

Schnelle Selbsthilfe für Klienten

https://www.xn--claudiaschfer-kfb.de/?page_id=263

Nachfolgend möchte ich meinen Klienten einige effektive und schnelle Selbsthilfe-Methoden nahelegen, die dazu beitragen als Ersthilfe Stress, Ängste, Wut, Traurigkeit u.ä. Zustände abzubauen und sich zügig besser zu fühlen.

Diese Methoden ersetzen nachdrücklich natürlich weder eine Medikation noch eine Untersuchung oder Behandlung bei einem Arzt. Sie dienen lediglich der Regulation des Energiesystems in Stresszuständen und sollen den Klienten unterstützen bis professionelle Hilfe eintrifft oder ein Termin beim Arzt, Therapeuten oder Coach in Anspruch genommen werden kann.

Sie können alle Methoden oder auch nur einen Teil davon anwenden. Ganz so, wie es Ihnen am ehesten hilft.

Viel Erfolg!

Die Dynamind Technik

von Serge King, 2003

Die Dynamind Anleitung oder Hilf Dir selbst mit Dynamind

Grundlagen

1. Wählen Sie ein körperliches, emotionales oder psychisches Problem, an dem Sie arbeiten möchten.
2. Halten Sie beiden Hände vor sich so zusammen, dass sich Ihre Fingerspitzen berühren.
3. Sagen Sie laut oder leise vor sich hin: "Ich habe ein Problem mit..." "Ich will dass das Problem verschwindet."
4. Klopfen Sie mit zwei oder drei Fingern jeweils sieben Mal: - auf das Zentrum Ihrer Brust (dem Brustbein) - auf die äussere Fläche zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger beider Hände - auf den etwas vorstehenden Wirbelknochen an der Basis Ihres Genicks
5. Mit Ihrer Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt Ihres Kopfes konzentriert atmen Sie ein. Mit der Aufmerksamkeit auf Ihre Zehen konzentriert atmen Sie aus.
6. Symptome können sich in der Intensität, des Ortes oder der Art verändern. Wiederholen Sie die obigen Schritte um den Erfolg zu vertiefen.

Was es ist?

Die Dynamind Technik oder DMT ist eine sichere, einfache, schnelle und wirkungsvolle Methode, basierend auf einer speziellen Mischung aus Worten, Berührung, Atemtechnik und, manchmal, Imagination. Sie wurde so entwickelt, dass die meisten Menschen sie für sich selbst gebrauchen können, als Hilfe, die meisten Probleme in weniger als einer Stunde zu beheben. Sie kann auch in Kombination mit anderen energetischen Methoden angewandt werden, um Menschen in allen Problemen zu unterschiedlichsten Zeiten zu helfen.

Jede „Heilung“ kommt von innen. DMT selbst kann nichts heilen, aber sie hilft, den Verstand und den Körper so vorzubereiten, dass heilende Prozesse unterstützt oder angestoßen werden können. Sie hat sich als ein effektives Hilfsmittel in einem weiten Spektrum, physischer, emotionaler und mentaler Probleme bewiesen, und es wird tagtäglich durch ein internationales Team von Anwendern bei immer mehr Problemen ausprobiert und getestet.

DMT kann alleine angewandt werden, oder in Kombination mit jedem anderen schulmedizinischen, alternativen oder komplementären Heilverfahren. Sie kann bei Kindern genauso wie bei Erwachsenen angewandt werden, und wurde auch erfolgreich in der Behandlung von Tieren verwendet.

Die Dynamind Technik ist einfach zu lernen und anzuwenden. Sie brauchen kein neues Glaubenssystem und keine neue Philosophie anzunehmen, damit sie funktioniert und, sie funktioniert tatsächlich auch, wenn sie nicht daran glauben. Wie auch immer, eine negative Einstellung wird die Wirkung vermindern. Sie können sie für sich selbst gebrauchen, oder mit Familienmitgliedern, Freunden und bedürftigen Menschen teilen.

Wie funktioniert es?

Die Wirksamkeit der Dynamind Technik basiert auf der Theorie, dass alle körperlichen, emotionalen und mentalen Probleme mit zu viel Spannung im Körper verbunden sind. Die Theorie geht davon aus, dass Spannung sich in verschiedenen Schichten akkumuliert, mit zentralen Punkten, die spezifische Symptome hervorrufen. Die körpereigenen Heilungskräfte können eher einsetzen, wenn die Spannungsschichten entspannt sind. Dieser Theorie entsprechend, wenn der Körper in einem dynamischen Spannungszustand ist - einem wellenähnlichen Zyklus von Spannung und Entspannung – geht der Körper sofort und automatisch, wann immer eine unerwartete Stresssituation eintritt, in einen erneuernden Modus über. Solange dieser dynamische Zustand aufrecht erhalten wird, kann Genesung begünstigt werden. Während dieses gleichen Stadiums erholt sich der Verstand sehr schnell von Stress und emotionale Verstimmungen sind vorübergehend und gemässigt.

Wenn der Körper einen Zustand statischer Verspannung erreicht - (=einen Wände-aufbauenden Zyklus zunehmenden Widerstandes), dann werden Genesungsprozesse gehemmt, was das Gedeihen von Krankheit, Fehlfunktionen, Verwirrung, negativen Gedanken, Wut und Angst ermöglicht. Jede Methode, die hilft den Körper vom Zustand der statischen Spannung in jenen der dynamischen zu bringen, kann die natürlichen Selbstheilungskräfte unterstützen oder anregen.

Sie brauchen diese Theorie nicht anzunehmen, um Dynamind wirkungsvoll anzuwenden.

Warum funktioniert es?

Jeder Teil der Dynamind Technik ist eine eigene Methode an sich, die positiv auf in körpereigenen Kräfte hat. Während die spezifischen Quellen dieser Techniken aus der alten hawaiianischen Tradition stammen, können ähnliche Techniken in vielen anderen Teilen der Welt gefunden werden. Es ist der kombinierte und verstärkende Effekt dieser Techniken gemeinsam, welche die erstaunlichen schnellen Resultate produzieren.

Die Handstellung

Die Dynamind Technik beginnt damit, dass wir die Hände zusammenbringen, so dass sich nur die Fingerspitzen berühren, als ob wir einen Globus hielten. Diese Position wird in manchen Meditationstechniken verwendet, um Entspannung herbeizuführen. Sie dient zudem als unbewusstes Signal, dass jetzt ein den Genesung unterstützender Prozess startet. In der Praxis wird diese Handposition während des ganzen Prozesses aufrechterhalten, ausser während des Berührungssegmentes.

Die Aussage

Die grundlegende, aus drei Teilen zusammengesetzte, Dynamind-Aussage, ist weder eine Affirmation noch ein Bitte. Es ist stattdessen eine Anerkennung des Problems, ein Aussprechen der Erwartung und ein spezifischer Befehl. Lassen Sie uns die Grundaussage in dieser Weise untersuchen:

"Ich habe ein Problem..." Dies ist eine Anerkennung, dass das Problem existiert. Am besten funktioniert es, wenn das Problem klar und deutlich definiert wird in der Art des Symptoms, seiner Stärke, den Empfindungen und des Ortes. Sogar die einfache Anerkennung verursacht oft bereits einen Entspannungsprozess.

"...und das kann sich ändern." Dies ist ein Aussprechen der Erwartung, dass das Problem nicht für immer da sein muss und dass Linderung möglich ist, und auch eine entspannende Vorstellung.

"Ich will, dass das Problem verschwindet." Dies ist ein Befehl. Ob Sie denken möchten, dass dies dem Körper, dem Unterbewusstsein, dem Gehirn oder an sonst irgendetwas befohlen wird, spielt keine Rolle. Wenn Sie einen solchen Befehl an sich selbst richten, hat es, bis zu einem gewissen Punkt, bereits einen Effekt. Dieser einfache Befehl wurde ausgewählt, weil er für die meisten Menschen meistens funktioniert. Jeder Teil der Aussage kann verändert werden um bessere Resultate zu erzielen. Was nun folgt, hilft das Resultat zu verstärken.

Die Berührung

Den Körper irgendwo zu berühren, stimuliert eine energetische Antwort, welche das gesamte physische, mentale und emotionale System anspricht. Den Körper an verschiedenen Orten und auf unterschiedliche Arten zu berühren kann eine spezifische Antwort hervorrufen, welche gleichzeitig energetisierend und entspannend wirkt.

Dynamind verwendet in der Berührungssequenz vier spezielle Punkte am Körper nach folgendem Ablauf:

1. Die Gegend um die Thymusdrüse in der Mitte des Brustkorbs. Das berühren dieser Gegend in einer bestimmten Art ist bekannt dafür, Angstzustände ("Brustkorb ist eingeschnürt") zu lindern, Brust- sowie Lungenmuskulatur zu entspannen und das Immunsystem zu stimulieren.
2. Die Hoku-Punkte an beiden Händen. Sehr bekannt in der chinesischen Medizin, werden diese Punkte oft angeregt, um Kopfschmerzen zu lindern und es wird ihnen auch nachgesagt, eine revitalisierende Wirkung auf den ganzen Körper zu haben. Sie befinden sich in der Gegend, wo die Seitenlinien des Daumens und des Zeigefingers kreuzen.
3. Der 7. Nackenwirbel (der leicht vorstehende Knochen oben an der Wirbelsäule/der Nackenbasis.). In der Hawaiianischen Körperarbeit benutzt, wird der Anregung dieses Punktes eine revitalisierende und entspannende Wirkung auf den Oberkörper, das Rückgrat und die Beckengegend nachgesagt.

Viele andere Punkte oder Bereiche hätten für diese Technik verwendet werden können, aber diese haben den Vorteil, dass sie die Vorderseite, die Seiten und die Rückseite abdecken und bequem zu erreichen sind. Jeder diese Punkte ist für sich allein sehr wirkungsvoll, und noch viel mehr, wenn sie zusammen genutzt werden. Es ist nur notwendig den ungefähren Bereich der oben erwähnten Punkte zu berühren um einen guten Effekt zu erzielen. Massage oder Druck sind nicht erforderlich.

Vier Arten der Berührung werden in der Dynamind Technik benutzt:

1. Leichtes Klopfen
2. Sanfte Vibration
3. Längere Berührung (ohne Druck)
4. Längere Berührung mit Summen

Jede Berührungsform wird angewandt, während man auf sieben zählt, nicht wegen einer esoterischen Bedeutung, sondern weil der Rhythmus leicht zu merken und weder zu lang noch zu kurz ist.

Der Atem

Die Dynamind Technik schliesst mit einer speziellen Art Atemtechnik, hawaiianisch "piko-piko" genannt. Diese Atemtechnik setzt sich zusammen aus dem Einatmen mit der Aufmerksamkeit auf einen Punkt, in diesem Fall dem Scheitel des Kopfes, und ausatmen mit der Aufmerksamkeit auf einem zweiten Punkt, in diesem Fall die Zehen. Das Konzept

ist, dass dies eine Energiewelle zwischen den zwei Punkten aufbaut, aber in jedem Fall hat es einen entspannenden und belebenden Effekt.

Die Runde

Eine Sequenz von Aussage, Berührung und Atemtechnik wird eine "Runde" genannt. Nach jeder Runde überprüft man den Zustand des Symptoms und stoppt entweder den Prozess, wiederholt den Prozess, oder verändert den Prozess (meistens durch die Veränderung der Grundaussage) wenn die Art oder der Ort des Symptoms sich verändert hat.

Imagination

Symbolische Bilder können der Dynamind Technik mit sehr guten Ergebnissen hinzugefügt werden. Der Prozess beinhaltet dazu eine einfache Übersetzung des Symptoms in ein gedankliches Symbol. Wenn dies gemacht wird, wird es ein „symbolischer Schlüssel“ oder „symkey“ genannt und ist üblicherweise geeignet einen „emotionalen Riegel“ oder „emlock“ zu öffnen, die auftauchen, wenn emotionaler Widerstand den Energieprozess hemmt und Worte nicht wirken. Wenn ein symbolischer Schlüssel gebraucht wird, wird dieser nach der Aussage und vor der Berührung eingesetzt.

Bei vielen Menschen wird das einfache Vorstellen wie sich das Symptom anfühlt bereits ein Symbol kreieren mit dem man arbeiten kann. Zum Beispiel: "Es fühlt sich an, wie ein Messer"; "Es fühlt sich an, wie wenn ich ertrinke"; "Es fühlt sich an, wie wenn jemand mich würgt."

Die Vorgehensweise in der Symbolarbeit ist, das negative Symbol mittels der Vorstellungskraft in ein positives zu verändern. Benutzt man die obigen Beispiele, könnte man sich vorstellen, wie man das Messer rauszieht und es wegwirft; dass man von einem Rettungsschwimmer gerettet wird; oder dass die würgenden Hände loslassen und verschwinden.

Die Idee ist, das Symbol auf irgendeine Art so zu verändern, das die Erfahrung des Symptoms sich ebenfalls verändert und sich der neue Zustand besser anfühlt als zuvor. Erfahrungen haben gezeigt, dass eine dreifache Wiederholung dieser Veränderung oftmals bessere Resultate bringt.

Für diejenigen, welche es schwierig finden ein Symbol auftauchen zu lassen, ist es möglich ein Symbol durch das Fragen bestimmter Fragen zu kreieren:

"Wenn das Symptom eine bestimmte Form hätte, welche wäre das?"

"Wenn das Symptom eine bestimmte Farbe hätte, welche wäre das?"

"Wenn das Symptom ein Gewicht hätte, wie schwer wäre es?"

Der nächste Schritt wäre dann, in der Vorstellung einen Freund, Engel oder anderen Helfer zu haben, der in den Körper hineingreift und das Symbol mit der spezifischen Form, Farbe und dem entsprechenden Gewicht entfernt. Es hilft, wenn man den Prozess beschreibt, während er abläuft. Auch hier, wurde herausgefunden, dass eine dreimalige Wiederholung, das Resultat stark verbessert.

Variationen

Es gibt unzählige Variationen der Aussage, die man in der Dynamind Technik benutzen kann aber die folgenden Ideen wurden mit sehr guten Resultaten geprüft und ausprobiert. In allen Beispielen folgt auf die Aussage Berührung und Atem.

Gefühlsaussagen

Je genauer diese Aussagen sind, umso besser. Beispiele:

"Ich habe Schmerzen im dritten Gelenk meines kleinen Fingers..."

"Ich fühle Angst/Beklemmung in meiner Brust..."

"Ich fühle Ärger in meinem Bauch..."

"Ich habe das Gefühl, essen zu müssen, wenn ich vor dem Fernseher sitze..."

In diesen Fällen heisst der folgende Befehl: "Ich will, dass dieses Gefühl verschwindet."

Gedankliche Aussagen

Diese sind wirkungsvoll, wenn man mit Dingen aus der Vergangenheit oder der Zukunft arbeiten möchte. Beispiele:

"Wenn ich daran denke, was passiert ist..."

"Wenn ich daran denke, eine Rede zu halten ..."

Kräftigende Aussagen

Dies betrifft Aussagen, die mehr Bekräftigungen ähneln, welche dazu gedacht sind, positives Verhalten zu stärken oder zu entwickeln, als ein Problem zu lösen. Sie sind am wirkungsvollsten, wenn man sie nach DMT anwendet, um jedes damit verbundene körperliche, psychische oder emotionale Hindernis zu lindern. Beispiele:

"Ich habe die Kraft, vor Leuten zu sprechen, ohne nervös zu werden, ja, ich kann das. Sorge dafür, dass es geschieht. Sorge dafür, dass es so ist!"

"Mein Körper weiss, wie ich überschüssige Pfunde loswerden kann, ja, er weiss es, und mein Körper beginnt dies jetzt sofort zu tun!"

Der Dynamind Toner

Dies ist hilfreich um allgemeine Spannungszustände am Morgen, Abend, oder wann immer nötig zu lösen.

Zu Beginn bringen Sie die Hände in Position, dann lassen Sie auf jede Aussage die Berührung und die Atmung folgen.

"Es mag Angst, Beklemmung, Sorgen und Zweifel in meinem Körper und meinem Verstand geben, und das kann sich ändern. Ich will, dass all diese Probleme verschwinden."

"Es mag Wut, Ärger, Traurigkeit oder Schuldgefühle in meinem Körper und meinem Verstand geben, und das kann sich ändern. Ich will, dass all diese Probleme verschwinden."

"Es gibt Liebe und Frieden, Harmonie und Glück in meinem Körper und meinem Verstand, und das ist gut. Ich will, dass diese Gefühle wachsen und sich ausbreiten."

"Es gibt Kraft und Stärke, Gesundheit und Vitalität in meinem Körper und meinem Verstand, und das ist gut. Ich will, dass diese Gefühle wachsen und sich ausbreiten."

Fühlen Sie sich frei, die Worte Ihren Wünschen und Bedürfnissen entsprechend zu ändern.

Tipps und Vorschläge

1. Benutzen Sie eine "Intensitäts-Skala". Bevor Sie mit DMT beginnen, wählen Sie bitte ein Zahl zwischen 0 (kein Problem) und 10 (starkes Problem), und dann wählen sie nach jeder Runde wieder eine Zahl um den Prozess zu beobachten.
2. Wann immer möglich benutzen Sie spezifische Wahrnehmungen oder Gefühle um das Problem zu beschreiben, nicht abstrakte Bezeichnungen. "Ich bin erkältet" ist abstrakt, "Ich habe eine verstopfte Nase" ist spezifisch. "Ich bin wütend" ist in Ordnung, "Ich fühle Wut in meinem Solar Plexus" ist besser.
3. Wenn ein Schmerz oder ein Symptom sich nach einer oder mehreren Runden DMT örtlich verändert, nehmen Sie an, dass der neue Ort ein anderes Symptom in einer anderen Spannungsschicht darstellt, unabhängig davon ob das Symptom in der gleichen Art ist wie das erste oder nicht. Zum Beispiel, mag eine DMT Sitzung in der ersten Runde mit einem Schmerz in der Brust starten, und sich in der nächsten Runde in einen Schmerz in der Schulter oder ein Zittern in den Beinen verändern.
4. Wenn ein physisches Symptom sich auch nach der dritten DMT-Runde nicht verändert hat, können Sie annehmen, dass eine unterdrückte Emotion mitbeteiligt

ist, unabhängig davon ob die Emotion wahrgenommen werden kann oder nicht. Generell können Sie Wut oder Angst annehmen und mittels Versuch und Irrtum ausprobieren. Gebrauchen Sie Aussagen wie „Es mag Wut in meiner Schulter sein“ oder "Meine Augen mögen sich vor etwas fürchten".

5. Wenn DMT gar nicht hilft, probieren Sie eine andere Technik aus oder kombinieren Sie DMT mit einem anderen Ansatz.

Eine weitere energetische Methode zur Veränderung von Zuständen und Emotionen ist diese:

Die Klopfakupressur

Was ist Klopfakupressur und woher kommt die Methode?

Klopfakupressur ist eine Methode der energetischen Psychologie. Die Wurzeln liegen in der Kinesiologie, die der amerikanische Chiropraktiker Dr. George Goodheart in den 60er Jahren entwickelt hat.

Mit seiner Methode „Touch for Health“ konnte er über Muskeltests feststellen, wie es seinen Klienten körperlich geht und energetische Unausgewogenheiten korrigieren. Dazu wirkte er auf das Meridiansystem ein. Jene Energiebahnen, die bereits in der Jahrtausende alten Chinesischen Medizin beschrieben werden.

Auf diesen Energiebahnen befinden sich bestimmte Energiepunkte, die in der Akupunktur mit Nadeln stimuliert werden. Man kann aber z.B. auch durch leichtes beklopfen auf diese Punkte einwirken. Der amerikanische Psychologe Roger Callahan hat sich 1980 von George Goodhart ausbilden lassen. Callahan war einer der ersten, die diese Methode dann auch auf emotionale Probleme anwandte. Seine Arbeit nannte er TFT (Thought Field Therapy).

Es gab viele Therapeuten, die sich von dieser Arbeit inspiriert fühlten wie u.a. Fred Gallo. Auch Gary Craig, der schon jahrelang mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und Hypnose gearbeitet hat, lernte Anfang der 90er Jahre bei Callahan. Gary Craig entwickelte die Methode weiter und vereinfachte die Klopfsequenzen, so dass sie nicht nur therapeutisch genutzt werden kann, sondern auch zur Selbsthilfe gut geeignet ist. Er nannte die Methode EFT* (Emotional Freedom Techniques)

Die hier angewandte EFT basierte Klopfakupressur orientiert sich weder an dem „Official EFT“/Optimal EFT“ von Gary Craig noch gibt sie dessen Inhalte wieder, sondern meine/unsere persönliche Sicht und Erfahrungen sowie das Verständnis von und mit der Arbeit mit der Klopfakupressur. *Klopfakupressur = Emotional Freedom Techniques, Begründer Gary Craig. Dieser Zusatz ist aus rechtlichen Gründen erforderlich.

Wie funktioniert Klopfakupressur?

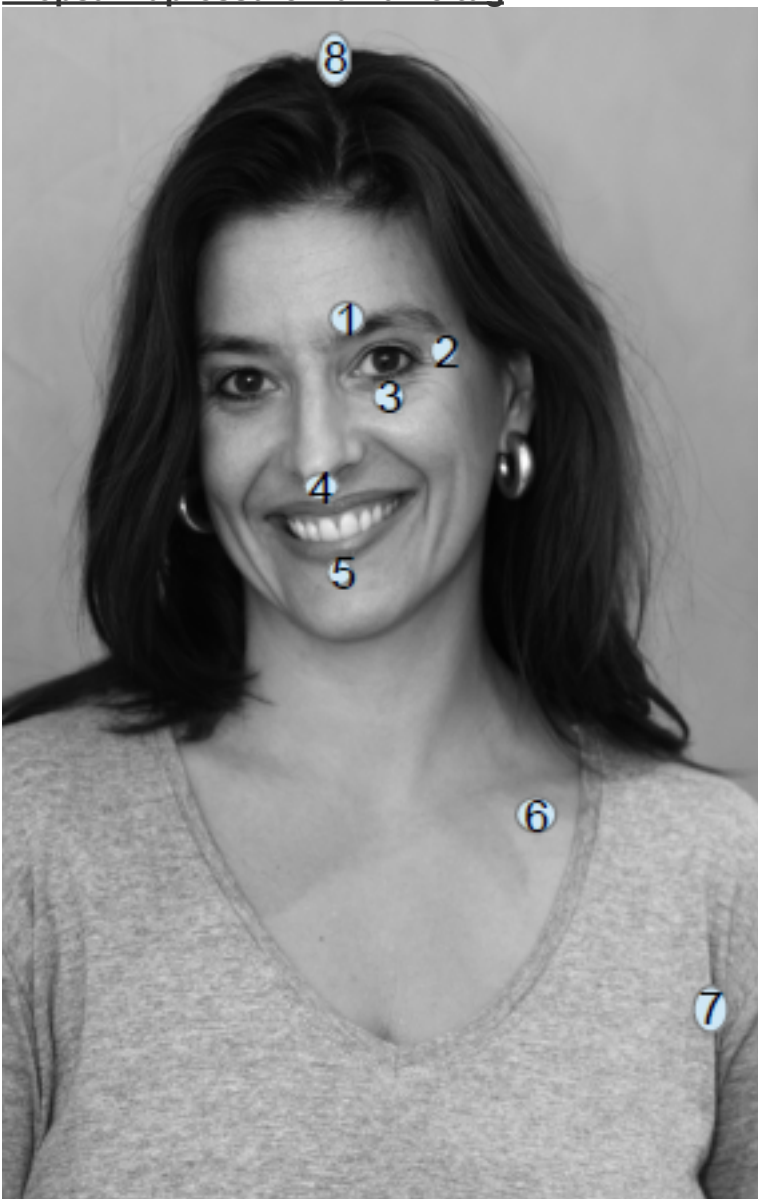
In der konventionellen Psychologie weiß man, dass bestimmte Ereignisse oder Erinnerungen an Situationen negative Gefühle in uns hervorrufen können. Die Vertreter der energetischen Psychologie fanden zusätzlich heraus, dass darüber hinaus unser Energiesystem aus dem Gleichgewicht gerät und dieses Ungleichgewicht eine energetische Störung zur Folge hat. Diese energetische Störung lässt sich über Gespräche manchmal erst nach Jahren auflösen. So kommt es nicht selten vor, dass Ängste, Wut, Traurigkeit u.ä. Emotionen oft viele Jahre trotz eingehender Psychotherapie nicht gänzlich aufgelöst werden können.

Daher arbeitet die Energiepsychologie an der energetischen Störung. Das macht sie so schnell und nachhaltig wirksam. Dabei werden die Energieströme, die durch das Ereignis aus dem Gleichgewicht geraten sind, durch das beklopfen wieder ausgeglichen. Auf diese Weise lösen sich auch die negativen Emotionen und Gedanken zum Ursprungsthema auf.

Sowohl seelische als auch körperliche Beschwerden haben also häufig ihren Ursprung in einer Ausgangssituation, die dann eine Störung des Energiesystems zur Folge hatte. Hier kann die Methode eine positive Wirkung hervorrufen und das Energiesystem wieder ins Gleichgewicht bringen.

Mit dem sogenannten Set-Up-Satz stimmen sie sich intensiv auf das jeweilige Thema ein. Da wir hier konkret an den Emotionen arbeiten die ein Thema mit sich bringt und die schlussendlich ja auch belastend im täglichen Erleben des Klienten sind oder die der Klient bislang versucht hat zu verdrängen, kann es sein, dass man während der Klopfsequenzen die Emotionen oder körperlichen Empfindungen deutlicher spürt, die mit dem Thema in Verbindung stehen. Das kann mitunter für Momente unangenehm sein. Sollten sie sich während der Klopfsequenzen einmal schlecht fühlen, so klopfen sie weiter, bis es ihnen besser geht. Ich wünsche ihnen viel Erfolg mit Klopfakupressur und stehe für Fragen jederzeit gern zur Verfügung.

Klopsakupressure-Kurzanleitung



- 1 AB Augenbraue
- 2 SA seitliches Auge
- 3 MA mittig unter der Nase
- 4 UN unter der Nase

- 5 UL unter der Lippe
- 6 SB Schlüsselbein
- 7 UA unter dem Arm seitlich auf Höhe der Brustwarze
- 8 AK auf dem Kopf mit allen Fingern einer Hand

Lage des Handkantenpunkt und des Serienpunkt:

HK = seitliche an der Handkante kurz unterhalb des Gelenkes des kleinen Fingers
SP = auf dem Handrücken zwischen der Sehne des kleinen- und des Ringfingers

Der Ablauf im Überblick:

- 1.) Problem/Thema/Emotion auswählen
- 2.) Stresswert auf der Skala von 0-10 einschätzen
- 3.) Handkantenpunkt beklopfen und dabei 3 mal den Set-Up-Satz aussprechen
- 4.) Die Punkte 1-8 mit 2 Fingern 5-7 mal (Iz.B. mit Zeige- und Mittelfinger) beklopfen und bei jedem der 8 Klopfpunkte das Thema in Kurzform aussprechen (z.B. meine Wut, mein Ärger, meine Ungeduld...) – 2-3 Durchgänge
- 5.) Stresswert auf der Skala erneut einschätzen. Set-Up-Satz und Klopfsequenzen

Set-Up-Satz für die Einstimmung auf die jeweilige Klopfrunde:

„Auch wenn ich XX bin, ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin voll und ganz!“
(Für XX die Emotion einsetzen, um die es gehen soll, z.B. Wut, Trauer, Traurigkeit, Angst...)

Beispiel:

„Auch wenn ich so traurig bin, denn ich bin ein Verlierer, ich liebe.....“

„Auch wenn ich mich so schäme, denn ich habe etwas falsch gemacht, ich liebe....“

„Auch wenn ich so wütend bin, ich liebe...“

oder z.B. wenn die Stimmung sinkt oder man sich genervt fühlt hilft oft diese Klopfsequenz:

“Auch wenn ich aus dem Gleichgewicht bin, ich liebe :...“

Während der jeweilige Set-Up-Satz 3 mal ausgesprochen wird, den Handkanten-Punkt fortwährend mit min. 2 Fingern beklopfen.

Anschließend die Punkte 1-8 beklopfen und während des Klopfens der einzelnen Punkte jeweils die Emotion benennen, z.B. meine Wut, meine Traurigkeit, mein Ärger, mein Gleichgewicht....

Wichtig! Während einer Klopfrunde bitte nur eine Emotion durcharbeiten bis diese deutlich abgeschwächt bzw. aufgelöst ist. Nutzen Sie dazu eine gedachte Skala von 0-10, auf der sie die Emotion am Anfang des Klopfens einsortieren und nach jeder Runde neu bewerten.

Wenn eine Emotion nach der ersten Klopfrunde nicht besser, sondern eher stärker wird, dann die Gehirnbalance durchführen (s.u.).

Danach den Set-Up-Satz wie folgt wiederholen:

„Auch wenn ich noch restliche XX empfinde, ich liebe“

Anschließend die Punkte beklopfen und bei jedem Punkt „meine restliche XX“ sagen.

Beenden sie die jeweilige Emotion erst, wenn sie auf der Skala min. eine 1 erreicht haben. Sollte der Skalenwert höher sein, dann kann dies verschiedene Gründe haben. Evtl. beklopfen sie eine Runde mit dem Satz „Auch wenn das klopfen nicht hilft, ich liebe und“ und klopfen danach erneut die restliche Emotion.

Wichtig:

Es kann sein, dass nach der Auflösung einer Emotion eine neue Emotion auftaucht, da sich Emotionen häufig überlagern (z.B. Traurigkeit ist aufgelöst und es folgt eine Wut oder Ärger). Deshalb: Mit jeder neu auftretenden Emotion sollte der Set-Up-Satz zur Einstimmung mit dem Klopfen der Handkante 3 mal wiederholt und die neu aufgetretene

Emotion dabei benannt werden. Erst dann die Klopfunde erneut beginnen und die neu aufgetretene Emotion dabei benennen.

Gehirnbalance – Balance der linken und rechten Gehirnhemisphäre

Zur Stabilisierung des Ergebnisses der einzelnen Klopfunden bzw. als Abschluss nach dem Gleichgewicht-Klopfen kann man die Gehirnbalance durchführen, Beschreibung s.u..

Gehirnbalance (Gamut 9-Sequenz):

Diese Sequenz bewirkt, dass beide Gehirnhälften –links und rechts- besser zusammenarbeiten. Wenn sie längere Klopfsequenzen machen, die Resultate im Skalenwert nicht runtergehen oder es nicht mehr so schnell vorangeht, wie sie es sich wünschen, dann ist die Gamut-9-Sequenz hilfreich um das Gehirn zu erfrischen.

Schauen sie dazu geradeaus und halten sie den Kopf still. Denken sie während der Sequenz nicht an das Problem, dass sie gerade bearbeiten. Halten sie ihre Aufmerksamkeit nur bei der Gamut-9-Sequenz.

!!!Während der Phase 1-9 den Serienpunkt mit 2 Fingern fortwährend klopfen (Stelle auf dem Handrücken zwischen kleinem- und Ringfinger)!!!

- Augen geradeaus
- Augen schließen und wieder öffnen
- nur mit den Augen scharf nach unten links schauen
- nur mit den Augen scharf nach unten rechts schauen
- nur mit den Augen einmal im Uhrzeigersinn rollen
- nur mit den Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn rollen
- eine kurze Melodie summen
- von 1-5 zählen
- eine kurze Melodie summen

Viel Erfolg!

Kontakt:

Claudia Schäfer

Persönlichkeitsentwicklung

Bloemstr. 8, 40468 Düsseldorf

Mobil: 0172-259 0 260

Fon: 0211-43083390

E-Mail: Claudia-Schaefer-Coaching@t-online.de