

# Erhard F. Freitag

## Suggestionstherapie



Kurzbiographie. Erhard F. Freitag, Spezialist für Hypnose und Tiefenpsychologie, befasst sich mit der Arbeitsweise des menschlichen Bewusstseins. Erfolgsrezept: Beeinflussung des Unterbewusstseins mit positiven Suggestionen. Geboren 1940 in Memel (Ostpreußen) erlernte er zunächst ein Handwerk und absolvierte eine kaufmännische Ausbildung. Schließlich studierte er an einer Heilpraktikerschule und widmete sich ganz seiner Passion – Heilkunde. Er erkannte, dass seelische Probleme oft die Verursacher körperlicher Krankheiten sind. Aufgrund dieser Erkenntnis beschäftigte er sich zunehmend mit der Suggestionstherapie. 1974 gründete er das Institut für Hypnoseforschung in München. Die Begegnung mit dem legendären Dr. Joseph Murphy beeinflusste seine weitere Arbeit maßgeblich. Freitags Therapieform, die auf dem „positiven Denken“ Joseph Murphys basiert, ist einmalig in Europa. Er gilt in Deutschland als Vordenker für ganzheitliche Lebensweise. Dank seiner starken geistigen Einstellung überwand er eine schwere Krankheit, übergab aber das Münchener Hypnoseinstitut seinen Mitarbeitern und Therapeuten, um sich ganz der Autorentätigkeit zu widmen. Er gehört heute mit Millionenaufgabe zu den meistgelesenen Autoren esoterischer und psychologischer Literatur.

### Bücher.

Bekannteste Titel sind:

„Die Macht Ihrer Gedanken“,  
„Kraftzentrale Unterbewusstsein“  
„Der spirituelle Weg zum Erfolg“,  
„Der Weg zum positiven Denken“.

Nach Freitag sei positives Denken stets der Beginn einer neuen Sicht auf die Welt. Wer Befreiung suche aus einer verfahrenen Lebenssituation und eine glückliche Zukunft erstrebe, müsse sein Unterbewusstsein mit positiven Gedanken erfüllen. Wer seine Gedanken auf Liebe und Harmonie und Liebe einstimme, dem werden auch Harmonie und Liebe zufließen. Freitag zeigt in seinen Werken, wie Gedanken unsere Erfahrungen bestimmen und wie man sich in seinem Alltag den Weg zu positiven Denken erschließen kann. Freitag befähigt den Leser, sein Schicksal selbst zu gestalten. Er animiert ihn, Vertrauen in die positiven Kräfte des Lebens zu setzen und an die Erfüllung seiner Wünsche zu glauben. Freitag deklariert: Erfolgreich sein, heißt aus Erfahrungen lernen. Die setze voraus, dass man Vertrauen in seine Fähigkeiten habe. Nur wer Probleme erkenne, könne sie lösen. Er zeigt auf, wie über die Erkundung des Unbewussten Selbstvertrauen und innere Harmonie gewonnen werden können.

### Suggestionstherapie.

Basis der Suggestionstherapie ist Hypnose. Der Begriff „Hypnose“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „Schlaf“. Hypnose ist eines der ältesten Heilverfahren, das schon um 6000 Jahre vor unsere Zeitrechnung in Ägypten und Babylon angewandt wurde. Hypnose charakterisiert einen selektiven Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen, von optimaler Ruhe und Entspannung, in dem es möglich ist, Heilsuggestionen in das Unterbewusstsein einzugeben. Diese positiven Suggestionen wirken sich auf Gesundheit und das tägliche Leben aus. Freitag setzt seine Methode zur Behandlung psychischer und körperlicher Symptome ein. Durch Hypnose können Filter- und Bewertungsprozesse im Gehirn gezielt erreicht und gesteuert werden. Voraussetzung für den Behandlungserfolg ist das Vertrauen in den Therapeuten und dessen emotionale Hinwendung zum Patienten. Suggestion und Hypnose sind die Weg zum Selbst. Aus der Kraft des Unterbewusstseins führt der Weg zu innerer Harmonie, leiblicher und seelischer Gesundheit, Liebe zu den Mitmenschen und Erfolg im Beruf.

Quellen:

Freitag, Erhard F. (1987): Kraftzentrale Unterbewusstsein, 12. Auflage, München

Institut für Hypnoseforschung (2003): [www.efreitag.com](http://www.efreitag.com) (10.04.03)

Verlagsgruppe Random House, Bertelsmann (2003): [www.randomhouse.de/author/author.jsp?per=1970](http://www.randomhouse.de/author/author.jsp?per=1970) (10.04.03)