

Chef im Kopf

Wie du alte Muster löst und endlich frei wirst.



Autor: Markus Götz
Hypnosetherapeut & Heilpraktiker für Psychotherapie

Einleitung: Warum du dieses E-Book lesen solltest

Hallo!

Es gibt Momente, da fühlt es sich an, als würde dich deine Angst festhalten. Dein Herz rast, deine Gedanken überschlagen sich, und du hast das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Du weißt vielleicht nicht einmal, warum – aber eines ist klar: Du möchtest, dass es aufhört.

Vielleicht hast du schon vieles versucht: Atemübungen, Meditation, Gesprächstherapie. Und manchmal hat es geholfen – für einen Moment. Aber dann war es wieder da, dieses Gefühl, als wärst du gefangen in einer Endlosschleife aus Angst und belastenden Gedanken.

Es liegt nicht daran, dass du „schwächer“ bist als andere. Es liegt auch nicht daran, dass du „unheilbar“ bist. Vielmehr liegt es daran, dass die Ursache für deine Gefühle tief in deinem Unterbewusstsein verborgen ist – in dem Teil von dir, der dich eigentlich schützen möchte, aber oft genau das Gegenteil bewirkt.

Dieses E-Book ist für dich, wenn du:

- **Verstehen möchtest, warum deine Gefühle so mächtig sind.**
- **Wissen willst, warum oberflächliche Methoden oft nicht helfen.**
- **Erfahren möchtest, wie du die Wurzeln deiner Emotionen erkennst – und löst.**

Und das alles auf eine Art, die einfach, verständlich und umsetzbar ist. Dieses E-Book ist kein weiteres Kapitel der Verzweiflung. Es ist dein erster Schritt in die Richtung, die du wirklich möchtest: innere Ruhe, Freiheit und ein Leben, das sich leicht und sicher anfühlt.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du mit deinem Unterbewusstsein arbeiten kannst – und nicht mehr gegen es.

Kapitel 1: Dein Unterbewusstsein – Dein mächtigster Verbündeter (oder Gegner)

Hast du dich je gefragt, warum du in manchen Situationen plötzlich Panik bekommst, obwohl alles in Ordnung scheint?

Es fühlt sich an, als hätte dein Körper das Kommando übernommen. Dein Kopf weiß, dass nichts Schlimmes passiert – aber dein Herz rast, dein Atem wird flach, und dein Magen zieht sich zusammen.

Das liegt daran, dass dein Unterbewusstsein wie ein riesiger Datenspeicher funktioniert. Es archiviert nicht nur Erinnerungen, sondern auch die dazugehörigen Emotionen – wie Angst, Scham oder Freude.

Das Problem?

Dein Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen „gut“ und „schlecht“. Es merkt sich einfach alles, besonders die intensiven Gefühle.

Stell dir vor, du stehst vor einer Gruppe Menschen, um eine Präsentation zu halten. Deine Hände beginnen zu zittern, dein Herz rast, und deine Gedanken spielen verrückt.

Du fühlst dich wie das kleine Kind, das damals ausgelacht wurde, als es ein Gedicht vorgetragen hat.

Dein Unterbewusstsein glaubt, es schützt dich vor einer alten Gefahr. Aber in Wirklichkeit hält es dich davon ab, dein Potenzial zu entfalten.

Diese alten Muster sind wie festgefahrene Gleise. Solange sie nicht verändert werden, wirst du in ähnlichen Situationen immer gleich reagieren – egal, wie sehr du dir bewusst vornimmst, etwas anders zu machen.

Kapitel 2: Warum oberflächliche Methoden oft nicht wirken

Kennst du das Gefühl, alles versucht zu haben – Atemübungen, Meditation, Gespräche – und trotzdem scheint die Angst dich immer wieder einzuholen? Es ist frustrierend. Du denkst, du machst Fortschritte, aber dann kommt dieses belastende Gefühl zurück.

Warum? Weil viele dieser Ansätze sich nur mit den Symptomen befassen – nicht mit der Ursache.

Stell dir vor, dein belastendes Gefühl ist wie Unkraut in deinem Garten. Du schneidest die Blätter ab, und alles sieht erst mal gut aus. Aber die Wurzeln bleiben im Boden. Und was passiert? Das Unkraut wächst nach – vielleicht sogar stärker als zuvor.

Genauso ist es mit belastenden Gefühlen. Du kannst die Symptome kurzfristig unterdrücken oder lindern, aber solange die Wurzel – die eigentliche Ursache – nicht gelöst wird, bleibt das Problem aktiv.

Ein Beispiel: Du hast das Gefühl, nicht gut genug zu sein, und vermeidest es, neue Herausforderungen anzunehmen. Du meditierst, um dich zu beruhigen, und fühlst dich für den Moment besser. Aber sobald du dich einer neuen Herausforderung stellen musst, kehrt dieses Gefühl zurück – weil dein Unterbewusstsein dir immer noch sagt, dass du scheitern könntest.

Was du wissen solltest: Dein Unterbewusstsein ist unglaublich mächtig. Es speichert die Wurzeln deiner Emotionen und beeinflusst deine Entscheidungen, dein Verhalten und sogar deine Gedanken. Solange du nur an der Oberfläche arbeitest, wirst du immer wieder gegen die gleichen Symptome kämpfen.

Doch es gibt eine gute Nachricht: Wenn du die Wurzel löst, musst du nicht mehr ständig gegen die Symptome ankämpfen. Du kannst diese Energie nutzen, um ein neues Kapitel zu beginnen – eines, in dem du dich frei, sicher und selbstbewusst fühlst.

Kapitel 3: Wie belastende Gefühle im Unterbewusstsein wirken

Kennst du dieses unterschwellige Gefühl, das immer da ist, auch wenn objektiv alles in Ordnung scheint? Du fühlst dich angespannt, gereizt oder erschöpft – aber du kannst oft nicht genau sagen, warum.

Das liegt daran, dass belastende Gefühle oft wie eine leise Hintergrundmusik wirken. Du hörst sie vielleicht nicht bewusst, aber sie beeinflussen, wie du dich fühlst, denkst und handelst.

Wie sieht das aus?

- **Unklare Ängste:** Du fühlst dich gestresst oder angespannt, ohne einen offensichtlichen Grund.
- **Vermeidung:** Du meidest Situationen, die unangenehm sein könnten, z. B. Präsentationen oder größere Gruppen.
- **Erschöpfung:** Die ständige innere Anspannung raubt dir Energie und hinterlässt dich müde und ausgelaugt.
- **Beziehungsprobleme:** Du fühlst dich schnell verletzt oder ziehst dich zurück, ohne zu wissen, warum.
- **Konzentrationsprobleme:** Deine Gedanken kreisen ständig, und es fällt dir schwer, dich auf eine Aufgabe zu fokussieren.

Auf der nächsten Seite gebe ich dir ein Beispiel, damit du es leichter verstehst:

Stell dir vor, jemand wurde in seiner Kindheit oft kritisiert. Diese Person hat unbewusst gelernt, dass sie nie gut genug ist. Heute, als Erwachsener, vermeidet sie es, neue Projekte zu beginnen oder vor anderen zu sprechen – aus Angst vor Ablehnung.

Ihr Unterbewusstsein glaubt, dass es sie schützt. Aber in Wirklichkeit hält es sie zurück.

Warum ist das wichtig?

Weil diese Hintergrundmusik niemals von allein aufhört. Dein Unterbewusstsein wird weiterhin versuchen, dich vor alten „Gefahren“ zu bewahren – selbst wenn diese längst nicht mehr real sind. Es bleibt in einem automatischen Modus, der auf veralteten Informationen basiert.

Die gute Nachricht?

Du kannst diese Hintergrundmusik verändern. Wenn du lernst, die zugrunde liegenden Emotionen zu erkennen und aufzulösen, kannst du dein Unterbewusstsein umprogrammieren. Und das ist der erste Schritt zu einem Leben, das sich leicht und frei anfühlt.

Kapitel 4: Die Lösung – Wie Hypnose hilft, die Wurzel zu lösen

Hast du jemals darüber nachgedacht, dass die Antwort auf deine Ängste in deinem Unterbewusstsein liegt?

Hypnose ist kein Hokusfokus. Es ist auch keine Show, bei der jemand plötzlich wie ein Huhn gackert. Hypnose ist ein wissenschaftlich fundierter Zustand tiefer Entspannung, in dem du direkten Zugang zu deinem Unterbewusstsein erhältst – zu den Wurzeln deiner belastenden Gefühle.

Warum Hypnose so mächtig ist:

- **Tiefe Verbindung:** Während einer Hypnosesitzung kannst du Erinnerungen und Emotionen bewusst machen, die normalerweise verborgen bleiben.
- **Neuprogrammierung:** Du kannst deinem Unterbewusstsein zeigen, dass alte Gefahren nicht mehr real sind.
- **Nachhaltigkeit:** Sobald die Wurzel gelöst ist, verschwinden die Symptome oft dauerhaft – und du musst nicht ständig an der Oberfläche „herumdoktern“.

Ein Beispiel:

Stell dir vor, du hast seit Jahren Panikattacken in engen Räumen. Fahrstühle, Flugzeuge oder sogar kleine Büros lösen in dir ein Gefühl der Beklemmung aus.

In der Hypnose gehst du zurück zu einer Situation in deiner Vergangenheit, in der dieses Gefühl entstanden ist – vielleicht ein Moment in der Kindheit, als du dich eingesperrt und hilflos gefühlt hast.

Jetzt stell dir vor, du kannst in diesem entspannten Zustand diese Erinnerung neu erleben, aber aus einer sicheren Perspektive. Du kannst deinem Unterbewusstsein zeigen, dass diese Gefahr längst nicht mehr existiert.

Das Ergebnis?

Die Angst verliert ihren Griff. Du fühlst dich frei, sicher und entspannt – auch in Situationen, die früher Panik ausgelöst haben.

Was Hypnose für dich bedeutet:

- **Selbstbewusstsein:** Du traust dich, Dinge zu tun, die früher unmöglich erschienen.
- **Innere Ruhe:** Die ständige Anspannung löst sich, und du fühlst dich ausgeglichen.
- **Freiheit:** Du bist nicht länger von alten Mustern gefangen, sondern gestaltest dein Leben nach deinen Wünschen.

Das Beste daran?

Hypnose ist einfach. Es erfordert **keine jahrelangen Therapien oder komplizierten Prozesse.**

Alles, was du brauchst, ist die Bereitschaft, dich auf dein Unterbewusstsein einzulassen – und die bewusste Entscheidung, alte schadhafte Muster loszulassen.

Kapitel 5: Erste Schritte, um alte Muster zu lösen

Du musst nicht auf den perfekten Moment warten, um anzufangen. Es sind die kleinen Schritte, die den Unterschied machen. Hier sind **drei einfache Dinge, die du schon heute tun kannst**, um dich von alten Mustern zu lösen.

1. Werde Beobachter deines Gefühls 🧐

Wenn ein belastendes Gefühl aufkommt, halte inne. Versuche nicht, es sofort wegzudrücken. Frage dich stattdessen:

- „Wann habe ich das zum ersten Mal gefühlt?“
- „Was erinnert mich an dieses Gefühl?“

Oft tauchen Erinnerungen oder Bilder aus der Vergangenheit auf, die dir zeigen, wo der Ursprung liegt. Schon allein das Bewusstmachen kann erleichternd sein.

Warum es funktioniert:

Indem du das Gefühl bewusst beobachtest, schaffst du eine Distanz dazu. Du bist nicht das Gefühl – du bist der Beobachter.

2. Atme bewusst 🫁

Das mag simpel klingen, aber dein Atem ist ein mächtiges Werkzeug. Atme tief ein, halte den Atem für ein paar Sekunden und lasse ihn dann langsam wieder ausströmen. Wiederhole das 5–10 Mal.

Warum es funktioniert:

Ein bewusster Atem signalisiert deinem Körper, dass keine unmittelbare Gefahr besteht. Dein Nervensystem beruhigt sich, und du kannst klarer denken.

3. Sprich mit dir selbst – freundlich!

In stressigen Momenten neigen wir dazu, uns selbst zu kritisieren: „Warum passiert das immer mir?“, oder „Ich sollte stärker sein.“

Versuche stattdessen etwas anderes:

- „Ich weiß, das fühlt sich schlimm an, aber ich bin sicher.“
- „Ich habe das schon einmal überstanden, und ich schaffe es wieder.“

Warum es funktioniert:

Dein Unterbewusstsein reagiert auf Sprache. Positive, beruhigende Worte können die automatische Stressreaktion unterbrechen und dir ein Gefühl von Kontrolle geben.

Ein kleiner Schritt führt zum nächsten

Es sind genau solche einfachen, bewussten Handlungen, die den Weg zu einer nachhaltig positiven Veränderung ebnen. Und das Beste daran? Du kannst sie überall und jederzeit anwenden.

Kapitel 6: Was jetzt? Dein nächster Schritt zur Freiheit

Stell dir vor, wie es sich anfühlt, morgens aufzuwachen und frei zu atmen – ohne Angst, ohne innere Anspannung. Du fühlst dich sicher, gelassen und bereit, den Tag zu genießen, ohne dass alte Muster dich zurückhalten.

Das ist kein ferner Traum. Es ist ein erreichbares Ziel.

Dieses E-Book hat dir hoffentlich gezeigt, dass du nicht hilflos bist. Dein Unterbewusstsein ist kein Feind – es ist ein mächtiges Werkzeug, das du nutzen kannst, um dein Leben zu verändern.

Aber manchmal reicht es nicht, alles alleine zu machen. Manchmal brauchst du Werkzeuge, die dich dabei unterstützen, schneller und effektiver voranzukommen.

Hier kommen die „5 + 1 Soforthilfen“ ins Spiel:

Mit diesem Crashkurs bekommst du:

- **Sofortige Erleichterung:** Lerne, wie du belastende Gefühle in wenigen Sekunden beruhigst.
- **Nachhaltige Veränderungen:** Erfahre, wie du alte Muster im Unterbewusstsein auflöst, damit sie dich nicht länger behindern.
- **Praktische Übungen:** Kein theoretischer Ballast – nur die besten und effektivsten Techniken aus meiner Praxis.

Ein Leben frei von Angst ist möglich. Und es ist leichter, als du vielleicht denkst.

Ein kleiner Schritt genügt:

Stelle dir vor, wie du das nächste Mal in einer schwierigen Situation ruhig und sicher bleibst. Wie du dich selbst überraschen kannst, indem du die Kontrolle über deine Gefühle zurückgewinnst.

Mit den „**5 + 1 Soforthilfen**“ helfe ich dir, diesen Schritt zu gehen – und du musst nicht alleine gehen.

➡ **Klicke hier und starte noch heute. Deine Freiheit wartet.**

Alternativ gib diesen Link in deinen Browser ein: <https://hypnose-markus-goetz.de/soforthilfe-n>

Ein paar Worte zum Schluss:

Ich weiß, wie schwer es sein kann, diesen ersten Schritt zu gehen. Oft fragen wir uns: „Was, wenn es nicht funktioniert?“ Aber was wäre, wenn es funktioniert?

Was wäre, wenn du in wenigen Wochen auf dein Leben zurückblickst und erkennst, dass du den Kreislauf durchbrochen hast? Dass du die Kontrolle über deine Gedanken, deine Gefühle und dein Leben zurückgewonnen hast?

Du bist nicht allein in diesem Prozess. Ich bin hier, um dich zu begleiten. Du hast bereits den ersten Schritt gemacht, indem du dieses E-Book gelesen hast – und das zeigt, dass du bereit bist, etwas zu verändern.

Denke daran: Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht darum, mutig zu sein. Du hast die Kraft, diese Reise zu beginnen, und ich freue mich darauf, dich dabei zu unterstützen.

Auf ein Leben in Freiheit und Leichtigkeit

Markus