

# Esofreie Magie, die wirkt

Abwehrzauber und Flüche auflösen

**Gerne Papier und Stift  
bereitlegen!**

# Zu mir

- Chemie-Studium und Promotion
- Seit 1999 in der IT selbstständig
- Seit 2008 dabei, den „eigenen Kram“ aufzuräumen
- Hypnotherapieausbildung ab 2015
- Seit Dezember 2018 Heilpraktiker\*in für Psychotherapie

# Worum es geht und worum nicht

- Magie = Vorgehen, die mehr Effekte haben, als wir vorher gedacht hätten; aktives Nutzen und Beeinflussen von unwillkürlichem Verhalten, das wir schon kennen
- Grenzen der Magie: Veränderung von vorhandenen Dingen (=„Restriktionen“: Viren, Klima, Kometen, Krankheit, andere Personen!)
- ABER: wir können immer unsere Beziehung zu etwas verändern.
- „Erleben wird gemacht, Bedeutung wird gegeben“
- Wir „erzählen“ uns ständig irgendwas – da können wir uns auch Hilfreiches erzählen! (monkey mind)
- Funktionierende Magie braucht passendes Denken, Zaubersprüche, Zubehör, Vorbereitungszeit und Übung. Magie klappt nicht automatisch und immer für jede Person.
- The Map is not the territory.

# # 1 – Abwehrzauber

# Das Außen schickt Einladungen



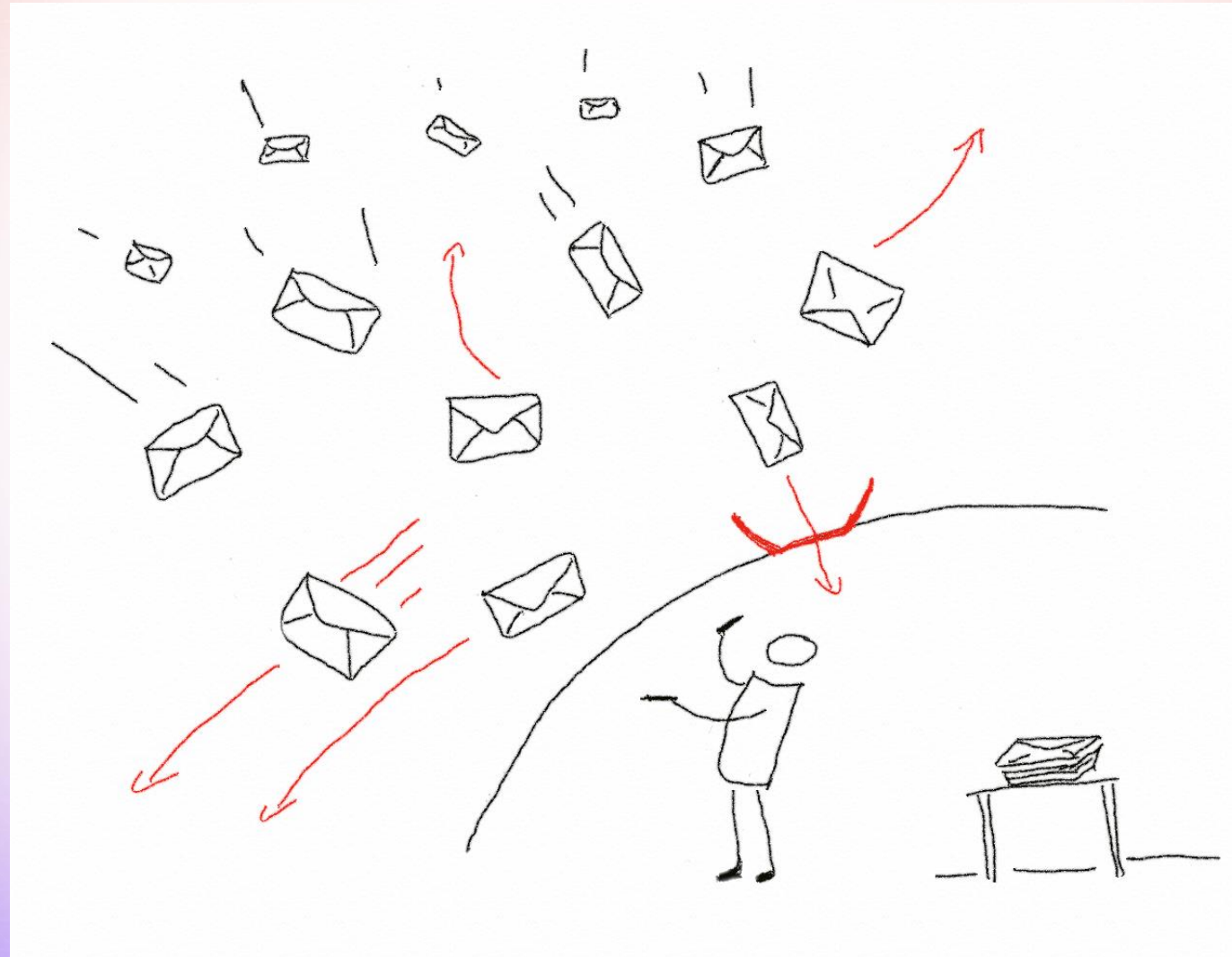
# Magische Einladungen sind überall

- Alles ist Priming!
- Wir hypnotisieren uns ständig gegenseitig.
- Problemtrance = denken, das Problem ist „ die ganze Welt“
  - „weil – deswegen“  
(linearkausal, zwangsläufig, unveränderlich!)

Hilfreicher:

- Das Außen schickt „Einladungen“ an unsere Erwartungen und Erlebnisnetzwerke.
- Sinnesorgan -> Impuls -> Verarbeitung ->  
**Erleben + Bewertung -> Erwartung ->**  
Sinnesorgan -> ...

# Mit Einladungen umgehen



# Worte zaubern Bilder und wirken

## Landschaft

- Haus
- Wohnung
- Raumschiff
- Planet
- Universum

## Material

- Mauer
- Burg
- Turm
- Glaswand
- Kraftfeld
- Schutzschirme
- Ganzkörperkondom
- Magischer Kreis

## Verben

- überkommen
- schlagen
- bewerfen
- anspringen
- andocken
  
- zu mir wehen
- anfliegen
- herbeiflattern

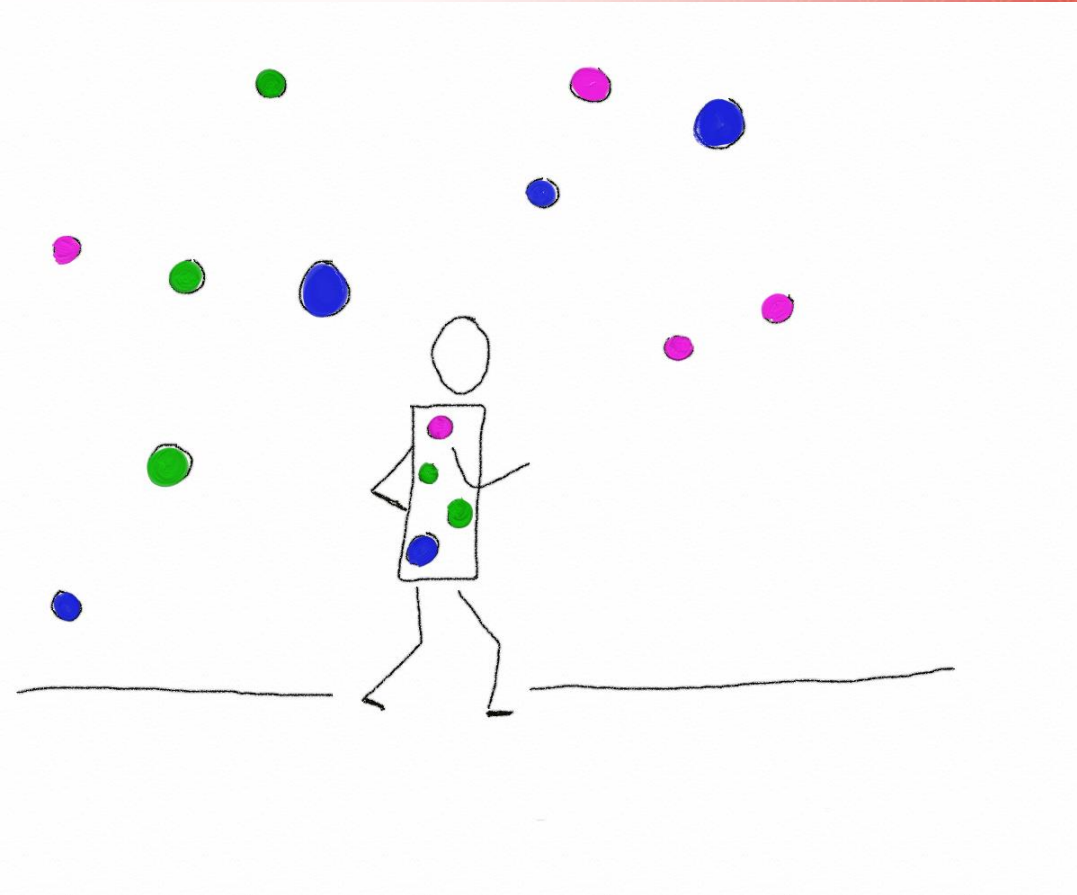


# Eingefangenes

Humorvolles Bild von Keimen, die nicht eigen sind.

- Emokokken (grün)  
Fühle ich emotional im Problemerleben ähnlich zu einer Person?
- Kognokokken (blau)  
Denke ich im Problemerleben ähnlich zu einer Person?
- Embodikokken (lila)  
Fühle ich mich körperlich/haltungstechnisch im Problemerleben ähnlich zu einer Person?

! Farben willkürlich gewählt!  
Wähle deine eigenen 😊

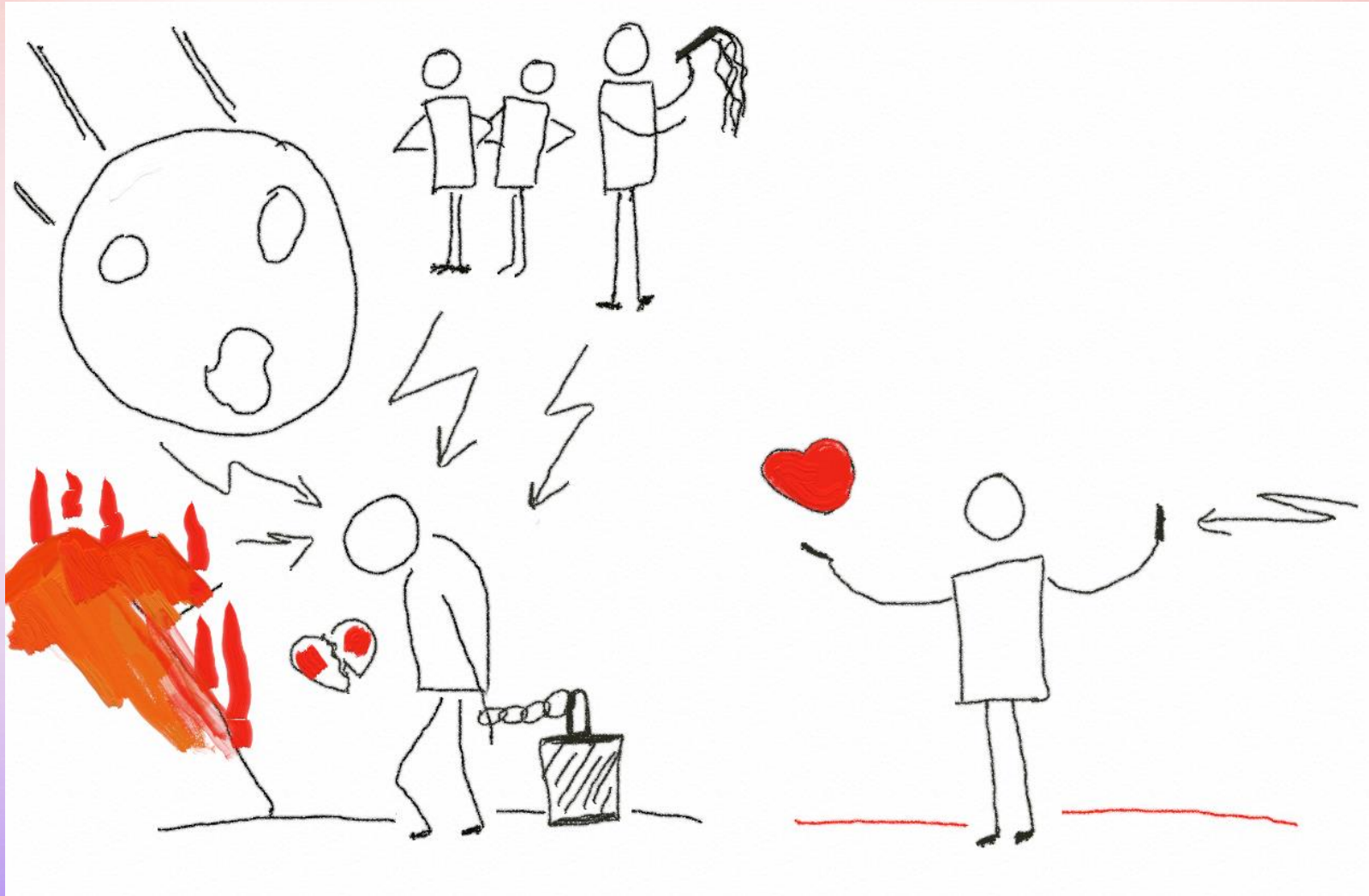


\*Kokken = Kugelbakterien

# Endlichkeit akzeptieren



# Endlichkeit akzeptieren

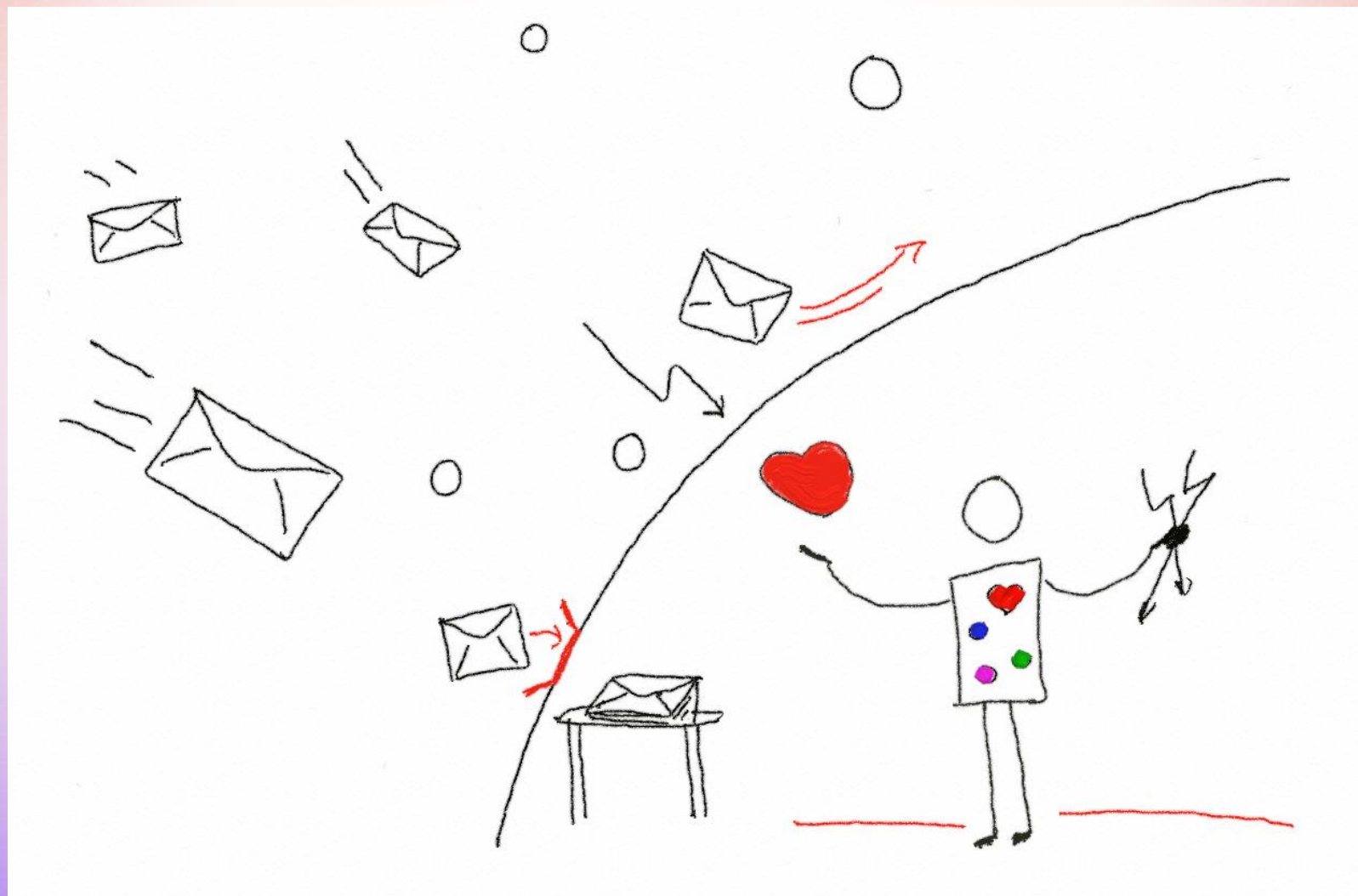


# Endlichkeit akzeptieren

- Was kann ich ändern? – Was kann ich nicht ändern? (Restriktion)
- Welche Funktion hat das Gefühl?
  - Funktional = aktiviert zu Handlung
  - Nicht-funktional = lähmend, macht hilflos und deprimiert
- Zwei scheinbar widersprüchliche Dinge können trotzdem beide wahr sein (sowohl-als auch, Trancelogik).
- In Verbindung bleiben UND gleichzeitig Grenzen ziehen.
  - Ich kann dieses Thema für wichtig befinden, **UND** gleichzeitig akzeptieren, dass ich keine Zeit/Energie/Kraft (Löffel) dafür habe.
  - Ich kann dieses Thema für wichtig befinden, **UND** entscheiden, dass ich mich damit erst nächstes Jahr befassen.
  - **Auch wenn** ich selbst mich nicht mit dem wichtigen Thema X beschäftige, bleibe ich mit allen verbunden, die das unterstützen.

Stichwort  
„Loyalität“!

# Magisches Aikido



# Magie selbst erleben

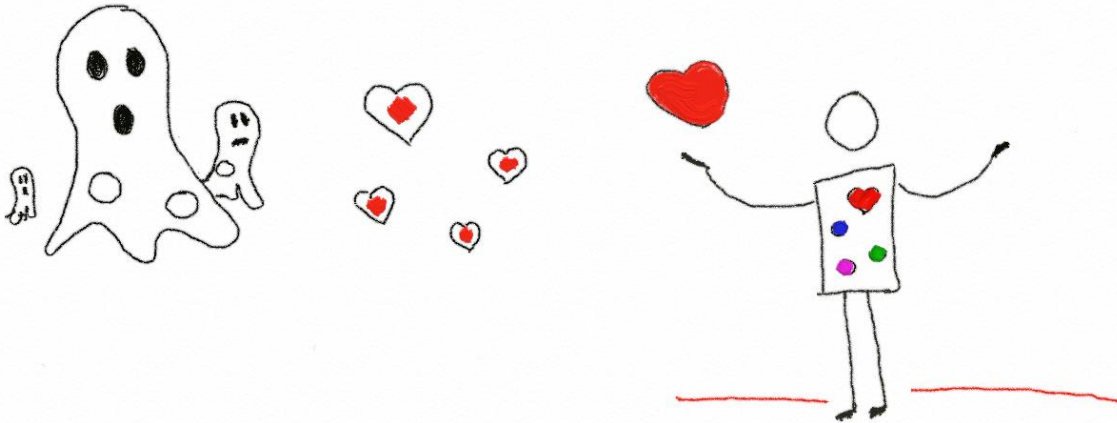
## **Magisches Aikido**

- Etablieren einer Steuerposition
- Sicher, mit Überblick und Kontrolle **und Steuerfähigkeit**
- Handbewegungen, Raum weiten, sichern
- „wischen und wedeln“ 😊
- „du kommst hier nicht vorbei“ – möglichst geschmeidig!
- Entscheiden, was mit den Einladungen geschieht
- Eigenes Bild entwickeln – Schutzschirm, (Bio-)Filter etc.

*Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.*

## #2 – Das dunkle Quadrat ■

# Etwas Immunisierung vorab 😊



**Es kann nur wirken, weil wir etwas glauben und verinnerlicht haben!**

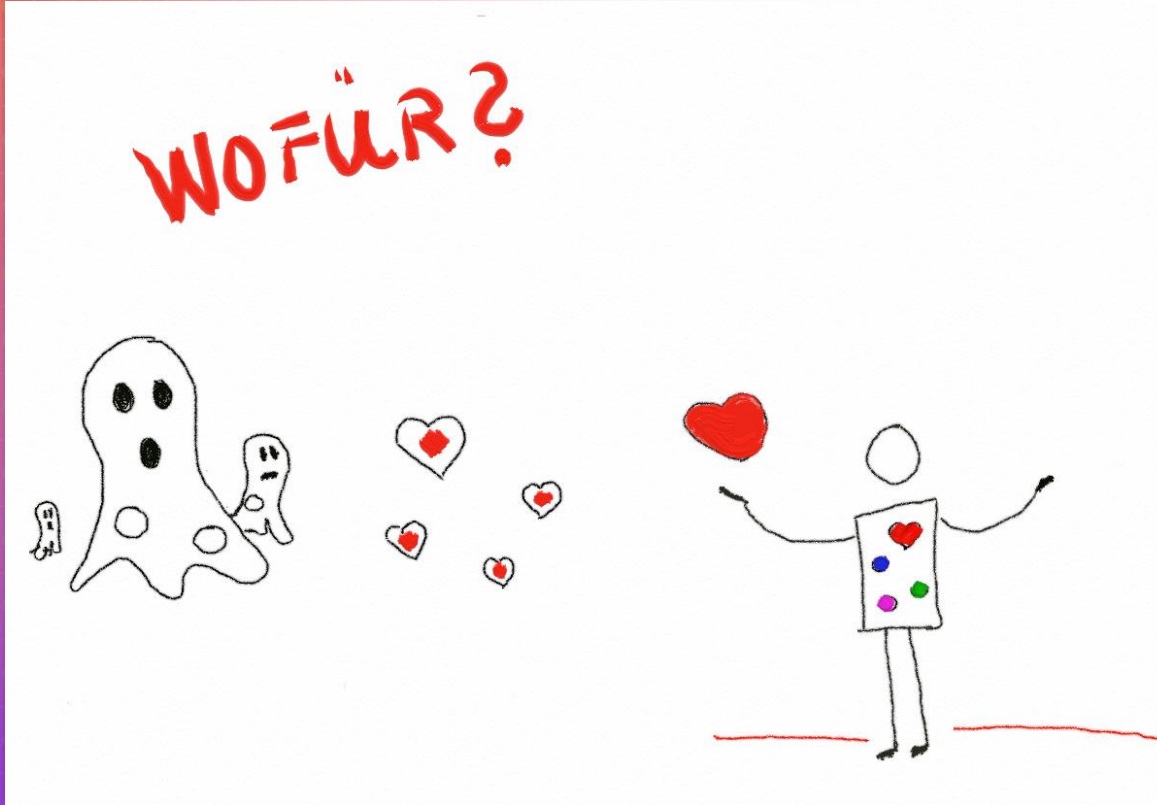
Wenn wir draufschauen, sind es oft Scheinriesen.

**Vergangenes Leid anerkennen**

„Es war schlimm, ich habe echt gelitten – UND es ist schon lange vorbei.“



# Etwas Immunisierung vorab 😊

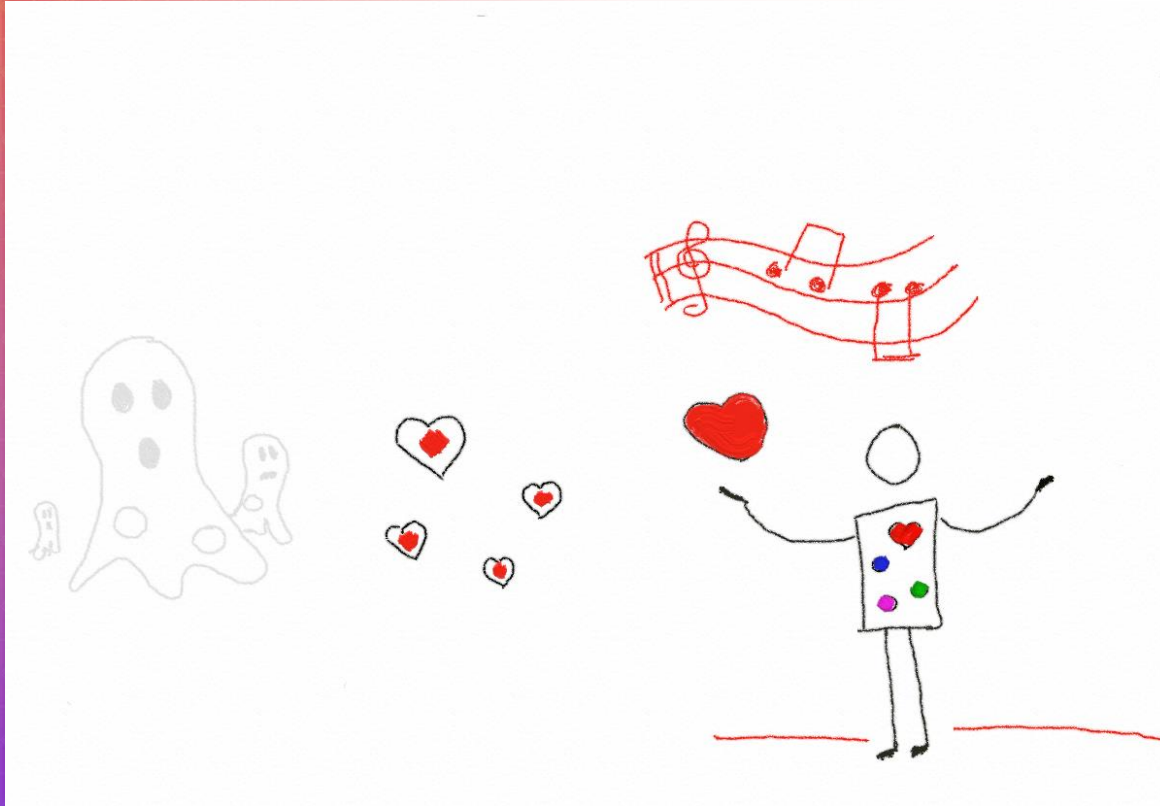


**Wofür kommt es?** Was will es mir sagen?  
Z.B. will gesehen, erinnert werden.  
(Zukunftsorientierte Frage nach  
unerfülltem Bedürfnis hinter dem  
Auftauchen.)

## **Einladende Haltung**

(Beziehungsmantras, Steve Gilligan):  
Das ist interessant.  
Ich bin mir sicher, das ergibt Sinn.  
Herzlich willkommen!

# Etwas Immunisierung vorab 😊



**Wenn die anderen Ansätze nicht reichen -**

**Selbstberuhigung und ins Jetzt gehen**

- Klopfen, ins  
Echtzeitalter/Gesamtzeitalter gehen
- Distanz schaffen, z.B. in dritter Person  
darüber reden
- atmen, lächeln, tanzen, singen 😊  
(fördert Parasympathikus, ventralen  
Vagus)
- Magisches Aikido

# Gedankenexperiment

Mitten beim Gehen spricht dich jemand von der Seite an, du ignorierst die Person und sie ruft hinter dir her:

*„Ich verfluche dich! Verflucht sollst du sein!“*

- (1) Du bist entspannt, gut drauf, planst gerade einen Urlaub oder sonst was Schönes...
- (2) Du bist verspannt, der Tag war schlecht, wie verhext ...

Wie wirkt sich der eigene Zustand auf die Interpretation aus?

# Was ist ein Fluch?

- Ein Urteil, eine Meinung
- Das uns emotional trifft (nahestehende Person/Gruppe, oder weil gerade gefühlt hilflos, unsicher, desorientiert...)
- Über uns implizit oder explizit ausgesprochen wurde
- Und das wir als „glaubhaft“ bewerten, weil es andockt! (z.B. an Erfahrungsnetzwerke, innere Anteile, Loyalitäten/Verbundenheit)

⇒ Resultiert in einem sehr starken (unter)bewussten Glauben

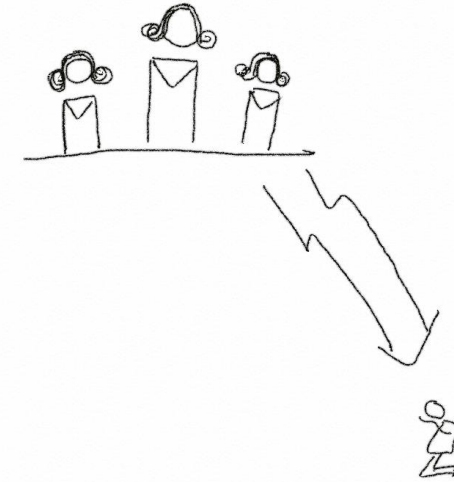
⇒ NOCEBO !



„Fluch als Mittel der ohnmächtig Ausgelieferten“ (Wikipedia)

# Urteil

- Ein Urteil ist erstmal eine Aussage über die **urteilende** Person / das **urteilende** System.  
Beispiel: Verurteilung von Gläubigen der Religion A durch eine Gesellschaft
- Urteile, mit denen wir uns gar nicht identifizieren, können wir „abwinken“. Sie gleiten ab und erzeugen keine Gefühle  
Die andere Seite projiziert unbewusst ihre eigenen abgelehnten Anteile auf uns.
- Urteile, die wir als „wahr“ annehmen, treffen uns.  
Ins Schwarze oder ins Herz treffen, getroffene Hunde bellen.
- Dabei muss der Sachverhalt selbst objektiv *nicht* wahr sein, aber es gibt einen Glaubenssatz bzw. einen Anteil, der das glaubt. Das macht es „wahr“.



„Die Botschaft bestimmt das  
Empfängy.“  
(Schulz von Thun)

# Scham und Schuld

- **Scham:** das schmerzhafteste Gefühl, das aus dem Bewusstsein entsteht, etwas Unehrenhaftes, Unangemessenes, Lächerliches usw. getan zu haben, sei es von einem selbst oder einem anderen.
- **Schuld:** ein Gefühl der Verantwortung oder Reue für ein Vergehen, ein Verbrechen, ein Unrecht usw., sei es real oder eingebildet.

Sehr mächtige Gefühle, und relativ leicht erzeugbar:

- Entwerten, abwerten
- Beschämen, bloßstellen
- Schuld zuweisen
- Religiöse Konzepte (Erbsünde)



I've learned that people will forget what you said,  
people will forget what you did, but people will never  
forget how you made them feel. - Maya Angelou

# Motivation, Schuld zu übernehmen

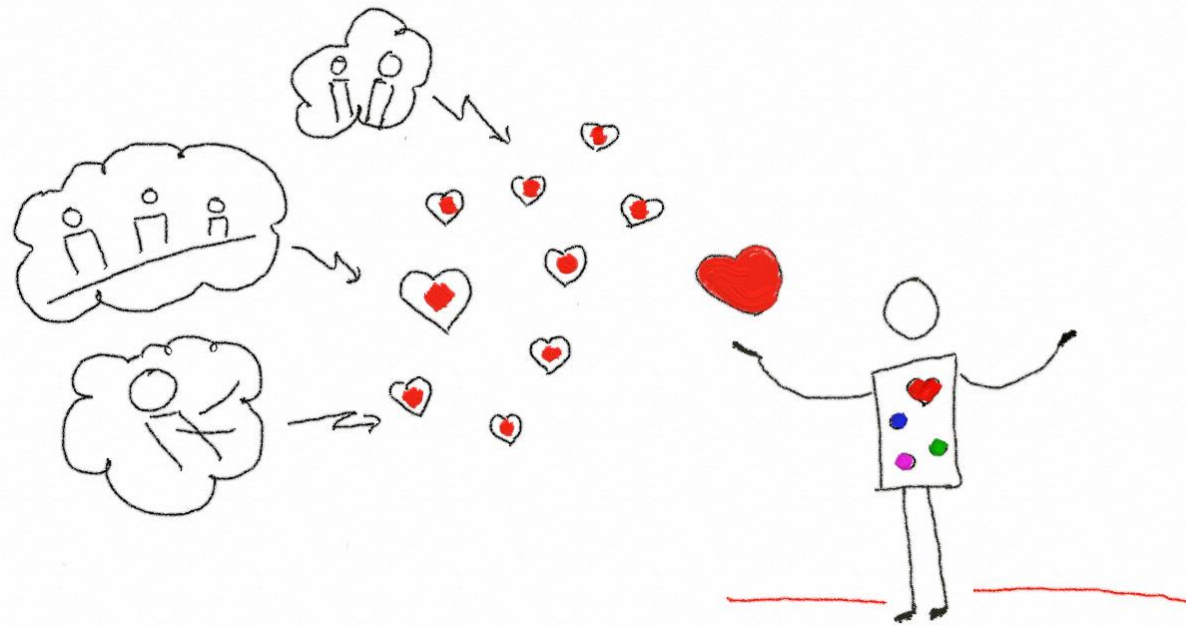
- Kinder sind erstmal „ego-zentrisch“ – alles auf sich bezogen
- D.h. wenn die andere Person etwas tut, hat es mit einem selbst zu tun
  - Mit „ich bin selbst schuld“ erhält sich das Kind die „guten Eltern“.
  - „Ich muss es nur **richtig** machen, dann werde ich **irgendwann** gut behandelt!“
    - > mehr Gefühl von Selbstwirksamkeit – Alternative wäre „ich kann nichts ändern!“
    - > Illusion der Kontrolle über die Welt
- Wahrzunehmen, dass eins nicht so wichtig ist, braucht Abstraktionsebene  
z.B. kann die andere Person schlechte Laune haben, **ohne** dass ich die Ursache ist
- Unter Stress (z.B. Dates) oft Altersregression  
Interpretation von „ich bin nicht ausreichend, ich bin nicht liebenswert“ !!

# Fürs Mitmachen

- Es geht um Schuld und Scham, die überproportional zum Inhalt sind.
- Die eher von außen suggeriert wurden.
- Und die du transformieren möchtest.
  
- Vor der Übung prüfen, wie emotional schwer der Situation / der Glaubenssatz wiegt.  
(SUD = subjective unit of distress, z.B. 1-10)
- Leichte bis mittlere Vorwürfe einladen (5-8).
  
- Wenn es zuviel wird, aufstehen, atmen, lächeln, tanzen, singen, magische Aikido 😊



# Magie selbst erleben



„Auch wenn ich (ein Teil von mir) glaube, dass <Glaubenssatz>...“

- „Liebe und schätze ich mich, mit allem was mich ausmacht.“
- „Bleibe ich in Sicherheit und behalte den Überblick.“
- „Gehe ich meinen eigenen Weg, nehme ich mir den Raum, den ich brauche.“

(Verdünnung: „wäre es hilfreich, wenn ich mich schätzen und lieben...; ist es immer mehr möglich...)

# Magie selbst erleben – Schritt 1

Gab es Situationen im Leben, die dir heute noch nachhängen, wenn du dran denkst?

- Etwas, wofür du dich heute noch schämst – z.B. etwas Blödes gesagt.
- Etwas, worüber du dich noch nie getraut hast, mit jemandem zu reden.
- Etwas, wo du dich schuldig fühlst, auch wenn du rational weißt, du bist es nicht.

Gibt es Glaubenssätze über Scham und Schuld, die du ablegen möchtest und es bisher nicht gelingt?

- Hat dir jemand vorgeworfen, dass du an etwas schuld bist?
- Dass du dich für etwas schämen sollst?
- Dass du nichts wert bist, immer versagen wirst etc.?

# Magie selbst erleben – Schritt 2

## Selbstbestärkungsaffirmation

„Auch wenn ich (ein Teil von mir) glaube, dass <Glaubenssatz>...“

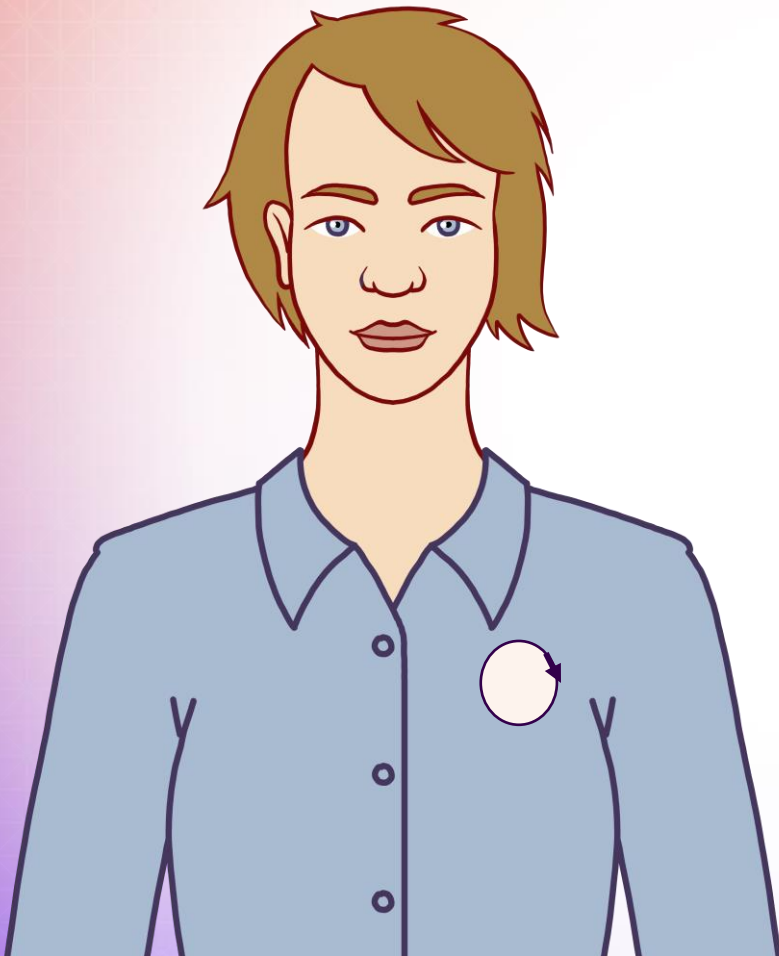
- Selbstbeziehung (Herz):  
„Liebe und schätze ich mich (Verdünnung: „wäre es hilfreich, wenn ich mich schätzen und lieben...; ist es immer mehr möglich...)“
- Sicherheit und Überblick (Kopf):  
„Bleibe ich in Sicherheit und behalte den Überblick.“
- Autonomie (Bauch):  
„Gehe ich meinen eigenen Weg, nehme ich mir den Raum, den ich brauche.“

Humorkativ:

- Auch wenn ich das immer glauben werde...
- Selbst wenn ich das im Grab noch glaube...
- Auch wenn ich diesen Glaubenssatz gerade schon aufgegeben habe und es nur noch nicht gemerkt habe...

*Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.*

# Kurbeln/Massieren/Berühren-Zauber



Mit den Fingerspitzen einer Hand auf der gegenüberliegenden Seite Kreisbewegung von innen nach außen unterhalb des Schulterblatts durchführen.

Dabei die Selbstbestätigungen sprechen.

Die Seite ist egal, d.h. es kann mit einer beliebigen Hand gerieben werden.

- ⇒ Selbstberühren ist Selbstberuhigung und mit sich selbst in Verbindung treten.
- ⇒ Die Kopplung von Berührung, Bewegung und Sprache führt zu einer ganzkörperlichen Verankerung dieses Prozesses.
- ⇒ Damit wird er in der Zukunft leichter erinnert und ausgeführt.

*(Quelle: PEP® Michael Bohne, Hannover)*

# #3 – Schuld transformieren

Schuld transformieren –  
Vorwürfe an mich selbst

# Vorwürfe an mich selbst



Reinfühlen in Selbstvorwürfe – Vorwurf, dass rumgetrödelt, Zeit verplempert, nichts Sinnvolles gemacht. Oder auch viel gewichtigeres.

Schwer, blockieren, Last auf den Schultern etc. Gefühl von „ich bin ja schuld, ich muss/soll jetzt leiden“, kleben an der Erinnerung, am Problem.

**Selbstbestrafung statt  
Selbstliebe & Belohnungsnetzwerk**

Sich selbst vergeben hat enorme Wirkung!

# Sich selbst vergeben



Liebevoll sich selbst annehmen und sich selbst vergeben befreit von Lasten.

- Schafft Verbundenheit auch mit den eigenen kleinen Schwächen.
- Fördert UND-Denken – beides ist wahr, der „Mangel“ und die Selbstannahme.
- Schafft auch mehr Vergebung für andere!
- (Menschen, die eigene Schattenaspekte verkörpern, lehnen wir mehr ab.)



# Fürs Mitmachen

- Es geht um einen konkreten Vorwurf, den du dir selbst machst.
  - Wo du dich schuldig fühlst, wo du denkst, das hättest du anders machen sollen...
  - Und den du transformieren willst.
- 
- Vor der Übung prüfen, wie emotional schwer der Vorwurf wiegt. (SUD = subjective unit of distress, z.B. 1-10)
  - Leichte bis mittlere Vorwürfe einladen (5-8).
- 
- Wenns zuviel wird, aufstehen, atmen, lächeln, tanzen, singen, magisches Aikido 😊

# Magie selbst erleben

## **Schuld transformieren – „Ich mache mir einen Vorwurf“**

*Kurbeln unterm Schulterblatt, von innen nach außen*

„Auch wenn ich mir da einen Vorwurf mache...“

- Selbstbeziehung (Herz):  
„Liebe und schätze ich mich (Verdünnung: „wäre es hilfreich, wenn ich mich schätzen und lieben...; ist es immer mehr möglich...)“
- Sicherheit und Überblick (Kopf):  
„Bleibe ich in Sicherheit und behalte den Überblick.“
- Autonomie (Bauch):  
„Gehe ich meinen eigenen Weg, nehme ich mir den Raum, den ich brauche.“

## **Konnte / wollte / wusste ich es nicht besser, oder wars eine Mischung? –> Antwort geben**

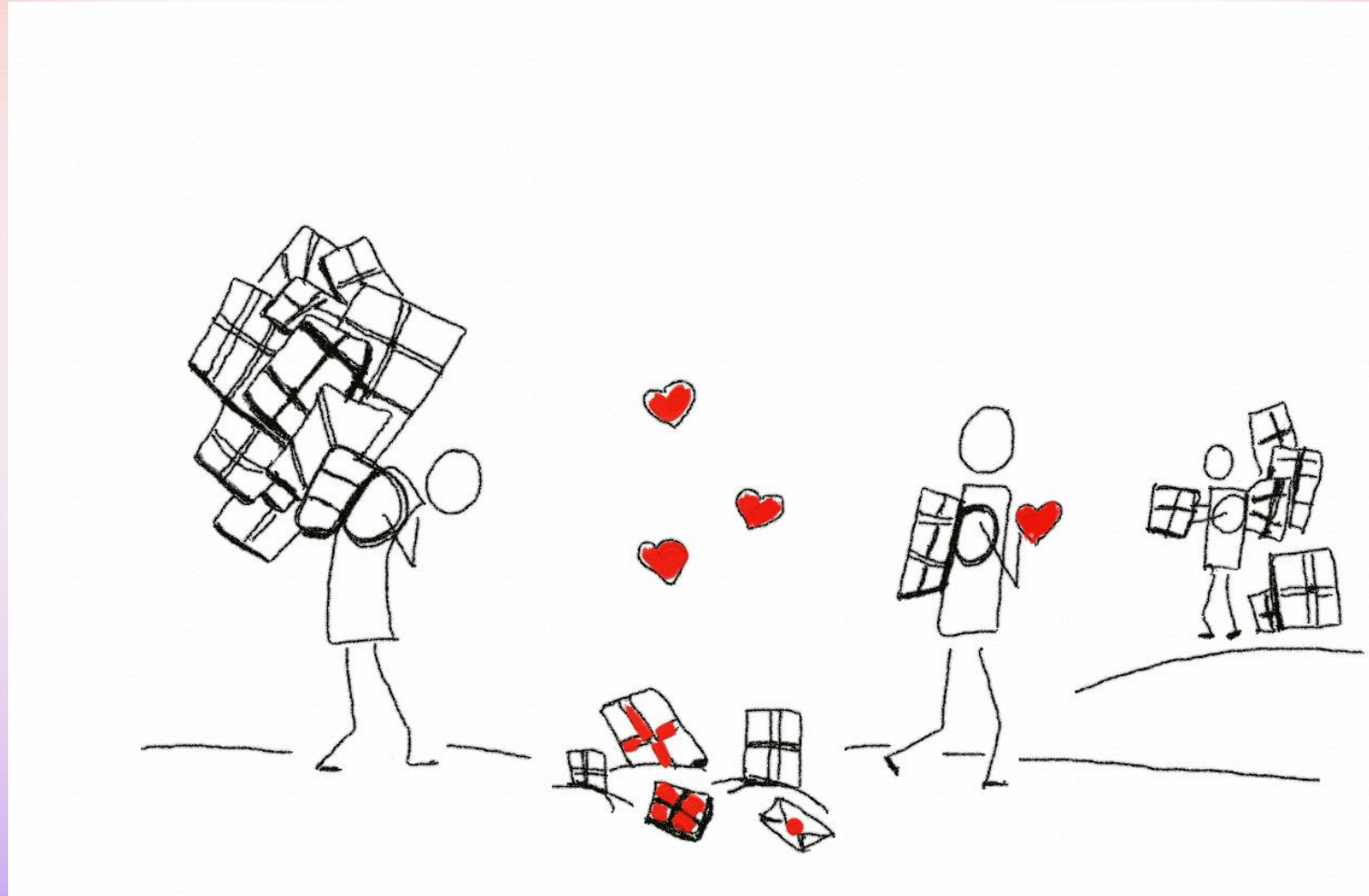
*Mit einem Zeigefinger auf dem anderen klopfen.*

Gerade weil ich jetzt weiß, dass ich nicht anders konnte/wollte/wusste oder Mischung,

- Vergebe ich mir jetzt ganz und gar, volle Kanne.... (mindestens 2x)
- Und dazu stehe ich! - *Hand heben*
- *Bei Bedarf nochmal eine Runde drehen.*

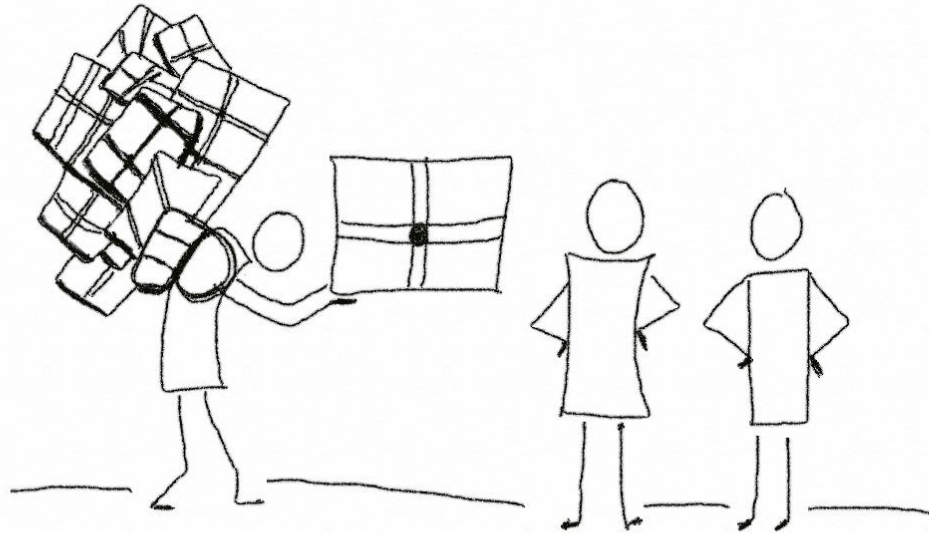
*Schreib auf, was du dir als Erkenntnis mitnehmen magst.*

# Sich selbst vergeben schafft Verständnis und „Luft“



Schuld transformieren –  
Vorwürfe an andere

# Vorwürfe an andere



**Vorwurf – ich denke, jemand anders hat Schuld.**

„Ich will, dass diese Schuld anerkannt wird.“

„Ich will, dass sie übernommen/abgenommen wird.“

**PRÜFEN: stärkt oder schwächt mich der Vorwurf?**  
(funktional vs. Parafunktional)

Was ist mein gewünschtes Erleben?

Mache ich mich hier abhängig von der Handlung anderer Personen und bin damit in einer von mir selbst **nicht** erfüllbaren Erwartungshaltung?

# Fürs Mitmachen

- Es geht um Vorwürfe, die du jemand anders oder anderen machst.
  - Wo du denkst, diese Person(en) hätte anders handeln sollen.
  - Diese Vorwürfe dürfen auch objektiv zu Recht bestehen.
  - Und du möchtest diese Vorwürfe loslassen.
- 
- Vor der Übung prüfen, wie emotional schwer der Vorwurf wiegt.  
(SUD = subjective unit of distress, z.B. 1-10)
  - Leichte bis mittlere Vorwürfe einladen (5-8).
- 
- Wenns zuviel wird, aufstehen, atmen, lächeln, tanzen, singen, magisches Aikido 😊

# Magie selbst erleben

## **Schuld transformieren – „Ich mache jemand anderem einen Vorwurf“**

*Kurbeln links überm Herz – im Körper verankern – gleichzeitig Demo von verdecktem Arbeiten!*

„Auch wenn ich xy einen (berechtigten) Vorwurf mache“

- Selbstbeziehung (Herz):  
„Liebe und schätze ich mich (Verdünnung: „wäre es hilfreich, wenn ich mich schätzen und lieben...; ist es immer mehr möglich...)“
- Sicherheit und Überblick (Kopf):  
„Bleibe ich in Sicherheit und behalte den Überblick.“
- Autonomie (Bauch):  
„Gehe ich meinen eigenen Weg, nehme ich mir den Raum, den ich brauche.“

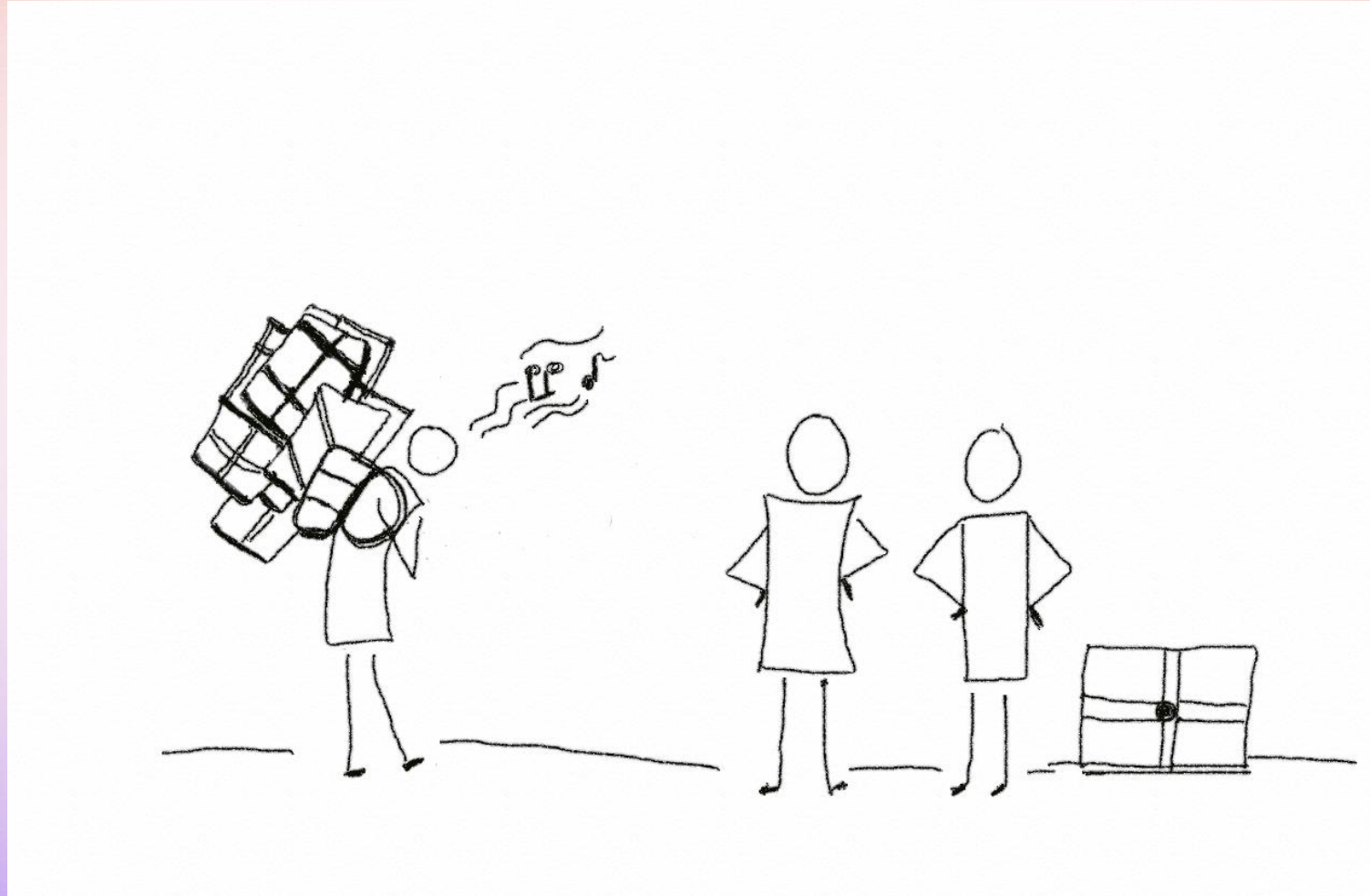
## **Konnte / wollte / wusste die Person nicht besser, oder wars eine Mischung? Nur zum Verstehen, nicht zum Vergeben! –> Antwort geben**

*Kurbeln und anderen Arm nach hinten strecken mit Handfläche auf Abwehr*

Gerade weil ich jetzt weiß, dass xy nicht anders konnte/wollte/wusste oder Mischung,

- (wenn eins Kind war) „lasse ich die Verantwortung ganz und gar bei Person xy, denn ich war damals ein Kind, und diese Person war erwachsen.“
- (wenn eins erwachsen war) – „lasse ich die Verantwortung bei Person xy und übernehme nur meinen Teil der Verantwortung.“

# Verantwortung dort lassen, wo sie lag

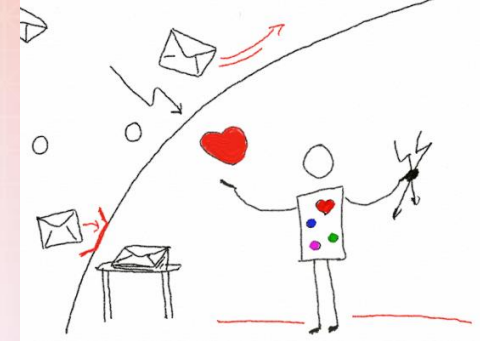




# Zusammenfassung

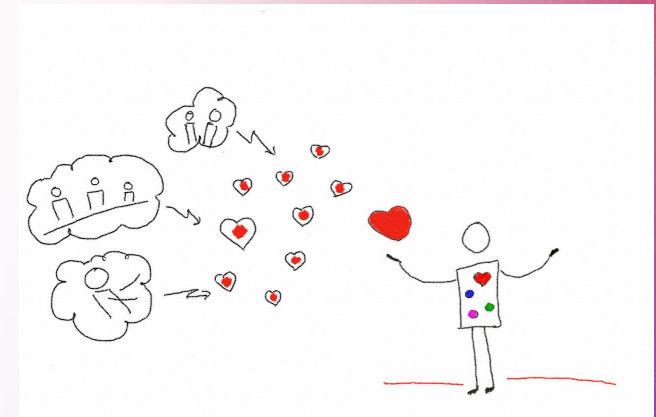
## Abwehrzauber mit Magischem Aikido

- Ganzkörperlich („embodied“) den Raum wahrnehmen und Schutzschilde o.ä. bauen.
- Sicherheit **und** Steuerungsfähigkeit **und** Selbstwirksamkeit **gleichzeitig** erleben!



## Fluch – Urteil – Schuld – Scham

- Fluch und Urteil wirken nur, wenn wir ihnen Gewicht und Glaube geben.
- Meist docken sie über Schuld und Scham an.
- Über Selbstannahme, Selbstwirksamkeit und Autonomie können wir diese dunklen Zauber vertreiben.



## Vorwürfe transformieren

- Vorwürfe an uns selbst und Vorwürfe an andere blockieren oft die Weiterentwicklung.
- Vorwürfe verändern verändert die jeweilige Beziehung positiv.
- Wenn wir eine gute Selbstbeziehung haben, ist alles leichter ☺



# Weiterführende Links

Sehr guter Artikel zum Thema:

<https://www.deutschlandfunk.de/die-macht-der-boesen-gedanken-100.html>

Steuerposition nach Gunther Schmidt, Erweiterung des Konzeptes „Sicherer Raum“, der aus seiner Sicht oft nicht selbstwirksam genug ist

Fokus-Thema „Schuld“ inspiriert von Ortwin Meiss:

<https://shop.auditorium-netzwerk.de/detail/index/sArticle/19116/sCategory/3>

(kostenpflichtig)

Selbstbestärkung, Vorwürfe/Anklage transformieren:

PEP nach Michael Bohne, freie Links:

<https://youtu.be/OFOjW52o2wk>

<https://www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst/>

<https://www.dr-michael-bohne.de/>

Birgit Großmann 2022  
[www.morgen-wird-noch-besser.de](http://www.morgen-wird-noch-besser.de)