

# DB-System®

DEBORAH BORGEN



- Ein Weg zu einem reichen und sinnvollen Leben



„Wir alle haben ungenutztes Potenzial zugänglich,  
um das Beste aus unserem Leben zu machen“

*Deborah Borgen*



UNIQUE MIND ESP

# Herzlich willkommen zum DB-System®



Mein Name ist Dorothee Tettweiler und ich freue mich sehr, dich hier begrüßen zu können.

Ich möchte mich kurz vorstellen und dir einen Einblick geben, wer ich bin und warum es mir eine Herzensangelegenheit ist, dieses System allen zu öffnen.

Nach Jahren als selbständige Ergotherapeutin und Elternberaterin bin ich 2007 meinem Herzen gefolgt und nach Norwegen ausgewandert.

Es war und ist spannend, plötzlich in einem neuen Kontext zu stehen und Altes mit Neuem kompatibel machen zu müssen.

In Norwegen habe ich lange Jahre als Milieutherapeutin gearbeitet, zunächst in einer Einrichtung für Jugendliche mit sozialen und psychischen Herausforderungen und danach einige Jahre im Krisenzentrum (Frauenhaus) in Trondheim.

Mir ist immer mehr bewusst geworden, wie ähnlich die Erzählungen der Betroffenen sind. Instabile Familienbeziehungen, traumatische Kindheitserlebnisse, sowie viel Angst und Unsicherheit im Leben waren den meisten Erzählungen gemeinsam. Damit wurden für mich Diagnosen oder Kategorisierungen jeglicher Art immer mehr zweitrangig.

2019 hatte ich das Glück, im Rahmen eines Projektes mit der Arbeit und der Philosophie Deborah Borgens bekannt zu werden.

Schnell habe ich gespürt, dass Deborah etwas revolutionär Neues und Einzigartiges geschaffen hatte. Nach dem ersten Kurs mit dem Gehirntaining und den zwei einfachen Techniken geschah etwas Magisches mit mir, und erst im Laufe der Zeit konnte ich in Worte fassen, wie tief die Veränderung zu mir selbst eigentlich ging.

Ich verstand plötzlich deutlich, warum ich trotz aller Bewusstseinsarbeit immer wieder in die gleichen Spuren verfallen war. Die Techniken, die ich im Kurs gelernt hatte, kamen für mich genau zur richtigen Zeit, als mein Leben unerwartet und heftig eine neue Wendung nahm und mir den Boden unter den Füßen wegriss.

Diese Zeit war geprägt von dramatischen Umständen in meinem eigenen Leben. Trauerarbeit, Verlust von Zugehörigkeit und die Suche nach neuen Wegen haben mich schließlich dazu geführt, selbst Kurse in DB-System® halten zu wollen und damit anderen Menschen ebenfalls den Zugang zu öffnen.

2020 habe ich mich entschieden, tiefer in das DB-System® und die Philosophie dahinter einzutauchen. Ab 2022 habe ich direkt mit Deborah Borgen und Unique Mind ESP® zusammengearbeitet und zunächst Kurse für Frauen nach traumatischen Beziehungen gehalten.

Wir sind selbst unsere größte Ressource, wenn wir verstehen, wie wir mental funktionieren. Dann gibt es fast nichts, das wir nicht ändern oder erschaffen können und wir kommen raus aus der Opferhaltung.

Im Rahmen dieser Zusammenarbeit wurde mir immer klarer, dass ich helfen möchte, das Wissen von DB-system® zu verbreiten, während mein Herz mich gleichzeitig zurück nach Deutschland zog. Und nachdem ich gelernt habe, wie wichtig es ist, auf seine innere Stimme zu hören, habe ich daraufhin das DB-System® ins Deutsche übersetzt und bin jetzt zertifizierte Instrukturin im DB-System®.

Ich freue mich sehr darauf, bald auch dich in einem Kurs begrüßen zu können, damit auch du zu deinem Potenzial zurückfindest.

- *Dorothee Tettweiler*



*Deborah Borgen und Dorothee Tettweiler (Verdens Ende/Tjøme, Sommer 2020)*

# Der Grundkurs im DB-System® öffnet dir:

- Eine gute Schlafqualität
- Überschuss an Energie im Alltag
- Gestärkte Intuition und Bauchgefühl
- Balance zwischen Vernunft und Gefühlen
- Nachhaltige Veränderungen – neue Autopiloten
- Erhöhtes Bewusstsein
- Selbstvertrauen und Sicherheit in eigene Entscheidungen
- Mehr Nähe zu dir selbst
- Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens
- Erhöhte Präsenz und Zufriedenheit im Leben

Du kommst in Kontakt mit einer anderen und eher unbekanntem Dimension deiner Selbst – ein neues Lebensgefühl.

Zudem erhältst du 2 einfache Techniken, mit denen du selbst Lösungen finden und dein eigenes Leben steuern kannst.

„ Nach einem schweren Burn-out konnte ich mit Hilfe von DB-System® zur Ruhe kommen und wieder zu einem geordneten Leben zurückkehren.

Ich war wieder in der Lage, meine Aufgaben zu meistern und mich um meine Familie zu kümmern. Heute arbeite ich auf eine völlig andere Art und Weise und kann meinem eigenen Rhythmus folgen.

Wenn es einen Kurs gibt, den du besuchen solltest, um dein Leben zu meistern oder deine Leistung im Beruf oder im Privatleben zu verbessern, dann empfehle ich diesen Kurs von ganzem Herzen. “

- Henning Romero Skallist, Seriengründer

# Die einzelnen Teile im DB-System®

Der Grundkurs im DB-System® ist systematisch aufgebaut, Stück für Stück, um dir zu helfen, mehr von deinem Potenzial freizusetzen und Ressourcen zu nutzen, die du bisher für unmöglich gehalten hast.



## Eine balancierte Zone öffnet ein größeres Potenzial

Das erste Puzzleteil besteht darin, Stress und Druck zu reduzieren, damit wir im Leben präsent sein und Zugriff auf unser ungenutztes Potenzial haben können.

In diesem Kurs lernst du, wie du DEINE Zone im Alltag nutzen kannst, so dass du auf Ressourcen zugreifen kannst, die dich zu dir selbst zurückbringen. Wenn der Stress reduziert wird, kommst du in Kontakt mit Empathie und kannst dich selbst leiten.

## Das Gehirn ist ein Ressourcenzentrum für Veränderungen

Beim zweiten Puzzleteil geht es darum, das ganze Gehirn zu trainieren und nicht nur bestimmte Bereiche, so dass wir mehr von unseren Ressourcen nutzen können.

Du wirst geschult, die guten Eigenschaften deiner Gehirnschwingungen zu nutzen, sodass deine Fähigkeiten im Alltag vielfältiger werden:

- Hohe Leistungsfähigkeit über einen längeren Zeitraum mit einer inneren Ruhe
- Aufgaben erfolgreich erledigen – Handlungsfähigkeit
- Balance zwischen Vernunft und Gefühlen – emotionale Stabilität
- Etwas Neues schaffen und Altes verändern – Wandlungsfähigkeit
- Ganzheitliches Denken und erhöhte Empathie



Durch die bewusste Stärkung dieser Qualitäten eröffnen sich neue Zugänge zu ungenutzten Fähigkeiten und Ressourcen in dir.

Über den Kurs wird das Gehirn auf systematische Weise trainiert, um die Funktionen des Gehirns zu optimieren und zu stärken.

Wir können das Gehirn verändern, indem wir neue neuronale Bahnen schaffen und gleichzeitig einen größeren Teil des Gehirnnetzwerks nutzen.

## Vertrauen in die eigene Führung

Das dritte Puzzlestück handelt davon, uns selbst zu führen, und um die Techniken, die dies möglich machen.



Du lernst zwei einfache und wirksame Techniken, die du im täglichen Leben anwenden kannst:

- **Der Nachtfilm** ist eine Technik, die du als Planungsinstrument einsetzen kannst. Einfach ausgedrückt dient er dazu, den Kopf zu sortieren und freizubekommen sowie sich einen Überblick über den nächsten Tag zu verschaffen. Dies sorgt für gute Schlafqualität und einen übersichtlichen Alltag. Zudem hilft dir diese Technik, ganzheitlicher zu sehen und neue Lösungen zu schaffen.
- **Die Kreative Ecke** wird für Ziele, mentale Vorbereitungen, sowie für Veränderungen schwieriger Situationen genutzt, oder wenn etwas im Leben stagniert. Die Veränderungen, die vorgenommen werden, sind dauerhaft, und das steigert unser Gefühl der Meisterschaft und Zufriedenheit mit dem Leben.

Damit sind wir für alle Herausforderungen gewappnet, und können uns selbst auf unsere Ziele hinsteuern.

## Balance macht das Beste aus dem Leben

Das vierte Puzzleteil handelt um Gleichgewicht zwischen Vernunft und Gefühlen, was zu einem besseren Zugang zum Unbewussten führt, wo das meiste unseres Potenzials liegt.

Ein größeres Gleichgewicht zwischen Vernunft und Emotionen führt zu einer besseren Selbstregulierung und hat einen großen Einfluss darauf, wie wir mit kleinen und großen Herausforderungen und Aufgaben im täglichen Leben umgehen.

Der Kurs fördert deine emotionale und kognitive Entwicklung, was bedeutet, dass du eine bessere Verbindung zwischen deinen Gefühlen und deinem Denken bekommst.

Mach das Beste aus deinem Leben!



## Der ESP-Sinn ist unsere wichtigste Ressource

Das fünfte Puzzleteil handelt von der Stärkung unseres intuitiven Denkens.



Die Intuition spielt eine wichtige Rolle in unserem Alltag. Viele der Entscheidungen, die du triffst, beruhen auf deinem intuitiven Denken. Wir nutzen meist intuitives Denken. Analytisches Denken fordert mehr von uns, es ist kontrolliert und dauert länger.

Der ESP-Sinn, oder was wir umgangssprachlich als Bauchgefühl und Intuition bezeichnen, ist unsere wichtigste Ressource zur Stärkung unseres intuitiven Denkens. Er ist unser innerer Sinnesapparat und erschließt ein ungenutztes Potenzial.

Der Kurs stärkt deine Intuition und dein Bauchgefühl, und du lernst, die Tiefe deines inneren Wahrnehmungssystems zu verstehen.

Carl Gustav Jung (1875-1961) war ein anerkannter Schweizer Psychiater und sein Werk hat die Psychiatrie stark beeinflusst. Eines seiner berühmtesten Zitate lautet:

*“Solange du das Unbewusste nicht bewusst machst, wird es dein Leben beherrschen und du wirst es Schicksal nennen.”*

Wir können in der Tat selbst das Steuer übernehmen, aber dazu müssen wir in der Lage sein, sowohl die Ideen als auch die Lösungen, die uns gegeben werden, zu verstehen. Indem wir unser intuitives Denken stärken, können wir genau das tun!



## Eine neue Perspektive

Das sechste Puzzleteil handelt davon, die Welt mit neuen Augen wahrzunehmen, in der alle ihr inneres Sinnessystem auf eine neue und ganzheitliche Art nutzen.

Der Kurs schult dich darin, ganzheitlich zu denken, mit Empathie und einem größeren Verständnis für dich selbst und andere.

Mit einer neuen und effektiven Art, das ganze Gehirn zu trainieren, können wir nun Türen öffnen, die uns bisher verschlossen schienen.

DB-System®  
DEBORAH BÖRGEN



# Ein wissenschaftlich dokumentierter Kurs

Zum Grundkurs im DB-System® wurden mehrere Forschungsprojekte durchgeführt. In zwei dieser Projekte wurden Messungen der Gehirnaktivität mittels EEG durchgeführt, um eventuelle Veränderungen im Gehirn objektiv beurteilen zu können. Es wurden zudem psychologische Fragebögen verwendet, um zu erforschen, wie die wahrgenommenen Veränderungen mit physischen Veränderungen im Gehirn korrelieren.

## Gehirntraining mit Sofortwirkung

Nach Abschluss des Kurses hat sich das Gehirn bereits in einer positiven und physisch nachhaltigen Weise verändert. Die Forschung hat gezeigt, dass dies nicht auf einen Placebo-Effekt zurückzuführen ist, sondern in direktem Zusammenhang mit diesem Gehirntraining steht.

Die Wirkung äußert sich in einer gesteigerten emotionalen und kognitiven Entwicklung (Gefühle und Denken). Ein größeres Gleichgewicht zwischen Gefühlen und Vernunft ist von großer Bedeutung für die Bewältigung kleiner und großer Herausforderungen und Aufgaben im Alltag. Dies deckt sich auch mit Berichten von KursteilnehmerInnen unmittelbar nach dem Kurs.

## Ganzheitlicher und effektiver denken

Das Gehirn verbraucht weniger Energie, während wir gleichzeitig effizienter denken. Die Plastizität (die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern) nimmt zu. Diese erhöhte Plastizität bedeutet, dass es mehr funktionelle Verbindungen zwischen den Gehirnregionen gibt.

### **Ganzheitlicheres und effektiveres Denken zeigte sich als:**

- größere Fähigkeit, neue Probleme mit Hilfe von Logik zu lösen
- erhöhte Intuition und Kreativität
- verbesserte Lern- und Gedächtnisleistung
- verbesserte Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulierung

Diese Ergebnisse haben dazu beigetragen, dass der Kurs für akademische Zwecke empfohlen wird. Viele KursteilnehmerInnen berichten, dass sie nach dem Kurs Schularbeiten, Studienaufgaben und Aufgaben im Beruf besser bewältigen konnten. Viele erleben auch, dass sie mehr und andersartige Lösungen als zuvor sehen können, auch in Zusammenarbeit mit anderen.

Mehr über die Forschung findest du auf unserer Website, wo du auch Links zu den wissenschaftlich veröffentlichten Artikeln findest.

# Was erwartet dich im Kurs?

Der Grundkurs im DB-System® ist eine Kombination aus Meditation, Entspannung, mentalem Training, Bewusstseins-schulung und kognitiven Techniken.

Durch Vorlesungen und mentale Übungen wird das Gehirn trainiert und stärker vernetzt. Es verschafft dir Zugang zu einer völlig neuen Dimension deiner selbst, was dir sofortige Ergebnisse bringt.

- Du brauchst keine Notizen zu machen
- Du musst nichts über dich selbst oder aus deinem eigenen Leben teilen

Das Einzige, was du tun musst, ist, in allen Einheiten des Kurses anwesend zu sein!

## Kurswochenende

Zusätzlich zu dem Training und den Techniken erhältst du

- Ein Diplom zum Abschluss des Kurses
- Ein Handbuch mit der Beschreibung der Techniken
- Das Recht, den Kurs beliebig oft zu einem günstigeren Wiederholungspreis zu buchen
- Kostenlose Telefonberatung in der Anwendung von DB-System®

Der Grundkurs findet an einem Wochenende statt, jeweils von 10 bis 19 Uhr.

Auf Anfrage komme ich auch gerne zu Fachtagen oder Vorträgen in deiner Nähe.

*„Heute kann ich Dinge tun, von denen ich früher dachte,  
dass ich sie nie tun könnte. Das ist die beste Investition in mein Leben und meine  
Gesundheit, die ich je gemacht habe.“*

*- Nina Husø*

# Deborah Borgen – Begründerin von DB-System®

Die Gründerin, Philosophin, Autorin und Dozentin Deborah Borgen ist eine Pionierin auf dem Gebiet der bewussten und unbewussten mentalen Mechanismen und Prozesse des Menschen.

Ihre Vision ist es, zu einer friedlicheren Welt beizutragen. Tief in unserem Inneren wissen wir alle, dass es möglich ist, und der Schlüssel dazu liegt in jedem einzelnen von uns.

Deborah Borgen inspiriert uns unermüdlich dazu, Frieden in uns selbst zu finden, sodass wir eine friedlichere Welt widerspiegeln und alle zu einem reichen und sinnvollen Leben finden. In einer oft chaotischen Welt setzt sie damit ein Zeichen für Hoffnung und Freude.

„Ich möchte den Menschen Hoffnung geben – und sie dazu befähigen, ihr Potenzial zu erkennen und ihre Ressourcen zu nutzen. Wenn ich das kann, kann es jeder!“

*- Deborah Borgen*

Deborah Borgen wurde 1960 in Kanada geboren und wuchs in Oslo auf. Sie hat einen Abschluss in Wirtschaftswissenschaften der Handelshochschule BI Oslo und war zunächst als Ökonomin in der Baubranche tätig.

Heute ist Deborah Borgen dafür bekannt, dass sie das internationale, wissenschaftlich publizierte System DB-System® entwickelt hat.

Nach einer Nahtoderfahrung im Jahr 1986, die Deborah Borgen selbst als beängstigend und faszinierend zugleich beschreibt, erlitt sie einen schwerwiegenden Zusammenbruch. Grund dafür waren verschiedene traumatische Erlebnisse, viel Stress in ihrem Alltag und ein Mangel an Wissen darüber, wie wir als Menschen funktionieren.

In ihrer Nahtoderfahrung spürte Deborah Borgen eine enorme innere Ruhe und eine bedingungslose Liebe. Alle Bewertungen waren aufgehoben, und die Gefühle von nicht „gut genug“, „klug genug“, „wertvoll genug“ waren ausgelöscht – ALLES war EINS. Gleichzeitig bekam sie ein intuitives Verständnis dafür, wie wir als Menschen funktionieren und dass wir alle ein enormes Potenzial und eine einzigartige, uns angeborene Kraft haben.



Um wieder zu dem Gefühl dieser allumfassenden Liebe zurückzufinden und die gewonnenen Erkenntnisse in ihrem Alltag nutzen zu können, wurde ihr schnell klar, dass sie über das etablierte System hinausgehen muss und dass wir den ganzen Menschen sehen müssen – nicht nur das Äußere und die Diagnosen.

Als Wirtschaftswissenschaftlerin und mit einer analytischen Sichtweise machte sie sich auf die Suche nach Antworten, wie man ein gutes Leben führen kann, um die täglichen Aufgaben und Herausforderungen mit mehr Sicherheit zu bewältigen und im Alltag zu einer inneren Ruhe zu finden.

Das DB-System® verbindet Elemente aus vielen Wissenschaften zu einem völlig neuen, ganzheitlichen Verständnis und ist das Ergebnis von 24 Jahren Selbstentwicklung und systematischer Arbeit. Deborah Borgen hat die Erkenntnisse und das Wissen, das sie in diesen Jahren gewonnen hat, zu einem völlig neuen und bahnbrechenden System mit einfachen und effektiven Techniken zusammengefügt.

Dies hat ihr Leben – und im Laufe der Zeit das Leben von Zehntausenden von KursteilnehmerInnen in verschiedenen Ländern – völlig umgekrempelt: von einem Alltag voller Hoffnungslosigkeit, Stress und Depression zu einem Leben, in dem es der Normalzustand ist, ruhig und glücklich zu sein, und in dem wir mehr Sinn in unserem eigenen Leben finden können.

Durch ihr aufrichtiges und unermüdliches Engagement gibt sie heute Menschen auf der ganzen Welt Hoffnung, indem sie ihre lebensverändernde Philosophie und die Techniken aus dem DB-System® mit ihnen teilt.

Mit einem neuen Verständnis dafür, wie wir als Menschen funktionieren, und mit einem Verständnis für die Mechanismen des Gehirns können wir alle unsere uns inwohnenden Ressourcen erschließen und uns selbst wieder näherkommen.



„Der Schlüssel zum Frieden liegt in jedem Einzelnen.  
Wenn wir Veränderungen in uns selbst vornehmen, können du  
und ich durch unsere individuellen Entscheidungen bewusst einen  
Beitrag zu der Art von Evolution und Entwicklung leisten, die wir  
sehen wollen, auch in der äußeren Welt, deren Teil wir sind.“

- Deborah Borgen

*Jeder Mensch hat einzigartige Ressourcen  
um sich selbst zu leiten*

**DB-System<sup>®</sup>**

DEBORAH BORGEN



**UNIQUE MIND ESP**

## **Information und Anmeldung:**

Unique Mind ESP  
Ansprechpartnerin für den deutschsprachigen Raum:  
Dorothee Tettweiler

E-Mail: [dorothee@uniquemindesp.com](mailto:dorothee@uniquemindesp.com)

[www.uniquemindesp.com](http://www.uniquemindesp.com)