

think positiv – think different



1982 wurde ich durch einen befreundeten Psychologen auf eine damals noch junge Wissenschaft aufmerksam. Der amerikanische Chiropraktiker Dr. George Goodheart hatte Anfang der 60er Jahre bei seiner Arbeit als Sportmediziner eine Entdeckung gemacht und nannte diese vielfach belächelte Heilmethode:

Kinesiologie

Er entdeckte die im menschlichen Körper existierenden Zusammenhänge zwischen Muskelfunktionen und den Meridianen aus der Akupunkturlehre sowie die zwischen den Reflexpunkten und Emotionen. Seitdem ist es möglich, Energieblockaden mittels Muskeltest zu erkennen und zu korrigieren.

Gorden Stokes und Daniel Whiteside entwickelten später eine Methode des Stressmanagement ursprünglich für Kinder mit Lernschwierigkeiten gedacht (Three in one Concepts). Sie entdeckten, dass man Blockaden, die durch emotionale Stressoren entstehen und sich so im ganzen Organismus festsetzen, lösen und korrigieren kann. Und das zu jedem Thema und aus jedem Lebensbereich in jedem Lebensalter.

Damit kommen wir **UNSEREM THEMA** näher.

Positives Denken macht stark.

Wie die Kraft Deiner Gedanken und des Unterbewusstseins, Psyche und Körper beeinflussen, kann ein einfacher Test zeigen. Vorher noch ein Wort zu Esoterik und Scharlatanerie. PUBMED verzeichnet zum Suchwort Kinesiologie, 12.740 Hits.

Heute kann man natürlich mit Hilfe bildgebender Verfahren, den Nachweis der Wirksamkeit des „Positiven Denkens“ erbringen. Das war 1982 nicht Stand der Wissenschaft.

Bevor ich meine Ausbildung zum „Touch for Health-Instructor“ begann, musste ich mich durch einen simplen Muskeltest erst selbst von dieser Theorie überzeugen.

In einem abgedunkelten Raum, auf einer Liege liegend, versuchte ein Therapeut mit seiner ganzen Körperkraft, mein abgewinkeltes Bein nach unten zu drücken. Keine Chance. Danach schaltete er die Neonbeleuchtung an der Decke an und wiederholte den Test. Mein Bein ging nach unten wie warmer Butter. Verblüffend? Nein, Neonlicht ist ein enormer Stressor.

Positiv – negativ

Um für Jederfrau/Mann nachvollziehbar diesen Test zu ermöglichen, versuche ich Dir eine andere Methode nahezubringen. Schließlich hat heutzutage nicht jeder eine Neonbeleuchtung an der Decke.



Dazu benötigst Du lediglich einen Partner, der bitte nicht vorher in die Methode eingeweiht wird. Du kannst die von mir vorab beschriebene Methode am Boden oder auf einer Liege liegend, mit dem angewinkelten Bein wählen oder es am Tisch sitzend mit der Armdrück-Methode versuchen.

Zuerst nimmst Du das Positivsmily und versuchst an etwas Schönes zu denken. (Sonne, Strand, Liebe, von mir aus auch an Caipirinha). Dann sagst Du dem Partner, er könne jetzt drücken. Dabei siehst Du bitte immer auf den Smily und niemals auf den Partner.

Nach einer Erholungspause von einigen Minuten oder länger, wählst Du das Negativsmily und wiederholst das Prozedere, während Du das Smily betrachtest und an irgendetwas Unschönes denkst (Regen, Nebel, Hass oder an die Folgen von viel zu viel Caipirinha).

Du brauchst Dir die Smilys nicht auszudrucken, auf den folgenden Seiten sind sie nacheinander und bildschirmfüllend (Vollbild ein) abgebildet.





Deshalb

ist es für uns besonders wichtig, uns immer wieder neu bewusst zu machen,
wie kräftezehrend negatives Denken sein kann.

Leicht gesagt, schwer getan – ich weiß schon.

Trotzdem solltest Du immer wieder versuchen

„think different“

also anders zu denken.

Im Gedenken an Olivier Ameisen, dem ich viel zu verdanken habe.

*„Gott gebe mir die die Gelassenheit Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.“*