

# Den Sender empfangen

*Wie Sie Ihr implizites Wissen gezielt abrufen*

**Bezug:** Kapitel 14 – Den Sender empfangen

**Dauer:** 20–25 Minuten

**Was Sie brauchen:** Einen ruhigen Moment. Stift. Ehrlichkeit.

**Ziel:** Sie lernen den Theta-Zugang: die Methode, mit der Thomas nach 15 Jahren Blockade zum ersten Mal sein eigenes Signal empfing.

## IHRE THETA-METHODE WÄHLEN

### Methode A: Ergometer / Monotone Bewegung

Langsames Treten ohne Kraftanstrengung. Blick auf fixen Punkt. Kein Smartphone. Nach 15–20 Min wechselt die Frequenz.

### Methode B: Die 10 Minuten Klarheits Technik

Vollständige Anleitung in Anhang C. Kurzversion: Augen zu → 3 Atemzüge → Treppe hinab → Sicherer Ort → Frage stellen → Empfangen.

### Methode C: Die Autobahn-Methode

Monotone Fahrt, Radio aus. Vor der Fahrt die Frage formulieren, dann loslassen.

## DIE ÜBUNG

- 1 Frage formulieren (1 Min):** Schreiben Sie Ihre Entscheidungsfrage in einem Satz auf. Konkret.
- 2 Setting herstellen (2 Min):** Handy aus. Tür zu. Ihre gewählte Methode starten.
- 3 Loslassen (10–15 Min):** Nicht suchen. Empfangen. Gedanken wie Autos vorbeiziehen lassen.
- 4 Empfangen:** Wenn etwas kommt – nicht bewerten. Nur wahrnehmen.
- 5 Aufschreiben:** Sofort notieren, was kam.

Was kam?

---

---

---

---

## REFLEXION

Wie „sprechen“ Ihre Einsichten normalerweise zu Ihnen? (Bilder, Worte, Körpergefühl, einfach Wissen?)

---

---

## IHR NÄCHSTER SCHRITT

### Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

**Mein konkreter nächster Schritt:**

**Bis wann:** \_\_\_\_\_ **Was genau:** \_\_\_\_\_

## WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Spiegel, D. (2017). Stanford fMRI: Hypnose verändert drei Hirnregionen messbar.

Bartoli, E. et al. (2024). DMN: Kausale Rolle bei kreativem Denken nachgewiesen.

Baird, B. et al. (2012). Mind-Wandering fördert kreative Problemlösung stärker als Ruhe.

Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1979). Hypnotherapy: Gezielter Zugang zum Unbewussten.

**Hinweis:** Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).