

lieber leichter leben

Hans Stöberl

lieber leichter leben

Seelen-Coaching mit Kinesiologie

Integral

Die in diesem Buch vorgestellten Anleitungen und Übungen sind in Kursen und Seminaren unterrichtet und ausgeführt worden. Bei gesundheitlichen Problemen können sie Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder eventuellen Missbrauch von Informationen aus diesem Buch ergeben.



Verlagsgruppe Random House
FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer, St. Pölten.

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

ISBN-10: 3-7787-9163-X

ISBN-13: 978-3-7787-9163-9

1. Auflage 2006

Copyright © 2006 by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Juliane Molitor

Einbandgestaltung: HildenDesign, München, unter Verwendung einer Illustration

von Kazuo Kawai / Gettyimages, Collection Photonica

Gesetzt aus der 11/14,5 pt Berkley book

bei C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Inhalt

Vorwort	9
1 Gibt es ein Problem?	11
2 Der innere Dialogpartner	29
Der kinesiologische Muskeltest	37
Grundregeln für den kinesiologischen Test	40
Energiedefizite beheben	43
3 Wer bin ich eigentlich?	47
4 Den Rucksack entrümpeln	67
Atem-, Licht- und Lächeln-Meditation zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist	83
5 Altlasten aus früheren Leben	87
6 Dunklen Geheimnissen auf der Spur	107
Ein Familienhologramm anfertigen	137
7 Unebenheiten auf dem Lebensweg	141
Ein gelungener Start in den Tag	148
Die Dirigentenübung	158

8 Die positive Kraft des Tuns	161
9 Leichter lernen	179
Energieübungen für leichteres Lernen	187
10 Lieber leichter leben	193
Zwei wichtige kinesiologische Tests	197
Wie fühle ich mich bei dieser Aussage?	203
Energetische Unterstützung mit der Acht	218
11 So geht es mir gut	221
Träume als Wegweiser	221
Traumbestellung	228
Hinweise der Seele durch automatisches Schreiben	235
Übungen für mehr Lebensenergie	240
Was Sie noch für sich tun können	242
Anhang	247
Der Ablauf einer Sitzung in der Praxis	247
Wie wird man Kinesiologie-Coach?	252
Glossar der Fachbegriffe	253
Über den Autor	255

*Meinen sieben Kindern
Renate, Thilo, Irmgard, Gregor, Bernhard, Dominik und Olivia,
meinen irdischen Lehrern,
spirituellen Begleitern und geistigen Führern.*

Vorwort

Danke, dass Sie für das Abenteuer mit diesem Buch bereit sind, ein Abenteuer, bei dem Sie sich vielleicht selbst begegnen. Vieles von dem, was Sie hier lesen, wird Ihnen irgendwie bekannt vorkommen, geht es doch um Probleme. Doch jetzt bekommen Sie auch die vielen Maskierungen der Probleme gezeigt, den tieferen Sinn dahinter und was Sie tun können, damit es auf Ihrem Lebensweg wieder leicht vorangeht.

Dieses Buch erhebt keinen wissenschaftlichen Anspruch. Es ist ein Erfahrungsbuch. Ich danke meinen Klienten mit all ihren Problemen dafür, dass sie mir die Möglichkeit gegeben haben, die Wirksamkeit geistiger Gesetze immer wieder neu bestätigt zu bekommen. Die Fallbeispiele, in denen die Namen selbstverständlich geändert wurden, sollen Ihnen die Vielfalt problematischer Lebens-themen deutlich machen und Sie an ähnliche Vorfälle oder Hinweise in Ihrem eigenen Leben erinnern. Lassen Sie sich wachrütteln.

Probleme sind Ihre wohlmeinenden Freunde. Sie werden immer nur mit Problemen konfrontiert, die Sie auch lösen können. Die Lösung liegt in Ihnen selbst und kann mit Hilfe des Kinesiologie-Coaching gefunden werden. Der Weg zu einem leichten Leben besteht im Erkennen und Loslassen von Altlasten, in der Liebe zum Sein, im Annehmen des Jetzt und im Öffnen für Neues. Es gibt kleine und große Probleme im Leben. Große Probleme entstehen erst, wenn viele kleinere nicht erkannt und beachtet wurden. Probleme sind Wegweiser. Wenn Sie sie beachten, erkennen Sie die Richtung, in die sie weisen. Wenn nicht, kann der Crash schon an der nächs-

ten Kreuzung erfolgen. Probleme sind Ihnen also wohl gesonnen, vorausgesetzt, Sie verstehen sie. Dieses Verstehen hat etwas mit dem Grad der eigenen Entwicklung zu tun. Irgendwann macht es »klick« in Ihrem Leben, und Sie blicken voll durch. Das ist gut so. Aber jetzt holt Sie alles ein, was schon vor dem Klick da war und Sie immer noch belastet. Plötzlich blinkt es überall in Ihrem Leben, weil auf einmal so viel erkannt und bereinigt werden möchte.

In diesem Buch ist viel von Problemen als Wegweisern die Rede, aber auch davon, wie sie gelöst werden können. Kinesiologie-Coaching ist eines der wertvollsten und präzisesten Instrumente hierfür. Die Technik der Kinesiologie ermöglicht eine Zwiesprache mit Ihrem Unterbewusstsein, Ihrer inneren Festplatte, auf der alles über Ihr Leben gespeichert ist. Ich habe große Achtung vor dem Unbewussten und weiß, dass gerade durch diese Achtung besondere Tiefen der inneren Verletztheit zugänglich werden. Mit dieser Achtung und mit Hilfe des Kinesiologie-Coaching ist es möglich, das Reisegepäck neu zu ordnen und leichter zu machen.

Coaching kommt von Kutschieren, und Kinesiologie-Coaching ist wie eine Kutschfahrt: einmal Problem hin und zurück. Mit dem Problem zur Ursache – mit der Lösung zurück in den Alltag. »Mit einem Weinen ging ich rein – mit einem Lachen kam ich raus.« Es ist ganz einfach, liebevoll und tut der Seele gut.

»Lieber leichter leben!« Sie können sich neu entscheiden.

Penzberg, 26. November 2005

1

Gibt es ein Problem?

Jetzt geht es um Sie! Denn Sie sind wichtig. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Es geht um Ihre Zufriedenheit, um Ihr unbeschwertes Dasein auf der Erde, um Ihre Fröhlichkeit und Ihr Glückseligkeit. Zuvor aber geht es um all das, was Sie daran hindert, diese Leichtigkeit auch wirklich zu leben.

In vielen Jahren als Wegbereiter aus Problemsituationen habe ich Erfahrungen gemacht, die auch Sie dahin führen können, Blockierungen in Ihrem Leben zu erkennen, Lösungsmöglichkeiten zu sehen und neue Konflikte zu vermeiden. Über solche Erfahrungen schreibe ich hier.

Dieses Buch gibt Hinweise auf mehrere Möglichkeiten, mit inneren Ratgebern zu kommunizieren, zum Beispiel über die intuitive Wahrnehmung, über Träume, besonders aber über die direkte Körperbefragung mit Kinesiologie. Da die Art der Problembewältigung über das Seelencoaching mit Kinesiologie ein wenig ungewöhnlich ist, erfahren Sie vorweg, wie so eine Sitzung in meiner Praxis abläuft.

»Guten Morgen. Schön, dass Sie jetzt hier sind. Schön, dass Sie erkannt haben, dass es nun endlich um Sie selbst geht, oder dies bestimmt in der folgenden Sitzung erkennen werden. Denn Sie sind wichtig. Sie sind sogar der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Dies zu erkennen und umzusetzen – dabei will ich Ihnen helfen. In der nächsten Stunde werden wir also ein Erfolgsteam sein: Sie, Ihr Unterbewusstsein und ich als Ihr Begleiter.«

Mit solchen Worten würde ich meine Klienten gern begrüßen, weil ich mich wirklich freue, wenn Hilfe suchende Menschen er-

fahren dürfen, dass sie selbst einen unbestechlichen inneren Ratgeber haben, der nun endlich seine bedeutsamen Bemerkungen zu ihrer verfahrenen Lebenssituation machen darf. Aber natürlich sage ich nur: »Guten Morgen, haben Sie gut hergefunden?« Und etwas später vielleicht noch: »Schön, dass Sie da sind.«

Wer zu mir kommt, hat schon viel gesucht und versucht in seinem Leben. Und diese Suche findet erst einmal im Außen statt, ganz weit weg von sich selbst. Viele Wege werden beschritten, auch viele Irrwege, bis letztendlich das berühmte Licht aufgeht: Du musst bei dir selbst anfangen. Du musst erst einmal wieder nach Hause kommen, musst dir selbst begegnen, dich selbst finden, dich selbst klären. Erst dann kannst du geordnet weitergehen auf deinem Weg.

Die Unordnung auf dem Lebensweg zeigt sich in vielen Lebensbereichen. Würde man die unten aufgeführten Themengruppen bei einer x-beliebigen Person testen, so könnte dies eine Reihe von unerlösten seelischen Konflikten sichtbar machen:

- ◆ Beruf, Karriere, Geld, Finanzen
- ◆ Partnerschaft, Beziehungen, Sexualität
- ◆ Kommunikation, Kontaktfreude
- ◆ Persönlichkeit, Erwachsensein, Selbstständigkeit
- ◆ Schule, Lernen, Verstand, Intelligenz
- ◆ Intuition, Vision, Ziele, Lebensaufgabe
- ◆ Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Selbstwert, Selbstvertrauen
- ◆ Urvertrauen, Gottvertrauen
- ◆ Vater, Mutter, Familie, Herkunft
- ◆ Selbstliebe, das Gefühl geliebt zu werden, Sicherheit, Glück, Erfolg
- ◆ Gesundsein, Heilsein.

Welcher Begriff ruft eine spontane Resonanz in Ihnen hervor? Dies könnte Ihr zu klärendes Thema sein.

Wer für den inneren Dialog mit sich selbst bereit ist, hat sich bereits neu entdeckt, hat sich gefunden oder wird sich auf eine neue Art wieder selbst begegnen. Doch wie wird man bereit für den inneren Dialog? Was veranlasst Menschen, sich auf den Weg zu machen, zunächst oder oft zuletzt vielleicht in eine Praxis wie meine? Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, leiden – körperlich, seelisch oder einfach, weil der Fluss ihres Lebens ins Stocken gekommen ist und alles »irgendwie nicht mehr so recht funktioniert«. Sie haben ein Problem. Hier eine Auswahl solcher Lebensprobleme, von denen Ihnen einige vielleicht unangenehm vertraut vorkommen:

- »Ich verstehe mich nicht mit meiner Mutter.«
- »In unserer Familie gibt es immer nur Streit.«
- »Mein Kind belügt mich und klaut.«
- »Meine Tochter hat Lernprobleme.«
- »Ich habe zu wenig Selbstbewusstsein.«
- »Meine Haare fallen aus.«
- »Ich habe als Kind lange an den Fingernägeln gekaut, und jetzt kommt das wieder.«
- »Mein Sohn ist Bettnässer, nichts hilft.«
- »Unser Kleiner stößt sich plötzlich überall und verletzt sich häufig.«
- »In der Nacht finde ich keinen Schlaf.«
- »Ich möchte mit dem Rauchen aufhören, schaffe es aber nicht.«
- »Ich habe Angst beim Autofahren, besonders auf der Autobahn.«
- »Ich traue mich nicht durch Tunnel zu fahren.«
- »Ich mache mir Sorgen über meine Zukunft.«
- »Ich habe Existenzängste.«
- »Ich habe ständig Geldsorgen.«
- »Mein Beruf macht mich nicht glücklich. Was soll ich tun?«
- »Ich bin sehr enttäuscht worden und kann niemandem mehr vertrauen.«

- »Ich möchte verstehen, warum ich immer wieder diese Blasenprobleme habe.«
- »Ich ziehe immer die falschen Männer an.«
- »Meine Beziehungen gelingen einfach nicht.«
- »Ich hätte gern mehr Lebensfreude.«
- »Solange ich zurückdenken kann, habe ich Kopfschmerzen.«
- »Ich fühle mich nichts wert.«
- »Bei Prüfungen versage ich immer.«
- »Immer wenn etwas Neues in meinem Leben ansteht, werde ich krank.«
- »Ich bin in allem sehr unsicher.«
- »Mein Kind wächst nicht.«
- »Ich habe keine Freunde.«
- »Warum baue ich immer wieder Unfälle?«
- »Ich kann mich nicht konzentrieren.«
- »Ich habe immer wieder Schwierigkeiten mit meinen Kollegen.«
- »Ich falle oft in ein tiefes Loch.«
- »Wenn ich morgens die Augen aufschlage, möchte ich am liebsten nicht hier sein.«
- »Ich fühle mich von niemandem geliebt.«
- »Ich bin zu dick und möchte abnehmen.«
- »Weil es in meiner Familie schon mehrere Fehlgeburten gab, habe ich Angst, dass auch ich mein Kind verlieren könnte.«
- »Mein Mann hat eine andere Frau. Damit werde ich nicht fertig.«
- »Ich habe mich von meinem Partner getrennt, aber innerlich komme ich nicht von ihm los.«
- »Ich trage eine große Last aus meiner Kindheit mit mir herum und möchte sie nicht an meine Kinder weitergeben.«

Könnte einer dieser Sätze von Ihnen sein? Alltägliche Geschichten sind das, wie sie jeder von uns erzählen könnte und in seinem persönlichen Umfeld immer wieder zu hören bekommt. Oft haben wir

uns schon so sehr an gewisse Leiden gewöhnt, dass wir meinen, das Leben müsse so beschwerlich sein. Und dann sehen wir die anderen, denen es doch gut geht, denen fast alles gelingt, und erkennen zum Glück, dass in unserem eigenen Leben wohl etwas nicht so ganz stimmig ist.

Erst Druck, dann Ängste und Zwänge und noch später Schmerz und Leid haben nur einen Sinn: Sie wollen uns auf das Klagen unserer Seele aufmerksam machen. Es geht um diese leisen inneren Hilfeschreie, die so lange nicht gehört werden, bis sie sich über Probleme äußern müssen.

Meine Arbeit mit Klienten basiert auf einer Lebensphilosophie, die ich für mich als stimmig erkannt und erfahren habe. Spüren Sie, ob diese Philosophie – bewusst oder unbewusst – vielleicht auch Ihrem Verständnis vom Dasein auf der Erde entspricht:

- ◆ Ich, Seele, bin wichtig, sonst gäbe es mich nicht.
- ◆ Ich bin auf meinem Entwicklungsweg hier auf der Erde.
- ◆ Das Leben ist immer für mich da. Es macht mir ständig mehrere Angebote, damit ich eine eigene Entscheidung treffen kann, denn ich habe einen freien Willen.
- ◆ Liege ich mit meiner Entscheidung richtig, geht es mir auf allen Ebenen gut.
- ◆ Weiche ich in meinem Handeln von meinem vorbestimmten Weg ab, gibt mir das Leben liebevoll gemeinte Hinweise in Form von Problemen.
- ◆ Wenn ich die Botschaft solcher Probleme verstanden habe und entsprechend handle, geht es mir und meiner Seele wieder gut.

Menschen mit Problemen tun also gut daran, über das Unterbewusstsein mit ihrem Innersten, ihrer Seele zu kommunizieren. Dieser Dialog mit der Seele wird über den kinesiologischen Armtest geführt, den ich im nächsten Kapitel näher erläutern werde.

Der Ablauf einer kinesiologischen Sitzung ist immer gleich:

- ◆ Der Klient schildert sein aktuelles Problem.
- ◆ Der kinesiologische Test offenbart eine seelische Ursache dieses Problems.
- ◆ Wir finden einen Zielsatz, der die optimale Lösung zum Ausdruck bringt.
- ◆ Das Unterbewusstsein des Klienten offenbart die Ursprungsgeschichte des Problems mit Zeitpunkt und beteiligten Personen.
- ◆ Mittels Klopfakupressur am Kopf des Klienten wird die eingeschlossene Konfliktenenergie freigesetzt.
- ◆ Falls noch erforderlich, gibt ein Lösungssatz den Hinweis darauf, was für den Klienten wichtig ist, damit es in seinem Leben gut weitergeht.
- ◆ Der kinesiologische Nachtest zum Problemthema zeigt keine Stressreaktion mehr. Damit ist die seelische Ursache behoben und das aktuelle Problem begibt sich in die mehr oder weniger lang andauernde Auflösungsphase.
- ◆ Befreit und emotional erleichtert verlässt der Klient die Praxis.

Neben meinen eigenen Erfahrungen mit verschiedenen Problemlösungstechniken enthält dieses Buch viele Fallbeispiele aus Sitzungen, in denen bei Klienten die Psychologische Kinesiologie angewandt wurde. Damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch ziehen können, schildere ich Ihnen nun meine Vorgehensweise bei solchen kinesiologischen Sitzungen:

Klienten kommen in die Sitzung, weil sie irgendein Problem haben, weil sie mit bestimmten Situationen oder Empfindungen im Alltag nicht zurechtkommen, weil sie irgendetwas in ihrem Leben oder im Zusammenleben mit anderen stört, weil sie Ängste oder auch gesundheitliche Schwierigkeiten haben. Klienten kommen also, weil sie etwas stört und weil sie von diesem Störenden befreit

werden möchten. Manche kommen auch, weil sie Fähigkeiten in sich spüren, die sie nicht ausleben können, weil sie sich also irgendwie blockiert fühlen.

Im Vorgespräch frage ich den Klienten, was der Anlass für die Sitzung war, informiere mich über sein Lebensumfeld, frage nach familiären oder partnerschaftlichen Bindungen, nach Eltern, Geschwistern, eigenen Kindern, Beruf, Lebensschicksalen und Lebenszielen. Damit bekomme ich ein inneres Bild meines Klienten und sehe, an welchem Punkt seines Lebens er gerade steht. Dann schildert der Klient sein Hauptproblem, den Grund, weshalb er bei mir ist.

Der eigentliche Ablauf der Sitzung ist in der Regel immer gleich. Daher werde ich nun einen Sitzungsablauf ausführlich schildern und in den folgenden Fallbeispielen mehr auf den Inhalt der jeweiligen Geschichte eingehen.

Der siebenjährige Adrian ist mit seiner Mutter in meine Praxis gekommen. Die Mutter sagt, Adrian sei Bettnässer. Ich unterhalte mich zunächst ganz zwanglos mit Adrian, spreche über die Schule und auch über sein Bettnässen. So richtig peinlich ist es ihm offenbar nicht, aber er möchte schon frei davon sein. Ich sage ihm, dass sein Körper weiß, warum er das macht, und dass wir eine Möglichkeit haben, seinen Körper zu fragen. Jetzt ist Adrian ganz neugierig und ich mache spielerisch ein paar kinesiologische Tests mit ihm. Adrian findet das lustig und überlässt mir bereitwillig seinen Arm zum Testen.

Ich lasse ihn jetzt an sein Bettnässen denken und führe gleichzeitig den kinesiologischen Armtest durch, einen Muskeltest. Adrians Arm wird beim Testdruck schwach. Der Armmuskel kann nicht halten. Es liegt also eine Stressreaktion vor, wenn Adrian an sein Bettnässen denkt. Dann führe ich den »psychologischen Test« durch: Ich wiederhole den kinesiologischen Test, während Adrian die freie Hand auf seine Stirn legt. Dabei denkt er wieder an das Bettnässen. Nun bleibt der Testarm stark. Das heißt, dass die Ursache für das

Bettnässen seelischer Art ist. Die Blase weint, weil die Seele weint. Es liegt also eine seelische Verletzung vor, die durch das Bettnässen erkannt und aufgedeckt werden möchte.

Nun könnte ich das Thema Bettnässen direkt bearbeiten, doch zuvor möchte ich Adrians Lebensumfeld kinesiologicalisch abklären, denn eine Auffälligkeit wie das Bettnässen hat oft mit mehreren Konflikten zu tun. Ich finde weitere seelische Konfliktthemen, die mit seinem Vater, seiner Mutter, einem Mitschüler und seinem jüngeren Bruder Ralf zu tun haben. Da nun fünf Themen zur Auswahl stehen, frage ich über den Armtest nach, welches dieser Themen für die heutige Sitzung am wichtigsten ist. Es ist das Bettnässen. Für das weitere Vorgehen finde ich einen Zielsatz, der die Lösung des Problems beinhalten soll. Für Adrian lautet dieser Zielsatz: »Ich bin sauber.« Das ist für Adrians Inneres zunächst ein stressender Satz, weil er ja noch nicht sauber ist. Doch nun wird uns dieser Satz wie ein Lotse zur Ursache des Bettnässens führen.

Und schon bin ich mit Adrian mitten in der Sitzung. Ich stelle Fragen, die ich jeweils laut ausspreche, und teste jede Frage kinesiologicalisch. Adrian braucht kein Wort zu sagen und er soll möglichst auch nicht mitdenken. Über den kinesiologicalischen Test führe ich den inneren Dialog mit Adrians Unterbewusstsein, das nun die gesamte Ursprungsgeschichte freigibt. Alles, was stresst, gehört zum Thema, alles, was nicht stresst, gehört nicht dazu. Alle Fragen, die Adrians Testarm schwächen, haben mit dem Inhalt seiner Geschichte zu tun und bedeuten eine Zustimmung. Bleibt der Testarm bei einer Frage stark, so heißt das: Die Frage stresst nicht, dies gehört nicht zur Geschichte und bedeutet also eine Verneinung.

Nun frage ich nach der Zeit: Wann ist der Konflikt entstanden? Und nach der Geschichte oder Situation: Was ist damals passiert? An einer Geschichte sind meistens eine oder mehrere Personen beteiligt. Um die Situation rekonstruieren zu können, frage ich nach Gefühlsverbindungen zwischen den Personen. Dazu verwende ich eine Tabelle mit den negativen Gefühlen, die am häufigsten zu Problemsituationen führen. Die Mosaiksteinchen der Personen und

der dazugehörigen Gefühle ergeben dann – zusammengefügt – das Bild der Situation oder die ganze Ursachengeschichte.

Bei Adrian geht die Konfliktursache in die Zeit zurück, als er vier Jahre alt war. Damals war seine Mutter im vierten Monat mit seinem jüngeren Bruder Ralf schwanger und teilte Adrian freudestrahlend mit, dass er bald ein Geschwisterchen bekäme. Doch für Adrian war dieses Geschwisterchen eine Bedrohung. Er mochte es nicht. Bis jetzt war er der Kronprinz gewesen, aber nun war jemand unterwegs, der ihm vielleicht die Liebe seiner Mutter wegnehmen würde. Zumindest würde er teilen müssen. Er spürte, dass dieses noch nicht sichtbare Geschwisterchen schon jetzt mehr Aufmerksamkeit von seiner Mutter bekam als er. Die Mutter freute sich auf dieses zweite Kind und war nur noch auf dieses fixiert. Der Vater war so sehr in seinen Beruf eingebunden, dass er nur wenig Zeit für die Familie hatte. Er kam oft erst spät abends nach Hause und wollte auch am Wochenende eher seine Ruhe haben. Adrian fühlte sich allein gelassen, nicht mehr sicher und geborgen. Er hatte Angst, dass er – klein und hilflos – mit dem Leben vielleicht nicht mehr zurechtkommen würde. Mit der Ankunft dieses Geschwisterchens entstand ein Konflikt, der seinem Leben den Halt nahm. Adrian wurde zum Bettnässer, um die Aufmerksamkeit und Liebe seiner Mutter und auch seines Vaters wiederzugewinnen.

Damit haben wir alle Informationen, die für die anschließende Prozedur zur Lösung des Konfliktes wichtig sind. Nun testen wir den für Adrian besten Lösungssatz. Er lautet: »Ich bin sicher und geliebt.« Die darauf folgende Klopfakupressur auf Adrians Stirn und Scheitel bewirkt, dass die seit dieser Geschichte aufgestaute Konfliktennergie jetzt abfließen kann. Ich lasse Adrian dabei tief ausatmen. Der kinesiologicalhe Nachtest in verschiedenen Augenrichtungen und damit auch in verschiedenen Gehirnbereichen zeigt keine Stressreaktionen mehr. Auch der laut ausgesprochene Zielsatz, der Lösungssatz und der Gedanke an das Bettnässen sind stressfrei. Überall zeigt sich ein starker Testarm. Es gibt keinen Stress mehr auf das Thema Bettnässen und keine seelische Ursache

mehr dazu. Auch die seelischen Konflikte mit seinem Bruder Ralf und einem Mitschüler sind damit gelöst. Seinen Vater- und Mutterkonflikt hat er noch, da sind andere Geschichten dahinter, die eine weitere Sitzung erfordern.

Durch das Bettnässen wurde also erreicht, dass bei Adrian ein seelischer Konflikt erkannt und gelöst werden konnte. Doch nun braucht Adrians Körper diesen Verstärker für den Hilferuf seiner Seele nicht mehr. Es gab noch zwei Ausrutscher in der Woche nach der Sitzung, dann war Adrian wirklich sauber.

Alle weiteren Fallbeispiele werde ich nicht mehr so detailliert schildern, da die Sitzungen immer ähnlich ablaufen. Die unterschiedlichen Fälle sollen Ihnen nicht nur illustrieren, wie vielfältig die Ursachen von Lebensproblemen sein können, sondern auch, dass jedes Problem eine ganz bestimmte Ursache hat und gelöst werden kann, wenn diese Ursache erst einmal erkannt worden ist.

Im nächsten Fallbeispiel lernen Sie zwei Geschwister kennen, die keine Sicherheit im Leben spüren und deshalb die Realität des alltäglichen Lebens zu verdrängen versuchen.

Die Geschwister Franzi und Maxi sind in meine Praxis gekommen, weil sie unter Augenproblemen leiden. Die Mutter hat beide Kinder augenärztlich untersuchen lassen, doch weil sie gehört hat, dass körperliche Probleme oft mit einem Notzustand der Seele einhergehen, will sie die Auffälligkeiten ihrer Kinder nun noch kinesiologisch hinterfragen lassen.

Franzi ist acht Jahre alt, Maxi vier. Bei Franzi hat der Augenarzt den so genannten V-Blick diagnostiziert. Dabei schauen die Augen nach oben, während die Blickrichtungen auseinander gehen.

Der kinesiologische Test ergibt einen seelischen Konflikt, doch zunächst habe ich keinen Anhaltspunkt, um welches Thema es sich hier handeln könnte. Also ahme ich diesen Blick nach oben nach – mehrmals und intensiv – und spüre in mich hinein. Was empfinde ich dabei? Wenn ich nach unten schaue, sehe ich genau,

wo ich stehe. Schau ich geradeaus, nehme ich alles wahr, was vor mir ist. Wenn ich jedoch nach oben schaue, bin ich ganz weit weg, und auch die Realität ist ganz weit weg. Nun frage ich Franzis Unterbewusstsein über den kinesiologischen Test, ob diese Augensache etwas mit Realitätsflucht zu tun hat, und bekomme prompt die Bestätigung. Der Zielsatz für die Sitzung heißt also: »Die Realität ist wichtig für mich.«

Maxi hat momentan den Tick, dass er immer die Augen zusammenkneift und blinzelt. Auch hier offenbart der kinesiologische Test ein seelisches Problem. Also kneife ich wie Maxi blinzeln meine Augen zusammen und nehme das Gefühl wahr, das ich dabei habe: Angst vor der Realität. Für Maxi finde ich den Zielsatz: »Die Realität ist gut für mich.« Dabei spielt es keine Rolle, ob das Kind das Wort »Realität« versteht oder nicht. Die Dialoge werden mit dem Unterbewusstsein geführt, und für das Unterbewusstsein stellen Fremdwörter kein Hindernis dar. Je weniger die getestete Person versteht, umso weniger kann sie mitdenken, und das ist gut so, denn das Denken stört die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein. Der Kopf darf während der Sitzung gern ganz woanders sein.

Die Geschwister haben dieselbe Mutter, bei der sie auch leben, aber sie haben verschiedene Väter, die beide abwesend sind. Und hierin besteht bei beiden die ursächliche Verletzung. Kinder, deren Väter abwesend sind oder nicht zu ihnen stehen, die also nicht das Gefühl haben, dass ein großer starker Vater immer für sie da ist, empfinden das Leben oft als bedrohlich. Da scheint es eine Überlebensmöglichkeit zu sein, die Realität ganz einfach nicht zu sehen. Im vorgezeichneten Lebensplan, den es für jeden auf seinem irdischen Entwicklungsweg gibt, wird eine solche Verweigerung aber nicht geduldet. Über die Seele wird eine Botschaft geschickt, die Franzis und Maxi über ihre Augenprobleme erreicht.

Bei Kindern tritt die positive Wirkung nach der Ablöse meist sehr schnell ein – anders als bei Erwachsenen, bei denen es oft länger dauert, weil sie einfach zu viel denken und damit ihren eigenen Heilprozess blockieren.

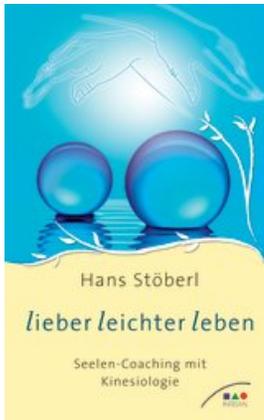
Die Mutter erkannte während dieser Sitzungen übrigens, dass sie ganz ähnliche Lebensthemen hat. Daher konnte sie ihren Kindern auch keinen Halt geben. Weil das oft der Fall ist, begrüße ich es immer, wenn die Mutter oder der Vater bei der Sitzung dabei ist. Kinder sind gute Entwicklungshelfer für ihre Eltern. Beobachten Sie Ihre Kinder doch einmal ganz unvoreingenommen und versuchen Sie, sich selbst in diesen ehrlichen Spiegeln zu erkennen.

Thema der nächsten Fallgeschichte ist eine Angst vor dem realen Leben.

Der zwanzigjährige Wulf ist ängstlich und kann nicht so aus sich heraus, wie er gern möchte. Von etwas mehr Selbstsicherheit verspricht er sich nicht nur bessere Chancen im Beruf, sondern auch bei Frauen. Wir arbeiten also mit dem Zielsatz: »Ich bin selbstsicher.«

Im kinesiologicalen Dialog mit seinem Unterbewusstsein zeigen sich die tieferen Hintergründe seiner Unsicherheit. Zunächst wird deutlich, dass sich die Ursprungsgeschichte in seinem siebzehnten Lebensjahr ereignete und etwas mit Enttäuschung oder Selbsttäuschung zu tun hat. Zu dieser Zeit hatte Wulf seine Ausbildung bei einer Bank begonnen und war irgendwie enttäuscht gewesen, als er seinen Chef kennen lernte. Der war ja richtig nett, so ganz anders, als Wulf ihn sich vorgestellt hatte. Was hatte er sich Gedanken gemacht! Das Schlimmste hatte er erwartet: einen allmächtigen Chef, dem man nie etwas recht machen kann und der einen immer schikaniert. Aber nun war der Chef nett, und Wulf machte sich Vorwürfe, dass er so schlecht über ihn gedacht hatte. Seine eigene Einstellung demoralisierte ihn und er litt unter Versagensangst, weil er nun glaubte, sich nicht mehr auf sich und seine Gedanken und Empfindungen verlassen zu können. Sein vor ihm liegendes Leben kam ihm ausweglos vor, denn er sah sich falsch gepolt, zu sehr auf das Negative fixiert.

Wulfs Lösungssatz war: »Ich sehe das Positive.« Mit dieser neuen Einstellung kam auch seine Selbstsicherheit zurück, die für den persönlichen Weg auf allen Ebenen so wichtig ist.



Hans Stöberl

Lieber leichter leben

Seelen-Coaching mit Kinesiologie

Gebundenes Buch, Pappband, 256 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-7787-9163-9

Integral

Erscheinungstermin: März 2006

Die Seele sehnt sich nach der Leichtigkeit des Seins

Lebensprobleme können klein oder groß sein – störend sind sie immer, weil eine belastete Seele die Lebensqualität fühlbar mindert. Die Technik der Kinesiologie ermöglicht eine Zwiesprache mit dem Unterbewusstsein, mit unserer »inneren Festplatte«. Seelen-Coaching mit Kinesiologie arbeitet mit unbewussten Botschaften der Psyche, um den Menschen auf sanfte, liebevolle Weise in den natürlichen Zustand der Leichtigkeit des Seins zurückzuführen.

- Probleme und Krankheiten als wichtige Hinweise zu einer positiven Veränderung verstehen
- Individuelle Selbsthilfetechniken zur Problemlösung entwickeln und anwenden
- Vitalisierende Übungen zur Stärkung der Lebensenergie erlernen und effektiv einsetzen
- Das Leben Schritt für Schritt auf die eigenen wirklichen Bedürfnissen und Fähigkeiten ausrichten