



Serge Kahili King

**Die
Dynamind
Technik**

**Vier
einfache
Schritte
zur Heilung**

Lüchow

Serge Kahili King
Die Dynamind-Technik

In großer Dankbarkeit ist dieses Buch den Hunderten von Menschen gewidmet, deren persönliche Erfahrung mit der Dynamind-Technik im Zentrum meiner Arbeit stehen.

Serge Kahili King

Die Dynamind-Technik

Vier einfache Schritte zur Heilung

Aus dem Amerikanischen
von Diane von Weltzien

Lüchow

Vor allem möchte ich jenen Menschen danken, deren tiefes Interesse am und deren Vertrauen in die Dynamind-Technik sie dazu veranlasst hat, sie anzuwenden und zu lehren. Ihre Inspiration und ihre Bereitschaft, Hilfesuchenden den Weg zur Selbstheilung zu weisen, haben dieses Buch überhaupt erst möglich gemacht.

Hinweis: Die Informationen in diesem Buch sind sorgfältig und nach bestem Wissen recherchiert. Eine Garantie kann von Autor und Verlag dennoch nicht übernommen werden; eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. In medizinischen Fragen ist der Rat Ihres Arztes oder Heilpraktikers maßgebend.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Copyright © 2004 der deutschsprachigen Ausgabe
Lüchow in der J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld
Copyright © 2004 Serge Kahili King
Satz: de·te·pe, Aalen
Umschlaggestaltung: Nies-Lamott Designs, Sternenfels

ISBN 978-3-89901-209-5
eISBN 978-3-89901-833-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweise Nachdrucks vorbehalten.

Inhalt

Einführung: Die Entstehung der Dynamind-Technik

1 Eine andere Theorie des Heilens

Stress und dynamische Systeme
Zwei Systeme
Vier Reaktionsweisen auf Stressoren
Drei Arten von Stressoren
Stressschichten
Stresskanäle
Überlegungen zur Dynamind-Technik
Die sieben Prinzipien des Heilens

2 Die Anatomie einer Technik

Die Respekt einflößenden Autorität
Erster Schritt: Die Geste
Zweiter Schritt: Die Aussage
Dritter Schritt: Die Berührung
Vierter Schritt: Der Atem
Dynamind in der Praxis

3 Befreiung von Schmerzen

Schmerztheorien

Rasche und einfache Schmerzlinderung

Emotional aufgeladene Schmerzen

Schmerz und Fantasiebildarbeit

Fibromyalgie

Persönliche Berichte

4 Andere Beschwerden lindern

Tinnitus

Atemwegserkrankungen

Darmbeschwerden

Allergien und Hautprobleme

Augenerkrankungen

Krebs

Gewichtsprobleme

Persönliche Berichte

Unterschiedliche Beschwerden

5 Wut heilen

Gegen sich selbst gerichtete Wut

Gegen andere gerichtete Wut

6 Angst heilen

Die zahlreichen Gesichter der Angst

Selbstzweifel

Phobien

Panik

Andere Ängste

7 Die Dynamind-Technik in der Fern- und Mentalheilung

Dynamind Fernheilung zur Unterstützung anderer
Therapieformen

Dynamind Fernheilung mit der Unterstützung anderer
Therapieformen

Berührungslose Heilbeispiele

Beeinflussung von Tieren

Fälle, die Fragen aufwerfen

Anhang:

Dynamind-Praktiker und Dynamind-Lehrer

Einführung:

Die Entstehung der Dynamind- Technik

Unsere Welt ist in Not und bedarf dringend der Heilung. Ökologische Katastrophen, wirtschaftliche Not, politische Umwälzungen, soziale Unruhen, Kriege und Epidemien ... nichts davon ist neu, auch wenn sich aus solchen Ereignissen die Schlagzeilen in den Medien speisen. Aussicht darauf, diese Situation zu verändern, haben wir allerdings nur dann, wenn wir die folgenden zwei Fragen beantworten können: Warum geschehen diese Dinge überhaupt und was können wir dagegen tun?

Ich glaube, die Antwort auf beide Fragen zu haben. Natürlich nicht die *einzig*e Antwort, schließlich ist jedes Ziel auf vielen Wegen zu erreichen. Doch bin ich überzeugt, dass meine Antworten hilfreich sind.

Die Welt bedarf der Heilung, weil Menschen Heilung brauchen. Die Welt jedoch können wir nicht heilen, weil die Welt eine abstrakte Vorstellung ist, in der wir all die Millionen Menschen und Lebewesen und Dinge zu fassen versuchen, die unseren Lebensraum

ausmachen. Genauso wenig können wir die Gesellschaft oder eine Regierung heilen, denn beides sind nichts anderes als abstrakte Begriffe, mit denen wir eine Vielzahl von Individuen zusammenfassen, die gemeinsam in einer mehr oder weniger gut organisierten Struktur leben oder arbeiten. Wie die Erfahrung uns lehrt, können wir nicht einmal Krankheiten heilen. Unsere »Feldzüge« gegen Krebs, Herzerkrankungen, Diabetes, Drogen- oder Alkoholsucht und Übergewicht waren bisher nicht von Erfolg gekrönt, es sei denn in Fällen, in denen einzelne Individuen genesen sind.

Ökologische Katastrophen ereignen sich, weil Menschen egoistische Entscheidungen treffen, die sich negativ auf die Umwelt auswirken. Wirtschaftliche Probleme entstehen, weil Menschen sich von ihrer Gier leiten lassen. Politische Umwälzungen und Kriege kommen zum Ausbruch, weil Menschen sich ihrer Wut und ihren Ängsten unterordnen. Soziale Unruhen erschüttern die Gesellschaft, weil Individuen in Hilflosigkeit oder Verzweiflung abgleiten. Und Epidemien finden Verbreitung, weil, so meine ich, eine ausreichend große Zahl von Menschen die Verbindung zu ihrem Körper und zu ihren Gefühlen verloren haben.

Tatsächlich heilen können wir nur einzelne Individuen. Aber welchen Unterschied soll das machen, fragen Sie sich vielleicht. Wie soll die Heilung einzelner Personen sich günstig auf all die Dinge auswirken, die ich eben besprochen habe?

Nun, dazu habe ich eine Theorie. Je besser sich ein Mensch körperlich und emotional fühlt, desto klarer vermag er zu denken, und desto besser sind die Entscheidungen, die er zum Wohle der Gemeinschaft als Ganzes treffen kann. Und umgekehrt, je klarer sein Denken ist, desto besser wird er sich körperlich und emotional fühlen und desto bereitwilliger wird er sein Verhalten abstimmen auf sein soziales und physisches Umfeld. Ich habe meine Theorie im Verlauf vieler Jahre in zahlreichen Ländern in kleinen Gruppensituationen überprüft, und die Ergebnisse waren so

ermutigend, dass ich gerne herausfinden würde, ob sie auch in einem größeren Rahmen funktioniert.

Zusammenfassend könnte man auch sagen: Wir können die Welt verändern, wenn sich der Einzelne verändert oder, noch besser, indem man jedem Menschen die Mittel an die Hand gibt, sich selbst zu verändern.

Die erforderliche Veränderung der Welt wird nicht durch Werbekampagnen vorankommen, gleichgültig wie ausgefeilt sie auch sein mögen. Sie wird weder aufgrund von teuren Projekten und Prozessen noch aufgrund größerer und besserer Waffen gelingen. Sie kann nicht herbeigeführt werden, indem wir versuchen, abstrakte Strukturen zu heilen, die Menschen lediglich repräsentieren. Die Veränderung der Welt setzt voraus, dass jedes Individuum für sich geheilt wird oder ihm die Mittel zur Selbstheilung bereitgestellt werden.

Glücklicherweise arbeiten überall auf der Welt Millionen von Menschen in den unterschiedlichsten Heilberufen tagtäglich daran, andere zu heilen. Andererseits gibt es zugleich Millionen Menschen, denen keine Heilung zuteil oder deren Heilung nicht effektiv genug vorangetrieben wird. Hinzu kommt, dass all diese Heilkundigen trotz all ihres unermüdlichen Einsatzes im Hinblick auf die Verbesserung ihrer Zeit- und Kosteneffizienz und auf die Erweiterung ihrer Dienstleistung nur wenig Spielraum hat.

Wenn es doch nur einen Weg gäbe, mehr Menschen effektiver und mit geringeren Kosten zu heilen. Kaum zu glauben, aber den gibt es. Um die Wahrheit zu sagen, es gibt sogar vermutlich viele solcher Wege, doch ich werde Ihnen hier nur einen einzigen vorstellen. Es handelt sich um die »Dynamind-Technik«, und dieses Buch handelt davon, wie man sie einsetzt. Der Vorteil dieser Technik ist, dass sie einerseits Selbstheilung ermöglicht, andererseits aber auch von einer Person bei einer anderen angewendet werden kann. Die Dynamind-Technik wirkt bei jedem beliebigen physischen, emotionalen, mentalen oder situationsbedingten Problem. Sie kann allein oder in Kombination mit anderen Methoden zum Einsatz kommen und ist

so einfach, dass jedes Kind sie innerhalb kürzester Zeit erlernen kann.

Was die Kosten-Nutzen-Relation betrifft, nun, Dynamind ist kostenlos. Eine Einführung in die Dynamind-Technik ist in zahlreichen Sprachen als kostenloses Download auf der Website www.alohainternational.org erhältlich. Ich hoffe, dieses Konzept früher oder später in sämtlichen Sprachen zugänglich zu machen.

Das vor Ihnen liegende Buch ist nicht kostenlos, weil es sich nicht um eine Einführung, sondern um eine gründliche Aufarbeitung der Struktur und Anwendungsmöglichkeiten der Dynamind-Technik handelt. Wie zahlreiche einfache Dinge verfügt auch mein Ansatz zwar über eine leicht zugängliche Grundstruktur, jedoch zugleich auch über viele Ebenen potentieller Meisterschaft. Daher könnte man dieses Buch für jene, die alle Möglichkeiten der Dynamind-Technik umfassend erforschen wollen, als Voraussetzung der Meisterschaft begreifen oder für diejenigen, die diesen Ansatz ausgehend von einer breiteren Wissensbasis lehren wollen, als professionelles Handbuch. Ebenso eignet es sich für solche Leser, die einfach mehr darüber erfahren wollen, wie man die Welt heilen könnte.

Die Entstehung der Dynamind-Technik

Die Dynamind-Technik erblickte im März des Jahres 2000 das Licht der Welt. Selbstverständlich ging der Geburt ein entsprechend langer Empfängnis- und Entwicklungsprozess voraus, doch wirklich greifbar wurde die Methode erst mit ihrer eigentlichen Geburt.

Seit meinem vierzehnten Lebensjahr, als mein Vater begann, mich in isometrischen Übungen, Selbsthypnose und telepathischer Kommunikation zu unterweisen, beschäftige ich mich aktiv mit Heilstrategien. Seit jener Zeit suche ich nach wirkungsvollen

Methoden, die positive Veränderungen des Geistes, des Körpers und der Umstände herbeiführen, insbesondere in den Bereichen Hypnose, Akupressur, Atemtechniken und geleitete Fantasien.

Als klinischer Hypnosetherapeut experimentierte ich zehn Jahre lang umfassend mit der Macht der Worte und kam zu dem Schluss, dass der »Hypnosezustand« in Wahrheit eine durch Worte, die eine bestimmte Reaktion in dem Klienten auslösen, herbeigeführte mehr oder weniger intensive Fokussierung darstellt. Jeder Mensch, so fand ich heraus, ließ sich innerhalb von Sekunden hypnotisieren, wenn man nur die richtigen Worte verwendete, um seine Aufmerksamkeit zu erregen. Im gleichen Zeitraum experimentierte ich außerdem mit Symbolen, Berührungen und Energiefeldern und stellte fest, dass sie alle den gleichen Hypnosezustand herzustellen vermochten. Zugleich setzten die vier Methoden einen Veränderungsprozess im jeweiligen Klienten in Gang – allerdings verstand ich damals noch nicht genau, warum. Außerdem verwendete ich frei ersonnene »Intensitätsgraduierungen« für Emotionen und körperliche Empfindungen. Bald schon fand ich heraus, dass die Ergebnisse wenig mit meinen Fähigkeiten als Hypnotiseur zu tun hatten, sondern vielmehr mit der Energie, die der Klient in den Prozess einbrachte, mit der Technik selbst, sowie mit meiner Rolle oder meinem Charisma. Darüber hinaus beschäftigte ich mich mit auf Sprache beruhenden Techniken wie Affirmationen, Richtungsvorgaben, Segnungen, suggestiver Therapie und mit Lozanovs Suggestopädie.

Meinen Zugang zur Akupressur erhielt ich über das Studium der Akupunktur, mit der ich mich im Rahmen eines Abschlusses in Asiatischen Studien an der Universität von Colorado beschäftigte. Im Laufe der Jahre erwarb ich außerdem Kenntnisse in Shiatsu, Do-In und in einem System namens »Self Therap-Ease« (eine Form von Ganzkörperakupressur). Außerdem beschäftigte ich mich mit und praktizierte Reflexzonenmassage und kam zu dem Schluss, dass es sich bei der chinesischen Meridiankunde um ein kulturelles Konzept und nicht um eine physiologische Gegebenheit handelte.

Offensichtlich wurde für mich jedoch auch, dass die Reflexpunkte selbst physiologische Erscheinungen sind und mit Schmerz auf Stress reagierten. Ich lernte, dass dieser Schmerz gelindert werden kann mittels Akupunktur (die ich selbst erfahren jedoch nie praktiziert habe), Wärmeanwendungen, elektrischer Stimulation, Druck, Massage, Klopfen und Fantasiebildern. Von meiner adoptierten hawaiischen Tante Laka lernte ich das System des Kahi Loa (traditionelle hawaiische Heilmassage) kennen. Es verdeutlichte für mich, dass sich der Schmerz an Akupressurpunkten einfach mit einer sehr leichten Berührung und einer Verlagerung des Fokus auflösen lässt.

Ich beschäftigte mich mit Yoga und lernte zahlreiche Atemtechniken kennen, doch meine wertvollsten Erfahrungen in diesem Bereich wurden mir von meinem adoptierten Onkel William Kahili vermittelt. Er unterwies mich in hawaiischen Atemtechniken und insbesondere in jener namens »Piko-Piko«.

In den siebziger und achtziger Jahren erwarb ich mir ein tief greifendes Verständnis für eine ganze Reihe Techniken in geleiteten Fantasien, doch auch hier gewann ich die wichtigsten und wertvollsten Einblicke durch die gemeinsame schamanische Arbeit mit meinem Onkel William.

All diese Einzelschritte können als Bestandteile des Entwicklungsprozesses der Dynamind-Technik begriffen werden. Die eigentliche Geburt der Methode kam für mich überraschend, denn ich war der Meinung, mich abschließend mit der Entwicklung eines eigenen Heilkonzepts beschäftigt zu haben. Schließlich war mein Buch *Instant Healing Jetzt!* gerade dabei, veröffentlicht zu werden, und da ich es als Kulmination meines Heilwissens betrachtete, hatte ich mich nun eigentlich anderen Themen zuwenden wollen. Doch das Universum hatte offenbar andere Pläne für mich.

Zu Beginn jenes Jahres hatte ich einen Workshop zum Thema »Huna Therapie« abgehalten und darin verschiedene Techniken aus dem Buch *Instant Healing Jetzt!* vorgestellt. Im Anschluss an den Kurs erhielt ich eine E-Mail von einer Teilnehmerin, die sich für den

Kurs bedankte und mir riet, mich mit einer Website zu beschäftigen, der ein ganz und gar anderer Heilansatz zugrunde lag. Es handelte sich um eine Website, in deren Zentrum Gary Craigs »Emotional Freedom Technik« stand. Sie machte mich immerhin so neugierig, dass ich die dort angebotenen Videos bestellt und mich auf eigene Faust der Überprüfung der in ihnen dargestellten Sachverhalte widmete. Craig, dessen System auf der Arbeit von Dr. Roger Callahan basiert, hat Großartiges geleistet, und sein gesamter Ansatz weist große Gemeinsamkeit mit dem Geist meines Buches auf. Als ich jedoch mit seinem Prozess experimentierte, fiel mir einiges dazu ein. Zunächst einmal erinnerte ich mich, dass ich bereits in den achtziger Jahren auf Callahans Arbeit gestoßen war und mich von ihr abgewandt hatte, weil ich sie als zu kompliziert und unlogisch empfand. Zweitens, es gab keinen Zweifel daran, dass die Emotional Freedom Technik funktionierte. In ihrer Wirkweise war sie praktisch identisch mit einigen Methoden hawaiianischen Ursprungs, die ich selbst regelmäßig anwendete. Doch die Emotional Freedom Technik wirkte in den meisten Fällen rascher.

Ich hatte zuvor verschiedene Schnellheilungstechniken entwickelt und auch angewandt. Zu ihnen gehören PRDW, eine auf Sprache basierende Technik, die sich unbewusster Dialoge bedient; Piko-Piko, die Tiefenatmung mit einer Aufmerksamkeitsverlagerung kombiniert; einer Art progressiver Desensibilisierung, bei der Erinnerungen und Spannungen freigesetzt werden; die Symbolisierung des Problems und Veränderung des Symbols; sowie Kahi, einer Methode, die Piko-Piko mit Berührung verbindet. All diese Techniken sind sehr erfolgreich und schnell wirksam, doch die Emotional Freedom Technik schien sie nicht nur im Bereich der Geschwindigkeit zu übertreffen, sondern auch flexibler auf eine ganze Vielzahl von Beschwerden anwendbar zu sein. Außerdem verlangte sie vom Klienten einen geringeren »Einsatz« im Hinblick auf Erinnerungsarbeit, innere Dialoge, Verhaltensänderungen etc.

Wie war das möglich, fragte ich mich? Craig und ich verwendeten unterschiedliche Techniken und kamen zu den gleichen Ergebnissen,

obwohl wir in unserer Arbeit auf unterschiedlichen Theorien über den Heilungsprozess fußten. Er erzielte mit seiner Methode oft rascher Ergebnisse als ich. Statt also meine Vorstellungen und Techniken aufzugeben, modifizierte ich sie lediglich. Was würde diese und jene Veränderung bewirken, was die Kombination mit dieser und jener Methode? Wie einfach durfte der Prozess sein, ohne an Wirksamkeit einzubüßen? Meine Forschungsprotokolle sind voller größerer und kleiner Variationen des Prozesses, die ich bei der Arbeit mit meinen Klienten ausprobiert habe. Die sich bei dieser Entwicklungsarbeit herauskristallisierende Technik sollte folgende Vorgaben erfüllen:

1. Sie musste effektiv sein.
2. Sie sollte leicht erlernbar und äußerst einprägsam sein.
3. Sie sollte auf einer logischen, nachvollziehbaren Theorie basieren.
4. Sie musste bereits bekannte Ansätze beinhalten (also Methoden, die auf wohlbekanntem Prozessen basieren).
5. Sie musste so flexibel sein, dass sie sich mit anderen Behandlungsformen und Prozessen kombinieren ließ.
6. Sie sollte ebenso schnell oder sogar noch schneller wirksam sein wie Gary Graigs Emotional Freedom Technik.

Das Endergebnis war ein Prozess, der verschiedene wirksame Techniken der hawaiischen Tradition zu einem neuen »Rezept« verband, sich jedoch in den zugrunde liegenden Konzepten sehr deutlich von jenen der Emotional Freedom Technik und anderen verwandten »Energietherapien« unterschied.

Im Juni 2000 wurde die Dynamind-Technik erstmals öffentlich in einem Workshop in Nuuk auf Grönland vorgestellt. Nachfolgend die fünf beispielhaften Klienten, die wir damals zu Demonstrationszwecken auf die Bühne baten. Jede der fünf Personen aus dem Publikum stellte sich für das Experiment freiwillig zur Verfügung. Beachten Sie bitte, dass sich zwar jede einzelne

»Runde« aus vier Schritten zusammensetzt, dass der Prozess selbst aber kaum dreißig Sekunden dauert.

Fall 1: Ärztin. Mehrere Runden Dynamind reduzierten ihre Schmerzen im Schulterbereich so sehr, dass sie sich nicht erinnern konnte, wann sie zuletzt derart entspannt gewesen war.

Fall 2: Krankenschwester. Mehrere Runden lösten aus einer Krebsoperation zurückgebliebene Schmerzen auf. Weitere Runden nahmen ihr die Angst, der Krebs könnte zurückkommen.

Fall 3: Student. Zwei Runden linderten seine Spannungen im Kniebereich.

Fall 4: Architekt. Zwei Runden befreiten ihn von Angstzuständen.

Fall 5: Lehrerin. Mehrere Runden nahmen ihr das Gefühl schwerer Beine.

Seit jenem ersten Workshop wurde die Dynamind-Technik weltweit tausenden von Menschen mit Hilfe von Videos, Broschüren, über das Internet, Kurse und ein internationales Team von zertifizierten Dynamind-Praktikern und -Lehrern vermittelt. Unsere Aufzeichnungen zeigen, dass die Dynamind-Technik in den im Anschluss aufgeführten Problemgruppen erfolgreich und wirkungsvoll zur Anwendung kam. Die Liste ist natürlich nicht vollständig, weil laufend neue Anwendungsmöglichkeiten erprobt werden.

Befreiung von körperliche Schmerzen in den Bereichen: Rücken, Schultern, Gelenke, Muskeln (Myalgie eingeschlossen), Kopf (Schmerzen und Migräne), Nacken (Schmerzen und Versteifung), Augen, Knochen, Haut, Herz, Sehnen, weibliche Fortpflanzungsorgane, schwer lokalisierbare Schmerzzustände.

Befreiung von anderen körperlichen Zuständen wie: Taubheit und Kribbeln, Arthritis (Schmerz, Schwellung, Versteifung), Krebs (Schmerz, durch die Behandlung verursachte Übelkeit, einhergehende emotionale Beschwerden), Versteifungen (Gelenke und Muskeln), Hautbeschwerden (Dermatitis, Ekzem, Ausschlag, Schwellungen, Juckreiz), Allergiesymptome, Übelkeit (auch Seekrankheit), Gewichtsprobleme (mit ihr in Verbindung stehende Kontrollbedürfnisse), Tinnitus, Ohrendruck, durch Diabetes ausgelöstes Zittern, Erkältungssymptome, Nasen- und Stirnhöhlenbeschwerden, Atemlosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung, Schwäche, Schwindel, Nervosität, Hyperaktivität, Hitzewallungen, menopausale Symptome, Schlaflosigkeit, Verbesserung der Sehfähigkeit bei Kurz- und Weitsichtigkeit sowie Verzerrungen, allgemeine körperliche Stress- und Anspannungssymptome.

Befreiung von emotionalen Schmerz- und Gefühlszuständen: Angst (im Besonderen und Allgemein), Wut und Groll, Schuld und Trauer, Unglücklichsein, Depression, Verlust, Verlassenheit, Enttäuschung, Traurigkeit, Folgen von Missbrauch, allgemeine emotionale Stress- und Anspannungssymptome.

Befreiung von mentalen Schmerz- und Gefühlszuständen: Zweifel, Verwirrung, Entschlossenlosigkeit, Konflikte, Besorgnis, mangelndes Selbstwertgefühl, mangelnde Selbstachtung, Kritiksucht, negative Einstellung, Alpträume, Autismussymptome, allgemeine mentale Stress- und Anspannungssymptome.

Befreiung von Gewohnheiten: Nägelkauen, Rauchen, Bettnässen, Alkoholkonsum (Drangkontrolle), Eßsucht (Drangkontrolle und emotionale Aspekte).

Auf den nachfolgenden Seiten werden Sie die Theorie, auf der die Dynamind-Technik basiert, eine detaillierte Analyse aller Einzelschritte und eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten kennen lernen. Die meisten Beispiele lassen sich problemlos auf den Alltag der meisten Menschen übertragen, doch mache ich Sie darauf

aufmerksam, dass ich auch einige der ungewöhnlicheren Aspekte abhandeln werde.

Für diejenigen von Ihnen, die nicht abwarten können, nachfolgend die Zusammenfassung der Dynamind-Technik, wie ich sie auf einer Karte an meine Klienten gebe:

Die Dynamind-Technik

Sagen Sie: »Ich habe ein Problem, doch das kann sich ändern; ich will, dass das Problem verschwindet.«

Klopfen Sie siebenmal auf Ihre Brust, Ihre beiden Handrücken und auf Ihren Nackenansatz.

Atmen Sie ausgehend von Ihrem Scheitel bis in Ihre Zehen.

Ein einfacheres Konzept ist nur schwer vorstellbar, doch das Beste daran ist, dass es funktioniert, gleichgültig, ob Sie begreifen wie. Wenn Sie verstehen wollen wie es funktioniert, dann müssen Sie weiter lesen.