

Gaugework

nach Astra Johnston

Vielfach besteht der unbewusste Glaubenssatz, dass zuviel oder andauerndes Glück unmöglich seien, was es einem grundsätzlich unmöglich macht, ein Dauergefühl relativer Zufriedenheit zu halten. Es scheint im Unbewussten ein Prüfsystem zu geben, welches überschwengliche Freude sofort relativiert und abbaut. Um dem entgegenzuwirken, wird bei der Anwendung von GaugeWork, einer Skalierungstechnik nach Astra Johnston, ein Maßstab des absoluten Glücks installiert. Im Vergleich zur sonst üblichen Nutzung von Skalen wird nach oben skaliert, also in Richtung auf das Ziel des Höchststandes an mentaler und körperlicher Befindlichkeit von 100%, statt in Richtung auf den Nullzustand an Problemen.

Der geschätzte Prozentsatz des gegenwärtigen Empfindens steht jeweils für den bereits erreichten Anteil eines positiven Glaubenssatzes oder eines positiven Gefühls und repräsentiert sämtliche Aspekte des Problems, beinhaltend Überzeugungen, Gefühle und Emotionen, Gedanken, Erinnerungen, Assoziationen, Ängste aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie Wahrnehmungen die einem bewusst niemals zugänglich sind, vom Unbewussten aber sehr wohl abschätzbar sind.

Es ist also ein Prozentsatz für den gegenwärtigen Zustand zu ermitteln, der über irgendeine Behandlung der eigenen Wahl in den angestrebten Zustand von 100 % zu überführen ist.

Bei der Anwendung eines Prozentsatzes bezieht sich die Behandlung dann direkt auf die Skala, *behandelt wird also ausschließlich das Prozentmaß*, nicht das jeweilige Problem!

Bei der sonst gängigen Nutzung einer Skala wird diese nur als Zwischenglied bei der Behandlung eines Problems verwendet, sozusagen als Repräsentation des Problems mit eingebautem Feedback-Mechanismus. Dadurch ist für das bewusste Denken des Anwenders ein ständiger Wechsel zwischen Skala und eigentlichem Anliegen notwendig, was zeitaufwendig ist und verwirrend sein kann. Der Vorteil von GaugeWork liegt nun darin, dass es dem Unbewussten überlassen bleibt, in welcher Reihenfolge und auf welche Art der Behandlungsprozess verläuft, was natürlich zu dessen Optimierung beiträgt.

Grundsätzlich kann statt eines Prozentsatzes auch jede andere irgendwie erdenkliche Repräsentation genutzt werden, die jeweils nützlicher und besser erscheint und den Wechsel vom gegenwärtigen Empfinden in einen erwünschten zukünftigen Zustand repräsentiert. Hierbei kann es sich um Farben, Klänge, visuelle Distanz, bildhafte Vorstellungen (unterschiedliche Bilder oder Schärfe des Bildes) oder sonstige über die Sinne wahrnehmbare Skalierungsformen wie auch die Arbeit im Bereich der Aura oder eines Hologramms handeln. Bei der Arbeit mit Kindern wird das Darstellen mit den Händen oft sehr gut angenommen. Wichtig ist, dass bei der Durchführung dann nicht mehr das eigentliche Problem selbst, sondern die gewählte Repräsentanz behandelt wird.

Es scheint für den menschlichen Verstand und das subjektive Empfinden leichter zu sein, einen anonymen Prozentsatz oder irgendeine visuelle Vorstellung zu behandeln, als ein emotional belastendes Problem. Die Übertragung von 100% Glücksgefühl auf das jeweilige Problem und damit die Lösung desselben hat sich nämlich, trotz der Einfachheit dieses Vorgehens, in der Praxis als überraschend erfolgreich erwiesen.

Dem an komplizierte Abläufe gewohnten Verstand erscheint dieses Vorgehen meist allzu einfach, das logische Denken des Menschen ist in diesem Fall jedoch nicht unbedingt eine Hilfe. Manchmal funktionieren auch die einfachen Mechanismen und vielleicht gerade deshalb, weil alle überflüssigen, komplizierenden Faktoren entfallen. Im diesem Fall sollte dem eigenen Unbewussten die Art der Lösung eines Problems überlassen werden, es wird die Effektivität dieser Methode zu schätzen wissen, denn es ist gewohnt, bei der Lösung von Problemen den einfachsten und dennoch wirksamsten Weg zu finden.

GaugeWork - Ablauf

- Problem definieren.
- Das gegenwärtige Empfinden dieses Problems einer Prozent-Skala zuordnen, wobei 100 % dem Wert entsprechen, der erreicht werden will. (Alternativ kann auch ein persönlich passendes Bild entworfen werden, dass man beispielsweise vom Tal auf die Spitze eines Berges gelangen will und einschätzt, wo man sich gerade befindet, oder dass als Endziel ein intensives Rot vor dem inneren Auge erzeugt werden soll und man gerade erst bei einem zarten Rosa angelangt ist usw.).
Wichtig ist, dass prozentuell der bereits erreichte Anteil eines problemfreien Glücksgefühls geschätzt wird, und dieser sämtliche Aspekte des Problems einschließlich der Überzeugungen, Gefühle und Emotionen, Gedanken, Erinnerungen, Assoziationen, Ängste aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie unbewusste Wahrnehmungen repräsentiert.
- Ab jetzt wird ausschließlich der Prozentsatz oder das selbst entworfene Bild behandelt, das Problem ist vorerst nicht mehr im Gedächtnis zu halten. An dieser Stelle ist entweder irgendeine Methode zu nutzen, oder es wird lediglich das Unbewusste instruiert, die Behandlung zu übernehmen und den Prozentsatz schnellstens auf 100 zu setzen bzw. die gewählte Repräsentation in den Zielzustand zu bringen. Im letzteren Fall muss das Unbewusste ganz gezielt mit dem bewussten Denken dabei unterstützt werden.
Zur Erinnerung: Sehr wichtig ist hierbei, dass niemals das Problem selbst, sondern ausschließlich der Prozentsatz bzw. die gewählte Repräsentanz behandelt wird.
- Liegt der Wert bei 100 % oder hat die gewählte Repräsentanz ihren Zielzustand erreicht, ist zu prüfen, ob vielleicht doch noch irgendeine Form von Unbehagen gegenüber dem Problem besteht. Vermutlich existieren noch bisher unberücksichtigte oder neue Aspekte, die gesondert über einen neuen Prozentsatz zu behandeln sind. Dazu kann jetzt ein „Alles–was–mich–immer–noch–stört“–Prozentsatz benutzt werden oder ein passendes Bild zu dem, was noch vom Problem übrig ist.
- Dies ist so lange durchzuführen, bis alle Prozentsätze bei 100 liegen bzw. sämtliche Repräsentanzen dem Zielzustand entsprechen und als Folge das Problem nach eigenem Empfinden gelöst ist.
- Anschließend ist das Unbewusste in einer weiteren Instruktion aufzufordern, das nun auf 100% angehobene Ergebnis in die Realität des eigenen Befindens zu übertragen.