

Peter W. Klein

# BSFF – Be Set Free Fast

## Befreiung von belastenden Emotionen und einschränkenden Glaubenssätzen

Hinter dem Kürzel „BSFF“ verbirgt sich eine Methode der energetischen Psychologie. Be set free fast – schnell befreit von ... emotionalem Ballast, Blockaden, einengenden Empfindungen und alten Bildern, welche Gefühle in uns hervorrufen, die uns von unserer Kraft, unserem vollen, lebensbejahenden Dasein und unserer Zuversicht im Leben abschneiden.

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Instanz in jedem Menschen, welche über eine genaue Kenntnis darüber verfügt, wie unsere belastenden Gefühle, Blockaden, Ängste entstanden sind. Eine Instanz, die erinnert, wann und wie alles zustande kam, was uns als Problem erscheint und welche Erlebnisse, Ereignisse und Erfahrungen dazu beigetragen haben. Welche inneren Bilder und Schlussfolgerungen unsererseits hinzugekommen sind.

Stellen Sie sich weiter vor, dass es möglich wäre, mit dieser Instanz auf einfache Weise Kontakt aufzunehmen – über Sprache und die bloße gute Absicht. Dass es möglich wäre, dieser Instanz mitzuteilen, dass sie für uns die verinnerlichten Glaubenssätze und dem Leben abgewandte unbewusste Haltungen und alte Bilder loslassen soll. Auch ohne, dass es notwendig wird, die Entstehungsgeschichte des Problems bewusst zu kennen oder zu verstehen.

BSFF ist so ein Weg, mittlerweile seit fast zehn Jahren erprobt und bewährt. Die Technik wendet sich an unser Unbewusstes. Ohne Hypnose. Einfach per Sprache. Der Ansatz nutzt die Fähigkeit unseres Unbewussten, innerhalb der Grenzen, die auch dem Unbewussten vorgegeben sind, für uns Aufträge zu übernehmen und auszuführen. Da in unserem Unbewussten die Entstehungsgeschichte vieler unserer Blockaden und Probleme und deren Verknüpfung untereinander gespeichert ist, gibt BSFF dem Unbewussten den Auftrag, jene uns belastenden Emotionen, Verhaltensmuster und Denkweisen, die unser jeweiliges Problem, Symptom, Thema betreffen, für uns aufzulösen. Unser Unbewusstes entfernt dann – sobald wir es damit beauftragen – wie mit einem weichen Radiergummi alle einem Problem zu Grunde liegenden belastenden Emotionen und verursachende energetische Strukturen, emotionale Wurzeln, Glaubenssätze, unserem Bewusstsein unzugängliche verinnerlichte Bilder. Mit Hilfe dieser Technik reinigen wir uns allmählich davon.

Daraus entwickelt sich ein für uns verändertes, freieres Erleben der Welt, der eigenen Person, des eigenen Lebens. Dabei behalten wir jederzeit die volle Kontrolle darüber, welche

Themen, Symptome und Wahrnehmungen wir mit BSFF reinigen wollen und welche nicht. Wir entscheiden, worauf wir es anwenden. Anders gesagt: BSFF ist ein Programm, mit dem wir die den belastenden Gefühlen oder automatisierten Verhaltensweisen zu Grunde liegenden emotionalen Wurzeln, Glaubenssätze und traumatische Erlebnisse zu Leibe rücken können. Wir können damit Strukturen in unserem Unbewussten entfernen, die, einmal dort gespeichert, früher unser Überleben gesichert haben, heute aber belastend und überflüssig sind.

### Der November-Blues

Kennen Sie das auch? Wenn an grauen und nebligen Tagen auch das Innere nicht richtig hell werden will? Freude gar nicht aufkommen mag? Wenn Dunkelheit, Kälte und graue Tage auf das Gemüt schlagen? Uns unser Leben traurig macht? Vielleicht sogar nicht nur im November, nicht nur im Winter, sondern auch darüber hinaus? Phasen, in denen sich verinnerlichte Glaubenssätze besonders zeigen wie „Ich bin wertlos“ oder „Das Leben ist schwer“ oder „Ich bin hilflos“ oder „Ich muss immer traurig sein“. Wie schön wäre es, über ein Werkzeug zu verfügen, welches dabei unterstützt, sich innerlich zu stärken und die den belastenden Prozessen zu Grunde liegende Wurzel allmählich aufzulösen ...

Wie geschieht das praktisch?

Mit dem Unbewussten wird einmalig eine Vereinbarung getroffen.

Dabei handelt es sich um zwei Texte, durch deren bloßes Lesen das Unbewusste die Information darüber erhält, wie es zukünftig vorgehen soll, um für uns ein emotionales oder mentales Problem zu lösen. Wie bei einem Computerprogramm enthalten die Instruktionstexte Anweisungen für unser Unbewusstes, die vorgeben, was „es“ für uns tun soll, wann immer wir ein Problem, das uns belastet, bemerken und auflösen wollen.

### Kurzinformation zu BSFF

BSFF ist die Abkürzung für Be set free fast. Dies ist ein Akronym für Behavioral and Emotional Symptom Eliminating Training For Resolving Excess Emotion, Fear, Anger, Sadness and Trauma. Übersetzt etwa: Training zur Beseitigung von verhaltensbezogenen und emotionalen Symptomen, zur Auflösung übermäßiger Emotionen, Angst, Wut, Traurigkeit und Traumata.

BSFF wird von Fachleuten wie Psychologen, Psychotherapeuten, Ärzten, Heilpraktikern, Lehrern, Coaches in der Therapie und Beratung, egal ob im beruflichen oder privaten Kontext, erfolgreich eingesetzt. Dr. Nims wendet BSFF auch im klinischen Bereich an. Gleichzeitig ist es eine einfache und wirkungsvolle Technik zur Selbstanwendung.

BSFF bindet das Unbewusste in psychische Verarbeitungsprozesse als eine aktive Instanz mit ein. Das Unbewusste wird zum Helfer, trägt zur Entwicklung bei und fördert persönliche Autonomie. Damit sind wir in der Lage, belastende Emotionen oder immer wiederkehrende Gedanken zu stoppen. Die Technik unterstützt dabei, mit Stress besser umzugehen, erleichtert den Umgang mit dem eigenen Erleben der Welt, aktueller Situationen sowie mit der eigenen Lebensgeschichte, insbesondere, wenn sie schwer war. Die Methode trägt zu einer vertieften Form von Selbstakzeptanz bei, sie stärkt das Selbstwertgefühl und trägt allgemein zu mehr Zufriedenheit im Leben bei.

Mittlerweile existiert eine Reihe von Studien und Untersuchungen über Methoden der energetischen Psychologie. Hierüber wurde bereits in dieser Zeitschrift berichtet. Über BSFF liegen viele Erfahrungsberichte aus allen Bereichen vor (vgl. Literatur).

Zusammen mit den Instruktionstexten wird ein so genanntes Schlüsselwort vereinbart. Nach der Installation der Vereinbarung genügt das Denken dieses Schlüsselwortes – gemeinsam mit der bloßen Absicht, ein Problem, Thema, Symptom, auf welches wir innerlich fokussieren, auflösen zu wollen. Damit wird das Unbewusste beauftragt, die eigentliche Arbeit für uns zu übernehmen. Ihr persönliches Schlüsselwort ist zum Beispiel ein beliebiges, von Ihnen selbst gewähltes Wort, welches für Sie positiv besetzt ist. Ein Wort, welches dann ab so-

### Wie lässt sich die Wirkung der Methode erklären?

Ansätze aus der Hirnforschung liefern ein Modell zum Verständnis der Wirkhintergründe. Die Anwendung ruft einen Umlernprozess hervor. Traumatische Erlebnisse, die hinter vielen psychischen Symptomen stehen, werden in ihrer belastenden Wirkung abgeschwächt, indem die Beziehung zwischen dem traumatischen und im Unbewussten (bzw. Gehirn) gespeicherten Erlebnis und der damit verbundenen Emotion verändert wird. Das geschieht durch das gleichzeitige Fokussieren auf die belastende Emotion oder Erinnerung und das Denken des Schlüsselwortes sowie dem automatisch ablaufenden, vom Gehirn erlernten Prozess, der in der Vereinbarung mit dem Unbewussten festgelegt wird. Dadurch entsteht eine systematische Destabilisierung der Verknüpfungen zwischen Trauma und automatischem Reagieren bzw. Fühlen. In besonderer Weise sind daran – wie auch bei der Entstehung des Symptoms durch vorangegangenes traumatisches Erleben – die limbisch-hypothalamische Achse mit limbischem System, Hippocampus, Hypothalamus und Amygdala sowie der präfrontale Cortex beteiligt. Durch die innere Ausrichtung auf das Problem und das wiederholte Denken des Schlüsselwortes wird die stressauslösende Aktivität der Amygdala vermindert. Der belastende energetisch-emotionale Zustand verringert sich, und die Fähigkeit der entsprechenden Hirnareale, Symptome zu generieren, wird allmählich aufgehoben. Möglicherweise ist es nicht wirklich so, dass Erinnerungen, Glaubenssätze oder energetische Strukturen tatsächlich gelöscht werden. Es scheint so zu sein, dass sie erhalten bleiben. Sie verlieren aber ihre Wirkung im Sinne einer Reiz-Reaktions-Verbindung. Sie verlieren ihre Kraft auf das Fühlen, Wahrnehmen und Erleben der Welt.

fort BSFF in Ihrem Unbewussten startet. Wann immer Sie das wünschen. So wird es möglich, die unbewussten Haltungen im Inneren nach und nach auszuradieren, uns von ihnen zu reinigen.

### Entstehungsgeschichte

BSFF wurde von dem amerikanischen Therapeuten und klinischen Psychologen Dr. Larry Philipp Nims entwickelt. Er gehört zu den ersten Fachleuten, die von Dr. Roger Callahan (Thought field therapie, TFT) und von Gary Craig (Emotional freedom techniques, EFT) in energetischen Meridiantherapien ausgebildet wurden. Diese Methoden verbinden das Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte mit psychologischen Interventionen zur Auflösung von belastenden Emotionen wie Angst, übermäßigem Stress oder wiederkehrenden blockierenden Geisteshaltungen wie unberechtigter Ei-

fersucht oder niederem Selbstwertgefühl. Dr. Nims entdeckte, dass das Beklopfen von Akupunkturpunkten überflüssig wird, sobald das Unbewusste eine klare und genaue Anweisung darüber erhält, was es tun soll, um das, was uns leiden lässt, aufzulösen. Das Unbewusste versteht, was es tun soll, und setzt es für uns um. So entwickelte er eine Technik, die ohne Beklopfen von Akupunkturpunkten oder Meridianabschnitten auskommt und ebenso wirksam ist. Weiter entdeckte Dr. Nims, dass es möglich ist, das Unbewusste direkt und ohne Umwege anzusprechen, um Probleme gleich am Ort ihrer Entstehung bzw. Speicherung aufzulösen und damit gute Ergebnisse zu bewirken.

BSFF ist energetische Psychologie ohne Klopfen – es wirkt wie ein Radiergummi im Unbewussten.

### Innere Bilder und Glaubenssätze

Sie lesen wiederholt das Wort „Auflösen“ in diesem Artikel. Was bedeutet das? Es geht darum, eine innere Distanz zu den eigenen Themen zu gewinnen. Nicht mehr völlig hineinzufallen, sich nicht mehr vereinnahmen zu lassen von belastenden Gefühlszuständen, innerer Dunkelheit, lähmender Angst. Den Folgen von traumatischen Erlebnissen. BSFF unterstützt dabei, innerlich „Stopp“ zu sagen zu den Zuständen, die immer wiederkehrend Empfindungen von Einsamkeit, Angst oder Trauer in uns einkehren lassen.

Dazu gehört auch eine sich bei regelmäßiger Anwendung vertiefende Selbstwahrnehmung. Wir können unterscheiden, was uns stärkt und gut tut. Wesentlich ist dabei eine Erfahrung, die vielleicht für viele Menschen neu ist: „Ich kann es selbst tun.“ BSFF macht unabhängiger und verhilft ganz automatisch zu mehr Autonomie, zu mehr Freiheit im Gefühlsleben und zu einem Abschied vom automatischen Reagieren auf eine ungewollte Weise.

Für viele Dinge im Leben verwenden wir Werkzeuge – sie sind im lebenspraktischen Alltag selbstverständlich. Nur für unsere Innenwelt, unser psychisch-seelisches Dasein haben wir oft nichts, was uns hilft, Probleme zu lösen oder, wenn wir uns belastet und schlecht fühlen, freimachende Veränderungen in Gang zu bringen. Wir sind dann oft hilflos, wissen manchmal schon im Voraus: „Der November kommt. Da geht es mir wieder schlecht.“

BSFF will und kann ein Werkzeug für unser Innenleben sein. Einmal in unserem Unbewussten verankert, haben wir es immer dabei.

Wir können damit oberflächlich arbeiten, um „auf die Schnelle“ ein Gefühl, das uns belastet und daran hindert, für uns selbst einzustehen, aufzulösen. Ebenso ist es möglich, zum Beispiel im therapeutischen Setting, sehr in die Tiefe zu gehen und inneren Wandel einzuleiten, indem wir tief verankerte Glaubenssysteme und verinnerlichte Bilder einfach auflösen.

Wir leben im Innen wie im Außen in einer Welt von Bildern. Wenn wir beispielsweise das Wort „Tisch“ hören, haben wir alle ein inneres Bild von dem, was ein Tisch ist. Und wir lassen uns von alten Bildern bestimmen. Alte Bilder? Erinnerungen, zum Beispiel an Erlebnisse, die für uns überwältigend waren, gefährlich, traumatisch. Solche Erlebnisse sind in unserem Unbewussten u. a. in Form von Bildern und Symbolen gespeichert. Diese Bilder stammen aus unserer persönlichen Entwicklungsgeschichte, die schon vor unserer Geburt beginnt. Hinzu kommen auch Bilder von unserer Mutter und unserem Vater sowie von anderen wichtigen Bezugspersonen und aus dem Kollektiv, welche in uns geflossen sind. Aus diesen Bildern leiten wir – ebenfalls meist unbewusst und seit unserer Kindheit – verallgemeinernde Haltungen ab: unsere Glaubenssätze. Dabei handelt es sich kurz gesagt um Schlussfolgerungen über das Leben, wie es für uns war. Es sind die Straßen, Grenzen und „Verkehrsschilder“ in unserem Bewusstsein. Wir folgen ihnen, in der Regel völlig unbewusst. Fühlen danach und handeln danach.

Wenn wir dabei glücklich sind, wir unsere Ziele erreichen, wir uns wohl fühlen, ist das schön – und wir gehören damit eher nicht zur Zielgruppe für BSFF, es sei denn, wir üben einen Beruf aus, der Menschen unterstützt, in welcher Weise auch immer. Wenn uns Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Mut- und Wertlosigkeit, Schuldgefühle oder ein automatisches Reagieren, das eigentlich zu unserem Schaden ist, zu schaffen machen, können wir davon ausgehen, dass in unserem Unbewussten Bilder existieren, welche diese Gefühle auslösen, die uns nun leiden lassen. Und dass unser Unbewusstes den Weg kennt, wie diese Bilder und die daraus resultierenden Glaubenssätze in uns entstanden sind, welche Situationen zu ihrer Verankerung beigetragen haben.

Nun müssen wir nur einen Weg finden, wie wir mit unserem Unbewussten kommunizieren und es damit beauftragen können, diese alten gespeicherten Bilder und die zugehörigen Glaubenssätze loszulassen, so dass wir frei werden für ein gutes, erfülltes Leben. Und genau dafür wurde BSFF entwickelt. Es ist der Schlüssel, der das Tor zum Unbewussten für uns öffnet. Damit können wir unser Unbewusstes direkt beauftragen, in guter Weise für uns tätig zu werden. Freier zu werden von Ereignissen, die in der Vergangenheit liegen und die ohnehin längst vorbei sind. Von Glaubenssätzen, die ihre Bedeutung für uns verloren haben. Die uns als Kinder halfen, zu überleben. Aber heute sind wir erwachsen und benötigen möglicherweise andere Glaubenssätze und andere innere Bil-



### Peter W. Klein

hat Pädagogik und Biologie studiert und langjährige Erfahrung in der sozialpädagogischen Begleitung von Menschen und in der Familienhilfe gesammelt. Nach Ausbildungen in energetischer Psychologie und phänomenologischer Systemarbeit arbeitet er seit zehn Jahren selbständig als Seminarleiter und Dozent für energetische Psychologie. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die systemische Beratung von Menschen und Unternehmen hinsichtlich mehr Erfolg, Zufriedenheit und Einklang im Leben. Er forscht über das menschliche Bewusstsein im Zusammenhang mit unbewussten Bildern und Bewegungen der Seele.

Peter W. Klein lebt in Manderscheid / Vulkaneifel.

#### Kontakt:

Tel.: 06572 / 933620

mail@peter-klein.eu, www.peter-klein.eu

der, die uns helfen, zufriedener zu sein mit uns und mit der Welt, wie sie ist. Die uns dabei unterstützen, kompetenter zu werden für uns selbst.

Dabei schenkt das Unbewusste neue und oft überraschende Einsichten über uns selbst. Wir können oft erkennen, welche Muster und Erfahrungen hinter unseren belastenden Emotionen stehen. Ein tieferes Selbst-Verständnis und mehr Selbstakzeptanz werden so möglich. Anwender der Methode berichten zudem über eine Reihe positiver Nebeneffekte: Das Unbewusste entwickelt sich zunehmend zum Partner, hilft beispielsweise dabei, ohne Wecker pünktlich wach zu werden, unterstützt das Lernen und Erinnern, hilft bei der Stärkung des Immunsystems und mehr.

## Anwendung

Das „Herzstück“ von BSFF ist die so genannte Vereinbarung oder Instruktion. Dabei handelt es sich um zwei Texte, die sich direkt an das Unbewusste wenden und spezifizierte Anweisungen zum zukünftigen Umgang mit Problemen vorgeben. Diese Vereinbarung ist das eigentliche „Programm“, die „Software“. Während der Vereinbarung wird auch das zuvor festgelegte Schlüsselwort übermittelt. Das geschieht ganz einfach durch einmaliges Selbst-Lesen der beiden Vereinbarungs-Texte. Selbstverständlich kann die Vereinbarung jederzeit wieder im Unbewussten verändert werden.

Anschließend genügt es, wenn wir ein Problem, Thema, belastendes Gefühl auflösen möchten, unseren inneren Fokus darauf zu legen, die Absicht zu haben, dass unser Unbewusstes dieses für uns lösen soll und unser Schlüsselwort zu denken. Wir wiederholen dies durch mehrmaliges Denken des Schlüsselwortes, bis wir eine Veränderung, Entlastung oder Entspannung bei uns wahrnehmen.

Es handelt sich dabei um drei mentale Schritte: die Selbstwahrnehmung bzw. die innere Fo-

kussierung, den guten Willen bzw. die Absicht zur Lösung und das Starten des Lösungsprogramms durch das Denken des Schlüsselwortes. Die eigentliche Arbeit wird uns von unserem Unbewussten abgenommen. Veränderungen ergeben sich – auch ohne, dass wir verstehen müssen, was im Einzelnen dahinter stand. Eventuell auftauchende Erinnerungen oder Gefühle werden einfach immer wieder durch das Denken des Schlüsselwortes aufgelöst, bis sich innere Ruhe und Entspannung einstellen oder das ursprüngliche Problem nicht mehr wahrgenommen werden kann.

Dieser Vorgang ist im Prinzip sehr einfach. BSFF kann jederzeit und überall angewendet werden. Es ist sowohl im therapeutischen Setting als auch im Alltag anwendbar. Für die vertiefende Arbeit enthält die Methode noch eine Reihe weiterer Schritte und Techniken, mit denen sich auch komplexe Themen auf einen guten Weg bringen lassen.

### Ein Beispiel für den Einsatz der Methode im Alltag soll das bisher Gesagte veranschaulichen:

Nehmen wir an, Sie haben BSFF bei sich installiert. Als Schlüsselwort wählten Sie „Sonnenblume“. Stellen Sie sich vor, Sie leiden unter der Angst, Ihr Pensum am Arbeitsplatz nicht bewältigen zu können, obwohl es objektiv gesehen nicht so ist. Diese Angst spüren Sie jeden Tag. Um BSFF anzuwenden, spüren Sie in sich hinein, gehen in Kontakt mit diesem Gefühl von Angst. Dann entschließen Sie sich innerlich, diese Angst auflösen zu wollen. Sie denken innerlich: „Unbewusstes, löse dies Angst, es nicht zu schaffen, für mich auf. Sonnenblume.“ Augenblicklich arbeitet Ihr Unbewusstes an der Auflösung dieser Angst. Sie wiederholen, falls notwendig, noch einige Male das Schlüsselwort „Sonnenblume“, bis Sie eine Veränderung wahrnehmen. Plötzlich wird Ihnen bewusst, was hinter Ihrer Angst stand: Sie erinnern sich plötzlich an Situationen aus Ihrer Kindheit, sehen sich selbst, wie Sie sich überlastet, überfordert fühlten – und etwas Wichtiges nicht schafften. Nun geben Sie Ihrem Unbewussten wiederholt den Auftrag, alles für Sie zu behandeln und aufzulösen, indem Sie immer wieder denken: „Unbewusstes, löse es für mich. Sonnenblume.“ Sie geben immer wieder diesen Auftrag in alle eventuell auftauchenden Erinnerungen, Bilder und damit zusammenhängenden Emotionen. Dies ist innerhalb weniger Minuten abgeschlossen. Sie spüren wieder in sich hinein. Spüren vielleicht Traurigkeit darüber, sehen sich, wie Sie als Kind traurig waren. „Sonnenblume“. Dann schauen Sie noch einmal nach vorn, sehen sich am Arbeitsplatz und wenden Ihr Schlüsselwort auf

alle eventuell noch vorhandenen einschränkende Emotionen und Gedanken, allen Zweifel an. Nach wenigen Minuten werden Sie an einen Punkt kommen, indem Sie sich entlastet fühlen und befreit. Vielleicht müssen Sie tief atmen oder gähnen, ein Gefühl von Entspannung wahrnehmen. Damit sind Sie fertig für dieses Mal. Und gehen befreiter, gelassener und innerlich gestärkter an Ihren Arbeitsplatz.

So wird die Welt im Inneren allmählich freundlicher – die Tristesse lässt sich ebenso schrittweise mit mehr Leichtigkeit und Zuversicht aufwiegen. Und einem Lächeln. Nach der BSFF-Anwendung fällt es sichtlich leichter, dem November seine Zeit und seine Wirkung zuzugestehen. Die beginnende Ruhezeit in der Natur darf sein, wir gewinnen mehr Distanz zum Nebel und sehen bald auch wieder Sonnenstrahlen, die durch Wolken und Nebel scheinen.



## Literaturhinweise

Klein, Peter W.: BSFF bringt Ihr Leben ins Gleichgewicht. Ahlerstedt (Param) 2009

Nims, Larry; Sotkin, Joan: Be set free fast! A Revolutionary New Way to Eliminate Your Discomforts. Santa Fe (Sotkin Enterprises) 2000

Stollnberger, Verena: BSFF – das Anti-Viren-Programm für Ihre Psyche: So löst das Unbewusste Ihre Probleme. Kirchzarten (VAK) 2009

Andrade, Joaquin, MD; Feinstein, David, PhD: [www.emofree.com/research/andradepaper.htm](http://www.emofree.com/research/andradepaper.htm)

Wells, Steve et al: Evaluation of a Meridian Based Intervention. Journal of Clinical Psychology, 59/2000, 943-966

[www.besetfreefast.com](http://www.besetfreefast.com)