



BSFF

E B O O K Z U
B E S E T F R E E F A S T

W E R A N Ä G L E R

www.wera-naegler.de
www.mein-selbstcoaching.de

Bevor es los geht ...

... einige Worte in eigener Sache. Soweit erforderlich, sind meine Texte sorgfältig recherchiert. In erster Linie aber leben sie von meiner langjährigen Erfahrungen in meinen Arbeitsfeldern Coaching, Training und Therapie. Alles, worüber ich schreibe, ist bei mir selbst und meinen Kunden erprobt. Deshalb schlage ich dir an manchen Stellen Übungen oder ein bestimmtes Vorgehen vor.

Vorschläge und Tipps sind genau das: Sie sind Vorschläge und Tipps und keine Garantie für das erfolgreiche Umsetzen bei dir. Meine Vorschläge sind keine individuelle Beratung oder Therapie. Sie können und wollen eine individuelle fachliche Betreuung nicht ersetzen. Für mögliche Nachteile oder Schäden aus meinem eBook haftest du als Anwender*in selbst.

Dieses eBook ist mein geistiges Eigentum. Die in diesem eBook veröffentlichten Informationen dienen deiner persönlichen Information. Eine kommerzielle Nutzung durch Dritte wird untersagt. Alle Texte und Arbeiten sind urheberrechtlich geschützt. Du kannst, sofern du keine Veränderungen vornimmst, dieses eBook gern an einzelne Interessierte weiterleiten. Vor einer Einbindung auf beispielsweise deiner Webseite, Blog oder ähnliches hole bitte mein Einverständnis ein. Eine Verlinkung ist jederzeit ohne Rücksprache gestattet.

Bildrechte: Wera Nägler, Cover gestaltet mit Canva.



Wera Nägler Business

Ich bin Querdenkerin. Kunden und Kooperationspartner bezeichnen mich als erfinderisch, ungewöhnlich und dass ich andere in Bewegung bringe. Sie mögen an mir meine Herzlichkeit, meine Tiefe und meine Lebendigkeit. Ich suche nach frischen Perspektiven.

Meine Energie und Zielstrebigkeit helfen mir dabei, andere ebenfalls zu inspirieren, besser zu werden.

Wenn du etwas verändern willst, bist du bei mir richtig!

Wera Nägler
Training.Coaching.Selbstcoaching
Am Propsteihof 64
31139 Hildesheim
Telefon +49 5121 741311
hallo@wera-naegler.de

Diplom Pädagogin, Diplom Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Seit über 20 Jahren freie Trainerin, Coach und Therapeutin in eigener Praxis

Wera Nägler – Wenn du etwas verändern willst, bist du bei mir richtig

Hier bin ich unterwegs www.wera-naegler.de www.mein-selbstcoaching.de [Xing](#) [facebook](#) [meine App](#) [YouTube](#) [OnlineAkademie](#)

Wie kommt man vom Verstehen-Wollen zum Verändern-Wollen?

Lass mich ein wenig ausholen: Bereits als Kind interessierte ich mich für das menschliche Miteinander und das menschliche Handeln. Ich versuchte herauszufinden, welcher tiefere Sinn hinter dem Umgang mit Alltagsproblemen oder großen Krisen stand. Dass es einen Sinn auch in unsinnigem und widersprüchlichem Verhalten gab, war für mich immer schon klar. Diesen Sinn herauszufinden interessierte mich brennend. Für mein Umfeld war ich ein Rätsel.

Auch wenn ich beruflich in meinen ersten zehn Jahren andere Wege ging, beschäftigte mich weiterhin die menschliche Psyche. Wieso kommt es zu bestimmtem Verhalten, Gefühlen, Gedanken, Einstellungen und den irgendwie immer gleichen Situationen? Wieso konnte ich (oder die meisten Menschen in meinem Umfeld) trotz aller Einsicht, der Kenntnis von Ursachen und Zusammenhängen sowie einem wirklichen Wollen die meisten Dinge nicht verändern?

Ich wollte verstehen, fand aber keine befriedigenden Antworten. Wann immer ich tiefer bohrte, stieß ich an eine Grenze.

Das war auch in den Jahren meiner Hochschulausbildungen so. Und in den Anfängen meiner neuen Berufstätigkeit als Trainerin, Coach und Therapeutin. Längst hatte ich mich von der herkömmlichen Psychologie und Psychotherapie verabschiedet. Ausbildungen und Selbststudium hatten mich in der energetischen und systemischen Psychologie ankommen lassen. Und hier wurde es interessant. Denn hier kam ich das erste Mal mit Techniken in Kontakt, die wirklich etwas veränderten.

Eine dieser Techniken und im Laufe der Jahre meine Lieblings-Technik ist BSFF.

„BSFF ist nicht nur eine Methode. Für mich ist es eine Lebenseinstellung.“ Wera Nägler

BSFF ist solides Handwerkszeug. BSFF ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle (Selbsthilfe-)Technik für emotionale Themen. Der klinische Psychologe Dr. Larry Phillip Nims fand heraus, wie man das Unterbewusstsein direkt in psychische Verarbeitungsprozesse einbinden kann. So kann man mit BSFF vergangene, immer noch belastende Situationen bearbeiten und klären. Oder aktuelle Probleme und schwierige Beziehungen bereinigen.

Bei fast allem, was dich emotional belastet, kannst du versuchen, mit BSFF eine Verbesserung zu erzielen. Was auch immer in deinem Leben vorfällt - es ist ein Spiegelbild dessen, was im Unterbewusstsein gespeichert ist, so Nims.



BSFF steht im Übrigen für Be Set Free Fast. Was oft übersetzt wird mit „Sei schnell davon befreit“. Auf meiner Webseite findest du weitere Informationen zu BSFF: <http://wera-naegler.de/bsff-die-methode/>

Durch BSFF kam ich vom Verstehen zum Verändern. Denn meine Forschungen zeigten mir die typischen Denkfehler und Widersprüche der „alten“ Psychologie auf:

- » Wenn ich etwas verstehe, dann kann ich es auch verändern = stimmt nicht.
- » Wenn ich etwas nicht verstehe, kann ich es auch nicht verändern = stimmt auch nicht.

Die Gehirnforschung, energetische Psychologie und vor allem das Anwenden von BSFF lehrten mich etwas anderes. Und für mich als ursprünglich sehr kopflastiger und immer noch skeptischer Mensch war das in den Anfängen harter Tobak:

- » Auch wenn ich etwas nicht verstehe, kann ich es trotzdem verändern.
- » Es ist überhaupt nicht erforderlich, etwas zu verstehen, um es zu verändern.

Doch dies stimmt nur im Zusammenhang mit entsprechenden Techniken, zu denen BSFF gehört.

Was haben wohl Joggen und BSFF gemeinsam ?

Wenn du weiterhin über BSFF liest und nachdenkst, ist es so, als würdest du überlegen, wie gesund, ausdauernd, entspannt und schlank du wärst, wenn du endlich mit joggen anfangen würdest. Wirst du davon gesund? Fit? Wohl nicht.

Wenn du die Einweisung mit der sogenannten „BSFF-Instruktion“ machst, wäre es so, als würdest du dir gute Joggingschuhe kaufen. Gesünder oder entspannter wirst du von diesem Kauf nicht. Vielleicht fühlst du dich besser. Ein klein wenig. Eine Zeitlang.

Wenn du dann das Joggen beginnst, stellen sich erste Erfolge ein: Du fühlst dich leistungsfähiger, ausdauernder und ausgeglichener. So wäre es mit ersten BSFF-Anwendungen auch. Alles wäre ein bisschen besser, ein Problem erledigt. Noch eins. Wie geil ist das denn?! Ah, jetzt geht's mir eigentlich schon recht gut. Eigentlich.

Und hier kommt ein Entscheidungspunkt

Wenn du jetzt aufhörst (mit Joggen oder mit BSFF), dann wirst du dich langsam wieder in Richtung alter Zustand zurückentwickeln. Wenn du aufhörst, weil es dir ja jetzt „gut“ geht, war's das mit der Muskelkraft, der Ausdauer, der Gesundheit. Und ebenso im emotionalen Bereich. Dann ist eine „Baustelle“ besser geworden. Und was ist mit den anderen?

Denn wenn du wirklich eine tiefreichende, anhaltende Verbesserung erfahren willst, dann wirst du das Joggen beibehalten. Auch und gerade dann, wenn du dich gesund, ausdauernd, belastbar und drahtig fühlst. Denn du willst es bleiben. Deswegen wird es dir zu einer automatischen Handlung. Mit der du dir das Leben so gestaltetest, dass du dich optimal fühlst.

Kleiner Hoffnungsschimmer: Mit BSFF sein Leben zu verbessern ist nicht so anstrengend wie joggen ☺

Überlege, wie du dich fühlen möchtest

Emotional ausgeglichener? Klarer? Zufriedener? Schneller raus aus dem immer gleichen Gefühls- und Beziehungswirrwarr? Optimistischer in schwierigen Lebensphasen oder in der Zukunft?

Insgesamt ausgeglichener und weniger mit eigenen, alten Dramen oder denen anderer Menschen beschäftigt?

Wie klingt das für dich?

BSFF ist kein Zaubermittel. BSFF ist eine Hyper-Schnellstraße, aber keine Abkürzung. Im Vergleich zum Denken, Reden oder Analysieren wirkt BSFF wie ein Turbo. Denn mit BSFF arbeitest du mit deinem Unterbewusstsein zusammen. Und das ist der direkte Weg vom Problem zum Lösen der Ursache.

BSFF ist leicht. BSFF ist einfach. BSFF ist eine der schnellsten Techniken, die man selbst (als ganz normaler Mensch, also als Laie) anwenden kann.

Aber BSFF hat seinen Preis: Man muss es tun!

Wenn du dich entscheidest, BSFF zu erlernen,
entscheidest du dich auch für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit.
Und darauf willst du doch gewiss nicht verzichten!

Bist du hier „richtig“?

Wenn du bereits glücklich, zufrieden, selbstbewusst, frei von vergangenen oder aktuellen Belastungen, Beziehungen und Gefühlen bist, dann benötigst du BSFF nicht. Wenn du belastende Situationen erlebst, Beziehungs- und Arbeitsprobleme, Trauer, Ärger, Wut, Ängste, Erschöpfung, Sorgen, Schuldgefühle und ungelöste Situationen hast, wird BSFF eine wirkliche Hilfe für dich sein.

Erlebst du immer wieder gleiche, unangenehme Situationen? Verliebst du dich immer wieder in die/den Falschen? Leidest du unter belastenden Emotionen oder deinem eigenen Verhalten und Nicht-Verhalten? Sorgst du dich? Bist du nicht so erfolgreich, wie du eigentlich sein könntest? Fühlst du dich blockiert, nicht in deiner Mitte? Gibt es permanente Stolpersteine oder Tabubereiche? Trägst du eine Sehnsucht in dir und weißt nicht, wonach? Traust, vertraust du dir selbst nicht genug?

Kennst du das?

Unproduktives Denken, Grübeln, Jammern, Schimpfen oder Endlosgespräche? Und fühlst du dich dabei auch zunehmend frustriert, entmutigt, ungeduldig, ärgerlich, weinerlich, mutlos oder auch abgenervt? Kurzum: Hast du immer wieder die gleichen Probleme?

Hast du auch schon mal darüber nachgedacht, ob dich unbewusst selbst sabotierst? Oder dass du vielleicht „mit angezogener Handbremse“ durchs Leben fährst? Oder dass du dir unbewusst Erfolg, Zufriedenheit, Glück etc. versagst? Oder denkst du, dass du dich nur noch mehr anstrengen müsstest, um endlich ein bestimmtes Problem zu lösen?

Glaubst du auch, dass du auf die herkömmliche Art, deine Probleme zu lösen, nicht weiter kommst? Und dass statt „mehr vom erfolglosen Gleichen“ jetzt etwas anderes als denken, reden, analysieren her muss?

Dann könnte BSFF das richtige Selbsthilfetool für dich sein.

Doch die Frage, die kurz noch betrachtet werden sollte, ist: Warum eigentlich hilft uns unser Verstand, die Logik und das Bewusstsein hier nicht weiter? Warum braucht es Techniken wie BSFF, um endlich klarer, kraftvoller, zufriedener und souveräner zu werden?

Weißt du, warum so viele Probleme lösungsresistent sind?

Ganz kurz und knapp würde ich die Frage so beantworten: Das liegt daran, weil weit über 90 Prozent unseres Gehirns unbewusst arbeitet. Unser vielbejubelter Verstand, das Bewusstsein, hat an den meisten Prozessen keinen direkten Anteil. Und ist zudem der langsamste Teil des Gehirns. Das zeigt die Hirnforschung. Ich möchte dir das an einem bildhaften Vergleich verdeutlichen.

Was meinst du: wer ist Regierung, wer Pressesprecher? Ich möchte dir mein Bild beschreiben: Ich stelle mir das das Unterbewusstsein gern als „Regierung“ vor.

Eine Regierung, die bei Auftreten eines Sachverhalts alle Beteiligten, Ämter, Gremien, Parteien etc. anhört, Informationen und Handlungsempfehlungen einholt, abwägt, diskutiert, eine Risiko- und Chancenbewertungen macht, Handlungsanweisungen an alle Beteiligten gibt und damit alle Entscheidungen trifft und umsetzt.

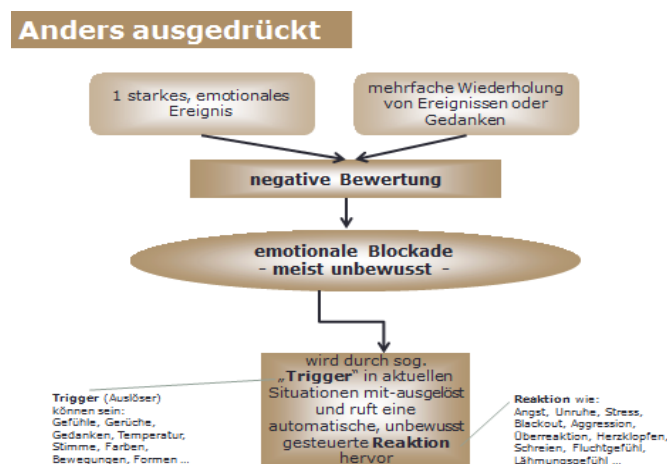
Der Verstand wäre dann in diesem Bild der „Pressesprecher“. Er hat von Anfang bis Ende nichts mitbekommen, weil er nicht zum „inneren Regierungskern“ gehört. Er war am Entscheidungsprozess nicht beteiligt und wird am Umsetzungsprozess nicht beteiligt sein. Als Pressesprecher verkündet er in einer öffentlichen Erklärung, was „Sache“ ist. Der Pressesprecher/der Verstand versucht hinterher alles „logisch“ und „sinnvoll“ zu erklären.

Klar geworden? Dann schauen wir ins Detail.



Unser Gehirn arbeitet zu über 90% unbewusst

- » Alles, was du erlebst, wird in deinem Unterbewusstsein gespeichert.
- » Auch Erlebnisse, die du nicht bewusst wahrgenommen oder die du vergessen oder verdrängt hast.
- » Wenn diese Erfahrungen mit Angst, Wut, Traurigkeit oder einem Trauma beladen sind, wirken sie im Unterbewusstsein wie „Knoten“, die emotional belasten.
- » Diese „Knoten“ führen zu Blockaden.
- » Passend dazu bilden sich Symptome heraus.
- » Es entstehen sogenannte Glaubenssätze. Sie werden übernommen von Eltern, Großeltern, Schule, Nachbarn, Medien etc.). Oder als Schlussfolgerung der bisherigen Lebenserfahrung gebildet: „ich bin ungeschickt/zu langsam/nicht liebenswert“, oder „Geld verdirbt den Charakter“.
- » Bestimmte sogenannte Trigger (Auslöser) sorgen dafür, dass die Glaubenssätze zum Einsatz kommen. Alles läuft auf „Autopilot“.
- » Durch die Wiederholung dieser erwarteten Erfahrungen wird der unbewusste Glaubenssatz gestärkt. Er wird immer schneller „abgerufen“.
- » Irgendwann ist der Glaubenssatz die „Hauptinformation“ oder die Referenz für alle ähnlichen Ereignisse. Er wird bei allen zukünftigen Entscheidungen für die Bewertung einer neuen Situation die alten Erfahrungen zur Bewertung anbieten.
- » Alles läuft immer „automatischer“ ab.



Reden und Denken hilft nichts - was dann?

Das Unterbewusstsein ist der Dreh- und Angelpunkt all unserer Gefühle, Gedanken und Handlungen. Wir können nicht nicht fühlen. Unser Verhalten ist mit einem Gefühl gekoppelt und läuft automatisch ab. Unabhängig davon, ob unser Verhalten förderlich oder hinderlich für uns ist.

Deshalb sind so viele Probleme anscheinend lösungsresistent.

Sie werden auf der falschen Ebene (kognitiv) und mit der falschen Methode (Gesprächsführung) angegangen.

Kümmere dich um dein Gefühlsmanagement

Mit Gefühlsmanagement meine ich: Du nimmst gezielt Einfluss auf destruktive und kräftezehrende Gefühle. Gefühle solltest du nicht unterdrücken, „wegmachen“ oder versachlichen. Gefühle sind eine Tatsache.

Aber den Umgang mit deinen Gefühlen, den kannst du in deine eigenen Hände nehmen. Und das ist managen. Und die Königsklasse ist, Gefühlsmanagement mit einer Technik wie BSFF zu betreiben.

Jetzt muss eine Methode her, um mit dem Unterbewusstsein zusammen zu arbeiten

BSFF entfernt auf einfache, schnelle und sanfte Weise alle negativen Emotionen, Erfahrungen, Verhaltens- und Denkweisen auf allen Ebenen unserer Lebenserfahrung. Es neutralisiert auch unsere hemmenden Glaubenssätze, die unsere Probleme immer wieder aktivieren und unser Leben dirigieren. Das wird mit den Formulierungen der Instruktion erreicht, die jedes Mal mit dem Codewort aktiv wird.

Was ist die Grundlage von BSFF?

BSFF ist eine Energietherapiemethode, die die negativen emotionalen Wurzeln und damit die Ursache eines Problems sofort beseitigt, ebenso wie die einschränkenden, unbewussten Glaubenssysteme.

Ich habe eingangs einiges geschrieben, hier Details. BSFF steht für Be Set Free Fast (wörtlich: sei schnell davon befreit). Es ist die Abkürzung für Behavioural and Emotional Symptom Elimination Training For Resolving Excess Emotion: Fear, Anger, Sadness and Trauma. Auf Deutsch heißt dies etwa Training für die Entfernung von emotionalen und verhaltensbezogenen Symptomen zur Auflösung übermäßiger Emotionen: Angst, Wut, Traurigkeit und Trauma.

BSFF wurde von Dr. Larry Nims entwickelt

Nims ist ein Schüler von Roger Callahan, dem Begründer der Energietherapien. BSFF entspricht wissenschaftlichen Kriterien und hat sich in den USA seit Jahren erfolgreich bewährt. Die Anfänge des BSFF liegen im Jahre 1991. Seit 1998 ist es eine rein mentale Technik. BSFF gehört zu den Methoden der Energetischen Psychologie und arbeitet mit und im Unterbewusstsein.

Nach Larry Nims Meinung und Erfahrung ist das Unterbewusstsein der Ort, der das Entstehen, den Erhalt und die Auslösung unserer psychologischen Probleme, emotionalen Störungen und persönlichen Einschränkungen bestimmt.

Erst fühlen, dann (vielleicht) denken

Vom ersten Tag unseres Lebens machen wir Erfahrungen. Diese Erfahrungen lösen immer zuerst ein Gefühl in uns aus. Gedanken und Denken folgen. Meist sind die Erlebnisse so früh in unserer Kindheit verankert, dass wir keinen bewussten Zugriff haben. Das Unterbewusstsein hat jedoch jeden einzelnen Moment unserer gesamten Lebenserfahrung gespeichert.

Negative emotionale Erfahrungen, die zu einem unerwünschten, wenig hilfreichen Verhalten und zu psycho-somatischen Erkrankungen führen, werden von Larry Nims negative Emotionen genannt. Wir sprechen von "der Wurzel des Übels" - doch es sind vielleicht 1000 Wurzeln.

Für etwas, das wir als ein Problem empfinden, gibt es nach Dr. Nims zwischen 700 und 2000 dieser emotionalen Wurzeln. Dies sind alle unverarbeiteten Aspekte von Angst, Trauer, Wut und Trauma, die sich in uns abspielten, als wir eine negative Erfahrung machten. Sie sind der Leim, der unser Problem festhält. BSFF beseitigt diese emotional gegründeten Probleme. So können wir bessere und freiere Entscheidungen für unser Leben treffen.

Hier noch einmal die wichtigsten Annahmen von Larry Nims in der Übersicht

- » Das Unterbewusstsein bestimmt die psychologischen Probleme, emotionalen Störungen und persönlichen Einschränkungen.
- » Die Ursachen und Mechanismen aufzudecken und bewusst zu machen, ist aufwändig und schwierig.
- » Nims fand heraus: Pro Problem wirken üblicherweise zwischen 700 und 2000 emotionale Wurzeln = unbewusste Faktoren, die das Problem aufrecht erhalten.
- » Nims betrachtet das Unterbewusstsein als treuen, aber manchmal fehlgeleiteten Diener.
- » Es braucht also „nur“ eine neue Anweisung an das Unterbewusstsein, wie Probleme zu lösen sind.

Kein Heilversprechen und zur Selbsthilfe

In seinem Handbuch sagt Larry Nims ausdrücklich, dass er bei der Arbeit mit BSFF keine Heilversprechungen macht. Die Methode ersetze auch keine ärztliche oder sonstige therapeutische Behandlung. BSFF behandle psychologische, keine medizinischen Probleme. Da viele körperliche Symptome und Probleme jedoch durch psychische Faktoren ausgelöst werden, kann sich BSFF auch bei der Behandlung solcher Probleme als sehr wirkungsvoll erweisen.

BSFF ist vielseitig nutzbar. Gedacht ist es von Larry Nims vor allem als Selbsthilfemittel. Doch auch als Behandlungsmethode hat BSFF sich in meiner Praxis seit fast 20 Jahren bewährt.

- » BSFF solo ist hochwirkungsvoll.
- » BSFF ist mit den meisten anderen Methoden kombinierbar und verbessert diese oft. Ich nenne das eine andere Technik „mit BSFF tunen“.
- » Du kannst BSFF zur Selbsthilfe einsetzen.
- » Bei entsprechender Qualifizierung eignet sich BSFF als Methode im Coaching oder im Rahmen einer professionellen Therapie.

Viele meiner KundInnen in der Einzelarbeit bearbeiten bei mir uralte und als unlösbar empfundene Themen – eben die „dicksten Brocken“.

Das ist meine Spezialität.

Alleine würde man als Laie auch mit BSFF vielleicht nicht an den Kern kommen. Oder man würde in der falschen Ecke suchen. Und der Prozess solcher großen Themen ist bei Profis dann auch meist besser aufgehoben. Aber alles andere ist etwas, was man mit BSFF in die eigenen Hände nehmen kann.

Was brauchst du, um BSFF machen zu können?

Aus meiner Sicht brauchst du 3 wirklich wichtige Dinge, wenn du mit BSFF überhaupt Erfolg haben willst. Vor allem dauerhaften Erfolg:

1. Die Instruktion (einmalig).
2. Die Korrektur von Problemen (wann immer sie auftreten).
3. Das Dranbleiben (wenn man in die „Komfortzone“ gerät).

Einmalig: Die Instruktion

- » Mit einem eigens erstellten Text von Nims wird das Unterbewusstsein aufgefordert, auf ein bestimmtes Codewort das benannte Problem eigenständig zu behandeln und aufzulösen.
- » Das Codewort wählt der Betroffene selbst.
- » Wenn die BSFF-Instruktion vom Probanden gelesen oder gehört wurde, gilt das Programm als eingerichtet.

Wiederkehrend: Der Korrekturauftrag

- » Wann immer einem ein Problem bewusst wird, das man verändern will, fordert man mit seinem Codewort das Unterbewusstsein auf, es zu beheben.
- » Man kann beispielsweise die Formulierung verwenden „Unterbewusstsein, behandle meine Angst, dass ich ...“ <Codewort>.
- » Oder an das Gefühl/Körperreaktion denken/wahrnehmen und das Codewort denken.
- » Oder BSFF bei mir lernen und Korrekturlisten, Daueraufträge und Tools nutzen, die ich in der Praxis entwickelt habe.

Immer: Dranbleiben

Ich habe im Laufe der Zeit vielen Menschen BSFF vermittelt. Oft wurden jahre- oder lebenslange Probleme in wenigen Sitzungen bei mir mit BSFF so verändert, dass die meisten das gar nicht glauben konnten.

Manchmal mussten meine Coachees danach nichts tun. Oft wurde zwischen zwei Sitzungen fleißig zu Hause mit BSFF weiter gearbeitet. Dann war irgendwie alles „gut“.

Manchmal kam jemand nach ein bis zwei Jahren mit einem neuen, „großen“ Thema. Meist fragte ich dann ganz arglos: „Hast du denn schon mit BSFF daran gearbeitet?“ Und fast immer lautete die Antwort: „Ach nein, da habe ich gar nicht dran gedacht. Damals hat BSFF ja wirklich gut geholfen. Aber nach einiger Zeit war ja alles okay. Mir ging es gut und dann habe ich nichts mehr mit BSFF gemacht. Funktioniert BSFF jetzt bei mir überhaupt noch?“

Zur letzten Frage kann ich immer alle beruhigen. Nur weil man selbst die wohltuende Hilfe von BSFF vergessen hat, hat das Unterbewusstsein sie nicht auch abgeschrieben. Alles funktioniert tadellos!

Warum machen so viele Menschen mit BSFF eigentlich nicht weiter? Denn auch die kleinen Ärgermomente, die Ungeduld, das Konzentrationstief und die momentane Lustlosigkeit kann man leicht mit BSFF verbessern. Oder man kann mit BSFF einen sowieso guten Zustand noch optimieren. Oder eine Situation, die vor einem liegt, bereinigen.

Und wer gern an alten Themen arbeiten will und grad nichts findet? Dann ist vielleicht mal einen Moment Pause – ja, auch das gibt es. Und ansonsten denke einfach an deine Eltern, Beziehungspartner, Kinder und dir müssten gleich tausend Themen einfallen, die du mit BSFF klären könntest.

Doch viele Menschen hören nach einiger Zeit auf

Okay, da ist jemand nach meiner Ansicht (und ich kann mich natürlich täuschen) in seiner Komfortzone. Das ist ein sehr bequemer Bereich: Man hält sich dort auf, wenn die quälendsten Probleme entweder gebessert (mit BSFF) oder verdrängt sind.

Es geht einem dort nicht wirklich optimal, man spürt, dass es ein „besser“ geben könnte. Aber dazu müsste man aufstehen und sich in Bewegung setzen. Man müsste etwas tun. Aber in der Komfortzone ist es auch nett. Oder?

Wenn du noch mehr zu BSFF lesen möchtest

Du kannst BSFF mittlerweile auch aus Büchern lernen.

- » Ich empfehle dir hierbei Peter W. Klein „BSFF bringt Ihr Leben ins Gleichgewicht“.
- » Sonst auch die BSFF-Bücher von Dr. Susanne Marx und das kleine, kompakte von Verena Stollnberger.
- » Schau gern auf meine Webseite, dort findest du eine Übersicht: <http://wera-naegler.de/ressourcen/>
- » Mein Kindle eBook inklusive der BSFF-Technik findest du hier **EMOTIONALE KNOTEN – und tschüss! Selbstcoaching 2.0** mit 12 praktischen Tools und BSFF <http://amzn.to/1Mmjzv>



Was kannst du allein, wann benötigst du einen Profi?

Gedacht ist BSFF vor allem als Selbsthilfetechnik. Zunehmend setzen Profis aus Beratung, Coaching und Therapie BSFF separat oder in Ergänzung zu anderen Techniken ein.

Ich finde das grundsätzlich gut. Es geht in die richtige Richtung.

Denn BSFF soll sich verbreiten!

Ich fange nur dann an, mit meinem Kopf bedenklich hin- und herzuwackeln, wenn da außer BSFF nichts ist. Du findest einen „Profi“ und der bietet BSFF an? Und hat sonst nichts vorzuweisen? Das ist ein bisschen dünn. Zur verantwortungsbewussten Arbeit mit anderen Menschen und zum Steuern von Prozessen findest du hier mein klares „Nein“! Frage also kritisch nach Grundqualifikationen, wenn dich jemand coachen oder therapieren möchte.

Grundsätzlich kannst du mit BSFF allein arbeiten. Und das solltest du auch tun. Fange mit etwas leichteren Themen an. „Lebensthemen“ sind schwierig zu knacken, das kann dann schnell entmutigen.

Dann kann es sein, dass es an einem bestimmten Punkt mit BSFF anscheinend nicht weiter geht. Auch da kann der Profi dir über Hürden und blinde Flecken helfen. Bei schwierigen und komplexen Themen wirst du wahrscheinlich weiter kommen, wenn du einen Profi dazu holst. Es geht auch schneller. Es „quält“ sich auch nicht so.

Bei traumatischen Erfahrungen solltest du das sogar. Gewalt- und Traumaerfahrungen gehören in die Hände von Profis. Punkt.



Wähle, wie es für dich mit BSFF weitergehen könnte

Bist du interessiert, dein Leben klarer, leichter und zufriedener zu gestalten? Dann ist das Erlernen von BSFF der nächste Schritt. Den machst du gerade. Anschließend bestimmt dein Einsatz, wie wirkungsvoll BSFF sich entfalten kann.

Wie geht es dann weiter? Du hast wahrscheinlich schon zwei oder drei Themen aufgelöst. Die meisten Menschen verspüren daraufhin als erstes eine innere Ruhe und Gelassenheit, die vorher nicht da war. Für viele Menschen ist das Thema sofort und vollständig gefühlsmäßig „erledigt“. Andere wiederum spüren, dass es ihnen besser geht, sind sich aber über Weiteres nicht sicher. Meist verändert sich fast wie von allein das Thema dann im Alltag: Manche Anforderungen/Anfeindungen etc. begegnen einem plötzlich nicht mehr, andere Menschen scheinen wie verändert und verhalten sich einem gegenüber anders, man selbst fühlt, reagiert und verhält sich auch anders als vor der Anwendung von BSFF.

Wenn das dein einziges Problem war, bist du fertig.

Das glaube ich aber eher nicht. Denn die Seele will wachsen und sich entwickeln.

Deshalb arbeiten und werkeln wir alle wie verrückt an „unseren Themen“.

Und dafür hast du mit BSFF eine wirkungsvolle Methode. Um die Themen nach und nach allein oder mit professioneller Unterstützung zu bearbeiten. Du hast also jetzt einen hilfreichen Begleiter in deinem Alltag.

Denn: Du arbeitest mit deinem Unterbewusstsein zusammen! Und das ist das Beste, was du für dich tun kannst.

Wenn du BSFF im selbstbestimmten Kurs lernen möchtest

Dann findest du auf MEIN SELBSTCOACHING die Schritt-für-Schritt-Anleitung dazu. Direktlink zum Kurs: <http://t1p.de/lc05> und fang sonst hier an zu stöbern www.mein-selbstcoaching.de. Ich freu mich auf dich!

Wera Nägler – Wenn du etwas verändern willst, bist du bei mir richtig

Hier bin ich unterwegs www.wera-naegler.de www.mein-selbstcoaching.de [Xing](#) [facebook](#) [meine App](#) [YouTube](#) [OnlineAkademie](#)



SO GEHT SELBSTCOACHING HEUTE

www.wera-naegler.de - www.mein-selbstcoaching.de

Wera Nægler
Anders geht immer

BSFF nützt dir gar nichts, wenn du es nicht anwendest

Du entscheidest darüber, ob du dir selbst überhaupt eine Chance zur Veränderung einräumst. Wenn du mit BSFF nicht an deinen grundlegenden Themen arbeitest, wird es dir auch nicht besser gehen. „Wasch mich, aber mach mich nicht nass“ – das funktioniert nicht!

Wenn du BSFF benutzt, werden der Erfolg und die Verbesserung normalerweise nicht lange auf sich warten lassen. Ich setze BSFF regelmäßig ein und empfinde mein Leben als leichter, flüssiger, klarer und befriedigender. Das kannst du auch haben!

Mein letzter Tipp an dich: Statt stunden-, tage- oder jahrelang immer wieder über das gleiche Problem nachzudenken oder immer und immer wieder zu reden – setze BSFF ein und entwickle dich zu dem Menschen, der du sein könntest.

Sage deinem Unterbewusstsein, was es für dich tun soll.

Wie klingt das für dich? Gut?

Dann mache jetzt den nächsten Schritt!



LG, Wera

Wera Nægler – Coach für Seelenforscher

www.wera-naegler.de und www.mein-selbstcoaching.de

Wera Nægler – Wenn du etwas verändern willst, bist du bei mir richtig

Hier bin ich unterwegs www.wera-naegler.de www.mein-selbstcoaching.de [Xing](#) [facebook](#) [meine App](#) [YouTube](#) [OnlineAkademie](#)