

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Teil I: Spezifische Probleme und Ziele bearbeiten

Die grundlegenden Ideen

Die einzelnen Schritte:

1. Energetische Empfänglichkeit für Veränderungen herstellen
2. Ein Problem auswählen und es mit Hilfe einer Skala bewerten
3. Psychische Empfänglichkeit für Veränderungen herstellen
4. Erster Durchgang: Die Punkte klopfen und dabei an das Problem denken
5. Weitere Durchgänge
6. Die inneren Veränderungen im täglichen Leben umsetzen

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Teil II: Das Fließen der Energie optimieren

Eine fünfminütige Übungssequenz für den Alltag

Schlusswort

Anhang

1. Die Grundform der Klopfsequenz im Überblick
2. Weitere Perspektiven der Arbeit mit *Energy Psychology*[®]
3. Wie *Energy Psychology*[®] wirkt

Anmerkungen

Über den Autor

Vorwort

Unsere Möglichkeiten, selbstzerstörerische emotionale Muster zu überwinden, ein höheres Niveau psychischen Wohlbefindens zu erreichen und die eigene Wahrnehmungsfähigkeit jenseits unserer fünf Sinne zu entwickeln, nehmen rasant zu. Dieses Buch öffnet die Tür zu einem weiteren großen Schritt vorwärts in diesem Bereich.

Die biochemischen Grundlagen unserer Wahrnehmungen – etwa von Empfindungen Schmerz und Wohlbefinden, von Trieben wie Hunger und Durst, von Emotionen wie Ärger und Freude – konnten ebenso entschlüsselt werden wie die der so genannten „höheren“ Geisteszustände wie Ehrfurcht und Inspiration. „Informationssubstanzen“ wie Hormone, Peptide und Neurotransmitter finden nach einem höchst erstaunlichen Plan der Natur ihren Weg zu Rezeptormolekülen, die sich auf der Oberfläche jeder unserer Körperzellen befinden.

Diese „Emotionsmoleküle“ formen unsere Stimmungen und Gedanken. Bemerkenswert daran ist, dass dieser Prozess als eine Art „Kreisverkehr“ abläuft: Emotionen und Gedanken lösen eine Reihe aufeinander folgender chemischer Reaktionen aus – einschließlich der Bildung neuer Neuronen! –, die ihrerseits wiederum die Auslöser für weitere Emotionen und Gedanken bilden. Eine Reihe von Untersuchungen lassen sogar den Schluss zu, dass Meditation als Hilfe bei Ängsten und Depressionen ebenso effektiv ist wie entsprechende Medikamente.

Dieses Buch bietet eine Synthese von Verfahrensweisen zur bewussten und gezielten Veränderung der Emotionsmoleküle. Diese Techniken haben gegenüber einer Behandlung mit Medikamenten vier unübersehbare Vorteile: Sie sind nichtinvasiv (sie greifen nicht von außen ein), sehr spezifisch, sie haben keinerlei Nebenwirkungen und sie kosten nichts. Energetische Interventionen haben ihren Ursprung in einem sich unaufhaltsam verbreitenden Denkmuster, das schon seit langem zentraler Bestandteil der Weltanschauung der Medizin und Spiritualität des Ostens ist, aber immer noch außerhalb des Wahrnehmungskreises der Wissenschaft und Forschung des Westens liegt.

Diese Techniken und Verfahrensweisen zielen auf das Energiesystem des Menschen. Das vorliegende Anleitungsbuch lehrt diese Energie so zu beeinflussen, dass dadurch Muster verändert werden, die unsere Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen bestimmen und die für uns von Nachteil sind oder uns einfach nur einschränken. ...

Die *Energy Psychology*[®] hat sich rasch zu einem Brennpunkt der Strömung entwickelt, die sich als Bewusstseinswandel in der Medizin beschreiben lässt. Immer häufiger stützen Forschungsergebnisse die These, dass das Heilen von Emotionen nicht nur das Tor zu einem glücklicheren, erfüllteren Leben ist, sondern auch die Tür zur Heilung des Körpers von Krankheiten. *Energy Psychology*[®] ist eine richtungsweisende Therapieform und David Feinsteins Bücher sind die richtungsweisenden Anleitungen dazu.

Prof. Dr. Candace Pert, *Georgetown University School of Medicine*

Einleitung

... Die *Energy Psychology*[®] (dieser Begriff wird hier gleichbedeutend mit energetischer Psychotherapie oder einfach energetischer Therapie gebraucht) ist ein äußerst effektiver therapeutischer Ansatz, der von einer wachsenden Zahl von Therapeuten angewandt wird. Seine Techniken und Verfahrensweisen kann man jedoch größtenteils auch in Selbsthilfe anwenden, um persönliche Veränderungen auf den Weg zu bringen. ...

Emotionale Probleme – in der Biochemie des menschlichen Körpers kodiert

Eine Computertomographie unseres Gehirns (oder irgendein anderes Abbildungsverfahren der modernen Medizintechnik), aufgenommen, während wir unter Stress stehen, Angst haben oder ein Trauma erleiden, lässt sehr deutlich erkennen, dass bestimmte Gehirnbereiche – hauptsächlich im limbischen System, das unsere Emotionen steuert, und in den Stirnlappen, die deren Bedeutung interpretieren – Alarmsignale empfangen, die auf dem Monitor als Lichtsignale abgebildet werden. Eine Vielzahl emotionaler Probleme machen sich immer dann bemerkbar, wenn Erinnerungen, Gedanken oder Vorstellungen die Amygdala (Teil des limbischen Systems) dazu veranlassen, Furcht oder Aggression zu aktivieren oder uns in einen besonderen Alarmzustand zu versetzen, selbst wenn in diesem Augenblick weder Trauma noch reale Bedrohung existieren.

Immer dann, wenn wir irgendetwas sehen oder hören, was unbewusst an ein vergangenes schmerzliches oder traumatisches Erlebnis gekoppelt ist, werden in unserem Gehirn dieselben Alarmsignale ausgelöst wie in der entsprechenden *realen* Situation in der Vergangenheit – auch wenn in der gegenwärtigen Situation gar keine Gefahr droht. Die emotionale Reaktion kann überwältigend sein, sie kann aber auch sehr viel subtiler ausfallen. So könnte es zum Beispiel sein, dass Sie nur etwas weniger klar denken können oder dass Sie verwirrende Gefühle empfinden, die Sie nicht

verstehen. Dieser grundlegende Ablauf, dessen wir uns nicht bewusst sind, bildet die Grundlage für viele Probleme oder Störungen in Emotionen und Verhalten.

Wie *Energy Psychology*® Abhilfe schafft

Die Verfahrensweisen der *Energy Psychology*® decken zwar ein sehr breites Spektrum ab, im Kern geht es jedoch darum, das psychische Problem bewusst zu machen und die jeweiligen Akupunkturpunkte zu stimulieren, die der einprogrammierten Reaktion unseres Gehirns auf diese „Bedrohung“ entgegenwirken. Auf diese Weise wird das Nervensystem sehr rasch neu trainiert und lernt, dem psychischen Problem künftig ohne schmerzliche, einschränkende oder überholte Emotionen, Verhaltens- oder Denkweisen zu begegnen. ...

Welches auch immer Ihr ganz persönliches Ziel sein mag – ob es etwa um das Überwinden von Ängsten oder um sicheres Auftreten in der Öffentlichkeit geht: Mit der Methode der *Energy Psychology*®, bei der Sie sich die Situation vorstellen und *gleichzeitig* Techniken anwenden, die die Reaktion Ihres Gehirns optimieren, haben Sie ein wirkungsvolles Instrument der Selbsthilfe zur Hand.

Überblick

Teil I: Spezifische Probleme und Ziele bearbeiten

Es spielt keine Rolle, welche Themen Sie bearbeiten wollen – mit Hilfe der Verfahren der *Energy Psychology*® können Sie sicherstellen, dass Ihre körpereigenen Energien mit Ihren persönlichen Ziele übereinstimmen und dass sie Ihr Voranschreiten auf Ihrem Weg persönlicher Veränderung unterstützen. Der Hauptteil dieses Buches besteht deshalb in diesem Abschnitt, in dem Sie Techniken und Verfahrensweisen lernen, die in ähnlicher Form von Therapeuten in der Praxis angewandt werden; zusätzlich werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihre Fortschritte zu Hause festigen und stabilisieren können.

Teil II: Das Fließen der Energie optimieren

Befinden sich die elektromagnetischen und alle anderen Energien, die unseren Körper mit Leben erfüllen, in optimaler Harmonie und können diese ungehindert fließen, so fühlen wir uns gesund, lebendig und voller Vitalität. Wie es um diese Energien steht, das wird natürlich von vielen unterschiedlichen Faktoren bestimmt; dennoch lässt sich das Fließen der Energie durch eine Reihe von Übungen verbessern, was sowohl eine Steigerung des seelischen Wohlbefindens als auch des allgemeinen Gesundheitszustandes zur Folge hat. Im zweiten Abschnitt dieses Buches stellen wir Ihnen deshalb ein tägliches Fünf-Minuten-Programm zur Optimierung des Energiestroms vor.

Was dieses Buch kann und was es nicht kann

... Diese Techniken und Verfahrensweisen können Ihnen bei vielen psychischen und emotionalen Stolpersteinen im täglichen Leben helfen, Sie sollten sich jedoch auch ihrer Grenzen bewusst sein: Dieses Buch ist nicht geeignet, ernste psychische Erkrankungen ohne die Hilfe eines qualifizierten Mediziners oder Psychologen zu bearbeiten. Auch als reine Selbsthilfe bei Krankheitsbildern wie schwere Depression, starke Ängste, Persönlichkeitsstörungen, bipolare und dissoziierende Störungen und Psychosen, Nachwirkungen schwerer Traumata oder körperlicher Angriffe sowie schwerer Missbrauch sind die hier aufgeführten Techniken und Verfahrensweisen ungeeignet. Wir raten dringend, in derartigen Fällen die Hilfe eines professionellen Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Qualifizierte Hilfe ist in jeder Stadt erhältlich. Die hier beschriebenen Techniken können die Behandlung ernster psychischer Störungen durch professionelle Fachleute unterstützen, sie sind jedoch kein Ersatz für professionelle ärztliche Hilfe.

Sie eignen sich jedoch mit Sicherheit als Unterstützung beim Umgang mit den Höhen und Tiefen des täglichen Lebens und für das Erreichen Ihrer persönlichen Ziele. Sie können diese Verfahrensweisen dazu einsetzen, negative Gedanken und Verhaltensweisen zu verändern; sie können dazu beitragen,

störenden oder hinderlichen Emotionen wie unangemessener Ärger, Kummer und Schuld, Eifersucht, Furcht, Abhängigkeit, Selbstverurteilung, Traurigkeit oder Scham besser entgegenzuwirken. ...

Schritt-für-Schritt-Anleitung: Spezifische Probleme und Ziele bearbeiten

1. Energetische Empfänglichkeit für Veränderungen herstellen

Die drei Klopfpunkte: Ni 27 / Thymuspunkt / Milzpunkt.

Die drei Nabelpunkte: Berühren Sie den Nabel und die Schädelbasis, dann Nabel und Steißbein, dann Nabel und Drittes Auge.

2. Ein Problem auswählen und es mit Hilfe einer Skala bewerten

Wählen Sie eine emotionale Reaktion, eine physische Reaktion oder eine Denk- oder Verhaltensweise aus, die Sie gerne ändern möchten; ordnen Sie den Stress, den Sie empfinden, wenn Sie an Ihr Thema denken, auf einer Skala von 0 bis 10 ein.

3. Psychische Empfänglichkeit für Veränderungen herstellen

Sprechen Sie die Eröffnungsaussage dreimal nach dem Muster: „Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen, auch wenn ich ... (beschreiben Sie hier Ihr Problem).“ Gleichzeitig massieren Sie die „wunden Punkte“ auf Ihrer Brust, klopfen die Karatepunkte oder halten den Nabel zusammen mit dem Dritten Auge.

4. Erster Durchgang: Die Punkte klopfen und dabei an das Problem denken

- Klopfen Sie die Standardpunkte (AB, SA, JB, UN, KI, Ni 27, UA, Karatepunkt, wie in der Abbildung auf jeweils

etwa sieben Mal und sprechen Sie bei jedem Punkt laut Ihren Wiederholungssatz.

- Brückenübungen: Augen geschlossen, Augen offen, Augen nach rechts unten, Augen nach links unten, Augen im Kreis – im Uhrzeigersinn, Augen im Kreis – entgegen dem Uhrzeigersinn, Summen, Zählen, Summen.
- Klopfen Sie nochmals jeden Punkt etwa sieben Mal und sprechen Sie dabei wieder laut Ihren Erinnerungssatz.

5. Weitere Durchgänge

Fügen Sie Ihrer Eröffnungsaussage „noch“ und „ein wenig von“ hinzu sowie Ihrem Erinnerungssatz „noch verbleibender Rest von“. Wiederholen Sie das Verfahren bis zu fünf Mal.

6. Die inneren Veränderungen im täglichen Leben umsetzen

Führen Sie das „Auranetz“ durch. Visualisieren Sie ein für Sie ideales Verhalten und verknüpfen Sie es mit der Klopfsequenz.