



*HEILUNG FÜR
DIE SEELE.
KRAFT FÜRS
LEBEN.*

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS

In 8 Intensiv-Tagen endgültig
mit Altlasten aufräumen



HOFFMAN QUADRINITY PROZESS
DIE INTENSIVE KURZZEIT-THERAPIE

Inhaltsverzeichnis

HOFFMAN QUADRINITY PROZESS – Was ist das?	4
Bei welchen Problemstellungen ist der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS geeignet?	5
Statistik	6
Von welchen Voraussetzungen geht der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS aus?	7
Was ist das Ziel?	7
Welche Methoden werden im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS eingesetzt?	8
Wie ist er entstanden?	9
Quadrinität	10
Wesenskern	10
Intellekt	10
Emotionales Selbst	10
Körper	11
Zusammenfassung	11
Das Symbol des HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES	12
Wie wir uns selbst verlieren	13
Die HOFFMAN QUADRINITY-Definition von Liebe	13
Von der Integrität zur Neurose	13
Der ständige innere Kampf	14
Muster	16
Die drei Arten der Musterübernahme	16
Unveränderte Übernahme	16
Gegenteilige Übernahme	16
Entwicklung eigener Varianten der ursprünglichen Muster	16
Wir sind das Ebenbild unserer Eltern	16
Charakteristische Eigenschaften von negativen Mustern	17
Zusammenfassung	17
Schaubild zur Musterübernahme	18
Der PUSH-PULL-Konflikt	19
Was heißt PUSH-PULL-Konflikt?	19
Wie entstehen PUSH-PULL-Konflikte?	19
Wie wirken sich PUSH-PULL-Konflikte konkret in uns aus?	19
Was können wir tun?	19
Wie läuft der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ab?	20
Überblick	20
Die Struktur des HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES	20
Was leisten wir im Prozess?	22

Positive Glückserfahrung	23
Welche Qualifikationen haben die Betreuer?	24
Was zeichnet den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS gegenüber konventionellen Therapieformen aus?	25
Wie finde ich heraus, ob er gerade für mich passend ist?	26
Kriterien, die für den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sprechen	26
Psychische Kriterien, die gegen die Teilnahme am HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sprechen	26
Körperliche Kriterien, die gegen die Teilnahme am HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sprechen	26
Welche Eigenschaften besitzt der „optimale“ Prozessteilnehmer?	26
Was kostet der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS?	28
Kostenvergleich mit konventionellen Therapien	28
Die Kosten einer konventionellen Psychoanalyse	28
Die Kosten des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS	28
Die Gründe für die Kürze des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS	29
Welche Vorbereitungen sind notwendig?	30
Zugesendete Unterlagen	30
Das Vorbereitungsbuch	30
Das Informationsbuch	30
Die Zeit nach Prozessende	31
Welche anschließenden Angebote können genutzt werden?	31
Beispiel für die Vorbereitungsarbeiten zuhause	32
Weitere Informationen	33
Anmeldung zum HOFFMAN QUADRINITY PROZESS	35
Kontakt	36

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS – Was ist das?

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist eine sehr effektive Acht-Tage-Kurzzeittherapie mit einer geordneten Struktur in seinem Ablauf. Er ist ein sehr erfolgreicher Weg, innere Zwänge zu erkennen und dauerhaft aufzugeben. Er wird mit Gruppen bis zu 14 Personen in einem Tagungshaus auf dem Lande durchgeführt und beginnt morgens um 9.00 Uhr und endet abends um ca. 22:00 Uhr.

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist ein geführter Erfahrungsprozess, bei dem nur wenige theoretische Konzepte erlernt werden müssen. Es werden auch keinerlei „Lebensgeschichten“ aufgerollt. Diese sind, so sehr es auch erstaunen mag, für den Erfolg nicht relevant. Innerhalb des geführten Rahmens bearbeitet jeder Teilnehmer seine eigenen Inhalte und ist nur selten auf die Zusammenarbeit mit anderen Gruppenmitgliedern angewiesen. Wenn es auch anstrengende Momente im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS gibt, so ist es jedoch keine „Tortur“. Seine Struktur passt sich an die physiologische Leistungskurve der Teilnehmer an. Durch die im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS angewandten Methoden wird den Teilnehmern ein Weg aus ihren Bindungen und zwanghaften Begrenzungen hinaus gewiesen, die sie in der Vergangenheit eingemauert haben und durch die sie noch heute ihre persönliche Freiheit einbüßen. Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS deckt negative Programmierungen auf und lehrt uns, wie wir uns von ihnen lösen können und lässt uns von tiefem Herzen Abschied von unserer Vergangenheit nehmen, indem wir uns auf emotionale Weise mit ihr aussöhnen. So erlangen wir den Mut, die volle Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und Schuldzuweisungen an die Eltern aufzugeben.

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist auch ein Selbstfindungsprozess, der es uns ermöglicht, die Heimkehr zu unserem verschütteten Wesenskern anzutreten. Dadurch können wir uns selbst wieder annehmen und lieben, was zu den beeindruckendsten und tiefgreifendsten Erfahrungen während des Prozesses gehört. Innere Impulse treten an die Stelle vorheriger Leere und lassen uns wieder spontan und integer handeln. Kurz gesagt: der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist ein tiefschichtiger und sehr effektiver Heilungsprozess für emotional bedingte, negative Reaktionsmuster, die unsere Beziehung zu uns und zu anderen Menschen durch ihr zwanghaftes Auftreten negativ beeinflussen.

Im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS finden nur Dinge statt, die moralisch und ethisch einwandfrei sind. Die persönliche Freiheit und Autonomie der Teilnehmer wird zu keiner Zeit eingegrenzt. Über den gesamten Prozess hinweg werden die Teilnehmer von den Therapeuten mit Achtung und Respekt behandelt. Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS hat nichts mit einer besonderen Art von Kirche, Glaubensrichtung oder Religion zu tun, sondern ist eine Zusammenstellung sehr effektiver, wissenschaftlich belegter psychotherapeutischer Verfahren. Das HOFFMAN QUADRINITY PROZESS-Logo erinnert jedoch leider beim ersten Eindruck an Symbole mystischer Herkunft, was jedoch nicht zutrifft (siehe weiter unten).

Bei welchen Problemstellungen ist der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS geeignet?

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist auf die Beilegung innerer kindheitsbedingter Konflikte ausgerichtet, die aus dem Mangel an Liebe entstanden. Zudem wird die Durchbrechung zwanghafter und unangemessener emotionaler Reaktionen und Verhaltensmuster erreicht. Immer dann, wenn auch mit besten Vorsätzen eine Veränderung der Reaktionen nicht möglich ist, deutet dies auf Bindungen an alte Muster (siehe weiter unten) hin. Als Muster werden negative zwanghafte Gefühls- und Verhaltensreaktionen bezeichnet, die wir von unseren Eltern übernommen haben. Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist zu einem Großteil aktive Arbeit am inneren Kind um diese Bindungen aufzubrechen. Wenn auch die Kindheit weit zurück liegt, so sind es die von unseren Eltern übernommenen negativen Verhaltensmuster, Gefühlsdynamiken und Glaubenssätze, die uns heute im Erwachsenenleben oftmals im Wege stehen.

Beim HOFFMAN QUADRINITY PROZESS geht man davon aus, dass die Weiterentwicklung des emotionalen Selbst eines Kindes genau dann stehen bleibt, wenn die größten Traumata bzw. Kränkungen im Leben stattfinden. Der Intellekt entwickelt sich normal weiter, während das emotionale Selbst dauerhaft im Reifegrad eines Kindes verharret. Dadurch entsteht eine wachsende innere Diskrepanz, die im zunehmenden Alter einen immer stärker werdenden Konflikt zur Folge hat. Dieser Konflikt kann sich u. a. in Form von Muskelverspannungen oder zwanghaften kindlichen Gefühlsreaktionen bemerkbar machen.

Was viele nicht wissen, ist, dass der tief in uns liegende Hader mit der eigenen Lebensgeschichte, insbesondere alte Gefühle wie Wut, Hass, Groll und Rache, sucht den erinnerten Eltern gegenüber der Hauptgrund für unsere Beschwerden in der Gegenwart sind. Unsere zwischenmenschlichen Beziehungen rufen nämlich (oft unbemerkt) „Erinnerungsmomente“ hervor. Diese wirken wie ein Druck auf einen Schaltknopf, bei dem unsere alten Gefühle aktiviert werden, die sich daraufhin gegen uns oder unsere ahnungslosen Mitmenschen richten.

Durch unsere zwanghaften Reaktionen geraten wir in unerfreuliche Situationen hinein. Für unbefriedete Emotionen existiert so etwas wie Zeit nicht. Emotionen können nur befriedet, jedoch nie „für alle Zeit begraben“ werden. Sie suchen sich stets mit Erfolg Ausdruck in unseren gegenwärtigen Beziehungen, ganz gleich, wie sehr wir das auch zu unterbinden versuchen.

Kürzlich hat es eine neue internationale Statistik (2012) mit mehr als 2000 ehemaligen Teilnehmern gegeben. Die Teilnehmer wurden gefragt, warum sie den Prozess machen wollten.

Das Ergebnis:

- 85% wollen mehr über sich selbst erfahren,
- 85% fühlen sich blockiert und wollen herausfinden, welches die Gründe dafür sind.
- 80% vermissen etwas in ihrem Leben.
- 78% wollen mehr Freude in ihrem Leben.
- 77% wollen Altlasten hinter sich lassen.
- 75% wollen Liebe tiefer spüren und selber fähig sein, zu lieben.
- 72% wollen ihr volles Potential entwickeln.

Die Teilnehmer wurden gefragt, welches die größten Erfolge für sie persönlich nach dem Prozess waren.

Das Ergebnis:

- 97% sagten, dass sie nach dem Prozess besser ausgerüstet sind, um mit Schwierigkeiten im Leben fertig zu werden.
- 90% entwickelten einen höheren Grad von Bewusstheit über sich selbst.
- 89% erlebten tiefes Mitgefühl für ihre Eltern.
- 81% gewannen stabile Wertschätzung ihrer selbst.
- 80% fühlten größere Lebensfreude.
- 78% hatten verbesserte Beziehungen zu ihren Familienmitgliedern.
- 76% lernten zu lieben und fühlten sich tieferer Liebe fähig, zu sich selbst und zu anderen.

Von welchen Voraussetzungen geht der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS aus?

Aus Sicht des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS stellen die ehemaligen Traumata gar nicht den Grund für die Schwierigkeiten des erwachsen gewordenen, ungeliebten Kindes dar. Nicht die Traumata, sondern die anlässlich der Traumata und Kränkungen entstandenen Gefühle, wie Wut, Zorn, Groll, Rachsucht, Schuld und Scham belasten uns nachhaltig, indem sie sich zu unpassenden Gelegenheiten zwischen uns und den anderen Menschen drängen.

Weiterhin gibt es eine Vielzahl an negativen Verhaltensweisen und Glaubenssätzen (Mustern), die wir von unseren Eltern übernommen haben und die jede Facette unseres Lebens abdecken. Dies sind jedoch nicht unsere eigenen, dem Wesenskern entsprungenen Verhaltensweisen. Hinzu kommt noch die dauerhafte Bindung an innere Schwüre, die in früher Kindheit (oft sogar völlig unbewusst) entstanden, jedoch noch immer konsequent gelebt werden. Beispiele: „Ich werde es allen zeigen!“, „Ich werde nicht so sein, wie mein Vater / meine Mutter!“, „Ich werde niemandem mehr meine Gefühle zeigen!“, „Ich werde ihnen zeigen, dass man mit so einer Vergangenheit im Leben nichts erreichen kann!“ usw.

Die genannten Aspekte führen zu einer Rolle, die wir fortan im Leben spielen. Dabei kann es sich um den Perfektionisten, um den Besserwisser, um das Opfer, um den Verlierer, um den Starken, um den Manipulator, um den vor Erfolg Ängstlichen und vieles mehr handeln. Durch das Ausleben dieser Rolle geben wir unseren Eltern und anderen mehr oder weniger bewusst die Schuld für unsere Misere. Auf diese Weise entledigen wir uns unserer Verantwortung unser Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Die gute Nachricht ist, dass die Traumata uns in den allermeisten Fällen nicht zerstört haben. Wegen unseres inneren Haders und der alten Schwüre sind wir im Umgang mit anderen Menschen zwar beeinträchtigt, oder gestört, unsere Psyche ist jedoch intakt. Ähnlich wie die defekte Temperaturanzeige eines Automotors, die fälschlicherweise einen zu hohen Wert anzeigen kann, obwohl der Motor selbst völlig in Ordnung ist, nehmen wir unsere Gefühle und Verhaltensweisen als belastende Warnsignale wahr, denken, dass wir psychisch krank sind, sind jedoch psychisch-funktional völlig intakt; nur eben aufgrund schmerzlicher Erfahrungen emotional widersprüchlich konditioniert.

Was uns fehlt, ist die tiefgehende Erfahrung der inneren Aussöhnung mit den Eltern und mit der eigenen Geschichte.

Was ist das Ziel?

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS hat zum Ziel, den inneren emotionalen Aufruhr beizulegen, der sich auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen ausgeweitet hat. Er identifiziert viele negative Verhaltensmuster, unterbricht die zwanghafte Bindung daran und eröffnet uns neue Handlungsmöglichkeiten. Unsere alten Schwüre werden aufgedeckt, wobei wir erkennen, welche Folgen deren Einhaltung für uns im Leben noch heute hat und wie viele Gelegenheiten wir dadurch im Leben bisher verpasst haben. Der HOFFMAN QUADRINITY

PROZESS macht uns unsere insgeheim gelebte Lebensrolle bewusst und befähigt uns, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen und entsprechend zu handeln.

Im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS werden keine alten „Lebensgeschichten“ aufgerollt. Es geht auch nicht darum, verschüttete Urängste oder verdrängte Traumas freizulegen, um diese dann nach allen Regeln der Kunst „auszukosten“ oder ähnliches. Man geht hier davon aus, dass das Unterbewusstsein selbst am besten weiß, welche emotionalen Inhalte dem Bewusstsein offenbart werden dürfen und welche nicht, damit seine Integrität gewahrt bleibt.

Welche Methoden werden im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS eingesetzt?

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist eine geordnete Abfolge von Erlebnissen, die zum Teil „nur“ in der Vorstellung stattfinden. Darüber hinaus werden zahlreiche lebensnahe Schlüssel-Situationen aus dem Leben inszeniert, mit denen der Teilnehmer emotional in Wechselwirkung tritt. Die teilweise sehr aufwendigen Szenarien führen den Teilnehmer schrittweise zu seinem inneren Reservoir an negativen Gefühlen und helfen ihm/ihr, diese kontrolliert abzubauen. Der strukturierte Bezugsrahmen des jeweiligen Erlebnisses stellt dabei sicher, dass die aufsteigenden Emotionen angemessen portioniert sind. Der Teilnehmer kann dadurch die jeweiligen Inhalte gefahrlos wahrnehmen und integrieren. Auf diese Weise reift er tatsächlich emotional nach, weil alte negative Gefühle systematisch aufgefunden und befriedet werden, was dazu führt, dass der innere Boykott gegen die Fortentwicklung ein Ende findet.

Neben musikalisch untermalten und mit Text angeleiteten Imaginationsreisen finden auch körperintensive Aktivitäten statt, bei denen man ins Schwitzen kommt. Es wird auch viel geschrieben. Dabei ist jedoch nicht stilistische Qualität gefragt, sondern die intensive emotionale Auseinandersetzung mit Schlüsselthemen, die bis zum Alter von 12 Jahren von Bedeutung waren.

Die Auflistung aller im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS angewandten Methoden und Szenarien ist kein Geheimnis. Die Effektivität der Methoden ist jedoch u. a. auch auf die vielen Überraschungseffekte zurückzuführen und soll deshalb durch eine Auflistung an dieser Stelle nicht abgeschwächt werden. Der Teilnehmer sollte vor dem HOFFMAN QUADRINITY PROZESS über die konkrete Bewerkstelligung der einzelnen Therapieschritte so wenig wie möglich wissen. Die Inhalte dieser Broschüre sind dem potenziellen Teilnehmer jedoch durchaus dienlich und schmälern die Wirkung des Prozesses in keiner Weise.

Während der tagelangen Beschäftigung mit sich selbst (morgens von ca. 8:30 Uhr bis abends ca. 22:00 Uhr) wird auf jede Form von Ablenkung verzichtet. Mobiltelefon, Email, Fernsehen, Radio, Alkohol, Zigaretten, Meditation, Sport – all das soll uns in dieser Zeit nicht ablenken. In diesen acht Tagen widmet sich jeder nur seinem eigenen Leben, in dem er ja schließlich etwas Wesentliches verändern will.

Die bewusst gewählte Leitung des HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES durch einen Mann und eine Frau gemeinsam unterstreicht das Thema der ehemaligen Elternsituation und fördert so die Erkennung und Aufgabe vorhandener Muster in besonderem Maße.

Der Aufbau des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS stellt sicher, dass die Teilziele mit hoher Wahrscheinlichkeit erreicht werden.

Die wichtigsten Teilziele lauten:

- Anklage der Eltern, Befreiung von Wut, Zorn, Groll, Hass, Rachsucht, Schuld und Scham
- innere Verteidigung der Eltern
- Entwicklung von Verständnis
- Entwicklung von Mitgefühl
- Wertschätzung für das, was die Eltern waren und sind / Aussöhnung mit der eigenen Geschichte
- Erlernen der Methoden zur selbstständigen Bearbeitung negativer Reaktionsmuster

Das gegenwärtige Verhältnis zu den Eltern ist für den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS nicht relevant; es kann sich aber anschließend deutlich verbessern. Durch die schrittweise Erlangung von Verständnis, Mitgefühl sowie die Aufgabe von Schuldzuweisungen an die erinnerten Eltern wird es dem emotionalen Kind in uns möglich, seine Entwicklung wieder aufzunehmen und fortzusetzen. Die Aussöhnung mit den Eltern und dadurch mit der eigenen Lebensgeschichte hat enorme positive und befreiende Konsequenzen auf die Gestaltung unserer Beziehungen zu Partnern, Partnerinnen, Kindern, Arbeitskollegen und anderen Menschen im gegenwärtigen Leben. Hier liegt der Schlüssel für den durchschlagenden Erfolg des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS.

Wie ist er entstanden?

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS stammt aus den USA und ist Mitte der 60er Jahre im Zuge der humanistischen Therapiebewegung entstanden. Die Entwickler waren Bob Hoffman, der Organisator des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS, Claudio Naranjo, der den früher 3 Monate andauernden Prozess auf die jetzige Acht-Tage-Kurzzeittherapie verdichtete und Virginia Satir, die vor allem durch die Gründung der systemischen Familientherapie und deren Erfolge Weltruhm erlangte. Weiterhin ist sie eine der drei sehr erfolgreichen Therapeuten, die als Vorbild für die Entwicklung der Kommunikationsmethoden des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) Pate gestanden hatten. Folglich gibt es im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS auch viele wirksame Elemente, die man im heutigen NLP wieder findet, das ebenfalls eine hohe Effektivität besitzt.

Bis heute haben weltweit ca. 100.000 Menschen am HOFFMAN QUADRINITY PROZESS teilgenommen.

Quadrinität

Mit Quadrinität ist das Zusammenwirken von vier dem Menschen innewohnenden funktionalen Aspekten gemeint. Diese Aspekte bestimmen sein Fühlen, Denken und Handeln; begründen alle gelebten Glaubenssätze und legen fest, wie ein Mensch seine Umwelt wahrnimmt.

Die vier Aspekte sind:

- der Wesenskern (unser göttlicher Kern)
- der Intellekt
- das emotionale Selbst
- der Körper

Wesenskern

Der Wesenskern stellt den reinen unprogrammierten und tiefsten Kern unseres Selbst dar. Er ist intuitiv und besitzt vollkommene Weisheit. Er ist natürlich geerdet und zentriert und besitzt eine tiefe Liebe und Weisheit die uns hilft, im Leben die richtigen Entscheidungen zu treffen. Die Heil bringenden Impulse unseres Wesenskerns, besonders die Selbstliebe und das Mitgefühl, werden durch den Konflikt zwischen dem inneren Kind und dem Intellekt verdeckt. Sie können erst nach der Beilegung des Konfliktes wieder wahrgenommen werden.

Intellekt

Das intellektuelle Selbst ist derjenige Teil in uns, der durch negative Denkmuster programmiert und folglich für unser Denken, für unsere Logik und für unsere Glaubenssysteme verantwortlich ist. Der Intellekt analysiert, betrachtet, kritisiert, rechtfertigt, urteilt, argumentiert, verteidigt und ermahnt. Typische Gedanken sind „man sollte“, „man sollte nicht“, „man tut und man tut nicht“, „man kann und man kann nicht“. Je nach Gemütszustand – der inneren emotionalen Verfassung – kann der Intellekt positiv oder negativ agieren. Er folgt stets dem Gemüt, das ihm auf subtile Weise die Handlungsrichtung weist, die er sich selbst nicht zu geben vermag.

Emotionales Selbst

Das Emotionale Selbst ist derjenige programmierte Teil in uns, der dem Leben einen „Geschmack“ verleiht. Unsere Emotionen haben großen Einfluss darauf, wie positiv oder negativ und wie lebenswert wir unser Dasein empfinden. Jede Emotion bringt ihr eigenes Repertoire an Erinnerungs-, Denk- und Handlungsmöglichkeiten hervor, das uns jeweils zur Verfügung steht. Das erklärt, warum Menschen mit starken emotionalen Schwankungen auch im Denken und Handeln schnelle Änderungen vollziehen. Das Selbstwertgefühl sowie die Wertschätzung des Lebens stehen und fallen mit der Qualität innerer emotionaler Ausgeglichenheit. Das emotionale Selbst ist „kindlich“ und wird im HOFFMAN

QUADRINITY PROZESS das emotionale Kind, oder einfach „das Kind“ genannt. Es zeigt negative Gefühle wie unnötige Sorge, zwanghafte Furcht, Schuld, das Gefühl nicht liebenswert, unwürdig und unzulänglich zu sein. Es ist verschlossen, wird ärgerlich, hat Wutanfälle usw. Durch derartige Gefühle boykottiert es die vernünftigen Pläne des erwachsen gewordenen Intellekts und erschwert oder durchkreuzt die Erreichung unserer Lebensziele.

Körper

Der Körper ist der einzige physikalische Aspekt bei der Quadrinität. Er ist Träger genetischer Informationen und speichert alle unsere Erinnerungen und Erfahrungen. Er stellt das Gefäß für die nicht körperlichen Aspekte emotionales Selbst, Intellekt und Wesenskern dar und ist der Ort sinnlicher Wahrnehmung. Über ein System neurologischer und biochemischer Rückmeldungen ist er mit dem emotionalen Selbst, dem Intellekt und dem Wesenskern verbunden. Er trägt die inneren Vorgänge über sein Handeln in die Welt, indem er unsere Muster ausagiert. Er drückt Emotionen aus, z. B. durch Stirnrunzeln, Lachen und sexuelle Erregung, kann jedoch auch dem spirituellen Selbst Ausdruck geben, indem sein Handeln z. B. Prinzipien des Mitgefühls folgt. Letztlich ist der Körper das Schlachtfeld für die Konflikte zwischen dem emotionalen Selbst und dem Intellekt und produziert eine Vielzahl von psycho-somatischen Symptomen.

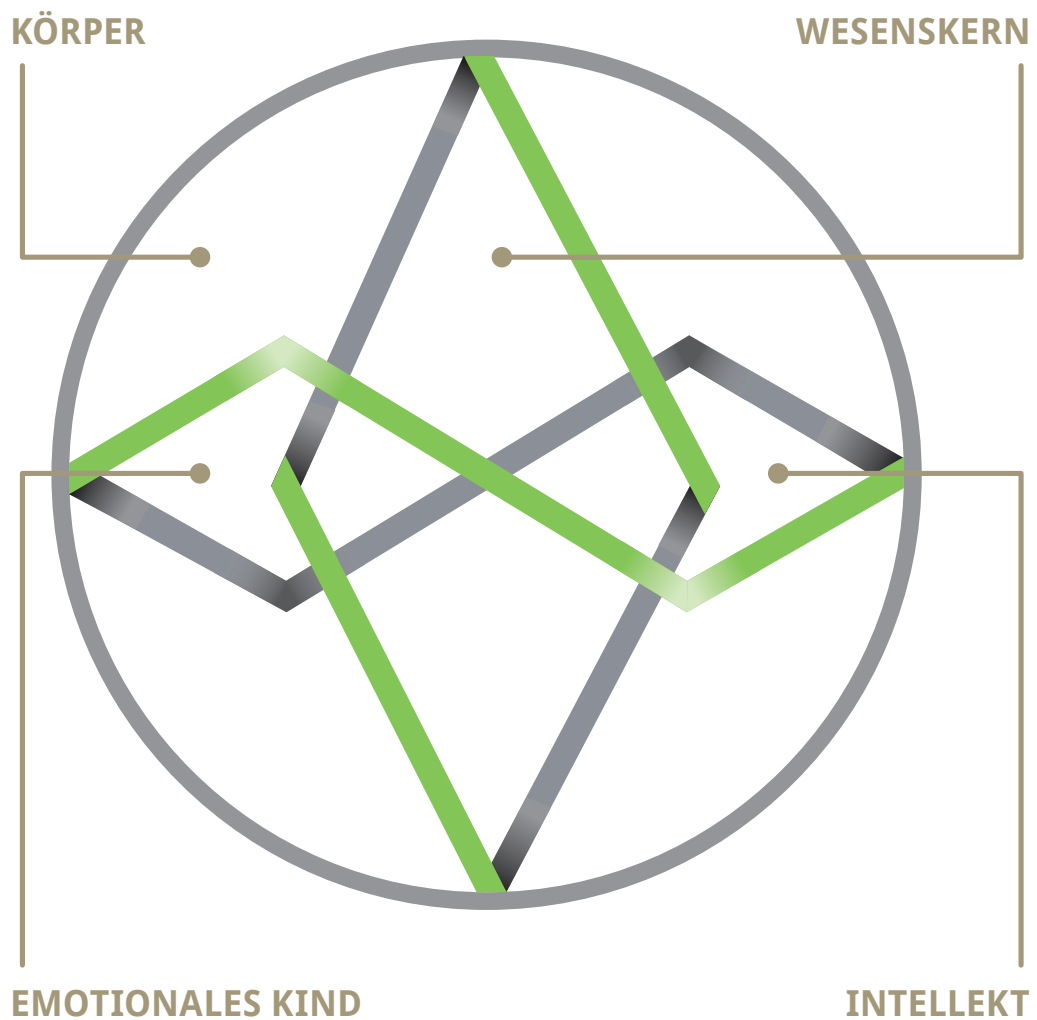
Zusammenfassung

Quadrinität ist das Zusammenwirken von Wesenskern, Intellekt, emotionalem Selbst und Körper. Der Intellekt und auch die Emotionen sind die programmierten Persönlichkeitsteile eines Menschen. Sie können so genannte Muster hervorbringen, die uns im Leben als Erwachsener hinderlich sind, weil sie zu zwanghaften Reaktionen führen. Der Wesenskern hingegen ist nicht programmierbar und besitzt bedingungslose Liebe, Mitgefühl sowie die wahre Vernunft und hilft uns bei der Beilegung innerer Konflikte sowie bei wichtigen Entscheidungen im Leben. Der Körper ist das Schlachtfeld, auf dem die Konflikte zwischen emotionalem Selbst und Intellekt ausgetragen werden. Durch ihn tragen wir unsere inneren Konflikte in die Welt.

Das Symbol des HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES

Es zeigt die vier Aspekte des Menschen, die für den
HOFFMAN QUADRINITY PROZESS relevant sind.

- emotionales Kind
- Körper
- Wesenskern
- Intellekt



Wie wir uns selbst verlieren

Die Quadrinity-Definition von Liebe

Liebe ist eine elementare Kraft, von der unser Wohlbefinden, unser Glückseligkeit und der Grad unserer Lebendigkeit abhängen. Ist sie vorhanden, geht es uns gut. Fehlt sie, so leiden wir Qualen.

Die Quadrinity-Definition von Liebe lautet:

Liebe ist das Fließen, das Ergießen, das Erweisen emotionaler Güte – zunächst für dich selbst, dann für andere Menschen.

Folgt man dieser Definition, so wird ersichtlich, dass die Selbstliebe die Voraussetzung dafür ist, andere Menschen lieben und ihnen emotionale Güte entgegenbringen zu können. Emotionale Güte bedeutet, dass hier nicht vorsätzlich, nicht rational entschieden, sondern vom Herzen her gehandelt wird. Dabei kommt die innere emotionale Harmonie zum Tragen, die in uns liegt.

Wir können aber nur dann emotionale Güte empfinden, wenn unsere Emotionen nicht mit alten Gefühlen wie Schuld, Scham, Groll und Rachsucht verunreinigt sind. Derartige Gefühle vereiteln die Empfindung und den Ausdruck emotionaler Güte. Sie schneiden uns von der Liebe ab.

Von der Integrität zur Neurose

Neurose ist ein innerer Zustand, der aus dem Gefühl heraus entsteht, nicht geliebt zu sein, und der zu zwanghaften negativen Gefühlsreaktionen und entsprechenden Verhaltensweisen führt. Die Verhaltensweisen sind dabei darauf ausgelegt, das ständige Gefühl des Nicht-Geliebt-Werdens durch selbst-inszenierte Situationen von Zuneigung und Anerkennung zu vertreiben. Als Kinder sind wir auf Gedeih und Verderb auf Liebe angewiesen. Wenn die Liebe ausbleibt oder an Bedingungen geknüpft ist, übernehmen wir in der Not der Liebesbedürftigkeit von den Eltern deren Eigenschaften, Glaubenssätze und Launen. Dies geschieht in der unbewussten Hoffnung, dass sie uns mehr Liebe geben, wenn wir so sind, wie sie. Es gilt die zutreffende Annahme „Man mag, was einem gleicht“.

Es treten eine Vielzahl von Reaktionsweisen auf die Muster unserer Eltern an die Stelle unserer eigenen Wesensmerkmale.

Unbewusst sind wir so den Eltern dabei behilflich, unsere nicht geliebten Persönlichkeitsteile abzulehnen, ja, wir verleugnen sie sogar. Wir verleugnen uns selbst. Innere spontane Impulse lassen in der Folge nach und bleiben schließlich vollständig aus. Dies ist die unvermeidliche Folge der Selbstverleugung. Es wird als Leere, Gefühlsarmut und Leblosgkeit empfunden, wodurch das Leben als Ganzes zuweilen als sinnlos beurteilt wird. Im Zuge der schmerzhaften Anpassung sind wir uns selbst abhanden gekommen. In der Folge besteht unser gesamtes unbewusstes Hauptstreben im Leben darin, durch

Ersatzhandlungen und bestimmte Glaubenssätze dem tief im Innern liegenden Gefühl des Nicht-Geliebt-Werdens zu entkommen, das uns ständig wie ein Phantomschmerz begleitet.

Diese Reaktionsweisen decken in der Folge jede Facette unseres Verhaltens und unseres Seins ab. Wir verleugnen notgedrungen unsere eigene Person und werden unfähig, uns selbst zu lieben, da wir uns im tiefsten Innern untreu geworden sind. Wegen der erlittenen Kränkungen sind unsere Emotionen durch Wut, Groll und Rachsucht in Aufruhr geraten. Die übernommenen Muster mauern uns wie einzelne Ziegelsteine in einem Kerker aus zwanghaften Glaubenssätzen, Gefühlsreaktionen und Verhaltensweisen ein. Als Ersatz für das Ausbleiben natürlicher emotionaler Impulse sind wir genötigt, „als-ob-Verhaltensweisen“ zu entwickeln. Wir benehmen uns, als ob wir gewisse Emotionen hätten und simulieren so die Existenz von z. B. Spontaneität, Lebendigkeit usw., um im Alltag nicht als gefühlsleer und leblos entlarvt zu werden. Hierbei können wir uns selbst jedoch nicht gefallen oder gar lieben, weil wir tief im Inneren spüren, dass wir so nicht echt sind. Bekommen wir endlich Lob und Anerkennung für unser Verhalten, so können wir dies nicht wirklich annehmen, da unser Handeln einer Lüge entspringt. Die Lüge lautet: „Seht her, ich bin so wie ihr! Ich gehöre zu euch!“

Der ständige innere Kampf

Beim HOFFMAN QUADRINITY PROZESS geht man davon aus, dass die Weiterentwicklung des emotionalen Selbst eines Kindes genau zu der Zeit im Leben stehen geblieben ist, wo die größten Traumas oder Kränkungen stattfanden. Zu dieser Zeit hat die unabwendbare Selbstverleugnung einen Höhepunkt erreicht. Von unserem emotionalen Reifegrad her bleiben wir nun ein Kind, egal wie sehr unser physisches Alter auch voranschreitet. Der Intellekt kann sich hingegen ungehindert weiterentwickeln, liegt jedoch mit seinem Streben, die in der Not übernommenen Glaubenssätze der Eltern im Leben zu praktizieren, zunehmend im Konflikt mit dem emotionalen Anteil. Dieser dürstet nach wie vor nach Akzeptanz und Liebe. Der Intellekt versucht den emotionalen Teil zu übergehen, was letztlich erfolglos bleibt. Der Streit des emotionalen Kindes und des sich weiterentwickelnden Intellekts beherrscht unser gesamtes Leben.

Unser Körper ist das Schlachtfeld dieses Kampfes, so dass unsere Gesundheit dabei in Mitleidenschaft gezogen wird. Übermäßiges Essen, Suchtverhalten oder anderweitige ungesunde Gewohnheiten sind mögliche Folgen, um Schlimmeres – den alten Schmerz – nicht spüren zu müssen. Der innere Konflikt wird körperlich letztlich durch neurologische Prozesse repräsentiert und auf vielfältige Weise an Muskeln und Organe als „widersprüchliche“ Steuerungssignale weitergeleitet. Typisch sind z. B. massive Muskelspannungen bis hin zu hierdurch bedingten Bandscheibenvorfällen, Kopfschmerzen, Magen-Darmbeschwerden und vieles mehr. Durch innere Konflikte werden Stressbeschwerden verursacht, durch die die körperliche Gesundheit auf unterschiedlichste Weise beeinträchtigt wird.

Der fortdauernde Phantomschmerz des Mangels zieht zunehmende innere Verbitterung nach sich. Hinzu kommen oftmals alte Gefühle von Wut, Hass, Groll, Trotz und Rachsucht, die sich wegen der Kränkungen in der Kindheit gebildet haben und die sich im Leben des Erwachsenen an unangebrachter Stelle erfolgreich ihre Ausdrucksmöglichkeit suchen, egal, wie edel unsere intellektuellen Vorsätze auch sein mögen. Auf diese Weise drehen wir uns bei gewissen Problemen stets im Kreise, weil wir zwanghafte Gefühls- und Verhaltensreaktionen auf bestimmte Situationen haben. Wir wissen zwar genau, dass sie der Situation nicht angemessen sind, doch es nützt uns nichts.

Dieser innere Kampf kostet viel Kraft, weswegen wir uns häufig „grundlos“ müde und erschöpft fühlen, selbst in Ruhe fühlen wir uns angestrengt. Wir nehmen ein immerwährendes anstrengendes Geschwätz im Kopf wahr. Der innere Konflikt verdeckt die Eigenschaften unseres Wesenskerns, der von Mustern frei ist und unseren innersten von Liebe erfüllten Kern darstellt.

Muster

Als Muster werden negative zwanghafte Gefühls- und Verhaltensreaktionen bezeichnet, die wir von unseren Eltern übernommen haben. Die übernommenen Muster müssen jedoch nicht unseren eigenen Wesensmerkmalen entsprechen. Wir haben positive und negative Muster von unseren Eltern übernommen. Das Augenmerk wird hier nur auf die negativen Muster gelegt, die uns im Leben hinderlich sind. Wir haben auch viele positive Muster von unseren Eltern übernommen, die für unser Leben nützlich sind und die wir behalten und wertschätzen wollen.

Die drei Arten der Musterübernahme

Unveränderte Übernahme

Bei der unveränderten Übernahme von Glaubenssätzen und Verhaltensweisen unserer Eltern versuchen wir durch Anpassung Liebe und Anerkennung zu erhalten. Wenn z. B. ein Elternteil sehr dominant ist, kann es sein, dass auch wir dominant mit anderen Menschen umgehen. In einem anderen Beispiel bereitet uns ein Elternteil vielleicht durch sein Handeln regelmäßig Schuldgefühle, was uns wiederum veranlasst, mit anderen Menschen ähnlich umzugehen.

Gegenteilige Übernahme

Die gegenteilige Übernahme ist durch eine innere Ablehnung bestimmter Eigenschaften der Eltern gekennzeichnet. Wir entwickeln ein Anti-Verhalten gegen das ursprüngliche Muster und geben auf diese Weise unserer Ablehnung lebhaften Ausdruck. Das so von uns selbst entwickelte Muster kann uns im späteren Leben genauso hindern, wie ein unverändert übernommenes Muster. Wenn der Vater z. B. ein Tischler war, so sind wir unser Leben lang ein Nicht-Tischler, oder ein Nicht-Fußballer, oder ein Nicht-Mann; eine Nicht-Frau. Wir umgehen also ständig etwas und sind dadurch unserer Freiheit, die wir ursprünglich zu erreichen suchten, nicht wirklich näher gekommen.

Entwicklung eigener Varianten der ursprünglichen Muster

Wenn wir die negativen Muster unserer Eltern weder übernehmen noch gegenteilig ausleben, können wir sie auf vielfältige andere Weise in unserem Leben thematisieren. Bereitet ein Elternteil seinem Kind z. B. ständig Schuldgefühle, so kann es sein, dass das Kind später andere dazu animiert, ihm Schuldgefühle zu bereiten, oder es meidet etwa alle Situationen, in denen die geringste Chance bestehen könnte, sich schuldig zu fühlen usw. Vielleicht entwickelt es auch eine starke emotionale Reaktion, wenn es sieht, wie anderen Menschen Schuldgefühle bereitet werden. Auch bei selbst entwickelten Mustern bleibt die Bindung an die ursprünglichen Muster der Eltern bestehen.

Wir sind das Ebenbild unserer Eltern

Bei der Vorarbeit zum HOFFMAN QUADRINITY PROZESS schreibt man u. a. alle Eigenschaften und Verhaltensweisen auf, die man an sich selbst nicht mag. Daraufhin

wird ermittelt, ob das jeweilige Muster vom Vater oder von der Mutter kommt oder ob es ein eigenes Muster ist. Es stellt sich auf verblüffende Weise heraus, dass das erwachsen gewordene ungeliebte Kind nahezu eine exakte Kopie der Muster seiner Eltern in sich trägt. Probieren Sie dies einmal mit den Vordrucken am Ende dieser Broschüre aus. Sie werden staunen!

Charakteristische Eigenschaften von negativen Mustern

Passiert irgendein Sachverhalt, der für alle Anwesenden gleich ist, so gibt es jedoch bei jedem eine andere persönliche Reaktion, die mit seinen negativen Mustern verbunden ist.

Negative Muster haben folgende Eigenschaften:

- sie sind erlernt (durch Übernahme oder Ablehnung)
- sie sind zwanghaft (eine alternative Handlung ist nicht möglich)
- sie sind automatisch (die Reaktion wird durch einen äußeren Reiz in Gang gebracht)
- sie wollen Recht haben (innerliches Beharren auf die Richtigkeit des jeweiligen Erlebens)
- sie sind emotional geladen (starke innere Beteiligung durch die empfundenen Emotionen)
- Sie können verlernt werden!

Zusammenfassung

Es gibt 3 Arten der Musterübernahme:

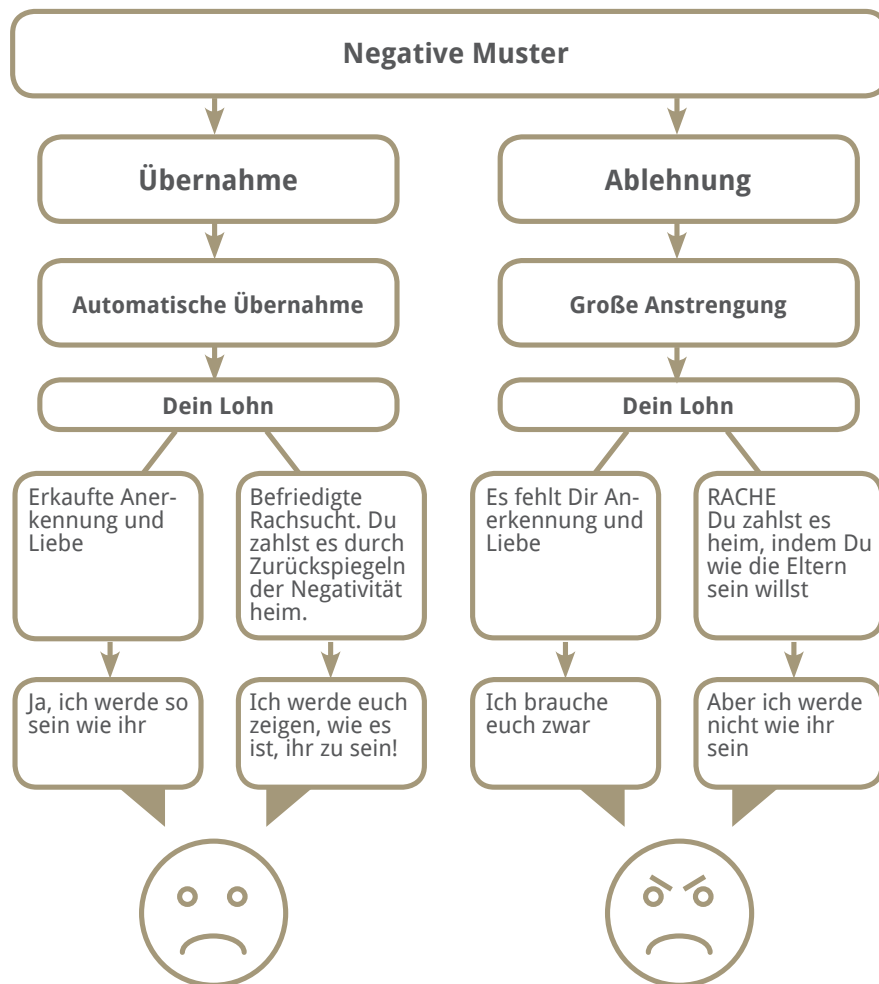
- unveränderte Übernahme
- gegenteilige Übernahme
- Entwicklung eigener Varianten der ursprünglichen Muster

Die beiden zuletzt genannten Formen werden als Rebellion bezeichnet, weil sie große Anstrengungen enthalten, ein eigenes Muster aufrecht zu erhalten. Rebellion enthält somit nicht nur das Anti-Verhalten, sondern auch die veränderte Ausprägung der ursprünglichen Muster der Eltern. Alle drei genannten Formen der übernommenen Eigenschaften zeigen deutlich, dass wir noch immer an die Muster unserer Eltern gebunden sind und keine freie Wahlmöglichkeit haben.

Die Merkmale von Mustern zeichnen sich im Wesentlichen durch ihre Zwanghaftigkeit und ihre starke emotionale Beteiligung aus. Es zeigt sich, dass man eine exakte Kopie der Muster seiner Eltern in sich trägt.

Schaubild zur Musterübernahme

Liebe, die ausbleibt oder an Bedingungen geknüpft ist, ist die lähmendste emotionale Kraft der Welt. Weit mehr, als wir es für möglich halten, ist unser Leben und Verhalten in allen Bereichen von den elterlichen Rollenvorbildern geprägt – auch und gerade dort, wo wir dagegen rebellieren: Ergebnis einer schmerzvollen Anpassung in unserer Kindheit, bei der wir aus dem Bedürfnis nach liebevoller Zuwendung und Versorgung durch die Eltern unser wahres Selbst aufgegeben haben.



Der Push-Pull-Konflikt

Was heißt Push-Pull-Konflikt?

Push-Pull-Konflikt bedeutet, dass wir von zwei gegensätzlichen Kräften hin- und hergerissen werden. Es kann sich dabei um Wünsche, Bedürfnisse und Glaubenssätze handeln.

Wie entstehen Push-Pull-Konflikte?

Sie entstehen z.B. durch unsere Rebellion, wenn wir uns gegen bestimmte Verhaltensmuster oder Botschaften unserer Eltern auflehnen.

Verhaltensmuster, die uns nahe gelegt werden + Rebellion = Konflikt

Sie entstehen weiterhin durch Doppelbotschaften, die jeweils von einem Elternteil vermittelt werden und uns innerlich hin- und herzerren. Beispiel: „Du sollst nicht das tun, was ich tue, sondern das, was ich sage.“ Ein Elternteil, der mitten über die Strasse geht und dann das Kind ermahnt, sie nur am Zebrastreifen zu überqueren. An den Jungen: „Nur kleine Mädchen sind zärtlich, gefühlvoll und liebenswert. Jungen sollten männlich und nicht gefühlsbetont sein, aber du musst deinen Eltern schon zeigen, wie sehr du sie liebst.“ An das Mädchen: „Eigentlich mögen die Männer keine Mädchen mit Köpfchen, aber ich erwarte von dir, dass du nur Einser mit nach Hause bringst.“

Push-Pull-Konflikte entstehen auch durch gegensätzliche Botschaften, die zwischen beiden Elternteilen bestehen; d. h. Mutter vermittelt das eine und Vater das Gegenteil davon. Wenn die Mutter z. B. sehr sparsam mit Geld umgeht, der Vater jedoch nicht, gibt es in uns ein Spannungsfeld bei diesem Thema.

Wie wirken sich Push-Pull-Konflikte konkret in uns aus?

Die Auswirkungen von Push-Pull-Konflikten sind, dass wir uns bei vielen Dingen im alltäglichen Leben ambivalent, also zwiespältig verhalten. Um bei dem Thema Geld zu bleiben, gelingt es uns z. B. nicht, uns mit unserer Sparsamkeit wohl zu fühlen. Gehen wir daraufhin großzügiger mit dem Geld um, so fühlen wir uns ebenfalls nicht wohl dabei. Jedes Mal wird der jeweils andere mahnende Elternteil in uns aktiv. Das Gefühl von Unzufriedenheit kann sich über den Zustand innerer Verwirrung bis hin zu Lähmung und völliger Handlungsunfähigkeit steigern.

Was können wir tun?

Es ist wichtig, uns dieser Konflikte und ihrer Wirkung in unserem Leben bewusst zu sein, denn sie können uns zerreißen. Im nächsten Schritt muss eine schrittweise Loslösung von den mahnenden Anteilen der Eltern erfolgen, damit man eine einheitliche Richtung und ein gutes Gefühl bei den entsprechenden Handlungen entwickeln kann.

Wie läuft der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ab?

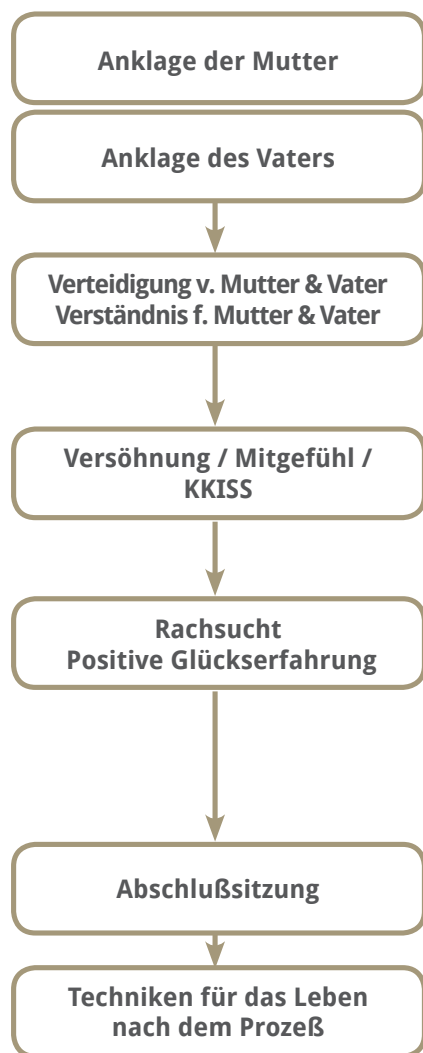
Überblick

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS findet in Gruppen bis ca. 12 Personen statt, wobei zwei bis drei Therapeuten anwesend sind. Er verbindet die modernsten Therapieformen, z.B. Gestalt-, Gesprächs-, und Körpertherapie, Bioenergetik, verhaltenstherapeutische Ansätze, psychoanalytische Ansätze und Imaginationen in einem Ritual. Es werden auch traditionelle Initiationsriten durchgeführt, bei denen die Ablösung von den Eltern durchlebt wird und eine Initiation zum Erwachsenwerden erfolgt.

Initiationsriten sind Übergangsriten, die Menschen von einem gesellschaftlichen Status zu einem neuen hinüber führen. Aufgrund der oftmals aufwendigen äußeren Begleitumstände wird ebenso auch ein tiefer innerer Wandel vollzogen, für den der jeweilige Ritus den Halt gebenden Bezugsrahmen darstellt. Man denke z.B. an die Hochzeit. Dabei werden die emotionale, die intellektuelle, die körperliche und die spirituelle Ebene des Menschen mit einbezogen.

Die Struktur des HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES

Die Grafik und die Beschreibung auf der folgenden Seite geben einen Kurzüberblick, wie die einzelnen Themen zeitlich geordnet sind.



Vorbereitung

Der Prozess beginnt mit der Vorbereitung. Schon beim sorgfältigen Durcharbeiten der Unterlagen, die die Teilnehmer nach der Anmeldung erhalten, findet eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Mustern und deren Ursprung statt, den negativen Eigenschaften der Eltern.

Tag 1: Persönliche Standortbestimmung

Eine aufrichtige persönliche Standortbestimmung erfolgt durch die Vertiefung der Auseinandersetzung mit den eigenen Mustern, die in den Wochen der Vorbereitung ermittelt wurden. Was hat mich zu dem werden lassen, was ich heute bin? Welche meiner Eigenschaften verhindern ein glückliches und erfülltes Leben? Was sind das für Muster? Wo kommen sie her? Was haben sie in meinem Leben angerichtet?

Tag 2 und 3: Kraft zurück gewinnen

Durch die systematische Arbeit mit den negativen Seiten der Mutter und des Vaters und der Loslösung von deren Mustern erfolgt eine deutliche Abgrenzung von den Eltern. Im entschlossenen „Nein“ zu allem, was ich nicht mehr erleben möchte, entsteht ein neues Kraftfeld für meine eigene Energie.

Tag 4: Empathie und soziale Kompetenz

Aus der inneren Anteilnahme an den Sorgen und Nöten der Eltern, als diese selbst Kinder waren, erwächst ein tiefes Verständnis dafür, wie die Eltern selbst zu denen werden mussten, die sie sind oder waren. Die eigene Intuition erfährt an diesem Tag einen enormen Entwicklungsschub, ebenso wie Mitgefühl und Empathie.

Tag 5: Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte

Das tiefe Mitgefühl für die Eltern und deren Entwicklungsbedingungen macht eine Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte möglich. Der innere Konflikt zwischen meinem emotionalen Kind und meinem Intellekt wird beigelegt, versteckte Selbstsabotage und Verweigerung abgelegt. Es entsteht eine innere Freiheit für eine Neuausrichtung im Leben.

Tag 6: Von Rachsucht zu kindlich unbeschwerter Freude

Die eigenen inneren Rachevorstellungen und -handlungen werden betrachtet. Beim so genannten „Recycling“ werden negative Muster auf ganz spezifische Weise wirksam in positive Alternativen umgewandelt. Dadurch wird den alten Mustern jedes Mal, wenn sie erneut auftreten, Energie entzogen, so dass neue Handlungsmöglichkeiten genutzt werden können. Das innere Kind holt positive Erfahrungen kindlicher Freude nach, die die Gefühle von unbekümmertem Vertrauen in die eigene Lebendigkeit dauerhaft im Leben verankern.

Tag 7: Innerer Frieden und Urvertrauen

Die Erfahrungen des 6. Tages werden aufgearbeitet. Der neu gewonnene innere Frieden sowie das wiedererlangte Ur- und Selbstvertrauen wird in einer Abschlusssitzung gefeiert.

Tag 8: Integration der Werkzeuge in den Alltag

Die erlernten Techniken werden systematisch geübt, damit die zeitlich begrenzte Prozess-Nacharbeit im Alltag weitergeführt werden kann. Individuelle Anregungen für die jeweils nächsten Entwicklungsschritte geben wertvolle Anregungen für eine friedliche Veränderung der eigenen Lebenssituation und für eine weitere Entfaltung des eigenen Wesens. Die neu gewonnenen Fähigkeiten für eine liebevolle Selbstführung im Lebensalltag, in der Familie und im Beruf lassen sich so nachhaltig festigen, so dass der psychotherapeutische Erfolg des HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES von Dauer ist.

Was leisten wir im Prozess?

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS kehrt die erfolgte schmerzhafteste Musterübernahme und Selbstverleugnung systematisch und schrittweise um. Dabei werden im Einzelnen folgende Dinge erreicht:

- Wir identifizieren die wichtigsten negativen Verhaltensmuster und Glaubenssätze, von denen wir seit unserer Kindheit fremdgesteuert werden, und unterbrechen die Bindungen daran.
- Wir legen den Konflikt zwischen intellektuellem Selbst und emotionalem Selbst dauerhaft bei.
- Wir legen den emotionalen Hader mit unseren Eltern dauerhaft bei, wodurch wir uns mit unserer Lebensgeschichte ein für alle mal aussöhnen, um in Zukunft eigenverantwortlich unser Leben zu gestalten.
- Wir befreien uns auf tiefer Ebene von Emotionen wie Schuld, Scham, Selbstmitleid, Wut, Trotz, Hass, Groll und Rachsucht.
- Wir identifizieren unsere inneren Schwüre und geben diese auf.
- Wir bringen Wesenskern, Intellekt und Emotionalität in Einklang.
- Wir verwandeln das negative Selbstbild, das wir in unserer Kindheit erhalten haben, in ein positives Selbstbild, zu dem wir stehen können.
- Wir erleben unsere eigene Identität und unsere inneren Impulse.
- Wir erlangen die Zuversicht und den Mut, unseren richtigen Platz im Leben einzunehmen und uns zu verwirklichen.
- Wir entfalten unsere Spiritualität, die die tiefste Wurzel unserer Herkunft ist und die einzige Quelle wahrer Liebe darstellt.
- Wir brauchen die Therapeuten nach dem HOFFMAN QUADRINITY PROZESS nicht mehr, weil wir Methoden erlernen, mit denen wir im Alltag auftretende Muster selbst bearbeiten können.

Es ist nicht so, dass man sagen kann, nach acht Tagen sei alles erledigt. Man muss an seinen Mustern weiterarbeiten, aber es ist keine „unendliche Geschichte“. Nach etwa einem halben Jahr hat man im Allgemeinen einen sehr hohen Grad an Bewusstheit und Musterfreiheit erlangt. Es stellt sich jedoch schon während des Prozesses eine deutliche Erleichterung und innere Befriedigung ein, die dauerhaft bestehen bleibt. Das hat sofortige positive Wirkungen auf die zwischenmenschlichen Beziehungen. Für die meisten Teilnehmer/innen gibt es ein Leben vor und ein anderes Leben nach dem HOFFMAN QUADRINITY PROZESS.

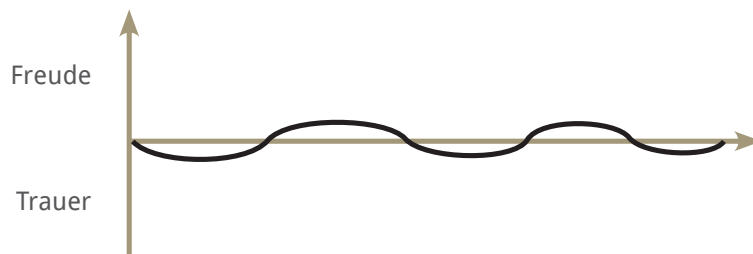
Positive Glückserfahrung

Viele Menschen mit einer unglücklichen Kindheit haben hinsichtlich ihrer Gefühle oft nur einen geringen Variationsspielraum. Sie können sich häufig nicht richtig freuen, oder nicht wirklich trauern und befinden sich in einer Art „emotionaler Versteinerung“, einer „Dumpfheit“, die an Gleichgültigkeit erinnert. Während des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS wird der emotionale Bewegungsspielraum wieder erweitert. Neben der intensiven Bearbeitung von negativen Gefühlen gibt es auch zahlreiche positive Ereignisse, bei denen es viel zu lachen gibt. Gerade die Vielfältigkeit und die Tiefe der emotionalen Erfahrungen haben eine befreiende und die Kreativität befreiende Wirkung.

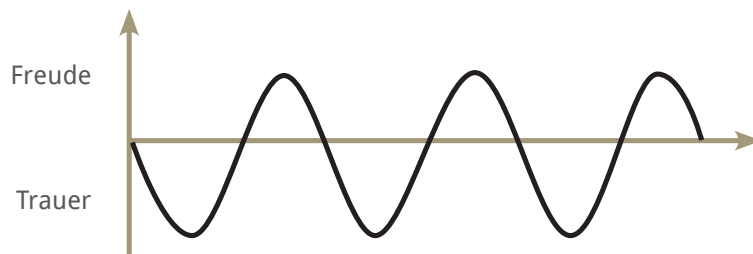
Im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS werden zudem eine Reihe von Erfahrungen nacherlebt, die an eine positive Kindheit anknüpfen. Dabei wird unsere Kreativität wiedererweckt und die Wiederaufnahme unseres emotionalen Wachstums gefördert. Es ist eine wunderbare Erfahrung, bei kleinen Anlässen wieder lachen zu können, weil einem danach zumute ist und nicht, weil man sich vorgenommen hat es den anderen gleichzutun.

Die folgenden Grafiken sollen die Erweiterung des Empfindungsspielraumes noch einmal veranschaulichen.

geringer Empfindungsspielraum



Im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS erweitern wir unseren Empfindungsspielraum



Welche Qualifikationen haben die Betreuer?

Der Hoffman-Quadrinity-Prozess des Institutes für Seelische Gesundheit mit Sitz in Berlin wird geleitet von Dipl. Psych. Thomas Dürst (Psychologischer Psychotherapeut) und Dr. Alexandra Müller (Psychotherapeutin HpG).

Thomas Dürst arbeitete 12 Jahre als leitender Psychologe und Psychotherapeut in einer Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie bevor er als niedergelassener Psychotherapeut in eigener Praxis begann auch als Therapeut im Quadrinity-Prozess Menschen durch ihre Veränderungs- und Heilungsprozesse zu führen.

Vor dem Hintergrund seiner langjährigen und umfangreichen klinischen Erfahrung im Bereich Psychotherapie und psychosomatische Medizin sowie seinen Erfahrungen als Leistungssportler und Physiotherapeut stellt er sich während dem Prozess den Teilnehmern dabei mit seiner Stärke, dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen mentalen und körperlichen Prozessen und deren Heilungs- und Veränderungsmöglichkeiten zur Verfügung. In der Praxis greift er dabei auf Methoden aus der analytischen Psychotherapie, der Verhaltenstherapie, Paartherapie, NLP sowie der Körperpsychotherapie zurück. Ferner steht er den Teilnehmern aber auch als Mensch mit einer eigenen bewegten Lebensgeschichte aufmerksam, humorvoll und respektvoll zur Seite.

Alexandra Müller arbeitete als diplomierte Betriebswirtin 10 Jahren als Führungskraft in der Industrie bevor sie sich für eine berufliche Neuorientierung entschied. Nach ihrer Promotion in Psychologie absolvierte sie die mehrjährige Weiterbildung in humanistischer Psychotherapie. Die diplomierte Betriebswirtin und Psychotherapeutin arbeitet in eigener psychotherapeutischer Praxis.

Ihre Stärke ist die individuelle Auseinandersetzung mit jedem einzelnen Prozessteilnehmer und dessen jeweiligen Lebensthemen, um eine langfristige Heilung alter - oft längst vergessener - Verletzungen und dadurch eine Steigerung der Lebensqualität herbeizuführen. Menschen auf diesem Weg zu begleiten, ist ihr ein Herzensanliegen.

Auf die Frage, wofür Sie am meisten geschätzt wird, antwortet sie: „Die schnelle Erfassung komplexer Zusammenhänge und eine konsequent lösungsorientierte Vorgehensweise sind charakteristisch für mich. Dabei steht die liebevolle Begegnung mit den Menschen, mit denen ich in Beziehung trete, immer im Vordergrund.“

Was zeichnet den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS gegenüber konventionellen Therapieformen aus?

Es werden klare Ziele definiert, wobei der erreichte Fortschritt durch den Teilnehmer selbst auch nach dem HOFFMAN QUADRINITY PROZESS anhand gewisser Kriterien überprüft werden kann.

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS führt aus vielen anderen modernen Therapieformen die wirkungsvollsten Elemente zusammen und kombiniert sie in einer erstaunlich effektiven Weise, so dass seine Teilziele mit hoher Wahrscheinlichkeit erreicht werden.

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS zeigt eine hohe Effektivität insbesondere bei der Lösung emotional bedingter Probleme.

Die Erreichung der Ziele wird bereits bei einer einmaligen Durchführung des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS zu einem großen Teil bewirkt und kann danach vollkommen eigenständig fortgesetzt werden.

Die Nacharbeit ist zeitlich auf ca. ein halbes Jahr begrenzt.

Es werden keinerlei „Lebensgeschichten“ aufgerollt, etwa nach dem Muster „da und da wurde ich gehauen, und dann hat Papa das und das gesagt“ usw. Die einzelnen Lebensgeschichten sind zur Lösung tiefgehender emotional bedingter Konflikte verblüffender Weise nicht relevant.

Durch eine zeitlich begrenzte Anwendung effektiver Methoden zu Hause wird eine nachhaltige Unabhängigkeit der Teilnehmer erzielt. Insofern weitere therapeutische Betreuung erforderlich ist, besitzt diese ein unvergleichlich höhere Wirksamkeit und Erfolgschance.

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist deutlich kostengünstiger als konventionelle Therapien (siehe Kostenvergleich mit konventionellen Therapien).

Kriterien, die für den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sprechen

- Wenn man sich nicht wohl fühlt, weil alter Ballast vorhanden ist, den man loswerden will, es auch schon versucht hat, es jedoch nicht gelungen ist
- Wenn man das Gefühl hat, innerlich zu stagnieren und sich mit seinen Problemen ständig im Kreise dreht. Wenn einem andauernd die selben Fehler unterlaufen, obwohl man sie schon längst als unzweckmäßig erkannt hat, sie jedoch auch mit besten Vorsätzen nicht loszuwerden vermag
- Wenn man Therapie braucht. Dieser Prozess ist Therapie und hat vielen Personen geholfen, die Lösung zu finden, auch wenn sie nach langen Jahren vorheriger Psychotherapie keine Besserung bei ihren Symptomen erfahren konnten
- Wenn jemand übermäßig viel Alkohol trinkt, übermäßig essen muss oder an Bulimie leidet

Wie finde ich heraus, ob er gerade für mich passend ist?

Psychische Kriterien, die gegen die Teilnahme am HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sprechen

- Bei akuten Suchterkrankungen, insbesondere Drogensucht und Alkoholsucht, wo vorher kein Entzug stattgefunden hat
- Alle Menschen, die eine psychiatrische Vorgeschichte im Sinne einer Psychose haben, kommen für einen HOFFMAN QUADRINITY PROZESS nicht in Frage. Hiermit ist eine klinisch festgestellte Psychose (z.B. Schizophrenie) gemeint, die einen Krankenhausaufenthalt aus eben diesem Grund notwendig machte.
- Menschen mit einer manisch-depressiven Erkrankung im klinischen Sinne (nicht im umgangssprachlichen Sinne), also mit klinischer Diagnose und entsprechender stationärer Behandlung kommen ebenfalls nicht für den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS in Frage.

Menschen, die jedoch vorübergehend Anti-Depressiva einnehmen mussten, ohne dabei im klinischen Sinne manisch-depressiv zu sein, können durchaus am HOFFMAN QUADRINITY PROZESS teilnehmen.

Körperliche Kriterien, die gegen die Teilnahme am HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sprechen

Menschen, die einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt erlitten, können nicht am HOFFMAN QUADRINITY PROZESS teilnehmen

Personen mit Multipler Sklerose können jedoch durchaus am HOFFMAN QUADRINITY PROZESS teilnehmen. Dem Alter sind keine Grenzen gesetzt. Es gab auch schon 80-jährige Teilnehmer.

Er/Sie hat eine starke Motivation, etwas Grundlegendes zu verändern. Die Entscheidung zum HOFFMAN QUADRINITY PROZESS zu kommen ist günstiger Weise durch einen innigen Wunsch zur Veränderung getragen, woraus ein starkes Engagement entsteht. Wer es vorzieht, innerlich auf Distanz zum emotionalen Geschehen zu bleiben oder den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS als eine (kostspielige) Psycho-Freizeitaktivität zu betrachten, bei der ohne eigenem Zutun etwas erreicht wird, der verschwendet sein Geld, seine Zeit und die Zeit der anderen.

Welche Eigenschaften besitzt der „optimale“ Prozessteilnehmer?

Am besten lässt sich der Teilnehmer vollkommen auf den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ein. Es ist vorteilhaft, wenn er /sie bereits Erfahrungen damit besitzt, negative Gefühle zu äußern und auf innere Impulse und Befindlichkeiten zu achten. Menschen, die nie zuvor Gefühle von Trauer, Trotz, Wut usw. zugelassen haben, sind es nicht gewohnt, diese plötzlich auszudrücken,

wenn ihnen die Gelegenheit dazu gegeben wird. Wenn dieser notwendige Schritt auf sie zukommt, lassen sie sich eher zögerlich darauf ein, was wiederum die emotionale Wirkung der jeweiligen Erfahrungen mindert. Die bleibenden Erfolge des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sind aber gerade aus den starken emotionalen, durch große innere Beteiligung gekennzeichneten Erlebnissen heraus erklärbar.

Menschen, die ausschließlich in der äußeren Welt zuhause sind, fällt es manchmal schwer, auf innere Impulse zu achten und diese zu deuten, geschweige denn, ihnen besondere Bedeutung beizumessen. Es ist für sie etwas Unbekanntes, weil es ihrem bisherigen Denken und Handeln widerspricht. Hier ist es wichtig, den Zugang zu seinem Inneren wieder aufzusuchen; mehr in sich hineinzuhorchen. Es ist wahrscheinlich, dass dabei zunächst einmal negative Emotionen ins Bewusstsein treten, die dann aber für den Veränderungsprozess zur Verfügung stehen und konfliktlösend genutzt werden können.

Es ist von großer Wichtigkeit, sich dem Prozess ganz hinzugeben anstelle sich zu unterwerfen. Hingabe ist ein bewusster Akt, der dem freien Willen und der eigenen Entscheidung entspringt. In diesem Zustand kann der Teilnehmer für sich den größten Nutzen aus dem HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ziehen. Unterwerfung hingegen ist ein sklavischer Akt, bei dem verdeckte Widerstände, Angst und Feindseligkeiten gegenüber dem auftreten kann, was von den Therapeuten vorgeschlagen wird.

Es kommt zuweilen vor, dass unser Intellekt während des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS irgendetwas „albern“, „unnützlich“ o.ä. findet und von daher die Legitimation ableitet, an einem bestimmten Therapieschritt nicht mit vollem Einsatz und entsprechendem inneren Engagement teilnehmen zu brauchen. Dies zu glauben ist aber eine Falle!

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist hauptsächlich auf die Funktionsweise unserer emotionalen Seite ausgerichtet und erzielt genau hier, unabhängig von den Bewertungen des Intellekts, seine konfliktlösende Wirkung. Die zuständigen Hirnteile für den Intellekt und für das emotionale Selbst sind, wie man heute weiß, räumlich an unterschiedlichen Stellen angesiedelt und arbeiten weitgehend unabhängig von einander. Man kann es u. a. daran erkennen, dass der Intellekt trotz einer tiefen Depression noch immer uneingeschränkt funktioniert.

Das erklärt, warum unsere emotionale Seite durch Gesprächstherapien weitgehend unbeeinflusst und von negativen Gefühlen beherrscht bleibt. Es wird lediglich der intellektuelle Teil in uns angesprochen, und wir können sagen, dass wir „vieles klarer“ sehen. Der innere Konflikt zwischen emotionalem Selbst und Intellekt bleibt jedoch bestehen oder verstärkt sich wegen der neuen Informationen des Intellekts sogar noch, weil die Kluft größer wird. Wir können die uns belastenden zwanghaften Gefühlsreaktionen und Verhaltensmuster letztlich nicht ablegen.

Was kostet der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS?

Kostenvergleich mit konventionellen Therapien

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS kostet 3.000,- €. Darin sind die acht Tage Unterkunft mit Vollverpflegung, einschl. Getränke im Seminarhaus enthalten (500,- €).

Die Kosten einer konventionellen Psychoanalyse

- Pro 50 Minuten Gesprächszeit werden von den Kassen 82,- € bezahlt.
- Es können in der Regel bis zu 160 50-Minuten-Sitzungen von den Ersatzkassen bewilligt werden.
- Werden 160 Sitzungen zu je 82,- € bewilligt, betragen die Kosten für die Therapie 13.120,- €.
- Werden nur 80 Sitzungen zu je 82,- € benötigt, belaufen sich die Kosten auf 6.560,- €, dies ist jedoch sehr selten ausreichend, meist reichen auch 160 Stunden nicht für einen befriedigenden Behandlungserfolg.
- Es kommen weiterhin die Fahrtkosten zur Therapiepraxis hinzu; im letzten Rechenbeispiel sind das 80 mal die Hin- und Rückfahrtkosten.
- Es kommt ein zusätzlicher Zeitaufwand hinzu; bei je einer halben Stunde An- und Abfahrtzeit sind im letzten Rechenbeispiel weitere 40 Stunden Zeitaufwand zu berücksichtigen

Die Kosten des HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES

- Im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS wird täglich abzüglich der Pausen ca. 13,5 Stunden à 60 Minuten therapiert.
- Bei acht Tagen (genau: 7,5) sind das 101,25 Stunden, was 121,5 50-Minuten-Sitzungen bei konventionellen Therapien entspricht.
- Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS selbst kostet 2.500,- €.
- Es sind weitere Kosten von genau 500,- € für Unterkunft und Vollverpflegung hinzuzurechnen, die den Rahmen für den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS bilden.
- Gesamtsumme: 3000,- €
- 50 Minuten HOFFMAN QUADRINITY PROZESS kosten somit ca. 23,04 € (60 Minuten kosten 27,65 Euro).
- Es kommen weiterhin die Kosten für die An- und Abfahrt zum und vom Veranstaltungsort hinzu.
- Es kommt ein zusätzlicher zweimaliger Zeitaufwand von einigen Stunden Fahrtzeit hinzu.

Die Gründe für die Kürze des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS

Die kurze Dauer von acht Tagen erweckt bei den Interessenten häufig (gesunde) Skepsis, da einige von ihnen über jahrelange, unbefriedigende Therapieerfahrungen verfügen. Hierbei werden aber wesentliche Faktoren übersehen: Wird ein Klient ein- bis zweimal die Woche zu 50-Minuten-Sitzungen einbestellt, so benötigt er je nach Tagesform jedes Mal eine gewisse Zeit des „Ankommens“. Er muss sich z. B. von dem Stress der bis kurz zuvor noch ausgeführten Arbeit lösen und sich wieder auf seine inneren Themen besinnen, damit er daran erfolgreich weiterarbeiten kann. Dies nimmt bereits große Teile der zur Verfügung stehenden Zeit in Anspruch, bringt den Klienten aber zunächst nicht weiter.

Wird in einer 50-Minuten-Sitzung ein emotionales Problem bearbeitet, verfügt der Klient anschließend über jede gängige Gelegenheit durch Freizeitaktivitäten o. ä. eine echte innere Auseinandersetzung damit zu umgehen; sich quasi durch bewusste Ablenkung oder Betäubung davor zu bewahren. Er kann auf diese Weise mehr oder weniger gewollt bestimmte Erkenntnisse bis zur nächsten Sitzung einfach „vergessen“.

Im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS kommt man nur ein einziges Mal an und wird dann tagelang mit aller Konsequenz in der inneren Thematik gehalten, weil jede Ablenkung (Telefonieren, Lesen, Fernsehen, Rauchen und Trinken) für diese Zeit vermieden wird. Somit wird jede Therapiestunde mit guter bis bestmöglicher Aufnahmefähigkeit des Klienten erfahren.

Durch die tagelange Aufmerksamkeit auf innere Vorgänge wird den Teilnehmern eine zunehmende Öffnung für die konfliktlösenden Erfahrungen ermöglicht, die in 50 Minuten Gesprächstherapie in dieser Form nicht erzielt werden kann.

Dem Prozess sind intensive Vorarbeiten zuhause vorgelagert, so dass während des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sofort an den wesentlichen Inhalten gearbeitet werden kann. Die Muster, die im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS nicht bearbeitet werden konnten, werden danach zu Hause über einen begrenzten Zeitraum hinweg weiter bearbeitet. Es gibt ein klares Ende dieser Tätigkeit, es ist keine „Never-ending Story“.

Welche Vorbereitungen sind notwendig?

Zugesendete Unterlagen

Mehrere Wochen vor Prozessbeginn bekommt man ein Vorbereitungsbuch und ein Informationsbuch zugesendet. Weiterhin bekommt man einen Fragebogen zu gesundheitlichen Themen. Es ist weiterhin eine Checkliste beigelegt, die die Dinge auflistet, die zum HOFFMAN QUADRINITY PROZESS mitgebracht werden müssen. Es gibt eine Wegbeschreibung, die u. a. Informationen zu den Ankunftszeiten und dem Prozessende enthält.

Das Vorbereitungsbuch

Das Vorbereitungsbuch ist die wichtigste Ausgangsbasis für den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS, weil hier in Eigenarbeit alle negativen Muster zusammengetragen werden, die man an sich selbst wahrnimmt. Eine leicht verständliche Anleitung mit Hilfestellungen erklärt, wie man dabei vorgeht. Je gründlicher und umfassender die Ausarbeitung der Muster ist, umso leichter kann während des HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES die Loslösung hiervon bewerkstelligt werden. Für die Bearbeitung des Vorbereitungsbuches sollte man sich wirklich viel Zeit nehmen und sorgfältig arbeiten.

Das Informationsbuch

Das Informationsbuch enthält eine Zusammenstellung und Erklärung wesentlicher Grundbegriffe des HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES. Die Durcharbeit ist notwendig, um den therapeutischen Hintergrund der Erlebnisse beim Prozess zu verstehen. Es ist bezeichnend für den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS, dass er mit relativ wenig zu vermittelndem theoretischen Wissen auskommt.

Die Zeit nach Prozessende

Es wird empfohlen, nach Prozessende noch zwei weitere Tage am Ort zu verbleiben. So kann noch ein voller Tag vor der Rückfahrt dazu genutzt werden, sich innerlich auf das Alltagsleben vorzubereiten. Nach dem HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist man sehr energiegeladen und spürt Kraftreserven, die einem vorher nicht zur Verfügung standen. Dies wird von innerer Ruhe begleitet, da die inneren Konflikte beigelegt sind. Die Wahrnehmung der Umwelt und der eigenen Person ist intensiviert.

Naturlandschaften werden z.B. oft als beeindruckender empfunden, als vor dem Prozess. Die Wahrnehmung der Kraftreserven in Verbindung mit dem Gefühl innerer Einheit führt oft zu einem euphorischen Zustand, der mehrere Monate lang andauern kann. In dieser kraftvollen und kreativen Phase ist es sehr wichtig, nur sehr behutsam und nach reiflicher Überlegung Entscheidungen zu treffen, die tiefe Veränderungen im Leben bewirken (wie z. B. Trennung vom Lebenspartner, Kündigungen etc.).

Welche anschließenden Angebote können genutzt werden?

- Eine kostenlose Kontaktaufnahme mit den Therapeuten des HOFFMAN QUADRINITY PROZESS um sie um Rat zu bitten ist möglich.
- Über Deutschland verteilt gibt es Prozessbegleiter, die auch Hilfestellung geben können.
- Es gibt ein Netzwerk von ehemaligen Teilnehmern, an dem man partizipieren kann, wenn man will; hier kann man sich untereinander Hilfe holen.
- Es wird nahe gelegt, dass die Teilnehmer eines Prozesses hinterher eine gewisse Zeit in Kontakt bleiben, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- Zweimal im Jahr findet ein 2-tägiges Intensiv-Seminar statt, für Menschen, die die Erfahrungen des Prozesses noch einmal vertiefen wollen.
- Alle diese Angebote sind freiwillig, nichts davon muss gemacht werden.

Beispiel für die Vorbereitungsarbeiten zuhause

Die Vorbereitungsarbeiten bestehen unter anderem darin, die eigenen negativen Muster zu erkennen. Das sind Verhaltensweisen und Gefühlsreaktionen, die man an sich selbst nicht mag.

In der untenstehenden Tabelle können Sie probeweise Ihre Muster eintragen. Kennzeichnen Sie die einzelnen Einträge anschließend mit einem M oder einem V oder beidem, wenn Sie der Meinung sind, dass dieses Muster auch bei Ihren Eltern vorhanden ist. Sie werden auch feststellen, welche Muster von Ihnen eine Rebellion darstellen. Normalerweise hat man etwa 200 Muster, wovon 50 davon zentrale Themen darstellen, durch deren Bearbeitung andere Muster automatisch wegfallen.

1. _____	26. _____
2. _____	27. _____
3. _____	28. _____
4. _____	29. _____
5. _____	30. _____
6. _____	31. _____
7. _____	32. _____
8. _____	33. _____
9. _____	34. _____
10. _____	35. _____
11. _____	36. _____
12. _____	37. _____
13. _____	38. _____
14. _____	39. _____
15. _____	40. _____
16. _____	41. _____
17. _____	42. _____
18. _____	43. _____
19. _____	44. _____
20. _____	45. _____
21. _____	46. _____
22. _____	47. _____
23. _____	48. _____
24. _____	49. _____
25. _____	50. _____

Entscheidungshilfe

Ob der Quadrinity Prozess der richtige Entwicklungsschritt für Sie ist, können Sie daran überprüfen, ob eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

- Ich weiß, was ich in meinem Leben ändern müsste, schaffe es aber trotz bester Vorsätze nicht.
- Ich suche einen Weg, die Beziehung zu meinen Eltern oder Geschwistern, zu meinem Partner/meiner Partnerin liebevoller zu gestalten.
- Es gibt schmerzhaft Erfahrungen aus meiner Kindheit, die ich gerne verstehen möchte.
- Ich suche Freude und Leichtigkeit in meinem Leben.
- Ich möchte meine emotionalen und sozialen Kompetenzen weiterentwickeln.
- Ich sehne mich nach innerem Frieden und Ausgeglichenheit.
- Ich würde gerne effektiver und stressfreier arbeiten.
- Ich möchte lernen mich abzugrenzen und liebevoller mit mir umzugehen.
- Ich kenne Formen von Abhängigkeit und Sucht.
- In meinen Beziehungen treten immer wieder die gleichen Probleme auf.
- Ich kann mit negativen Gefühlen wie Angst, Ärger, Wut und Traurigkeit nicht so umgehen, wie ich es gerne möchte.
- Ich leide immer wieder an Depressionen.
- Ich habe das Gefühl nirgendwo dazu zu gehören.
- Ich leide unter Einsamkeit und frage mich nach dem Sinn des Lebens.

Wir empfehlen Ihnen, auf jeden Fall eine telefonische Beratung in Anspruch zu nehmen. Denn im persönlichen Gespräch können Sie am besten erfahren, ob der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS derzeit der richtige Entwicklungsschritt für Sie ist. Stellen Sie ganz gezielt Fragen und nehmen Sie gemeinsam mit unseren Therapeuten eine Standortbestimmung vor.

Unser Telefon-Coaching ist für Sie natürlich kostenlos und unverbindlich.

Rufen Sie uns an unter

Telefon: 030 – 55225352 oder 0176-76197204

Das werden Sie erreichen

- Abschied von der Vergangenheit
- Auflösung von behindernden Glaubenssätzen und zwanghaftem Verhalten
- Kraft und Energie für die Zukunft
- Erfolgreich arbeiten
- Erfüllende Beziehungen
- Entwicklung von Liebesfähigkeit
- Einsicht in die eigene Persönlichkeit
- Selbstannahme und Fürsorge für sich selbst
- Unabhängigkeit von Süchten
- Mitgefühl und Empathie
- Soziale und emotionale Intelligenz
- Versöhnung mit den Eltern
- Heimkehr zum eigenen Wesen
- Finden neuer Lebensperspektiven
- Eigenständigkeit und Entscheidungsfähigkeit

Anmeldung zum HOFFMAN QUADRINITY PROZESS

Da wir für Ihre verbindliche Anmeldung eine Unterschrift benötigen, bitten wir Sie uns den Bogen zuzuschicken.

Vor- und Nachname

Straße

Postleitzahl und Ort

Telefon

Beruf

Alter

Ich melde mich an zum Quadrinity Prozess vom/bis

E-Mail-Adresse

Kreuzen Sie Ihren Termin an:

☐ 22.-30.8 ☐ 17.-25.11.21017

Weitere Termine entnehmen Sie bitte der Web-Seite www.hoffman-quadrinity.de

Ort: Seminarhof Drawehn bei Uelzen in der schönen Lüneburger Heide, in der Mitte

zwischen Hamburg und Hannover . Bahnstation: Uelzen, bequem zu erreichen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 2500,- €. (zzgl. Tagungshauskosten incl. Vollpension 500,- €) - Gesamtpreis: 3000,- € .

Schüler + Studenten bis zum 25. Lebensjahr erhalten eine Ermäßigung von 300,- €

Mit der Anmeldung bitten wir um eine Vorauszahlung von 500,- € durch Überweisung.

Dieser Betrag wird bei Rücktritt vom HOFFMAN QUADRINITY PROZESS nicht zurückerstattet.

Anreise zum jeweils angegebenen Termin ab 18:00 h.

Den Betrag von € _____ habe ich überwiesen.

Datum und Unterschrift

Absenden an:

Thomas Dürst

HOFFMAN QUADRINITY INSTITUT
Stubenrauchstraße 26, 12161 Berlin
Tel.: 030-555225352 oder 0176-76197204

Fax:

Email: info@quadrinity.de

Bankverbindung

Thomas Dürst
Bank: Apobank
IBAN: DE14 3006
0601 0006 0674 50
Verwendungszweck:
Hoffman-Quadrinity-
Prozess

HOFFMAN QUADRINITY PROZESS



HOFFMAN QUADRINITY PROZESS
DIE INTENSIVE KURZZEIT-THERAPIE

HOFFMAN QUADRINITY INSTITUT

Thomas Dürst

Telefon: 030-55225352

Stubenrauchstr. 26
12161 Berlin

Mo bis Do	10:00 bis 17:00 Uhr
Fr	10:00 bis 14:00 Uhr

info@quadrinity.de
www.quadrinity.de