

# BSFF-Schnellstart-Training

## Die Grundlage der Technik BSFF: Die Instruktion Stopper

Die Vereinbarung mit deinem Unterbewusstsein um die sogenannten „Stopper“ ergänzen

### Noch einige Anmerkungen

Stopper sind einschränkende Glaubenssätze. Unter bestimmten Voraussetzungen können sie die Wirkung von BSFF oder einer anderen Methode abschwächen. Diese Selbstzweifel sind völlig normal. In der BSFF-Instruktion ist die Bearbeitung der Stopper bereits integriert. Deshalb werden die Stopper auch jedes Mal wenn du dein Codewort sagst, automatisch mitbehandelt. Du kannst die Stopperliste auch jederzeit auslösen. Einfach indem du sagst „Stopper!“ und dein Codewort nennst.

Kleine Anmerkung, weil es oft gefragt wird: Wenn eine der folgenden Aspekte auf dich nicht zutrifft, wird dein Unterbewusstsein diesen Satz einfach ignorieren. Du kannst dir mit diesen Sätzen ein neues Problem nicht „Hereinholen“. Die hier vorliegende Fassung habe ich mit Einverständnis von Peter W. Klein seinem Buch „BSFF bringt Ihr Leben ins Gleichgewicht“ entnommen. Und eigene Ergänzungen vorgenommen.

Die Liste der Stopper kann von dir individuell ergänzt werden.

### So gehst du vor

1. Lies den nachfolgenden Text bitte einmal mit wachem Verstand durch, damit du weißt, was du dir ins Gehirn holst.
2. Wenn du dies liest: <Codewort> dann nenne dein eigenes Codewort, das du dir in der vorangegangenen Instruktion ausgesucht hast.
3. Höre dir die Audioversion an und nenne an der entsprechenden Stelle dein Codewort.
4. Wenn das erledigt ist, ist BSFF bei dir quasi „eingerichtet“. Du wirst BSFF später brauchen. Ich sage dir dann, wie du es machen kannst.

## Vereinbarungen mit unserem Unterbewusstsein

Unser Unterbewusstsein, die folgenden Glaubenssätze, Bilder und Haltungen sind Stopper. Du behandelst sie jedes Mal, wenn wir dir die Anweisung geben, ein Problem für uns zu behandeln und die Behandlung durch unser Codewort einleiten, und auch immer dann, wenn wir dich mit dem einleitenden Satz „Behandle jetzt die Stopper“ oder dem Wort „Stopper“ und unserem Codewort dazu auffordern, und löst sie für uns vollständig und dauerhaft auf:

- Ich habe Angst, dass BSFF bei mir nicht funktionieren wird. <Codewort>
- Ich habe Angst, dass die Wirkungen bei mir nicht dauerhaft sind. <Codewort>
- Ich bezweifle, dass BSFF bei mir funktioniert. <Codewort>
- Ich bezweifle, dass es dauerhaft wirkt. <Codewort>
- Ich verdiene es nicht, dass BSFF bei mir dauerhaft gute Veränderungen bewirkt. <Codewort>
- Ich habe Angst, etwas zu verlieren, wenn ich meine Probleme löse. <Codewort>
- Es ist riskant für mich, meine Probleme zu lösen. <Codewort>
- Ich bin es nicht wert und ich verdiene es nicht, meine Probleme zu lösen. <Codewort>
- Ich traue mir selbst nicht zu, effektiv und erfolgreich mit BSFF zu arbeiten. <Codewort>
- Ich bezweifle, dass ich Probleme effektiv auf diese neue Weise behandeln kann. <Codewort>
- Ich zweifle an meiner Fähigkeit, die guten Veränderungen in meinem Leben umzusetzen.  
<Codewort>
- Ich bin anfällig und empfänglich dafür, eines oder mehrere der behandelten Probleme wieder anzunehmen. <Codewort>
- Ich habe noch ein oder weitere Probleme, die mich daran hindern, mit BSFF erfolgreich zu sein, und die verhindern, dass die Erfolge dauerhaft sind. <Codewort>
- Ich verdiene es nicht, dass BSFF auch bei mir wirksam wird. <Codewort>
- Ich löse Problem auf meine Art und Weise und BSFF ist dazu zu starr bzw. zu chaotisch.  
<Codewort>
- Ich stehe dumm da, wenn ich für meine Probleme so etwas wie BSFF brauche und es nicht selbst lösen kann. <Codewort>
- Wenn ich die Ursache meines Problems nicht kenne und nicht verstehe, dann wirkt BSFF bei mir nicht. <Codewort>
- Ich muss mir die Lösung und Zufriedenheit hart erkämpfen, mit BSFF wäre das zu einfach.  
<Codewort>
- Ich kann mich meinem Unterbewusstsein doch nicht so einfach an Vertrauen. <Codewort>
- Die Probleme, die ich habe, sind so einfach nicht zu lösen, denn dann hätte ich es ja schon geschafft. <Codewort>