

GABRIEL PALACIOS: «VERARSCH MICH NICHT»

Lügendgeschichten und ihre Wahrheitsfindung

Der erfolgreiche Hypnosetherapeut und Bestsellerautor Gabriel Palacios (27) aus Bern gibt in seinem vierten Buch mit dem Titel «Verarsch mich nicht» auch Tipps, wie man die Lüge in der Beziehung verhindern kann.

Bärnerbär: Mit Ihrer Methode der Hypnosetherapie erreichen Sie die Leute direkt im Unterbewusstsein. Darum auch der direkte Titel Ihres neuen Buches?

Gabriel Palacios: Das kann man so sehen. Ich habe vier Bücher geschrieben über das Bewusstsein zu aktivieren und sich selbst mit gezielter Analyse, Fragetechniken und partnerschaftlichen Übungen ein stressfreies Beziehungsleben zu ermöglichen.

Wurden Sie auch schon «verarscht»?

Ja. Ich denke, wir alle wurden schon Mal verarscht. Nicht nur in Liebesbeziehungen, sondern auch in beruflichen oder freundschaftlichen Verbindungen. Was mich persönlich ärgert, ist die Tatsache, dass ich und mein Bauchgefühl jeweils insgeheim spüren, wenn etwas faul ist. Erst, wenn ich mein Wissen als Gedankenleser strikt anwende, Herz und Bauch bewusst einschalte und die Vorgänge mit dem Kopf prüfe, kann ich mein Gegenüber entlarven.

Woran merken wir, dass uns der Partner, die Partnerin anflunkert?

Zusammengepresste Lippen und zweifelhafte Aussagen können darauf hinweisen, dass gewisse Inhalte den Mund nicht verlassen sollten. Das Unterbewusstsein versucht auf diese Weise zu verhindern, dass Worte ausgesprochen werden, die einem zum Verhängnis werden könnten.

In Ihrem Buch kann man mittels Selbsttest den eigenen Lügertyp eruieren. Wie sind Sie auf die Archetypen Rhinoceros-, Reh-, Schlangen- und Chamäleonlügner gekommen?

Ich bin von den Parametern Dominanz und Toleranz ausgegangen, die je zwei Typen umfassen. Die vier Tiere als Archetypen lagen dann für mich auf der Hand.

Weicher Lügner-Typ sind Sie selber? Es gibt Mischformen, bei mir ist es der Rhinoceros-Schlangenlügner.

Schlangen stehen für Falschheit.



Gedankenlesen in der Beziehung mit Gabriel Palacios

Foto: Remo Neuhaus

«Ja. Ich denke, wir alle wurden schon Mal verarscht.»

Gabriel Palacios

Schlangenlügner sind per se nicht falsch. Sie winden sich geschickt und können die Schuld gut auf das Gegenüber abwälzen. Wenn man sie ertappt, stehen sie zu ihren Fehlern. Der Schlangenlügner ist sogar ehrlicher als die anderen Lügertypen.

Mal Hand aufs Herz: Kleine Lügen sind der Partnerschaft doch dienlich. Hier stellt sich die Frage zum Beweggrund. Wenn die Lüge das Gegenüber schützt, ist das noch das eine. Wenn sie aber aus einem instabilen Vertrauensverhältnis resultiert oder aus egoistischen Gründen geschieht, sollte man sie besser unterlassen.

Sie postulieren durchwegs positive

ohne das eine belastete Beziehung nicht weitergehen kann.

Dazu gehört offenbar, Pläne und Abmachungen zu machen, die die Verbindung wieder stärken. Was ist das Wichtigste bei einer Krise?

Ein solides Krisenmanagement. Dabei geht es auch darum, seinen eigenen Wert in der Auseinandersetzung zu finden und einzufordern. Pläne und Abmachungen sind als feste Regeln zu sehen, die für beide gelten und die das verloren gegangene Vertrauen wieder herstellen sollen.

Eine stete Kommunikation ist für Sie unabdingbar. Aber manchmal hat man keine Lust zu reden, auch, weil man etwas zerreden kann.

Kommunikation muss nicht immer verbal sein. Oft reicht eine Geste oder Berührung. Man kann dem Du auch einfach Mal den nötigen Raum lassen. Ich sehe es wie Paul Watzlawick, der den Satz geprägt hat: «Man kann nicht nicht kommunizieren.»

Welche Art von «Verarsche» ist verzeihbar, welche keinesfalls?

Verzeihbar sind aus meiner Sicht besonders die Verhaltensweisen, die aus der eigenen Verletzung des Partners resultieren. Wichtig ist aber auch, dass jeder aus seinen Fehlern lernt. Was meines Erachtens nicht toleriert werden sollte, sind Verarschungen, die immer wieder vorkommen, ohne, dass der Partner an sich arbeitet und insofern nichts aus seinem Fehlverhalten lernt.

Wann hilft nur noch eine Therapie?

Für mich ist Therapie geistiges Wellness, insofern sollte man früh damit beginnen. Wenn Verletzungen und Ängste aus der Vergangenheit die Gegenwart beeinträchtigen oder wenn ein geringes Selbstwertgefühl zu Lügen in der Beziehung führt, ist es höchste Zeit.

Sind Sie mit Ihrer Hypnosetechnik und der Gesprächs-Therapiemethode, der Invalidation, schneller als ein Psychotherapeut oder Psychiater?

Das würde ich nie so behaupten. Aber ich habe unter meinen Klienten Fachleute, die sehr angetan sind von meiner Methode. Generell halte ich diejenigen für gute Therapeuten, die aus der Praxis in die Theorie gehen und nicht umgekehrt. Meine Praxis sieht zudem so aus, dass ich bei ernsthaften Fällen mit Psychiatern und Psychologen zusammenarbeite.

Interview: Peter Wäch

PERSÖNLICH Gabriel Palacios, geboren 1989 in Bern, befasste sich seit frühester Kindheit aufgrund eines familiären Schicksalsschlags intensiv mit der Gedankenwelt. Heute verhilft der Bestsellerautor, Gedankenleser und Paartherapeut in seinem Therapiezentrum in Bern, durch öffentliche Veranstaltungen und mit seinen Büchern und CDs vielen Menschen zu mehr gedanklicher Freiheit. Gabriel Palacios berät auch Unternehmen, referiert als Keynote-Speaker und bildet als Präsident des Verbandes Schweizer Hypnosetherapeuten (VSH) sowie als Lehrtrainer (NGH) jährlich mehrere Dutzend Hypnosetherapeuten aus. «Verarsch mich nicht», das bereits ein Bestseller ist, erschien im Cameo-Verlag.

Infos
www.gabriel-palacios.ch oder
www.cameo-verlag.com

pw

50 JAHRE BMW BÜHLER.

FEIERN SIE MIT. AM GROSSEN JUBILÄUMSWOCHENENDE VOM 16. BIS 17. SEPTEMBER 2017.

Wir erwarten Sie kulinarische Highlights bayerischer Art und natürlich die neuesten BMW Modelle. Besonders attraktiv: Beim Kauf eines Neuwagens ab unserem Lager profitieren Sie von einem attraktiven Jubiläumssrabatt.

Eröffnungszeiten
Samstag, 16. September 2017 10.00 bis 17.00 Uhr
Sonntag, 17. September 2017 10.00 bis 16.00 Uhr

R. Bühler AG
Autostar 8, 3170 Hasenegg/Bern, www.rto-buehler.ch



Präsenz in Bern

