

energetische Lösungs-Methoden

1 Das Wichtigste: Hier-und-Jetzt, Sein und Bewußtsein

Das Wichtigste im Alltag ist es, immer wieder ins Hier-und-Jetzt zu kommen und sich mit dem Bewußtsein zu identifizieren, was all die Bewußtseinsinhalte wahrnimmt. Mit anderen Worten: ins Selbst und ins Sein zu kommen, wo man immer größer ist als seine Gefühle und Gedanken. Die folgenden verschiedenen energetischen Methoden sind nur eine große Hilfe, um das Problem mit dem Hier-und-Jetzt, mit dem Bewußtsein und mit dem Sein zu verbinden.

2 Energetisierung am Anfang

2.1 Atemaufladung

10 schnelle Atemzüge durch den Mund einatembetont hoch in die Brust und danach ruhigen Atem auch durch den Mund Bauch-Brust-alles aus. Danach nachfühlen, wie sich die Energie im Körper verteilt.

2.2 jibberish Augenkeisen

Augenkreise in beide Richtungen mit jibberish. Ab und zu den Problemsatz sagen. (z.B. „Meine Angst vor Zusammenbruch“)

2.3 Beides zusammen

erst die 10 schnellen Atemzüge und dann Nachfühlen mit dem ruhigen Atem zusammen mit dem jibberish Augenkreisen.

3 bilaterales Tappen

Auf Oberschenkeln, auf den Schlüsselbeinpunkten, Schmetterlingstappen

4 Tappen durch Begleiter

Begleiter tappt auf Oberschenkeln oder Handgelenken

5 Augenbewegungen links-rechts

ca. 30 – 40 mal

6 Augenbewegungen – Achten

Dabei die Achten in der Mitte nach oben führen

7 Die Augenuhr

12-weiß, 3-gelb, 9-rot, 7-grün, 4-orange, 8-blau, 2-orange, 1-violett, 7-grün, 9-rot, 3-gelb, 12-orange, Mitte der Uhr.

8 Meridian – Klopfen

Klopfsequenz durchführen und bei jedem Punkt den Problemsatz sagen

1. Scheitelpunkt 2. Drittes Auge 3. Augenbrauenpunkt 4. neben dem Auge 5. Jochbein 6. Unter der Nase 7. Kinnfalte 8. Schlüsselbeinpunkt 9. Daumenpunkt 10. Zeigefingerpunkt 11. Mittelfingerpunkt 12. Ringfingerpunkt 13. Kleinfingerpunkt 14. Handkantenpunkt (kann auch manchmal als Fäusteklopfen gemacht werden).

9 Chakra-Strömen

Eine Hand auf ein intuitiv gewähltes Chakra, mit der anderen Hand die Chakren von oben nach unten gehen.

Scheitelchakra, 3. Auge, Halschakra, Herzchakra, solar-plexus-chakra, Bauchchakra, Wurzelchakra.

10 2-Punkte-Methode (Quantenheilung)

Eine Hand oder einen Finger auf einen intuitiven Problempunkt und mit der anderen Hand oder Finger auf einen angenehmen Punkt. Beide Punkte gleich im Bewußtsein halten, bis ein angenehmes Wohlgefühl entsteht.

11 Healing-Code

Ca. 30 Sekunden mit den Fingern anstrahlen: Stirn, Kehle, Kiefer, über Ohren

12 Loslass-Sätze

- Könntest du....loslassen? • Würdest duauch loslassen?
- Und wann? • Jetzt • Den Wunsch nach Sicherheit, Kontrolle und Anerkennung/Liebe loslassen. oder
- Problem willkommen heißen • alle Veränderungswünsche willkommen heißen • alles „Persönlich nehmen“ und „Identität“ willkommen heißen.

13 Ressourcensätze

- Die Quelle durchströmt mich mit....., auch wenn ich.....fühle
- Auch wenn ich.....fühle, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz

14 ideale Eltern im Rücken

Ideale Eltern stehen im Rücken und sagen: „Bei uns kannst du echte Sicherheit bekommen“ usw.

15 Begleiter zieht Fäden

Der Begleiter nimmt mit der Hand an einer Stelle Kontakt mit der Energie des Klienten auf und zieht in Spiralen gegen den Uhrzeigersinn die Energie immer weiter heraus, ohne das Kontaktgefühl zu verlieren, so daß immer mehr Raum entsteht, in dem eine Neuorganisation geschehen kann.

Die Augenuhr

- Mit dieser kleinen Übung kannst du jede Angst, jedes schwierige Gefühl, jede Irritation und jeden Ärger auflösen. Manchmal wirst du mehrere Durchgänge brauchen, um die Ladung auf 0 zu bringen.
- Du kannst auch mit jedem Projekt auf diese Weise arbeiten
- und du kannst die Übung auch als Surrogat für jemanden anderen machen.
- Du kannst diese Übung mit bilateralem Tappen verbinden, sie funktioniert aber auch gut ohne das Tappen, so daß du sie überall dort anwenden kannst, wo du kurz die Augen schließen kannst.

- Suche dir ein belastendes Gefühl aus und rate es von 0 – 10 ein.
- Stell dir dann mit geschlossenen Augen vor dir eine Uhr vor und schau sie an.
- Schau dann mit deinen Augen an:
 - 12 in weiß
 - 3 in gelb
 - 9 in rot
 - 7 in grün
 - 4 in orange
 - 8 in blau
 - 2 in orange
 - 11 in violett
 - 7 in grün
 - 9 in rot
 - 3 in gelb
 - 12 in orange
- und in die Mitte der Uhr schauen
- einen Atemzug machen, die Augen öffnen und schauen, wie hoch das schwierige Gefühl jetzt lädt.
- Und wo fühlst du dich entspannter, weiter und offener?
- Wenn du noch nicht bei 0 bist, dann mache weitere Runden.

Healing Code

aus: Alex Loyd, Ben Johnson: „Der Healing Code“
rororo, ISBN 978 3 499 628078

- **1.** Jede Haltung ca. 30 Sekunden halten. Die Ruhestellungen sind unwichtig. Im STP einmal.
- **5.** Ressourcensatz: „Die Quelle durchströmt mich den essentiellen Qualitäten, die ich im moment brauchen kann.....“.
- **6.** Jeden Punkt bei der Anwendung im Alltag für 10 Atemzüge bestrahlen. Im ganzen 3 Durchgänge = ca. 6 Minuten. Am besten 2 x am Tag. Manche mögen es beim Aufwachen und Einschlafen im Bett.

in der Mitte zwischen Nasenwurzel und der Mitte der Augenbrauen.
Haltung Brücke *Ruhehaltung*



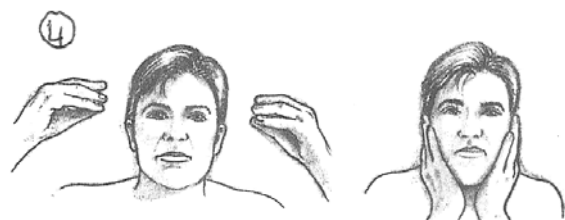
zu beiden Seiten des Kopfes hinter dem Kieferknochen.
Haltung Kiefer *Ruhehaltung*



Zweite Haltung – Kehlkopf:
direkt über dem Kehlkopf.



Vierte Handhaltung – Schläfen:
zu beiden Seiten des Kopfes, etwa 1 Zentimeter oberhalb der Schläfen
und 1 Zentimeter Richtung Hinterkopf.



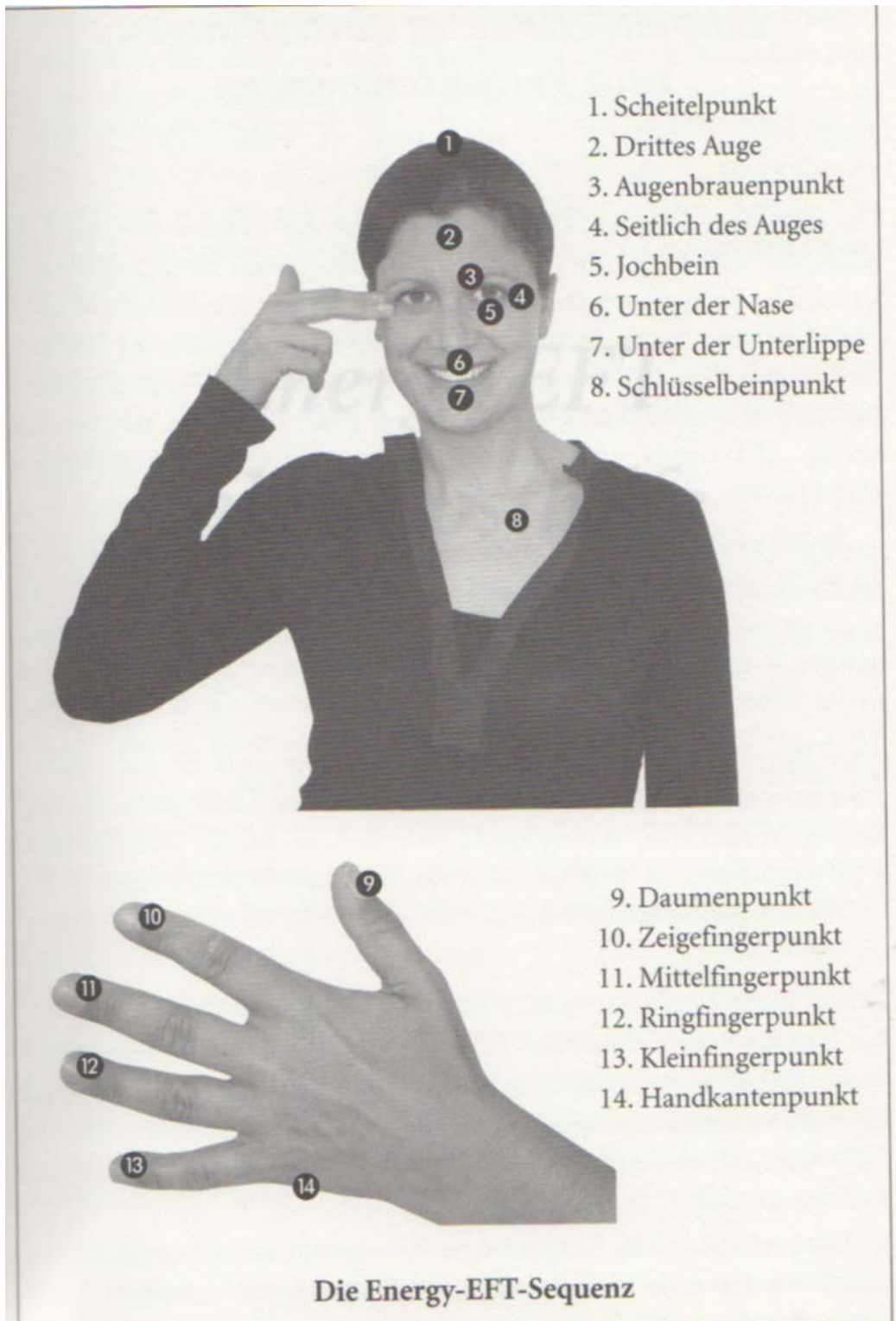
Haltung Schläfen

Ruhehaltung

Meridian-Klopfen

Jeden Punkt für 2 – 3 Atemzüge klopfen und bei jedem Punkt einmal den Problemsatz sagen. So oft wiederholen, bis die Ladung bei 0 ist oder ins Positive geht.

Silvia Hartmann: „Energy EFT“ – VAK-Verlag, ISBN978-3-86731-125-0



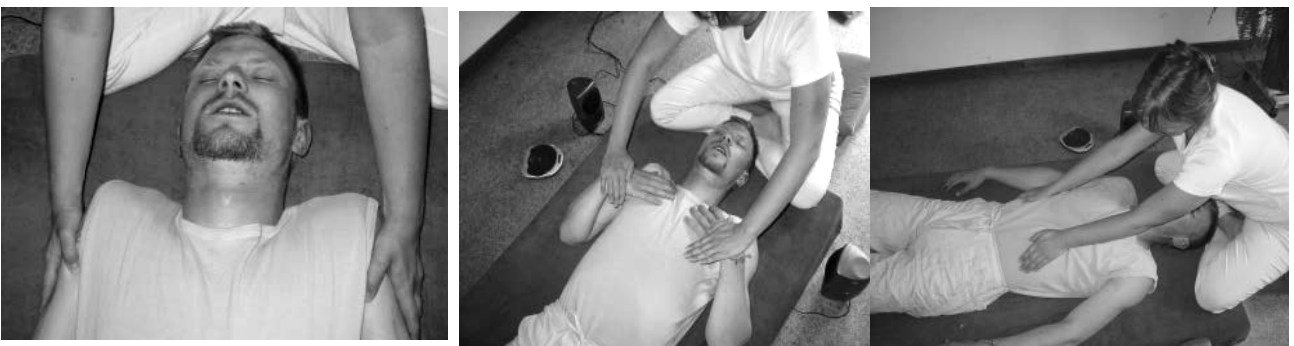
Pulsing-Übersicht



Diese Reihenfolge ist eine Mögliche – du kannst auch ganz nach Intuition arbeiten. Das Schütteln ganz weich katzenartig aus dem Bauch heraus machen. Es ist wie ein Tanz zwischen Kl. und Begl. Der Kl. soll sich dabei wohl fühlen und Genuß und Freude erleben können.

Atemströmen und Zehenpolarisierung

1 Atemströmen - Übersicht





2 Abschluß mit Zehenpolarisierung

Die Zehenpolarisierung hat nach dem Atemströmen eine besonders starke Wirkung.

Daumen immer unten

- Daumen und Mittelfinger am 3. Zeh
- Daumen und Ringfinger am 4. Zeh (2. von außen)
- Daumen und Zeigefinger am 2. Zeh
- Daumen und kleiner Finger am kleinen Zeh

Daumen und Zeigefinger am großen Zeh

