

## **Die Yager-Therapie**



Dr. Edwin K. Yager

# Die Yager-Therapie



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Dr. Edwin K. Yager  
**Die Yager-Therapie**

Erschienen im Verlag *Erfolg und Gesundheit*  
Herausgeber: Dr. Norbert Preetz  
Übersetzung: Martina Köhler, Dr. Norbert Preetz  
Redaktion: Johann-Christian Hanke  
Cover: Susanne Benker, Joh.-Christian Hanke  
Coverfoto: Edwin Yager privat  
Satz & Layout: Johann-Christian Hanke

Komplett überarbeitete und erweiterte 4. Auflage, 2019  
Druck: Baltoprint, Gedruckt in Litauen

© Edwin Yager und Dr. Norbert Preetz, 2015–2019  
Alle Rechte vorbehalten

Papier ist FSC-zertifiziert (holzfrei, chlorfrei und säurefrei sowie alterungsbeständig nach ANSI 3948 und ISO 9706).

Das vorliegende Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Übersetzung, des Vortrags, der Reproduktion und der Vervielfältigung.

Ungeachtet der Sorgfalt, die auf die Erstellung von Text und Abbildungen verwendet wurde, können weder der Verlag noch Autoren oder Herausgeber für mögliche Fehler und deren Folgen eine juristische Verantwortung oder Haftung übernehmen.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung .....</b>	<b>13</b>
<hr/>	
<b>Teil A: Die Yager-Therapie</b>	<b>21</b>
<hr/>	
<b>1. Die Entstehung der Yager-Therapie .....</b>	<b>23</b>
Entwicklungen .....	25
Ausblick in die Zukunft .....	26
<b>2. Die Prinzipien der Yager-Therapie .....</b>	<b>29</b>
Vergleich der Yager-Therapie mit anderen Methoden .....	31
Zusammenfassung .....	36
<b>3. Ein Modell des Geistes und seine Prämissen .....</b>	<b>39</b>
Ein Modell des Geistes .....	39
Die Prämissen der Yager-Therapie .....	41
<b>4. Der Strom .....</b>	<b>47</b>
Phase I .....	47
Phase II .....	47
Phase III .....	48
Phase IV .....	48
Phase V .....	49
Ein ungewöhnlicher Ansatz .....	49
<b>5. Behandelbare Störungen .....</b>	<b>51</b>
Psychische Störungen .....	51
Suchterkrankungen .....	52
Angstzustände .....	53
Depressionen .....	54
Chronische Wut .....	57
Verbitterung .....	59
Lernschwierigkeiten/Legasthenie .....	61

Irrationale Angst .....	62
PTBS .....	66
Körperliche Störungen psychogenen Ursprungs .....	66
Schmerzen .....	70
Gewichtskontrolle .....	77
Körperliche Erkrankungen nicht psychogenen Ursprungs .....	80
<b>6. Forschung .....</b>	<b>83</b>
Frühe Forschung .....	83
Aktuelle Forschung .....	85
Wirksamkeit anderer Therapien .....	90
<b>Teil B: Die Anwendung der Yager-Therapie</b>	<b>93</b>
<b>7. Grundlagen der Anwendung .....</b>	<b>95</b>
Erste Patientenvorbereitung .....	95
Die Rolle des Therapeuten .....	112
Die Rolle des Patienten .....	114
<b>8. Die Flussdiagramme .....</b>	<b>117</b>
Einführung in die Flussdiagramme .....	117
Hinweise zur Anwendung der Flussdiagramme .....	118
Die Diagramme .....	120
Die Schritte in grafischer Form .....	120
Die einzelnen Schritte der Flussdiagramme im Wortlaut .....	126
<b>9. Mögliche Probleme vorhersehen .....</b>	<b>143</b>
Kommunikationsprobleme .....	143
Widerstand gegen Veränderungen .....	146
Während der Behandlung .....	150
Nachdem die Behandlung abgeschlossen zu sein scheint .....	157
<b>10. Weitere Überlegungen .....</b>	<b>159</b>
Die Selbstanwendung der Yager-Therapie .....	159
Die Yager-Therapie per Telefon .....	166
Akzeptanz der Yager-Therapie bei etablierten Fachleuten .....	166
Vergleich der Yager-Therapie mit der Hypnose .....	167
Die Nutzung eines Computers anstelle eines Therapeuten .....	168

## **Teil C: Was der Therapeut wissen muss 171**

---

<b>11. Der Geist .....</b>	<b>173</b>
Ein Modell des Geistes .....	173
Das Konzept der Konditionierung .....	178
<b>12. Der Körper .....</b>	<b>191</b>
Die Muskeln des Körpers .....	191
Die Drüsen des Körpers .....	192
<b>13. Emotionen .....</b>	<b>195</b>
Die Macht der Emotionen .....	195
Wut .....	196
Verbitterung .....	197
Angst .....	199
Schuldgefühle .....	203
Trauer .....	207
Das Verfahren .....	210
<b>14. Erfahrung .....</b>	<b>213</b>
Akzeptanz .....	213
Vergebung .....	219
Egoismus .....	222
<b>15. Lernen .....</b>	<b>225</b>
Suggestibilität .....	227
Skepsis .....	228
Erlernte Dysfunktionen .....	230
<b>16. Sex .....</b>	<b>235</b>
Die Schönheit von Sex .....	235
Die Folgen sexueller Unwissenheit .....	236
Masturbation .....	237
Die Folgen sexueller Belästigung .....	238
<b>17. Abkehr vom konventionellen Denken .....</b>	<b>241</b>
Entscheidungen .....	241
Verhalten .....	242
Freier Wille .....	242
Noch weiter weg .....	243

## **Teil D: Die Zukunft der Yager-Therapie 245**

---

<b>18. Potenziell behandelbare Störungen .....</b>	<b>247</b>
Alzheimer .....	247
Diabetes: Ein Fallbericht über die Behandlung von Diabetes Typ 1 .....	257
Parkinson .....	260
Schizoaffektive Störung .....	266
<b>19. Das Erlernen der Yager-Therapie .....</b>	<b>269</b>
Webinar .....	269
Zweitägige Yager-Therapie-Ausbildung .....	270
<b>Referenzen und Literaturhinweise .....</b>	<b>271</b>
<b>Anhang: Fallbeispiele .....</b>	<b>283</b>
Alice: Ein Fall von chronischen Schmerzen .....	283
Amy: Ein Fall von Myoklonie .....	289
Ginger: Ein Fall von Schmerzbehandlung .....	290
Dennis: Die Realität erkennen .....	297
Jake: Die Behandlung von Psoriasis .....	298
Judith: Ein Fall von Angst .....	305
Kara: Ein höchst ungewöhnlicher Fall .....	328
Linda: Die Behandlung einer DIS .....	332
Ran: Ein Fall von PTBS mit Schwerpunkt auf Wut .....	337
Sarah: »Ich habe es nicht verdient, glücklich zu sein.« .....	346
Teri: Angst und Sex .....	353
Tommy: Teenager – soziale Phobie .....	375
Zeta: Angst vor Dunkelheit .....	378
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>395</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>399</b>

## ***Widmung***

*Dieses Buch ist denjenigen Therapeuten gewidmet, die, egal ob etabliert oder auch neu auf dem Gebiet, die intellektuelle Neugierde besitzen, nach besseren Wegen zu suchen, um Menschen zu helfen, die offen dafür sind, das mit einzubeziehen, was wirklich neu ist, und die die Bereitschaft dazu haben, die Wirksamkeit der von ihnen angewendeten Methoden zu überprüfen.*



# Vorwort

Auf einer Unterrichtsreise nach Deutschland konnte ich vor Kurzem mit Freude feststellen, dass der Autor dieses Buches und mein langjähriger Freund und Kollege Dr. Ed Yager nicht nur außerhalb seiner Heimat für seine Technik und Lehre weithin respektiert wird – er wird auch verehrt. Dies war besonders bemerkenswert, da seine deutschen Bewunderer keine ätherischen Philosophen oder Metaphysiker waren, sondern lizenzierte medizinische Fachleute, die mit der sehr realen Aufgabe betraut waren, leidenden Patienten wieder zu deren Wohlbefinden zu verhelfen. Diese vielen Fachleute waren begeistert von ihren Ergebnissen mit der Yager-Therapie, da es sich oft um Ergebnisse handelte, die sie »mit keiner anderen verfügbaren Methode hätten erzielen können«.

Im vorliegenden Band gibt Dr. Yager großzügig sein Wissen und seine Erfahrung weiter. Er beschreibt die Methode akribisch und bietet dann kluge Erkenntnisse an, die sich aus Jahrzehntelanger persönlicher Erfahrung mit Patienten ergeben. Der Leser lernt nicht nur, was er tun soll, sondern auch, was er nicht tun soll; was er sagen soll und wie er es sagen soll; was er erwarten soll, und wie er mit dem Unerwarteten umgehen soll. Der allgemeine Eindruck ist der, dass wir Leser uns in Gegenwart eines innovativen Denkers und unersättlichen Lernenden befinden, der ein Leben lang Herausforderungen mit kreativen Lösungen und tiefem Verständnis gemeistert hat. Dr. Yager teilt mit uns die Nuancen seiner Technik ebenso wie die Weisheiten, die er in seine Sitzungen einbringt: Gedanken über die Topografie des Geistes, das Wesen der Vergebung, den freien Willen, Schuldgefühle und die Konditionierung. Alles verschmilzt zu einem bestärkenden Gesamtbild, das ganz klar zu Ergebnissen führt.

Es gibt noch ein zusätzliches, grundlegendes Element der Yager-Therapie. Ich nenne dieses Element »die heilende Absicht«. Während Dr. Yager es nur kurz

erwähnt, wird dem aufmerksamen Leser klar, dass Dr. Yager sich auf jeden einzelnen Patienten, dem er begegnet, mit der klaren Absicht einlässt, nicht weniger als eine Heilung zu bewirken. Hypnose-Kursteilnehmer werden die Macht dieser impliziten Suggestion sofort erkennen, da sie sich wie ein roter Faden überall durchzieht: von der Beschreibung Zentrums bis hin zu den verschiedenen Untersuchungen und Fragen des Verfahrens. Während manche diesen Aspekt als reinen Placebo-Effekt abwerten könnten, schätze ich Dr. Yager sehr dafür, dass er die allgemeingültige Suggestion, die alle Patienten hören möchten, direkt in seine Technik mit integriert hat.

Neben dem Erlernen der Technik und der Vermittlung der für eine effektive Therapie notwendigen grundlegenden Erkenntnisse werden in dieser Neuausgabe auch die umfangreichen klinischen Erfahrungen und frühen experimentellen Arbeiten von Dr. Yager selbst dokumentiert. Es ist ein beeindruckendes Werk. Aber, wie Dr. Yager sehr wohl weiß, stellt es nur den Anfang dar – die deskriptive Phase einer jungen Wissenschaft, die nach Wachstum strebt. Gut kontrollierte, zukünftige klinische Studien sind nun notwendig, um den Umfang und die Grenzen der Anwendbarkeit der Methode aufzuzeigen. Ich weiß, dass Ed Yager (der jetzt in seinen Neunzigern ist) nichts mehr freuen würde als eine streng wissenschaftliche Untersuchung seiner Technik.

Bis dahin wird diese neue Ausgabe der *Yager-Therapie* Studenten und Therapeuten zweifellos eine Fülle an Erkenntnissen vermitteln, die sie anwenden und über die sie nachdenken können.

Stephan Bierman, M. D.  
San Diego, Kalifornien

# Einleitung

In 40 Jahren des Studiums und der Anwendung hypnotischer Techniken bin ich zu mehreren klar definierten Schlussfolgerungen gelangt. Die deutlichste davon ist, dass wir geistige Fähigkeiten besitzen, die weit über diejenigen hinausgehen, die wir derzeit verstehen. Insbesondere haben wir die Fähigkeit, sowohl geistig als auch körperlich zu heilen, und zwar mit einer Effizienz und Vollständigkeit, die wir gerade erst zu verstehen begonnen haben. Ich glaube, dass die Yager-Therapie ein Vorläufer therapeutischer Methoden ist, mit denen eine solche Heilung erreicht werden kann.

Wir wissen natürlich bereits einige bemerkenswerte Dinge. Wir wissen um unsere geistige Fähigkeit, eine Anästhesie ohne chemische Unterstützung zu erleben. Wir wissen von unserer geistigen Fähigkeit, die Heilung von Wunden entweder zu beschleunigen oder zu behindern. Wir gehen sehr stark von einer wesentlichen Rolle mentaler Einflüsse bezüglich der Ursachen einiger Krankheiten aus, die klassischerweise als ausschließlich körperlicher Art gelten. Ich habe persönlich die Heilung einiger Aspekte einer traumatischen Hirnverletzung erlebt, die nach herkömmlichen Maßstäben nicht erkläbar ist. Ich habe Fortschritte bei der Verbesserung einiger Symptome von Autismus sowie die Heilung vieler Fälle von Asthma bronchiale beobachtet, sämtlich durch die Intervention geistiger Einflüsse.

Eine weitere klar definierte Schlussfolgerung, zu der ich gelangt bin, ist die, dass ein großer Teil der körperlichen Krankheiten, die die Menschheit plagen, tatsächlich psychogen sind. Diese Schlussfolgerung stammt nicht von mir; wir haben den Einfluss emotionaler und mentaler Zustände bei vielen Krankheiten längst erkannt. Gastrointestinale, dermatologische und respiratorische Erkrankungen

sind Beispiele dafür. Unsere Gedanken in den Bereich der »Ursachen« zu extrapolieren ist nicht unangemessen. Die Tätigkeit der glatten Muskulatur, gesteuert durch unterbewusste, mentale Prozesse, kann alle physischen Prozesse beeinflussen, indem sie Atemwege und Arterien verschließt und Drüsensekrete verändert. Wenn eine solche Tätigkeit die Symptome einer Krankheit hervorrufen würde, auch wenn sie durch eine emotionale Störung ausgelöst wird, könnte sie als organische Krankheit diagnostiziert werden.

In diesem Buch biete ich das aktualisierte, methodische Verfahren der Yager-Therapie an, das sich als effektive Behandlung einer ungewöhnlich breiten Palette von psychischen und physischen Problemen bewährt hat. Die Prämissen, auf denen dieses Verfahren beruht, reichen von konventionell logisch bis dahin, dass es für viele Therapeuten nicht sehr glaubhaft ist.

Mir ist klar, dass die Theorie der menschlichen Geistesfunktionen, die ich hier vorstelle, im Widerspruch zu herkömmlichen psychiatrischen Modellen steht, in denen psychische Erkrankungen als die Folge eines chemischen Ungleichgewichts im Gehirn angesehen werden. Im Gegensatz dazu glaube ich, dass das chemische Ungleichgewicht die Folge der psychischen Erkrankung ist. Es steht außer Frage, dass bei psychischen Störungen ein chemisches Ungleichgewicht besteht; es ist die Beziehung von Ursache und Wirkung zwischen ihnen, die hierbei umgekehrt wird. So betrachtet die Psychiatrie beispielsweise Depressionen als Folge eines chemischen Ungleichgewichts, und die DSM-Diagnosekriterien beruhen auf dieser Annahme. Im Gegensatz dazu betrachte ich Depressionen als die Folge der Konditionierung durch Lebenserfahrungen. Wenn das zutrifft, sollte die bevorzugte Behandlung durch mentale Intervention und nicht durch Medikamente erfolgen. Die Richtigkeit meines Standpunktes in dieser Hinsicht zeigt sich in den bemerkenswert hohen Erfolgsquoten der Yager-Therapie bei der Behandlung von Depressionen sowie bei der Behandlung einer Vielzahl anderer psychogener Probleme.

Die Methode der Yager-Therapie wurde 1974 entwickelt, zu diesem Zeitpunkt nannte ich sie »Subliminal-Therapie«. Außerhalb der Vereinigten Staaten ist sie als »Yager-Therapie« bekannt, weil das Wort »subliminal« (auf Deutsch: unter-schwellig) eine unglückliche, kulturell negative Bedeutung hat. Einige dieser

Bedeutungen schleichen sich auch hier in den USA in das Bild mit ein. Daher wurde nun für die Methode allgemein der Name »Yager-Therapie« festgelegt. Dennoch definiert das Wort »unterschwellig« ziemlich genau, was im Laufe ihrer Anwendung geschieht; die Therapiearbeit wird nicht bewusst durchgeführt, und manchmal sind sich die Patienten des sich entwickelnden Prozesses auch nicht bewusst.

Als ich die Methode konzipierte, war ich gerade von einem Beruf in der Elektrotechnik in die Welt der Psychotherapie gewechselt und wandte dort meine »ingenieurwissenschaftliche Denkweise« an. Bei dem Bemühen, das menschliche Verhalten zu erklären, wie ich es in meinem Studium und durch persönliche Beobachtungen gelernt hatte, suchte ich einen rationalen Weg, damit menschliches Verhalten einen Sinn ergab. Es zeigte sich, dass eine durchgängige, bewusste Selbstkontrolle des Verhaltens – ein Konzept, das ich als Realität akzeptiert hatte – eine Illusion war. Unerwünschte Gedanken, Gewohnheiten und Verhaltensweisen vielfältiger Art werden häufig und immer wieder gegen unseren Willen erlebt. Trotz unserer kulturellen Prägung, bewusst alles unter Kontrolle zu haben, erkannte ich, dass die Kontrolle eigentlich in den unterbewussten Funktionen verortet ist.

Darüber hinaus erkannte ich, dass der unterbewusste Bereich unseres Geistes kein einheitliches Ganzes ist, wie dies in der Schulmedizin betrachtet wird. Statt dessen ist er unterteilt, wobei verschiedene Teile erlernte Überzeugungen, Fähigkeiten, Einschränkungen, Persönlichkeitsmerkmale, Werte und Verhaltensweisen repräsentieren, die manchmal miteinander im Konflikt stehen. Mir wurde klar, dass genau das die Ursache für viele Probleme war, mit denen die Menschen zu mir kamen. Ich verstand auch, dass diese Teile durch Lebenserfahrungen erschaffen wurden; es waren konditionierte Reaktionen. Dieses Konzept eines aufgeteilten Unterbewusstseins ist nicht neu. Ich stellte Ähnlichkeiten mit der Ego-State-Therapie von Watkins (1979), Freuds Psychotherapie (1938) und innerhalb der von Jung (1916 und 1933) gelehrt Prinzipien fest; unter vielen anderen.

Es scheint, wenn eine Erfahrung stattfindet und eine Lektion gelernt wird, dass ein neuer Teil des Geistes erschaffen wird. »Etwas« ist nun im Unterbewusstsein vorhanden, was vor der Erfahrung nicht vorhanden war, und dieses »Etwas« kann

sich auf förderliche oder schädliche Weise manifestieren. Wenn es problematisch ist, kann es bewusst in Form eines negativen Gefühls oder eines zwanghaften Verhaltens sichtbar werden; jedoch ist nur selten ein bewusstes Verständnis über die Einflüsse vorhanden, die das Gefühl oder das Verhalten auslösen. Dieser unterbewusste Teil repräsentiert das »Lernen«, das im Laufe der Erfahrung stattgefunden hat und danach weiterhin eine aktive Rolle im Leben der Person spielen kann, wobei das Thema der ursprünglichen Lektion beibehalten wird. Wenn ein Kind zum Beispiel lernt, dass es dumm ist, wie es möglicherweise passiert, wenn es von einer Person, die als Autorität angesehen wird, als dumm bezeichnet wird, kann der Teil des Geistes, der in dieser Situation erschaffen wird, weiterhin das Leben des Kindes beeinflussen, indem er das Selbstbild beeinträchtigt. Es kann sich weiterhin »dumm« verhalten, auf der Grundlage der unterbewussten Überzeugung, dass es dumm ist. Andererseits, wenn die Lektion positiv ist, wie z. B. »Du bist klug«, beeinflusst der Teil sein Leben positiv.

Die Ansammlung einer Vielzahl solcher Teile, die alle aus Lebenserfahrungen herrühren, kombiniert mit genetischen Faktoren, scheint den unterbewussten Bereich des Geistes zu bilden. Ebenso trifft es zu, dass verstärkende oder widersprüchliche Erfahrungen verstärkende oder widersprüchliche Teile erschaffen können.

Diese Denkweise in Bezug auf den Geist ist grundlegend für das Konzept der Yager-Therapie. In diesem Modell des Geistes besteht die Therapie darin, die problematischen Teile zu identifizieren und dann zu rekonditionieren, um die gegenwärtigen Bedürfnisse und Werte des Betreffenden zu unterstützen. Mein erster urheberrechtlich geschützter Artikel über die Methode wurde 1975 unter dem Titel »Subliminaltherapie« veröffentlicht. Vor zehn Jahren habe ich ein Lehrbuch über diese Methode mit dem Titel »Subliminal Therapy: Using the Mind to Heal« geschrieben. In den zehn Jahren seit der Erstausgabe hatte ich das Privileg, international unterwegs zu sein; bislang lehre ich die Methode in 17 Ländern. Die meisten Länder waren in Europa, aber auch Ägypten, Island, Ecuador und Mexiko gehörten dazu. Insgesamt wurden inzwischen über tausend Therapeuten in der Yager-Therapie ausgebildet; von Leuten ausgebildet, die ich ausgebildet habe. Besonders stark hat sich die Methode in Deutschland und Mexiko etabliert.

## **Einleitung**

---

Ich erhalte viele E-Mails, in denen die Anerkennung für die Methode und die absolvierte Ausbildung in diesen Ländern zum Ausdruck kommt.

Obwohl sich die Methode seit ihrer ursprünglichen Konzipierung nicht wesentlich verändert hat, hat die Entwicklung und Erweiterung der Yager-Therapie zur Entstehung dieses neuen, aktualisierten Lehrbuchs geführt. Mein Verständnis der überbewussten Funktionen hat sich in unerwartete Bereiche ausgedehnt, die ich spannend finde, und auch die Bandbreite der Anwendungsbereiche hat sich erweitert. So hat Anna Lisa Björnsdóttir in Island das Verfahren für die Anwendung bei Kindern angepasst, und andere haben über Erfolge bei der Behandlung unerwarteter Probleme wie Legasthenie berichtet. Wie Sie erfahren werden, hat sich die Methode der Yager-Therapie auch in Form und Organisation weiterentwickelt, und ich gehe davon aus, dass sie sich weiterhin verändern wird, wenn Erkenntnisse jenseits meiner eigenen mit eingebracht werden. Zum Beispiel ist das Konzept überbewusster Funktionen diejenige Prämisse, die von den Prämissen der Yager-Therapie am wenigsten verstanden wird, und ich bin überzeugt, dass es Fähigkeiten gibt, die noch nicht erkannt und noch weniger erforscht worden sind. Ich fordere die Leser dazu auf, diese selbst zu erkunden. Es ist bereits offensichtlich, dass überbewusste Funktionen nicht erklärbare Fähigkeiten im Bereich der Schmerzkontrolle, der Tumorremission und der Immunisierung besitzen; diese sind nur der Anfang.

Dieses Buch behandelt den anfänglichen, einführenden Stoff und stellt Informationen über dessen Anwendung zur Verfügung. Es ist eine Kurzanleitung. Wenn Sie diese Kapitel durchlesen, werden Sie in die Yager-Therapie eingeführt und erlernen das Verfahren, das zur Anwendung der Methode gehört. Sie werden das Potenzial der Yager-Therapie entdecken, die Symptome vieler Erkrankungen zu heilen oder effektiv zu lindern, sowohl körperlich als auch psychisch. Außerdem werden Sie sehen, wie Sie mit dieser Methode wahrscheinlich alle psychogenen Störungen effektiv behandeln können, und sie ist sogar leicht zu erlernen.

Wenn es möglich ist, die eigentliche Ursache eines Problems zu identifizieren und zu lösen, hören dessen Symptome auf zu existieren. Das Erkennen und Lösen von Ursachen ist Leitmotiv und Ziel dieser Methode, die durch die Nutzung der

überbewussten geistigen Fähigkeiten des Patienten ermöglicht wird. Diese Fähigkeiten müssen genutzt werden, da es kein bewusstes Verständnis über die Ursachen gibt; es fehlt die bewusste Fähigkeit zur Veränderung. Bewusste Meinungen sind wahrscheinlich vorhanden, jedoch kein tatsächliches Verständnis über die Ursachen. Auf der bewussten Ebene sind weder die Erinnerungen noch die Fähigkeiten in ausreichendem Maße vorhanden. Die Aktivierung überbewusster Fähigkeiten kann sowohl die Identifizierung als auch die Lösung der Ursachen erleichtern. Wie das möglich ist, erfahren Sie auf diesen Seiten.

Die Aussage »Menschen sind durch ihre Erfahrungen konditioniert« würde von keinem intelligenten Menschen infrage gestellt werden, und diese Konditionierung ist die erste Prämisse, auf der die Methode der Yager-Therapie beruht. Da viele Probleme die Folge einer unglücklichen Konditionierung sind, ist die Rekonditionierung die naheliegende Art und Weise, sie zu lösen. Konditionierung ist Lernen. Wir können es nicht vermeiden, die Lektion zu lernen, die wir lernen, und deshalb sind wir wehrlos. Ein von einem Hund gebissenes Kind ist sich nur des Hundes bewusst; aber nicht dessen, dass es dabei lernt, Hunde zu fürchten.

Das rettende Element ist die Existenz überbewusster Fähigkeiten; ich betrachte diesen Bereich als eine Stufe höherer Intelligenz. Alle Menschen besitzen sie, ob sie sich dessen nun bewusst sind oder nicht. Diese höhere Instanz wird bei der Anwendung der Yager-Therapie genutzt, um die Therapiearbeit durchzuführen. Die Begrenzungen der bewussten Erinnerungen gelten in diesem Bereich nicht; offensichtlich gibt es viele Fähigkeiten, die bisher noch nicht verstanden oder noch nicht einmal identifiziert worden sind.

Dieses aktualisierte Lehrbuch und seine Erkundung der Yager-Therapie stellen das Beste von allem dar, was ich weiß. Die Flussdiagramme wurden erweitert, und es stehen mehr Fallbeispiele zur Verfügung. Die Gliederung des Stoffes wurde deutlich verbessert. Die Methode funktioniert, und sie funktioniert besser als jede andere mir bekannte Methode. Das Verfahren der Methode ist in jeder Hinsicht rational und logisch, und jeder Schritt beruht logisch auf dem, was diesem Schritt vorausging.

Dennoch ... es ist alles Theorie, so wie die gesamte Wissenschaft zunächst von Theorien abgeleitet wird. Wir haben das Glück, Erkenntnisse zu gewinnen, und suchen nach Möglichkeiten, um die Gültigkeit der von uns entwickelten Theorien zu überprüfen. In diesem Fall wurde die Theorie bis zu einem gewissen Grad durch die bemerkenswert hohen Erfolgsquoten bestätigt, die bei ihrer Anwendung erzielt wurden. Doch der Bereich des Überbewussten bleibt für mich ein fantastisches Rätsel.

Eine Hauptmotivation, die mich dazu antreibt, diese Methode anzuwenden, wo immer es möglich ist, ist das Gefühl persönlicher Befriedigung, das ich daraus beziehe, Menschen dabei zu helfen, ihr Leben tatsächlich zu verändern. Ich verbringe keine endlosen Stunden damit, über Probleme zu diskutieren, sondern ich bringe ihnen in nur wenigen Sitzungen bei, wie sie sich verändern und selbst dazu anleiten können, ihre Probleme zu beseitigen. Natürlich fühlen sich auch die Worte der Dankbarkeit und oft auch des Staunens meiner Patienten gut an, aber die Freude, die ich selbst empfinde, ist für mich der größte Gewinn.

Bei unzähligen Gelegenheiten habe ich Äußerungen gehört wie: »Wo sind Sie so lange gewesen? Seit x Jahren bin ich in Behandlung, ohne einen wirklichen Nutzen ... das war alles nur Gerede!« und »Sie kommen direkt zur Sache ... Sie reden kaum über das Problem!« Meine Patienten verlassen die Behandlung durchweg mit einem klaren und unerwarteten Verständnis über die zuvor unterbewussten Ursachen ihrer Probleme, und deren vollständige Beseitigung ist der Maßstab für den Erfolg. Darüber hinaus hat sich das Spektrum der erfolgreich behandelten Probleme weit über meine Erwartungen hinaus ausgedehnt.

Meine Frau stellte fest, dass die meisten Menschen, die sich diesem Fachgebiet zuwenden, dies mit dem Wunsch tun, anderen zu helfen. Dem stimme ich zu, und doch scheinen viele diesen Fokus zu verlieren, indem sie Rentabilität als Maßstab anstreben. Wenn Sie zu denjenigen gehören, die wie ich den Wunsch beibehalten haben, tatsächlich etwas zu bewirken, dann ist dies die richtige Methode für Sie. Mit der Yager-Therapie ist die Erfolgsquote so hoch, dass Patienten Sie deshalb aufsuchen werden, weil sich Ihr Ruf immer weiter verbreitet.



# Teil A

---

## Die Yager-Therapie

Kapitel 1: Die Entstehung der Yager-Therapie . . . . .	23
Kapitel 2: Die Prinzipien der Yager-Therapie . . . . .	29
Kapitel 3: Ein Modell des Geistes und seine Prämissen . . . . .	39
Kapitel 4: Der Strom . . . . .	47
Kapitel 5: Behandelbare Störungen . . . . .	51
Kapitel 6: Forschung . . . . .	83



## Kapitel 1

# Die Entstehung der Yager-Therapie

1

**Das Konzept der Yager-Therapie, ihre Verbreitung und das Lehren der Methode sind zum Kernpunkt und Ziel meines Berufslebens geworden. In diesem Buch möchte ich Ihnen die Methode vorstellen.**

Ich werde häufig gefragt, wie ich auf das Konzept der Yager-Therapie gekommen bin. Wo habe ich es gelernt? Was hat mich dazu inspiriert, ihm eine so strukturierte Form zu geben und es so voranzubringen, wie ich es getan habe? Meine Antworten auf diese Fragen waren im Allgemeinen nicht sonderlich befriedigend, nicht einmal für mich selbst. Ich habe darauf keine klaren, eindeutigen Antworten zu bieten; ich habe nur Informationen, die damit zusammenhängen.

Das Konzept entwickelte sich in meinem Denken, es war nicht einfach plötzlich da. Etwa 1970, als ich noch Ingenieur war, begann es sich zu konkretisieren. Ich interessierte mich für hypnotische Phänomene, studierte sie und lehrte schließlich auch deren Anwendung. Ich habe mich über diese Phänomene und über die Menschen gewundert. Wie war es möglich, dass ein Mensch Angst vor der Dunkelheit haben und zugleich die Absurdität der Angst erkennen konnte? Wie konnte es sein, dass sich ein Mensch zwanghaft destruktiv verhielt, während er sich darüber bewusst war, dass dies destruktiv war? Viele solcher Fragen führten mich dazu, die Existenz des bewussten Willens infrage zu stellen. Irgendwie, in irgendeiner Art schien unser Leben auf andere, anstatt auf bewusste Weise gesteuert zu sein.

Das war eindeutig kein origineller Denkansatz, aber für mich war er neu und ich suchte nach Antworten. Ich habe mir mögliche Erklärungen ausgedacht und diese dann hinterfragt. Eine der Erklärungen schien sinnvoller zu sein als die anderen, und jene »Theorie« entwickelte sich zu dieser Methode. Ich kam zu dem Schluss, dass der Einfluss, der uns steuert, aus unterbewussten Quellen stammen musste, dass der irrite innere Glaube an Kontrolle in irgendeiner Form im Geist existieren und aus Lebenserfahrungen herrühren musste. Die klassische Konditionierung erklärte, wie das passieren konnte. Konditionierung ist Lernen, ohne sich darüber bewusst zu sein, dass Lernen stattfindet, und das erklärte viele der Schwierigkeiten, denen ich gegenüberstand.

Anfänglich inspiriert von der Neugierde in Bezug auf die Hypnose, führten mich meine Interessen dazu, akademische Abschlüsse in der Welt der Psychologie anzustreben und dann auch an der UCSD School of Medicine zu lehren. Was ich bei diesen Studien gelernt habe, entwickelte sich weiter zur Yager-Therapie, die damals noch keinen Namen hatte. Ich lernte etwas über die Funktionen der glatten Muskulatur und die Drüsenvirkungen, was alles zum Verständnis der Theorie beitrug, die ich formulierte, und sie unterstützte. Die Verbindung zwischen Psyche und Soma wurde mir allmählich klarer. Die glatte Muskulatur ist die aktivierende Kraft bei allen Lebensfunktionen des Körpers; sogar die Drüsen werden durch die glatte Muskulatur aktiviert. Da die glatte Muskulatur unterbewusst gesteuert wird und dem Einfluss von Emotionen unterliegt, scheint es so, dass sich die Ursachen vieler Krankheiten durch mentale Einflüsse erklären lassen.

Es ist offensichtlich, dass die Lebensfunktionen des Körpers auf sehr differenziertere Weise reguliert werden; bei dieser Aufgabe ist ein hohes Maß an Intelligenz am Werk. Dennoch war die Intelligenz, die allein dazu erforderlich war, das Leben als Reaktion auf die Umwelt rund um die Uhr aufrechtzuerhalten, für mich nicht offensichtlich; diese Aufgabe zu erfüllen, lag eindeutig nicht im Bereich bewusster Fähigkeiten ... daher musste diese Intelligenz in irgendeiner überbewussten Form existieren und ohne bewusste Wahrnehmung funktionieren. Daraus ergab sich als weitere Schlussfolgerung: Wenn eine solche Intelligenz tatsächlich existiert, wäre es sinnvoll, sie zu nutzen, um einige Probleme zu lösen. Diese Überlegung führte schließlich zur Entstehung der Yager-Therapie.

Ausgehend von der Annahme, dass es eine solche Intelligenz gibt, wäre dann also eine Kommunikation erforderlich, um sie zu nutzen. Aus meinen Hypnose-Studien kannte ich ideomotorische Reaktionen und automatisches Schreiben, daher experimentierte ich mit diesen Reaktionen, und die Ergebnisse waren sehr aufschlussreich. Es wurde deutlich, dass auf diese Weise eine rationale Kommunikation mit dieser »höheren« Intelligenz möglich war, und ich begann, Fragen zu stellen. Die Antworten zeigten intellektuelle Fähigkeiten des Betreffenden, die tatsächlich für therapeutische Zwecke genutzt werden konnten.

Es stellte sich schnell heraus, dass die Fähigkeiten dieses Bereiches geistiger Funktionen weit über die bewussten Fähigkeiten hinausgingen. Das Gedächtnis schien keinerlei Einschränkungen zu haben, und irgendwie fand irgendeine Form von Kommunikation innerhalb des Unterbewusstseins statt.

Ich stellte die Theorie auf, dass, wenn eine Erfahrung einen dauerhaften Einfluss auf das Leben eines Menschen hat, dieser Einfluss in irgendeiner Form im Geist repräsentiert sein muss, und ich begann, das Wort »Teil« als Bezeichnung für diesen Einfluss zu verwenden. Wenn wir zum Beispiel eine neue Fertigkeit lernen, ist jetzt etwas da, was nicht da war, bevor wir diese Fertigkeit erlernt haben. Wir wissen, dass es da ist, weil wir die Fertigkeit besitzen. Was auch immer dieses »Etwas« ist, es ist das, was ich als »Teil« des Geistes bezeichne. Ein »Teil« könnte eine Fertigkeit, eine Einschränkung, ein Verhalten oder einen Glaubenssatz repräsentieren, und die höhere Intelligenz kann mit diesen Teilen kommunizieren.

## **Entwicklungen**

Im Laufe der Zeit hat sich das Verfahren der Yager-Therapie, wie ich es anwende, in geringfügiger, aber signifikanter Weise verändert; die Änderungen haben zu einer Erhöhung der Erfolgsquoten und einer Verkürzung der Behandlungszeiten geführt. Dies ist in Abbildung 6.1 (Kapitel 6) auf Seite 89 dieses Buches dargestellt.

Anna Lísa Björnsdóttir aus Reykjavík in Island hat die Methode für die Anwendung bei Kindern angepasst. Ich betrachte ihre Arbeit als eine sehr wichtige

Weiterentwicklung der Methode und empfehle den Lesern dringend, von ihr zu lernen. Ihr Lehrbuch *Yager Therapy for Children* wird in Kürze verfügbar sein, während derzeit ihre Schulungen zur Verfügung stehen.

Achim Schwenkel aus Berlin in Deutschland berichtete kürzlich, er habe entdeckt, dass Zentrum Teile erschaffen kann! Das war ein völlig neuer Gedanke für mich, den ich zunächst mit Skepsis betrachtete; aber er hatte recht. Ich habe diese Fähigkeit schon mehrmals erfolgreich genutzt und sie in das Design der Flussdiagramme in diesem Buch mit aufgenommen. Ich betrachte diese Entdeckung als einen wichtigen Beitrag zur Praxis der Yager-Therapie.

## ***Ausblick in die Zukunft***

Obwohl die wesentlichen Prinzipien der Yager-Therapie in den mehr als 40 Jahren ihrer Entwicklung konstant geblieben sind, hat sie sich zu einem zunehmend effizienten und effektiven Verfahren entwickelt. Ich gehe davon aus, dass sich die Yager-Therapie weiter entwickeln wird, insbesondere wenn neue Therapeuten mit einbezogen werden, die ihre kreativen Fähigkeiten einsetzen, wie die oben genannten Entwicklungsbeispiele zeigen. Bisher war es meist eine Ein-Mann-Show. Ich habe die Methode konzipiert und in ihre heutige Form gebracht. Jetzt ist es an der Zeit, dass andere eine aktive Rolle übernehmen.

Ich erhoffe mir die Entwicklung weiterer genialer Kommunikationswege mit Zentrum, die eine breitere Anwendung des Modells »Computertherapeut« und eine allgemein verbesserte Wirksamkeit ermöglichen werden. Es sind unterschiedliche und verbesserte Verfahren zu erwarten, wodurch sich eine Erweiterung der Anwendungsbereiche behandelbarer Probleme ergeben wird, Innovationen eingeschlossen, die sogar über meine Vorstellungskraft hinausgehen.

Ein Bereich mit hohem Potenzial für den Einsatz der Yager-Therapie ist die Behandlung von Süchten. In allen Suchtsituationen, einschließlich der Abhängigkeit von Drogen, gibt es eine psychische Komponente, die mindestens so stark ist wie der chemische Aspekt. Die körperlichen Symptome der Sucht, insbesondere Entzug und Toleranz, verschwinden bei Abstinenz mit der Zeit. Beim Tabakrau-

## Ausblick in die Zukunft

---

chen dauert dies etwa eine Woche, bei Heroin viele Monate. Doch die süchtig machenden Eigenschaften der psychischen Sucht können ein Leben lang anhalten, da sie die Folge von Konditionierungen sind. Es ist mir klar, dass der psychische Aspekt angesprochen werden muss, wenn eine Überwindung der Sucht erreicht werden soll.

Ein weiterer Bereich mit außerordentlich hohem Potenzial ist die Behandlung chronischer Schmerzen. Ausgehend von den Fällen, die ich bisher behandelt habe, scheint es, dass psychische Komponenten dabei nicht nur wesentliche Faktoren sind, sondern sogar die Hauptfaktoren sein können. Hier ist die Yager-Therapie eindeutig die Behandlungsform der Wahl. Zumindest in Bezug auf die Schmerzlinderung war sie in jedem Fall wirksam, den ich bisher behandelt habe. Die Fall-Protokolle von Alice und Ginger im Anhang veranschaulichen dieses Prinzip. Es scheint sehr zuzutreffen, dass Schmerzen, die als physisches Trauma beginnen, durch dazugehörige Erfahrungen psychogen werden.



## Kapitel 2

# Die Prinzipien der Yager-Therapie

2

Die Yager-Therapie ist eine Methode, bei der die überbewusste Intelligenz des Patienten zugänglich gemacht und genutzt wird. Diese Fähigkeiten werden in der Regel nicht bewusst erkannt, bieten aber dort mögliche Lösungen, wo bewusste Einschränkungen den Erfolg verhindern. Unsere bewussten geistigen Fähigkeiten sind stark eingeschränkt; unsere überbewussten Fähigkeiten sind viel weniger begrenzt. Wir beginnen gerade erst, diese Fähigkeiten zu erforschen, und das Potenzial scheint fast grenzenlos. Ich habe Berichte über den erfolgreichen Einsatz dieser Methode bei der Behandlung eines Patienten mit schizoaffektiver Störung erhalten, ebenso wie Berichte über die Behandlung von Diabetes und persönliche Erfahrungen bei der Beseitigung früher Symptome der Alzheimer-Erkrankung. Ich habe persönlich an der erfolgreichen Behandlung eines Parkinson-Falls mitgewirkt. Dennoch handelt es sich nur um Einzelfälle; es bleibt noch viel zu tun, um die Methode als valide Therapie für diese Erkrankungen zu bestätigen. Ich erwähne diese Dinge hier nur, um das außerordentliche Potenzial zu betonen, das darin besteht, unsere inhärenten überbewussten Fähigkeiten zu nutzen. Eine ganz neue Welt erwartet uns.

Die folgenden Prinzipien bilden die Grundlagen der Yager-Therapie und werden in den folgenden Kapiteln näher erläutert. Diese Prinzipien beruhen auf der Annahme, dass unsere geistigen Prozesse in drei Bereichen stattfinden: dem Bewusstsein, einem unterbewussten Bereich und einem überbewussten Bereich, in dem außergewöhnliche Fähigkeiten liegen.

- Unser Leben wird weitgehend durch Konditionierungen aus Lebenserfahrungen bestimmt, sei es aus pavlowschen oder operanten Konditionierungen. Werte, Überzeugungen und Verhaltensweisen werden alle erlernt und können, sofern bestimmte Bedingungen erfüllt sind, auf andere Weise mit unterschiedlichen Folgen neu gelernt werden. Veränderungen geschehen nur dann, wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind:
  - » Wir müssen uns bewusst sein, dass es möglich ist, Konditionierungen zu verändern.
  - » Wir müssen wissen, wie wir diese Veränderung erreichen können.
  - » Dazu müssen wir motiviert sein.
- Nur von einem kleinen Teil unserer gesamten geistigen Funktionsfähigkeit haben wir eine bewusste Wahrnehmung. Der größte Teil unserer mentalen Fähigkeiten und Funktionen findet ohne bewusste Wahrnehmung statt.
- Alle Menschen besitzen eine höhere Form der Intelligenz, die über die Grenzen des Bewusstseins hinausgeht, auch wenn uns nur selten beigebracht wird, sie zu erkennen oder zu nutzen.
- Der Bereich des Unterbewusstseins ist kein einheitliches Ganzes. Vielmehr ist er fragmentiert und besteht aus sehr vielen »Teilen«. Teile stellen die Einflüsse aus vergangenen Erfahrungen dar, die in die Gegenwart übertragen wurden. Betrachten wir das Beispiel, wie wir einen positiven Nutzen erfahren, wenn wir eine neue Fertigkeit erlernen. Etwas ist jetzt da (in unserem Geist), was vorher nicht da war. Dieses »Etwas« wird in der Yager-Therapie als einer der Teile des Geistes bezeichnet. In ähnlicher Form, wenn jemand lernt, sich vor Spinnen zu fürchten, wird diese Angst durch einen anderen, neu gebildeten Teil des Geistes repräsentiert; einen Teil, der sich vor Spinnen fürchtet. So kann ein Teil eine Fertigkeit, einen Wert, eine Einschränkung oder irgend-einen anderen Einfluss repräsentieren, der erlernt wurde.
- Die »Teile« des Unterbewusstseins sind Produkte von Lebenserfahrungen und können weiterhin einen Einfluss aus vergangenen Erfahrungen ausüben, auch wenn dies unangemessen und dem Wohlergehen des Betreffenden im gegenwärtigen Leben abträglich sein kann.

## **Vergleich der Yager-Therapie mit anderen Methoden**

---

- Wir können diese unterbewussten Teile auf gewünschte Weise beeinflussen (es ihnen jedoch nicht befehlen), indem wir die folgenden Schritte durchführen:
  - » Ihre Existenz anerkennen.
  - » Die Kommunikation mit ihnen herstellen.
  - » Sie über die aktuelle Realität, Bedürfnisse und Werte aufklären und sie dadurch überzeugen, ihren Einfluss auf eine gegenwärtig angemessene Weise auszuüben.
- Die höhere Ebene unserer geistigen Fähigkeiten, die ich der Einfachheit halber »Zentrum« genannt habe, ist in der Lage, mit fehlerhaften unterbewussten Teilen zu kommunizieren und sie zu schulen (rekonditionieren). In der Yager-Therapie wird diese übergeordnete Fähigkeit eingesetzt, um diese Fähigkeiten zu nutzen, um bewusst gewünschte Veränderungen zu erreichen.

## ***Vergleich der Yager-Therapie mit anderen Methoden***

### **Psychoanalyse**

In der Psychoanalyse wird der Patient ermutigt, die psychogene Geschichte mithilfe freier Assoziationen und anderer Techniken bewusst zu erforschen, mit dem Ziel, Erkenntnis über die Faktoren zu gewinnen, die das vorliegende Problem verursachen. Diese Erkenntnis wird vom Analytiker interpretiert, um zu einem neuen Verständnis zu gelangen, das dann vom Patienten integriert wird.

### **Yager-Therapie**

Im deutlichen Gegensatz dazu wird die bewusste Beteiligung am Therapieprozess minimiert; die Arbeit wird durch die überbewussten Fähigkeiten des Patienten geleistet (Zentrum). Einsicht (eine notwendige, aber unzureichende Komponente) ist das Ziel der Psychoanalyse; in der Yager-Therapie wird die Analyse und die Interpretation von aufgedecktem Material vom *Patienten* durchgeführt, ohne Einbeziehung externer Meinung. Der Therapeut fungiert als Anleiter für den Prozess und ist nur gelegentlich am Inhalt der Arbeit beteiligt.

---

### **Hypnotische Altersregression**

In diesem Ansatz zur Veränderung nutzt der Therapeut die durch den Trancezustand mögliche verbesserte Fähigkeit, Informationen abzurufen, um Lebenserfahrungen zu identifizieren, die zu dem aktuellen dysfunktionalen Verhalten geführt haben. Dann wertet der Therapeut normalerweise die erhaltenen Informationen aus und gestaltet sie neu, mit dem Ziel, die Dysfunktion zu beseitigen. Der Patient ist sich der Schritte des Prozesses bewusst, ist daran beteiligt und kann das, was aufgedeckt wurde, selbstständig bewerten und neu gestalten.

---

### **Yager-Therapie**

Zwei wesentliche Unterschiede sind zu erkennen. In der hypnotischen Altersregression gibt es keine Anerkennung von überbewussten Fähigkeiten und keine Anerkennung dessen, dass das Unterbewusstsein unterteilt ist. Bei der Anwendung der Yager-Therapie vermeidet der Therapeut eine mögliche störende Verzerrung durch die bewussten Meinungen des Patienten und spürt eine höhere Zeiteffizienz.

### **Die analytische Anwendung ideo-motorischer Reaktionen**

Wie von LeCron (1965), Cheek (1994) und Ewin (2006) gelehrt, hat sich die Nutzung ideomotorischer Reaktionen, häufig in Form von Fingersignalen, zur Wahrnehmung von Kommunikationen aus dem Unterbewusstsein in sehr vielen Fällen und bei vielen verschiedenen Therapeuten bewährt. LeCron definierte die »Seven Keys«: Fragen, die spezifischer Natur waren, Fragen, die die Identifizierung der zugrunde liegenden Ursachen aktueller Probleme beschleunigten. Der Bereich des Unterbewusstseins wird typischerweise als etwas Einheitliches betrachtet, und Fragen werden innerhalb dieses Kontextes gestellt. Die Methode geht auch von Fähigkeiten des Unterbewusstseins aus, die über eine reine Speicherbank hinausgehen.

---

### **Yager-Therapie**

Ideomotorische Reaktionen können bei der Anwendung der Yager-Therapie als Mittel der Kommunikation vom überbewussten Bereich zum Therapeuten verwendet werden. Der Unterschied besteht darin, dass in der Yager-Therapie der überbewusste Bereich des Patienten mit der analytischen Arbeit beschäftigt ist, während der Patient bewusst passiv ist, im Gegensatz zu einer Therapeuten-Patienten-Analyse auf einer bewussten Ebene.

### Geführte unterbewusste Therapie (Subconscious Guided Therapy)

Anbar (2008) beschrieb eine effiziente Erweiterung des automatischen Schreibens in Trance mithilfe eines Computers mit zwei Tastaturen, eine für das Unterbewusstsein des Patienten und eine für den Therapeuten. Auf einer Tastatur gibt der Therapeut Fragen ein, die vom Unterbewusstsein des Patienten beantwortet werden sollen, das wiederum auf der anderen Tastatur mit den Fingern des Patienten tippt. Bei der Anwendung dieser Technik kann es vorkommen, dass der Patient die Informationen auf dem Computerbildschirm bewusst wahrnimmt, aber sich häufig nicht darüber bewusst ist, dass er seinen Beitrag eintippt.

### Yager-Therapie

Die eben beschriebene neue und vielversprechende Technik (SGT) nutzt unterbewusste Fähigkeiten zu therapeutischen Zwecken, genau wie die Yager-Therapie, erkennt aber die Art der Unterteilung unterbewusster Funktionen und die Existenz überbewusster Fähigkeiten nicht an. Die geführte unterbewusste Therapie geht davon aus, dass die vom »Unterbewusstsein« empfangenen Mitteilungen vollständig informiert und maßgebend sind. Die Yager-Therapie hingegen geht nicht von solchen Annahmen aus; das Team aus Therapeut und Patient untersucht und deckt mögliche Einflüsse auf, die dann durch eine Rekonditionierung der (konditionierten) Einflüsse aufgelöst werden.

Darüber hinaus nutzt die Yager-Therapie die überbewussten Fähigkeiten des Patienten, die vom Patienten vielleicht nicht erkannt wurden, nämlich diejenigen, die Zentrum repräsentiert. Diese Fähigkeiten sind bei jedem Menschen vorhanden, und die rationale, logische und pragmatische Art und Weise, wie die Yager-Therapie sie nutzt, unterscheidet sie von anderen Therapieansätzen.

---

### Ego-State-Therapie

Wie von Watkins (1993) konzipiert, erkennt diese Technik die dissoziativen Qualitäten und Merkmale des Unterbewusstseins und die Existenz eigenständiger »Ich-Anteile« an. Der Therapeut interagiert mit diesen Ich-Zuständen jeweils einzeln, um die Probleme des Patienten zu lösen. Der Therapeut wendet auch traditionelle psychotherapeutische Behandlungstechniken an (hypnotische und sonstige), um mit jedem Ich-Anteil zu interagieren, genauso wie mit einzelnen Patienten, indem er herkömmliche Techniken anwendet.

### Yager-Therapie

Die Yager-Therapie erkennt die Unterteilung des Unterbewusstseins ebenfalls an, befasst sich mit den einzelnen Komponenten und löst deren Einflüsse auf. In der Yager-Therapie wird diese Aufgabe jedoch von Zentrum erfüllt, manchmal ohne bewusste Wahrnehmung der laufenden Arbeit, was eine weitaus effizientere und gründlichere Lösung des Problems ermöglicht, da eine Verzerrung durch die bewusste Ebene umgangen wird.

### Der Innere Berater

John Bresler (1990) konzipierte diese Intervention. Es handelt sich um eine erkenntnisorientierte, hypnotherapeutische Technik, die verwendet wird, um Informationen über vorhandene Symptome aufzudecken, und die von der Existenz innerer Weisheit ausgeht (die von einem inneren Berater vermittelt wird). Carl Jungs Persönlichkeitstheorie (1916) unterstützt das Konzept der »inneren Weisheit«, und dieser Ansatz findet in der Literatur zunehmend Beachtung. Der Innere Berater wird in der Regel durch ein imaginiertes Tier repräsentiert, kann aber auch menschliche Form annehmen.

---

### Yager-Therapie

Dieser Ansatz unterscheidet sich von der Yager-Therapie in mehrfacher Hinsicht, unter anderem durch die mangelnde Anerkennung eines unterteilten Unterbewusstseins sowie die mangelnde Anerkennung von Fähigkeiten, wie Zentrum sie aufweist. Das Ziel, kausale Informationen aufzudecken, ist der primäre gemeinsame Faktor. Außerdem geht die Yager-Therapie nicht davon aus, dass Zentrum *weise* ist, wie im Falle des Inneren Beraters. Vielmehr wird angenommen, dass Zentrum *intelligent* ist und Fähigkeiten besitzt, die nicht bewusst verfügbar sind.

### Teile-Therapie

Jung (1916) schlug das Konzept vor, dass das Unterbewusstsein aus mehreren »Teilen« besteht. Wie von Roy Hunter (2005) systematisiert, versöhnt die Teile-Therapie widersprüchliche Teile des Unterbewusstseins, indem, angeleitet durch den Therapeuten, Verhandlungen zwischen den Teilen geführt werden, mit dem Ziel, das vorliegende Problem zu lösen.

### Yager-Therapie

Obwohl das Modell der Teile-Therapie die Unterteilung des Unterbewusstseins anerkennt, unterscheidet sich die Anwendung in mehrfacher Hinsicht von der Yager-Therapie. Die Teile-Therapie bezieht den Therapeuten direkt und vollständig in den *Inhalt* der Arbeit mit ein und erkennt die von Zentrum repräsentierte höhere Funktionsebene weder an, noch nutzt sie diese. Stattdessen wird die aus dem Unterbewussten gewonnene »Weisheit« genutzt, um das bewusste Handeln zu steuern. In der Yager-Therapie wird Zentrum nicht unbedingt Weisheit zugeschrieben. Stattdessen könnte Zentrum über Wissen verfügen, das dem Bewusstsein nicht zugänglich ist, wodurch es weise erscheint; Zentrum hat jedoch keinen Zugang zu dem von Jung vorgeschlagenen Reservoir an universellem Wissen. Tatsächlich wurde der Umfang des Wissens von Zentrum noch nicht definiert. Gelegentlich gibt es während der Therapiesitzungen Hinweise darauf, dass Zentrum eine unerwartete Wahrnehmung von instinktiven und funktionalen Prozessen hat. Auf diesem Gebiet wurde jedoch noch keine Forschung durchgeführt.

---

### **Psychosynthese**

Assagioli (1965) begriff die Psychosynthese als eine grundlegende Denkweise in Bezug auf Psychotherapie, die viele spezifische Techniken und Methoden umfassen kann. Das Ziel der Psychosynthese ist zwar allgemein, aber in erster Linie darauf ausgerichtet, die gesamte Persönlichkeit zu entwickeln. Diese Denkweise beinhaltet einen kognitiven Prozess unter voller Anerkennung und der Entwicklung des Konzepts unterbewusster Funktionen.

### **Yager-Therapie**

Abgesehen von der mangelnden Anerkennung der höheren Funktionsebene, die Zentrum repräsentiert, liegt der Hauptunterschied in den Zielen der Behandlung. Die Yager-Therapie konzentriert sich auf spezifische Probleme, während das Ziel der Psychosynthese generalisiert wird. Zudem hat die Yager-Therapie einen eigenständigen Aufbau und wird in einer logischen Schrittfolge durchgeführt, während die Psychosynthese in einer allgemeineren Form angewendet wird.

---

### **Voice Dialogue (Stimmendialog)**

Dieser Ansatz, der von Hal und Sidra Stone in den späten 1960er Jahren konzipiert wurde und seinen Höhepunkt der Popularität Jahre später erreichte (Stone 1989), sowie mit der Ego-State-Therapie und der Teile-Therapie verwandt ist, erkennt die Existenz einer Vielzahl von »Selbsten« an, die alle zusammen unsere nicht-physische Erscheinungsform bilden, und versteht diese »Selbste« als separate Persönlichkeiten.

### **Yager-Therapie**

In der Yager-Therapie werden die »Teile« des Unterbewusstseins nicht als entwickelte Persönlichkeiten verstanden. Vielmehr sind die einzelnen Teile in ihrem Bewusstsein bezüglich der aktuellen Lebenssituation durchgängig begrenzt und funktionieren entsprechend der zum Zeitpunkt ihrer Entstehung vorhandenen Einflüsse. Voice Dialogue erkennt auch nicht die Existenz oder die Nutzung der höheren Ebene der intellektuellen Funktionsfähigkeit an, die durch Zentrum repräsentiert wird.

---

### **PSYCH-K**

In seinem Buch *The Missing Peace*, Williams (2008) behandelt Williams einen Aufbau des Gehirns, der der Yager-Therapie näher kommt als andere Therapien. Er definiert die geistigen Funktionsfähigkeiten als *bewusst*, *unterbewusst* und *überbewusst* und beschreibt das Überbewusstsein auf ähnliche Weise, wie Zentrum in der Yager-Therapie beschrieben wird. In PSYCH-K wird der »Muskeltest« als Kommunikationsinstrument verwendet, um Kommunikationen aus dem Überbewusstsein zu empfangen.

---

### **Yager-Therapie**

PSYCH-K sieht den Bereich des Unterbewusstseins nicht als untergliedert an, wie in der Yager-Therapie. Sie erkennt auch nicht die Fähigkeit des Überbewusstseins an, die Ursachen von Problemen zu erkennen und zu lösen. In PSYCH-K beschränkt sich die Kommunikation vom Unterbewusstsein zum Therapeuten auf Muskeltests, während in der Yager-Therapie die Kommunikation verbal und flexibel ist, möglicherweise einschließlich eines oder aller Sinne.

Die Stärke der Yager-Therapie liegt in ihrer rationalen Struktur und Klarheit in Bezug auf Ablauf und Durchführung. Sie ist eine Methode, die es ermöglicht, ein Problem tatsächlich zu lösen, zu beseitigen oder zu heilen, und nicht nur dessen Symptome zu behandeln. Darüber hinaus funktioniert die Yager-Therapie am besten, wenn der Therapeut Annahmen über die Ätiologie<sup>1</sup> des vorliegenden Problems vermeidet und sich stattdessen auf die unterbewusste Fähigkeit des Patienten verlässt, die Ursache von Problemen zu identifizieren und zu beheben. Der Therapeut tut dies mit minimaler Beteiligung am Inhalt der verarbeiteten Informationen. Zudem ist der auffälligste Unterschied zwischen der Yager-Therapie und den anderen besprochenen Methoden die rationale Einbeziehung von Zentrum in den Behandlungsprozess.

In der Anwendung wird die Existenz von Zentrum vorausgesetzt und der Therapeut stellt zunächst über einen der Sinne eine Kommunikation mit Zentrum her. Dann führt der Therapeut Zentrum Schritt für Schritt durch den Ablauf der Methode, wobei der Patient bewusst Beobachter ist und sich nicht aktiv am Inhalt der von Zentrum durchgeführten Arbeit beteiligt. Ebenso wenig beschäftigt sich der Therapeut mit dem Inhalt der Arbeit, sondern konzentriert sich auf das zu erreichende Ziel und richtet in einer logischen Reihenfolge Fragen und Bitten an Zentrum.

## Zusammenfassung

Bei der Anwendung der Yager-Therapie ermöglicht es die Fähigkeit zu überbewusstem Denken, einen Großteil der bewussten und unterbewussten Widerstände zu umgehen, die normalerweise während einer Therapie auftreten. Ferner kann diese Fähigkeit dem Therapeuten den Freiraum geben, den Therapieverlauf durchzuführen, ohne persönlich am Inhalt des vom Patienten angesprochenen Materials beteiligt zu sein. Um dieses Prinzip zu veranschaulichen, beziehe ich in meinen Demonstrationen im Unterricht routinemäßig einen Fall mit ein, in dem ich den Patienten dabei anleite, ein vorliegendes Problem zu lösen, ohne die Art des Problems zu kennen. Noch erstaunlicher ist es, dass der Patient die

---

<sup>1</sup> Lehre von den Ursachen (der Krankheiten)

## Zusammenfassung

---

beteiligten geistigen Prozesse oder die angesprochenen Faktoren und Einflüsse möglicherweise erst dann bewusst wahrnimmt, wenn eine solche Wahrnehmung von Zentrum gewünscht wird. Diese Funktion hat einen potenziellen Vorteil ... »Wenn ich mich nicht damit konfrontieren muss, kann ich vielleicht damit umgehen.«

In den meisten Fällen kann die Yager-Therapie als alleinige Behandlungsmethode eingesetzt werden. In einigen Situationen kann sie jedoch effektiver als Ergänzung zu anderen Methoden eingesetzt werden. Wenn der Patient bei der Anwendung anderer psychologischer Interventionen keinen Erfolg hat, könnte ein Abstecher zur Yager-Therapie das widerstrebende Problem lösen und die Wiederaufnahme der ursprünglichen Behandlung ermöglichen. In jedem Fall und unabhängig von der in der Therapie angewandten Technik kann die Yager-Therapie als Mittel eingesetzt werden, um systematisch unterbewusste Ursachen aufzudecken, die aufgedeckten Ursachen zu beheben, den Therapiefortschritt zu messen und manchmal auch, um das Erreichen des Therapieziels zu überprüfen.