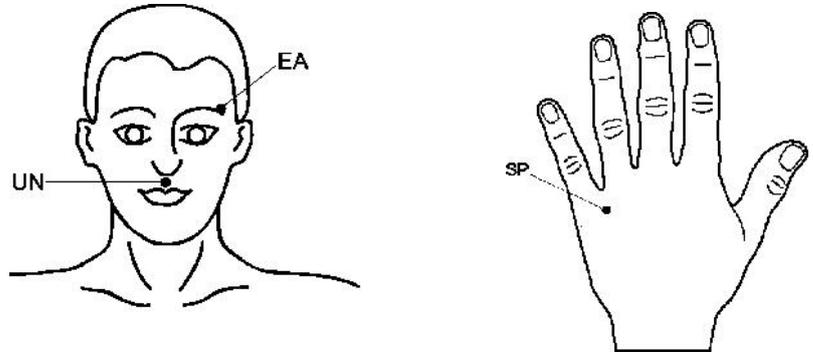


SCHNELLHILFETECHNIKEN

Behandlungsserien mit unterschiedlichen Elementen, teilweise aus der der neurologischen Forschung, zur Feinabstimmung und Aktivierung verschiedener Hirnareale.

Während der gesamten Durchführung ist das gewählte Thema emotional zu fokussieren. Zu Beginn jeder Anwendung ist das jeweilige Problemempfinden zu skalieren und nach Abschluss zu überprüfen. Die Durchführung ist bis zum Verschwinden des Problems zu wiederholen, wobei auch unterschiedliche Methoden zusammen genützt werden können.



Gehirnbalancen nach Fred Gallo

- Auf ein Problem konzentrieren und dieses skalieren (0-10).
- Den Serienpunkt (SP) oder die äußeren Enden der Augenbrauen (EA) andauern klopfen.
- Augen schließen
- Augen öffnen
- Mit geradeaus gerichtetem Kopf die Augen der Figur einer liegenden Acht folgen lassen.
- Ab jetzt während der gesamten Durchführung im Wechsel immer einige Sekunden lang jeweils Summen – Zählen – Summen (mit Summen abschließen).
- Mit geradeaus gerichtetem Kopf die Augen nach unten rollen und dann langsam und gleichmäßig wieder zur Decke heben und dort kurz halten.
- Neuerliches Prüfen des Skalenwertes.

Augenrollen nach Michael Galvin und Brian Grodner

- Auf ein Problem konzentrieren und dieses skalieren (0-10).
- Während des andauernden Klopfens des Serienpunktes SP (alternativ EA) die Augen langsam und gleichmäßig nach oben rollen und am höchsten Punkt die Position einige Sekunden lang halten.
- Die Augen schließen und tief einatmen.
- Das Klopfen beenden und ausatmen. Mit diesem Ausatmen die Augen bei geschlossenen Lidern nach unten bewegen und dort einige Sekunden lang die Position halten. (meist wird hier eine Welle der Entspannung gespürt, von der man sich tragen lassen sollte).
- Neuerliches Prüfen des Skalenwertes.

Augenrollen nach Lambrou / Pratt

- Augen schließen
- Augen öffnen
- Nach unten schauen und mit den Augen ohne Bewegung des Kopfes auf dem Boden einer imaginierten, geraden Linie zur gegenüberliegenden Wand folgen. An der Wand nach oben bis zur Decke schauen und die Linie in Richtung auf sich selbst weiterführen, bis man direkt nach oben über sich schaut.
- An diesem Punkt die Stellung einige Sekunden halten.

Berühren und Atmen nach John Diepold

Wenn die Klopfsequenzen ausreichend gelernt und erfolgreich genutzt wurden, kann diese verfeinerte Technik angewendet werden. Statt zu klopfen wird mit zwei Fingern sanfter Druck auf den jeweiligen Meridianpunkt ausgeübt, während auf das Problem konzentriert, tief eingeatmet, der Atem kurz angehalten und dann wieder ausgeatmet wird. Neben dem jeweiligen Schlüsselpunkt kann zusätzlich der Punkt UN gedrückt werden.

Besonders bei extrem unter Stress stehenden oder überängstlichen Menschen wirkt diese Vorgehensweise beruhigend, in der Öffentlichkeit kann die Methode auf diese Weise unbemerkt genutzt werden. Ausschließliches Visualisieren kann bei entsprechender Übung in dieser Technik ebenfalls ausreichend sein, um Wirkung zu erzielen.

Schnellentspannung nach Roger Callahan

- Während der gesamten Dauer der Übung andauernd und gleichmäßig den Serienpunkt (SP) klopfen.
- Augenkreisen:
 - Die Augen schließen.
 - Die Augen öffnen.
 - Nach unten sehen, ohne dabei den Kopf zu bewegen und mit den Augen einer auf dem Boden imaginierten, geraden Linie zur gegenüberliegenden Wand folgen. Diese Linie an der Wand nach oben bis zur Decke weiterführen und wieder zurück in Richtung auf sich selbst, bis man nach oben über sich schaut.
 - An diesem Punkt die Stellung einige Sekunden lang halten.
- Nun die 9 Gamut durchführen.
- Das Augenkreisen wiederholen.

7 – Punkte Protokoll nach Fred P. Gallo

Während der Anwendung das gewählte Thema gedanklich im Hintergrund behalten, ebenso wie die damit verbundenen Emotionen.

1. *Butterfly*: Die Arme vor der Brust kreuzen und mit den Fingern abwechselnd rechts und links in die Gruben unter den äußeren Enden der Schlüsselbeine klopfen (auf den Bereich zwischen Brust und Oberarmknochen, oberhalb der Achsel – hier befinden sich die ersten zwei Punkte des Lungen-Meridians). Gleichzeitig tief ein- und ausatmen.
2. *Herzstreicheln*: Das Brustbein ca. 20 Sekunden lang mit dem vorderen Teil der Handflächen von oben nach unten abfahren.
3. *Herzkonzentration*: Die Hände über einander auf die Brust legen, einen schönen Gedanken im Fokus halten und dabei tief ein- und ausatmen.
4. *Energie verbinden*: Eine Hand auf die Stirn und die andere auf das Herz legen, um so eine Verbindung herzustellen zwischen der gerade im Herz geschaffenen positiven Energie und den Gedanken. Gleichzeitig die Konzentration auf die Hände fokussieren.
5. *Stirn–Hinterkopf–Halten*: Eine Balance zwischen dem vorderen und dem hinteren Bereich des Gehirns herstellen und gleichzeitig, sofern dies möglich ist, den Puls in den Stirnhöckern erspüren.
6. *Brustbein–Hinterkopf–Halten*: Den Hinterkopf mit dem Brustbein verbinden, die jeweiligen Gefühle erspüren und zusammenführen.
7. *Wiederholungen*: Punkt Nr. 3 (Herzkonzentration) und anschließend Punkt Nr. 1 (Butterfly) wiederholen.

Abschließend die Arme weit öffnen und mit dieser Geste das Problem abgeben.