

# Inner Peace Process – Innerer Frieden

Revision 1.1, März 2004  
Copyright © 2004 Grant McFetridge

## **Willkommen zur Arbeit des Instituts zur Erforschung von Gipfelzuständen („Institute for the Study of Peak States“ - ISPS).**

In dieser Anleitung behandeln wir kurz die Theorie und Anwendung des Verfahrens. Wir haben dieses Verfahren so einfach wie möglich gestaltet, mussten deshalb jedoch akzeptieren, dass es nicht bei jedem wirkt. Gegenwärtig ist die Vorgehensweise, die Sie in Händen halten, für etwa die Hälfte bis zwei Drittel der Teilnehmer wirksam. Das heißt, dass bei einer Anzahl von 100 Personen zu erwarten ist, dass zwischen 50 und 66 Personen tatsächlich den vollständigen „Innerer Frieden“-Zustand erlangen. Diejenigen, die ihn nicht erlangen, benötigen möglicherweise mehr Zeit für den Prozess oder individuelle Unterstützung. In manchen Fällen können wir zur Zeit mit diesem einfachen Verfahren nicht weiterhelfen.

Über den Innerer-Frieden-Prozess ist ein Video (englisch) erhältlich, welches den Inhalt dieses Informationsblattes abdeckt. Die ersten 30 Minuten besprechen die Theorie des Prozesses, während die weiteren 1½ Stunden ein echtes Publikum in einer Gruppensitzung zeigen, die diesen Prozess anwenden. Es ist dafür ausgelegt, wie ein Trainingsvideo zuhause benutzt zu werden – Sie machen einfach mit, was vielen Menschen den Ablauf erleichtert. Das Video kann über unsere Website [www.PeakStates.com](http://www.PeakStates.com) bezogen werden.

## **Potentielle Risiken**

Nach dreijährigen Tests mit großen Personengruppen haben wir keine ungewöhnlichen Probleme mit diesem Verfahren festgestellt. Andererseits besteht bei der Verwendung einer neuen Vorgehensweise immer ein Risiko. Falls Sie nicht willens sind, jegliche Folgen aus der Nutzung dieses Prozesses hinzunehmen, müssen Sie ihn an dieser Stelle beenden und dürfen den Prozess nicht benutzen. Durch die Verwendung dieses Verfahrens akzeptieren Sie dieses Risiko, wir übernehmen keinerlei rechtliche Haftung für Ihre Entscheidung oder jedwede Auswirkungen davon.

Wir haben drei schwierige Erfahrungen identifiziert, derer Sie sich bewusst sein sollten:

1. Aufgrund seiner Eigenheiten bringt dieses Verfahren unangenehme Gefühle und Körperempfindungen an die Oberfläche. Diese sind zu erwarten und sollten durch Anwendung der Emotional Freedom Technique (EFT) verschwinden, während Sie mit dem Prozess fortfahren. Falls Sie Schwierigkeiten haben sollten, die Gefühle aufzulösen, empfehlen wir, entweder den EFT-Prozess auf [www.emofree.com](http://www.emofree.com) zu studieren, oder einen in EFT geschulten Therapeuten aufzusuchen. Jedenfalls werden alle Gefühle, die während des Innerer-Frieden-Prozesses aufgetaucht sind und nicht mit EFT behoben werden konnten, schließlich von alleine abklingen. Sie haben Sie dann jedoch keinen Nutzen aus diesem Prozess und treten dadurch auch nicht in den Zustand des Inneren Friedens ein.
2. In seltenen Fällen könnten Sie durch Verwendung dieses Prozesses sogar noch bessere Bewusstseinszustände erlangen, die eine noch dramatischere Veränderung darstellen. Diese Zustände sind ein Zeichen von zunehmender Gesundheit und Wohlergehen, doch sie könnten Ihnen auch Erlebnisse und Fähigkeiten bescheren, die Sie zuvor niemals hatten. Normalerweise werden Sie sich in wenigen Tagen an diese neuen Zustände gewöhnt haben.
3. Ein gewisser Prozentsatz der Menschen, die erfolgreich in den Zustand des Inneren Friedens eintreten, kann diesen Zustand später wieder verlieren. Diese Rückkehr zum

„Durchschnittsbewusstsein“ kann als recht schwierig und unerfreulich wahrgenommen werden, bis man sich wieder daran gewöhnt hat. Eventuell fühlen sich diese Menschen deprimiert oder erschüttert, wenn sie sich wieder in der Art von Bewusstsein befinden, in der sie zuvor waren. Den Prozess erneut durchzuführen oder einer der anderen Empfehlungen in dieser Anleitung zu folgen wird den Zustand für gewöhnlich wiederherstellen. Informationen bezüglich Verbesserungen an diesem Prozess finden sie über unsere Website [www.PeakStates.com](http://www.PeakStates.com).

## **Für weitere Informationen**

Für eingehendere Informationen besuchen Sie bitte unsere Website [www.PeakStates.com](http://www.PeakStates.com). Sobald wir neue Verfahren veröffentlichen oder entwerfen, finden Sie dort die aktuellen Informationen.

Danke für Ihre Beteiligung an unserer Arbeit!

Alles Gute wünschen Ihnen

Grant McFetridge und die Mitarbeiter des Instituts für die Erforschung von Gipfelzuständen

November 2002

Horby Island, British Columbia, Canada

[www.PeakStates.com](http://www.PeakStates.com)

## **„Peak States of Consciousness“ Gipfelzustände des Bewusstseins**

### **Gipfelzustände verstehen**

Haben Sie schon einmal bemerkt, dass manche Leute einfach glücklicher, gesünder, erfolgreicher zu sein scheinen und fähig sind, die Höhen und Tiefen des Lebens leichter zu meistern? Im gegenwärtigen Paradigma der Psychologie ist man der Meinung, dass diese Menschen eine bessere Kindheit hatten, weniger traumatische Erlebnisse, besseres genetisches Material, bessere Freunde und so weiter. Dieses Modell reduziert es auf zwei Faktoren: Bessere Gene oder ein besseres Umfeld. In letzter Zeit ist noch ein dritter Faktor hinzugekommen: Bessere Vorsorge während der Mutterschaft. Auch wenn all diese Elemente wichtig sind, liegt der Hauptgrund dafür, weshalb manche Menschen unabhängig von äußeren Umständen ein erstaunliches Leben führen, außerhalb des aktuellen psychologischen Paradigmas.

In den sechziger Jahren entdeckte Dr. Abraham Maslow Momente, in denen sich Menschen außergewöhnlich gut fühlen. Er nannte diese Momente „Gipfelerlebnisse“. Es stellt sich nun heraus, dass man diese Gipfelerfahrungen dauerhaft erleben kann. Wir bezeichnen diese dauerhaften Zustände als „Gipfelzustände des Bewusstseins“ („Peak States of Consciousness“). Menschen, welche die meiste oder die ganze Zeit in diesen wundervollen Zuständen leben, sind außergewöhnliche Menschen. Es ist nicht ihre Persönlichkeit, die den Unterschied macht, sondern der Zustand, in dem sie sich befinden! Wir haben bis jetzt 15 Hauptzustände mit einer Vielfalt an Unterzuständen und Kombinationen identifiziert. Jeder von ihnen ist wesentlich besser als das durchschnittliche Bewusstsein. Ohne diese Zustände fühlen Menschen tief in ihrem Inneren nicht wirklich, dass das Leben lebenswert sei. Sie verbringen ihr Leben damit, dieses fehlende Etwas auf kulturell anerkannten Wegen zu suchen – im Job, in Partnerschaften, in materiellem Besitz. Dies gibt ihnen aber nicht das, was sie wirklich wollen, denn unsere Kultur ist sich nicht einmal der Existenz solcher Zustände bewusst. Jeder dieser Zustände hat unterschiedliche grundlegende Eigenschaften, die für jeden Menschen gleich sind.

## Peak States und psychologische Heilung

In den letzten Jahren wurden einige sehr leistungsfähige und schnell wirkende Heilverfahren entwickelt, die zusammen als „Power-Therapien“ bekannt sind. Diese Verfahren verwandeln weltweit die Art und Weise der Anwendung von psychologischer Heilung. Die Verwendung dieser oder anderer Therapien kann bestimmte, beschreibbare Probleme beheben, die Sie (oder Ihre Klienten) haben. Der „Basic Whole-Hearted Healing“-Prozess („WHH“) ist eine dieser sehr wirkungsvollen Therapien und kann anhand unserer Website kostenlos erlernt werden. Allerdings wurde WHH tatsächlich zu einem ganz anderen Zweck entwickelt. Wir arbeiteten damals an dem Problem, wie dauerhafte Gipfelzustände zu erlangen wären. Anstatt zu versuchen, Menschen zu heilen, damit sie normal funktionieren können, ist das, was wir als Heiler und Therapeuten wirklich erreichen wollen, etwas anderes: Menschen in Bewusstseinszustände zu bringen, in denen sie nicht nur frei von den meisten der Probleme sind, unter denen Menschen leiden, sondern in denen sie ein außergewöhnliches Leben führen können. Um eine Analogie zu verwenden: Es ist so, als ob die meisten Menschen in der Hölle lebten, mit jeder Menge Mistgabeln, die in ihren Körpern stecken. Sie haben schon so lange auf diese Weise gelebt, dass es sich normal anfühlt. Power-Therapien können die Mistgabeln herausziehen, was natürlich ein Fortschritt ist, doch sind sie immer noch in der Hölle. Wir wollten einen einfachen Weg zu finden, Menschen aus dieser Hölle in den Himmel auf Erden zu bringen.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, mehr über die Arbeit unseres Instituts zu lernen und vielleicht zur Verbesserung und Entdeckung neuer Prozesse beizutragen, empfehlen wir Ihnen, eine Auswahl dieser ‚Power-Therapien‘ zu lernen, besonders den Basis-WHH-Prozess, um ein Verständnis für die Psyche und ein wesentliches Forschungswerkzeug zu bekommen, welches wir für die Arbeit am Peak-States-Projekt einsetzen. Der größte Teil unserer Arbeit im Bereich der Gipfelzustände des Bewusstseins baut auf diesem Material auf.

Weiterentwickeltes Material, das noch nicht auf unserer Website verfügbar ist, findet sich in unserer Buchserie *Peak States of Consciousness*, Band 1 bis 3.

## Arten von Gipfelzuständen

Es gibt zwei verschiedene Gruppen von Gipfelzuständen. Die für diese Schrift wichtigste Gruppe bezieht sich auf die Verschmelzung mehrerer Gehirnteile im Aufbau des sogenannten „Dreifaltigen/dreigeteilten Gehirns“ („Triune Brain System“).

Zur Erklärung: Das Gehirn ist in drei grundverschiedene biologische Teile unterteilt, die umgangssprachlich als Verstand, Herz und Körper bezeichnet werden. Nicht landläufig bekannt ist jedoch, dass bei der großen Mehrheit der Menschen diese Gehirne voneinander getrennt sind und jedes sein eigenes, individuelles Bewusstsein besitzt. Um dies anhand eines alltäglichen Erlebnisses zu illustrieren: Vielleicht erinnern Sie sich daran, sich schon einmal zu jemandem hingezogen gefühlt zu haben (die Reaktion des Körpers), den Sie nicht einmal leiden können (die Reaktion des Herzens), und über diese Situation sehr verwundert waren (die Reaktion des Verstandes). Für eine bestimmte Klasse von Gipfelzuständen können diese Gehirne ‚fusionieren‘ oder ‚verschmelzen‘, was bedeutet, dass die beteiligten Gehirne ihre Individualität ablegen und ihre Bewusstseine zu einem einzigen Bewusstsein vereinigen. Je nachdem welche „Bewusstseine“ verschmelzen und in welchem Ausmaß sie das tun, kommt es zu einer Anzahl verschiedener Gipfelzustände. Zur

Erläuterung der verschiedenen Arten dieser Gipfelzustände wird das sog. „Perry-Diagramm“ verwendet. Dieses zeigt eine vertikale Reihe von Kreisen, deren Überlappung und Entfernung voneinander das Maß an Verschmelzung der Gehirn-Bewusstseine zeigt. Im Folgenden eine kurze Beschreibung einiger dieser Verschmelzungszustände. Der erste Zustand dieser Liste ist derjenige, für den dieser Innerer-Frieden-Prozess gestaltet wurde, doch in seltenen Fällen kann durch Verwendung dieses Verfahrens auch einer oder mehrere der anderen Zustände eintreten. Daher haben wir eine Beschreibung dieser Zustände beigefügt:

- **Innerer Frieden** (Verstand-Herz-Fusion) – Sie haben ein grundlegendes Gefühl von Ruhe, egal was Sie sonst noch fühlen, daher der Name ‚Innerer Friede‘. Dieser Zustand sorgt dafür, dass vergangene Traumata sich nicht länger emotional traumatisch anfühlen. Ihre emotionalen Reaktionen werden von den augenblicklichen Umständen bestimmt und nicht mehr von vergangenem Trauma. Sie erleben übrigens interessanterweise kurzzeitig diesen oder einen noch besseren Zustand, wenn nach psychologischer Heilung das Gefühl von Ruhe, Frieden und Leichtigkeit (calm, peace and lightness, „CPL“) vorübergehend auftritt.
- **„The Beauty Way“ („Am-Leben-Sein“)** – Dieser kombinierte Zustand enthält den Inneren Frieden und verleiht zusätzlich ein Gefühl von „Am-Leben-Sein“, zusammen mit einem Fehlen von negativen Vorurteilen anderen Menschen gegenüber, sowie dem instinktiven Verständnis spiritueller Wahrheiten. Alles besitzt eine Art von Schönheit, daher der Name des Zustandes. Der „Lärm“ des Gedanken-Geplappers („mind chatter“) im Kopf verschwindet.
- **Grundsätzliches Glücksgefühl / Liebesgefühl (Körper-Herz-Fusion)** („Underlying Happiness/Loving“) – Dieser Zustand verleiht ein ständiges Gefühl von Glückseligkeit, das nicht verschwindet, egal was Sie sonst im Moment fühlen. Bei Männern ist es hauptsächlich das Gefühl, glücklich zu sein, bei Frauen meistens das Gefühl zu lieben.
- **Bewusstseins-Kommunikation / Bewusstseins-Hören** („Hearing the Brains“) - Sie können zwischen Ihrem Verstandes-, Herz- und Körper-Bewusstsein kommunizieren, als wären es drei Kinder, die in Ihnen miteinander sprechen.
- **Hohlheit (Verstand-Herz-Körper-Fusion)** („Hollow“) – Das Innere Ihres Körpers fühlt sich plötzlich an, als sei es aus Luft, aber noch immer von Haut umgeben. Aktivitäten fühlen sich absolut mühelos an. In manchen Fällen fühlt sich die Oberfläche der Haut an, als ob sie auch verschwinde (was wiederum ein anderer Zustand ist, der nicht von der Verschmelzung der Gehirne abhängt).
- **Inneres Strahlen** („Inner Brightness“) – Sie erleben das Innere Ihres Körpers und Kopfes, als sei es von einem hellen weißen oder goldenen Licht erfüllt.

Peak States, die nichts mit diesen Verschmelzungen zu tun haben, werden in Band 2 des Buchs Peak States of Consciousness behandelt. Falls Sie neugierig sind, können Sie auch die Website [www.PeakStates.com](http://www.PeakStates.com) für einige kurze Beschreibungen der Zustände besuchen.