



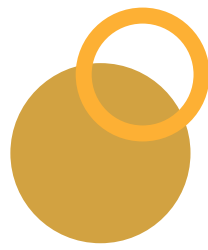
Einleitung

Lebst du schon
oder stirbst du
noch?



Besuche mich gerne auch auf
www.hakantemizer.de





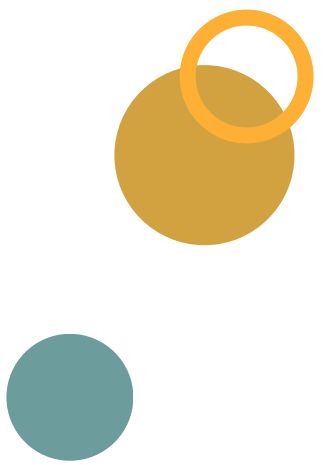
Lebst du schon oder stirbst du noch?

Dein Weg zu mehr Klarheit, innerer Freiheit und Kraft beginnt hier – befreie dich von allem, was dich zurückhält, und erschaffe das erfüllte Leben, das du verdienst.

Ein Kurs für Menschen, die wirklich bereit sind, innerlich aufzuräumen. Ohne Magie. Ohne Tschaka. Dafür mit Tiefe, Zeit und echter Veränderung.

Vielleicht kennst du das: Du wachst morgens auf und fühlst dich bereits erschöpft, obwohl der Tag noch gar nicht begonnen hat. Deine Gedanken kreisen – um Dinge, die passiert sind. Um Dinge, die noch kommen könnten. Du funktionierst im Alltag, machst, was getan werden muss... aber innerlich fühlst du dich oft leer, angespannt oder irgendwie „nicht richtig“. Vielleicht weißt du nicht einmal genau, woher dieses Gefühl kommt. Nur, dass es schon lange da ist.

Du spürst, dass da etwas in dir ist, das gesehen werden möchte – und gleichzeitig fehlt dir der Zugang dazu. Vielleicht hast du schon Vieles versucht, aber nichts scheint wirklich zu greifen. Du merkst nur: So wie es gerade ist, willst du nicht weitermachen. Da muss es doch noch etwas geben, das tiefer geht, das ehrlicher ist – und das dich zurück zu dir selbst führt.



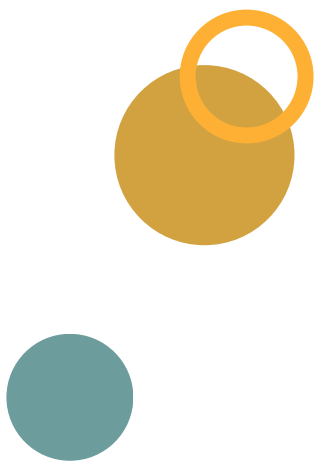
Unverarbeitete Themen, alte emotionale Wunden, verdrängte Erlebnisse oder einfach ein Dauerzustand innerer Unruhe – all das kann sich tief in deinem Nervensystem einnisten. Das Ergebnis: Anhaltende Erschöpfung, Selbstzweifel, emotionale Dysbalancen, das Gefühl, den Zugang zu dir selbst verloren zu haben. Viele leben jahrelang mit dieser inneren Schiefelage – und halten das für normal. Doch die Auswirkungen zeigen sich irgendwann. In Beziehungen, in der körperlichen Gesundheit, im Selbstwert, in der Lebensfreude.

Wenn du diesen Zustand beibehältst, kann das weitreichende Folgen haben. Chronischer Stress kann deine Gesundheit schwächen, deine Beziehungen belasten, dich im Beruf ausbremsen. Du verlierst dich selbst Stück für Stück – und mit dir auch die Fähigkeit, das Leben wirklich zu spüren. Und irgendwann kommt der Punkt, an dem selbst kleine Dinge schwerfallen. Der innere Rückzug wird zur Normalität. Und das Leben... fühlt sich an wie eine To-do-Liste.

Dieser Kurs ist keine Zauberformel. Kein 7-Tage-Selbstheilungsversprechen.

Kein "Denk positiv und alles wird gut".

Und wenn du genau das erwartest – schnelle Lösungen, magische Transformationen über Nacht, dann ist dieser Kurs nichts für dich.



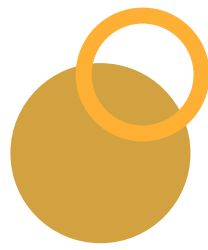
Dieser Kurs ist für Menschen, die bereit sind, hinzusehen. Die nicht nach oberflächlicher Motivation suchen, sondern nach echter, nachhaltiger Veränderung.

In diesem digitalen Kurs begleite ich dich Schritt für Schritt auf eine innere Reise – achtsam, professionell und mit einem klaren roten Faden. **Die Module sind in der Reihenfolge logisch und wirksam aufeinander aufgebaut.** Du lernst, wie du deine emotionalen Spannungen erkennst und auflöst, wie du alten Ballast loslässt und wieder in eine innere Balance findest.

Du bekommst Werkzeuge, die sich bewährt haben – in der therapeutischen Praxis ebenso wie in meinem eigenen Leben. Durch Übungen, Aufnahmen und Reflexionen beginnst du, dich Schritt für Schritt zu entwirren – nicht über Nacht, aber auf eine tiefgreifende Weise.

Dieser Kurs ist für dich, wenn du bereit bist, dir selbst zu begegnen – mit allem, was dazugehört.

Und wenn du dranbleibst, wirst du nicht nur Leichtigkeit spüren – du wirst wachsen. Innerlich ruhiger werden. Klarer. Lebendiger. Glücklicher. Stärker



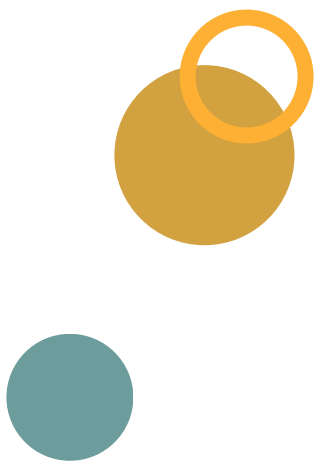
Schön, dass du dabei bist!

Ich freue mich sehr, dass du dich für den Online Kurs „Stirbst du noch oder lebst du schon?“ entschieden hast. Als Therapeut, der seit 2006 mitten im echten Leben arbeitet, kenne ich die Methoden, die wirklich etwas verändern. Vieles an diesem Kurs habe ich nicht neu erfunden. Ich habe die Tools in der Praxis jahrelang angewendet, geprüft und mit meiner Erfahrung ergänzt und in ein sinnvolles Ganzes komponiert. Einiges davon habe ich in den vielen Jahren selbst entwickelt.

So kannst du sicher sein, dass das Wissen aus diesem Kurs von einem erfahrenen Profi stammt – einem Therapeuten, der seit 2006 mehrere Tausend Menschen begleitet hat und genau weiß, wovon er spricht. Leider sehe ich immer häufiger Kurse, die von Personen erstellt wurden, die kaum oder gar keinen praktischen Bezug zur Thematik haben. Ich hingegen arbeite nach wie vor intensiv mit Klientinnen und Klienten – und spreche nicht nur aus Theorie, sondern aus gelebter Erfahrung. Und genau das macht den entscheidenden Unterschied zu vielen anderen Angeboten.

Da wären wir schon bei meiner Person:

Ich heiße Hakan Temizer, Jahrgang 1975, und arbeite seit 2006 in meiner Praxis in Pforzheim schwerpunktmäßig im Bereich der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie. Meine therapeutischen Ausbildungen umfassen unter anderem die Traumatherapie, Hypnose-therapie sowie die Hypnosystemische Therapie.

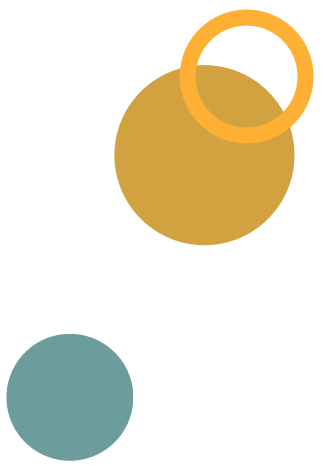


Von Anfang an war es mein zentrales Anliegen, Menschen nicht nur kurzfristig zu entlasten, sondern eine tiefgreifende und nachhaltige Veränderung zu ermöglichen – eine, die über das bloße Lindern von Symptomen hinausgeht und an die eigentlichen Wurzeln des Leidens führt. Genau darum geht es auch in diesem Kurs: Er soll dir helfen, echte, bleibende Veränderungen in deinem Inneren zu bewirken – und das so, dass du die Inhalte und Übungen gut in deinen Alltag integrieren kannst.

Worum geht es in diesem Kurs?

Ich habe alles weggelassen, was nicht funktioniert – und einen Kurs entwickelt, der dir hilft, deine Persönlichkeit tiefgreifend zu entfalten und alte, emotional belastende Blockaden abzubauen. In all den Jahren habe ich festgestellt: Die meisten Menschen – ob Patienten oder Klienten – leben nicht ihr volles Potenzial. Stattdessen gehen sie mit angezogener Handbremse durchs Leben. Ich werde dir zeigen, wie du emotionale Altlasten loswerden und endlich damit beginnen kannst, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen – auch in deinen Beziehungen zu anderen Menschen.

Im Laufe unseres Lebens werden wir mit sehr vielen Eindrücken und Erfahrungen konfrontiert. Schöne, als auch unschöne. Die schönen Erfahrungen, daran erinnern wir uns gerne. Aber es sind die Unschönen, oder gar traumatischen Erfahrungen, die wir in unserem Leben unterdrücken

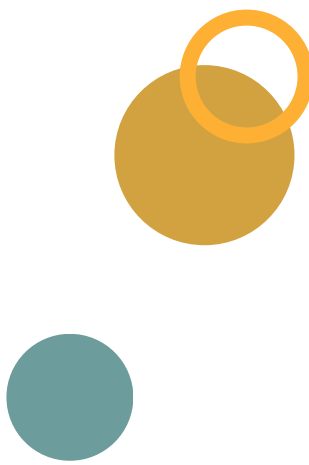


und sie bewusst und unbewusst unser Leben im Jetzt beeinflussen und schwer machen können. Es sammelt sich sehr viel an, findet keinen Ventil nach außen.

Wir können uns von unangenehmen Erfahrungen innerlich scheinbar distanzieren, sie unterdrücken oder gar abspalten. Das ist menschlich. Das menschliche Gehirn lebt nach dem Lustprinzip und versucht angenehme Dinge zu wiederholen, die unangenehmen werden verdrängt. Auch das ist menschlich. Aber leider mit gravierenden Folgen. Das Unterdrückte wird nicht immer bewusst wahrgenommen, aber es schmälert unsere Lebensenergie und die Lebensfreude. Es hält uns gefangen und hindert uns daran, wirkliche Freiheit und Glück zu erfahren und unser Potenzial zu entfalten.

Daher ist es sehr wichtig, den großen See in uns, der sich seit Jahren angesammelt hat, abzubauen. Sonst ersticken wir daran, nicht sofort gänzlich, aber es ist wie ein innerer Selbstmord in Raten. Wir glauben, wir leben – dabei sterben wir innerlich Stück für Stück. Das Fatale: Wir merken es nicht einmal – Es fühlt sich normal an.

Auf der anderen Seite können aber unter anderem auch unser Verstand, unsere Einstellung und Glaubenssätze uns massiv im Wege stehen, ein befreites Leben zu führen. Wenn wir uns mit unserem Verstand völlig identifizieren, können wir uns unter Umständen in Pseudoemotionen verleiten lassen. Tagtäglich.

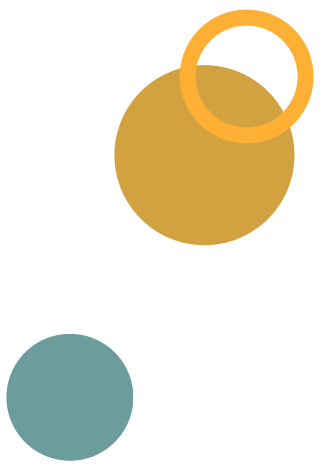


Auch das raubt uns unsere Energie und kann uns gefangen halten. Das ist insbesondere bei „Kopfmenschen“ der Fall. Auch darum werden wir uns kümmern. In kleinen, aber effektvollen Schritten. Weitere Teilbereiche werden dann in den entsprechenden Modulen bearbeitet.

Wir müssen in mehrere Richtungen arbeiten

Dieser Punkt ist sehr wichtig: Zum einen gilt es, die unverarbeiteten, ungünstigen Spuren traumatischer Lebensereignisse abzubauen – und zum anderen den Verstand, der unentwegt grübelt, zu beruhigen und unsere Einstellung zu den Dingen zu überdenken. Dann kann sich das reine Selbst nach und nach vom Dickicht emotionaler Verstrickungen und der Verwirrung des Verstandes befreien. **Das, was dann auf dich wartet, ist ein Leben, das wirklich lebenswert ist.**

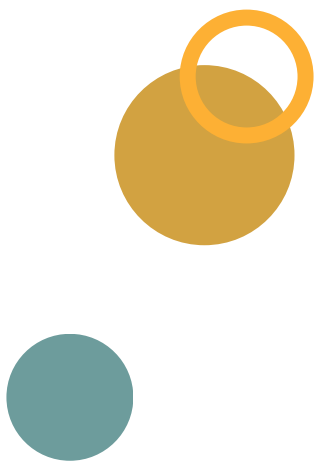
Als Therapeut ist meine zeitliche Kapazität beschränkt. Ich möchte mit meinem Konzept auch Menschen erreichen, die sonst nicht in den Genuss einer persönlichen Behandlung kommen können. Sei es dadurch, dass ich es zeitlich nicht schaffe, mehr Menschen einen Termin zu vergeben oder sie durch die räumliche Entfernung nicht zu mir kommen können. Daher habe ich aus all meinem Wissen und der jahrelangen Erfahrung einen Kurs zusammengestellt, der auch ohne mich persönlich funktioniert. Somit habe ich ihn in Module aufgeteilt, mit deren du schrittweise in deiner Zeit bequem vorankommen kannst.



Dabei ist mir die Effektivität sehr wichtig. Ich habe lange an diesem Kurs und an der Umsetzbarkeit derselben gearbeitet. Ich bin der festen Überzeugung, dass dieser Kurs allen Anforderungen und den Ansprüchen genügt, die ich an mich selbst gestellt habe.

Wie ist dieser Kurs aufgebaut?

Der Kurs ist in 6 Modulen aufgebaut, die sinnvoll ineinander übergehen. Dabei wird Vieles erklärt und es gibt auch von deiner Seite aus Einiges zu tun. Ich bin da ehrlich, vielleicht wird es nicht immer einfach sein. Zum Teil kann es auch zeitweise emotional anstrengend werden. Aber ich habe in den Modulen darauf geachtet, dich nicht unter-, aber auch nicht zu überfordern. Ohne intensive, innere Arbeit geht es nicht. Dieser Kurs unterscheidet sich sehr von den Tschaka-, und Hauruck-Methoden. Tiefe, innere Arbeit braucht Einsatz, Ehrlichkeit und Zeit. Aber vielleicht ist dieser Einsatz und die Zeit, die du dir nimmst, eine deiner wichtigsten Investitionen, die du je für dich gemacht hast. Du wirst überrascht sein, wie gut alles funktioniert, und was Alles möglich ist, wenn du diesen Weg gehst. Vor allem wird der Erfolg nachhaltig. Dabei werde ich dir aufeinander aufbauende Wochenaufgaben geben, die du gut bewältigen kannst. Ich habe bewusst auf Tagesaufgaben verzichtet, die du an einem bestimmten Wochentag durchführen „sollst“. Jeder hat eine andere Woche vor sich – mit einem ganz eigenen Rhythmus und Zeitplan. **Daher kannst du die Aufgaben flexibel über die Woche verteilen, so wie es am besten in deinen Alltag passt.**




Es macht Sinn, die Module nacheinander durchzuarbeiten. Wenn du am Ende von Modul 6 bist, kannst du bei Bedarf Module wiederholen oder gezielt die auswählen, die dich besonders ansprechen oder in denen du deinen Schwerpunkt setzen möchtest. Der erste Durchlauf sollte jedoch in der Reihenfolge von Modul 1 bis 6 erfolgen. Je Modul kannst du dir so viel Zeit lassen, wie du brauchst. Ein Modul ist in 1–2 Wochen gut machbar. Somit brauchst du für den gesamten Kurs ca. 6–12 Wochen. Falls du länger brauchst, ist das überhaupt kein Nachteil. Nimm dir die Zeit, die du brauchst!

Da ich dich nicht persönlich kenne und nicht weiß, was genau deine Gründe für den Erwerb dieses Kurses sind, werde ich in den Modulen auch schnell wirkende Techniken beibringen, um dir kurzfristig Erleichterung zu verschaffen. Ich nenne sie die „3-Minuten-Übungen“ – Mini-Tools, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Auch wenn du wenig Zeit hast. Diese schnellen Techniken sind optimal, um sofort eine Wirkung zu spüren – bis die tiefergehenden Intensivübungen in den Folgemodulen dauerhaft greifen.

Die längeren Übungen sind jedoch diejenigen, die nachhaltig und langfristig tiefgreifende Veränderungen bewirken. Das sind die Übungen, die dich wahrhaftig befreien. Sie benötigen allerdings mehr Zeit – deshalb kannst du sie am Abend, am Wochenende oder immer dann machen, wenn du mehr Raum hast. Sie dauern ca. 20–40 Minuten. Auch in den späteren Modulen werde ich dir schnell wirksame Techniken an die Hand geben, die sofort Erleichterung bringen. So ist eine gute Mischung garantiert.



Heißt das, dass die Mini-Tools nicht langfristig wirken?

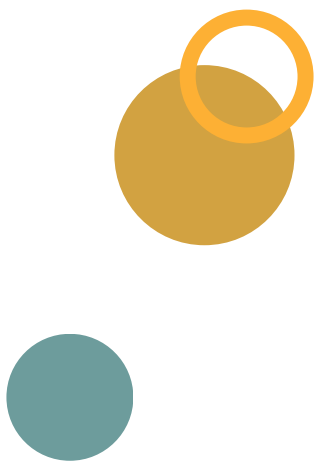


Ganz und gar nicht! Die Mini-Tools sind äußerst effektiv, um schnelle Musterunterbrechungen zu bewirken. Man könnte sie wie einen Notfallkoffer sehen, den du dir selbst zusammenstellst und jederzeit mitnehmen kannst. Was du nach einer gewissen Übung feststellen wirst: Dein Inneres greift mit der Zeit fast automatisch und unbewusst auf diese Werkzeuge zurück. Sie wirken also auch langfristig – auch wenn der Fokus bei diesen Übungen eher auf der unmittelbaren Wirkung liegt.

Ich bin jedoch fest davon überzeugt, dass die regelmäßige Anwendung dieser Mini-Tools, gerade zu Beginn, einen tiefgreifenden Lerneffekt haben kann. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du immer weniger in Schiefelage gerätst und immer schneller wieder ins Gleichgewicht findest.

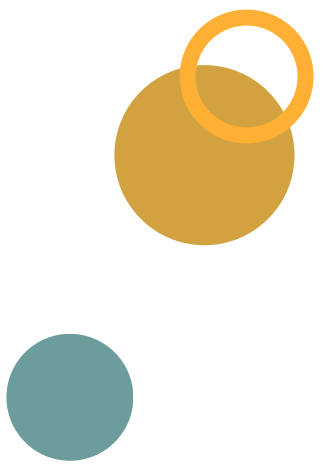
Aber was ist dann der Unterschied zu den tiefgehenden Übungen?

Die tiefgehenden Übungen befreien dich tatsächlich nachhaltig und dauerhaft von den Belastungen der Vergangenheit und ebnen dir deinen Weg in eine wirklich lebenswerte Zukunft. Sie sind die wahren Veränderer.



Es gibt eine unüberschaubare Anzahl an Techniken auf dem „Markt“. Ich habe jedoch darauf geachtet, dass die Techniken, die ich dir beibringe, entweder wissenschaftlich nachgewiesen sind oder sich in meiner langjährigen Praxis in der Therapie bewährt haben – oft sogar eine Kombination aus beidem. So kannst du sicher sein, dass du keine Zeit mit Techniken verschwendest, die von Laien im Internet verbreitet werden, ohne dass sie wirklich Erfahrung damit haben oder diese erprobt haben. Wir leben leider in einer Zeit der Wissensüberflutung, und das Kopieren und Einfügen von Informationen ohne Reflexion und eigene Erfahrung hat Hochkonjunktur. Es ist für eine Person, die Hilfe sucht, nahezu unmöglich, den Überblick zu behalten, was tatsächlich wirkt und was nicht. In diesem Kurs habe ich dir eine fundierte und bewährte Auswahl zusammengestellt, damit du dich in dieser Flut von Informationen nicht verlierst.

Nach dem Durcharbeiten wirst du überrascht sein, wie wohl du dich fühlen kannst. Deine Persönlichkeit wird reifen und wachsen – und viele wertvolle Erkenntnisse sowie Aha-Momente werden dich erwarten. Doch auch nach dem ersten Durchlauf ist deine Reise vielleicht noch nicht zu Ende. Das Auflösen alter mentaler Verkrustungen und seelischer Wunden braucht einfach Zeit.



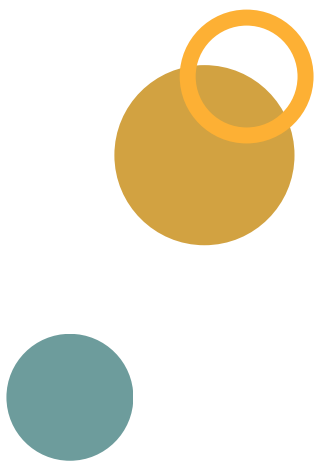
Im Verlauf des Kurses kommen verschiedene Medien zum Einsatz: Neben dem E-Book erhältst du auch begleitende Audioaufnahmen. Darüber hinaus stehen dir professionelle Hypnosen zur Verfügung, die speziell für diesen Kurs entwickelt wurden. Sie unterstützen dich dabei, die Inhalte tief im Unterbewusstsein zu verankern – und können den Veränderungsprozess spürbar beschleunigen und vertiefen.

Hinweis zur Anwendung von Hypnose in diesem Kurs

In einigen Modulen dieses digitalen Kurses werden Methoden der Hypnose verwendet, um dich noch effektiver und tiefgreifender voranzubringen.

Bitte nimm dir einen Moment Zeit, um die folgenden Hinweise aufmerksam zu lesen:

- Die hier eingesetzten Hypnoseübungen dienen der Unterstützung deines Wohlbefindens und deiner Selbsterfahrung.
- Sie ersetzen weder eine medizinische noch eine psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung.
- Die Teilnahme an den Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

- 
- Solltest du unter psychischen oder körperlichen Erkrankungen leiden, oder dir unsicher sein, ob Hypnose für dich geeignet ist, hole bitte im Vorfeld fachlichen Rat ein (z. B. durch einen Arzt/Ärztin oder Therapeutin).
 - Achte darauf, die Hypnose nur in einem sicheren, ruhigen Umfeld durchzuführen, in dem du nicht gestört wirst.
 - Bei starker innerer Belastung oder in akuten Krisensituationen empfehle ich, vorerst auf die Übungen zu verzichten und professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Mit der Nutzung dieses Kurses bestätigst du, diese Hinweise verstanden zu haben und eigenverantwortlich mit den Inhalten umzugehen.



Bitte habe Verständnis dafür, dass die Weitergabe oder Vervielfältigung dieses Kurses – sei es als Ganzes, in Auszügen oder in Form der Audioaufnahmen – nicht erlaubt ist. Der Kurs wurde mit viel Sorgfalt für deine persönliche Nutzung entwickelt. Damit er seine volle Wirkung entfalten kann, ist es wichtig, dass die Inhalte nicht aus dem Zusammenhang geraten oder ungefragt weitergegeben werden. Danke, dass du das respektierst!



So findest du dich im Kurs besser zurecht



Damit du jederzeit den Überblick behältst und gezielt auf einzelne Übungen zugreifen kannst, werde ich alle Übungen in zwei Kategorien einteilen:

-  **Mini-Tools:** Das sind kurze, alltagstaugliche 3-Minuten-Übungen für zwischendurch.
-  **Intensivübungen:** Diese Übungen gehen tiefer, brauchen mehr Zeit und entfalten eine nachhaltige Wirkung.

Beide Übungsarten werden nummeriert, damit du sie leichter zuordnen kannst. Die Nummerierung ist so aufgebaut, dass du sofort erkennst, in welchem Modul du dich befindest und um welche Übung es sich handelt.

So funktioniert die Nummerierung:


- Die erste Ziffer steht für das Modul.
- Die zweite Ziffer zeigt die Reihenfolge der Übung innerhalb des Moduls an.



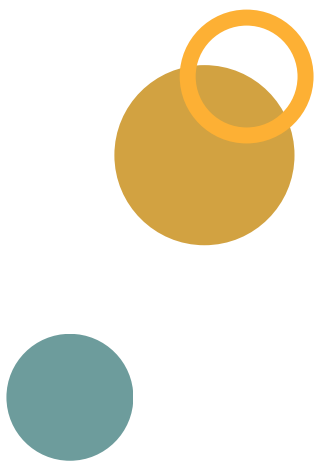
Beispiel:

- **Modul 1:**
 -  Mini-Tool 1.1
 -  Intensivübung 1.2
- **Modul 2:**
 -  Mini-Tool 2.1
 -  Intensivübung 2.2

Diese klare Struktur hilft dir, die Übungen jederzeit wiederzufinden.

Außerdem: Sollte es zu einer Übung eine Aufnahme geben, werde ich dich mit dem Lautsprechersymbol darauf hinweisen: 

Lies dir die jeweilige Übung zunächst in Ruhe durch, bevor du dir die passende Aufnahme anhörst. In der Audioaufnahme fehlen nämlich wichtige Zusatzinformationen, die für das Verständnis wichtig sind.



Als ich diesen Kurs konzipiert habe, war mein ursprünglicher Plan, ein separates Workbook zu erstellen – nur für die Übungen. Das schien zunächst logisch und ordentlich: Theorie hier, Praxis dort. Doch je weiter ich in die Entwicklung eingetaucht bin, desto klarer wurde mir etwas Entscheidendes – Dieser Kurs lebt von der Praxis.

Die Übungen sind nicht einfach ein netter Zusatz oder ein Anhängsel am Ende – sie sind der Herzschlag des gesamten Kurses. Ohne sie bliebe alles theoretisch. Und genau das wollte ich nicht. Ich wollte keine losgelöste Sammlung von Techniken, die irgendwo „nebenbei“ abgearbeitet wird. Ich wollte, dass du spürst, wie eng Information und Anwendung miteinander verwoben sind – und wie wichtig es ist, beides unmittelbar zu verbinden. Ein separates Workbook hätte diesen Zusammenhang aufgebrochen. Es hätte die Übungen vom Kontext, vom Gefühl und vom Timing gelöst – und damit viel von ihrer Kraft verloren. Stattdessen habe ich mich bewusst dafür entschieden, die Übungen direkt in die Module zu integrieren.

So bleibst du im Fluss. Du musst nicht springen oder blättern – du gehst Schritt für Schritt durch den Inhalt, und wenn es soweit ist, setzt du direkt um, was du gerade verstanden hast. Genau dadurch verankert sich das Wissen tiefer, und genau so entsteht echte Veränderung. Ich bin überzeugt: Nur wenn Erkenntnis und Erfahrung Hand in Hand gehen, kann ein Kurs wirklich etwas bewegen. Und deshalb findest du die Übungen genau dort, wo sie hingehören – mittendrin.

Nutze dein Ressourcennotizbuch gezielt an den passenden Stellen, um Gedanken, Erkenntnisse und Fortschritte festzuhalten. Ich werde dich an den geeigneten Stellen darauf hinweisen. So wird der Kurs nicht nur lehrreich, sondern auch persönlich transformierend. Mit der Zeit wird dein Ressourcennotizbuch zu einem echten Power-Tool für dein Leben – ein persönlicher Begleiter, auf den du immer wieder zurückgreifen kannst.

Für diesen Kurs empfehle ich dir, ein DIN A4-Notizbuch sowie einen guten Stift bereitzuhalten. Ein paar Buntstifte bringen Farbe ins Spiel und machen deine Notizen lebendiger. Ich lade dich ein, dein Notizbuch handschriftlich zu führen. Die eigene Handschrift macht Gedanken greifbarer, wirkt persönlicher – und geht oft tiefer als getippte Notizen.

