

CHI



DEIN GANZHEITLICHES
MULTIMEDIA-MAGAZIN
FÜR DIE NEUE ZEIT

AUSGABE 21 ■ 2/24 | WWW.CHI-MAG.COM



EXKLUSIV: SUSANNE HÜHN | GABRIEL PALACIOS | IRIS LICHTENBERGER

HEILIGER KAKAO ♥ SCHÖPFUNGSINTELLIGENZ ♥ CHONG MAI ♥ YOGA



Gabriel Palacios

ER IST WOHL DER BEKANNTESTE HYPNOSE THERAPIE-EXPERTE DER SCHWEIZ. JÄHRLICH BILDET ER NICHT NUR UNZÄHLIGE NEUE COACHES IN DEN VON IHM BEGRÜNDETEN METHODEN WEIT ÜBER DIE GRENZEN DER SCHWEIZ HIN AUS, SONDERN ARBEITETE AUCH MIT NAMHAFTEN SPORTLERN UND PROMIS ZUSAMMEN. ALLE SEINER ELF BISHER VERFASSTEN BÜCHER SIND IN DER SCHWEIZ BESTSELLER GEWORDEN, SEIN AKTUELLES WERK „ES DARF SEIN“ WIDMET SICH DEM THEMA „ANNEHMEN“. MIT SEINER EIGENEN FERNSEHSENDUNG „BEWUSSTSY“ UND DER JÄHRLICHEN AUSRICHTUNG DES „ANGSTFREI KONGRESSES“ IN BERN SENSIBILISIERT ER DIE MENSCHEN FÜR EINEN VERÄNDERTEN UMGANG MIT DEM UNTERBEWUSSTSEIN. EIN SPANNENDER LEBENSWEG EINES 34-JÄHRIGEN MANNES, DER NOCH VIEL VORHAT.

IM EXKLUSIVINTERVIEW MIT PHILIPP FEICHTINGER

Philipp: Lieber Gabriel, du hast in deinem jungen Leben ja schon echt viel erlebt und erreicht. Was würdest du sagen, hat dich bisher am meisten geprägt?

Gabriel: Es ist eine Summe an Erfahrungen. Vom familiären Schicksalsschlag durch den Suizid meines Vaters, über Mobbing in der Schule bis hin zu Intrigen selbst nach der Schule. Was mich allerdings sehr positiv auch geprägt hat, und dem Ganzen entgegenwirken konnte, war die tiefe Liebe meiner Mutter und eine sehr starke und zusammenhaltende Familie.

In deinen Büchern beschreibst du auch immer wieder, dass du keinen einfachen Start ins Leben hattest. Was würdest du Menschen mitgeben, die sich auf Grund körperlicher oder seelischer Erkrankungen im Leben verloren fühlen?

Es ist wichtig zu erkennen, dass wir alle niemals alleine sein werden. Auch wenn dies eine der tiefsten Ängste des menschlichen Unterbewusstseins ist – die Angst alleine zu sein – so werden wir selbst dann, wenn uns jemand verlässt oder ausstößt, immer auch Verbindungen haben: zu anderen Menschen, Tieren oder einfach auch dem Kosmos.

Ein zentrales Thema deiner Bücher ist die Liebe deiner Eltern zu euch Kindern. Glaubst du, dass hierin ein großer Schlüssel liegen könnte für viele Dinge, die momentan auf der Welt aus dem Gleichgewicht geraten sind? Fällt es Eltern heute leichter oder schwerer Liebe weiterzugeben?

Es ist wie eine Art „Pandemie des emotionalen Mangels“: Wenn ein Elternteil eine prägende Kindheit zu verzeichnen hatte, und diese nicht therapeutisch aufgearbeitet hat, so besteht die Gefahr, dass dieses Elternteil sich selbst in das eigene Kind projiziert. Dadurch wird von den Kindern mitunter erwartet, dass diese keineswegs dieselben vermeintlichen Fehler machen dürfen, wie sie dieses entsprechende Elternteil gemacht hat. Dem Kind wird dadurch etwas verwehrt, ein eigenes Leben zu

leben. Vielmehr ist es dann sozusagen das Leben 2.0 dieses Elternteils.

Du hast bereits sehr jung mit der Hypnose begonnen, warst ja auch im Fernsehen bzw. bist es bis heute. Was fasziniert dich am meisten an der Hypnose?

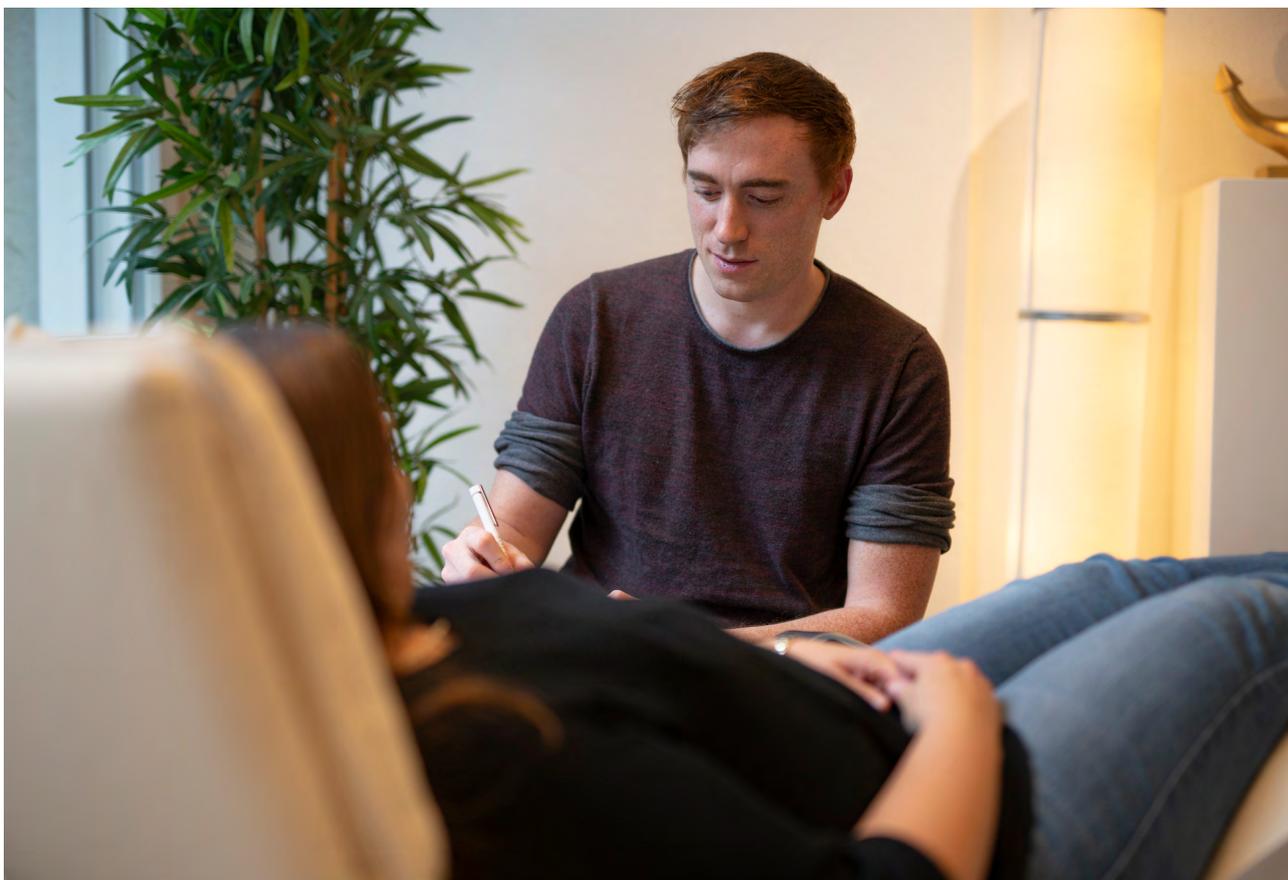
Das Unbewusste. So viele Ängste und negative Programme sind unbewusst oder, wie man eben im Alltag sagt, im Unterbewusstsein. Es ist ein verborgenes Potenzial. Diejenigen, die dieses Potenzial erkannt haben, weisen eine höhere Selbstreflexion über die eigenen Gedanken und Handlungen auf und können selbstsabotierende Gedanken und Handlungen auch eher erkennen und ändern.

In deinem Ausbildungslehrgang „Hypnose-coach“ lehrst du nun schon auch seit mehr als zehn Jahren deine eigene Methode „Hypnose Palacios“. Was ist ihre Besonderheit und wie unterscheidet sie sich von deiner Ausbildung?

Das Besondere an meiner Methode ist die ausgesprochen hohe Achtsamkeit: Wir verwenden ausschließlich die exakte Wortschöpfung der Klienten. Es werden möglichst keine eigenen Suggestionen formuliert, die nicht vom Klienten kommen, es sei denn, dem Klient wäre damit geholfen. Und unser Fokus liegt stark auf den interpersonellen Verletzungen und somit auf dem Ablösen von Verletzungen, die in der Vergangenheit durch andere Menschen verursacht wurden.

Wir sind auch sehr auf das Messen des Gehirns fokussiert: Wir machen viele Hirnstrommessungen (EEG) mit teuren Geräten. Was mir für meine Methode so wichtig ist, ist dass jeder Klient als Unikat gesehen wird. Jeder therapeutische Prozess basiert auf den eigenen Ressourcen und Erfahrungswerten des Klienten. Folgedessen kann auch keine Sitzung wie die andere sein. Das Codewort lautet: Individualität. Und genau nur so kann man das volle Potenzial des Gehirns eines jeden Klienten nutzen.





Du hast deine Lehrtrainer-Ausbildung in den USA für den NGH, den größten und ältesten Hypnoseverband in den Staaten, absolviert. Würdest du sagen, die USA ist hier schon weiter als wir in Europa?

In den USA – so war es zumindest mein Eindruck – war bereits damals, als ich dort den Lehrtrainer absolviert hatte, die Offenheit gegenüber der Hypnose größer. Als ich zurück in die Schweiz kam mit meiner Lehrtrainer-Lizenz, habe ich viel Neid und Missgunst erfahren. Ich sehnte mich nach etwas mehr transatlantischer Offenheit.

Ich glaube, man kann sagen, du hast dich der Hypnose wirklich verschrieben und brennst für sie. Wieso denkst du, hat sie bis heute bei der Bevölkerung und auch beim Fachpersonal noch immer einen so schlechten Ruf?

Viele assoziieren damit immer noch die Showhypnose. Aber ich bin sicher, in rund 30 bis 50 Jahren wird auch dieses Image mehr abgelöst sein. Denn die Hypnose findet auch immer mehr Einzug in Gesundheitsfachberufen. Irgendwann werden die Leute Showhypnose von der therapeutischen Hypnose noch deutlicher differenzieren können.

Dir persönlich ist auch wichtig, die Hypnose auf eine breitere und anerkannte Basis zu stellen. So führst du an deinem Institut EEG-Messungen während der Hypnose durch. Was waren hier bisher die größten Erkenntnisse für dich?

Für mich waren bahnbrechende Erkenntnisse, welche Parameter alle eine hypnotische Trance induzieren, sprich einleiten, können. Es ist bei weitem nicht nur die Entspannung. Es sind auch andere Parameter wie eine Überreizung oder Unterforderung des Gehirns.

Du hast neben deiner eigenen Hypnoseausbildung ja auch die „Gesprächsmethode Invaluation®“ entwickelt. Wie können sich die Leser die Invaluation vorstellen, was macht man da?

In der gesprächstherapeutischen Ausbildung geht es darum, dass der Klient durch vorgegebene Fragen eigene Ressourcen reaktiviert und dadurch Erkenntnisse im Hinblick auf seine Problemsituation gewinnt, die nachhaltig wirken sollen.

Die Methode habe ich geschrieben, weil ich erkannt habe, dass es viele Klienten gab, die besonders im Vor- und im Nachgespräch – also abseits des eigent-

lich vorgesehenen hypnotischen Trancezustandes – im Hinblick auf die hypnotische Trance am tiefsten und auch sehr empfänglich für neue Erkenntnisse waren.

Vor zwei Jahren hast du dann noch einen Lehrgang „Coach für geistige Entwicklung“ konzipiert mit dem Schwerpunkt Meditation im Coaching. Wie kam das? Meditation wird deiner Meinung nach in der Öffentlichkeit noch immer falsch verstanden.

Genau: Viele glauben, sie würden meditieren. In Wirklichkeit aber machen sie Selbsthypnose. Denn bei der Meditation geht es um die absolute Fokussierung. Eine Höchstleistung des Gehirns. Während dieser Fokussierung urteilt das Gehirn nicht mehr über diese fokussierte Sache. Dadurch lernt man, sich mit Themen gedanklich zu befassen, ohne gleich in negative Gefühle abzuschweifen.

Bei der Selbsthypnose hingegen geht es darum, dem Geist den Raum zu lassen, den er braucht. Um die Vernetzungen herzustellen, die der Umbewertung einer Sache dienlich sind. Wer also Selbsthypnose macht, will etwas, was bisher belastend ist, positiver empfinden. Wer meditiert will etwas, was belastend ist, einfach neutral annehmen können. Darüber habe ich zwischenzeitlich auch schon im Rahmen vieler YouTube-Videos aufgeklärt.

Das Meditations-Coaching habe ich für all jene Klienten entwickelt, die halt besonders stark im Meditieren sind und während einer Hypnosetherapiesitzung dazu tendieren zu meditieren, statt in die hypnotische Trance zu gelangen.

Zum Thema „geistige Entwicklung“ hast du ja auch während der Pandemie ein monatliches Liveprogramm ins Leben gerufen. Worum geht es dir dabei und welche Schwerpunkte setzt du hier?

Hierbei geht es mir darum, neue Perspektiven zu schaffen, die im Hinblick auf unterschiedliche Themenbereiche nützlich sind. Wir haben so bereits Themen wie «Vergebung», Systemtheorie oder Mindset behandelt. Wie schauen uns im Rahmen dieser Live-Meetings auch jeweils an, wie sich unser Unterbewusstsein im Hinblick auf die jeweiligen Themen verhält. Aber auch, welche Chancen und Risiken rund um die jeweilige Thematik aus Sicht des Unterbewusstseins bestehen.

Deine eigene Community trägt ja den Titel „mentales Wachstum“. Warum erachtest du geistige Entwicklung und mentales Wachstum als so wichtig? Was sind deiner Erfahrung nach dafür die wichtigsten Schritte?

Mentales Wachstum besteht für mich aus einer großen Portion Selbstreflexion: Bloß wer über sich und seine eigenen Gedanken reflektieren kann, kann daraus auch Lernprozesse ableiten und dadurch mental wachsen.

Du legst bei deinen Ausbildungen sehr großen Wert auf ethische Grundsätze. Welche sind das und warum hältst du diese in der Zusammenarbeit mit Menschen als elementar wichtig?

Es ist besonders wichtig, dass die Therapeuten und Coaches nicht ihre eigenen Empfindungen, Werte und Weltanschauungen über die Klienten stülpen. Oft habe

...▶



Hypnosecoach
Arbeit mit dem
Unterbewusstsein



Gesprächscoach
Arbeit mit dem
Bewusstsein



Meditationscoach
Arbeit mit dem
Überbewusstsein



Teste unser Fernstudium
kostenlos für 24-Stunden!



QR-CODE
SCANNEN



ANGST**FREI** KONGRESS 2024 am 19. & 20. Oktober in Bern und per Livestream angstfrei-kongress.ch



ich von Klienten gehört, dass diese schon irgendwo in einer Therapie waren, wo man ihnen eingeredet hätte, sie müssten dieses, jenes oder eines angehen und dass erst dann eine wahrhafte Besserung möglich wäre. Wir hingegen glauben, dass jeder Mensch einen unbewussten Lösungsweg mitbringt, den es dringend zu besprechen und zu achten gilt.

Du führst nicht nur dein eigenes Institut „Palacios Relations“ in Bern, sondern schreibst auch einen Bestseller nach dem anderen. Was würdest du sagen, sind die Hauptbotschaften deiner Bücher?

Für mich ist das immer auch etwas abhängig vom aktuellen Zeitgeist. Ich nehme viele Themen wahr seitens meiner Klienten und Schüler. Dazu werde ich ja dann immer wieder befragt. Und irgendwann fasse ich die Antworten dazu in einem Buch zusammen. So entstehen meist meine Bücher.

Dein aktuelles Buch „Es darf sein“ beschäftigt sich mit dem Thema „Annehmen“. Welche Bedeutung hat Annehmen und Loslassen für unser Leben?

Es gibt vielerlei Themen, bei denen wir die Situation nicht mehr ändern können, sondern lernen müssen, sie anzunehmen. Es beginnt ja im Grunde schon beim Gedanken an die Endlichkeit des Lebens. Wir können dies nicht ändern, also bleibt uns nichts anderes, als es akzeptieren, oder wie ich sage «annehmen» zu lernen.

In diesem Jahr veranstaltest du nun schon zum 5. Mal den „Angstfrei-Kongress“ in Bern, der schon namhafte Speaker wie Daniel Aminati, Dieter Grönemeyer, Samuel Koch oder Stefanie Stahl eine Bühne geboten hat. Wie kamst du auf die Idee zu so einem Mega-Event und was ist die Besonderheit an diesem Kongress?

Mir fiel im Rahmen der Therapiesitzungen auf, dass die Angst einer der Hauptgründe für eine Vielzahl von Problemen, Störungen und auch Erkrankungen (vor allem seelische) ist. Deshalb wollte ich dieser großen Ursache ein Podium bieten. So entstand der Angstfrei Kongress.



Exklusiv für dich:

Hypno-Meditation
»Manipulative Menschen«
von Gabriel Palacios

Hier reinschnuppern
ins Lifeprogramm
von Gabriel Palacios

Geistige Entwicklung



Gabriel Palacios
Es darf sein

Wie du lernst
anzunehmen,
was nicht mehr
zu ändern ist

Um geistig
wachsen zu kön-
nen, gehört das
Annehmen von
Tatsachen dazu



Seit Herbst letzten Jahres läuft ja auch sehr erfolgreich deine Fernsehshow „Bewusstsy“. Worum geht es in der Sendung? Können unsere Leser diese auch verfolgen?

In der Sendung geht es darum, dass ich Impulse zu diversen Themen liefere, neue Perspektiven und auch Erkenntnisse, die ich mit den Zuschauern teile. In einer ersten Staffel der Sendung habe ich zwölf Therapie-Sitzungen dokumentiert. So haben die Zuschauer/-innen mal erfahren können, wie kraftvoll eine Hypnosetherapie-Sitzung sein kann.

Dieses Jahr wirst du 35 Jahre alt. Welche nächsten Projekte stehen denn auf deiner Agenda und woher nimmst du diese Motivation und Energie?

Ich habe noch so viel vor: So möchte ich mein Wissen auf möglichst vielen Kanälen verbreiten. Es wird ein neues Buch geben, das unterschiedliche Themen-



bereiche abdeckt. Ich freue mich sehr darauf! Und mit jedem Menschen, der mir schreibt, wie sehr meine Methoden ihr oder sein Leben verändert haben, wird mir noch deutlicher, dass ich das Wissen noch weiterverbreiten möchte, um somit ganz Großes auf diesem Planeten zu bewirken!

Lieber Gabriel, wir bedanken uns sehr herzlich für das Gespräch und wünschen dir alles Gute für die anstehenden Projekte und den „Angstfrei-Kongress“!

Vielen Dank für dieses sympathische Interview!



Hier geht's zur Sendung »Bewusstsy«

*Bewusst*sy
mit Gabriel Palacios

