

Es ist nie zu spät,

Text: Dr. Karin Neumann

eine glückliche Kindheit gehabt zu haben

EDxTM Energy Diagnostic and Treatment Methods Selbstakupressur zur Befreiung von inneren Blockaden

Die wesentlichen Programmierungen unseres Lebens finden von der Zeugung bis zum sechsten Lebensjahr statt. In dieser Phase prägen wir zum Großteil unser Verhalten, unsere Lebensfreude, Spontaneität und vieles mehr. Meist tragen wir als Erwachsene viele alte Verletzungen und unerfüllte Bedürfnisse (unbewusst) aus der Vergangenheit in uns, die uns an einem erfüllten Leben in der Gegenwart blockieren, wie z. B. von den Eltern nicht geliebt und angenommen worden zu sein, fehlende Fürsorge und Liebe, keine positive Bestätigung als Kind erhalten zu haben, u.v.m.

Fand diese positive Zuwendung und die Liebesbekundungen in der Kindheit nicht statt, suchen wir diese häufig auch noch als Erwachsener „im Außen“. Diese unerfüllten Grundbedürfnisse und die bedingungslose Liebe erwarten wir dann häufig von unserem Partner, den Kindern, den Kollegen in der Arbeit, etc. Doch das sind die falschen Adressaten. Auch wenn sich diese noch so sehr bemühen, wird es trotzdem für uns zu wenig sein, weil die Ursache nämlich ganz woanders liegt.

Sie werden sich nun fragen, wie es einem Erwachsenen gelingen soll, im Nachhinein die Gefühle anzuerkennen, die man als Kind nicht bekam? Denn üblicherweise geht man bei einem „negativen“ Gefühl doch sofort in den Widerstand; und dann wird dieses noch verstärkt.

Die Lösung liegt ausschließlich immer nur in uns selbst; indem man sich liebt, akzeptiert und annimmt, genau so, wie man ist, bis sich das hundertprozentige Gefühl einstellt: „Ich bin in Ordnung, mit all meinen unerfüllten Bedürfnissen, Problemen, Unzulänglichkeiten und Beschränkungen!“ Und dadurch können Sie auch Ihr „Inneres Kind“ heilen.

Um in diese liebevolle und achtsame Selbstannahme und Selbstakzeptanz zu kommen, können Sie beispielsweise Folgendes machen:

Übung

Testen Sie mir dem O-Ring-Test, welche Verletzungen aus Ihrer Kindheit noch nicht neutral bzw. geheilt sind und beginnen Sie nun, all diese zu bearbeiten: Nehmen Sie dazu jetzt gedanklich Ihr Inneres Kind (also sich selbst, als Sie noch ein Kind waren) auf Ihren Schoß. Fragen Sie es, was es damals gebraucht hätte

und sich vielleicht auch noch heute wünscht, um wirklich glücklich sein zu können und sich geliebt, geachtet und respektiert zu fühlen.

Gehen Sie danach in die Vorstellung, wie es damals hätte „sein können“. Visualisieren Sie Ihr Wunschbild, wie Sie es gerne als Kind gehabt hätten, verändern Sie sozusagen die Handlung Ihres alten Filmes durch einen neuen, positiven und spüren Sie die guten Gefühle, die sich dabei einstellen. Klopfen Sie währenddessen fortwährend etwa 5 – 10 Mal jeweils den Punkt Herz (Brustmitte) und Krone (die höchste Stelle am Kopf); dadurch findet eine Verbindung von „Herz und Kopf“ zur Neuintegration statt. Versprechen Sie abschließend Ihrem Inneren Kind, dass Sie von nun an gut auf es achten und beschützen werden, damit es nie wieder Kränkungen und unerfüllte Bedürfnisse erleben muss. Setzen Sie es von jetzt an niemand anderem mehr auf den Schoß!

Sie können von nun an auch Probleme in Ihrem Leben spielerischer und leichter mit der Unterstützung Ihres Inneren Kindes lösen; lassen Sie es Wunder in Ihr Leben bringen, indem Sie es z.B. mit einem Zauberstab ausrüsten, um damit schwierige Situationen einfach in lösbare verwandeln zu können, u.v.m.

Der O-Ring-Test:

Einer der wohl einfachsten Selbsttests ist der sogenannte O-Test. Er wurde in den 1970er Jahren von Prof. Omura in Japan entwickelt, um damit Stressoren jedweder Art herauszufinden, denn ein "schwacher" Muskeltest zeigt Defizite und ein "starker" Muskeltest Ressourcen an. Dieser Test dient sowohl zur gezielten Themenfindung als auch zur Überprüfung des Behandlungserfolgs.

Zur korrekten Durchführung ist es notwendig, alle Gegenstände mit einem elektrischen oder magnetischen Feld vom Körper zu entfernen, wie insbesondere Armbanduhren und Handys. Danach bildet man mit einer Hand einen Ring mit den Fingerspitzen von Daumen und Zeigefinger, sodass sich ein O bildet. Dann greift man mit dem Zeigefinger der anderen Hand in diesen Ring hinein und versucht mit diesem, den Ring auseinander zu ziehen, während man mit dem Daumen und Zeigefinger Widerstand leistet. Der Ring sollte dabei nicht zu öffnen sein.



O-Ring hält beim Auseinanderziehen = kein Stress



O-Ring hält nicht beim Auseinanderziehen = Stressreaktion

Bilder: z.V.g.v. Dr. Karin Neumann

Ziehen Sie dabei nicht nach schräg oben oder schräg unten, sondern achten Sie darauf, dass die Zugrichtung auf einer geraden Linie liegt. Und noch etwas ist wichtig: Versuchen Sie, beim Testen ganz neutral und unvoreingenommen zu sein, denn Sie können das Testergebnis mit Ihren Gedanken beeinflussen. Sind Sie der Meinung, dass ein Ergebnis „so sein muss“, dann wird dies auch der Fall sein. Seien Sie daher offen und lassen Sie sich einfach überraschen, wie der Test ausfallen wird.

Wenn Sie neugierig auf diese Selbstüberprüfung geworden sind, können Sie jetzt gleich mit dem Üben beginnen, um die Unterschiede beim Testen besser spüren zu können: Als Einstieg bilden Sie nun ein O mit Zeigefinger und Daumen und probieren Sie, welchen leichten Druck Sie auf diese beiden Finger ausüben müssen, damit das O nicht aufgeht, wenn Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand gerade hinausziehen. Sind Sie sehr kräftig, können Sie das O auch mit dem kleinen Fingere und dem Daumen bilden, um dadurch noch klarere Ergebnisse zu bekommen.

Denken Sie jetzt an eine für Sie sehr angenehme und schöne Situation in Ihrem Leben und führen Sie dabei den Selbsttest durch, indem Sie mit dem Zeigefinger der einen Hand versuchen, den Ring auseinander zu ziehen. Dabei sollte der Ring fest halten.

Denken Sie nun an eine für Sie sehr unangenehme Situation in Ihrem Leben, als Sie z.B. Angst oder Schmerzen erlebten. Führen Sie den Test dabei erneut durch. Nun sollte der Ring aufgehen, denn die Gedanken an diese Situation bereiten Stress.

Sprechen Sie Ihren richtigen Namen aus, also „Mein Name ist ...“, dabei sollte der O-Ring fest halten. Sagen Sie nun einen falschen Namen, also „Mein Name ist ...“, dabei sollte der O-Ring leicht aufgehen. Üben Sie weiter mit Ihrer richtigen Adresse und einer falschen, mit dem entsprechenden Wochentag und einem falschen, überprüfen Sie, was Sie zum Frühstück gegessen haben u.v.m.

Falls Sie nicht gleich die perfekten Ergebnisse bekommen, haben Sie bitte Geduld mit sich selbst. Üben Sie, wann auch immer, mit dem Muskeltest (z.B. beim Einkaufen, ob dieses Lebensmittel für Sie gut verträglich ist etc.).

Bildquelle: z.V.g.v. Dr. Karin Neumann

FINDEN SIE EIN NEUES SELBSTBILD

Sind Sie nicht liebevoll zu sich selbst und verurteilen Sie sich immer wieder für alles Mögliche, dann ist das nicht gut, denn es ist nicht hilfreich, sich selbst zu kritisieren, nur weil das vielleicht früher die Eltern oder sonstige Erziehungspersonen taten. Man sollte seine Problem einfach wahrnehmen, ohne sie zu beurteilen. Einfach durch diese Bewusstmachung allein können sich leichtere dysfunktionale Verhaltensmuster bereits auflösen, denn das, woran man wirklich glaubt im Leben (also Ihre unbewussten Glaubenssätze und Grundüberzeugungen), findet auch tatsächlich statt. Bei richtig großen Problemen ist es allerdings schon nützlich, die Themen z. B. zusätzlich mittels EDxTM Energy Diagnostic & Treatment Methods (dem „Meridian Klopfen“), aufzulösen.

Vorerst ist es jedoch wichtig, alle negativen Muster aus Ihrer Kindheit überhaupt erst einmal zu erkennen, durch diese Sie geprägt sind. Sie können zwar das, was in Ihrer Vergangenheit passierte, nicht ungeschehen machen, sehr wohl diesbezüglich jedoch emotional „neutral“ werden, sodass Sie Ihre belastenden Kindheitserlebnisse in der Gegenwart und Zukunft nicht mehr beeinflussen.

Wir packen im Alter von ca. 0 – 6 Jahren unseren „unbewussten Rucksack“ und sind dann bis zum Lebensende damit beschäftigt, diesen wieder auszupacken; bringen Sie daher jetzt Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Verständnis hin. Sehen Sie Ihr Leben als eine Reise von all dem, was Sie erlebt haben: An positiven, aber auch an weniger erfreulichen Dingen. Verstärken Sie das Schöne und neutralisieren Sie das Belastende, um Ihr volles Potential entwickeln zu können.

Haben Sie als Kind immer wieder gehört, dass Sie nicht wertvoll oder nicht in Ordnung seien, genau so, wie Sie sind, dann können Sie diesen Glaubenssatz und die belastenden Gefühle, die damit einhergehen, die Bilder, die dabei vor Ihrem inneren Auge entstehen und alle Gedanken und Emotionen, die damit einhergehen, auch im Erwachsenenalter mittels des Tappings (Meridian Klopfen) auflösen.

Übung

Stellen Sie sich nun folgende Fragen:

- Wie war meine Kindheit?
- Was belastet mich diesbezüglich auch heute noch?
- Gebe ich vielleicht sogar (unbewusst) solche dysfunktionalen Verhaltens- und Handlungsmuster an meine eigene Familie bzw. meine Kinder weiter?
- Wer bin ich überhaupt?
- Darf ich Ich selbst sein?
- Gibt es etwas an mir, dass auch ich nicht liebenswert finde?
- Fühle ich mich für irgend etwas schuldig?
- Was hindert mich daran, mein Leben so zu gestalten, wie ich es möchte?
- Nach welchen Glaubenssätzen lebe ich (vielleicht unbewusst) auch noch heute, wie z. B. „Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein“ bzw. „Ich darf nicht erfolgreich sein“ oder „Ich bin ein Versager, egal, bei allem, was ich mache“ ...

Testen Sie mit dem O-Ring-Test, welche Themen Priorität haben, also in welcher Reihenfolge Sie die einzelnen Problemaspekte bearbeiten sollen. Denn häufig ist es so wie bei einem Kartenhaus: Wenn sie die *richtige* Karte herausziehen, fällt das ganze Haus zusammen. Das bedeutet, dass sich oft durch die Behandlung eines einzigen Themas viele andere Probleme mit auflösen bzw. sich die Belastung bereits auch bei den anderen Problemaspekten sehr schnell reduziert!

Lösen Sie alle dysfunktionalen Glaubenssätze, Bilder, Körpergefühle und belastenden Emotionen, denen Sie nun auf die Schliche gekommen sind, mittels Tapping (= Meridian Klopfen) bzw. einer anderen Methode, mit der Sie belastende Gefühle desensibilisieren können, auf, um damit zu einer besseren Lebensqualität und mehr Selbstliebe zu kommen.

Sie müssen die alten Glaubenssätze nicht weiterleben, die Sie in Ihrer Kindheit immer und immer wieder gehört haben. Lassen Sie sie jetzt für immer los. Verändern Sie diese, denn heute sind SIE erwachsen und können IHR Leben genau so gestalten, wie SIE es wollen. Übernehmen Sie nicht unbewusst all die alten, negativen Muster, die Sie in Ihrer Kindheit immer wieder gehört und erlebt haben.

Gehen Sie liebevoll mit sich um. Erfragen Sie Ihre Bedürfnisse und erfüllen Sie sich diese, denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Erschaffen Sie sich aus diesem bedingungslosen JA zu sich selbst

IHRE NEUE, FREIE UND GLÜCKLICHE ZUKUNFT!

Übung

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie alle eingelernten Verhaltensmuster drauf. Also alles, wo Sie sich auch heute noch verstellen, wo Sie nicht nach Ihren eigenen Bedürfnissen im Leben handeln und nicht wirklich „Sie selbst“ sind.

Legen Sie dieses Blatt Papier danach zu Ihrem Badezimmerspiegel und beginnen Sie, jeden Tag, wenn Sie sich in der Früh in den Spiegel schauen, eine Maske nach der anderen mit Wasser „abzuwaschen“. Machen Sie das Ganze so lange, bis Sie Ihre Liste vollkommen abgearbeitet haben und bis Sie Ihr kindliches Gesicht und das Strahlen wieder zu sehen bekommen!

Probleme gibt es im Leben immer und es ist wichtig, diese anzunehmen und daran zu wachsen. Je mehr Sie das tun, desto herausfordernder werden bestimmte Themen in Ihrem Leben werden, denn diese passen sich Ihrem jeweiligen Entwicklungsstand an. Begegnen Sie von nun an diesen Herausforderungen mit einem Ja und der Liebe zu sich selbst; dadurch kommen Sie in Ihre Stärke. Ist alles zu „easy“ im Leben kann man kein großes Potential entwickeln, denn dann gibt es auch keine Grenzen, die Sie überwinden können.

Häufig sucht man die Schuld, wenn es einem gerade nicht gut geht, im Außen: Bei den Eltern, den Lehrern, den Mitmenschen, u.s.w. Viele Personen hatten tatsächlich einen schlechten Start ins Leben. Nun gibt es zwei Möglichkeiten, sich zu entscheiden: Entweder man jammert solange man lebt und beschwert sich über alles, was einem als Kind und Jugendlicher angetan wurde oder man entscheidet sich dazu, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und so zu leben, wie man es möchte und wie es gut für einen ist. Denn jeder ist immer der Schmied seines eigenen Glücks und kann jede Sekunde sein Schicksal in Form von bewusstem Wollen und positiven Gedanken selbst gestalten.

WER IST GERADE „ICH“?

Wir leben ständig in einer Polarität: Oft wechselt unsere Gefühlslage wie Wellen im Meer. Einmal ist man oben, dann wieder unten. Es gibt in den in allen Situationen unseres Lebens immer verschiedene Teile in uns, wie z. B. einen leidenden, einen traurigen, einen eifersüchtigen, einen kontrollierenden, einen ängstlichen, einen unsicheren, einen verletzten, einen zornigen, einen hilflosen, einen fröhlichen, einen, der die Ruhe geben kann, aber auch einen helfenden. Die Frage ist immer, welcher Teil gerade bei einem bestimmten Problem aktiv ist, denn wir können mit all diesen einzelnen Teilen in Kontakt treten!

Übung

Wollen Sie z. B. das Gefühl bearbeiten „Ich bin wertlos“ fragen Sie sich, welcher Teil da gerade aktiv ist? Dazu können Sie einen Schritt aus Ihrem eigenen System heraustreten und sich einmal von außen ansehen, aus der Adlerperspektive sozusagen. Ist es vielleicht Ihr Vater, der diesen Teil gerade repräsentiert? Oder Ihre Mutter? Vielleicht auch ein bestimmter Lehrer?

Wenn Sie diesen Teil erkannt haben, dann bitten Sie als Regisseurin ihn, auf die Bühne Ihres Lebens zu kommen. Nun holen Sie sich einen anderen Teil dazu, der z. B. sagt „Ich habe mich unendlich lieb!“ Auch dieser wird eingeladen, auf die Bühne zu kommen. Akzeptieren und anerkennen Sie beide Teile, die sich nun gegenüber stehen, denn sowohl der eine als auch der andere hat seine Berechtigung in Ihrem Leben. Beginnen Sie nun einen Dialog im Inneren: Fokussieren Sie dabei den positiven Teil. Spüren Sie all die schönen Gefühle, die dabei aufkommen und genießen Sie das gute Gefühl, das sich nun immer stärker bei Ihnen einstellen wird.

Es empfiehlt sich, währenddessen folgende vier Akupunkturpunkte öfter hintereinander zu beklopfen und dabei immer tief und entspannt weiter zu atmen:

- Zwischen den Augenbrauen („drittes Auge“),
- unter der Nase,
- unter der Lippe,
- Thymus (Brustbein),

um gelassener und emotional neutraler agieren zu können. Fragen Sie sich am Ende dieser Übung, ob wirklich alle Teile mit Ihrer Zielerreichung übereinstimmen. Falls nicht, bearbeiten Sie diese in derselben Art und Weise, wie Sie es soeben gemacht haben!

Dadurch verändert sich etwas in Ihrem Inneren, denn wenn Sie all die Teile einfach zulassen, die sich bei einem bestimmten Thema zeigen und zusätzlich diese vier Akupunkturpunkte stimulieren spüren Sie, wie sich das Problem zusehends neutralisiert und Sie emotional frei werden. In dieser Art und Weise können Sie sämtliche Situationen, die Ihnen bisher Stress bereiteten, behandeln.

WERDEN SIE ZU IHREM INNEREN BEOBACHTER

Betreiben sie Gedankenhygiene und achten Sie von nun an in optimaler Weise darauf, wie Sie über sich denken. Denken Sie z. B. „Ich bin wertlos“, dann spiegelt Ihnen Ihr Leben das wider. Haben Sie jedoch die Überzeugung „Ich bin wertvoll“, dann spiegelt Ihnen das Ihr Leben ebenfalls wider. Es vermittelt Ihnen dann „Ja, Du wirklich ein wertvoller und achtenswerter Mensch!“, und Ihr Körper reagiert sofort positiv darauf.

Daher sind Gedanken und Glaubenssätze so wichtig. Sie bestimmen über Ihr gesamtes Leben, nämlich ob das Leben für oder gegen Sie ist. Ob Sie es als Kampf erleben, auf Mangel ausgerichtet sind oder auf Fülle, ob Sie auf Krankheit ausgerichtet sind

oder auf Gesundheit. Werden Sie von nun an zu Ihrem ständigen inneren Beobachter und nehmen Sie all Ihre dysfunktionalen Gedankenmuster ohne Bewertung einfach wahr, also ohne sich dabei selbst zu verurteilen.

Durch diesen „Ich mit mir – Dialog“ werden Gedanken, wie „eigentlich müsste ich das anders machen“ oder „das werde ich wieder nicht schaffen“, u.s.w., bewusst gemacht. Vielleicht zum ersten Mal in Ihrem Leben! Akzeptieren Sie sich als Ganzes, ist das Problem meist schon von selbst gelöst. Und so ganz nebenbei erwähnt: Wenn man sich vollkommen akzeptiert, mit all seinen Problemen und Unzulänglichkeiten, ist man auch nicht mehr vom Lob von anderen abhängig!

Übung

Suchen Sie sich einen Gegenstand, den Sie leicht von einer Körperhälfte auf die andere wechseln können, wie z.B. ein Armband, eine Uhr, einen Ring oder z.B. auch einen kleinen Halbedelstein, den Sie immer von einer Hosentasche in die andere wechseln können. Immer, wenn Sie sich von nun an selbst kritisieren bzw. negative Gedanken über sich selbst denken wechseln Sie diesen Gegenstand, z.B. das Armband, von einer Hand auf die andere. Lassen Sie diese Selbstkritik und das damit zusammenhängende Gefühl einfach zu: „Ja, ich höre Dich und ich merke, dass du da bist. Aber jetzt lasse ich dich los!“

LASSEN SIE EMOTIONALE TRIGGER NICHT ÜBER IHR LEBEN BESTIMMEN

Es gibt bestimmte Auslöser in unserem Leben, sog. „Trigger“, die Sie mit bestimmten Erfahrungen von früher sofort wieder in Berührung bringen können. Dadurch werden Stressoren und Gefühle wie Angst, Hoffnungslosigkeit, etc. ausgelöst, die auch heute noch in derselben Intensität wie damals, z. B. in der Kindheit, erlebt werden können. Die Frage ist nun, wie man mit diesen Triggern am besten umgeht!

Wichtig dabei ist es, in eine vollkommene Selbstannahme zu kommen. Denn will man alle Trigger im Leben auflösen, lebt man in einer ständigen Vermeidung – und das ist nicht gut. Fragt man sich pausenlos, was man alles falsch gemacht hat oder woran man schuld ist, lebt man ständig im Negativen. Wichtig ist jedoch die Ausrichtung auf das Positive, denn das ist der fruchtbarste Weg im Leben. Kommen Sie in Liebe und Akzeptanz mit sich selbst, egal, was passiert. Stehen Sie ab heute zu 100 % zu sich selbst. Denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben.

Wir geben den Dingen immer die Bedeutung, die sie haben: Vielleicht kennen Sie ja die Geschichte von den zwei Schuhverkäufern, die von ihrem Chef in ein kleines Dorf nach Afrika geschickt werden, um den Geschäftsumsatz zu steigern. Als der erste von seinem Auslandsaufenthalt zurück kommt meint er tief enttäuscht: „Chef, dort ist kein Markt für uns. Kein einziger Mensch trägt dort Schuhe. Da werden wir nichts verkaufen können.“ Der zweite kommt freudestrahlend zurück und sagt überglücklich: „Chef, das ist der beste Markt für uns. Dort können wir unseren Umsatz so richtig gut steigern, da der Bedarf an Schuhen dort riesig ist!“

NUTZEN SIE DIE KRAFT IHRER GEDANKEN

Wir denken täglich etwa 60.000 – 70.000 Gedanken. Nur etwa 5 - 10 % davon sind neu, alles andere denken wir immer wieder – und wieder – und wieder, ...! Ihre Gedanken bestimmen immer auch sofort Ihre Gefühle. Das ist auch der Grund, weshalb es so wichtig ist, in welche Richtung wir unsere Gedanken lenken.

Übung

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine ganz frische, gelbe Zitrone vor sich. Riechen Sie in Ihrer Imagination daran, drücken Sie sie ein bisschen zusammen, damit Sie auch spüren können, wie saftig sie ist. Stellen Sie sich nun weiters vor, dass Sie ein scharfes Messer in die Hand nehmen und die Zitrone in der Hälfte auseinander schneiden. Führen Sie nun eine Hälfte zum Mund und beißen Sie in Ihrer Vorstellung kräftig in diese saftige Zitrone hinein. Was passiert in Ihrem Körper? Nehmen Sie sich ein bisschen Zeit dafür...! Spüren Sie die Speichelflüssigkeit in Ihrem Mund, vielleicht geht ja auch ein kurzes Schaudern durch Ihren Körper?

Nun frage ich Sie: „Wo ist Ihre Zitrone?“ Diese ist lediglich in Ihrer Vorstellung.

Dasselbe passiert auch z. B. bei einem Albtraum: Wenn Sie etwas Schreckliches träumen kann es passieren, dass Sie schweißüberströmt aufwachen, das Herz klopft wild, die Hände sind feucht, etc. Doch was ist passiert? Sie haben lediglich ängstliche Gedanken gehabt UND SOFORT STELLT SICH DIE KÖRPERLICHE REAKTION EIN.

Und das passiert im gesamten Leben immer und überall! Daher ist es entscheidend, wie Sie über sich und Ihr Leben denken, denn genau so stellen sich in kurzer Zeit eben Ihre Gefühle entsprechend ein.

Sie können somit mit Ihren Gedanken immer Entscheidungen treffen, die Ihr Leben maßgeblich beeinflussen. Sie können dysfunktionale Gedanken haben oder Kraftentscheidungen treffen (übrigens: Gedanken von Liebe und Dankbarkeit ermöglichen die schnellsten und besten Gefühle, um sich positiv zu entwickeln und in Kraft und in liebevolle Selbstannahme zu kommen).

Übung

Stehen Sie von nun an täglich mit fünf Gedanken auf, wofür Sie dankbar sind. Das verbindet Sie mit Ihrem Herzen und macht in ein positives Lebensgefühl. Somit haben Sie die Macht über Ihren Tagesbeginn, weil Sie in Ihrer Kraft sind und nicht abhängig von dem, was im Außen passiert. Sie können die Übung auch in der Weise durchführen, dass Sie bei jedem Schritt, den Sie von Ihrem Bett zum Badezimmer tun, sich für eine Sache bedanken, die gut bzw. schön in Ihrem Leben ist. Der Körper reagiert, wie schon gesagt, auf jeden Gedanken, den Sie haben. Denken Sie daher abschätzend über sich, stellen sich sofort die entsprechenden Gefühle ein und das prägt auch Ihren Körper und wirkt auf Ihre Gesundheit ein.

LEBEN SIE IN DER GEGENWART

Es ist wichtig, im Hier und Jetzt zu leben. Denkt man zu viel in die Zukunft, kann das viele Ängste auslösen. Dasselbe kann passieren, wenn man ständig gedanklich in der Vergangenheit bzw. Kindheit ist: „Ah ja, da war ja dieses schreckliche Trauma, und dieses ...!“. Durch das ewige Aufwühlen dieser alten Erinnerungen kann man tief im Sumpf versickern, weil man sich all diese belastenden Situationen immer wieder ins Bewusstsein holt (wobei ich natürlich damit nicht ausdrücken möchte, dass es gut ist, Dinge zu verdrängen; das ganz sicher nicht!).

Fragen Sie sich besser: „Welches Problem habe ich jetzt?“, denn Sie können nur in der Gegenwart die Gefühle empfinden, nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft. Dadurch können Sie sich mit den Dingen beschäftigen, die Sie beabsichtigen

zu verändern, denn Sie wissen ja: „Energy follows intention“, also die Energie folgt Ihrer Intension.

Fragen Sie sich einmal: „Worauf bin ich im Moment eigentlich gerade ausgerichtet?“ Passen meine inneren Prägungen bzw. mein Selbstbild überhaupt zu dem, was ich zurzeit gerne möchte? Denn positive Gedanken sind nicht immer zuträglich! Im Gegenteil, sie können häufig zu viel Unzufriedenheit führen.

Wenn Sie sich z. B. vornehmen, ab jetzt viel Geld zu verdienen, Ihre inneren Muster diesbezüglich jedoch in eine andere Richtung gehen, weil Sie noch immer (meist unbewusst) nach dem Glaubenssatz leben „Ich bin unfähig, etwas zu erreichen“, was glauben Sie, wird dann passieren? Stimmt die Basis nicht, ist es oft schwer, das Ziel in leichter Art und Weise in Ihr Leben zu ziehen. Daher kann man sich durch positives Denken oft noch schlechter und schuldiger fühlen als ohne. Das ist vergleichbar mit einem Haus auf Stelzen, bei dem das Fundament fehlt. Darauf kann man eben nichts aufbauen. Es braucht dazu die richtig tief verwurzelten Glaubenssätze und nicht nur eine „rosa Hülle“ sowie ein starkes positives Selbstbild, um das erwünschte Ziel auch tatsächlich gut zu erreichen.

Dasselbe gilt für das kürzlich erschienene Buch „The secret“. Viele Klienten, die in die Praxis kommen, fühlen sich dadurch oft noch schlechter, weil sie große Schuldgefühle entwickeln, weil sie auch das sogar „wieder nicht geschafft“ haben. Die Sache mit dem Gesetz der Anziehung stimmt prinzipiell schon, es braucht jedoch 100 %ige Selbstakzeptanz, um nicht aus dem Mangel zu leben, denn diesen Mangel projiziert man dann wieder in seine Zukunft: Dann gibt es zwar einen Wunsch – jedoch einen negativen Glaubenssatz. Was glauben Sie, wird stärker wirken?

Übung: Stimmen Sie sich positiv auf den Tag ein!

Ideal ist es, mit einem täglichen Affirmationsprogramm den Tag zu beginnen, um in ein gutes emotionales Gleichgewicht zu kommen. Gewöhnen Sie es sich wie das tägliche Zähneputzen an, sich ab jetzt morgens energetisch gut auszurichten (natürlich können Sie diese Übung auch tagsüber machen):

Übung a)

THYMUS:

Beklopfen Sie den Punkt Thymus und sagen Sie:
**„Ich liebe, ich glaube, ich vertraue, ich bin dankbar,
ich bin mutig!“**

AB:

Beklopfen Sie nun den Anfänge Ihrer Augenbrauen
nasenseitig und sagen Sie:
„Ich bin friedlich und ausgeglichen“

SA:

Beklopfen Sie die Punkte ca. 1 cm neben Ihren Augen
und sagen Sie:
„Ich wende mich mir und anderen voller Liebe zu“

JB:

Beklopfen Sie sanft die Punkte direkt unter Ihren Augen
und sagen Sie:
**„Ich fühle mich sicher; meine Bedürfnisse können
befriedigt werden“**

UN:

Beklopfen Sie den Punkt unter Ihrer Nase und sagen Sie:
„Ich bin ruhig und gelassen“

UL:

Beklopfen Sie den Punkt unter Ihrer Lippe und sagen Sie:
„Ich bin wertvoll“

SB:

Beklopfen Sie die Punkte unter Ihrem Schlüsselbein,
 ca. 3 cm links und rechts vom Brustbein und sagen Sie:
„Ich bin mutig; Meine Lebensenergien sind ausgewogen“

UA:

Beklopfen Sie die Punkte ca. 10 cm unter Ihrer Achsel und
 sagen Sie:
**„Ich glaube an meine Zukunft und vertraue auf sie;
 ich bin sicher“**

RP:

Beklopfen Sie die Punkte ca. 5 cm unter Ihrer Brustwarze
 und sagen Sie:
„Ich bin fröhlich; ich genieße das Leben“

KF:

Klopfen Sie auf den Nagel Ihres kleinen Fingers und sagen Sie:
„Mein Herz ist voller Vergebung“

MF:

Klopfen Sie auf den Nagel Ihres Mittelfingers und sagen Sie:
**„Ich bin großzügig und entspannt
 (ich lasse die Vergangenheit los)“**

ZF:

Klopfen Sie auf den Nagel Ihres Zeigefingers und sagen Sie:
**„Ich bin flexibel und kann los lassen; ich bin es wert,
 geliebt zu werden“**

DP:

Klopfen Sie auf Ihren Daumnagel und sagen Sie:
„Ich bin demütig, tolerant und bescheiden“

SP:

Klopfen Sie den Punkt auf Ihrem Handrücken, zwischen dem
 kleinen Finger und dem Ringfinger sagen Sie:
„Ich bin leicht und beschwingt; ich bin hoffnungsfroh“

HK: Klopfen Sie Ihre Handkanten aneinander und sagen Sie:
„Ich bin voller Freude; ich bin in meiner Kraft“

THYMUS:

Beklopfen Sie zum Schluss noch einmal den Punkt Thymus
 und sagen Sie:
**„Ich liebe, ich glaube, ich vertraue, ich bin dankbar und
 mutig. Meine Lebensenergie ist hoch, ich bin voller Liebe!“**

Übung b)

Eine Alternative, um in ein emotionales Gleichgewicht zu kommen,
 ist die Fünf-Elemente-Kurzbalance, da diese all unsere fünf
 Meridiane (Lebensenergiebahnen) berücksichtigt:

JB:

Beklopfen Sie sanft die beiden Punkte direkt unter Ihren Augen
 und sagen Sie:
**„Ich bin sicher; meine Bedürfnisse können
 befriedigt werden“**

SB:

Beklopfen Sie danach die Punkte unter Ihrem Schlüsselbein,
 ca. 3 cm links und rechts vom Brustbein und sagen Sie:
**„Ich fühle mich sicher;
 meine Bedürfnisse können befriedigt werden“**

RP:

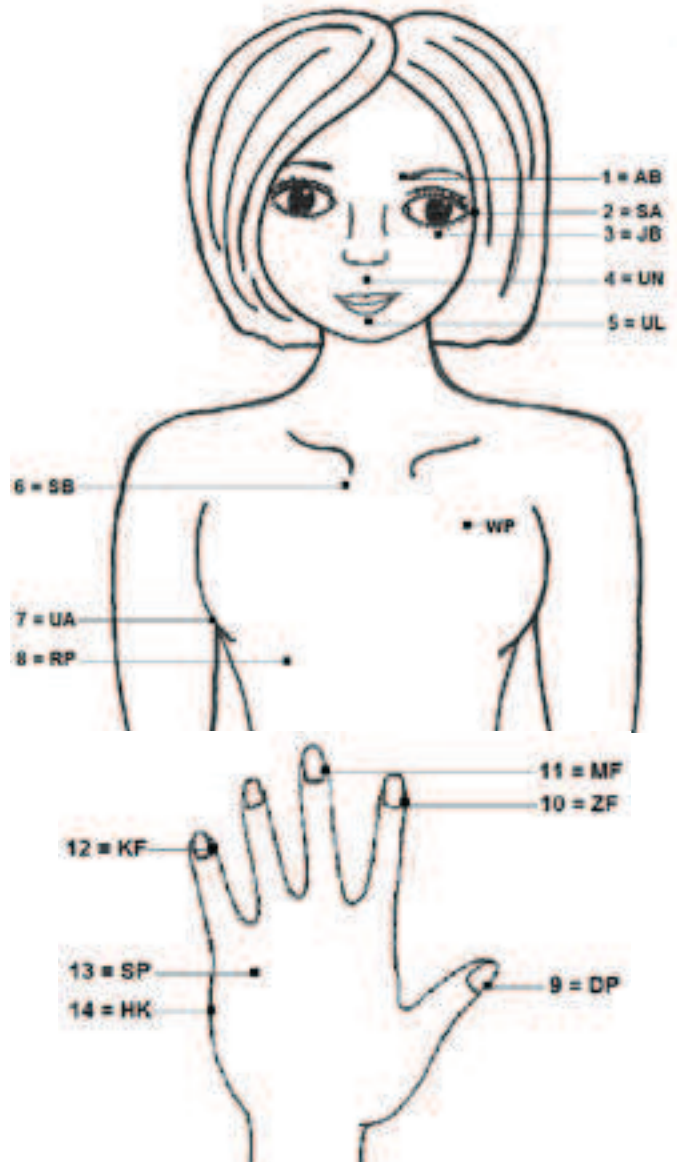
Beklopfen Sie nun die Punkte ca. 5 cm unter Ihrer Brustwarze
 und sagen Sie:
„Ich bin fröhlich, ich genieße das Leben“

ZF:

Beklopfen Sie nun den Zeigefingernagel und sagen Sie:
**„Ich bin flexibel und kann los lassen;
 ich bin es wert, geliebt zu werden!“**

HK:

Klopfen Sie zum Schluss Ihre Handkanten zusammen und
 sagen Sie:
„Ich bin voll Freude; ich bin in meiner Kraft“



Grafiken: z.V.g.v. Dr. Karin Neumann

	Dr. Karin Neumann Psychotherapeutin & Kinesiologin, Instruktörin für EDxTM Energy Diagnostic and Treatment Methods
	Kontakt: 2380 Perchtoldsdorf, Elisabethstraße 109 Tel.: 0676 76 13 898 E-Mail: info@karin-neumann.at www.karin-neumann.at