

**Verwandle Angst und Stress im Handumdrehen...**  
**...in Liebe & Vertrauen**  
**für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben!**

Dieses Buch widme ich hier meinem Lehrer und Mentor

Moshé Zwang,

dem Begründer der Palmtherapy®

Außerdem all den Menschen, die unter Angst, Stress oder emotionalen Belastungen dieser oder jener Art leiden und diesen Zustand gerne verändern wollen!

Es steht Ihnen zu, persönliches Wachstum und schnelle Heilung zu erfahren, wenn sie sich dafür entscheiden!

Ebenso allen Heilberuflern und Coaches, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, diesen Menschen zu helfen, ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen und es in Erfüllung zu gestalten.

Auch und gerade dann, wenn die äußeren Umstände alles andere als erfüllend sind.

Palmtherapy® ist für uns alle ein Leuchtfeuer der Hoffnung, eine Lösung für diejenigen, die schon nicht mehr an Lösungen glauben. Denn das liegt buchstäblich in unseren Händen.

**Christian Jäger**

**Verwandle Angst und Stress im Handumdrehen**

**...in Liebe & Vertrauen**

**für ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben!**



**Die einzigartige Therapie- und Coachingmethode  
über die Handflächen**

# Impressum

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

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Christian Jäger, Ludwig-Greiller-Weg 16d, 82496 Oberau, Germany.



© 2023 Christian Jäger

Website: [www.palmtherapy.eu](http://www.palmtherapy.eu)

Lektorat von: Lilly Fröhlich, [www.lilly-froehlich.de](http://www.lilly-froehlich.de)

Coverdesign von: Nicole Schwalbe

Covergrafik von: Kamchatka, [www.canva.com](http://www.canva.com)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors

Printausgabe: ISBN 978-3-384034953

Das E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

[www.Palmtherapy®.eu](http://www.Palmtherapy®.eu) (einzig offizielle Webseite)

## Besonderer Hinweis

Die Medizin und das Verfahren der Palmtherapy® unterliegen einem fortwährenden Entwicklungsprozess, so dass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können.

Die Anwendung der Palmtherapy® hängt von den berufsrechtlichen Rahmenbedingungen ab. Bei der Behandlung durch Nicht-Heilberufler findet weder eine Krankheitsbehandlung noch Befunderhebung oder Diagnostik im medizinischen Sinne statt. Die „Behandlung“ wird lediglich zur Harmonisierung auftretender Wohlbefindlichkeit Störungen, wie innere Spannung, Druck oder Stress angewendet.

Die mit der Palmtherapy® gemachten Erfahrungen werden als erstaunlich und überzeugend beschrieben. Palmtherapy® ersetzt in keinem Fall die Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Palmtherapy® ist weder eine Psychotherapie noch eine medizinische Behandlung. Palmtherapy® stellt nur eine Ergänzung aus dem Bereich Selbsterfahrung dar und darf trotz der englischen Namensendung -therapy nicht mit Therapie bzw. ärztlicher oder psychotherapeutischer Arbeit verwechselt werden. "Ein Heilversprechen respektive ein Erfolgsversprechen wird grundsätzlich nicht gegeben."

Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Leser selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation der Palmtherapy®.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Im Buch befinden sich z.T. externe Links, die auf andere Webseiten führen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

# Inhaltsverzeichnis

»Wunder beginnen immer dann, .....	10
wenn wir unseren Träumen mehr .....	10
Energie geben als unseren Ängsten.« .....	10
Vorwort von Dr. med. Stefan Frädrich .....	11
Einleitung .....	15
Das solltest du wissen .....	17
Wie alles begann .....	23
Wie funktioniert die Hand-Gehirn-Verbindung? .....	31
»Liebende Hände können mehr bewirken .....	38
als liebende Worte.« .....	38
Die 3 Ebenen der Palmtherapy® .....	39
Die spirituelle Ebene .....	40
Die mentale Ebene .....	41
Die körperliche Ebene .....	41
Der Identitätsprozess .....	41
»Die Liebe, vor allem die Liebe zu uns selbst, ermuntert die Seele zum Handeln.« .....	44
Spiritualität und Wissenschaft treffen aufeinander .....	45
Erfahrungen aus der Praxis .....	51
»Trotz auswegloser Diagnose zurück ins Leben« .....	53
»Mein Körper folgt meinen Gedanken.« .....	54
»Leichtigkeit entdecken: Von Alltagslast zu Lebenslust« .....	60
»Selbstliebe: Vom Schattendasein zur Strahlkraft« .....	63
»Verlassensangst überwinden: Freiheit in Verbundenheit« .....	67
»Beziehungs-Neustart: Positives aus Scheidungen gewinnen« .....	71
»Erschöpfung im Job: Der Pfad zur erfüllenden Berufung« .....	74
»Keine Angst vor dem Scheitern: Neustart leben« .....	77

Monika Baumgartner Palmtherapy® Professional Coach Expertin für den Neustart ins Leben <a href="https://neustart-ins-leben.ch/">https://neustart-ins-leben.ch/</a> .....	80
»Flugängste adé: Entdecke deine neue Freiheit«.....	81
»Von der Leere zur Lebensfreude« .....	84
»Schlaflosigkeit besiegen: Für eine erfüllte Zukunft« .....	88
»Selbstwert statt Ablehnungsangst« .....	91
»Vom Hamsterrad zur Rückkehr in die Selbstbestimmung«.....	94
»Frau sein: Unsicherheit ablegen, erfüllte Partnerschaft leben« .....	97
»Alltagsglück: Von Unzufriedenheit zu Lebensfreude« .....	100
»Perfektionismus im Mutterdasein: Der Weg zur Gelassenheit« .....	103
»Spinnenangst besiegen: Leichtigkeit auf vier Rädern«.....	106
»Belastung entfliehen: Innere Freiheit leben« .....	109
»Von einer unglücklichen Ehe zu neuer Liebe und neuem Glück«..	112
»Licht nach der Dunkelheit: Dein Strahlen zurückgewinnen« .....	116
»Unerfüllter Kinderwunsch: Ein erfülltes Leben trotzdem« .....	120
»Von der Opferrolle zur authentischen Leichtigkeit« .....	123
Von Verzweiflung zur Selbstliebe: Eine Verwandlung für Heilung....	127
Die Rolle des ›Palmtherapy-Practitioners‹ .....	135
Die Rolle eines Coaches .....	135
Die Rolle eines Mentors.....	135
Der Palmtherapy®-Practitioner .....	136
Was macht einen guten Palmtherapy®-Practitioner aus? .....	137
Ein Beruf aus Berufung.....	139
»Heilende Hände beziehen ihre Kraft.....	142
aus einem heilen Herzen.« .....	142
Wie finde ich einen qualifizierten Palmtherapy®-Practitioner?...	143
Qualifikationen.....	143
Trittbrettfahrer .....	144
Zertifikate als Nachweis.....	144

Der erste Termin: Was erwartet mich? .....	146
Palmtherapy® per Videosprechstunde möglich.....	147
Behandlungstermin .....	147
Die Zukunft der Palmtherapy® .....	149
Warum die Zukunft in unseren Händen liegt .....	150
Die Bedeutung der Palmtherapy® in der modernen Gesellschaft ....	153
Künstliche Intelligenz in der Palmtherapy®? .....	155
Anwendung der Palmtherapy® im Alltag?.....	159
Palmtherapy® im Alltag .....	159
Palmtherapy® als Beruf.....	161
Nachwort von Prof. Dr. Gerald Hüther .....	165
Tausendmal probiert und tausendmal ist nichts passiert .....	165
Na wunderbar, es geht also doch! .....	166
Die Natur lässt sich nur ändern, indem man sich ihr fügt... ..	166
Menschen sind keine Zirkuspferde.....	167
Wir können wiederfinden, was wir verloren haben.....	168
Und wir können uns verwandeln.....	168
»Nimm den Menschen an die Hand .....	171
und du berührst seine Seele.« .....	171
Danksagung .....	172
Über den Autor .....	174





**»Wunder beginnen immer dann,  
wenn wir unseren Träumen mehr  
Energie geben als unseren Ängsten.«**



## Vorwort von Dr. med. Stefan Frädrich

»Palmtherapy® - sowas wie ›Heilen durch Handauflegen‹?«

Das waren in etwa meine ersten Gedanken, als mir Christian vor Jahren zum ersten Mal von der Methode erzählte, um die es in diesem wertvollen Buch geht.

Vor meinem inneren Auge sah ich weißgewandete Heiler die Hilfesuchende, naja, einfach anfassten.

Wer's mag, meinerwegen.

Aber ist das ›Therapie‹?

Als naturwissenschaftlich und analytisch geprägter Mensch, Arzt und Coach halte ich mich zwar prinzipiell für offen und neugierig (was weiß ich schon, was ich nicht weiß), ich bin aber auch gerne skeptisch: Erzählt wird vieles ...

Allerdings kenne ich Christian Jäger schon seit etlichen Jahren und schätze ihn sehr.

Seit er zum ersten Mal ein Seminar von mir besuchte und wir in einen intensiven didaktischen Dialog traten, sind wir immer wieder im freundschaftlichen Austausch und beobachten die Lebensprojekte des jeweils anderen.

Was ihn auszeichnet: Unbedingte Empathie, tiefstes Wohlwollen, Wärme, Menschlichkeit, Herzlichkeit und die bedingungslose Bereitschaft für seine Patienten, ach, für alle Menschen das Beste zu wollen.

## **Palmtherapy®**

Christian ist wie ein großes Buffet voller Eigenschaften, die man sich von einem Therapeuten wünscht, wobei diese Wünsche leider oft unerfüllt bleiben.

Nicht bei Christian!

Er ist ein Diener im edelsten Sinne: Er tut, was er kann, damit es anderen besser geht. Das entspricht seinem innersten Wesen, seinem Lebenssinn. Und genau deswegen wurde ich neugierig:

Was hat es mit der Palmtherapy® auf sich?

Wie funktioniert sie?

Was kann sie?

Was bewirkt sie?

Je mehr ich darüber erfuhr, und wie in diesem Buch zu lesen ist, desto klarer wurde mir: Was Christian und seine Patienten begeistert, hat (natürlich!) Hand und Fuß sowie Herz und Seele. Denn es geht es eben NICHT ums bloße Handauflegen, sondern um erprobte Praktiken, Menschen zielgerichtet und schnell in ihrer Not zu helfen.

In der Summe spielen dabei viele therapeutische Faktoren zusammen: Empathie, Anamnese, therapeutische Struktur, Druckpunkte in den Händen, neuronale Verbindungen, psychische Statusveränderungen, Perspektivenwechsel, Neuroplastizität, ein zutiefst ethischer Rahmen und vieles mehr.

Außerdem eine der wichtigsten Zutaten für Heilung überhaupt: tiefer zwischenmenschlicher Kontakt. Besonders

## **Vorwort von Dr. med. Stefan Frädrich**

beeindruckt haben mich die vielen Fallgeschichten aus der Praxis. Wow!

Du hältst ein Buch in den Händen, welches dir wertvolle Türen öffnen kann - freue dich aufs Lesen, inspirieren lassen und entdecken!

Und dir, lieber Christian, wünsche ich von Herzen großen Erfolg mit deinem sehr wichtigen Projekt: die Palmtherapy® bekannt zu machen, um möglichst vielen damit zu helfen!

**Dr. med. Stefan Frädrich**



Foto: Stefan Frädrich

**(Arzt, Unternehmer, Autor, Speaker, Trainer & Coach)**

»Wir benutzen unsere Hände tagtäglich  
um unzählige Arbeiten aufzuführen.  
Aber...wie oft benutzen wir sie,  
um sie einem anderen hilfreich zu reichen?«



# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist ein Ratgeber. All die Dinge, über die ich in diesem Buch spreche, sollen dir einen Einblick über Anwendungsmöglichkeiten, Hintergründe und Umsetzung der PALMTHERAPY geben. Natürlich kann dieses Buch eine Selbsterfahrung nicht ersetzen.

**Darum wartet auf dich als Leser dieses Buches ein besonderes Geschenk:**



<https://palmtherapy.eu/geschenk>

Die Geschichten der Menschen, die es dank fachgerecht ausgebildeter PALMTHERAPY Therapeuten/Coaches geschafft haben, ihr Leben als Gestalter wieder in ihre eigene Hand zu nehmen, hat Gewicht! Es bedeutet viel mehr, als sie ahnen.

Irgendjemand muss vielleicht genau Ihre Geschichte hören, um die Verwandlungskraft der PALMTHERAPY für sich zu entdecken, die persönliches Wachstum ermöglichen und dem Leben in kürzester Zeit eine neue Wendung geben kann.

## **Palmtherapy®**

Von Angst und Stress hin zu Liebe und Vertrauen für **ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben.**

In diesem Buch verwende ich aus Gründen der guten Lesbarkeit immer nur eine geschlechtliche Form. Mit »Leser« z.B. spreche ich natürlich genauso die Damen an.

### **Platz für deine Notizen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Das solltest du wissen

Viele Menschen stehen unter dem Eindruck, dass alles in ihrem Leben nur noch ›passiert‹ und sie keinen Einfluss mehr darauf haben, wie zum Beispiel nach einer Trennung, bei Verlusten, Gewalt, Konflikten, Krankheit oder bei persönlichen Themen.

Für manch einen erscheint dann die Welt als ein bedrohlicher und unsicherer Ort, was im Kopf und im Herzen für Unsicherheit sorgt. Aus dieser Unsicherheit können Ängste, Stress, Sorgen, Zweifel, wachsendes Misstrauen, Wut, Konflikte und Hilflosigkeit entstehen.

Dann tauchen Fragen auf wie:

Wie geht es denn jetzt weiter?

Was wird mir meine Zukunft bringen?

Bin ich meinem Schicksal unabänderlich ausgeliefert?

**Bist du an einem Punkt angekommen, wo du dir selbst eine Veränderung wünschst?**

Was ist es, was du gerne verändern möchtest?

Möchtest du eine glücklichere Beziehung, einen erfüllenden Job, mehr Gesundheit oder wünschst du dir finanzielle und zeitliche Freiheit?

## **Palmtherapy®**

Vielleicht hast du schon so viel unternommen und fast alles versucht, um aus deinen Sehnsüchten endlich erreichbare Ziele zu machen?

Warst du in endlosen Coachings oder hast unzählige Bücher oder Filme angesehen?

Hat es dich am Ende wirklich weitergebracht?

Es gibt kaum Fragen, die mehr beschäftigen als diese, denn das betrifft alle Lebensbereiche.

Doch was wäre, wenn du trotz äußerer Umstände zum Gestalter deines eigenen Lebens wirst, weil du herausfindest, dass deine Zukunft tatsächlich in deinen eigenen Händen liegt? Und zwar buchstäblich!

Genau darum geht es in diesem Buch: Zu entdecken, wie Angst- und Stress im Handumdrehen in Liebe und Vertrauen verwandelt werden können. Denn erfüllt und selbstbestimmt fühlt man sich dann, wenn Herausforderungen erfolgreich gemeistert werden können. Es ist das Erleben der eigenen Wirksamkeit. Deshalb sprechen wir von Selbstwirksamkeit.

Es scheint sehr viele Wege zu geben, um Ziele zu erreichen. Tatsächlich aber gibt es nur einen Weg, der perfekt für DICH ist: Der Weg, der DEINER ist.

Der authentische Weg.

Dieser Weg ist genauso einzigartig, wie du.

Und dieser Weg entscheidet sich für dich.

Ja, du hast richtig gelesen!

Er entscheidet sich für DICH, wenn DU es zulässt.

## **Das solltest du wissen**

Es gibt für jeden Menschen einen (Aus-)Weg. Wir dürfen lernen zuzulassen, dass uns dieser Weg auch findet.

Die Herausforderung, der wir in der heutigen Zeit begegnen, ist kein Säbelzahn tiger mehr, den es zu erlegen gilt. Der Neandertaler-Reflex (Kämpfen, Fliehen oder Totstellen), der noch in uns schlummert und uns lange Zeit das Überleben sicherte, bringt uns heute nicht mehr weiter, egal wie die äußeren Umstände auch sein mögen.

Nur wer mit Liebe und Vertrauen durch sein Herz sieht, dem wird sich eine Welt offenbaren, die voller Möglichkeiten und Fülle ist.

Darum kannst du diese Welt nur durch deine Seele finden. Denn nur durch die Verbindung zu dem, wer du in Wahrheit bist, ist die notwendige Verwandlung möglich, um das Potential der besten Version deiner Selbst zu entfalten.

Klingt das jetzt für dich verwirrend oder erscheint es dir in dem Moment, wo du am dringendsten Hilfe suchst, unrealistisch oder gar unmöglich?

Spüre mal in dich hinein!

Höre auf deine innere Stimme, die sich danach sehnt, dass du endlich ›Nach Hause kommst‹.

Es ist tatsächlich unsere innere Welt, die wir im Spiegel der äußeren Welt sehen und erleben.

Wir sehen die Welt nicht so, wie sie ist, sondern wie wir selbst sind.

## **Palmtherapy®**

Die Art, wie wir denken und fühlen, hat eine riesengroße Auswirkung auf unser äußeres Leben - mehr als bisher allgemein angenommen!

Wir bekommen nicht das, was wir wollen, sondern das, was wir sind!

Stell dir vor, du würdest morgens aufwachen und hättest ein neues Bewusstsein über dich, deine Umwelt und darüber, wer du in Wahrheit bist.

Ängste, Stress, Zweifel, Sorgen wären wie weggeblasen und du würdest dich in einem wundervollen Zustand von Liebe, Vertrauen, Leichtigkeit und Lebensfreude wiederfinden.

Klingt das für dich nach einem schönen Traum?

Tatsächlich darf ich das jeden Tag beobachten.

In meiner eigenen und in der täglichen Praxis unserer Absolventen.

Nur wie ist das möglich?

Der Schlüssel dazu liegt in der Hand-Gehirn Verbindung!

Der israelische Professor Dr. Moshé Zwang entdeckte, dass sich über spezifische Stimulationen der Handinnenflächen eine korrespondierende Wirkung auf den Geist erzielen lässt.

Seine Arbeit wurde im April 2000 als einer der bedeutendsten Meilensteine der letzten 100 Jahre auf dem Gebiet der Hand-Gehirn Verbindung bezeichnet.