

# BEGLEITHEFT



MIT RTT®

*inneren*

*Frieden*

FINDEN

## 1. EINFÜHRUNG

1.1 Wer ich bin	1
1.2 Meine Erfahrung	1
1.3 Transformationsarbeit mit RTT®	2-3

## II WIE INNERER STRESS ENTSTEHT UND UNS SCHADET

2.1 Stressoren	4-5
2.2 Die Ursache individueller innerer Stressoren	6
2.3 Alarmstufen der Amygdala und Hormonausschüttung	7-9
2.4 Der Fight-Flight-Freeze-Fawn- Reflex	10
2.5 Regulation und Folgen von Dysregulation	11-12
2.6 Was das Nervensystem entspannt	13

## 3. WIE DER VERSTAND ARBEITET

3.1 Unser menschliches Gehirn	14
3.2 Wie wir Zugang zum Unterbewusstsein bekommen	15-16

## 4. WIE RTT® BEI INNEREM STRESS HILFT

4.1 Was RTT® ist	17
4.2 Wie man die Fortschritte sichtbar machen kann	18

## 5. AUSBLICK

5.1 Kontaktdaten	19
------------------	----

## 1.1 WER ICH BIN

Hallo, ich bin Kerstin.

Ich freue mich, dass du hier bist und dich für die Rapid Transformational Therapy® interessierst.

Ich möchte dir mit diesem Video zeigen, wie man inneren Stress durch den RTT-Prozess auflösen kann.

Ich habe **2021** in der Marisa-Peer-Schule die Rapid Transformational Therapy® gelernt und biete diese Art der Hypnosetherapie an.



## 1.2 MEINE ERFAHRUNG

Ich suchte nach einer Methode die mein damaliges negatives Selbstbild mit vielen selbst limitierenden Überzeugungen dauerhaft verbessern würde.

Ich war quasi wie ein Fass ohne Boden.

Ich habe mir selbst Vorwürfe gemacht, warum ich es nicht schaffe, diese negativen Gedanken über mich loszulassen.



## 1.3 TRANSFORMATIONS- ARBEIT MIT RTT®

Durch die Transformationsarbeit mit RTT konnte ich ...

### BISHER VERBORGENE EINSICHTEN BEKOMMEN

Und enthüllen, warum bestimmte Muster entstanden sind.

### DIE PERSPEKTIVE ÄNDERN

Die prägenden Szenen, welche man als Kind erlebt hat, werden aus der heutigen Sicht eines Erwachsenen neu betrachtet und bewertet.

### LIEBEVOLLERE ÜBERZEUGUNGEN ETABLIEREN

Das erworbene Verständnis sowie die Verankerung hilfreicher, lebensbejahender und liebevoller Überzeugungen bewirkte einen Richtungswechsel in eine gesündere und verbundener Lebensweise.

EINFÜHRUNG



## 1.3 TRANSFORMATIONS- ARBEIT MIT RTT®

Mit Hilfe von RTT®:

- Dauerhafter Shift durch Selbstermächtigung
- Innerer Friede
- Liebevolle Überzeugungen
- Authentizität Resilienz
- Positivere Emotionen
- Zugang zur Intuition als inneres GPS

## RÜCKMELDUNGEN VON KLIENTEN

Mit Hilfe von RTT®

- Höheres Selbstbewusstsein
- Innere Ruhe und Entspanntheit
- Erholsamer Schlaf
- Eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- Ursache von Problemen
- Von Machtlosigkeit zur Selbstermächtigung



## 2.1 STRESSOREN

Hintergrundinformationen, die den Anpassungsmechanismus des Körpers bei Stress zeigen.

### WANN ENTSTEHT STRESS?

Stress entsteht, wenn unser inneres Gleichgewicht bedroht oder bereits gestört ist.

Dem Körper wird dann durch Aktivierung oder Hemmung bestimmter Stoffe ein **Reaktionspotential** zu Verfügung gestellt, welches uns befähigt, eine Herausforderung erfolgreich zu bewältigen.

Allgemein führen nicht nur tatsächliche oder schon eingetretene Umstände zur Aktivierung der Stressachse, sondern auch befürchtete oder angenommene Stressoren, als Vorsichtsmaßnahme.

Dieser Mechanismus dient im besten Fall sowohl dem Überleben in existenzbedrohenden Situationen, als auch längerfristig der Anpassung an veränderte Umweltbedingungen und ermöglicht eine Weiterentwicklung des Menschen.

## ARTEN VON STRESSOREN

Am Anfang steht die Wahrnehmung von auslösenden Reizen

Auslösende äußere oder innere Reize, die eine Person stark belasten, werden allgemein als “Stressoren” bezeichnet.

Beispiele für Stressoren sind

- Emotionaler Stress: durch belastende Emotionen wie z.B. Trauer
- Körperlicher Stress: durch belastende körperliche Empfindungen wie z.B. Schmerzen
- oder auch Belastende Situationen: wie z.B. Konflikte

Stressoren sind aber auch individuell. Dies hängt eng mit unseren Konditionierungen aus früheren Erfahrungen zusammen z.B.

- Unrealistische **Erwartungen** an sich selbst haben und es allen **Recht machen** wollen
- Chronisches **Übergehen** der eigenen Bedürfnisse
- Einen starken **innerer Kritiker** haben
- Sich ständig mit Anderen **vergleichen und sich selbst Druck machen**
- Trauma induzierte emotionale Wunden, die getriggert werden können.

## 2.2 DIE URSACHE INDIVIDUELLER INNERER STRESSOREN

Wenn man der Ursache für individuelle innere Stressoren auf den Grund geht, dann findet man ungünstige Glaubenssätze über sich selbst, die im Laufe des Lebens entstanden sind.

Zum Beispiel:

“Ich bin nicht gut genug”

“Ich muss anderen ganz viel geben, um akzeptiert zu werden”

“Ich zähle nicht”

“Ich gehöre nicht dazu”

“Was ich will und brauche ist nicht verfügbar für mich”

Negative Glaubenssätze:

- tief verwurzelte Überzeugungen
- entstehen oft durch problematische Erfahrungen in der Kindheit
- können langfristig zu einer deutlichen Steigerung des Stressniveaus führen
- wirken aus dem Unterbewussten
- beeinflussen von dort unser Denken, Fühlen und Handeln
- rufen negative Emotionen hervor,
- die den Körper in einen Zustand der Anspannung versetzen, sie lösen also Stress aus.

Mit RTT können wir diese ungünstigen, negativen Glaubenssätze in positive Überzeugungen wandeln, die für eine stabile Basis sorgen.

## 2.3 ALARMSTUFEN DER AMYGDALA UND HORMONAUSSCHÜTTUNG AMYGDALA

Die Amygdala ist ein wichtiger Teil des Gehirns, sie wird auch die **“Alarmzentrale”** genannt.

Bei jeder Wahrnehmung, bewertet die Amygdala die Informationen auf ihr Gefährdungspotential hin.

Diese Bewertung geschieht sehr schnell und unbewusst.

Die Bewertung der Amygdala kann man in drei Stufen einteilen, gemäss dem Gefährdungspotential von Reizen:

1. Wird eine Situation als **ungefährlich** interpretiert, gibt es keine Stressreaktion.
2. Wird eine Situation als **kontrollierbar** eingestuft, weil **eine Lösung möglich** erscheint, dann wird das vegetative Nervensystem aktiviert.
3. Eine Situation wird als **nicht kontrollierbar** eingestuft, wenn **keine Lösung** möglich erscheint,

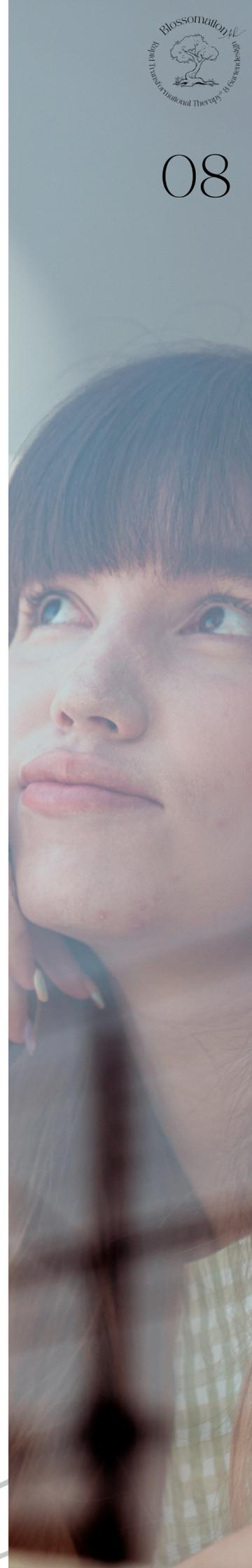
## KONTROLLIERBARE HERAUSFORDERUNGEN

Die Hormone Noradrenalin und Adrenalin werden ausgeschüttet. Zusätzlich wird über die Hypophyse und die Nebennierenrinde das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet. Cortisol mobilisiert Energiereserven. Das ist die sogenannte “Stressachse”.

Diese Stoffe bewirken auf körperlicher Ebene, dass

- das Gehirn bereit ist zum Handeln
- der Körper bereit ist für Kampf oder Flucht
- Energiereserven mobilisiert werden
- der Herzschlag beschleunigt wird
- die Atmung flacher wird
- und die Muskeln sich anspannen

Stress steigert also kurzfristig die Leistungsfähigkeit.



## NICHT KONTROLLIERBARE HERAUSFORDERUNG

z.B. bei mehrmaligem Scheitern eines Lösungsversuchs oder bei einem äusserst belastenden, überraschendem Ereignis.

Noradrenalin und Cortisol werden dann in sehr grossen Mengen ausgeschüttet.

Diese Flut an Stoffen bewirkt auf körperlicher Ebene, dass

- der Denkapparat heruntergefahren wird , was ein schnelles, automatisiertes und reflexartiges Handeln ermöglicht. Das ist der sogenannte “Survival Mode”.

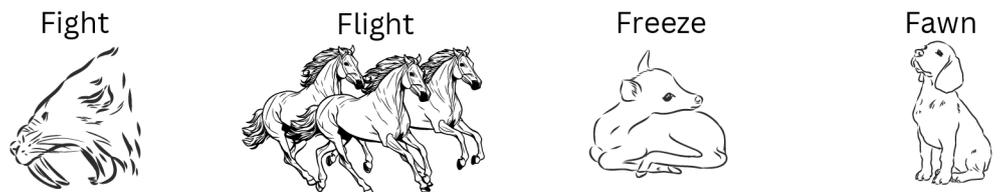
und auch wie bei der aktivierten Stressachse

- dass der Herzschlag beschleunigt wird
- die Atmung wird flacher wird
- die Muskeln sich anspannen

## 2.4 DER FIGHT-FLIGHT-FREEZE-FAWN-REFLEX

Bei Aktivierung der Stressachse und im Survival Mode stehen dem Menschen vier Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung: neben Kampf und Flucht auch Erstarren und Unterwürfigkeit.

Der sogenannte Fight-Flight-Freeze-Fawn-Reflex ist eine von der Natur vorgegebene Reaktion des Körpers auf stressige Situationen. Welche Reaktion der Mensch wählt, ist individuell unterschiedlich.



- Im "Fight" also Angriff oder Kampf- Modus versucht man, sich der Bedrohung aktiv entgegenzustellen.
- Beim "Flight"-Reflex sucht man das Weite und versucht, der Gefahr zu entkommen.
- Beim "Freeze"-Reflex erstarrt man regelrecht vor Angst.
- Beim "Fawn"-Reflex wird die Strategie des Kuszens und der Unterwürfigkeit angewendet.

Jede dieser Reaktionen dient dem Überleben und ist ein instinktives Verhalten, das tief in uns verwurzelt ist.

## 2.5 DIE REGULATION UND FOLGEN DER DYSREGULATION

### DIE REGULATION BEI KONTROLLIERBAREN HERAUSFORDERUNGEN

Ist ein bestimmter Hormonspiegel im Gehirn erreicht, setzt automatisch wieder ein Hemmungsmechanismus ein, der zu einer Beruhigung dieser Hormonausschüttung führt. Das System balanciert sich wieder aus.

Hält der Stress jedoch lange an, ohne ausreichende Entspannungsphasen, bleibt das System in **andauernder Alarmbereitschaft**, welche den Organismus des Körpers erschöpft und überlastet. Bestimmte **Rezeptoren**, die zur Hemmung der Hormonausschüttung benötigt werden, **stumpfen ab** und die Regulation ist gestört. Dies zeigt sich in **vielfältigen Symptomen**.

Es können sich

- Depressionen,
- Übergewicht und
- eine verringerte Libido einstellen.

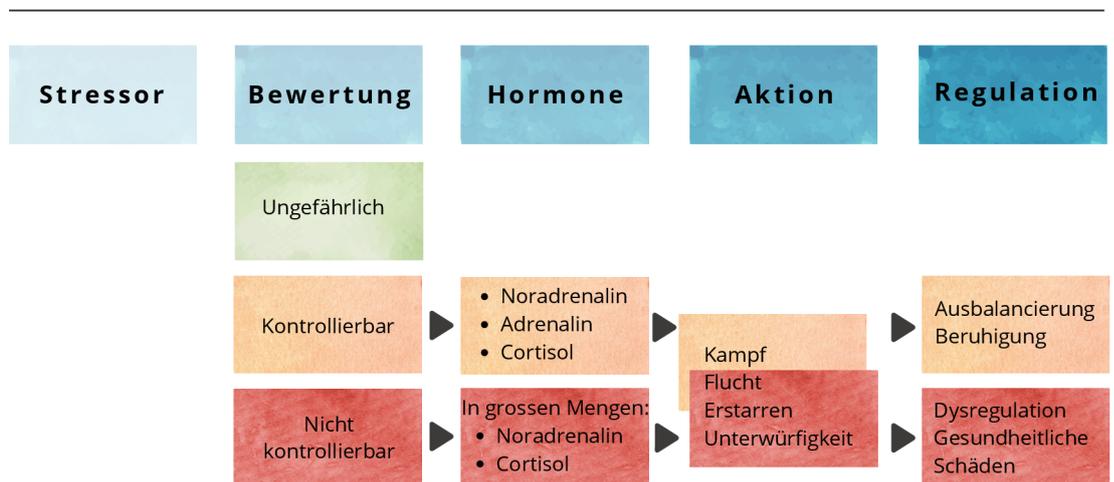
Auch unter Anderem eine

- reduzierte Immunabwehr,
- Bluthochdruck sowie
- Schlafstörungen,
- Verspannungen und
- Kopfschmerzen können die Folge sein

## DIE REGULATION BEI NICHT KONTROLLIERBAREN HERAUSFORDERUNGEN

Da hier die Stressbremse wegfällt, wird weiterhin Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet. Das System kann sich nicht mehr so einfach ausbalancieren. Cortisol ist ein sehr wirksames Hormon und wenn es lange Zeit erhöht ist, führt dies zu gesundheitlichen Schäden genau wie bei chronischem Stress.

**Stressreaktion des Körpers**



## 2.6 ENTSPANNUNGSTECHNIKEN *zum Stressabbau*

### WAS DAS NERVENSYSTEM ENTSPANNT

Wie wir sehen ist Stress nicht nur lästig, sondern kann auch zu gesundheitlichen Schäden führen.

Es ist wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und regelmäßig zu entspannen, um dem täglichen Stress entgegenzuwirken

Was das Nervensystem entspannt

Mögliche Mittel gegen chronischen Stress sind das regelmäßige Ausüben von Entspannungstechniken wie

MEDITATION UND TRANCE



YOGA



ERHOLUNGSPAUSEN



AUSREICHEND BEWEGUNG



MUSIK: Z.B. BINAURALE BEATS, SOLFEGGIO- FREQUENZEN



POSITIVE SOZIALE KONTAKTE



AUSREICHEND SCHLAF



## 3.1 UNSER MENSCHLICHES GEHIRN

Das menschliche Gehirn ist in einen bewussten und einen unterbewussten Teil gegliedert.

Der bewusste Teil kontrolliert die Wahrnehmung, das Denken und die Entscheidungsfindung, während der unterbewusste Teil lebenswichtige Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag steuert. Zudem werden Gefühle und Erinnerungen im Unterbewusstsein gespeichert.

Beide Gehirnteile arbeiten zusammen, um ein komplexes Organ zu bilden.

Der unbewusste Teil ist viel grösser als der bewusste Teil.

Der Zugang zum Unterbewusstsein kann durch Methoden wie Meditation oder Hypnose erleichtert werden, um verborgene Muster zu erkennen und sich selbst besser zu verstehen.

Dies bildet die Grundlage für RTT®.



## 3.2 WIE WIR ZUGANG ZUM UNTERBEWUSSTSEIN BEKOMMEN

- Zugang zum Unterbewusstsein wichtig, weil dort die Glaubenssätze gespeichert und verankert sind
- Unser Gehirn kennt den Ursprung von Glaubenssätzen und wir können deren Ursache ermitteln und die Glaubenssätze zum Positiven transformieren
- Im Wachzustand ist der bewusste Teil des Gehirns aktiver. Wenn wir schlafen, ruht dieser Teil und die Aktivität des unterbewussten Teils unseres Gehirns kommt zum Vorschein.



## GEHIRNWELLEN- ZUSTÄNDE

Es ist möglich, durch moderne Technologie den Wachheitsgrad des Gehirns in Form von Gehirnwellen zu messen.

Es gibt verschiedene Gehirnwellen- Frequenzen, die jeweils unterschiedliche Zustände des Gehirns zwischen “hellwach sein” und “tief schlafen” widerspiegeln.



- Die Delta-Wellen treten während des tiefen Schlafs auf
- Während die Theta-Wellen mit Entspannung und Meditation in Verbindung gebracht werden
- Alpha-Wellen zeigen einen entspannten, wachen Zustand an
- und Beta-Wellen treten bei aktiver Konzentration und Denken auf.

Während des Trancezustandes befindet sich unser Gehirn im Alpha-Wellen bis hin zu Theta-Wellen Zustand. Wir können uns gezielt in diesen Zustand führen, ohne dabei einzuschlafen.

Es bedarf bei manchen Menschen einiger Übung, aber jeder ist in der Lage in den Trancezustand zu kommen, wenn er sich willentlich darauf einlässt. Der freie Wille bleibt während der ganzen Zeit erhalten.

Wenn du dich davon angesprochen fühlst und neugierig auf eine Hypnosesitzung bist, kannst du dir mein Einführungsvideo anschauen, das unter diesem Video und auf meiner Webseite verlinkt ist. Dort könnt ihr die Einleitung der Trance kennen lernen und erfahren, wie beeinflussbar ihr seid, wenn ihr euch darauf einlasst. Anschliessend führe ich euch durch eine Entspannungshypnose.



## 4.2 WIE MAN DIE FORTSCHRITTE SICHTBAR MACHEN KANN



- Tagebuch schreiben, um im Rückblick über einen längeren Zeitraum die Entwicklung zu sehen.
- Die Einschätzungsskala am Beginn und am Ende einer RTT® ausfüllen: individuelle Skala mit den typischen Symptomen oder auch eine allgemeine Skala wie sie im Worksheet enthalten ist.
- Wer sich Frequenzen bewusst machen will: Skala des Bewusstseins von Hawkins. Wir pendeln immer auf der Skala auf und ab. Alle diese Emotionen und Frequenzen gehören zur menschlichen Existenz dazu. Je höher die Frequenz, desto wohler fühlen wir uns. Deswegen ist es förderlich, sich tendenziell eher im höherfrequenten Bereich aufzuhalten. RTT® hilft dabei.

### ALLGEMEINE EINSCHÄTZUNGSSKALA

#### **Einschätzungsskala zu Beginn und am Ende des RTT®-Prozesses**

Bitte zutreffendes ankreuzen (1=kein Schmerz, 10=unerträglicher Schmerz)

Grösster Schmerz körperlich: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Grösster Schmerz emotional: 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10



# SKALA DES BEWUSSTSEINS NACH DR. DAVID R. HAWKINS

IV WIE RTT® BEI INNEREM STRESS  
HILFT

Messwert (Lebens- kraft)	Ebene	Merkmale
700-1000	SEIN, Gnade, "Erleuchtung"	Christusbewusstsein
600	Frieden, "Erlösung"	Glückseligkeit, Innere Stille
540	Bedingungslose Liebe	Heitere Gelassenheit, Mitgefühl, "Wunderheilung"
500	Liebe	Vergebung, Dankbarkeit
400	Vernunft	Verstehen, Erkennen, Logik
350	Akzeptanz	Versöhnung, Schuld
310	Bereitwilligkeit	Offenheit, Lebensbejahung, Engagement
250	Neutralität	Sicherheit, Freiheit, Urteilsfreiheit
200	Mut	Tapferkeit, Stärke, Wahrheitsliebe, Integrität
175	Stolz	Hochmut, Spott, Verachtung, Siegesgefühle
150	Ärger	Wut, Hass, Rache, Trotz, Feindschaft
125	Verlangen	Gier, Begehren, Frust, Sucht
100	Angst	Lähmung, Befürchtung, Besorgnis
75	Trauer	Schmerz, Bedauern, Kummer, Verlust
50	Hoffnungslosigkeit	Apathie, Verzweiflung, Depression
30	Schuld	Strafe, Wiedergutmachung
20	Scham	Selbstablehnung, Selbsterniedrigung
0	Tod	



Blossomation

Kerstin Hoff RTT® & Gartendesign  
Rapid Transformational Therapy® Practitioner

KONTAKT

+41 (0) 79 253 61 96  
blossomation@gmx.ch



20

BEGLEITHEFT

MIT RTT®

*inneren Frieden*

FINDEN