

„Rezept“ für Energetische Psychotherapie

Bei emotional belastenden Situationen subjektiven Stresswert **SUD** (Subjective Unit of **D**istress) von 0 bis 10 festlegen. Folgende 4 Punkte der Reihe nach für ca. 20-30 Sek. mit 1 Finger beklopfen:

1. Zwischen den Augenbrauen
2. An der Oberlippe
3. Im Grübchen der Unterlippe
4. Oberes Drittel des Brustbeins (mehrere Finger)

Durch Klopfen sollte sich der Stress um mind. 2 bis 3 Punkte reduzieren. Klopfen evt. wiederholen, bis SUD unter 3. Ein Punkt, bei dem sich das Klopfen besonders beruhigend auswirkt, kann auch länger beklopft werden.

Während unsere rechte Gehirnhälfte für **Gefühle** zuständig ist, findet in der linken Gehirnhälfte überwiegend das **Denken** statt. Wenn wir zu intensiv mit Denken beschäftigt sind, führt das zu einer **Blockade** zwischen beiden Hirnhälften. Wir sind dann weniger belastbar, gereizt und bei weitem nicht mehr so kreativ und lernfähig.

Es gibt ganz einfache Übungen, womit in Kürze beide Hirnhälften wieder miteinander verbunden werden. Aus der Kinesiologie ist z.B. bekannt, den linken Ellbogen ans rechte Knie zu bringen, den rechten Ellbogen ans linke Knie. Das Ganze ca. 1 Minute abwechselnd wiederholen.

Eine weitere nützliche Übung ist das sog. **Anti-Switching**:

- 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 bzw. eine liegende 8 vorstellen oder das Wort „Balance“ sprechen.

„Rezept“ für Energetische Psychotherapie

Bei emotional belastenden Situationen subjektiven Stresswert **SUD** (Subjective Unit of **D**istress) von 0 bis 10 festlegen. Folgende 4 Punkte der Reihe nach für ca. 20-30 Sek. mit 1 Finger beklopfen:

1. Zwischen den Augenbrauen
2. An der Oberlippe
3. Im Grübchen der Unterlippe
4. Oberes Drittel des Brustbeins (mehrere Finger)

Durch Klopfen sollte sich der Stress um mind. 2 bis 3 Punkte reduzieren. Klopfen evt. wiederholen, bis SUD unter 3. Ein Punkt, bei dem sich das Klopfen besonders beruhigend auswirkt, kann auch länger beklopft werden.

Während unsere rechte Gehirnhälfte für **Gefühle** zuständig ist, findet in der linken Gehirnhälfte überwiegend das **Denken** statt. Wenn wir zu intensiv mit Denken beschäftigt sind, führt das zu einer **Blockade** zwischen beiden Hirnhälften. Wir sind dann weniger belastbar, gereizt und bei weitem nicht mehr so kreativ und lernfähig.

Es gibt ganz einfache Übungen, womit in Kürze beide Hirnhälften wieder miteinander verbunden werden. Aus der Kinesiologie ist z.B. bekannt, den linken Ellbogen ans rechte Knie zu bringen, den rechten Ellbogen ans linke Knie. Das Ganze ca. 1 Minute abwechselnd wiederholen.

Eine weitere nützliche Übung ist das sog. **Anti-Switching**:

- 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 bzw. eine liegende 8 vorstellen oder das Wort „Balance“ sprechen.

„Rezept“ für Energetische Psychotherapie

Bei emotional belastenden Situationen subjektiven Stresswert **SUD** (Subjective Unit of **D**istress) von 0 bis 10 festlegen. Folgende 4 Punkte der Reihe nach für ca. 20-30 Sek. mit 1 Finger beklopfen:

5. Zwischen den Augenbrauen
6. An der Oberlippe
7. Im Grübchen der Unterlippe
8. Oberes Drittel des Brustbeins (mehrere Finger)

Durch Klopfen sollte sich der Stress um mind. 2 bis 3 Punkte reduzieren. Klopfen evt. wiederholen, bis SUD unter 3. Ein Punkt, bei dem sich das Klopfen besonders beruhigend auswirkt, kann auch länger beklopft werden.

Während unsere rechte Gehirnhälfte für **Gefühle** zuständig ist, findet in der linken Gehirnhälfte überwiegend das **Denken** statt. Wenn wir zu intensiv mit Denken beschäftigt sind, führt das zu einer **Blockade** zwischen beiden Hirnhälften. Wir sind dann weniger belastbar, gereizt und bei weitem nicht mehr so kreativ und lernfähig.

Es gibt ganz einfache Übungen, womit in Kürze beide Hirnhälften wieder miteinander verbunden werden. Aus der Kinesiologie ist z.B. bekannt, den linken Ellbogen ans rechte Knie zu bringen, den rechten Ellbogen ans linke Knie. Das Ganze ca. 1 Minute abwechselnd wiederholen.

Eine weitere nützliche Übung ist das sog. **Anti-Switching**:

- 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 bzw. eine liegende 8 vorstellen oder das Wort „Balance“ sprechen.

„Rezept“ für Energetische Psychotherapie

Bei emotional belastenden Situationen subjektiven Stresswert **SUD** (Subjective Unit of **D**istress) von 0 bis 10 festlegen. Folgende 4 Punkte der Reihe nach für ca. 20-30 Sek. mit 1 Finger beklopfen:

1. Zwischen den Augenbrauen
2. An der Oberlippe
3. Im Grübchen der Unterlippe
4. Oberes Drittel des Brustbeins (mehrere Finger)

Durch Klopfen sollte sich der Stress um mind. 2 bis 3 Punkte reduzieren. Klopfen evt. wiederholen, bis SUD unter 3. Ein Punkt, bei dem sich das Klopfen besonders beruhigend auswirkt, kann auch länger beklopft werden.

Während unsere rechte Gehirnhälfte für **Gefühle** zuständig ist, findet in der linken Gehirnhälfte überwiegend das **Denken** statt. Wenn wir zu intensiv mit Denken beschäftigt sind, führt das zu einer **Blockade** zwischen beiden Hirnhälften. Wir sind dann weniger belastbar, gereizt und bei weitem nicht mehr so kreativ und lernfähig.

Es gibt ganz einfache Übungen, womit in Kürze beide Hirnhälften wieder miteinander verbunden werden. Aus der Kinesiologie ist z.B. bekannt, den linken Ellbogen ans rechte Knie zu bringen, den rechten Ellbogen ans linke Knie. Das Ganze ca. 1 Minute abwechselnd wiederholen.

Eine weitere nützliche Übung ist das sog. **Anti-Switching**:

- 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 bzw. eine liegende 8 vorstellen oder das Wort „Balance“ sprechen.

Dr. med. Markus Gollmann

Arzt – Naturheilverfahren – Homöopathie
Mobil: +49 172-7300936

www.GesundUndGluecklich.com

Häufig stellen **begrenzende Überzeugungen** (Glaubenssätze / 'beliefs') eine Blockade dar. Diese können durch mehrfaches Üben Stück für Stück im Sinne der **Selbstakzeptanz** transformiert werden. Man reibt mit der rechten Hand kreisförmig in der Kuhle unterhalb von linker Schulter bzw. Schlüsselbein und spricht dazu den passenden Satz, wie z.B.:

„Auch wenn ich dieses Problem noch habe, ...“

„Auch wenn ich mich immer wieder klein fühle, ...“

„Auch wenn ich mir immer wieder den Vorwurf mache, ...“

„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 immer wieder wütend werde, ...“

„Auch wenn ich manchmal noch glaube, nicht gut genug zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Der 2. Teil „liebe und akzeptiere...“ bleibt dabei unverändert.

Wichtig!!! Übung macht den Meister. Führen Sie also diese Übung möglichst mehrfach täglich durch und sprechen Ihren Satz dabei mindestens 3x. Notieren Sie nun hier eine der bei Ihnen zutreffenden begrenzenden Überzeugung:

„Auch wenn ich _____

liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Empfehlenswerte Literatur von Dr. Michael Bohne: „**Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe**“ sowie

„**Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf**“.

Ausführliche Info im Gespräch bzw. per praxis@gollmann.de

Dr. med. Markus Gollmann

Arzt – Naturheilverfahren – Homöopathie
Mobil: +49 172-7300936

www.GesundUndGluecklich.com

Häufig stellen **begrenzende Überzeugungen** (Glaubenssätze / beliefs) eine Blockade dar. Diese können durch mehrfaches Üben Stück für Stück im Sinne der **Selbstakzeptanz** transformiert werden. Man reibt mit der rechten Hand kreisförmig in der Kuhle unterhalb von linker Schulter bzw. Schlüsselbein und spricht dazu den passenden Satz, wie z.B.:

„Auch wenn ich dieses Problem noch habe, ...“

„Auch wenn ich mich immer wieder klein fühle, ...“

„Auch wenn ich mir immer wieder den Vorwurf mache, ...“

„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 immer wieder wütend werde, ...“

„Auch wenn ich manchmal noch glaube, nicht gut genug zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Der 2. Teil „liebe und akzeptiere...“ bleibt dabei unverändert.

Wichtig!!! Übung macht den Meister. Führen Sie also diese Übung möglichst mehrfach täglich durch und sprechen Ihren Satz dabei mindestens 3x. Notieren Sie nun hier eine der bei Ihnen zutreffenden begrenzenden Überzeugung:

„Auch wenn ich _____

liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Empfehlenswerte Literatur von Dr. Michael Bohne: „**Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe**“ sowie „**Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf**“.

Ausführliche Info im Gespräch bzw. per praxis@gollmann.de

Dr. med. Markus Gollmann

Arzt – Naturheilverfahren – Homöopathie
Mobil: +49 172-7300936

www.GesundUndGluecklich.com

Häufig stellen **begrenzende Überzeugungen** (Glaubenssätze / beliefs) eine Blockade dar. Diese können durch mehrfaches Üben Stück für Stück im Sinne der **Selbstakzeptanz** transformiert werden. Man reibt mit der rechten Hand kreisförmig in der Kuhle unterhalb von linker Schulter bzw. Schlüsselbein und spricht dazu den passenden Satz, wie z.B.:

„Auch wenn ich dieses Problem noch habe, ...“

„Auch wenn ich mich immer wieder klein fühle, ...“

„Auch wenn ich mir immer wieder den Vorwurf mache, ...“

„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 immer wieder wütend werde, ...“

„Auch wenn ich manchmal noch glaube, nicht gut genug zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Der 2. Teil „liebe und akzeptiere...“ bleibt dabei unverändert.

Wichtig!!! Übung macht den Meister. Führen Sie also diese Übung möglichst mehrfach täglich durch und sprechen Ihren Satz dabei mindestens 3x. Notieren Sie nun hier eine der bei Ihnen zutreffenden begrenzenden Überzeugung:

„Auch wenn ich _____

liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Empfehlenswerte Literatur von Dr. Michael Bohne: „**Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe**“ sowie „**Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf**“.

Ausführliche Info im Gespräch bzw. per praxis@gollmann.de

Dr. med. Markus Gollmann

Arzt – Naturheilverfahren – Homöopathie
Mobil: +49 172-7300936

www.GesundUndGluecklich.com

Häufig stellen **begrenzende Überzeugungen** (Glaubenssätze / beliefs) eine Blockade dar. Diese können durch mehrfaches Üben Stück für Stück im Sinne der **Selbstakzeptanz** transformiert werden. Man reibt mit der rechten Hand kreisförmig in der Kuhle unterhalb von linker Schulter bzw. Schlüsselbein und spricht dazu den passenden Satz, wie z.B.:

„Auch wenn ich dieses Problem noch habe, ...“

„Auch wenn ich mich immer wieder klein fühle, ...“

„Auch wenn ich mir immer wieder den Vorwurf mache, ...“

„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 immer wieder wütend werde, ...“

„Auch wenn ich manchmal noch glaube, nicht gut genug zu sein, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Der 2. Teil „liebe und akzeptiere...“ bleibt dabei unverändert.

Wichtig!!! Übung macht den Meister. Führen Sie also diese Übung möglichst mehrfach täglich durch und sprechen Ihren Satz dabei mindestens 3x. Notieren Sie nun hier eine der bei Ihnen zutreffenden begrenzenden Überzeugung:

„Auch wenn ich _____

liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“

Empfehlenswerte Literatur von Dr. Michael Bohne: „**Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe**“ sowie „**Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf**“.

Ausführliche Info im Gespräch bzw. per praxis@gollmann.de