führen, dass dieser Mensch noch immer keine Kontrolle über die körperlichen Reaktionen hat.

Neben solchen traumatischen Ereignissen sind in unserem Leben sehr viele weitere Konditionierungen unbewusst entstanden, die unser Leben bestimmen, sowohl positiv als auch negativ. Dazu gehören auch Ansichten, Meinungen und Erfahrungen anderer Personen. Diese haben wir nicht nur einfach übernommen, sondern sogar auf ihren Wahrheitsgehalt geprüft und für Wahr befunden und im Unterbewussten gespeichert. Auf dieser Grundlage entwickeln wir Gewohnheiten, Überzeugungen und Werte, die ein Teil unserer Persönlichkeit geworden sind.

**Das Ziel** der Yager-Therapie ist es, eben die Teile der Konditionierungen, die unser Leben schwierig, anstrengend und kompliziert machen, im Unterbewussten aufzulösen und den Weg für Veränderungen freizumachen.

#### **DIE ARBEIT MIT DEM ÜBERBEWUSSTEN**

Bei der Behandlung mit dem Yager-Code greift man bei dem zu behandelnden Menschen auf seine höhere

Instanz zurück, dem *Überbewussten*. Die dort aufgespürten konditionierten Teile, die für die Probleme verantwortlich sind, können in der bewussten und unterbewussten Ebene rekonditioniert werden. Das Überbewusste ist in der Lage, selbständig zu denken, zu entscheiden und zu handeln, um Probleme zu untersuchen und zu behandeln. Durch eine Kommunikation mit dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein ist eine Wandlung der Probleme möglich. Es werden der heutige Wissensstand und die Tatsachen von heute vermittelt. Dadurch kann ein neuer Blickwinkel auf die vergangene Situation entstehen und etabliert werden, sodass es dem Menschen wieder besser geht.

#### **WELCHE AUFGABE FÄLLT HIERBEI DEM THERAPEUTEN ZU?**

Die Aufgabe des Therapeuten ist, zusammen mit dem Überbewussten eine Lösung des Problems und der Zielsetzung zu erreichen. Der Patient bleibt dabei eher passiv. Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit mit dem Yager-Code ist, dass der Patient es für möglich hält, dass das Symptom bzw. die Beschwerden auch einen psychosomatischen Hintergrund haben könnten.

Das Problem sowie die Zielsetzung werden mit dem Patienten definiert, damit klar ist, welche Veränderungen stattfinden sollen. Es ist wichtig, dass ein uneingeschränkter Wunsch besteht, diese auch zuzulassen.

## DIE VORTEILE DES YAGER-CODES

- Die Methode ist ursachenorientiert und schnell durchzuführen
- Es ist keine hypnotische Trance nötig. Daher auch gut geeignet für Menschen, die sich auf eine klassische Form der Hypnose nicht einlassen mögen. Eine begleitende hypnotische Trance kann diese Form der Yager-Therapie jedoch erheblich unterstützen
- Das Durchleben vergangener traumatischer Ereignisse ist nicht von Nöten, um diese Veränderung zu erzielen
- Der Therapeut muss das ursächliche Thema nicht kennen
- Nach kurzer Zeit ist der Mensch auch in der Lage, die Yager-Therapie eigenständig durchzuführen.

Literatur:

„Die Yager-Therapie – Dr. Edwin K. Yager“

Herausgeber: Norbert Preetz, 399 Seiten, Sprache: Deutsch, Herausgeber: Erfolg und Gesundheit, Erscheinungstermin: 31. Dezember 2019, aktualisierter Nachdruck 2023 (ISBN: 978-3-9814826-4-5, Print / 978-3-9814826-7-6, E-Book)

„Das Yager-Code-Kompendium – Norbert Preetz“

Herausgeber: Erfolg und Gesundheit, 669 Seiten, Erscheinungstermin: 31. Dezember 2022 (ISBN-10: 3981482697, ISBN-13: 978-3981482690)



**Ralf Hensel**

Heilpraktiker & Physiotherapeut

PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

Brentanostr. 21

30916 Isernhagen / Altwarmbüchen

Telefon 0511 / 6 47 77 01