



Foto: © Aramanda - Fotolia.com

Entscheidungshilfe in allen Lebenslagen: der Armlängentest

Dieser Test ist eine der Grundlagen von **innerwise®**, der hohen Schule der energetischen Medizin. Nach 15 Jahren des Erfahrens und Entwickelns ist dieses System nun so ausgereift, dass wir es für uns und zum Wohle aller nutzen können.

Text: Mag. Elisabeth Kenda

Nicht immer fällt es leicht, eine klare Entscheidung zu treffen. Zu vielfältig sind die FÜR und WIDER um einfach nur JA oder NEIN zu sagen. Wir fühlen uns wohl dabei, uns um gewisse Sachverhalte herumzuschwindeln. Am liebsten würden wir alles mit *Ja-aber* oder einem *Jein* beantworten.

Bleiben wir gleich bei uns selbst. Wie oft am Tag müssen wir Entscheidungen treffen? Eigentlich permanent. Ich brauche nur ins Geschäft zu gehen und mich vor das Regal mit den Waschmitteln zu stellen. Da stehe ich nun vor einer Riesenauswahl an Produkten und muss mich für eines entscheiden. Zuerst wird mein Verstand eingeschaltet. Der sagt mir schon mal: zu teuer – also ausgeschieden; zu billig – ausgeschieden, weil wahrscheinlich nichts wert. Die Verpackung – unpraktisch oder unökologisch. Dann kommt die rechte Gehirnhälfte dran. Ihr gefällt die Verpackung oder zumindest die Farbe einer Flasche. Entscheiden kann ich mich aber immer noch nicht.

Endlich meldet sich mein Unterbewusstsein zu Wort, dieses ist sehr still, aber dafür sehr gewichtig. Das Unbewusste zeigt uns eigentlich, wo es im Leben lang geht. 95% dessen, was wir im Leben machen, wird vom Unbewussten gesteuert und zu maximal 5% kann unser Verstand mitreden.

Zurück zu unseren Waschmitteln: welches Mittel für mich das Beste ist, kann also nicht die Waschmittelindustrie mit ihrer Werbung und Produktbeschreibung wissen, sondern allein mein Körper. Und den kann ich befragen. Wie?

Mit dem einfachen Armlängentest:



Ja – Kein Stress



Nein – Stress

Foto: <http://search.pressefoto.com/news/>

Danke *Raphael van Assche* für das Entdecken dieses wunderbaren Mittels zur Kommunikation mit dem Unbewussten. Der Armlängentest ist ein neurologischer Reflex. Unter Stress spannt sich Muskulatur im Körper an und dies führt zu unterschiedlicher Länge der Arme. Der Armlängentest wird von unterschiedlichen Kinesiologierichtungen als Alternative bzw. Ergänzung zum klassischen Indikator-Muskeltest eingesetzt und ist somit eine Bereicherung des Methodenkoffers in der Kinesiologie.

Der Armlängentest und seinen Variationen:

- ✓ Wenn der Körper in Balance ist oder ich ein **Ja** sage, sind die Arme gleich lang.
- ✓ Wenn der Körper unter Stress steht oder ich ein **Nein** sage, sind die Armlängen unterschiedlich.
- ✓ Zusätzlich kann man auch noch an der Differenz der Armlänge sehen, ob der Stress ein kleiner, mittlerer oder großer ist.
- ✓ **Starre**: Es gibt Menschen, deren Körper nicht mit einer Veränderung der Armlänge reagieren, bei denen die Arme entweder nur ein Ja oder Nein anzeigen. Solche Menschen sind in einer Starre, die meist durch ein traumatisches Erlebnis ausgelöst wird. Eine Starre kann über Jahre anhalten. Diese Menschen sind in einem Überlebensmodus und von Leichtigkeit oder Flow im Leben kann keine Rede sein.
- ✓ **Allergie – Panik**: Wenn der Körper etwas nicht verträgt, reagiert er mit Stress und somit zeigt sich eine Armlängendifferenz. Gebe ich dem Körper noch mehr davon, wird sein Stress/seine Panik größer und ebenso die Differenz der Armlänge. Diese Reaktion kann von einem Nahrungsmittel ausgelöst werden, einem Putzmittel, einer schlimmen Situation oder aufgrund einer Vorstellung, mit einer ungeliebten Person längere Zeit verbringen zu müssen, usw. Alleine die Vorstellung löst eine Panikreaktion aus.

Vorteile des Armlängentests:

- Ich kann mich selbst oder eine andere Person testen.
- Ich habe meine Arme immer dabei.
- Je größer die Armlängendifferenz ist, desto stärker ist der Stress.
- Allergie/Panik ist erkennbar.
- Ebenso anwendbar bei Babys, schlafenden Menschen und sogar Kompatienten.
- Jedes Kind kann ihn erlernen.

- Er zeigt, ob eine komplette Starre vorhanden ist.
- Er zeigt oft andere Ergebnisse, als das Bewusstsein gerne möchte.

Dazu ein Beispiel: Eine übergewichtige Person kommt zur Behandlung mit dem Anliegen, abnehmen zu wollen. Trotz vieler Diäten ist das bis jetzt nicht gelungen. Ich lasse die Person vorstellen, ihr Idealgewicht zu haben und frage das Unbewusste über den Armlängentest, wie es ihm damit geht. Die Antwort des Unbewussten ist Stress/Nein. Die Person wird argumentieren, dass sie natürlich abnehmen will. Dem Verstand ist das klar, aber was sagt das Unbewusste zu weniger Gewicht? Der Körper bekommt allein bei der Vorstellung weniger Gewicht zu haben Stress, weil das Unbewusste beispielsweise sagt: ich brauche meinen Schutzpanzer, den ich mir mühsam nach vielen Verletzungen in meinem Leben aufgebaut habe oder weil ich sonst Dinge in meinem Leben nicht (Er)tragen kann (Helfersyndrom,...). Erst wenn ich die Ladungen meines Lebens, die sich im Unterbewusstsein abgespeichert haben, bearbeitet habe und damit zu den Akten legen kann, brauche ich mein Zusatzgewicht nicht mehr.

Ärzte, die mit **innerwise®** arbeiten, lassen ihre Patienten sich vorstellen, gesund zu sein. In nahezu allen Fällen wird der Patient mit Stress reagieren. Nein, das Unbewusste kann sich nicht vorstellen, gesund zu sein. Es braucht die Krankheit, um Aufmerksamkeit zu bekommen, seine Opferrolle spielen zu können, Aufgrund von Verletzungen oder Traumen, die sich im Leben angesammelt haben oder einfach weil man eigentlich eine Ruhe braucht. Genau da setzt die Arbeit mit **innerwise®** an, die wirklich tiefgreifende Veränderungen erst ermöglicht. Hier lässt sich schon die Tiefe erahnen, die die Arbeit mit **innerwise®** erlaubt.

Kurz zur Entstehungsgeschichte:

Der Berliner Arzt **Uwe Albrecht** entwickelte ein ganzheitliches Wachstums- und Entwicklungssystem für das Bewusste, das Unbewusste und die Feldstrukturen. **Innerwise®** steht für Heilung und Entwicklung durch die Wiederverbindung mit der inneren Weisheit. Unsere innere Weisheit und unsere Intuition kommen uns im Laufe unseres Lebens durch Erziehung, eingeschränktes Lebensumfeld, dem Familiensystem, Verletzungen und traumatischen Ereignissen abhandeln. Wir haben verlernt, auf unsere innere Stimme und unser Bauchgefühl zu achten und damit auch zu spüren, was uns gut tut und was nicht.

Die Grundidee von **innerwise®** ist, den „Flow“ wieder herzustellen. Je mehr ich von meinen Ladungen und Muster abbauen kann, desto eher kommen ich und mein Leben wieder in Fluss und Leben mit Leichtigkeit ist möglich.

Ein umfassendes **Testsystem** zeigt den effektivsten Weg durch eine Balance. Die Tester mit ca. 300 Themenbereichen des Lebens werden vom Anwender intuitiv ausgewählt oder ausgetestet. Reagiert der Körper mit Stress, wird aus über 4000 Heilsinfoniekarten und Energiesymbolen eine individuelle Heilsymphonie zur Integration von Themen komponiert. Diese Komposition wird auf ein Amulett, also einen Datenträger kopiert und dient dazu, den Körper bei seinem Veränderungsprozess zu unterstützen.

Innerwise® hilft uns, in die Eigenverantwortung zu gehen und unser Leben selbst zu gestalten. Dafür wurde die **Heilapotheke** entwickelt. Mit ihr kann jede/r selbst oder mit Hilfe einer anderen Person jene Themen intuitiv oder mit dem Armlängentest identifizieren, die gerade anstehen. Dazu stehen über 300 Heilfrequenzkarten zur Verfügung, deren jeweilige Bedeutung einzeln beschrieben ist. Die Schwingungsmuster und die Bedeutung der einzelnen Mittel unterstützen den Wachstumsprozess.

Was sind das für Frequenzkarten? Im Grunde sind es Frequenztonre von fast allem, was in den verschiedenen Kulturen als heilend gesehen wird. Informationen von Blüten, Steinen, Bäumen, chinesischen Kräutern, Symbolen, I Ging, Runen, Engeln, Krafftieren, homöopathischen Mitteln, Chakren, Sternbildern und –klängen, Seelenmitteln u.v.m.

Innerwise® unterstützt in allen Bereichen des Lebens und ist bei Menschen und Tieren genauso anwendbar, wie bei Firmen, Systemen, Häusern und Landschaften.

Innerwise® beim Menschen:

Die Kunst des Heilens: Anwendung zur Selbstheilung, in der Medizin, Psychologie und (körper)therapeutischen Arbeit

Die Kunst des Lebens: Erziehung, Schule, Designe, Kunst und Kreativität

Die Kunst des Wirkens: Coaching von Beruf, Firmen und Institutionen

Meine Buchtipps:

Ja/Nein, so einfach kann das Leben sein (Allegria) - Uwe Albrecht

Der Heilatem (Schirmer) - Uwe Albrecht

Heilapotheke (CE Produkt, erschienen bei Allegria, Produkt des Jahres 2011 Rainbow Spirit Festival) - Uwe Albrecht

innerwise® Heilung für alles Lebendige (Allegria) - Uwe Albrecht



Mag. Elisabeth Kenda

Sportwissenschaften, Kinesiologie, CranioSacral Arbeit

Kontakt:

Mandellstraße 8, 8010 Graz

Tel.: 0316 84 88 95

elisabeth.kenda@gmail.com

