

B & E – Technik nach G. Goodheart

(zur Selbstanwendung adaptiert)

Der amerikanische Chiropraktiker George Goodheart entwickelte in den 60er Jahren die Angewandte Kinesiologie und erkannte bereits früh Zusammenhänge zwischen gestörten Muskelfunktionen, Organschwächen und den jeweiligen Meridianen. So entwickelte er in Laufe der Jahre ein System von Bezügen zwischen Organen und Meridianen.

Jedes der Außen-Innen Organpaare der Traditionellen Chinesischen Medizin hat einen Anfangs- oder Endpunkt im Bereich des Kopfes, laut Goodheart erfolgt die Schaltung der somatischen Verarbeitung psychischer Reize über diese Punkte der Gesichtsmeridiane. Die Ursprünge der heute sehr verbreiteten diversen Meridiantherapien finden sich daher bei der Behandlung der unterschiedlichsten Störung über eben diese speziellen Punkte im Gesicht.

In der ursprünglichen Version dieser eigentlich von Melzack & Wall im Zuge ihrer Forschungen zur Schmerztherapie entwickelten Methode wurden über den Muskeltest der Meridianpunkt mit der stärksten Wirkung oder mehrere Punkte mit gleichem Ergebnis getestet und anschließend beidseitig etwa 50 – 60 Mal geklopft.

Die bei der B & E – Technik genutzten Punkte sind die folgenden:

Gallenblase 1 – Seitlich des Auges (SA): 1 cm neben dem äußeren seitlichen Augenrand. Auf dem äußeren Knochenrand der Augenhöhle einige mm in Richtung Schläfe.

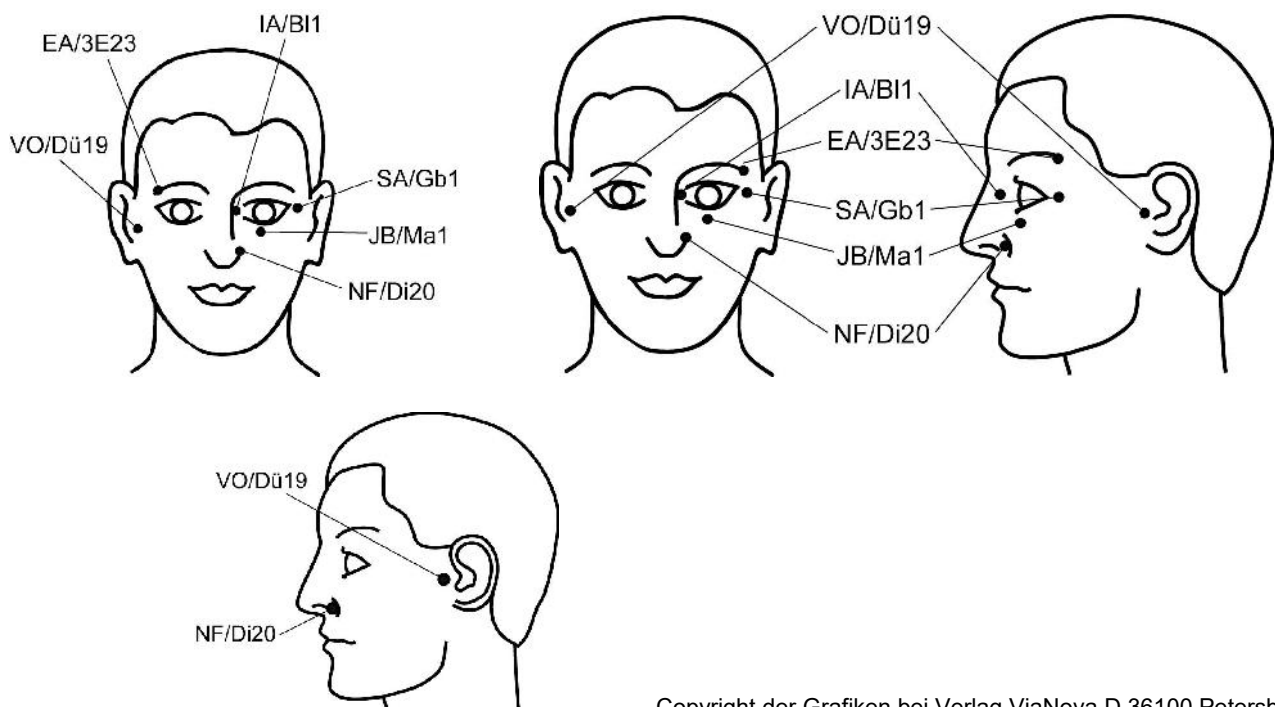
Dickdarm 20 – Nasenflügel (NF): In der Nasolabialfalte neben dem äußeren Nasenflügelrand.

Magen 1 – Jochbein (JB): Bei geradeaus gerichtetem Blick auf der Mitte des Jochbeins, direkt unterhalb des Zentrums der Pupille.

Dünndarm 19 – Vor dem Ohr (VO): Bei leichter Öffnung des Mundes in der Grube zwischen Tragus und Kiefergelenk.

Blase 1 – Innenseite Auge (IA): An der Nasenwand auf Höhe des inneren Augenwinkels.

Dreifacher Erwärmer 23 – Ende der Augenbrauen (EA): Auf den äußeren Enden der Augenbrauen.



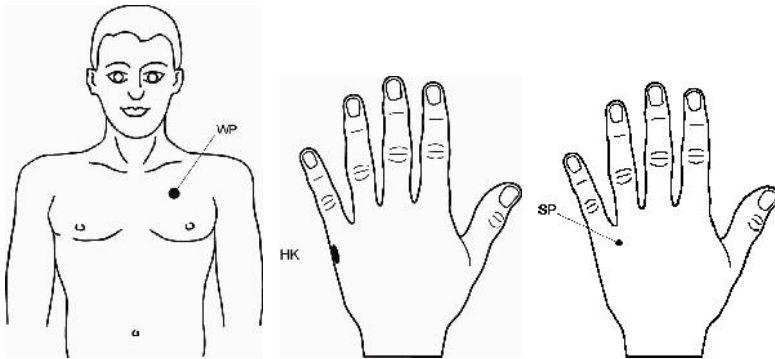
Copyright der Grafiken bei Verlag ViaNova D 36100 Petersberg

Ein verfeinerter Behandlungsablauf unter Nutzung der B & E – Punkte enthält zusätzlich zur Originalversion noch die folgenden Elemente:

Behandlung Psychologischer Umkehrung

Während der gesamten Ausführung der Behandlung von PU den Handkantenpunkt (HK) klopfen oder der Wunde Punkt (WP) massieren und dabei dreimal einen standardisierten Satz, der im Mittelteil Bezug zum jeweiligen Problem hat, laut aussprechen:

„**Auch wenn ich** oder „**Obwohl ich**
..... **xy** (einsetzen der jeweiligen Problemdefinition)
.... **liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen**“ oder
.... nehme ich mich ganz und gar an“ oder liebe / mag ich mich trotzdem“



Copyright der Grafiken bei Verlag ViaNova D-36100 Petersberg

Neun Gamut (nach Roger Callahan)

- Den Serienpunkt (SP) während der gesamten Durchführung andauern klopfen und den Kopf nicht mit den Augen mitbewegen, sondern geradeaus gerichtet halten.
- Augen schließen – Augen öffnen.
- Mit den Augen nach unten links blicken – nach unten rechts blicken.
- Die Augen 360 ° im Uhrzeigersinn rollen – 360° gegen den Uhrzeigersinn rollen.
- Einige Töne oder eine Melodie summen.
- Laut von 1 – 7 zählen oder einige Zahlen multiplizieren.
- Nochmals einige Töne oder eine Melodie summen.
- Einen tiefen Atemzug bis in den Bauchraum nehmen und anschließend kraftvoll ausatmen.

Ablauf der modifizierten B & E – Technik

- Das Problem in einem Kernsatz eingrenzen.
- Die Intensität der Belastung im gegenwärtigen Erleben auf einer Skala von 0 – 10 skalieren, wobei 0 für die Abwesenheit des Problems steht, 10 für das extremste Empfinden.
- Psychologische Umkehrung behandeln.
- Alle Punkte der Reihe nach beidseitig jeweils 5 – 7 Mal pro Punkt klopfen bei gleichzeitiger emotionaler Konzentration auf das Problem bzw. Aussprechen einer Kurzform des Kernsatzes.
Klopfalternativen:
 - Intuitiv gewisse Punkte, die im ersten Durchgang des kurzen Klopfens (vorhergehende Option) als besonders angenehm empfunden wurden, weiter länger bearbeiten.
 - Über Muskeltest einen oder mehrere wirksame Punkte auswählen und beidseitig 50-60 Mal andauernd klopfen.
- Ausführen von 9 Gamut.
- Wiederholen der Klopf-Sequenz.
- Tiefes Ein- und Ausatmen und Überprüfen des Stresswertes.
- Wiederholen der einfachen Klopf-Sequenz oder einer persönlichen Punktauswahl bis zu einem Stresswert von 0.