



Kompetenz Persönlichkeit Change

# KPC 5min Talks

Inspiration, Ermutigung und Kompetenzaufbau  
für Persönlichkeitsentwicklung und Potentialentfaltung

---

**Meridian-Klopfen zur Stärkung der Gesundheit**

Caroline Willer



Qi ist der Schlüsselbegriff in der chin. Energielehre.

Wir Menschen sind wie die ganze Schöpfung von dieser Lebensenergie durchpulst. Sie ist allgegenwärtig und steuert alle Abläufe und Zyklen des natürlichen Lebens.

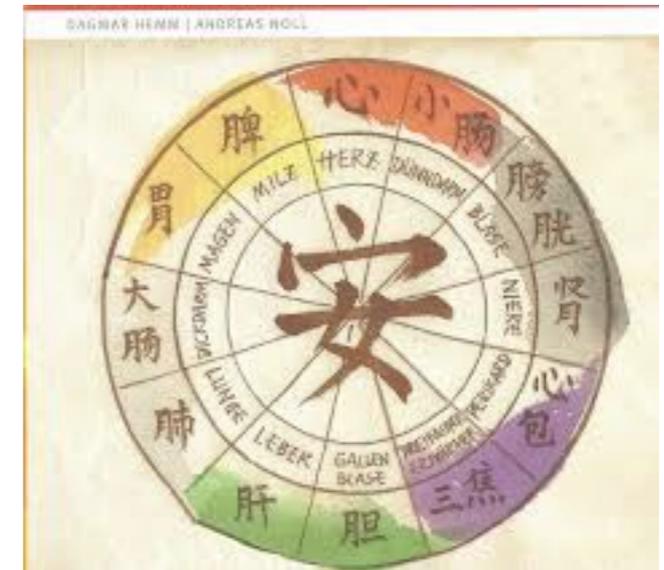
Sie teilt sich in die zwei polare Energien das Yin und das Yang. Und gestaltet damit alle Formen des Daseins.

In uns Lebewesen läuft die Energie in 12 (Haupt-)Leitbahnen, den Meridianen.

Ziel der chinesischen Energielehre ist eine regelmäßige Pflege des Qi und somit die Gesund-Erhaltung. Der Gedanke ist also die Prävention von Erkrankungen. Symptome entstehen dieser Idee nach immer auf Grund von einem Energieungleichgewicht in den Leitbahnen. Verschiedene Formen der Körper- und Energiearbeit sollen dem vorbeugen.

Nach der chinesischen Sicht läuft die Energie im Laufe des Tages einmal durch alle Organe.

Das ist in dem Buch „Die Organuhr“ von Dagmar Hemm und Andreas Noll sehr schön dargestellt.



„„Wenn das Qi frei und üppig kreist, dann werden im Schnee die Blumen blühen.“

Chinesisches Sprichwort



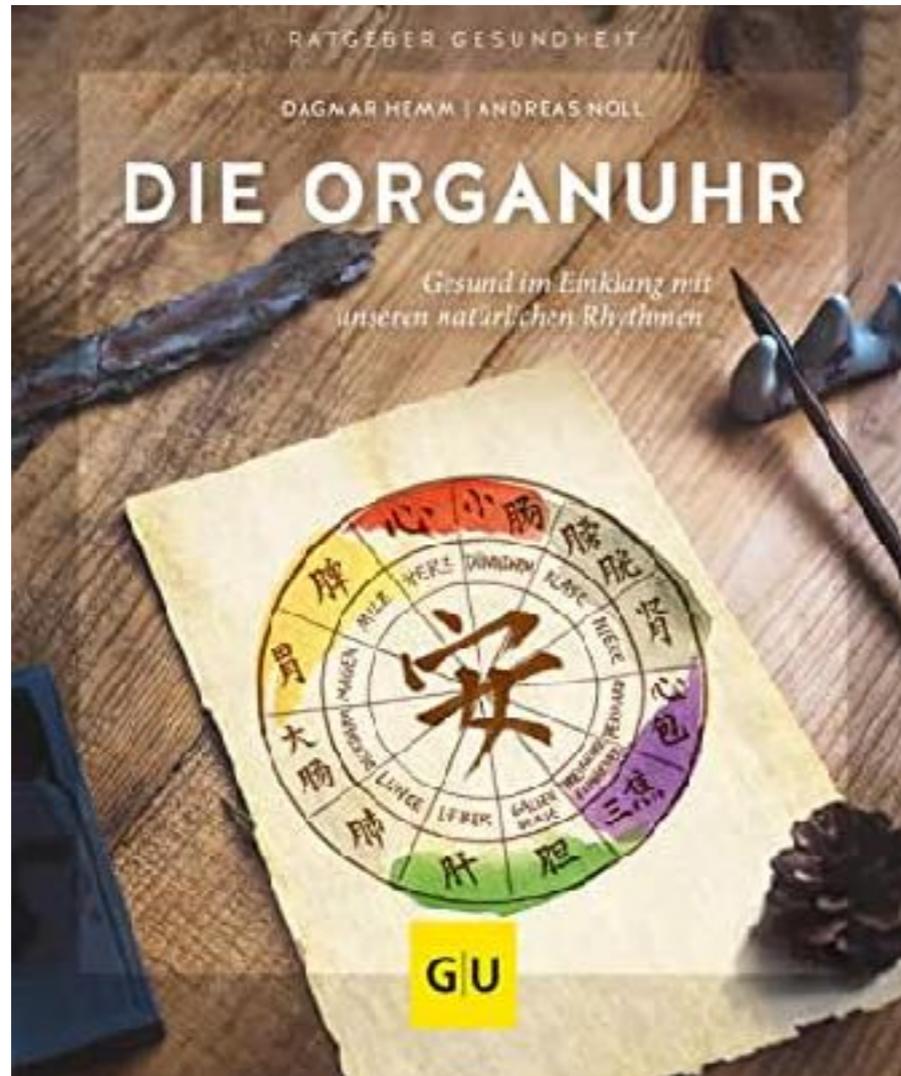
Wir nutzen die Übung „Meridianklopfen“ gerne, um alle 12 Hauptmeridiane gleichermaßen zu aktivieren und zu harmonisieren.

Dabei sprechen wir von 3 Umläufen, der Umlauf umfasst 4 Meridiane und startet immer im Brustbereich, geht auf der Arminnenseite zu den Fingerspitzen und auf der Armrückseite zum Schulterbereich,

dann den ganzen Körper entlang runter zu den Füßen und auf der Beininnenseite wieder nach oben Richtung Brustbereich.

Die 12 Meridiane und ihre wichtigsten Funktionen, der Reihe nach:

Lungen-Meridian:	Loslassen und Abschließen
Dickdarm-Meridian:	Körper und Seele reinigen
Magen-Meridian:	Aufnehmen und Verarbeiten
Milz-Meridian:	Lernen, Denken, Neues schaffen
Herz-Meridian:	Sich öffnen, Kommunizieren
Dünndarm-Meridian:	Sortieren und Verdauen
Blasen-Meridian:	Neuorientierung, Leistungsfähigkeit
Nieren-Meridian:	Rückzug und Ruhe
Perikard-Meridian:	Beschützer des Herzens
Dreifach-Erwärmer-Meridian:	Ausgewogene Kräfteverteilung, Immunsystem
Gallenblasen-Meridian:	Entscheidungen, Mut, richtiges Timing
Leber-Meridian:	Kraft und Elan, Kontrolle über die Spannung



Link zum Film:  
<https://youtu.be/43apA1Wr0po>



## 5min TALKs

<b>K - Kompetenz</b>	eine ausgewählte Methode/ Ansatz zum Nachlesen
<b>P - Persönlichkeit</b>	in gesprochenem Wort
<b>C - Change</b>	mit einer Übung, Reflexion, oder praktischen Arbeitspapier gekoppelt, zu finden auf <a href="http://kpc-coaching.de/5mintalk">kpc-coaching.de/5mintalk</a>

So dass dieser Impuls im eigenen Leben direkt umgesetzt werden kann.

Du kannst:

1. uns berichten und Feedback geben. Schreib uns!  
**[n.truckenbrodt@kpc-coaching.de](mailto:n.truckenbrodt@kpc-coaching.de)**
2. die Impulse telefonisch oder über skype / zoom vertiefen und so ein Individual-Coaching daran anschliessen.
3. Oder - nach Corona - auch persönlich in persönlichem Coaching an Deinen Themen arbeiten - oder ein Seminar von uns besuchen. In unserem KPC Hide out mit Coaching-Bauwagen in Windkreut bei Peissenberg