

GABRIEL PALACIOS

GIB DEINER

ANGST

KEINE

MACHT!



**Wie du in bewegten Zeiten
zur Ruhe und
zu dir selbst kommst**

allegria

Hypnoseurkunde an die Wand des hölzernen Gartenhäuschens. Meine erste »Hypnosepraxis« war gegründet. Sogar mit elektrischem, mobilem Heizungskörper für die kälteren Monate. Noch im Jahr meiner Volljährigkeit gründete ich meine eigene Firma, machte so rasch wie möglich den Führerschein und kaufte mir mit meinem selbst verdienten Geld einen Gebrauchtwagen. Ich war unabhängig. Ich war frei. Die ganze Welt gehörte mir. Und neben meiner damaligen Tätigkeit als Magier, Mentalist und Hypnotiseur war ich noch im Gymnasium und bereitete mich auf den baldigen Abschluss vor. Mit neunzehn Jahren wurde ich von Uri Geller persönlich in dessen Casting zu seiner TV-Sendung eingeladen und war dadurch wenige Wochen später einem Millionenpublikum ausgesetzt. Ich wurde auf einmal als prominente Persönlichkeit angesehen, wurde in TV- und Radiosendungen interviewt, und nationale Zeitungen schrieben über meine Tätigkeit als Mentalist. Plötzlich wurde ich ständig auf der Straße angesprochen, was anfangs sehr ungewohnt war.

Im selben Jahr noch eröffnete ich meine allererste richtige Praxis. Ein Studio mit nur einem Raum, aber einer Toilette und einer kleinen Küche. Wunderschön und liebevoll eingerichtet. Ich versuchte schon damals, für die Leute, die sich von mir hypnotisieren lassen wollten, ein angenehmes, vertrauensvolles Ambiente zu schaffen.

So kam der Ball ins Rollen, und ich gründete im darauffolgenden Jahr eine Hypnosepraxis mit mehreren Räumen mitten in Bern und gründete meine erste richtige Firma: die Palacios Relations GmbH. Ich hatte meinen ersten Festangestellten, reiste für Shows und Infotainments umher, wurde von namhaften Firmen für Referate und Verkaufsseminare gebucht und hatte mehr Hypnosetherapieanfragen, als ich erfüllen konnte.

Ich machte zeitgleich Weiterbildungen in Marketing. Schrieb dann meinen ersten Bestseller, »Ich sehe dich«. Schloss eine Weiterbildung zum Hypnosetherapielehrtrainer in den Vereinigten Staaten ab. Wurde Dozent, Kolumnist, gründete ein eigenes Hypnosecenter, wurde Verbandspräsident, war weiterhin regelmäßig in den nationalen Medien anzutreffen und veröffentlichte meinen zweiten Bestseller, »Hypnotisiere mich«. Zudem gründete ich einen eigenen Buchverlag, welcher binnen sechs Monaten zum Bestsellerverlag wurde.

Heutzutage bilde ich jährlich mehrere Dutzend Hypnosetherapeuten für zwei unterschiedliche Verbände aus, führe mehrere Firmen und einen Hypnosetherapieverband, berate Firmen in mentaler Hinsicht, halte ausverkaufte Vorträge und darf eine rund zehnmonatige Warteliste für Therapiesitzungen bei mir führen.

Inzwischen entwickelte ich ein eigenes Therapieverfahren, welches sich »Invaluation« nennt – die Invaluationstherapie. Im Rahmen der Invaluationstherapie geht es darum, negative Gedanken und Gefühle auf direktem Wege positivieren zu können, wobei wir uns neue Perspektiven und Blickwinkel zunutze machen. Es freut mich zudem, die Invaluationstherapie Menschen lehren zu dürfen. Mein Ziel ist es, dass diese Therapieform durch möglichst viele Therapeutinnen und Therapeuten weitergeben wird und so vielen Menschen zu neuen Perspektiven verhelfen kann.

Oftmals höre ich Menschen über mich sagen, ich sei erfolgreich. Und wenn sie zu analysieren versuchen, woher der Erfolg rührt, so kommen sie auf Schlussfolgerungen wie: Fleiß. Pflichtbewusstsein. Sensitivität. Bis hin zu Glück.

Wenn ich mich derselben Analyse hingebe, so komme ich für mich zur Erkenntnis, dass alles, was ich erleben durfte, maßgebend war für meinen persönlichen Erfolg. Die Schicksalsschläge ebenso wie die Momente der Freude.

Erfolg hat für mich nicht im Geringsten irgendetwas mit Geld, Materiellem oder Aufsehen zu tun. Das dachte ich noch, als ich am Anfang meiner Laufbahn war – als ich gerade volljährig wurde und glaubte, die Welt retten zu müssen. Doch sehr schnell verstand ich, dass der materielle Erfolg nicht das war, was mich glücklich machte. Im Gegenteil: Materieller Erfolg brachte immer nur Übel mit sich. Freundschaften wurden hinterfragt und auf ihre Echtheit geprüft. Ebenso Beziehungen. Eine Ungewissheit kam auf, ob Lob und Komplimente als echt zu verstehen waren oder doch eher nur als Schmeichelei.

Seither habe ich den Erfolg für mich mit drei »L« definiert: Erfolg bedeutet für mich Liebe, Leidenschaft und Leben. Erfolgreich zu sein, bedeutet für mich, die Fähigkeit nutzen zu dürfen, echte, bedingungslose Liebe zu erfahren. Erfolg bedeutet für mich, einer leidenschaftlichen Energie folgen zu dürfen. Und Erfolg bedeutet für mich, mit beiden Beinen im Leben stehen zu dürfen und das Leben in all seinen Facetten anzunehmen.

Aus meiner Sicht sind sehr, sehr viele Menschen sehr erfolgreich, nur sind sie sich dessen leider oft gar nicht bewusst – oder es wird ihnen erst sehr spät bewusst.

Einer der für mich wesentlichsten Faktoren für meine Form des Erfolges war einer, der von der Allgemeinheit meist völlig falsch positioniert wird. Der zu Unrecht nur negativ gesehen und in seiner Möglichkeit entwertet wird: die Angst.

In der Gesellschaft meist fälschlicherweise als blockierende Energie betrachtet, sehe ich die Angst als treibende Kraft. Als ebenso sehr bereichernde Kraft. Die Herkunft des Begriffes »Angst« findet sich im indogermanischen Wort »anghu« für »beengend« wie auch im lateinischen Wort »angustus« für »Enge« oder »Bedrängnis«.

Wir alle wissen, was geschieht, wenn ein lernfähiges Lebewesen bedrängt wird. Es lernt. Es lernt, sich zu wehren. Sich eine freie Bahn zu schaffen. Sich eine Rüstung aufzubauen, die ihm Sicherheit und Geborgenheit gibt.

Ich wurde schon als Kind jahrelang von der Angst verfolgt, ich könnte bald ein Waisenkind sein. Eine Angst, die in mir das Verlangen zur Autonomie weckte. Das Verlangen, gewappnet zu sein für den Fall, dass das Schlimmste eintreffen würde – genau so, wie dies schon mal geschehen war, als ich noch zu hilflos war, um die Situation beeinflussen zu können. Mich befiel, noch bevor ich überhaupt ein Teenager war, das Verlangen, mich ganz selbstständig versorgen zu können. Erwachsen sein zu wollen. Nicht zuletzt auch, um meine Mutter unterstützen zu können. Bereits als Kind stellte ich mir vor, wie ich mal ganz viel arbeiten würde, um meiner Mutter ein Häuschen kaufen zu können, in dem sie sich erholen könnte – von all dem, was sie für uns Kinder getan hatte. Als kleines Dankeschön dafür, dass sie sich regelrecht für uns Kinder aufgeopfert hatte.

Die Angst vor dem verletzenden Unerwarteten blieb bis in meine Volljährigkeit. Insbesondere dann, wenn ich etwas Schönes erleben durfte. Mein Unterbewusstsein aktivierte einen schützenden Mechanismus, der mich meine gesamte Umgebung analysieren ließ. Menschen, Situationen, Gruppierungen. Alles. Sodass ich alles, was mir oder meinen Liebsten hätte schaden können, schon hätte entschärfen können, bevor es jemandem etwas hätte zuleide tun können. Die Angst blieb in diesem Ausmaß, bis ich meine Tätigkeit als Therapeut begann. Das Wissen, die Erkenntnisse und die Selbsthypnose ließen mich den Schritt in die Gelassenheit machen, welche die Angst vor dem negativen Unerwarteten einfach gehen ließ.

Ich konnte bis dahin nichts wirklich Schönes genießen. Stets suchte ich nach dem negativen Anteil. Nach dem Schlechten. Nach dem, was mir das Schöne hätte nehmen können. Und ich konnte es beinahe immer finden. Nicht weil es wirklich existierte, sondern, weil ich es in nur meiner Realität erschuf. Denn es war für mich angenehmer, wenn ich das Negative finden und mir dadurch das Schöne selbst vermiesen konnte, noch bevor dies wieder das Schicksal auf unerwartete und schmerzhaft Weise getan hätte. Mein Unterbewusstsein war geprägt. Verletzt vom 1. März 1995. Es war ängstlich, und fürchtete, dass sich erneut in Bruchteilen von Sekunden etwas Schönes zu einer Katastrophe wenden würde. Wie damals, als Papa an einem friedlichen Abend für unsere Familie völlig unerwartet die Welt auf den Kopf stellte. Und ich würde lügen, würde ich behaupten, dass mein Unterbewusstsein diese schlechten Gedanken nicht mehr kennt. Die Verletzungen sind da – doch ich habe sie einbalsamiert. Und mithilfe der direkten Auseinandersetzung mit den negativen Gedanken lernte ich, die Angst

Stück um Stück gehen zu lassen. Ich lernte, in den schönen Momenten das Schöne zu genießen und das Positive an dem vermeintlich Negativen zu erkennen, noch bevor es überhaupt eintreffen konnte. Ich entlarvte mein eigenes Unterbewusstsein und vertraute auf meine autogene Willenskraft, Gutes auf dieser Welt schaffen zu wollen.

Heute verstehe ich, wie sehr mich die eigenen Ängste angetrieben haben, selbst wenn man sich in von der Angst belasteten Situationen meist wie gelähmt oder blockiert fühlt. Doch sie treibt an. Es braucht die Lähmung. Es braucht das unangenehme Gefühl. Das Gefühl der Enge. Das Gefühl der Bedrängnis, welches rein evolutionsbedingt als ganz natürliche Reaktion aufgrund der möglichen Bedrohung aufkommt.

Diese Reaktionen unseres Unterbewusstseins rufen uns ins Bewusstsein, dass es Prägungen gibt. Erfahrungen, welche uns wissen lassen, dass uns ein wunderbares Potenzial gegeben ist, um Gutes zu erreichen.

Menschen, welche bahnbrechende Theorien entwickelt haben; Menschen, welche Spitzenleistungen erlangt haben – viele dieser Menschen wurden von der Angst getrieben. Erst die Angst stellte die treibende Energie dar und brachte die Menschen dazu zu handeln.

Und auch Menschen, welche sich suggerieren, die Angst lähme oder blockiere sie, erkennen nicht, welche Perspektive ihnen die Angst eröffnet. So kann sie die Menschen dazu antreiben, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen; sich von unangenehmen Mustern zu lösen; sich durch von der Angst angestoßene Überlegungen und Gedankengänge die Sicherheit zu schaffen, die deren Unterbewusstsein sich wünscht.

Denn letztendlich ist jede Angst lediglich ein Sicherheitsbedürfnis des Unterbewussteten. Meist resultierend aus Prägungen. Aus negativen Erfahrungen.

Und wenn wir die Angst nicht mehr als Feind betrachten, sondern vielmehr als unterstützenden Freund, der uns den Weg in die Sicherheit weisen will, so erkennen wir in der Angst plötzlich keine Gefahr mehr, sondern eine Chance. Eine Chance, das eigene Leben in die Hände zu nehmen und es dort hinzulenken, wo wir uns gerade wohlfühlen würden.

Die einen erkennen durch die Angst die Aufgabe, sich einmal intensiv mit dem eigenen, tiefen, inneren Ich auseinanderzusetzen. Den eigenen Prägungen. Und den daraus resultierten Verletzungen. Der Bandage, welche rund um die Verletzung herum entstand und welche man gegebenenfalls schon längst entfernen und dadurch den Schritt in die eigene Freiheit machen dürfte. Die Freiheit von aus Verletzungen resultierenden Mustern und Gedanken.

Die einen können durch die Akzeptanz der Angst als treibendem Wegweiser ins Positive direkt in die Handlung übergehen. Sie dürfen direkt Dinge umsetzen, welche unmittelbar ersichtlich werden. Andere wiederum müssen vorerst an sich und den eigenen gedanklichen Prozessen arbeiten, bis sie die entsprechende Leichtigkeit, Stärke und Gelassenheit verspüren können, um den Weg in die Sicherheit und in die Kraft zu finden.

Jede Angst ist eine wunderbare Chance, die unser Unterbewusstsein uns gibt. Eine Chance, den Weg des Positiven zu beschreiten.

In jeder Angst steckt eine wunderbare Botschaft. Wer sie findet, wird den Weg in die Kraft ganz von selbst gehen. Man muss sie nur finden. In jeder Angst gibt es sie. In jeder. Ich bin der Beweis dafür. Die Angst führte mich bereits im Kindergartenalter in mein inneres Ich – in meine Gedankenwelt. Dort verschaffte ich mir einen Vorsprung – vielleicht nicht unmittelbar emotional, aber kognitiv. In der Schule wollte ich mir, von der Angst getrieben, die Selbstständigkeit aneignen und wollte das tun können, was Erwachsene konnten. Ich lernte, mir Ziele zu setzen, die sich wohl nur wenige Kinder in meinem Alter gesetzt hatten. Ich lernte, hartnäckig und zielstrebig zu bleiben und alle Energie, die ich in mir trug, zu verwenden, um mein Ziel zu erreichen. Schon als Jugendlicher wurde ich zum Thema der Hypnose geführt, um meine eigenen Ängste vor dem Unerwarteten zu lösen. Ich lernte das, was ich meinem Vater gewünscht hätte, was ihn aber nicht erreichte, bevor er sein eigenes Schicksal in die Hand nahm.

Heute wünschte ich mir, ich könnte ihm zeigen, welche positive Kraft die Angst in sich trägt und wie man nicht gegen die Angst ankämpfen, sondern gemeinsam mit der Angst für die eigenen Ziele und Wünsche kämpfen kann. Dies ist die Einsicht, mit der ich dir in deine Kraft verhelfen möchte. Du hast alles, was du dazu brauchst, in dir. Alles ist in dir.