

Inhalt

Einführung	9
1. Die Grundelemente von BSFF	15
Schlüsselbegriffe	15
Grundannahmen	23
Maßgebliche Faktoren	27
Das Wichtigste in Kurzform	30
2. Die Instruktionen für das Unbewusste	33
Die Hauptinstruktion	37
Die Kurzinstruktion	42
Die Schlusssequenz	44
Weitere Instruktionen	48
Kurzer Leitfaden zu den Instruktionen	49
3. Der Code und seine Anwendung	51
<i>Wie</i> man codiert	51
<i>Was</i> man codiert	52
<i>Wie oft</i> man codiert	54
Wie man den Code wechselt	56
Wie man den Code optimiert	58
Kurzer Leitfaden zu den Codes	60
4. Kurzversionen der Anwendung von BSFF	63
Ständiges Codieren negativen Befindens	64
Pauschalbearbeitung aller momentanen Befindlichkeitsstörungen	65
5. Methoden der Überprüfung	69
Der Muskeltest	69
Hinweise zur Ausführung	70
Der Selbsttest	77
Möglichkeiten der Nutzung des Muskeltests	80
Zusammenfassung	81

Die Anwendung von BSFF ohne Muskeltest	83
Skalieren – die Alternative zum Muskeltest	85
6. Die Bearbeitung von Kernthemen	89
Selbstbild	90
Selbstvertrauen	91
7. Das Fail-Safe-Verfahren	93
Die elf Fail-Safe-Sätze	96
Die Durchführung des Fail-Safe-Verfahrens	97
Das Fail-Safe-Verfahren in Kurzform	102
8. Die Bearbeitung verborgener Probleme	105
Instruktion zur Kombination von Code und Schläfenklopfen . .	107
Grundlegende Kombinationsmöglichkeiten	108
Doppelcodierung eines Problems	110
Zusammenfassung	114
9. Die systematische Anwendung von BSFF	115
Problembestimmung und Zieldefinition	115
Annäherung an das Problem	123
Der Ablauf der Problembearbeitung	125
Fokussierung auf das Problem	125
Basisbehandlung mit den Pauschalanweisungen	125
Bearbeitung von Einzelaspekten	128
Bearbeitung typischer Selbstverurteilungen	130
Beseitigen von Widerständen	132
Bearbeitung von Wut, Verurteilung, Kritik und Unverzeihen	137
Der Abschluss des Prozesses	138
Weitere Probleme bearbeiten	143
Die Schlussequenz	143
Leitfaden zum Behandlungsablauf	144

10. Die Bearbeitung von Glaubenssätzen und Ängsten	147
Glaubenssätze zur allgemeinen Lebenseinstellung	150
Glaubenssätze zum Selbstbild	151
Glaubenssätze zu menschlichen Grundängsten	153
Glaubenssätze zum Thema Gesundheit	154
11. Die Behandlung körperlicher Probleme	155
12. Die Bearbeitung verursachender Sequenzen	159
13. BSFF und aktuelle Erklärungsmodelle für Veränderungen im Erleben und Verhalten	163
14. Anhang	170
Anhang 1: Liste von Gefühlen und Zuständen	170
Anhang 2: Grundlegende Freiheitsblockaden	172
Anhang 3: Die BSFF-Methode im Überblick	175
Literaturverzeichnis	179
Über die Autorin	181