

# Energetische Psychotherapie nach Gallo

## Einführung:

In wie fern bei der **Energetischen Psychotherapie EP** wirklich von einer Therapie gesprochen werden kann, hängt sowohl vom Anliegen des Klienten ab als auch der Kompetenz des Anwenders - vergleichbar mit verschiedenen Interventionen aus dem NLP. Zweifelsohne ist die EP in der Hand des erfahrenen (Psycho-) Therapeuten eine kraftvolle Methode, die oft nachhaltigere Ergebnisse bringt als viele Sitzungen mit Verhaltenstherapie oder der klassischen Psychoanalyse. Dr. Michael Bohne, einem der von Fred Gallo zertifizierten deutschen Ausbilder (siehe Seite 6), spricht inzwischen von „Prozessorientierter energetischer Psychologie“.

Nach heutigen Erkenntnissen spielen traumatische Erfahrungen aller Art in der psychodynamischen Persönlichkeitsentwicklung eine sehr entscheidende Rolle. Dem trugen bisherige psychotherapeutische Verfahren kaum Rechnung. Da davon auszugehen ist, dass nahezu jeder Mensch mindestens ein für ihn gravierendes traumatisches Erlebnis hatte, wird verständlich, warum im Laufe des Lebens immer wieder inadäquate Verhaltensweisen auftreten, die den betreffenden in ein trauma-ähnliches Stresslevel bringen. Rationales Handeln ist dann kaum mehr möglich.

EP stellt hier ein wertvolles Instrument dar. Es hat den Vorteil, dass der Klient die kritischen Situationen nicht unbedingt benennen sondern lediglich imaginieren muss. Das Trauma selbst ist oft nicht zugänglich. Die Lösung des Traumas ist in der Regel weniger stressbeladen als andere Methoden wie z.B. das EMDR (neuroemotionale Integration durch Augenbewegungen), bleibt aber dennoch dem erfahrenen Behandler vorbehalten.

Die Nachhaltigkeit der Methode beruht auch darauf, dass der Klient die erarbeiteten Schritte selbständig durchführen kann und damit unabhängig von Behandler bzw. Couch sein „Problem“ in den Griff bekommen kann und auch in kritischen Situationen handlungsfähig bleibt und nicht mehr so leicht Gefahr droht, „auszurasten“ bzw. sich hilflos ausgeliefert zu fühlen.

## Es gibt 3 Hauptanwendungsbereiche:

- I. **Reduktion von belastenden Gefühlen** wie Angst, Wut, Schuldgefühle, Eifersucht, Schmerz...
- II. **Transformieren von einschränkenden Glaubenssätzen (EGS).**
- III. **Aktivierung bzw. Stärkung von Ressourcen**, um berufliche bzw. persönliche Ziele leichter zu erreichen.  
**Hin zu lösungsorientiertem Handeln.**

## Allgemeine Vorbetrachtungen

Ganz simpel ausgedrückt lassen sich störende Verhaltensweisen auf zwei Bereiche zurückführen:

- I. **Störende negative Emotionen (rechte Gehirnhälfte).**
- II. **Einschränkende Überzeugungen, genannt Glaubenssätze (linke Gehirnhälfte).**

Bei den **negativen Emotionen** ist entscheidend, ob sie hilfreich oder störend sind. Eine Angst vor Hunden beispielsweise kann durchaus hilfreich sein, sich angemessen zu schützen. Wenn die Angst aber so stark ist, sich vor jedem Spaziergang zu fürchten oder gar nicht erst aus dem Haus zu gehen, dann grenzt die Angst den Handlungsspielraum erheblich ein.

Den meisten Menschen sind ihre negativen Gefühle teilweise sehr wohl bewusst. Sie können diese aber nicht überwinden. Viele Menschen leiden beispielsweise an Schuldgefühlen, Beziehungsproblemen, einer Sucht, Essstörungen, Eifersucht, Prüfungs- bzw. Versagensängsten oder an Höhen-, Flug- oder Fahrstuhlängsten. Jedes dieser belastenden Gefühle schwächt nachhaltig das Energiesystem und schränkt Alltag bzw. Lebensfreude ein. Auch im beruflichen Umfeld spielen diese Gefühle eine Rolle.

**Dr. med. Markus Gollmann**

Arzt – Naturheilverfahren – Homöopathie

Besuchen Sie die 'Praxis' im Internet unter: [www.GesundUndGluecklich.com](http://www.GesundUndGluecklich.com)

Mobil: 0172 – 73 00 936 ♥ email: [praxis@gollmann.de](mailto:praxis@gollmann.de)

Ein Energie-Ungleichgewicht drückt die deutsche Sprache oftmals sehr treffend aus: „*Ich habe mir das sehr zu Herzen genommen.*“ „*Das ist mir auf den Magen geschlagen.*“ „*Das geht mir an die Nieren.*“ „*Ich habe einen Kloß im Hals.*“ „*Das belastet mich sehr.*“ u.s.w. Dadurch werden starke Emotionen im Körper verankert und nachhaltig gespeichert. Was wir als Lösungsstrategie oft unbewusst tun, kennt die chinesische Medizin schon seit Jahrtausenden: das Stimulieren bestimmter Körperpunkte. Bei Kopfschmerzen z.B. kennen wir den Griff an Stirn und Schläfen. Nicht nur für körperliche, sondern auch für psychische Probleme gibt es Akupunkturpunkte, die das energetische Ungleichgewicht ausbalancieren, in diesem Fall ganz ohne Nadeln.



















Einige der wesentlichen **Pioniere** der energetischen Psychotherapie sind **Dr. Fred Gallo, Roger J. Callahan und Cary Craig**. Die Energetischen Psychologie beruhen auf dem Konzept des chinesischen Meridiansystems, den Akupunkturpunkten sowie moderner neurophysiologischer Erkenntnisse. Die Interventionen lassen sich gut einsetzen, um Ängste, Schock, Trauma, Sucht und Schmerzen aufzulösen. Dafür werden die entsprechenden Meridiane diagnostisch lokalisiert und dann berührt bzw. geklopft sowie Übungen zur Synchronisation der beiden Hirnhemisphären durchgeführt. Auch werden Elemente der innovativen Traumatherapie EMDR (dt: neuroemotionale Integration durch Augenbewegungen) in Form bestimmter Augenbewegungsfolgen eingesetzt.

**Glaubenssätze (engl: beliefs) bzw. Überzeugungen** sind Überbegriffe für Meinung, Gedanke, Idee, Annahme, Assoziation, Vorstellung, Bewertung, (Vor-)Urteil, etc. So lange wir leben, werden wir von anderen (am stärksten von den engsten Bezugspersonen wie Eltern, Großeltern, Geschwistern, aber auch von Lehrern, Freunden, Geistlichen, der Kirche, den Medien, etc.) mit Glaubenssätzen überflutet und bilden uns zusätzlich eigene Meinungen und Urteile.

Auch bei den Glaubenssätzen ist die Betrachtung wichtig, ob sie hilfreich oder einschränkend wirken. Überzeugungen selbst sind neutral. Sieht man näher hin, lässt sich erkennen, dass manche der eigenen Überzeugungen und Glaubenssätze hilfreich sind und beim Erreichen persönlicher Ziele und Wünsche unterstützen (z.B. „*Ich erreiche immer, was ich mir vornehme.*“), andere uns hingegen eher behindern (z.B. „*Ich muss mir alles hart erarbeiten.*“).

Es gibt Glaubenssätze, die wir selbst oft sagen oder denken und die wir bereits kennen. Es gibt aber auch eine Vielzahl von Glaubenssätzen, die wir in uns tragen, derer wir uns aber nicht bewusst sind, so genannte „transparente Glaubenssätze“. Wir sehen und handeln quasi durch sie hindurch. Sie beeinflussen uns stark ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Da die meisten Menschen gerade in der Kindheit mehr begrenzende als aufbauende Überzeugungen zu hören bekommen (wie z.B. „*Das kannst Du nicht.... Dafür bist Du noch zu klein/ zu dumm... Das tut man nicht...*“), schleppen die meisten einen großen Rucksack an hinderlichen Glaubenssätzen mit sich.

Beispiele für begrenzende Überzeugungen sind:

-  *Das kann ich bestimmt nicht.*
-  *Beziehungen sind schwierig.*
-  *Man kann keinem trauen.*
-  *Im Süden/Norden lebt es sich besser.*
-  *Ich muss aufpassen, damit ich nicht zu kurz komme.*
-  *Immer werde ich benachteiligt.*
-  *Ich bin ungeduldig.*
-  *Ich nehme schnell zu.*
-  *Ich kann essen was ich will und werde nicht dicker/dünnere.*
-  *Ich werde mindestens 3-4 Mal im Jahr krank.*
-  *Ohne Fleiß kein Preis.*
-  *Die Ehrlichen sind die Dummen.*
-  *Manche Dinge lassen sich nicht ändern.*
-  *Mir wird schnell übel.*
-  *Es fällt mich schwer, mich zu verändern.*
-  *Ich habe es nicht verdient, glücklich/erfolgreich/wohlhabend/gesund... zu sein.*
-  *Geld zu verdienen ist schwer.*
-  .....

Solch ein begrenzender Glaubenssatz wird transformiert, indem der Klient eine bestimmte Stelle reibt (Selbstakzeptanz- / Wunder Punkt) und dazu mehrmals wiederholt: „Auch wenn ich manchmal noch denke, ich bin nicht gut genug, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“ oder „Auch wenn ich bisher dachte, Geld verdienen ist schwer, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“.

Bei manchen Glaubenssätzen besteht in Bezug auf das Problem ein hemmender systemischer Zusammenhang. Es handelt sich meist um schwere Schicksale in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz. Hier findet die energetische Psychologie eine Ergänzung durch das **Familienstellen**.

**In einer Sitzung** werden also Punkte herausgearbeitet, welche sich durch Beklopfen für das belastende Gefühl besonders eignen, die Belastung zu löschen oder wenigstens zu senken. Ebenso werden bestimmte eingrenzende Glaubenssätze und deren Transformierung durch Selbstannahme herausgearbeitet.

Die Klient/innen nehmen das **individuelle „Rezept“** mit nach Hause und können in der Folgezeit selbst durch Klopfen ihre störende Emotion reduzieren bzw. durch Reiben den begrenzenden Glaubenssatz nach und nach transformieren.

Da das Prinzip der Energetischen Psychotherapie sehr einfach ist, kann es jeder Klient rasch auf andere Gefühle bzw. Einschränkungen übertragen. Dadurch steigt seine Kompetenz, Probleme zunehmend selbst und eigenverantwortlich lösen zu können.

## Praktisches Vorgehen







Zunächst wird die zu behandelnde negative, dysfunktionale Emotion isoliert, ggf. benannt, abgegrenzt und „neuronal aktiviert“, d.h. der Klient soll das belastende Gefühl bis zu einem gewissen Grad spüren. Die Intensität des Gefühls wird subjektiv bestimmt: **SUD = Subjectiv Unit of Distress**.

Dann werden verschiedene Klopftechniken angewandt, um den subjektiven Stress zu reduzieren. Im Grunde bewirkt schon das ganz normale Beklopfen der Akupunkturpunkte eine Reduktion des SUD (Wirkort: limbisches System).

Damit die unterschiedlichen Behandlungen gut wirken können, ist es hilfreich, vorher oder intermittierend tiefer liegende energetische Blockaden aufzulösen. Zu den energetischen Blockaden gehören:

- I. Eine Störung auf der **körperlich-funktionellen** Ebene: **Switching** (neurologische Desorganisation, funktionelle Dyskoordination).
- II. **Überenergie** im Zentralgefäß als Störung auf der energetischen Ebene.
- III. **Selbstsabotagemuster SSM = Psychische Umkehr PU** als Störung auf der Ebene der **Glaubenssätze** und der Persönlichkeitsstruktur (Großhirnrinde/Frontalhirn).

Gründe für diese sog. Selbstsabotagemuster können sein:

-  Widerstand im psychoanalytischen Sinne.
-  Unbewusste Glaubenssätze.
-  Loyalitäten (z.T. transgenerational).
-  Ängste vor Veränderung.
-  Ambivalenzen.
-  Problemfixierung.

Die Korrektur der Blockaden erfolgt bei I. und II. u.a. mit unspezifischen Entspannungs- und Korrekturmethode (Anti-Switching siehe 1., Gehirnbalance mit der 9-G-Serie siehe 8., Stressabbau mit Augenscrollen siehe 17.) bzw. bei III. mit lösenden Affirmationen, die an verschiedenen Stellen der EP immer wieder zur Anwendung kommen können.

## **Behandlung der Selbstsabotagemuster SSM = psychische Umkehrung PU**

Aus psychodynamischer Sicht handelt es sich um bewusste und unbewusste Selbstsabotagemuster, die einer Problemlösung bzw. Heilung entgegenstehen. Aus Sicht der transgenerationalen Familientherapie können Gründe für die PU als Loyalität mit dem Ursprungssystem gewertet werden. Aber auch Angst vor den Folgen der Veränderung kann zu einer PU führen.

Die gezielte Analyse der einschränkenden Glaubenssätze (EGS) sowie weitere detaillierte Aspekte der PU folgen separat (siehe ab Seite 7 unter Symptom- und kriterienbezogene dysfunktionale Glaubenssätze als Selbstsabotagemanöver).

## Ablauf der Sequenz (2. und 5. sind fakultativ)

### 1. **Anti-Switching-Übung** (Überkreuzsitz).

Ob ein Switching vorliegt, ließe sich zwar mit bestimmten Tests eruieren (siehe Seite 7). Da zum einen relativ viele Menschen im Stress geswitcht sind, kann diese Überkreuzübung auch zu Beginn mit jedem Klienten als eine Art Einstimmung gemacht werden.

- 🌈 Im Sitzen Beine ausstrecken und ein Knöchel über den anderen legen.
- 🌈 Arme ausgestreckt verschränken. Die sich berührenden Handflächen greifen ineinander.
- 🌈 Nun die verschränkten Hände vor den Brustkorb einschlagen, so dass die Arme nun am Körper anliegen.
- 🌈 Augen schließen. Sich eine pendelnde Waage, eine liegende 8 vorstellen oder innerlich das Wort „BALANCE“ wiederholen.

### 2. **Psychische Umkehrung** „pauschal“ behandeln. Selbstakzeptanz-Punkt (auch „Wunder Punkt“ WP genannt: liegt unter dem linken Schlüsselbein im äußeren Drittel in der Kuhle neben dem Schultergelenk) mit rechter Hand im Uhrzeigersinn reiben oder Handkante (HK) klopfen – dabei einen der folgenden Sätze 3x aussprechen lassen:

- 🌈 Massive Umkehrung: „*Auch wenn ich noch einige Probleme und Einschränkungen habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.*“
- 🌈 Spezifische Umkehrung: „*Auch wenn ich dieses Problem (immer noch) habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.*“

### 3. Der Klient stimmt sich auf ein **belastendes Thema** ein (Angst, Stress im Umgang mit Kollegen, Kunden, Vorgesetzten... Auftritt oder Präsentation...).

### 4. Er bestimmt die aktuelle Belastung mittels **SUD**, also das aktuelle Unbehagen, das ihn befällt, wenn er an das Thema denkt.

### 5. Zusätzlich kann das energetische Stresslevel mittel **MUD (Muscular Units of Distress)** bestimmt werden. Der Klient sagt z.B. „*Die Angst ist jetzt 8*“. Wenn der darauf folgende der Muskeltest stark reagiert, stimmen subjektiver und energetischer/körperlicher/unbewusster Stresslevel überein.

Ist der SUD>MUD: kognitives Hinterherhinken (Stress ist im Körper bereits reduziert, der Klient „denkt“ jedoch, dass der Stress noch hoch ist).

Ist MUD>SUD, handelt es sich um eine dissoziierte Belastung (Stress ist im Körper groß, Klient erlebt ihn jedoch nicht).

Der MUD ist eine differenzierte und über das subjektive Erleben hinausgehende, diagnostische Einschätzung, wie sie in keiner anderen Psychotherapiemethode zu finden ist.

### 6. Nun **beklopft** der Klient bei sich selbst die folgenden 4 Akupunkturpunkte jeweils zwischen 5 bis 20 Mal mit der sog. Mittellinientchnik **NAEM (Negativ Affect Erasing Method)**:

- 🌈 **DA**: das dritte Auge – Punkt, der zwischen den Augen liegt
- 🌈 **UN**: unter der Nase
- 🌈 **UL**: unter der Unterlippe – in dem Grübchen zwischen Lippe und Kinn
- 🌈 **TH**: Thymusdrüse – auf dem oberen Drittel des Brustbein

### 7. Danach denkt der Klient wieder an das ursprünglich belastende Ereignis und bestimmt den **aktuellen Stresslevel** mittels **SUD**, ggf. auch **MUD**.

### 8. **Zwischenentspannung mit 9-G-Serie**

- 🌈 „HR“ (Handrückenpunkt zwischen 4. und 5. Finger, also Dreifacher Erwärmer 3) fortlaufend beklopfen und währenddessen:
  - 🌈 Augen schließen – Augen öffnen.
  - 🌈 Augen nach unten rechts (Coach leitet Augenbewegungen mit seiner Hand an).
  - 🌈 Augen nach unten links.
  - 🌈 Augen 360° rechts (gegen Uhrzeigersinn).
  - 🌈 Augen 360° links (mit Uhrzeigersinn).
- 🌈 Melodie summen (spontan irgendeine, ggf. passend zum Thema „*Money, money, money...*“ bei Finanzen oder „*Never say good bye*“ bei Beziehungskonflikten).

- Einfache Rechenaufgabe (bis 5 zählen oder rückwärts, oder addieren / subtrahieren)
  - Melodie summen.
9. Auch danach wird die aktuelle Belastung bestimmt (**SUD**, ggf. **MUD**).
  10. Nun können nochmals die **Punkte nach NAEM beklopft** werden. Dabei kann der Klient darauf achten, ob denn einer der 4 Punkte besonders gut wirkt und diesen dann länger beklopfen.
  11. Anschließend wird das Gefühl wieder entsprechend mit **SUD / MUD** evaluiert.
  12. Die Behandlungsfolge aus Klopfen – Zwischenentspannung – Klopfen wird als **Sandwich** bezeichnet und kann so lange wiederholt werden, bis der SUD nicht mehr fällt. er bei <3 ist bzw. die Sitzung zu Ende ist.
  13. Falls der SUD (MUD) nicht weiter abfällt, kann noch eine **Anti-Switching-Übung** (siehe 4.) durchgeführt werden, um entweder fortzufahren oder die Sequenz mit 17. abzuschließen (in einer weiteren Session kann dann ggf. mit den Glaubenssätzen gearbeitet werden).
  14. Wenn trotz mehrfacher Klopfsequenzen, Zwischenentspannung, Anti-Switching keine weitere Stressreduktion mehr erfolgt, ist davon auszugehen, dass dem ein **einschränkender Glaubenssatz (EGS) bzw. eine Psychische Umkehr (PU)** entgegenstehen. Es wird der Klient befragt, welches Bild, welcher Satz, u.U. welches andere Gefühl ihm an dieser Stelle noch in den Sinn kommt. Wenn nicht vom Klienten selbst ein EGS benannt wird, kann der Coach einen Vorschlag einbringen. Evtl. ergibt sich aus dem Thema, falls es benannt wurde, der passende EGS (siehe auch: Symptom- und kriterienbezogene dysfunktionale GS als Selbstsabotagemanöver).
  15. Der Klient reibt nun mit seiner rechten Hand am sog. **Selbstakzeptanzpunkt (WP)** und passt den ihm vorgegebenen Satz zunächst mit eigenen Worten so an, dass er sich stimmig anfühlt. Dieser Satz wird mindestens 3 Mal wiederholt.

„Auch wenn ich xy niemals ganz überwinden sollte, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

„Auch wenn ich immer wütend werde und dadurch Fehler mache, liebe...“

Prinzipiell ist es wirksamer, den EGS voranzustellen und den 2. Teil mit der Selbstakzeptanz („...liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin“) immer unverändert auszusprechen. Macht dies allerdings schon Schwierigkeiten, handelt es sich quasi um eine PU durch mangelnder Selbstliebe und Selbstakzeptanz. Genau das sollte dann als nächster Schritt thematisiert werden, z.B.:

„Auch wenn es mir schwer fällt zu sagen, ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, könnte es doch sinnvoll sein, so über mich zu denken.“ Oder:

„... könnte es doch gut für mich sein, mehr und mehr zu Vorstellung zu kommen, dass ich mich liebe und akzeptiere so wie ich bin.“
  16. Entweder aus dem EGS oder einem kraftvollen Lösungsbild kann eine **positive Affirmation** formuliert werden („Ich bin meinen Aufgaben mehr und mehr gewachsen“ oder „Ich bin liebenswert“ oder „Ab heute Sorge ich ganz und gar für mich selbst“). Diese wiederholt der Klient, während er den Handrückenpunkt (HR – 3E3) klopft und halb nach oben schaut und dabei das gewünschte Ziel visualisiert.
  17. Zum Abschluss kann noch ein vertikales Augenscrollen durchgeführt werden:
    - „HR“ (3E3) durch kontinuierliches Klopfen stimulieren.
    - Augen dabei gleichzeitig langsam vom Boden aufwärts zur Decke bewegen und sozusagen eigenen Haaransatz bzw. Augenbrauen fixieren.
    - Diese Augenposition beibehalten, die Augenlider schließen und dann tief einatmen und genussvoll wieder ausatmen.
    - Nun Augen wieder öffnen und Klopfen beenden.

Um wirklich **Nachhaltigkeit** zu erzielen, ist es wichtig, dass der Klient eine Art **Handlungsanleitung** bekommt, dass er immer wieder die 4 Mittellinienpunkte NAEM beklopfen soll, auch bei anderen emotionalen Belastungen. Zusätzlich soll der Klient mehrmals täglich seinen individuellen Behandlungssatz zur Selbstakzeptanz bzw. die kraftvolle Affirmation aussprechen.

Je häufiger der Klient **selbständig klopft und reibt**, umso intensiver wird er die für ihn wohltuende Wirkung wahrnehmen. Es wird dann manchmal ausreichen, das Klopfen bzw. Reiben zu denken. Ebenso wird es ihm gelingen, andere EGS zu erkennen und mit der Selbstakzeptanz entsprechend zu transformieren. Dort wo er an seine Grenzen stößt, ist natürlich erneut der kompetente Therapeut bzw. Coach gefragt.

Weitere Beispiele für die Selbstakzeptanz:

*„Auch wenn ich nicht daran glaube, dass diese Klopftechnik bei mir funktioniert, ...“*

*„Auch wenn ich innerlich schrumpfe (mich klein fühle), wenn ich zurückgewiesen werde, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“*

*„Auch wenn ich mir selbst immer noch den Vorwurf mache, xy nicht getan zu haben / in dieser Situation versagt zu haben, liebe und akzeptiere...“*

*„Auch wenn mir andere / mein Chef / mein Kollege / mein Partner immer wieder den Vorwurf macht, dass mir dieser Fehler passiert ist, ...“*

*„Auch wenn es mir noch weh tut, diese Stelle nicht bekommen zu haben / nicht befördert worden zu sein, ...“*

*„Auch wenn ich nicht ganz den Vorstellungen meines Vaters / meiner Mutter entspreche, ...“*

*„Auch wenn ich manchmal noch Angst habe, mein Gesicht zu verlieren, ...“*

*„Auch wenn ich manche Fehler immer wieder mache und ich mich darüber tierisch aufrege, ...“*

*„Auch wenn ich immer wieder wütend werde / manchmal gar nicht weiß, wie ich mit dieser Wut umgehen soll, ...“*

*„Auch wenn es mir schwer fällt ehrlich zu sein / Fehler einzugestehen, ...“*

*„Auch wenn ich manche Menschen überrolle und mich dafür schäme, ...“*

*„Auch wenn ich mich anderen nicht zumuten mag / keine Chance gebe, mir zu helfen, ...“*

*„Auch wenn ich Angst habe, m, Schutz aufzugeben, der für mich bisher überlebensnotwendig war, ...“*

*„Auch wenn ich hartnäckig noch glaube, meinen Schutz zu brauchen, ...“*

*„Auch wenn ich Angst habe, meine Identität zu verlieren, wenn ich meinen Schutz aufgebe, ...“*

*„Auch wenn ein Teil von mir Angst vor meiner eigenen Größe hat, ...“*

*„Auch wenn ich noch Angst habe, abgelehnt zu werden, wenn ich Größe zeige, ...“*

*„Auch wenn ich mich durch ein Überlebensmuster aus früherer Zeit blockiere, ...“*

*„Auch wenn ich mir das Neue, wie es noch gehen könnte, jetzt noch gar nicht vorstellen kann, ...“*

*„Auch wenn ich die Werte meiner Eltern nicht lebe, ...“*

*„Auch wenn ich mich selbst nicht ausreichend annehme, für das, was ich bin und kann, ...“*

(passende Affirmation: „Ab jetzt gebe ich mir einen Großteil der Anerkennung selbst!“)

*„Auch wenn ich mir durch den Tod meines Vaters/meiner Mutter nicht mehr erlaube, richtig lebendig zu sein, ...“*

*„Auch wenn ich mir vorwerfe, dadurch viele Chancen verpasst zu haben, ...“*

*„Auch wenn ich meinem Vater/meiner Mutter vorwerfe, so früh gegangen zu sein, ...“*

*„Auch wenn sich meinen Eltern nicht hinreichend/liebepoll um uns gekümmert zu haben, und ich ihnen das vorwerfe, ...“*

*„Auch wenn ich mir vorwerfe, nicht stark genug gewesen zu sein, ...“*

(passende Affirmation: „Ab jetzt verzeihe ich mir von ganzen Herzen...“)

Weitere Hinweise zu EGS bzw. PU siehe unter „Symptom- und kriterienbezogene dysfunktionale Glaubenssätze als Selbstsabotagemanöver“

Literatur:

Fred Gallo: „**Handbuch der Energetische Psychotherapie**“

Fred Gallo: „**Gelöst, entlastet, befreit. Klopfakupressur bei emotionalem Stress**“

Dr. Michael Bohne: „**Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe**“.

Dr. Michael Bohne: „**Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf**“.

Dr. Michael Bohne: „**Klopfen mit PEP – Prozessorientierte energetische Psychologie in Therapie und Coaching**“.

Dr. Michael Bohne u.a.: „**Energetische Psychotherapie – integrativ. Hintergründe, Praxis, Wirkhypothesen**“.

Info zu Ausbildung: <https://www.dr-michael-bohne.de>

## Symptom- und kriterienbezogene dysfunktionale Glaubenssätze als Selbstsabotagemanöver SSM

Für die Analyse sowie das Transformieren der dysfunktionalen GS ist die Kenntnis des Muskeltests hilfreich (einschl. der entsprechenden Vorteste, welche die Testbarkeit des Klienten überprüft).

Da dysfunktionale GS den Menschen in seinem gesamten Tun, Handeln und Sein teilweise massiv beeinflussen, kann das Herausarbeiten auch als eigenständige Intervention durchgeführt werden. Sollte die Arbeit von starken Emotionen (SUD >5) begleitet werden, sind Klopfsequenzen mit o.g. 4 Mittellinien-Punkten nach NAEM (siehe 6: DA – UN – UL – TH) sowie die 9-G-Serie zur Gehirnbalance als Zwischenentspannung (siehe 8.) durchaus sinnvoll und hilfreich (siehe auch 12. Sandwich-Technik).

Die **massive Selbstsabotage (Massive PU)** betrifft das gesamte Leben. Sie ist also nicht auf eine spezielle Symptomatik bezogen. Der als Provokation gesprochene Testsatz lautet z.B.: „*Ich möchte ein glückliches Leben leben*“ oder „*Ich möchte glücklich sein.*“ Wenn dieser Testsatz stark testet, es aber keinen weiteren therapeutischen Fortschritt gibt bzw. der Verdacht besteht, dass noch eine Umkehrung vorliegt, können verschiedene Kriterien von Glückseligkeit überprüft werden:

- 🌈 Selbstwert: „*Ich habe es verdient, glücklich zu sein.*“
- 🌈 Sicherheit: „*Es ist sicher für mich, glücklich zu sein.*“
- 🌈 Loyalität/Familie/Unternehmen: „*Es ist mir erlaubt / ich erlaube es mir, glücklich zu sein.*“
- 🌈 Identität: „*Ich werde meine Identität verlieren, wenn ich glücklich bin.*“
- 🌈 Zuversicht: „*Ich werde glücklich sein.*“

Die entsprechenden Behandlungssätze stehen zu Beginn der Tabelle.

### Praktisches Vorgehen:

**Einstimmen** mit und auf den Klienten (Anti-Switching siehe 1. ist auch hier sinnvoll, außer es wird mit der Hand-über-Kopf-Methode gezielt getestet).

**Erklären des Muskeltests.** Am elegantesten ist es, wenn der Klient Zeigefinger und Daumen zusammendrückt und der Behandler / Coach mit seinen Daumen und Zeigefinger die beiden Finger des Klienten auseinander zieht. Lassen sich die Finger eher leicht auseinanderziehen, gilt der Muskel als „schwach“. Wenn der Muskel „stark“ testet, lassen sich die Finger gar nicht oder allenfalls mit äußerster Kraftanstrengung auseinanderziehen. Der Vorteil dieses Tests ist, dass Klient und Behandler in gewohnter Weise nebeneinandersitzen können. Beim „Armhaltetest“ ist es in der Regel erforderlich, dass beide stehen. Um den Klienten vorzubereiten bzw. die Testbarkeit des gewählten Muskels zu überprüfen, geht man wie folgt vor:

- 🌈 **Muskeltest:** Klient auffordern, die genannten Muskeln anzuspannen. Nach 1 Sekunde zieht (drückt) der Behandler mit ansteigender Kraft dagegen (es genügt in der Regel 40 bis 50% der möglichen Maximalkraft, um nicht vorzeitig zu ermüden). In der Regel kann der Klient dem Gegendruck standhalten.
- 🌈 Muskel mit **Spindelzellmanöver** (Kneten / Kneifen im Faserverlauf) schwächen, um zu sehen, ob er reagibel ist und dadurch abschaltet, also „schwach“ testet. Muskel glattstreichen (Fasern im Verlauf ausstreichen), um zu sehen, ob er reagiert und wieder anschaltet – „stark“ testet.
- 🌈 **Wahr-Falsch-Methode:** Namen sagen lassen, Geburtsort, Name von Vater / Mutter... mal den richtigen, mal den falschen, um zu überprüfen, ob der Muskel entsprechend „stark“ bleibt oder „schwach“ wird.
- 🌈 **Hand-über-Kopf-Test:** Muskeltest muss bei Handfläche über Kopf „stark“ sein und bei Handrücken über Kopf „schwach“. Falls umgekehrt, liegt wahrscheinlich eine massive PU vor. Wenn beides stark testet, liegt Switching vor (Anti-Switching siehe 1. Seite 4).

Dr. med. Markus Gollmann

Arzt – Naturheilverfahren – Homöopathie

Ist der Muskel testbar, spricht der Klient den vorgegebenen **Testsatz** aus, z.B. „*Ich möchte dieses Problem überwinden.*“ Testet der Muskel stark, trifft diese Aussage für den Klienten zu und man kann zum nächsten Testsatz übergehen. **Vorsicht:** Es gibt Aussagen wie z.B. „*Ich habe eine Blockade, welche die Lösung verhindert*“, wo ein starker Muskel anzeigt, dass hier etwas nicht in Ordnung ist (in Tabelle mit + gekennzeichnet) und mit dem entsprechenden Behandlungssatz weiter gearbeitet werden muss. Im erstgenannten Fall wird bei einem „schwachen“ Muskel weitergearbeitet.

Zur Behandlung von SSM bzw. PU klopft der Klient einen bestimmten Punkt (pauschal aus den 4 Hauptpunkten oder dezidiert mittels Muskeltest ermittelt) bzw. er reibt mit der rechten Hand den sog. Selbstakzeptanzpunkt (WP) oder klopft die Handkante (HK); dabei wiederholt er mindestens drei Mal den entsprechenden **Behandlungssatz** (siehe Tabelle).

Anschließend mit **Muskeltest** überprüfen, ob er beim Testsatz noch „pathologisch“ testet oder sich das Testergebnis umgekehrt hat.

Evt. verankern durch entsprechende positive Affirmation sowie Abschluss mit vertikalem Augenscrollen (siehe 16. und 17. auf Seite 5).

Ggf. können noch 1 oder 2 weitere dysfunktionale GS eruiert und transformiert werden. Wichtig ist in jedem Fall, dass der Klient über einen gewissen Zeitraum Behandlungssatz bzw. Affirmation wiederholt anwendet, um ein dauerhaftes Ergebnis zu erzielen.

Bereich	(provokativer) Testsatz	+/-	Behandlungssatz ... <i>liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.</i>
<b>Symptombezogen:</b>			
Spezifische PU	„Ich möchte dieses Problem überwinden.“	-	„Auch wenn ich dieses Problem habe, ...“
Tief sitzende PU	„Ich werde dieses Problem überwinden.“	-	„Auch wenn ich dieses Problem nie ganz überwinden sollte, ...“
<b>Kriterienbezogen:</b>			
Selbstwertgefühl	„Ich verdiene es, dieses Problem zu überwinden.“	-	„Auch wenn ich es nicht verdient haben sollte, dieses Problem zu überwinden, ...“
Sicherheit	„Es ist sicher für mich / für andere, wenn ich dieses Problem überwinde.“	-	„Auch wenn es für mich / für andere nicht sicher / gefährlich werden sollte, wenn ich dieses Problem überwinde, ...“
Erlaubnis / Loyalität	„Es ist mir erlaubt / Ich erlaube mir, dieses Problem zu überwinden / glücklich zu sein.“	-	„Auch wenn es mir nicht erlaubt sein sollte / ... ich es mir nicht erlauben sollte, dieses Problem zu überwinden / glücklich zu sein, ...“
Identität	„Ich werde meine Identität verlieren, wenn ich dieses Problem überwunden habe.“ „... wenn ich glücklich bin.“	+	„Auch wenn ich durch die Überwindung des Problems meine Identität verlieren sollte, ...“ „Auch wenn ich einen wesentlichen Teil meiner Identität verlieren sollte, wenn ich glücklich bin, ...“
Zuversicht	„Ich werde glücklich sein.“	-	„Auch wenn ich nicht (nie) glücklich sein werde, ...“
Möglichkeit	„Ich habe die Möglichkeit, dieses Problem zu überwinden.“	-	„Auch wenn es mir nicht möglich ist, dieses Problem zu überwinden, ...“
Motivation	„Ich bin motiviert...“	-	„Auch wenn ich nicht ausreichend motiviert sein sollte, dieses Problem zu überwinden, ...“ „Auch wenn ich nicht alles dafür tun sollte, was nötig ist, um das Problem zu überwinden, ...“



Bereich	(provokativer) Testsatz	+/-	Behandlungssatz ... <i>liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.</i>
Nutzen	„Es ist für mich von Nutzen, xy zu tun.“	-	„Auch wenn es nicht gut für mich sein sollte, xy zu tun, ...“
Unvorstellbarkeit einer schnellen Veränderung	„Das Problem kann sich schnell / in kurzer Zeit auflösen.“ „Ich kann das Problem schnell überwinden.“	-	„Auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, das Problem schnell zu überwinden, ...“ „Auch wenn ich das Problem schnell überwinden sollte, ...“
An der Zeit	„Es ist für mich an der Zeit, dieses Problem zu überwinden.“	-	„Auch wenn es noch nicht an der Zeit sein sollte, dieses Problem jetzt zu überwinden, ...“ „Auch wenn es an der Zeit sein sollte, dieses Problem jetzt zu überwinden und ich es trotzdem nicht tue, ...“
Ressourcen	„Ich habe alles, was ich brauche, um das Problem zu bewältigen.“	-	„Auch wenn ich noch nicht alles haben sollte, was ich brauche, um dieses Problem zu bewältigen, ...“
Ureigene Blockade	„Ich habe eine mir ureigene Blockade, die das Problem aufrecht erhält.“	+	„Auch wenn ich eine mir ureigene Blockade habe, die das Problem aufrecht erhält, ...“
Verlust	„Mir wird etwas Wesentliches fehlen, wenn ich das Problem löse.“	+	„Auch wenn mir etwas Wesentliches fehlen sollte, wenn ich dieses Problem löse, ...“
Überleben	„Ich werde es überleben, wenn ich dieses Problem nicht mehr habe.“	-	„Auch wenn ich Angst habe, es nicht zu überleben, wenn ich dieses Problem nicht mehr habe, ...“
Beziehung / Verstrickung / Vorwurf	„Andere verdienen es, dass ich dieses Problem behalte.“	+	„Auch wenn ich glaube, dass andere es verdient haben, dass ich dieses Problem behalte, ...“
Spezialfall: Aushalten	„Ich werde es aushalten, ... wenn ich Ängste habe. ... wenn ich meinen Zwängen nicht mehr nachgehe. ... wenn ich keinen Alkohol mehr trinke. ... wenn ich x nicht mehr machen kann.“	- - - -	„Auch wenn ich glaube, dass ich es nicht aushalten kann, ... wenn ich Ängste habe, ... ... wenn ich meinen Zwängen nicht mehr nachgehe, ... ... wenn ich keinen Alkohol mehr trinke. ... wenn ich x nicht mehr machen kann
Selbstsabotage	„Ich sabotiere den Behandlungsverlauf / das Coaching unbewusst.“	+	„Auch wenn ich etwas dafür tun sollte, das Problem aufrecht zu halten, ...“
Angst das Problem zu verlieren	„Ich habe Angst, das Problem zu verlieren.“	+	„Auch wenn ich Angst vor einem Leben ohne dieses Problem habe, ...“ „Auch wenn ich mir ein Leben ohne dieses Problem nicht vorstellen kann, ...“

Bereich	(provokativer) Testsatz	+/-	Behandlungssatz ... <i>liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.</i>
Angst, unglaublich zu werden, wenn das Problem weg ist.	„Ich bin unglaublich, wenn ich das Problem nicht mehr habe.“	+	„Auch wenn ich Angst habe, unglaublich zu sein, wenn ich das Problem nicht mehr habe, ...“
Das Restsymptom als einziger Zeuge, dass es schlimm war (bei Trauma, Missbrauch, Mobbing...)	„Meine (Rest-) Symptome sind der Beweis dafür, dass es schlimm war, was ich erlebt habe.“	+	„Auch wenn ich tief drinnen glaube, dass es damals nicht schlimm war, wenn ich meine Symptome vollständig überwinde, ...“ „Auch wenn ich mein(e) Symptom(e) als einzigen Zeugen dafür brauche, dass es damals wirklich schlimm war, ...“
Tiefste Loyalität mit dem Leiden (Trauma, Missbrauch...)	„Das Problem ist in den tiefsten Tiefen meiner Seele verankert.“	+	„Auch wenn das Problem in den tiefsten Tiefen meiner Seele verankert sein sollte, ...“
Selbstvorwurf	„Ich bin selber Schuld, dass ich das Problem habe.“	+	„Auch wenn ich mir vorwerfe, das Problem zu haben, ... Und jetzt verzeihe ich mir von ganzem Herzen, da mir klar wird, dass ich nicht anders konnte / wollte.“
Fremdvorwurf	„Person Y ist schuld, dass es mir so schlecht geht.“	+	„Auch wenn ich Y vorwerfe, dass sie daran schuld ist, dass es mir so schlecht geht, ... Und jetzt verzeihe ich ihr (weil mir klar wird, dass er / sie nicht anders konnte.“
Wenn während der Behandlung SUD nicht weiter abfällt, könnten ...	Auch alle anderen kriterienbezogenen SSM können mit dem Begriff „vollständig“ getestet werden.		
Intervenierende SSM vorliegen	„Ich möchte dieses Problem <u>vollständig</u> überwinden.“	+	„Auch wenn ich einen Teil dieses Problems noch nicht gelöst habe, ...“ „Auch wenn ich dieses Problem nicht vollständig überwinden sollte, ...“
Generell anwendbare Korrekturen für dysfunktionale GS / SSM als Einstreubehandlung	„Auch wenn ich dieses Problem – aus welchen Gründen auch immer – für den Rest meines Lebens haben werde, akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.“ (Tiefsitzende PU) „Auch wenn dieses Problem – aus welchen Gründen auch immer – für den Rest meines Lebens immer wieder auftreten wird, akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.“ (Intervenierende PU) „Ich akzeptiere mich von ganzem Herzen, jetzt und zu jedem Zeitpunkt in der Zukunft, an dem dieses Problem – aus welchen Gründen auch immer – vielleicht wieder auftreten wird.“ (Intervenierende PU) „Ich akzeptiere mich von ganzem Herzen – ungeachtet der zugrunde liegenden Probleme, die eine Lösung des Problems jetzt oder zu jedem beliebigen Zeitpunkt in der Zukunft blockieren könnten.“ (spezifische und tiefsitzende PU)		