

Reto Wyss

Klopf dich schlank

Leseprobe

[Klopf dich schlank](#)

von [Reto Wyss](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15752>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



konnte. Aufgrund seiner phänomenologisch orientierten Forschungsarbeit mit Hunderten von Patientinnen und Patienten stellte CALLAHAN 1979 den ersten Behandlungsansatz der Energetischen Psychologie vor. Bei seiner von ihm benannten TFT-Methode (*Thought Field Therapy*) entwickelte er für jede einzelne Belastungs-emotion einen spezifischen Behandlungsablauf (einen sogenannten Algorithmus), bei dem ausgewählte Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen durch leichtes Klopfen stimuliert wurden. Die gewählten Klopfpunkte waren bei Angst, Wut, Trauer etc. jeweils verschieden, und die Patienten wurden angehalten, sich während der Anregung der Klopfpunkte gedanklich voll und ganz auf die Emotion zu konzentrieren, da dies, wie er herausfand, die Wirkung noch zusätzlich verstärkte und unangenehme Gefühle rascher aufgelöst werden konnten. Genau aus diesem Grund bezeichnete er sein Verfahren auch als *Gedankenfeldtherapie*.

Mit Klopfakupressur dickmachende Stressgefühle auflösen

Ich habe bereits im ersten Teil dieses Buches erwähnt, warum Stress nicht nur schädlich für unseren Körper ist, sondern sogar dick machen kann. Aus energiepsychologischer Sicht liegt die wirkliche Ursache von Stressbelastungen in einer blockierenden Störung im körpereigenen Energiesystem. Die spezifische Stauung des Energieflusses führt sowohl zu einer Reaktion auf körperlicher wie auch auf emotionaler Ebene. Zum einen wird durch die übermäßige Ausschüttung von Stresshormonen der Körper auf sparsamen »Notbetrieb« umgestellt, was weiteres Abnehmen stark erschwert. Zum anderen ist davon vor allem unsere Gefühlswelt betroffen: Stresssituationen sind für uns Menschen dann emotional belastend, wenn diese von einem negativen Gefühl (meist in Zusammenhang mit »Überforderung«) begleitet sind. Und genau aufgrund von belastenden Gefühlen greifen viele Menschen zu Nahrungsmitteln, die sich für einen Moment emotional als tröstend, beruhigend und/oder belohnend anfühlen. Mit Hilfe der hier vorgestellten energiepsychologischen EFT-Methode können wir unsere dickmachenden Stressgefühle direkt angehen - und dadurch sowohl die Stresshormon-

ausschüttung als auch den unkontrollierten, emotional getriebenen Griff zu Nahrungsmitteln abstellen.

Wenn wir die biologischen Abläufe bei der Entwicklung von solchen Stressgefühlen genauer betrachten, dann kommt der *Amygdala* (Mandelkern) im Zentrum des limbischen Systems eine zentrale Bedeutung zu. Sie wird gelegentlich auch als »graue Eminenz des Gehirns« bezeichnet, da sie in jedem Augenblick unseres Lebens sämtliche sinnesspezifischen Wahrnehmungen dahingehend überprüft, ob Gefahr besteht oder nicht. Hierzu greift sie auf das Ähnlichkeitsprinzip zurück. Es wird andauernd überprüft, ob das, was die Person gerade sieht, hört, riecht, schmeckt oder spürt in irgendeiner Form eine Übereinstimmung mit einem anderen früheren Erlebnis aufweist, bei dem damals Gefahr drohte. Besteht eine solche Deckungsgleichheit, wird der Körper augenblicklich in Alarmzustand versetzt: Über die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol wird der Organismus kämpf- oder fluchtbereit gemacht, primitivere Instanzen im Gehirn lassen die Person instinktiv reagieren.

Wir kennen vielleicht folgenden Vorgang aus eigener Erfahrung: Wenn wir beispielsweise auf einer Wanderung auf dem Pfad etwas *Langes Dünnes* vor uns liegen sehen, dann vermuten wir (besser gesagt: die Amygdala registriert) die Ähnlichkeit mit einer Schlange und schon springen wir einen halben Meter weit zurück. Gefühle der Angst überschwemmen uns kurzzeitig, und diese schwinden erst, nachdem wir bei bewusstem Hinsehen dieses *dünne, lange Etwas* als normalen Ast identifiziert haben.

Am Beispiel meiner übergewichtigen Panik-Klientin heißt das: Die Amygdala hat jeden Schatten von links als Gefahr interpretiert. Die dadurch ausgelösten Angstgefühle waren so stark und so überwältigend, dass es ihr nicht möglich war, bewusst hinzusehen, was dieser Schatten wirklich bedeutet. Solche Reaktionen sind im Übrigen nichts Ungewöhnliches, und viele Menschen mit traumatischen Erlebnissen wie Unfälle, Gewalt und Missbrauch neigen dazu, solche Anzeichen *posttraumatischer Störungen* zu entwickeln. Während der energypsychologischen Behandlung wird die Person aufgefordert, an das belastende Erlebnis zu denken. Bei der Erinnerung an das Erlebnis wird der Mandelkern stimuliert und versucht,

den Körper in einen Alarmzustand zu versetzen, der dann mit all den belastenden Emotionen einhergeht, die mit dem Erlebnis verknüpft sind.

Da jedoch bei der Behandlung auch gleichzeitig die hoch sensitiven Akupunkturpunkte durch Beklopfen stimuliert werden¹⁷, fließen nun zusätzliche neutrale Signale zur Amygdala, die die autonome Alarmreaktion unterbrechen. Über die Klopfstimulation werden so die vorhandenen neuronalen Verbindungen zwischen »Erinnerungsbild« und »akuter Gefahr« abgebaut und gleichzeitig neue geschaffen, die wieder ein neutrales, angemessenes Verhalten ermöglichen. In der Zwischenzeit konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass die mechanische Stimulation von spezifischen Akupunkturpunkten nicht nur die Gehirnaktivität beeinflussen kann¹⁸, sondern darüber hinaus in der Lage ist, jene Gehirnareale des limbischen Systems zu deaktivieren, die an der Entstehung von Angst- und Schmerzgefühlen beteiligt sind.¹⁹ Die Forschungen im noch sehr jungen Gebiet der Energetischen Psychologie nehmen sich sehr vielversprechend aus, wenngleich noch viel zu tun ist, bis diese neuen Methoden zur Veränderung subjektiven Erlebens auch von der traditionellen Psychologie vollständig anerkannt werden. Seit den frühen Achzigern hat sich das Gebiet der Energetischen Psychologie stark weiterentwickelt. Heutzutage gibt es rund zwei Dutzend Methoden, die sich sowohl für die Selbsthilfe wie für den professionellen psychotherapeutischen Einsatz eignen. Alle Verfahren machen sich die Prinzipien der Akupunkturpunkt-Stimulation zunutze, um die energetischen und biochemischen Funktionen im Gehirn so zu verändern, dass belastende Gefühle aufgelöst und ungünstige Verhaltensweisen und Denkmuster überwunden werden können. Die bekanntesten Techniken neben ROGER CALLAHANS

17 Das Beklopfen der Akupunkturpunkte ist zusätzlich ein Reiz, der üblicherweise für die Person als emotional neutral gilt, auch für die Amygdala.

18 CHO, Z. H. ET AL.: »New Findings of the Correlation Between Acupoints and Corresponding Brain Cortices Using Functional MRI«, in: Proceedings of National Academy of Science, 95, 1998, 2670-2673.

19 Hui, K. K. S. ET AL.: »Acupuncture Modulates the limbic System and Subcortical Gray Structures of the Human Brain: Evidence from MRI Studies in Normal Subjects«, in: Human Brain Mapping, 9/1, 2000, 13-25.

die Mitte zwischen den beiden Punkten zu klopfen. Hierbei werden nicht nur beide Punkte aktiviert, sondern zusätzlich noch die Thymusdrüse stimuliert, die das Immunsystem stärkt und das gesamte Energiesystem harmonisiert.



Unter dem Arm Dieser Punkt liegt seitlich am Oberkörper, etwa 10 Zentimeter unterhalb der Achselhöhle, ziemlich genau auf Höhe der Brustmitte.



Unter der Brust Dieser Punkt befindet sich auf einer senkrechten Linie unterhalb der Brustwarze beim Brustansatz.



Daumen Der Daumenpunkt befindet sich in der äußeren, unteren Ecke der Nagelwurzel auf der von der Handmitte abgewandten Nagelseite.



Zeigefinger Dieser Punkt liegt an der unteren Ecke der Nagelwurzel, die zum Daumen zeigt.



Mittelfinger Diesen Punkt finden Sie an der unteren Ecke der Nagelwurzel auf der Seite, die zum Daumen zeigt.



Kleiner Finger Dieser Punkt befindet sich an der unteren Ecke der Nagelwurzel auf der Seite, die zum Daumen zeigt.



Handkante Den Handkanten-Punkt kennen Sie bereits vom ersten Schritt. Der Punkt liegt in der Mitte der Handkante leicht unterhalb des Gelenksansatzes des kleinen Fingers.



Reto Wyss

[Klopf dich schlank](#)

Erfolgreich abnehmen mit EFT. Mit Begleit-CD

248 Seiten, kart.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de