

Hemmende Faktoren

Vorrangig zwei Umstände können die erfolgreiche Anwendung von Methoden der Energiepsychologie behindern, die Psychologische Umkehrung (PU) und die Neurologischer Desorganisation (Switching).

Psychologische Umkehrung

Bei PU handelt es sich um energetische Blockaden bedingt durch grundlegende Selbstablehnung. In einem solchen Fall stimmen Wunsch und formulierte Absicht eines Menschen nicht mit der erkennbaren Handlung überein; der Betreffende wertet sich selbst stark ab und vereitelt unbewusst die eigenen Bestrebungen. Körperlich kann eine PU zu einem extremen Leistungstief führen, psychisch äußert sie sich oft über eine extreme Beschäftigung mit den negativen Seiten sämtlicher Gegebenheiten, einer überkritischen Einstellung, Feindseligkeit, Mutlosigkeit, Hoffnungs- und Hilflosigkeit.

Jeder Mensch befindet sich zeitweise im Zustand von PU. Es handelt sich somit um ein universelles menschliches Problem, bedingt durch unterschiedliche Faktoren wie genetische Einflüsse, Stoffwechselstörungen, durch Nahrung verursachten Auslöser, sowie psychosomatische, soziologische, umwelt- und stressbedingte Auslöser.

Der Wechsel zwischen normalen Zuständen und PU erfolgt meist extrem schnell und ein korrigierter Zustand kann jederzeit und unvorhersagbar wieder zurückkippen. Aufgrund ihrer meist langen Vorgeschichte muss PU längerfristig und immer wieder behandelt werden.

Das Vorliegen einer PU ist immer mit unbewussten Überzeugungen verbunden; das Wiederholen guter Vorsätze ohne eine Berücksichtigung des unbewussten Widerstands ist daher nicht ausreichend, sondern verstärkt die Endlosschleife des jeweiligen Problems. Unbewusst wird der positive Inhalt einer positiven Affirmation nicht akzeptiert, was die Problemlösung nicht nur verhindert, sondern über den erfolglosen Versuch die gedankliche Bahn des Problems noch verfestigt.

Im Kontext von Meridiantherapien erfolgt die Korrektur von PU über einen standardisierten Ablauf des Aussprechens von bewussten Vorsätzen, also selbstbejahenden versöhnenden Affirmationen, kombiniert mit einem Zusatz betreffend die Akzeptanz der unterschwelligen Ablehnung, bei gleichzeitiger Stimulation gewisser Akupunkturpunkte durch Reiben, Drücken oder Klopfen. Der hierbei verwendete verbale Zusatz des „Auch wenn ich ...“ oder „Obwohl ich...“, der vor der eigentlichen Affirmation ausgesprochen wird, überbrückt den Graben zwischen Bewusstsein und Unbewusstem, gleicht so negative und positive Aspekte aus und ermöglicht die nötige Selbstakzeptanz als Voraussetzung jeder weiteren Veränderung.

Grundlegende Botschaft sämtlicher Sätze zur Beseitigung einer PU ist immer die Akzeptanz der eigenen Person ohne Einschränkungen und unter allen Umständen. Die Verknüpfung positiver und negativer Aussagen innerhalb des bewussten Vorsatzes und das laute Aussprechen dieser versöhnenden Affirmation bei gleichzeitigem Stimulieren des richtigen Punktes lösen Blockaden und bringen die Energie wieder zum Fließen, so kann sich die Umkehrung selbst korrigieren.

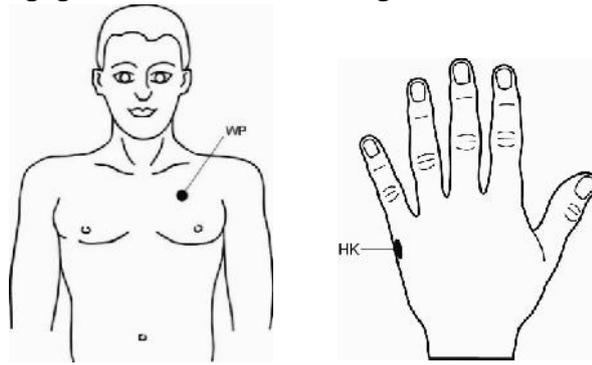
Ein absoluter Glaube an die jeweilige Affirmation, also die Akzeptanz eine Aussage, zu der man zum jeweiligen Zeitpunkt noch nicht stehen kann oder die man für banal oder unpassend erachtet, ist zu Beginn der Durchführung noch nicht zwingend notwendig. Wichtig sind vielmehr ein mehrfaches lautes Aussprechen und der Wille, zumindest einen Punkt zu erreichen, die Aussage absolut ernst zu nehmen.

Das Setup der Psychologischen Umkehrung

Zu Beginn einer Anwendung von methodischen Abläufen aus dem Bereich der Meridiantherapie muss der Körper den Kopf und die Emotionen erst auf eine Versöhnung einstimmen, um für das stresslösende Klopfen empfänglich zu werden.

Bei Vorliegen einer oder mehrerer Umkehrungen bleibt das Klopfen der Meridianpunkte wirkungslos, weil die Abwehr gegen Veränderung auf unbewusster Ebene dann stärker ist als die Aktivierung der Meridianenergie; eine Beseitigung dieser Störung ist daher Voraussetzung für jeden weiteren Erfolg.

Bei stetigem Fortschritt im Verlauf weiterer Durchgänge des Klopfens kann auf die Bearbeitung von PU verzichtet und diese erst dann wieder aufgenommen werden, wenn Stagnation oder Rückschritt gegeben sind – ebenso dann gegen Ende der Behandlung als abschließende Absicherung.



Copyright der Grafiken: Verlag ViaNova

Während der gesamten Anwendung den Handkantenpunkt (HK) klopfen oder alternativ den Wunden Punkt (WP) massieren und dabei dreimal folgenden standardisierter Satz (mit Bezug zum jeweiligen Problem im Mittelteil) laut auszusprechen:

„Auch wenn oder **„Obwohl**

..... ich xy (einsetzen der jeweiligen Problemdefinition)

.... liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen“

alternativ: nehme ich mich ganz und gar an“ oder liebe / mag ich mich trotzdem“

Bei Stagnation im Fortschritt das Setup bei weiteren Durchgängen spezifisch an die jeweiligen Gegebenheiten mit alternativen Setup-Sätzen anpassen.

Skepsis oder Unsicherheit:

- „Auch wenn ich das Problem xy weiter haben werde“
- „Auch wenn es mir unmöglich ist, das Problem xy zu überwinden“
- „Auch wenn ich das Problem xy niemals überwinden werde“
- „Auch wenn ich nicht glaube, dass diese Methode funktioniert“

Gegebenheit innerer abwehrender Anteile:

- „Auch wenn irgendetwas in mir das Problem xy weiter haben möchte“

Mangel an Bereitschaft zur Problemlösung:

- „Auch wenn ich nicht bereit bin, mich komplett von dem Problem xy zu lösen“
- „Auch wenn mir etwas fehlen wird, wenn ich das Problem xy überwinde“
- „Auch wenn ich das Problem xy behalten will
- „Auch wenn ich nicht alles tun werde, was nötig ist, um das Problem xy zu überwinden“

Schuld als Hemmfaktor einer Problemlösung:

- „Auch wenn ich es verdiene, dieses Problem zu haben“
- „Auch wenn ich es mir verbiete / nicht gestatte, das Problem xy zu überwinden“

Gegebenheit von Gefahr für sich selbst oder andere Menschen im Falle einer Problemlösung:

- „Auch wenn es ein Risiko für mich / andere bedeutet, das Problem xy zu überwinden“
- „Auch wenn es nicht gut für mich / andere ist, das Problem xy zu überwinden“

Kollision der Problemlösung mit Ängsten und Unsicherheiten bezüglich der Veränderung der eigenen Persönlichkeit auf der Ebene von Selbstwert, Selbstbild und Selbstakzeptanz:

- „Auch wenn ich Angst habe, ohne dieses Problem ein völlig anderer Mensch zu sein“
- „Auch wenn mich eine ureigene Blockade hindert, dieses Problem zu überwinden“
- „Auch wenn ich meine Identität oder einen wesentlichen Teil meiner Persönlichkeit verlieren werde, wenn ich dieses Problem überwinde“

Bei einem schon merklich gesunkenen und nur mehr geringem Skalenwert (ca. bei 3) ist auf den Problemrest zu fokussieren und die Absicht mit dem Zusatz **„vollständig“** zu verstärken:

- **„Auch wenn ich immer noch diesen Rest meines Problems xy habe bin ich doch bereit, den Rest jetzt vollständig zu lösen.“**

Neurologische Desorganisation / Switching

Als Ergebnis einer Polaritätsstörung der Hemisphären kann es zu Neurologischer Desorganisation (ND) kommen, einem Zustand, der auch als Switching bezeichnet wird. In extremer Form äußert sich dieser Zustand über Schwerfälligkeit, motorische und räumliche Koordinationsprobleme, Verwechseln von Buchstaben, Worten und Zahlen, physische Unbeholfenheit sowie Lernprobleme.

Voraussetzung einer hilfreichen Stimulation von Meridianen ist die Regulationsfähigkeit des Autonomen Nervensystems, daher muss die Fähigkeit des Grundsystems gewährleistet sein, richtig auf elektromagnetische oder energetische Reize zu reagieren.

Bei blockierter Regulation arbeitet das Immunsystem nicht richtig, es bekämpft Viren nicht ausreichend, wodurch sich chronische Krankheiten entwickeln können. Switching dagegen deutet auf zu starke Regulation hin, das Nervensystem ist hierbei so fehlerhaft geschaltet, dass Informationen nicht mehr richtig aufgenommen werden. Switching kann auf verschiedenen Ebenen auftreten; im emotionalen Bereich äußert es sich in Form unangemessener Gefühlsreaktionen auf eine Situation, auf mentaler Ebene wird oft ergebnislos und sinnlos versucht, unerfüllbare Wünsche durchzusetzen, in biochemischer Hinsicht erfolgen falsche körperliche Reaktionen.

Die Ursachen von Switching liegen in erster Linie bei einer Fehlfunktion der Schädelknochenmotorik. Weitere mögliche Ursachen sind Belastung durch Chemikalien, extremer psychischer Stress sowie verschiedene körperlich-strukturelle Anomalien. Während kranial bedingte Ausformungen von Switching nur im Bereich von Osteopathie oder Chiropraktik behebbar sind, lassen sich leichte, hauptsächlich stressbedingte Zustände mit verschiedenen Methoden aus dem Repertoire der Meridiantherapie zumindest für die Dauer der Behandlung korrigieren.

Die richtige Ausrichtung der elektromagnetischen Polarität ist Voraussetzung für emotionale Gesundheit. Eine Störung der Polarität bewirkt eine nur langsame oder gar keine Reaktion auf sonst lindernde Behandlungssequenzen. Wenn also eine Selbstbehandlung keine oder nicht die gewünschten Ergebnisse bringt, sind zuerst einmal die folgenden, einfachen Übungen durchzuführen, um für die Dauer der Behandlung die Balance der Gehirnhemisphären herzustellen und so den Weg für weiteren Fortschritt bei der Behandlung zu ebnen. Sollte sich dennoch keine Besserung einstellen, kann es sich um eine massivere Form von Switching handeln, und es ist zur nächsten Stufe zu wechseln, zur Korrektur über die Schlüsselbeinatmung.

Switchingkorrekturen

Bei allen Korrekturen von Switching ist es wichtig, dass Augen und Mund geöffnet bleiben, man möglichst entspannt ist, keine Faust macht und die Fingerkuppen von Daumen und kleinem Finger nicht kreisrund zusammen gelegt werden, weil dadurch der „Neo-Motor-Cortex“ im Gehirn zusätzlich gestresst wird.

Thymuskreisen

Ca. 30 Sekunden lang kreisförmig in einem Abstand von ca. 10 cm. rund um den Thymuspunkt klopfen, beginnend von oben nach rechts (gegen Uhrzeigersinn).

Nasenklopfen

In möglichst schnellem Tempo beide Seiten der Nasenwurzel eine Minute lang klopfen.

Nabelklopfen

- Den Bauchnabel 10 Sekunden lang sanft mit den ersten drei Fingern der linken Hand stimulieren, während gleichzeitig mit der rechten Hand die Schlüsselbeinpunkte kräftig geklopft oder gerieben werden.
- Während nochmaliger Stimulation des Bauchnabels über 10 Sekunden, gleichzeitig der Reihe nach folgende Punkte klopfen:
 - Unter der Nase (UN)
 - Unter der Unterlippe (UL)
 - Steißbein (reiben)

Korrektur von Überenergie

- Schlage die Beine in Höhe der Fußknöchel übereinander – links über rechts und behalte diese Position der Beine während der gesamten Übung bei.
- Strecke die Arme und Hände mit den Handinnenflächen zu einander vor dem Körper aus und überkreuze sie, den rechten Arm auf Höhe des Handgelenks über den linken.
- Drehe nun die Hände um 180°, also so weit, dass die Handrücken jeweils nach rechts und links weisen und dadurch die Handflächen zueinander zeigen. In dieser Position verschränke die Finger.
- Beuge die Arme mit einer Abwärtsbewegung zum Körper hin, sodass die gefalteten Hände unterhalb des Kinns auf der Brust liegen und die Ellenbogen auf der Brust anliegen.
- Berühre beim Einatmen durch die Nase mit der Zunge den Gaumen am Zentrierenden Punkt (etwas hinter/über den oberen Schneidezähnen). Beim Ausatmen durch den Mund lege die Zunge an den Mundbogen an.
- Lenke während der gesamten Übung die Konzentration auf eine für dich speziell passende Vorstellung von Gleichgewicht oder Ausgewogenheit.
- Verharre 1 – 2 Minuten in dieser Position.



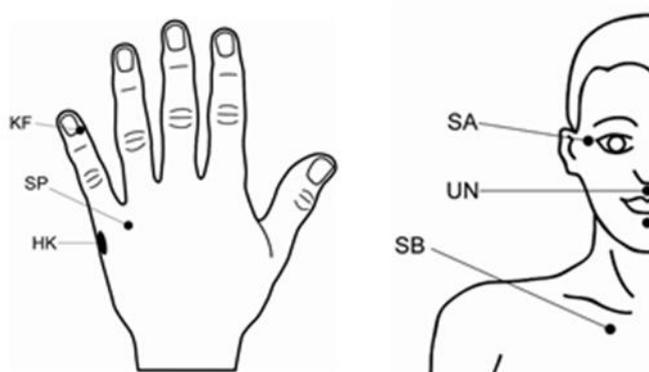
© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollberger Gesundheit "selbst gemacht" Erschienen im Verlag Via Nova
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern

Schlüsselbein – Atmung nach Roger Callahan

Bei dieser Übung handelt es sich um die effektivste Möglichkeit der Beseitigung von Switching.



- Lege die Fingerspitzen des linken Zeige- und Mittelfingers auf den linken Schlüsselbeinpunkt (SB), während du mit dem Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand gleichmäßig auf den Serienpunkt (SP) der linken Hand klopfst.
- Atme während des Klopfverfahrens auf folgende fünf verschiedene Arten, wobei du während jeder neuen Atemmethode mindestens sieben Mal klopfen musst.
 - Normal ein- und ausatmen.
 - Die Lungen tief mit Luft füllen – den Zustand fünf Sekunden lang halten.
 - Die Hälfte der Luft aus den Lungen ausatmen – den Zustand fünf Sekunden lang halten.
 - Fast alle Luft aus den Lungen ausatmen – den Zustand fünf Sekunden lang halten.
 - Die Lungen zur Hälfte mit Luft füllen – den Zustand fünf Sekunden lang halten.
 - Fünf Sekunden lang normal atmen.
- Wiederhole nun denselben Ablauf, wobei du jetzt die Fingerspitzen der linken Hand auf den rechten Schlüsselbeinpunkt (SB) legst.
- Wiederhole denselben Ablauf seitenverkehrt, beginnend mit den Fingerspitzen der rechten Hand unter dem linken Schlüsselbein.
- Führe nun denselben Prozess durch, stimulierte aber diesmal die Schlüsselbeinpunkte mit den Knöcheln (Mittelgelenken) der Zeige- und Mittelfinger. Das bringt eine zusätzliche Wirkung, weil Handflächen (negativ) und Handrücken (positiv) unterschiedliche elektromagnetische Polarisierung haben.

Die Positionen sind zusammengefasst die folgenden:

1. Linke Fingerspitzen unter linkem Schlüsselbein.
2. Linke Fingerspitzen unter rechtem Schlüsselbein.
3. Rechte Fingerspitzen unter linkem Schlüsselbein.
4. Rechte Fingerspitzen unter rechtem Schlüsselbein.
5. Linker Zeigefingerknöchel unter linkem Schlüsselbein.
6. Linker Knöchel unter rechtem Schlüsselbein.
7. Rechter Knöchel unter linkem Schlüsselbein.
8. Rechter Knöchel unter rechtem Schlüsselbein.

© Verlag Via Nova / entnommen aus:



Verena Stollnberger: Gesundheit „selbst gemacht“ Erschienen im Verlag Via Nova
Wie Sie ohne fremde Hilfe mit Meridianklopfen und anderen nützlichen Methoden Ihr Wohlbefinden steigern