

## **Einführung in EmoTrance**

### **Die EmoTrance-Fibel**

***Von Dr. Silvia Hartmann, Entwicklerin von EmoTrance***

***Deutsche Fassung von Dipl.-Ök Detlev Tesch, EmoTrance Trainer***

Die gesamte anfängliche EmoTrance-Forschung und alle Bücher über EmoTrance sind in Englischer Sprache und für Menschen verfasst worden, deren Muttersprache Englisch ist.

Durch das Internet als Medium verbreitete sich EmoTrance von Beginn an weltweit und bald kam das Problem der Übersetzung auf.

EmoTrance enthält eine Reihe einzigartiger Konzepte, die sich in den verwendeten Wörtern widerspiegeln. Diese Wörter sind wichtig, weil die Absicht, die hinter der Wortwahl steht, den Energiefluss durch und durch beeinflusst. Werden die falschen Worte gesagt und die falschen Gedanken gedacht, hat das einen großen Einfluss darauf, wie gut und wie schnell EmoTrance funktioniert. Deswegen wurde Die Emo-Trance-Fibel geschaffen.

Der Zweck der EmoTrance-Fibel liegt darin, ein einziges Dokument zu haben, das einfach und direkt jedem Menschen die Kerngedanken und -techniken von EmoTrance vermittelt, ganz gleich, wieviel formale Bildung man genossen hat.

Außerdem wurde Die EmoTrance-Fibel in sehr einfacher Sprache geschrieben. Dafür wurde der Rat einiger Menschen eingeholt, die nicht englische Muttersprachler sind, damit sie leicht zu übersetzen ist und Fehler und Missverständnisse der Vergangenheit angehören.

EmoTrance findet grenzenlose Anwendungsmöglichkeiten in allen Belangen menschlichen Lebens und menschlicher Unternehmungen, und so schlummert im EmoTrance-System ein riesiger Vorrat an Techniken und Vorgehensweisen.

Der eigentliche Kern von EmoTrance steht jedoch allen Menschen zur Verfügung, und aus diesem Kern erwachsen all die unzähligen Anwendungen und Möglichkeiten.

Die EmoTrance-Fibel wurde für die praktische Anwendung geschaffen, für all jene Bereiche überall auf der Welt, wo Menschen Hilfe brauchen, damit sie anderen Menschen helfen können, ohne zuvor viel Zeit fürs Lernen und viel Geld aufwenden zu müssen. Beides steht gerade da, wo die Hilfe am dringendsten gebraucht wird, oft überhaupt nicht zur Verfügung.

Doch auch für die fortgeschrittensten, sachkundigsten und erfahrensten Energiearbeiter unter uns ist Die EmoTrance-Fibel eine Gelegenheit, einmal zu den einfachen Grundlagen zurück zu kommen, sich an sie zu erinnern und nochmals neu zu verstehen, worum es mit EmoTrance geht – und diese einfachen Grundlagen niemals zu verlieren, ganz gleich wie wundersam oder aufregend die fortgeschrittenen Techniken für die Benutzer und Forscher der ersten Welt auch werden mögen.

***Dr. Silvia Hartmann***

***Entwicklerin von EmoTrance***

***Oktober 2007***

### **Die EmoTrance Fibel**

**Dr Silvia Hartmann**

**Translated by Detlev Tesch**

1. Emotionen sind sehr wichtig.

Emotionen beeinflussen unseren Körper und können uns krank machen.

Emotionen beeinflussen unseren Geist und können uns verrückt werden lassen.

Emotionen beeinflussen unsere Gedanken und Handlungen – Tag für Tag.

Emotionen beeinflussen unsere Gesundheit und unsere Beziehungen – Tag für Tag.

2. Menschen treffen ihre Entscheidungen nicht aufgrund von Logik sondern von Emotionen.

Unsere menschliche Welt wird von EMOTIONEN geschaffen und von EMOTIONEN getrieben.

Glückliche Menschen lügen, betrügen und stehlen nicht.

Glückliche Menschen verletzen einander nicht.

Glückliche Menschen ziehen nicht in den Krieg.

3. EmoTrance hilft Menschen, sich besser zu fühlen.

EmoTrance transformiert Emotionen, wandelt sie um.

Einzig und allein dafür ist EmoTrance da.

4. Emotionen sind Gefühle, die keine Ursache im Körper haben.

Jemand sagt: „Es bricht mir das Herz.“

Es gibt Schmerzen in der Brust, und das Atmen fällt schwer

Wenn man die Brust untersucht, stellt man nichts fest.

Da steckt kein Messer in der Brust, und dem Körper fehlt nichts. Dennoch spürt man den Schmerz.

5. Menschen haben einen physischen Körper.

Der physische Körper hat ein Herz.

Der physische Körper hat einen Kopf.

Der physische Körper hat Hände, einen Magen, blutgefüllte Adern und viele Organe.

Wird der physische Körper verletzt, empfindet der Mensch physische Schmerzen.

Physischer Schmerz zeigt uns, daß mit dem physischen Körper etwas nicht stimmt.

Wenn wir auf einen spitzen Stein treten, tut uns der Fuß weh.

Der physische Schmerz zeigt uns, welche Stelle im physischen Körper verletzt ist.

Menschen haben einen Energiekörper

6. Auch der Energiekörper hat ein Herz, einen Kopf, einen Magen, viele Adern und viele Organe.

Er besteht vollständig aus Energie.

Wenn der Energiekörper verletzt ist, empfindet man emotionalen Schmerz.

Emotionen zeigen uns, wo im Energiekörper etwas nicht stimmt.

Haben wir emotionalen Schmerz und spüren ihn im Herz, dann ist das Energie-Herz verletzt.

Wenn wir das Gefühl im Magen spüren, dann ist der Energie-Magen verletzt.

Der emotionale Schmerz sagt uns, wo im Energiekörper sich die Verletzung befindet.

7. Man kann den Energiekörper nicht sehen.

Aber man kann den Energiekörper fühlen.

8. Wenn es dem Energiekörper gut geht, sind die Menschen glücklich.

Sie haben mehr als genug Energie.

Sie lächeln. Sie essen gut und sie schlafen gut.

Sie sind freundlich zu anderen Menschen.

9. Wenn es dem Energiekörper nicht gut geht, fühlen die Menschen sich schlecht.

Sie sind traurig oder verärgert.

Sie lächeln nicht. Sie fühlen sich unpassend.

Sie werden wütend und ärgern sich über andere.

10. Der Energiekörper kann nicht durch Stöcke oder Steine verletzt werden.

Der Energiekörper wird nur durch Energie verletzt.

Der Energiekörper kann durch Messer und Operationen nicht geheilt werden.

Der Energiekörper wird nur durch Energie geheilt.

11. Wir haben heilende Hände, die aus Energie bestehen.  
Der Energiekörper jedes Menschen hat Energie-Hände.  
Wir haben ein Energie-Bewusstsein, das alles über Energie und über den Energiekörper weiß.  
Der Energiekörper jedes Menschen hat ein Energie-Bewusstsein.  
Unser denkender Verstand kann lernen, den Energiehänden zu sagen, daß sie den Energiekörper heilen sollen.  
Die Energiehände werden wissen, was zu tun ist, und das Energie-Bewusstsein leitet sie dabei an.

12. Ein Mensch ist sehr traurig.  
Wir fragen: „Wo spürst Du das in Deinem Körper?“  
Wir sagen: „Zeige es mir mit Deinen Händen.“  
Jetzt wissen wir genau, wo das Problem ist, obwohl wir den Energiekörper nicht sehen können.

13. Ein Mensch ist sehr wütend.  
Wir fragen: „Wo spürst Du das in Deinem Körper?“  
Wir sagen: „Zeige es mir mit Deinen Händen.“  
Jetzt wissen wir genau, wo das Problem ist, obwohl wir den Energiekörper nicht sehen können

14. Ein Mensch ist sehr verängstigt.  
Wir fragen: „Wo spürst Du das in Deinem Körper?“  
Wir sagen: „Zeige es mir mit Deinen Händen.“  
Jetzt wissen wir genau, wo das Problem ist, obwohl wir den Energiekörper nicht sehen können

15. Im Energiekörper gibt es keine Traurigkeit oder Angst oder Wut.  
Wir sagen: „Es ist nur eine Energie.“  
Der Energiekörper ist beschädigt und die Traurigkeit oder Angst oder Wut sind die Hilfeschreie des Energiekörpers.  
Genau so wie der physischen Körper mit Schmerz nach Hilfe schreit.

16. Wir reparieren den Energiekörper.  
Wenn der Energiekörper repariert wird, verändern sich die Gefühle.  
Statt Traurigkeit, Angst und Wut gibt es dann Glücksgefühl, Frieden und Freude.

17. Wir wissen, daß der Energiekörper erfolgreich repariert wurde, wenn Glücksgefühle, Frieden und Freude da sind.  
Das nennen wir den Even Flow (glattes, klares Fließen der Energie durch den Körper).  
Das Ziel von EmoTrance ist es, den Even Flow wieder herzustellen.

18. Mit unserem physischen Körper atmen wir ein, nehmen auf, was wir brauchen und atmen aus, was wir nicht brauchen.  
Mit unserem physischen Körper essen wir, nehmen aus der Nahrung und dem Wasser auf, was wir brauchen, und lassen raus, was wir nicht brauchen.  
Der Energiekörper muss Energie aufnehmen.  
Die Energie muss durch den Energiekörper fließen.  
Der Energiekörper nimmt davon auf, was er braucht.  
Den Rest lässt er hinausfließen.  
Wir sagen: „Die Energie muss hinein, hindurch und hinaus fließen.“

19. In unserem physischen Körper muss das Blut überallhin fließen.  
In unserem Energiekörper muss die Energie überallhin fließen.  
Wenn die Energie nicht fließt, fühlen wir uns schlecht.

20. Wir sagen: „Energie ist wie Wasser.“

Wenn die Energie frei fließt, ist sie wie frisches, klares Wasser und fühlt sich gut an.

Wenn irgendwo eine Blockade besteht, fühlt man, wie sich Druck aufbaut.

Die Energie fließt langsam die dickes, dichtes Wasser.

Nimmt der Druck weiter zu, wird die Energie immer härter bis es anfängt weh zu tun.

Manche Menschen weinen dann.

Manche Menschen werden sehr wütend.

Manche Menschen bekommen Angst.

Manche Menschen werden still und sind deprimiert.

Aber immer ist es nur Energie.

21. Mit EmoTrance lassen wir die Energie wieder frei fließen.

Wir fragen: „Wohin muss diese Energie fließen?“

Unserem Energie-Bewusstsein und unseren heilenden Händen sagen wir: „Schmelzen und fließen!“

Das Energie-Bewusstsein versteht, was das bedeutet und die heilenden Hände führen es aus.

22. Im Energiekörper gibt es viele natürliche Kanäle.

Durch diese Kanäle fließt die Energie frei – hinein, hindurch und hinaus.

Wenn der Energiefluss blockiert ist, erleben wir schmerzhaftige Emotionen.

Wir finden die richtigen Kanäle, und mit unseren heilenden Händen helfen wir der Energie zu fließen.

Über die Kanäle brauchen wir nichts zu wissen.

Wir fragen: „Wohin muss sie fließen?“

Wir sagen: „Schmelzen und fließen.“

Auf ihrem ganzen Weg helfen wir der Energie, sich durch die richtigen Kanäle zu bewegen – bis sie den Energiekörper verlässt.

Wenn wir das tun, fangen wir an, uns viel besser zu fühlen.

23. Wenn jemand einem anderen Menschen mit EmoTrance hilft, dann sagen wir:

„Ich helfe von außen, die Energie zu bewegen, und Du hilfst von innen.“

Beide müssen den Wunsch haben, daß die Energie wieder frei fließt.

Beide sagen: „Schmelzen und fließen!“

Beide wollen, daß der Even Flow wieder hergestellt wird.

Dann werden Energie-Hände und Energie-Bewusstsein an die Arbeit gehen und es bewirken.

24. Unsere Gedanken wirken sich auf Energie aus.

Wir können um unseren Energiekörper herum Mauern und Schilde aus Energie errichten.

Damit wollen wir Energie fern halten, die uns Schmerzen verursacht.

Energie verursacht nur dann Schmerzen, wenn es im Körper eine Verletzung gibt.

Das ist wie Salz, das uns weh tut, wenn unsere Haut verletzt ist.

Wir müssen zuerst die Verletzung heilen, dann gibt es keinen Bedarf für Mauern und Schilde mehr.

25. Unser physischer Körper braucht viel Nahrung und Wasser, um gesund zu bleiben.

Unser Energiekörper braucht viele unterschiedliche Energiearten um gesund zu bleiben.

Unser Energiekörper braucht Energie aus der Natur und von anderen Menschen.

Mauern und Schilde schließen Energie aus, und das schwächt unseren Energiekörper.

Wenn unser Energiekörper schwach und hungrig ist, fühlen wir uns traurig, einsam, wütend, und deprimiert.

26. Wir fragen: „Wo fühlst Du diese Energie in Deinem Körper?“  
Jemand sagt: „Ich fühle überhaupt nichts.“  
Wir antworten: „Das liegt an einem Energieschild. Die Energie kann Deinen Körper nicht erreichen.  
Deswegen fühlst Du sie nicht.“  
Wir fragen: „Wo ist dieser Schild? Zeige es mir mit Deinen Händen.“  
Jetzt wissen wir, wo der Schild ist.

27. Der Schild besteht aus Energie.  
Was aus Energie besteht, kann durch unsere Gedanken verändert werden.  
Wir sagen: „Mache ein ganz kleines Loch in den Schild und lasse ein klein wenig von der Energie herein.“  
Wir fragen: „Wo fühlst Du das in Deinem Körper? Zeige es mir mit Deinen Händen.“  
Jetzt wissen wir, wo die Verletzung liegt, derentwegen es den Schild gibt.  
Wir heilen die Verletzung.  
Jetzt brauchen wir den Schild nicht mehr.  
Die Energie kommt herein, fließt durch und hinaus.  
Der Energiekörper ist nicht mehr hungrig.  
Der Mensch fühlt sich viel besser.

28. Jemand trägt schlechte Erinnerungen mit sich herum.  
Es gibt viele schlechte Erinnerungen.  
Wir reden nicht über die schlechten Erinnerungen oder die Vergangenheit.  
Wir fragen bloß: „Wo tut es Dir heute weh? Zeige es mir mit Deinen Händen.“  
Wir heilen den Energiekörper.  
Es tut diesem Menschen jetzt nicht mehr weh.

28. Jemand war im Krieg  
Es gab viele schreckliche Erlebnisse  
Über diese vielen schrecklichen Erlebnisse brauchen wir nicht zu reden.  
Wir fragen: „Wo tut es am meisten weh? Zeige es mir mit Deinen Händen.“  
Wir heilen den Energiekörper.  
Der Mensch erinnert sich an alles, was passiert ist, ist aber nicht mehr wütend, verängstigt usw.

28. Jemand wurde angegriffen.  
Dieser Mensch ist sehr wütend.  
Wir brauchen über diese Wut nicht zu sprechen.  
Wir fragen: „Wo spürst Du diese Wut in Deinem Körper? Zeige es mir mit Deinen Händen.“  
Wir heilen den Energiekörper.  
Dieser Mensch erinnert sich an alles, ist aber nicht mehr wütend.

29. Jemandes Kind ist gestorben.  
Dieser Mensch ist sehr traurig und wütend. Es tut sehr weh.  
Wir brauchen über die Trauer und die Wut nicht zu reden.  
Wir fragen: „Wo spürst Du den Schmerz? Zeige es mir mit Deinen Händen.“  
Wir heilen den Energiekörper.  
Dieser Mensch erinnert sich an alles, aber es tut nicht mehr weh.  
Dieser Mensch erinnert sich, wie schön das Kind war und an die Liebe für das Kind.

30. Jemand hatte einen Unfall.

Es wurde operiert und der physische Körper wurde repariert.

Der Körper sieht heil aus, aber da sind immer noch Schmerzen.

Die Ärzte sagen: „Ihnen fehlt nichts.“

Wir fragen: „Wo fühlst Du diesen Schmerz in Deinem Körper? Zeige es mit Deinen Händen.“

Wir heilen den Energiekörper.

Jetzt ist der ganze Mensch geheilt und die Schmerzen sind verschwunden.

31. Jemand sagt: „Ich habe fürchterliche Gedanken.“

Wir erklären: „Emotionaler Schmerz verursacht fürchterliche Gedanken. Wo fühlst Du den Schmerz in Deinem Körper? Zeige es mir mit Deinen Händen.“

Wir heilen den Energiekörper.

Der Mensch spürt den Schmerz nicht mehr und die Gedanken sind ruhig und klar.

32. Jemand hat eine schlimme Krankheit.

Er sagt: „Heile mich von dieser Krankheit!“

Wir antworten: "Wir heilen ausschließlich emotionalen Schmerz, keine Krankheiten des Körpers.

Welche Gefühle hast Du hinsichtlich dieser Krankheit?“

Er sagt: „Ich habe immerzu große Angst.“

Wir fragen: „Würde es Dir helfen, nicht immerzu große Angst zu haben?“

Der Mensch antwortet: „Ja.“

Wir fragen: „Wo fühlst Du diese große Angst in Deinem Körper? Zeige es mir mit Deinen Händen.“

Wir heilen den Energiekörper.

Dieser Mensch ist immer noch krank, hat aber nicht mehr immerzu große Angst.

Wie haben diesem Menschen geholfen.

33. Manche Menschen sagen: „Man muss ein großer Heiler sein, um den Energiekörper heilen zu können.“

Wir sagen: „Jeder Mensch hat einen Energiekörper. Jeder hat heilende Hände und jeder hat ein Energie-Bewusstsein. Jeder, der jemals eine Emotion gefühlt hat, kann EmoTrance erlernen.“

34. Manche Menschen sagen: „Man muss viele Jahre lang viele Bücher studieren, um den Energiekörper heilen zu können.“

Wir sagen: „Frage den Menschen, wo es weh tut. Bitte ihn, es Dir mit den Händen zu zeigen. Frage ihn, wohin diese Energie fließen muss. Hilf ihm, die Energie wieder fließen zu lassen. Es ist leicht.“

35. Manche Menschen sagen: „Ich habe dieses fürchterliche Problem schon so viele Jahre. Es wird genauso viele Jahre brauchen, um es zu heilen.“

Wir sagen: „Energie fließt schnell. Energie reagiert sehr schnell. Es wird nicht Jahre brauchen, dieses schreckliche Problem zu heilen, denn es ist jetzt nur noch Energie.“

36. Manche Menschen sagen: „Ich muss mein Problem behalten, denn es ist wichtig, daß ich leide.“

Wir sagen: „Das Problem ist nur Energie. Wir setzen den Even Flow instand. Wir reparieren nur das, was kaputt gegangen ist.“

37. Manche Menschen fragen: „Warum ist mir das nicht schon früher gesagt worden?“

Wir antworten: „Das wissen wir nicht. Aber jetzt ist EmoTrance da, und wir können den Energiekörper heilen, um Freude statt Scherz zu empfinden.“

38. EmoTrance arbeite NUR mit Energie.

EmoTrance heilt den physischen Körper nicht.

EmoTrance heilt den Energiekörper.

Es ist sehr wichtig, den Energiekörper zu heilen.

Es gibt zu wenig Menschen, die helfen, den Energiekörper zu heilen.

39. Jemand mit einem kranken Energiekörper mag nicht krank aussehen, lebt aber kein gutes Leben.

Es ist sehr wichtig, daß alle Menschen Freude, Frieden und Glück empfinden.

40. Wenn der Energiekörper gut funktioniert, wird alles im Leben leichter.

Wir können besser arbeiten.

Wir können besser denken.

Wir können schneller heilen.

Wir können bessere Eltern und Freunde sein, und wir können anderen Menschen helfen.

41. Ein EmoTrance-Practitioner zu sein bedeutet, Menschen zu helfen, Glück Frieden und Freude zu finden, wo es vorher nur Schmerz gab.

Das ist eine gute Erfahrung.

EmoTrance kann Dir helfen, Glück, Frieden und Freude in Dein Leben zu bringen.

42. Das Gebet für die Herz-Heilung

Ich lege meine heilenden Hände

Auf mein Energie-Herz

Um zu heilen, was einst zerbrach

Um in Ordnung zu bringen, was einst schief ging

Um zu schmelzen und zu fließen

Um wieder Even Flow zu haben

Damit mein Energie-Herz

Wieder strahlen kann wie die Sonne.

43. Du kannst EmoTrance alleine machen.

EmoTrance ist leicht zu lernen

EmoTrance ist natürlich

Jeder Mensch kann EmoTrance lernen.

Kinder können EmoTrance lernen.

44. Gib darauf acht, wenn Du Emotionen im Körper fühlst.

Wo fühlst Du Deine Angst, Deine Wut, Deine Traurigkeit?

Zeige es Dir mit Deinen Händen.

Achte jeden Tag auf die Gefühle in Deinem Körper.

45. Benutze Deine heilenden Energie-Hände.

Lege Deine heilenden Hände dort auf Deinen Körper, wo es schmerzt. Frage: „Wohin muss das fließen?“

Sage: „Schmelzen und fließen!“

Achte darauf, wohin die Energie fließen will.

Hilf ihr auf dem ganzen Weg durch Deinen Körper und aus ihm hinaus.

46. Je öfter Du EmoTrance machst, desto einfacher wird es.  
Lasse mehr Energie in Deinen Körper herein.  
Nimm Dir jeden Tag einen Augenblick Zeit, um die Energie der Sonne herein fließen zu lassen, hindurch und hinaus.  
Lasse die Energie von vielen Dingen in dich herein fließen.  
Blumen, Tiere, Steine, Wasser, die Erde, der Himmel, Bäume haben alle wunderbare Lebensenergie.  
Menschen, Musik, Kunstwerke, Engel sind andere Arten von Energie, die sich auch gut anfühlen.

47. Lasse Energie-Lasten abfließen  
Frage Dich: „Trägt mein Körper irgendwelche Lasten? Wo fühle ich das in meinem Körper?“  
Sage: „Diese Lasten sind nur Energie. Wohin müssen sie fließen? Schmelzen und fließen!“  
Wenn die Lasten weg sind, wirst Du Dich viel besser fühlen.

48. Energie muss immer fließen.  
Manchmal versuchen Menschen Energie in ihrem Energiekörper festzuhalten.  
Das ist sehr ungesund.  
Frage Dich: „Halte ich an alten Energien fest? Wo fühle ich das in meinem Körper?“  
Sage: „Das ist nur Energie. Energie muss fließen. Wo muss diese Energie hin? Schmelzen und fließen!“  
Wenn die Energie wieder fließt, wirst Du Dich viel besser fühlen.

49. Wenn Energie im Körper frei fließen kann, sind die Emotionen wunderbar.  
Man entdeckt gute Gefühle, die man noch nie zuvor gefühlt hat.  
Der Körper fühlt sich stärker, der Verstand denkt klarer und die Emotionen sind hell und wunderbar.  
Das nennen wir den Energetisierten End-Zustand.

50. EmoTrance ist sehr nützlich.  
Du kannst es überall anwenden, weil es niemand sehen kann.  
Du kannst EmoTrance nutzen, um Angst, Wut und Traurigkeit abfließen zu lassen, sobald sie aufkommen.  
Du kannst es benutzen, um die Vergangenheit zu heilen.  
Du kannst EmoTrance benutzen, um heute ein besseres Leben zu leben.  
Du kannst EmoTrance benutzen, um Dich mit wundervoller Energie zu füllen, wann immer Du willst – und das völlig umsonst!  
Auch für Anfänger bewirkt EmoTrance eine Menge.  
Mit Übung wird EmoTrance immer besser!