

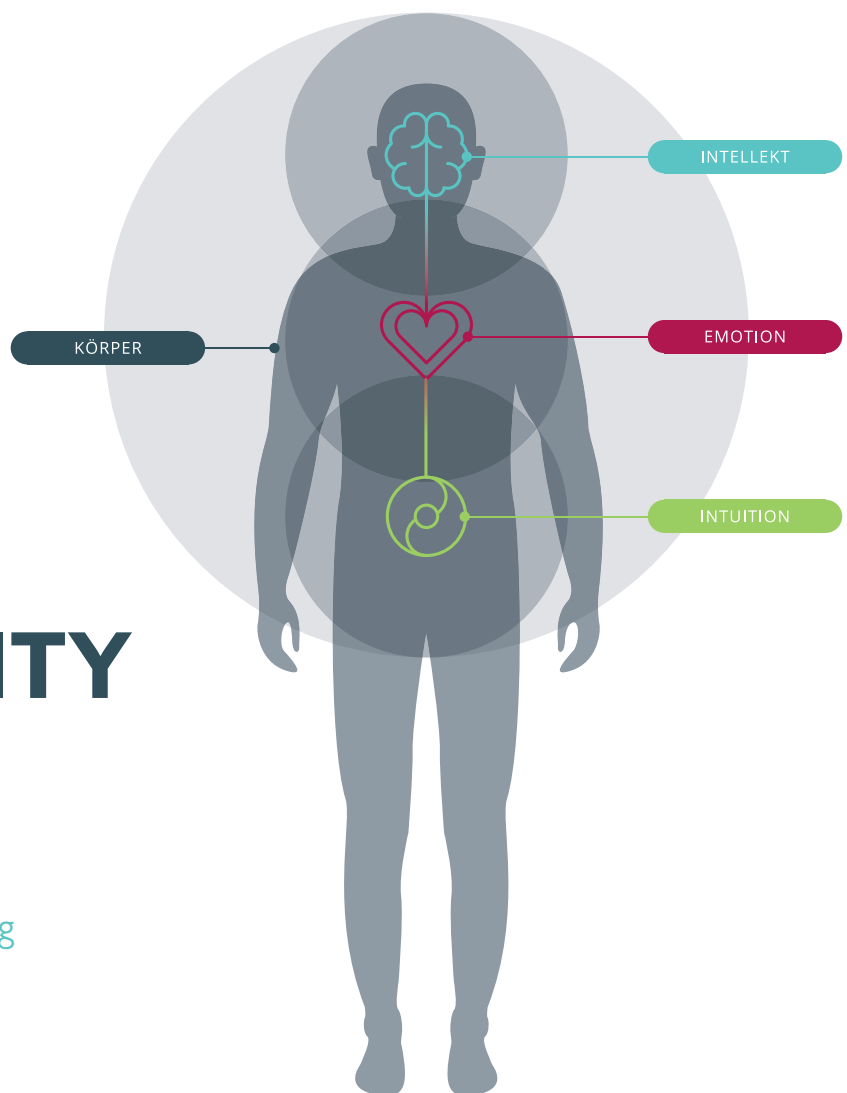


**HOFFMAN  
QUADRINITY  
PROZESS**

# DER HOFFMAN QUADRINITY PROZESS

In 8 Intensiv-Tagen endgültig  
mit Altlasten aufräumen

[hoffman-quadrinity.de](https://hoffman-quadrinity.de)



# INHALTSVERZEICHNIS

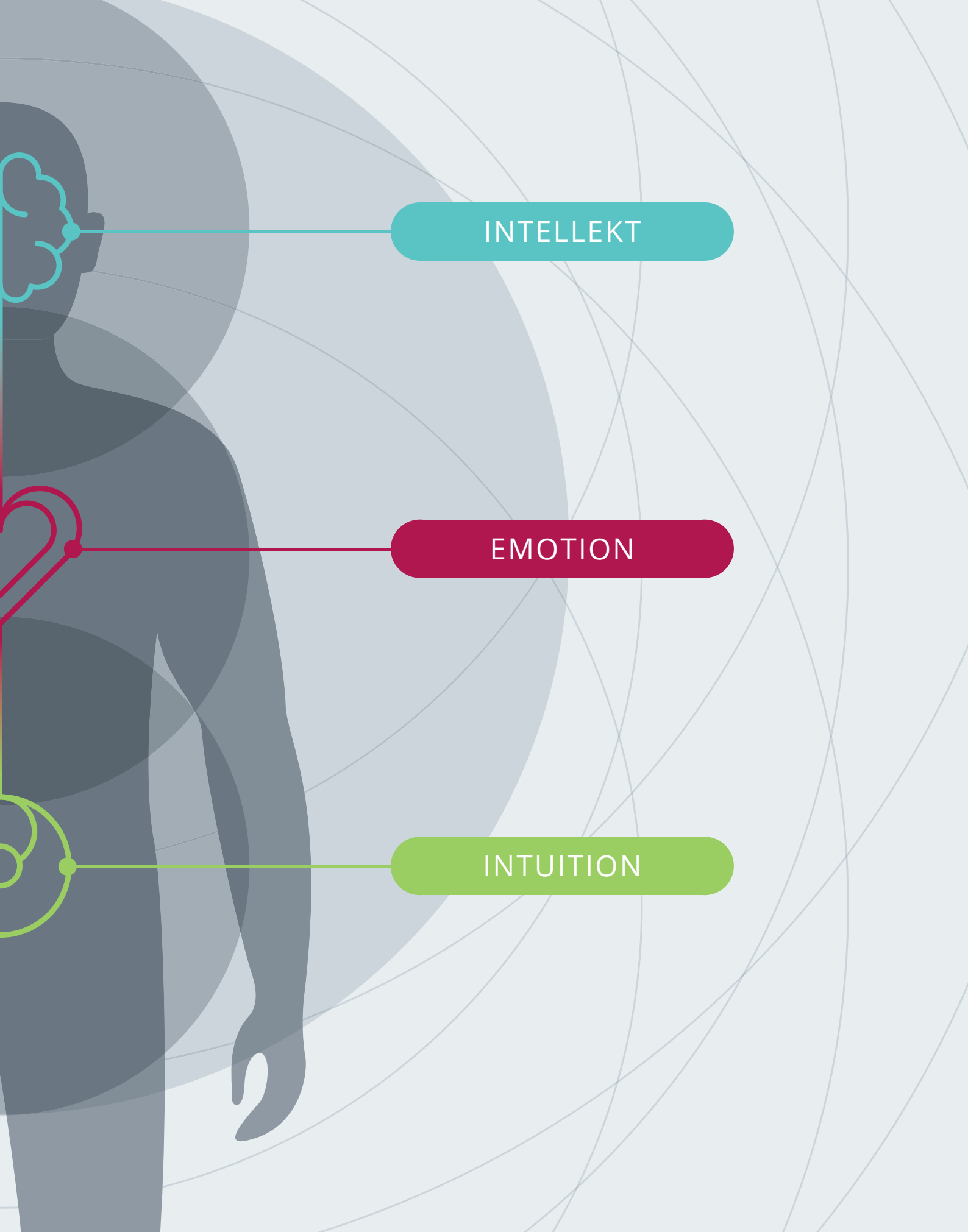


<b>HOFFMAN QUADRINITY PROZESS –</b> .....	<b>6</b>
<b>Was ist das?</b>	
Bei welchen Problemstellungen ist der .....	6
HOFFMAN QUADRINITY PROZESS geeignet?	
Statistik .....	7
Von welchen Voraussetzungen geht der .....	8
QUADRINITY PROZESS aus?	
Was ist das Ziel? .....	8
Welche Methoden werden im	
HOFFMAN QUADRINITY PROZESS eingesetzt? .....	8
Wie ist er entstanden? .....	9
<b>Quadrinität</b> .....	<b>10</b>
Wesenskern/Intuition .....	10
Intellekt .....	10
Emotionales Selbst .....	10
Körper .....	10
Zusammenfassung .....	11
<b>Das Symbol des HOFFMAN QUADRINITY</b> .....	<b>11</b>
<b>PROZESSES</b>	
<b>Wie wir uns selbst verlieren</b> .....	<b>12</b>
Die HOFFMAN QUADRINITY-Definition .....	12
von Liebe	
Von der Integrität zur Neurose .....	12
Der ständige innere Kampf .....	12
<b>Muster</b> .....	<b>13</b>
Die drei Arten der Musterübernahme .....	14
Unveränderte Übernahme .....	14
Gegenteilige Übernahme .....	14
Entwicklung eigener Varianten der .....	14
ursprünglichen Muster	
Wir sind das Ebenbild unserer Eltern .....	14
Charakteristische Eigenschaften von .....	14
negativen Mustern	

Zusammenfassung .....	14	Körperliche Kriterien, die gegen die Teilnahme .....	24
Schaubild zur Musterübernahme .....	15	am HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sprechen	
<b>Der Ambivalenz-Konflikt .....</b>	<b>16</b>	<b>Welche Eigenschaften besitzt der „optimale“ .....</b>	<b>25</b>
Was heißt Ambivalenz-Konflikt? .....	16	<b>Prozessteilnehmer?</b>	
Wie entstehen Ambivalenz-Konflikte? .....	16	<b>Was kostet der HOFFMAN QUADRINITY .....</b>	<b>26</b>
Wie wirken sich Ambivalenz-Konflikte .....	16	<b>PROZESS?</b>	
konkret in uns aus?		Kostenvergleich mit konventionellen Therapien .....	26
Was können wir tun? .....	16	Die Kosten einer konventionellen Psychoanalyse .....	26
<b>Wie läuft der .....</b>	<b>17</b>	Die Kosten des .....	26
<b>HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ab?</b>		HOFFMAN QUADRINITY PROZESS	
Überblick .....	17	<b>Die Gründe für die Kürze des .....</b>	<b>26</b>
Die Struktur des HOFFMAN QUADRINITY .....	17	<b>HOFFMAN QUADRINITYPROZESS</b>	
PROZESSES		<b>Welche Vorbereitungen sind notwendig? .....</b>	<b>26</b>
1. Vorbereiten und Erkennen .....	18	Zugesendete Unterlagen .....	26
2. Anwenden und Lösen .....	19	Das Vorbereitungsbuch .....	26
3. Verankern und Leben .....	20	Das Informationsbuch .....	26
Nachbereitung .....	20	<b>Die Zeit nach Prozessende .....</b>	<b>27</b>
<b>Was leisten wir im Prozess? .....</b>	<b>21</b>	<b>Welche anschließenden Angebote können .....</b>	<b>28</b>
<b>Positive Glückserfahrung .....</b>	<b>22</b>	<b>genutzt werden?</b>	
<b>Welche Qualifikationen haben die Betreuer? .....</b>	<b>23</b>	<b>Beispiel für die Vorbereitungsarbeiten zuhause .....</b>	<b>29</b>
<b>Was zeichnet den HOFFMAN QUADRINITY .....</b>	<b>23</b>	<b>Entscheidungshilfe .....</b>	<b>30</b>
<b>PROZESS gegenüber konventionellen</b>		<b>Das werden Sie erreichen .....</b>	<b>30</b>
<b>Therapieformen aus?</b>		<b>Anmeldung zum .....</b>	<b>31</b>
<b>Wie finde ich heraus, ob er gerade für mich .....</b>	<b>24</b>	<b>HOFFMAN QUADRINITY PROZESS</b>	
<b>passend ist?</b>		<b>Kontakt .....</b>	<b>31</b>
Kriterien, die für den HOFFMAN QUADRINITY .....	24		
PROZESS sprechen			
Psychische Kriterien, die gegen die Teilnahme am .....	24		
HOFFMAN QUADRINITY PROZESS sprechen			



KÖRPER



INTELLEKT

EMOTION

INTUITION

# 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 Konflikte und Zwänge und daraus resultierende behindernde Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu erkennen und dauerhaft zu lösen und positiv zu verändern. Er wird unter Leitung von erfahrenen Psychotherapeuten in einer Gruppe mit max. 12 Teilnehmern in einem ruhig gelegenen Seminarhaus in der Lüneburger Heide durchgeführt.*

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 andere 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 tieferschichtiger 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 und anerkannter psychotherapeutischer Verfahren.

### 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 verharrt. 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 Rachsucht den erinnerten Eltern gegenüber der Hauptgrund für unsere Beschwerlichkeiten 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.

## DIE ERGEBNISSE EINER INTERNATIONALEN BEFRAGUNG MIT MEHR ALS 2000 TEILNEHMER

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

### Das Ergebnis:



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

### Das Ergebnis:



## 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 Traumata 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 Aus-



einandersetzung 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. Die Inhalte dieser Broschüre sind dem potenziellen Teilnehmer jedoch durchaus dienlich und schmälern die Wirkung des Prozesses in keiner Weise.

Während der intensiven Beschäftigung mit sich selbst (morgens von ca. 8:30 Uhr bis abends ca. 22:00 Uhr) soll auf jede Form von Ablenkung verzichtet werden. Mobiltelefon, Email, Fernsehen, Radio, Alkohol, Zigaretten, Meditation, Sport – all das soll uns in dieser Zeit nicht ablenken. So entsteht Raum für die Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Themen.

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 einzelnen 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/Intuition
- der Intellekt
- das emotionale Selbst
- der Körper

## WESESKERN/INTUITION

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 lebenswert, 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

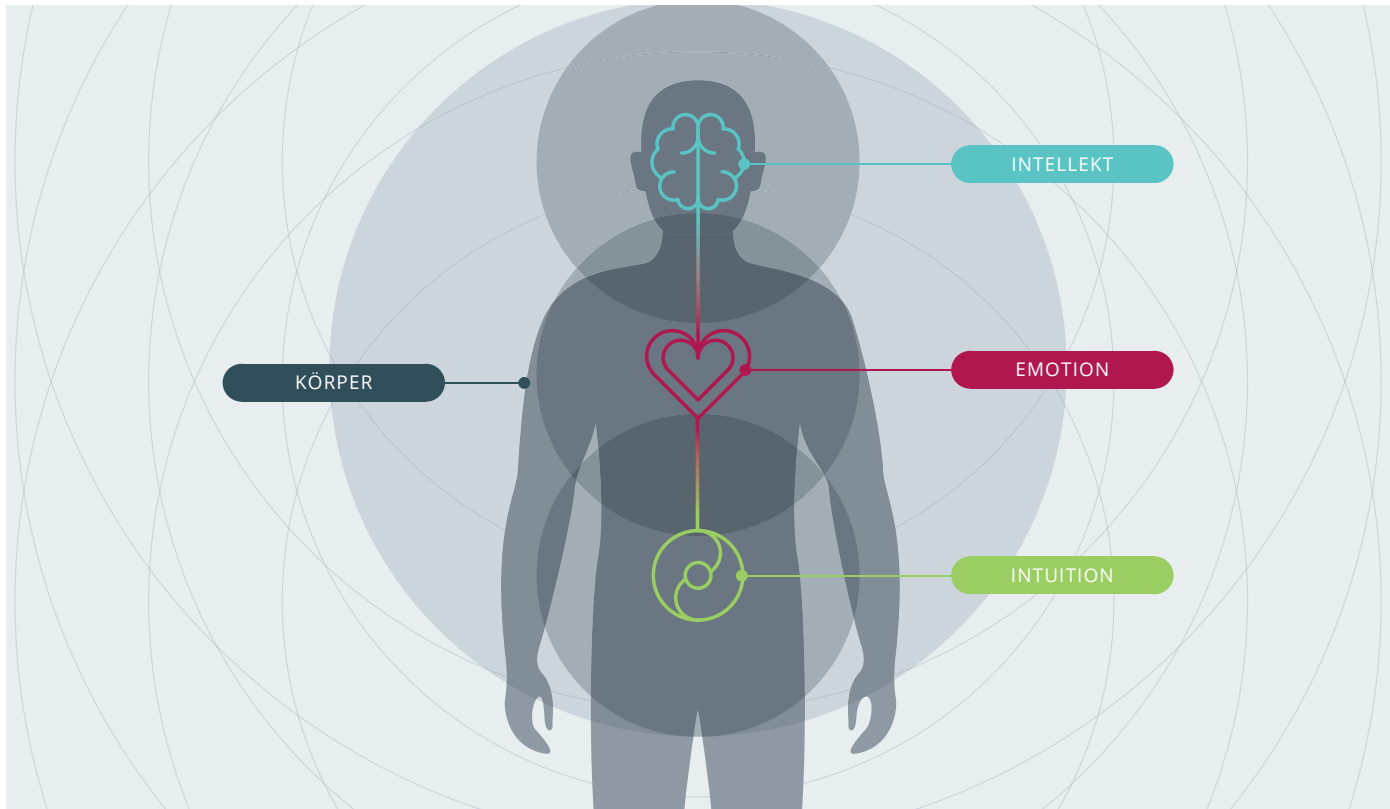
Quadrinität ist das Zusammenwirken von Wesenskern, Intellekt, emotionalem Selbst und Körper. Der Intellekt und auch die Emotionen sind die programmierten Persönlichkeitsteile eines Menschen. Sie können so genannte Muster hervorbringen, die uns im Leben als Erwachsener hinderlich sind, weil sie zu zwanghaften 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/Intuition
- Intellekt



# WIE WIR UNS SELBST VERLIEREN



## DIE QUADRINITY-DEFINITION VON LIEBE

Liebe ist eine elementare Kraft, von der unser Wohlbefinden, unser Glücklichein 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 Selbstverleugnung. Es wird als Leere, Gefühlsarmut und Lebloigkeit 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 Traumata 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“ Steuersignale weitergeleitet. Typisch sind z. B. massive Muskelspannungen bis hin zu hierdurch bedingten Bandscheibenvorfällen, Kopfschmerzen, Magen-Darbeschwerden 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 drei 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 ent-

hält 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.

## NEGATIVE MUSTER



# DER AMBIVALENZ-KONFLIKT



## WAS HEISST AMBIVALENZ-KONFLIKT?

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

## WIE ENTSTEHEN AMBIVALENZ-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.“

Ambivalenz-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 AMBIVALENZ-KONFLIKTE KONKRET IN UNS AUS?

Die Auswirkungen von Ambivalenz-Konflikten sind, dass bei vielen Dingen im alltäglichen Leben hin und hergerissen sind, uns 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 einer Gruppe von max. 12 Teilnehmern unter Leitung erfahrener Psychotherapeuten statt. Er verbindet die modernsten Therapieformen: Es wird ein schematherapeutischer Ansatz ergänzt mit Methoden der Gestalttherapie, bioenergetischen Körperarbeit, Imaginationverfahren, Verhaltenstherapie, NLP und Transaktionsanalyse. Dabei werden auch traditionelle Rituale durchgeführt, um die Ablösung von den Eltern und den Übergang in das reife Erwachsenen werden zu manifestieren und zu festigen.

### 1

#### **SIE WERDEN SICH VERSTEHEN.**

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ermöglicht eine genaue Beleuchtung und tiefgreifende Aufarbeitung der eigenen Lebensgeschichte. Durch eine umfangreiche Identifizierung Ihrer emotionalen und mentalen Muster aus der Kindheit gewinnen Sie eine tiefgreifende Einsicht und Erkenntnis über Ihr heutiges Denken, Fühlen und Handeln.

### 2

#### **SIE WERDEN SICH VERÄNDERN.**

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ermöglicht eine spezielle Bearbeitung Ihrer Muster. Behindernde Glaubenssätze, erlernte Konditionierungen und zwanghaftes Verhalten lösen sich. Sie erleben Vertrauen, Selbstannahme und Mitgefühl. Ängste, Depression und körperliche Schmerzen weichen neugewonnener Kraft, Lebendigkeit und Lebensfreude. Noch während des Prozesses erarbeiten Sie sich neue Handlungsmöglichkeiten und Lebensperspektiven.

Im Gegensatz zu vielen anderen Methoden erzeugt der HOFFMAN PROZESS kein kurzfristiges Hochgefühl, sondern entfaltet auch Jahre nach der Therapie noch seine positiven Auswirkungen.

## DIE STRUKTUR DES HOFFMAN QUADRINITY PROZESSES

### LÖSUNGSORIENTIERT

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist lösungsorientiert und eröffnet Ihnen durch seine einzigartige Struktur und Kombination effektiver, bewährter Psychotherapiemethoden in acht Tagen völlig neue private und berufliche Perspektiven und Möglichkeiten.

### TIEFGREIFEND

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist tiefgreifend und ermöglicht Ihnen durch seine konzentrierte, erfahrungs- und erlebnisorientierte Form eine besondere Effektivität in der Veränderung und Lösung selbst tiefsitzender und bisher chronischer negativer emotionaler Muster, destruktiver Glaubenssätze und schmerzhafter körperlicher Symptome.

### NACHHALTIG

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist nachhaltig und entfaltet auch Jahre nach Ihrer Teilnahme seine positiven Auswirkungen. Ihr Verhältnis zu sich und Ihrem Körper wird sich ebenso positiv verändern wie zu Ihrem Partner, Kindern oder anderen Menschen. Sie bekommen Mut private und berufliche Entscheidungen zu treffen und dabei Verantwortung für sich sowie andere zu übernehmen. Ihr Leben gewinnt an Kraft, Freude, Zufriedenheit und Erfolg.

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



## 1. VORBEREITEN UND ERKENNEN



### Vorbereitung

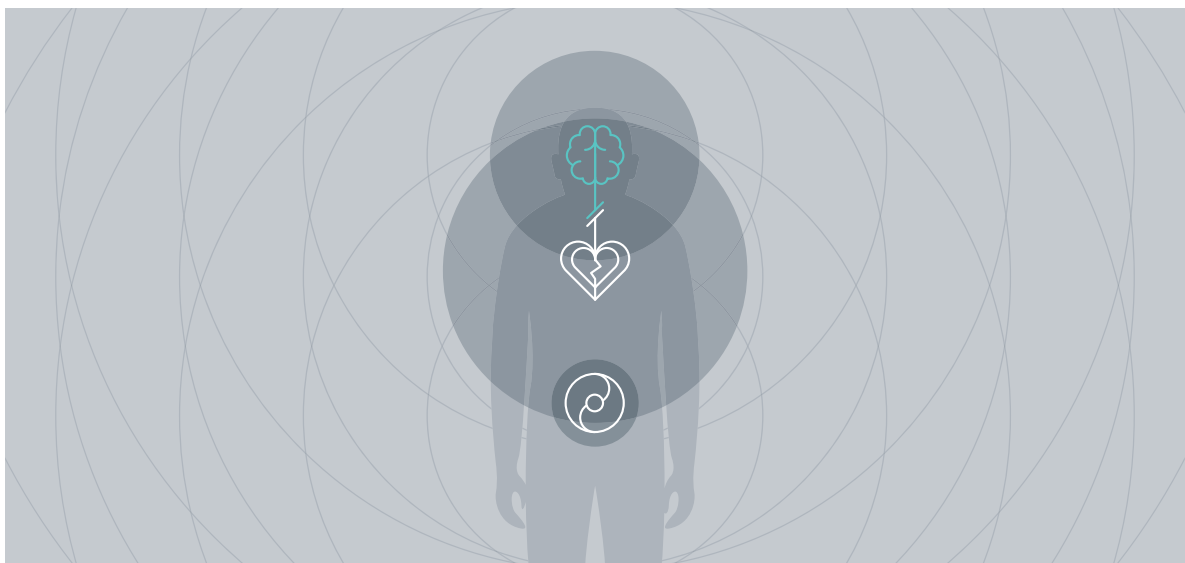
Ausführliche Vorbereitungsunterlagen die Sie nach Ihrer Anmeldung erhalten sind der Einstieg in Ihre Prozessarbeit. Schon beim sorgfältigen Durcharbeiten erleben Sie eine intensive Auseinandersetzung mit Ihren eigenen zerstörerischen Mustern und deren Ursprung in den Beziehungserfahrungen mit Ihren Eltern.



### 1. Tag: Persönliche Standortbestimmung

Durch die konkrete Vertiefung der Auseinandersetzung mit Ihren eigenen negativen Mustern, komme Sie zu einer aufrichtigen persönlichen Standortbestimmung.

- Was hat mich zu dem werden lassen was ich heute bin?
- Welche meiner Eigenschaften verhindern ein glückliches und zufriedenes Leben?
- Wo kommen sie her?
- Was haben sie in meinem Leben für negative Konsequenzen?



## 2. ANWENDEN UND LÖSEN

2

3

### 2. und 3. Tag: Kraft zurückgewinnen

Durch die tiefe Bearbeitung der negativen Muster verlieren diese ihre zerstörerische Energie, Sie finden eine klare Abgrenzung zu den negativen Eigenschaften Ihrer Mutter und Ihres Vaters und kommen wieder in Kontakt mit Ihrer eigenen Kraft und Lebensenergie.

5

### 5. Tag: Versöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte

Erst Ihr neugewonnenes Mitgefühl für Ihre Eltern und deren Lebensgeschichte ermöglicht Ihnen die Versöhnung mit der Lebensgeschichte. Der innere Konflikt zwischen Ihrem emotionalen Selbst und Ihrem Intellekt wird dauerhaft beigelegt. Jenseits von Ängsten, Depression oder körperlichen Beschwerden erleben Sie eine neue innere Freiheit für die Neuausrichtung in Ihrem Leben.

4

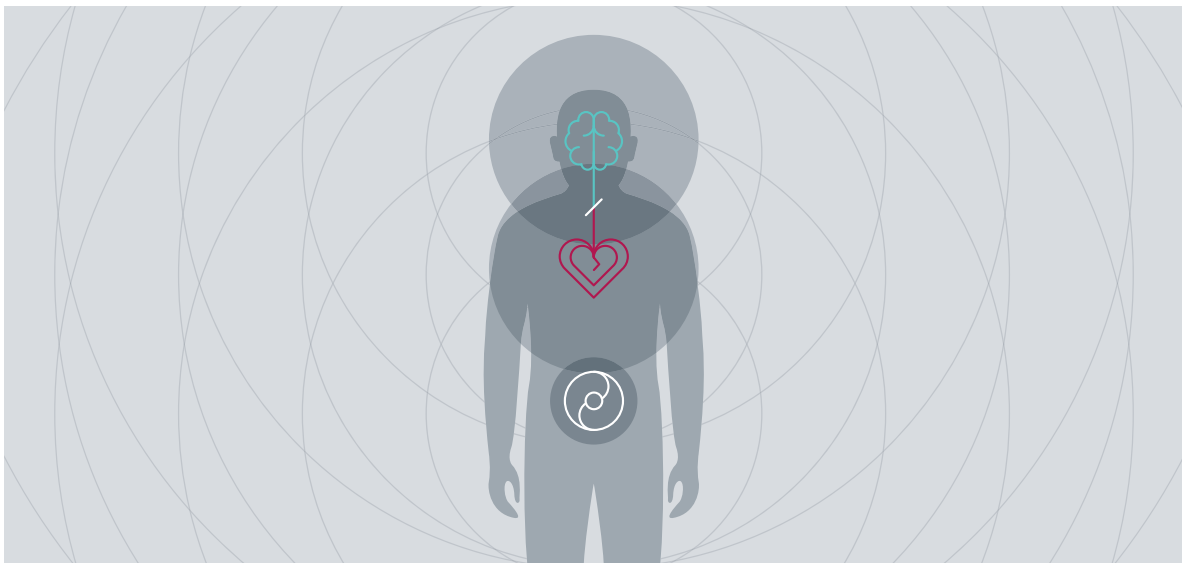
### 4. Tag: Empathie und soziale Kompetenz

Im nächsten Schritt erfahren Sie durch die innere Anteilnahme an der Lebensgeschichte Ihrer Eltern wie diese selbst zu denen werden mussten die sie sind oder waren. Dabei erfährt Ihre eigene Intuition einen enormen Entwicklungsschub, ebenso wie Ihr Mitgefühl und Ihre Empathie.

6

### 6. Tag: neues Verhalten und unbeschwerte Lebensfreude

Sie erlernen konkrete neue Handlungsmöglichkeiten anstelle der bisherigen negativen Erlebens- und Verhaltensmuster. Ihr inneres Kind holt die positiven Erfahrungen kindlicher Freude und Freiheit nach. Sie entwickeln Gefühle von unbekümmerten Vertrauen in die eigene Lebendigkeit und Kreativität. Nach der intensiven Bearbeitung und Auseinandersetzung mit negativen Gefühlen gibt es besonders an diesem Tag eine Vielzahl an positiven Erfahrungen bei denen Sie wieder lernen aus tiefsten Herzen zu lachen.



### 3. VERANKERN UND LEBEN

7

#### **7. Tag: Innerer Frieden, Selbstannahme und Urvertrauen**

Die Erfahrungen des 6. Tages werden nochmalig aufgearbeitet und vertieft. Sie bekommen eine spezielle Möglichkeit an die Hand um Ihre entwickelten positiven Glaubenssätze in der Tiefe zu verankern. Ihr neugewonnener innerer Frieden sowie Ihr wiedererlangtes Urvertrauen werden in einer Abschlusszeremonie gefeiert und gefestigt.

8

#### **8. Tag: Integration der Werkzeuge in den Alltag**

Ihre erlernten und im Prozess erarbeiteten Techniken werden nochmals besprochen. Individuelle Anregungen für die nächsten Entwicklungsschritte geben Ihnen wertvolle Hilfestellung für die nachhaltige Verankerung in Ihrem privaten und beruflichen Lebensalltag, so dass der psychotherapeutische Erfolg des Hoffman Quadrinity Prozesses von Dauer ist.



N

#### **Nachbereitung**

Es gibt ein bundesweites Netzwerk von ehemaligen Teilnehmern, an dem man partizipieren kann, in dem zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung auf Wunsch partizipiert werden kann.

Dipl. Psych. Thomas Dürst und Dr. Alexandra Müller stehen weiterhin telefonisch zur Unterstützung und Hilfestellung zur Verfügung.

Zweimal pro Jahr besteht in einer zweitägigen psychotherapeutischen Intensiv-Erfahrung die Möglichkeit, die im Prozess gemachten Veränderungen nochmals zu vertiefen.

# 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



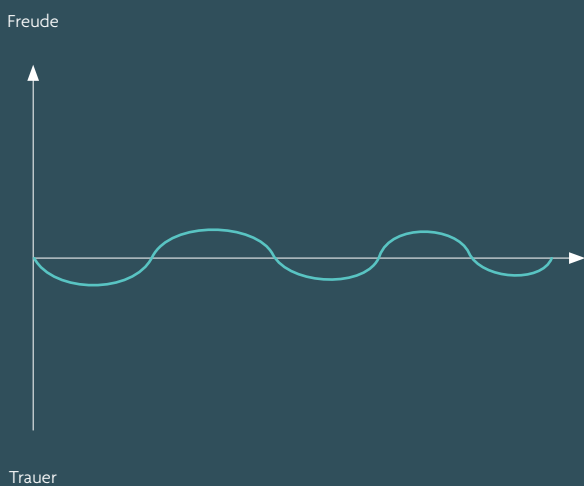
Viele Menschen mit einer unglücklichen Kindheit haben hinsichtlich ihrer Gefühle oft nur einen geringen Variationspielraum. Sie können sich häufig nicht richtig freuen, oder nicht wirklich trauern und befinden sich in einer Art „emotionaler Versteinerung“, einer „Dumpfheit“, die an Gleichgültigkeit erinnert. 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.

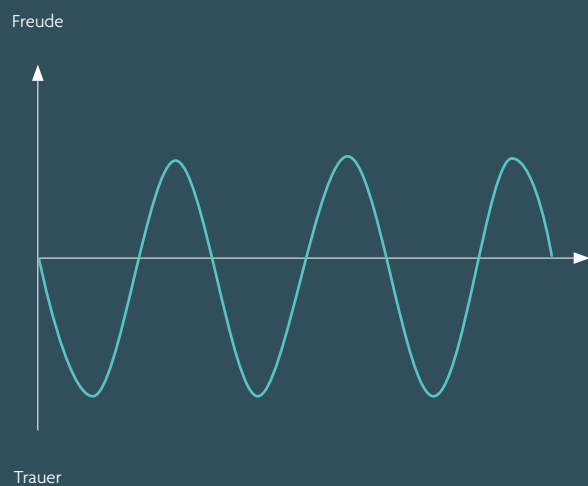
Im HOFFMAN QUADRINITY PROZESS werden zudem eine Reihe von Erfahrungen nacherlebt, die an eine positive Kindheit anknüpfen. Dabei wird unsere Kreativität wiedererweckt und die Wiederaufnahme unseres emotionalen Wachstums gefördert. Es ist eine wunderbare Erfahrung, bei kleinen Anlässen wieder lachen zu 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 durchgeführt von Dipl. Psych. Thomas Dürst (Psychologischer Psychotherapeut) und Dr. Alexandra Müller (Psychologin und Psychotherapeutin).

Dipl. Psych. 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 HOFFMAN 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.

Dr. Alexandra Müller führt eine eigene Praxis für Psychotherapie, Paarberatung und Coaching im südpfälzischen Landau. Nach mehr als 10 Jahren als Führungskraft in einem internationalen Konzern entschied sich die diplomierte Betriebswirtin für einen beruflichen Neuanfang: Dem Studium der Psychologie folgte die Promotion und schließlich mehrjährige psychotherapeutische Aus- und Weiterbildung. Ihr Handwerkszeug reicht heute von der systemischen Therapie, Trauma- und Körperarbeit über Hypnose bis hin zur Gruppen- und Paartherapie. Bemerkenswerte Erfolge erzielte sie bei Angststörungen und depressiven Erkrankungen bzw. Burnout-Syndromen.

Ihre Stärke ist die individuelle, vertrauensvolle Auseinandersetzung mit jedem einzelnen Prozessteilnehmer, um eine langfristige Heilung alter (oft längst vergessener) Verletzungen herbeizuführen und dadurch wieder einen neuen Zugang zu Lebensfreude und dem Gefühl von Freiheit zu ermöglichen. Ihre Philosophie: Leben ist werden. Menschen auf diesem Weg liebevoll 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).

## WIE FINDE ICH HERAUS, OB ER GERADE FÜR MICH PASSEND IST?



### 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 unzureichend 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

### 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.

Wenn Sie sich jetzt fragen, ob der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS das Richtige für Sie sein kann, dann sprechen Sie uns an. Im persönlichen Gespräch werden wir all Ihre Fragen klären.



# 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.

Der HOFFMAN QUADRINITY PROZESS ist hauptsächlich auf die Funktionsweise unserer emotionalen Seite ausgerichtet und erzielt genau hier, unabhängig von den Bewertungen des Intellekts, seine Konflikt lösende 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 2.750 € zuzüglich 500 € für Unterkunft mit Vollverpflegung.

## DIE KOSTEN EINER KONVENTIONELLEN PSYCHOANALYSE

- 50 Minuten Gesprächszeit einer Kassentherapie kosten 87,- €.
- Es können in der Regel bis zu 180 50-Minuten-Sitzungen von den Ersatzkassen bewilligt werden.
- Werden 180 Sitzungen zu je 87,- € bewilligt betragen die Kosten für die Therapie 15660,- €.
- Werden 100 Stunden einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie zu je 87,- € benötigt belaufen sich die Kosten auf 8770,- €. Dies ist für einen dauerhaft befriedigenden Behandlungserfolg häufig jedoch nicht ausreichend.
- 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 Abfahrtszeit 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 2.750,- €.
- Es sind weitere Kosten von genau 500,- € für Unter-

kunft und Vollverpflegung hinzuzurechnen, die den Rahmen für den HOFFMAN QUADRINITY PROZESS bilden.

- Gesamtsumme: 3.250,- €
- 50 Minuten HOFFMAN QUADRINITY PROZESS kosten somit ca. 24,70 € (60 Minuten kosten 29,60 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 vorgelegt, 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?

### ZUGESENDERTE UNTERLAGEN

Mehrere Wochen vor Prozessbeginn bekommt man ein Vorbereitungsbuch 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.

Weiter enthält das Vorbereitungsbuch 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. Für die Bearbeitung des Vorbereitungsbuches sollte man sich wirklich viel Zeit nehmen und sorgfältig arbeiten.

## DIE ZEIT NACH PROZESSENDE

Es wird empfohlen, nach Prozessende noch ein bis 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 energiegeladener 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 Dipl. Psych. Thomas Dürst oder Dr. Alexandra Müller um sie um Rat zu fragen ist möglich.
- Es gibt ein Netzwerk von ehemaligen Teilnehmern, an dem man partizipieren kann, wenn man will; hier kann man sich untereinander Hilfe holen und sich austauschen..
- Es wird nahe gelegt, dass die Teilnehmer eines Prozesses hinterher eine gewisse Zeit in Kontakt bleiben, um sich gegenseitig zu unterstützen.
- Zweimal pro Jahr besteht in einer zweitägigen psychotherapeutischen Intensiv-Erfahrung die Möglichkeit, die im Prozess gemachten Veränderungen nochmals zu vertiefen.
- Alle diese Angebote sind freiwillig, nichts davon muss gemacht werden.

**DIPL. PSYCH. THOMAS DÜRST**



**DR. ALEXANDRA MÜLLER**



# BEISPIEL FÜR DIE VORBEREITUNGSARBEITEN ZUHAUSE



- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....
- 5. ....
- 6. ....
- 7. ....
- 8. ....
- 9. ....
- 10. ....
- 11. ....
- 12. ....
- 13. ....
- 14. ....
- 15. ....
- 16. ....
- 17. ....
- 18. ....
- 19. ....
- 20. ....
- 21. ....
- 22. ....
- 23. ....
- 24. ....
- 25. ....

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.

- 26. ....
- 27. ....
- 28. ....
- 29. ....
- 30. ....
- 31. ....
- 32. ....
- 33. ....
- 34. ....
- 35. ....
- 36. ....
- 37. ....
- 38. ....
- 39. ....
- 40. ....
- 41. ....
- 42. ....
- 43. ....
- 44. ....
- 45. ....
- 46. ....
- 47. ....
- 48. ....
- 49. ....
- 50. ....

# ENTSCHEIDUNGS- HILFE



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 fühle mich häufig erschöpft, überfordert und leer.
- Ich leide unter Ängsten, bin ständig am zweifeln und kann keine Entscheidungen treffen.
- Ich leide immer wieder an Depressionen.
- Ich leide manchmal unter Einsamkeit und frage mich öfter nach dem Sinn des Lebens.
- Ich leide unter körperlichen Beschwerden.
- Ich kenne Formen von Abhängigkeit und Sucht.
- Ich möchte meine emotionalen und sozialen Kompetenzen weiterentwickeln.
- Es gibt schmerzhaft Erfahrungen aus meiner Kindheit, die ich gerne verstehen möchte.
- Ich suche einen Weg, die Beziehung zu meinen Eltern oder Geschwistern, zu meinem Partner / meiner Partnerin liebevoller zu gestalten.

- Ich lebe allein und sehne mich nach einer liebevollen Partnerschaft.
- Ich weiß, was ich in meinem Leben ändern müsste, schaffe es aber nicht.
- Ich suche Freude und Leichtigkeit in meinem Leben.
- Ich möchte effektiver und stressfreier arbeiten.
- Ich sehne mich nach innerem Frieden und Ausgeglichenheit.
- Ich möchte lernen mich abzugrenzen und liebevoller mit mir umzugehen.
- In meinen Beziehungen treten immer wieder die gleichen Probleme auf.
- Ich habe das Gefühl nirgendwo dazu zu gehören.

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.

Die telefonische Beratung ist für Sie natürlich kostenlos und unverbindlich.

Rufen Sie an unter

**Telefon: 030 - 55 22 53 52 oder 0176 - 76 19 72 04**

# DAS WERDEN SIE ERREICHEN



- Abschied von negativen Emotionen
- 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
- Mut und Freude Verantwortung zu übernehmen

# ANMELDUNG ZUM HOFFMAN QUADRINITY PROZESS



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

Vorname .....	Nachname .....
Straße, Hausnummer .....	Postleitzahl und Ort .....
Telefon .....	E-Mail-Adresse .....
Alter .....	Beruf .....

**Ich melde mich an zum Hoffman Quadrinity Prozess vom/bis (Kreuzen Sie Ihren Termin an):**

- 27.01. - 04.02.2019 (1-19)     19.04. - 27.04.2019 (2-19)     20.08. - 28.08.2019 (3-19)     15.11. - 23.11.2019 (4-19)

Weitere Termine entnehmen Sie bitte der Web-Seite [www.hoffman-quadrinity.de](http://www.hoffman-quadrinity.de)

**Ort:** Seminarhof Drawehn bei Uelzen in der schönen Lüneburger Heide, in der Mitte zwischen Hamburg und Hannover.

**Bahnstation:** Uelzen oder Schnega, gut zu erreichen.

### Die Teilnahmegebühr

beträgt 2750,- €. (zzgl. Tagungshauskosten incl. Vollpension 500,- €) - Gesamtpreis: 3250,- € .  
Schüler + Studenten bis zum 28. Lebensjahr erhalten eine Ermäßigung von 300,- €.

Mit der Anmeldung bitten wir um eine Vorauszahlung von 500,- € als 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

Dipl. Psych. Thomas Dürst  
Stubenrauchstr. 26, 12161 Berlin  
T +49 (0)30 - 552 253 52  
F +49 (0)30 - 551 200 86  
info@hoffman-quadrinity.de

### Bankverbindung

Kontoinhaber: Thomas Dürst  
Bank: Deutsche Apotheker- und Ärztebank  
IBAN: DE14 3006 0601 0006 0674 50  
BIC: DAAEDEDXXX  
Verwendungszweck: Hoffman Quadrinity Prozess + (X-19) + Nachname



**HOFFMAN  
QUADRINITY**  
PROZESS

**DIPL. PSYCH. THOMAS DÜRST**  
PSYCHOLOGISCHER PSYCHOTHERAPEUT

Stubenrauchstr. 26  
12161 Berlin

T +49 (0)30 - 552 253 52  
M +49 (0)176 - 761 972 04  
F +49 (0)30 - 551 200 86

info@hoffman-quadrinity.de

**[www.hoffman-quadrinity.de](http://www.hoffman-quadrinity.de)**