

## Fragen und Antworten zu „The Journey“ nach Brandon Bays

### **Ich habe bereits alles andere versucht - Warum sollte die Journey bei mir funktionieren?**

Die Journey-Arbeit bezieht alle Ebenen mit ein: Unter anderem sich vergessenen Gefühlen zu stellen, zurückgehaltene Worte auszudrücken und letztendlich durch die Vergebung das frühere Geschehen loszulassen.

Auch Schwüre oder Glaubenssätze werden gelöst. Dabei verbindet sie viele angesehene therapeutische Methoden. Wie bei einer Zwiebel wird Schale für Schale abgenommen, um an den Kern, die tatsächliche Ursache des Leidens zu gelangen, sie zu klären, damit ein Selbstheilungsprozess beginnen kann. Mittlerweile ist die Journey international als eine der wirksamsten Methoden anerkannt. Auf verschiedenen Kontinenten wird sie neben den privaten Praxen auch in Schulen, Krankenhäusern und Gefängnissen angewendet.

### **Wie lange dauert eine Journey-Sitzung?**

Die Dauer ist davon abhängig, welche Themen sich zeigen, und wie lange es dauert, sie zu bearbeiten.

Im Durchschnitt sind es zwischen zwei und zweieinhalb Stunden. In Ausnahmefällen kann es bis zu fünf Stunden dauern.

### **Wie viele Sitzungen brauche ich?**

Um alle Aspekte, die zu einem schwerwiegenden Problem geführt haben, ans Licht zu bringen und aufzulösen, braucht es üblicherweise mehrere Sitzungen.

Wie viele genau ist davon abhängig, wie tief Sie sich zu öffnen bereit sind, und wie viele Aspekte damit verbunden sind. In der Regel sind es etwa vier bis acht Sitzungen.

### **Wie groß sollte der Abstand zwischen den Sitzungen sein?**

Das ist ganz individuell, denn jeder benötigt unterschiedlich viel Zeit, um einen Journey-Prozess zu verarbeiten und die Ergebnisse in sein Leben zu integrieren.

Bei schwerwiegenden Problemen kann es von Vorteil sein, ein paar Prozesse in wöchentlichem Abstand zu haben.

### **Wie kann ich mich am besten darauf vorbereiten?**

Es wäre sinnvoll, das Buch „The Journey“ von Brandon Bays zu lesen, denn es bereitet sie darauf vor, was Sie in einer Journey erwarten. Dadurch werden Sie in die Lage versetzt, entscheiden zu können, ob eine Journey genau das richtige für Sie ist, oder ein anderer Weg besser zu Ihnen passt.

Für den Prozess ist es hilfreich, mit einer präzisen Fragestellung zu der Sitzung zu kommen: was genau und ganz konkret geklärt werden soll.

Diese Klarheit hilft der Körperweisheit die Zellerinnerung mit der entsprechenden Antwort bereit zu stellen. Ein schwerer, voller Bauch wäre dem Zugang zu den Emotionen eher hinderlich. Daher ist es angeraten, vorher eine leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Nach der Sitzung ist zu empfehlen viel zu trinken, wenn möglich Wasser, da jede Journey eine Entgiftung auf allen Ebenen mit sich bringt.

Vorteilhaft wäre, den Tag im Anschluss an die Journey, sanft ausklingen zu lassen, vielleicht mit einem warmen Bad.

### **Was erwartet mich in einer Sitzung?**

Nach einer Entspannungsübung befinden sie sich in einem meditativen Zustand, ohne Kontrollverlust.  
Zu jeder Zeit werden Sie sanft und sicher begleitet und gehalten.  
Keine Erwartung - kein Druck. Sie können sicher sein, dass nur die Themen bearbeitet werden, zu denen Sie selbst bereit sind.  
Nach einer Entspannung und dem Weg in Ihr eigenes Inneres, öffnen Sie sich in Ihre Emotion, begeben sich ganz in den Kern davon, in das Gefühl, was darunter liegt, und fallen immer tiefer - bis in die ausgedehnte Weite Ihres eigenen Ursprungs, Ihrer Quelle.  
Sie begegnen einer alten, oft schmerzhaften Erinnerung, und indem Sie rückhaltlos alles aussprechen, was bisher vergraben war, befreien Sie sich und entlassen die alte Erinnerung aus Ihrem Körpergedächtnis. Und wenn Sie dann von ganzem Herzen vergeben, kann endlich wieder Frieden und Gleichgewicht in Ihr System einkehren.

### **Kann mir eine Journey schaden?**

Nein, denn das Unterbewusstsein gibt nur das frei, was Sie in diesem Moment verarbeiten können.

### **Gibt es Themen, mit denen in einer Journey nicht gearbeitet werden kann?**

Niemand kann einen anderen Menschen zu dieser tief greifenden Arbeit überreden. Um Erfolg zu haben, sollten die eigene, innere Bereitschaft und der eigene Wunsch nach Heilung bestehen. Für psychiatrische Diagnosen ist die Journey nicht vorgesehen.