

Welche Menschen schaden uns?

Therapeut und Hypnotiseur Gabriel Palacios hat einen Ratgeber über gute und schlechte Gesellschaft verfasst.

Ein gutes Gespür für andere Menschen – wird uns das in die Wiege gelegt? Oder können wir Menschenkenntnis lernen? «Menschen zu lesen, kann man lernen», sagt der Berner Hypnotiseur Gabriel Palacios. Dazu müsse man sich aber erst einige Fähigkeiten aneignen. Die Anleitung dazu gibt Palacios in seinem neuen Buch «Wer tut dir gut?».

Denn: «Es gibt Menschen, die wir in unser Leben ziehen, weil sie etwas in uns auslösen, das wir verarbeiten sollten. Damit wir diesen Menschen gegenüber eine neue Rolle entwickeln können, sodass wir beispielsweise auch aus einer vergangenen Opferrolle ausbrechen und eine neue, positive Rolle einnehmen können. Es gibt aber auch Menschen, die uns einfach nicht gut tun», sagt Palacios in der Einleitung zu seinem Ratgeber.

Diese Menschen gelte es zu erkennen und aus seinem näheren Umfeld zu verbannen. «Es ist entscheidend für unseren Erfolg und unser Wohlbefinden, dass wir in unserem Leben die richtigen Leute anziehen», so Palacios.

Von Tieren und Farben

«Bevor man andere Menschen richtig einschätzen und erkennen kann, ob sie einem gut tun, muss man sich selber kennen», sagt Palacios. Dazu hat er selber ein Schema mit vier verschiedenen, einander gegenüberstehenden **Persönlichkeitstypen** entwickelt: Macht, Toleranz, Betroffenheit und Sensibilität.

Um aufzuzeigen, wo man sich auf der Skala dieser Typen befindet, hat Palacios jedem Ende ein Tier zuge-

ordnet. Da ist der Leitwolf am starken Ende der **Macht**, das Lamm am schwachen. «Der Leitwolf will führen, kann grob und laut werden und geniesst es, Entscheidungen zu treffen. Das Lamm hingegen fühlt sich selten mächtig und ist oft froh, wenn es Verantwortung abgeben kann.»

Die **Betroffenheit** teilt sich auf in zielstrebige Bienen, die pragmatisch handeln und sich nur selten von ihrem Weg abbringen lassen. Am anderen Ende steht der Hund. «Dieser Typus Mensch will immer beliebt sein und gefallen. Herrscht irgendwo Streit, versucht er sofort, zu schlichten. Ganz anders als die Biene, die ihr Umfeld einfach gewähren lässt», erklärt Palacios. Die **Toleranz**-Schiene spannt sich zwischen dem anpassungsfähigen und enorm toleranten Chamäleon und der Schlange. Statt sich anzupassen, gelingt es ihr, eigene Interessen auch bei anderen zu wecken und so Lösungen schnell und in ihrem Sinne umzusetzen.

Die **Sensibilität** verteilt Palacios einerseits auf Menschen, die er mit einem Reh vergleicht. Sehr sensibel und nachtragend, fürchtet das Reh, verletzt zu werden. Gewinnt man sein Vertrauen, ist es hingegen äusserst loyal und treu. Ihm gegenüber steht das Nashorn. «Sein dicker Panzer steht symbolisch dafür, dass es äussere Einflüsse kaum a sich heran lässt. Es ist zwar nicht sehr sensibel, lässt sich dafür aber auch kaum aus der Bahn werfen», erklärt Palacios. Den vier charakteristischen Gegenpolen fügt der Therapeut auch noch vier **Farben** hinzu: Ruhige Menschen gehören meist der Farbe Blau an, selbstständige Macher sind Gelb zugeordnet. Wer Ausgewogenheit sucht, ist meist ein grüner Typ. Tot

findet sich bei den leidenschaftlichen und manchmal aufbrausenden Charakteren.

«Keine Rolle ist besser oder schlechter als die andere. Wichtig ist, dass man sich bewusst ist, wo man steht. Und sich wohl fühlt damit», so Palacios. Erkenne jemand, dass er sich beispielsweise viel zu oft in der Position des Rehs wiederfinde, obwohl er eigentlich gerne selber bestimmen und entscheiden würde, könne nun daran gearbeitet werden.

Andere einschätzen

Wer weiss, wo er selber steht, erkennt auch, welche Menschen er in seinem Umfeld braucht. Beim Ein-

schätzen anderer Menschen seien drei Faktoren wichtig: Selbstreflexion, Sensibilität und Sensitivität. **Selbstreflexion** bedeutet, einordnen zu können, ob das Gegenüber bei einem selbst Gefühle auslöst, die auf eigenen Erfahrungen und Emotionen fussen und mit der Person selber gar nichts zu tun haben. Nur weil die Exfreundin mit den roten Haaren sich beispielsweise falsch verhalten hat, heisst das nicht, dass alle Menschen mit roten Haaren sich irgendwann falsch verhalten werden.

Mit genügend **Sensibilität**, nehmen wir unsere Umwelt detailliert wahr. «Wer sehr sensibel ist, nimmt

Haben Sie einen besonderen Themenwunsch?

Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch

Unser Thema am nächsten Samstag, 16. März 2019, 18.10 Uhr: «Highlights und Innovationen»

gesundheit heute
wohldosiert informiert

Harmonie und Spannungen sehr rasch wahr – auch Unklarheiten, Täuschungsmanöver und Lügen», schreibt Palacios. Dazu komme die Sensitivität. Darunter versteht Palacios eine Art siebter Sinn. «Ein klassisches Beispiel ist die beste Freundin oder der beste Freund. Man denkt an diesen Menschen – vielleicht nachdem man viele Tage, Wochen, Monate oder gar Jahre lang nicht mehr mit dieser Person kommuniziert hatte – und just in diesem Moment meldet sie oder er sich auf einmal aus dem Nichts bei uns.» Wer sich selber und andere beobachtet, werde lernen, Verhaltensmuster immer besser zu erkennen.

Nadine A. Brügger ist Redaktorin bei «gesundheit heute», der Gesundheits-sendung am Samstagabend auf SRF1.



Der Berner Hypnotiseur und Therapeut Gabriel Palacios weiss, welche Menschen uns weiterbringen.

Remo Neuhaus

Gabriel Palacios' schwerer Start ins Leben

Einem breiteren Publikum bekannt wurde der 29-jährige Gabriel Palacios als Mentalist und TV-Hypnotiseur. Eine einfache Berührung von ihm, so scheint es, reicht aus, um einen Menschen wegtreten – und wieder aufwachen – zu lassen.

«So einfach ist es natürlich nicht», sagt Palacios lächelnd. «Aber als Kind dachte ich, ein Hypnotiseur hat die Macht, andere Menschen ohnmächtig werden zu lassen. Und dann auch wieder aufzuwecken.» Das übte eine ganz besondere Faszination auf den Jungen aus.

«Bei mir war der Start ins Leben etwas schwierig», erklärt der Berner. Zur Welt kam er nämlich mit der Nabelschnur um den Hals und einem Hang zu Atempausen, die zum Tode führen konnten. Als der kleine Gabriel endlich regelmässig selber

Luft holte, hätte die Familie eigentlich endlich durchatmen sollen.

Doch Palacios, das jüngste von sieben Kindern, war noch nicht über den Berg. «Ich wurde immer wieder ohnmächtig. Manchmal bis zu dreissig Mal am Tag.» Die Ärzte standen vor einem Rätsel. Epilepsie konnte ausgeschlossen werden. Man redete von einer Form von Affekt-Anfallserkrankung, über die es keine medizinischen Erfahrungswerte gab. «Bis heute weiss niemand, woher die Ohnmachtsanfälle damals kamen», sagte Palacios.

Mit den Jahren hörten die Anfälle nach und nach auf: «Mit sechs Jahren kam der letzte». Doch genau jetzt passierte das Schlimmste: «Mein Vater, der schon sehr früh ein psychisches Leiden hatte, nahm

sich das Leben. Er wollte die Familie von der Last, als die er sich sah, befreien. In Wirklichkeit war für unsere Familie nie eine Last. Wir liebten ihn aus tiefstem Herzen.»

In der Schule wurde der rothaarige Bub wegen seiner Haarfarbe und den unzähligen Sommersprossen gehänselt. «Damals habe ich gelernt, dass ich irgend etwas richtig gut können muss, um beachtet, statt verspottet, zu werden», erinnert sich Palacios. Erst lernte der kleine Junge Zauberkünste. Später sah er einen Hypnotiseur und fasste einen Entschluss. Heute bildet Palacios jährlich mehrere hundert Personen für therapeutische Hypnose aus. Zahnärzte etwa, die ihre Patienten lieber hypnotisieren, als anästhesieren. Zudem bietet Palacios Therapiestunden an.



Anzeige

gesundheit heute
wohldosiert informiert



Highlights und Innovationen

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, Vamed Rehakliniken, Viollier

Gesundheit betrifft jeden von uns. Daher sind viele wissbegierig und dieses Bedürfnis wollen wir stillen. **gesundheit heute** informiert wöchentlich über Innovationen in der Medizin und Forschung, zeigt neue, bahnbrechende Therapieansätze, und berichtet über Schicksale und Erfahrungen von Patienten.

Schweizer Fernsehen
Samstags um 18.10 Uhr



Wiederholungen:
Sonntags um 09.30 Uhr auf SRF 1 und um 20.30 Uhr auf SRF info

Informationen, Spezialinterviews, sowie alle Sendungen finden Sie auch unter www.gesundheit-heute.ch