



## **BSFF – Be Set Free Fast® Sich schnell von einschränkenden Gefühlen befreien Gabriele Backhaus**

**Kommt Ihnen das bekannt vor: Sie stoßen an bestimmten Punkten immer wieder an Ihre Grenzen und fühlen sich völlig blockiert? Sie drehen sich im Kreis und wissen nicht weiter? Sie fühlen sich in Ihrer Haut nicht wohl und wissen nicht warum? Im Beruf entwickelt es sich nicht so, wie Sie es gerne hätten? Mit der Anwendung von BSFF - Be Set Free Fast®, einer neuen effektiven Methode, nutzen Sie die unglaublichen Fähigkeiten des Unbewussten, um sich wieder besser zu fühlen und persönlich zu wachsen.**

### **Was ist BSFF?**

BSFF ist eine ideale und einfach anzuwendende Selbsthilfetechnik, durch die persönliche Einschränkungen, emotionale Probleme oder belastende Lebensthemen aufgelöst werden können.

Die Methode wendet sich mit Hilfe einer einmaligen Instruktion gezielt an das Unterbewusstsein und neutralisiert dort die verankerten unverarbeiteten, negativen emotionalen Erfahrungen sowie einschränkenden Glaubenssätze.

BSFF ist eine Methode der Energetischen Psychologie. Sie wurde von Dr. Larry Phillip Nims, einem klinischen Psychologen aus den USA entwickelt.

### **Der Hintergrund von BSFF**

Unendlich viele unbewusste Glaubenssätze erschaffen unsere persönliche Realität. Sofern Sie einschränkend sind, verursachen Sie Probleme psychischer, physischer, mentaler, emotionaler und spiritueller Natur. Einschränkende Glaubenssätze sind z.B. „Ich kann die Erwartungen nicht erfüllen“, „Ich muss perfekt sein“, „Ich bin ein schlechter Vorgesetzter“, „Ich habe nie Erfolg“, „Das bringt alles nichts“, „Niemand interessiert sich für mich“, „Ich muss alles alleine machen“ oder „Bei mir klappt das nie“, etc.

Diese festen Meinungen haben wir irgendwann in unserem Leben, meist in der Kindheit, verinnerlicht. Das Unbewusste erweist sich hier als „absolut treuer Diener“ und führt diese Glaubenssätze aus. Über unsere Glaubenssätze filtern wir Gedanken und Gefühle, Entscheidungen und Handlungen werden von ihnen bestimmt. So sind sie verantwortlich für unseren Erfolg oder Misserfolg, unsere Gesundheit oder die Qualität unserer Beziehungen, etc. Ungeliebte Reaktionen laufen automatisch ab, Probleme wiederholen sich und sind scheinbar nicht zu lösen - manches scheinen wir sogar magisch anzuziehen.

Mit BSFF kann dieser Kreislauf auf sanfte Weise durchbrochen werden, indem das Unbewusste gezielt angewiesen wird, die fest verankerten Bahnen zu verlassen und das Problem für uns zu lösen.

Mit der Anwendung von BSFF können wir uns von den destruktiven Programmen der Vergangenheit verabschieden und wählen, anders zu empfinden oder zu handeln.

### **Nutzen für Trainer:**

BSFF ...

- ist einfach zu lernen.
- ist einfach und schnell durchzuführen
- ist äußerst wirksam.
- erspart arbeitsintensive und leidvolle Prozesse.
- Kosten-Nutzen-Verhältnis ist stimmig.
- bringt sichtbare Ergebnisse.
- kann eigenständig ausgeführt werden.
- ist für die private und professionelle Anwendung geeignet.

Um die tiefe und nachhaltige Wirkung von BSFF zu erfahren ist die Teilnahme an einem Tagesseminar empfehlenswert.

### **Feed-backs von BSFF-Seminarteilnehmern:**

„In der ersten Woche nach dem Seminar habe ich mich so programmiert, dass mein Codewort jede halbe Stunde losgeschickt wird. Innere Ruhe und Gelassenheit, Klarheit und ein Gefühl von absoluter Gewissheit zu jeder Zeit das Richtige zu tun, begleitet mich nun. Das kommt nicht nur meiner Familie zu gute, sondern auch meinen Klienten und Freunden.“

„In unserer Firma herrscht ein schlechtes Arbeitsklima. Mein Chef ruft mich oft zu Gesprächen, in denen er mir Vorhaltungen macht was alles schlecht läuft, ohne dass es in meinen Verantwortungsbereich fällt. Ich war schon kurz davor, meinen Arbeitsplatz zu kündigen. Da ich eine Familie ernähren muss, kann ich mir das nicht leisten. Vor einem dieser besagten Gespräche lernte ich

BSFF. Während des nächsten Gespräches sagte ich innerlich immer wieder mein Codewort. Dadurch nahm auch das Gespräch eine Wandlung. Mein Chef fragte mich plötzlich wie es mir geht. Ein neutrales Gespräch war möglich. Seit dem hat sich viel verändert, ich habe jetzt ein normales Arbeitsverhältnis.“

„Ich setzte BSFF erfolgreich am Arbeitsplatz ein. Ich habe große Probleme mit meinem Chef, denn er meint alles besser zu wissen. Meinen Ärger habe ich immer in mich hineingefressen und ich war richtig griesgrämig. Techniken, die ich in der Vergangenheit ausprobiert habe, um den Tag für mich erträglich zu machen, hatten nichts gebracht. Es ist phänomenal: durch BSFF prallen alle Angriffe an mir ab. Es ist als umgäbe mich ein Schutzfilm. Ich genieße mein neues Lebensgefühl. Selbst meine Kollegen registrieren die Veränderung.“

„BSFF ist für mich eine hochwirksame Methode zum Stressabbau. Ruft z.B. ein anspruchsvoller Kunde an, setze ich gleich mein Codewort ein. Ich bin sofort strukturiert und die Kommunikation ist klarer. Kundengespräche laufen einfach besser. Geschäfte werden erfolgreicher abgewickelt. Insgesamt ist mehr Leichtigkeit in mein Leben gekommen.“

„Ich habe seit meinem 15. Lebensjahr geraucht und wollte zum wiederholten Male damit aufhören. Als ich mein Codewort in der Instruktion festlegte, ging ein unsagbarer Ruck durch meinen Körper, als wenn eine tonnenschwere Last von mir fällt. Seit dem bin ich rauchfrei. Heute weiß ich, dass ich mir früher mit einer Zigarette die Emotionen weggeraucht habe. Ein Mal habe ich versucht zu rauchen, als ich an einem Tag drei schlechte Nachrichten bekam. Ich wollte, wie früher, den Stress wegrauchen. Es klappte einfach nicht. Der Rauch wollte nicht in meine Lunge. Ich nutze BSFF sowohl im privaten Bereich als auch im Umgang mit meinen Kunden und meinen Angestellten. Insgesamt fühle ich mich ausgeglichener und zentrierter.“

**Gabriele Backhaus**, Jahrgang 1957, ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Supervision und Coaching, Mastertrainerin für Reflexintegration, Kinder- und Jugendcoach, Diplom Musik- und Rhythmiklehrerin, Schülerin von EFT-Entwickler Gary Craig. Ausgebildet seit 2001 in den Methoden der Energetischen Psychologie (EFT und BSFF).

**Institut für Persönlichkeitsentwicklung  
Gabriele Backhaus  
Dorfstrasse 23, D-31174 Schellerten  
Tel. 05123-409888, Handy: 01632082288  
info@gbackhaus.de, www.gbackhaus.de**