

**Sanft und nachhaltig an den Ursachen für Probleme
arbeiten mit Hypnose und Yager-Code
mit Catrin Grobbin**

Ablaufplan

- Einstieg
- Was ist der Yager-Code?
- Warum Ursachen-orientiert arbeiten?
- Wer war Dr. Yager?
- Kombination von Yager-Code und Hypnose
- Wie kann man mit dieser Methode im Coaching arbeiten?
Das grobe Vorgehen und einige Beispiele
- Betrachtung einiger Vorteile sowie möglicher Schwierigkeiten
- Austausch und evtl. Selbsterfahrungs-Experiment in der Gruppe
- Abschluss



Was ist der Yager-Code?

- Subliminal-Therapie/ Yager Code
- Erfinder: Dr. Edvin Yager
- Nutzung des „höheren Bewusstseins“ eines Menschen, um Probleme zu lösen
- Studie von Dr. Yager: Nach durchschnittlich nur 3,5 Sitzungen waren die Beschwerden der Patienten vollständig verschwunden oder zu mindestens um 80% vermindert.

Ergebnisse einer Studie von Dr. Yager (2008)

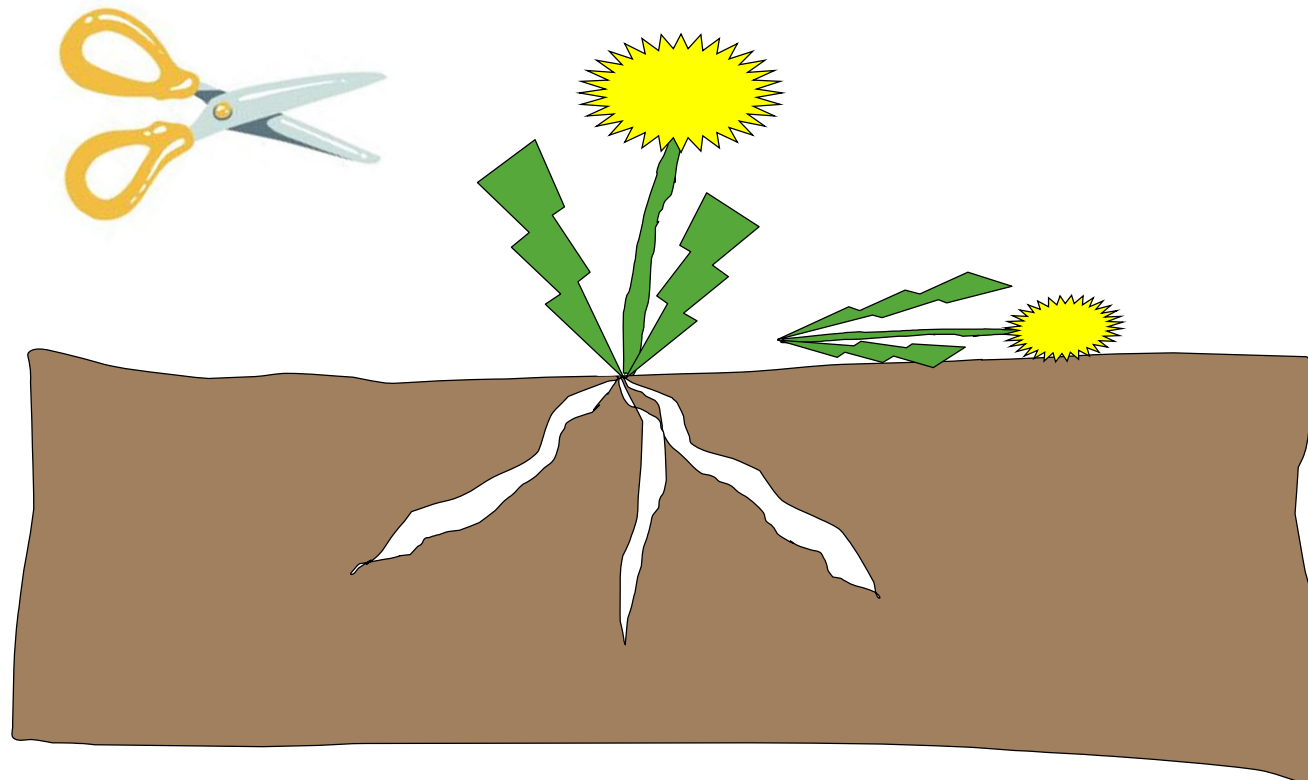
Tabelle 1: Effektivität der Yager-Therapie

	Durchschnittl. Behandlungsstunden	Effektgröße nach Cohen's d	Durchschnittl. Verbesserung	n Anzahl der Fälle	n > 80%
Süchte/Abhängigkeiten	2,1		94 %	10	9
<i>Chemisch</i>	2,5	1,15	98 %	3	3
<i>Rauchen</i>	2,0	0,95	99 %	4	4
Andre	2,0	1,06	84 %	3	2
Angst	3,2		80 %	57	39
Allgemeine Angst	4,2	0,26	87 %	24	19
Zwangsstörung	2,1	0,28	61 %	17	5
Panisch D	2,8	0,36	85 %	12	9
Phobisch D	1,5	0,39	82 %	10	6
Stimmung	3,0		82 %	25	15
Wut	2,0	0,37	83 %	12	7
Depression	2,8	0,71	79 %	4	3
Schuld	4,4	0,43	74 %	8	4

Ergebnisse einer Studie von Dr. Yager (2008)

	Durchschnittl. Behandlungsstunden	Effektgröße nach Cohen's d	Durchschnittl. Verbesserung	n Anzahl der Fälle	n > 80%
Physisch	2,9		68 %	31	19
Astma	2,0	1,57	84 %	2	1
Magen/Darm	4,7	0,25	75 %	3	1
Schmerz	2,5	0,33	75 %	14	9
Gewicht	3,2	0,55	57 %	3	0
Andere	1,9	0,86	87 %	9	6
Sexuell	7,8		97 %	4	4
Leistung	21	1,84	93 %	2	2
Vaginismus	5,0	2,00	100 %	2	2
Schlaf D	2,9	0,49	82 %	8	4
Andere	2,9	0,27	86 %	19	16
Gesamt				156	

Warum Ursachenorientiert arbeiten?



Wer war Dr. Edwin Yager?

- Dr. Edwin K. Yager war Professor für Klinische Psychiatrie an der University of California – San Diego (UCSD) School of Medicine
- Präsident und Vorstandsvorsitzender des Subliminal Therapy Institute, Inc.
- Hatte eine Privatpraxis in San Diego, Kalifornien
- Studierte, praktizierte und unterrichtete über 50 Jahre die Yager-Therapie/ Subliminal Therapie und den klinischen Einsatz von Hypnose
- 1925 - 2019

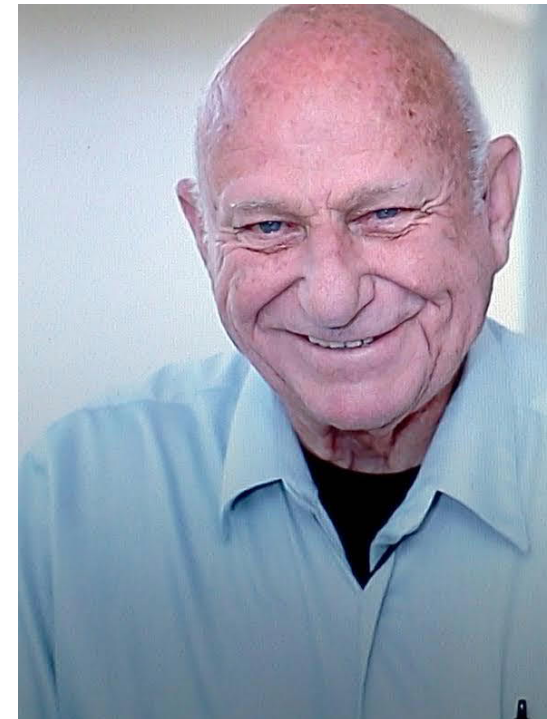


Bild: Subliminal Therapy Institute

Herangehen mit Hypnose

Konditionierung, z.B.
durch Vererbung oder
Lebenserfahrung



Bewusstsein/
bewusster Verstand

Unterbewusstsein
Konditionierungen
Glaubenssätze
Automatische Prozesse...

Arbeit mit
(ursachenorientierter)
Hypnose

„kritischer Faktor“ /
RAS retikuläres
Aktivierungssystem:
Sortieren und Ausfiltern
von Informationen

Konditionierung

Vor der Konditionierung: Glocke = neutraler Reiz



Nach der Konditionierung: Glocke als konditionierter Reiz löst konditionierte Reaktion aus

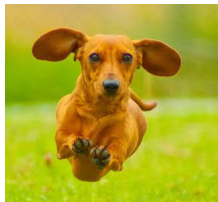


Konditionierung

Frühe Erfahrung: schlechte Erfahrung mit gefährlichem Hund => große Angst



Konditionierung: Hund => große Angst (= "Teil")



Kombination von Hypnose und Yager-Code

Arbeit mit Yager-Code

„höheres Bewusstsein“/
„höhere Intelligenz“/
„Zentrum“:
Aufrechterhaltung des
Lebens, Zugang zum
Unterbewusstsein

Bewusstsein/
bewusster Verstand

„kritischer Faktor“ /
RAS retikuläres
Aktivierungssystem:
Sortieren und Ausfiltern
von Informationen

Unterbewusstsein
Konditionierungen
Glaubenssätze
Automatische Prozesse...

Metapher: Innere Bibliothek

Unterbewusstsein =
Bibliothek

„höheres Bewusstsein“/
„Zentrum“
= Superbibliothekar



Abgespeicherte „Teile“ als
Einträge in einer „inneren
Bibliothek“ im
Unterbewusstsein



Das grobe Vorgehen

- Evtl. das Problem besprechen (kein Muss)
- Evtl. Hypnose (Entspannung und Beruhigung des Verstandes)
- Kontakt zu Zentrum herstellen
- Zentrum sucht Teile, die das Problem verursachen, aufrecht erhalten oder verstärken
- Zentrum kommuniziert mit den Teilen und informiert sie über den aktuellen Stand/ das aktuelle Leben und warum das Problem gelöst werden muss
- Teile geben ihr "Problemverhalten" auf/ verändern es
- Problem löst sich von innen nach außen



Bild: Canva.com

Vorteile der Methode

- Ursachenorientiert
- Lösungsorientiert
- Erfordert kein bewusstes „Eintauchen“ ins Trauma
- Verläuft in der Regel sehr sanft
- Wirkt nachhaltig und effektiv
- Ist einfach anwendbar
- Geht auch online



Bild: Canva.com

Mögliche Schwierigkeiten

- Manche Klient:innen haben Ängste und Vorbehalte gegen Hypnose und Co.
- Verstand mischt sich manchmal ein
- Manche Klient:innen können sich nichts bildlich vorstellen
- Innere (unterbewusste) Widerstände gegen Lösen von Blockaden / Veränderung von Teilen (Angst, Schutz, Bestrafung)

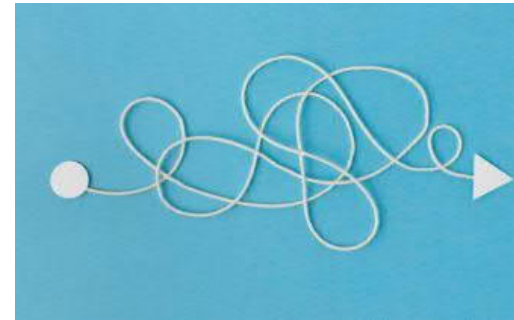


Bild: Canva.com

Selbsterfahrungs-Experiment

- Stell dir etwas vor, worauf man schreiben kann...



Bild: Canva.com

Austausch

- Was denke ich über die Methode?
- Was macht mich neugierig?
- Was zieht mich an, was stößt mich ab?
- Welche Fragen habe ich noch?



Quellen und Kontakt

- Yager, Dr. Edwin K. (2019). Die Yager-Therapie. Baltoprint
- Ausbildung bei Dr. Norbert Preetz / Magdeburg (<https://www.preetz-hypnose.de/yager-code/>, bei Buchung dürft Ihr gern meinen Namen angeben ;)
- Kontakt zu Catrin Grobbin: <https://catringrobbin.de>
- Interview zwischen Dr. Yager und Dr. Preetz zum Yager-Code: https://youtu.be/tdwl6F7Zu_o