

Inhalt

Besonderer Hinweis ... 9

- 1. Die Bedeutung der Energetischen Psychologie im beginnenden 21. Jahrhundert ... 10**
- 2. Wurzeln der Energetischen Psychologie ... 13**
- 3. Therapeutisches Vorgehen in der Energetischen Psychologie ... 17**
 - 3.1 Der bifokale Behandlungsfokus:
Emotionen und Kognitionen bzw. Glaubenssätze
bzw. Beziehungsmuster ... 19**
 - 3.2 Struktur eines Behandlungsablaufs ... 20**
 - 3.2.1 Auflösung neurofunktioneller (körperlicher)
und energetischer Störungen ... 23**
 - 3.2.2 Klopfen relevanter Akupunkturpunkte
gegen emotionalen Stress ... 23**
 - 3.2.3 Die Sandwichtechnik ... 24**
 - 3.2.4 Behandlung dysfunktionaler Kognitionen
bzw. Glaubenssätze und Beziehungsmuster
(psychische Umkehrung) ... 24**
 - 3.3 Das Klopfen auf Akupunkturpunkte ... 26**
 - 3.3.1 Beschleunigte Emotionsverarbeitung ... 27**
 - 3.3.2 Beschleunigte Transformation
dysfunktionaler Kognitionen bzw. Glaubenssätze bzw.
Beziehungsmuster ... 27**
 - 3.4 Standardisierte Protokolle ... 28**
 - 3.4.1 Thought Field Therapy (TFT) ... 29**
 - 3.4.2 Emotional Freedom Techniques (EFT) ... 29**
 - 3.4.3 Negative Affect Erasing Method (NAEM) ... 31**

3.5	Differenzierte Diagnostik mittels Muskeltest und Behandlung individuell gefundener Behandlungspunkte ...	32
3.5.1	Funktionsweise des Muskeltests ...	32
3.5.2	Testung der betroffenen Meridiane ...	34
3.5.3	Gefahren des Muskeltests ...	35
3.5.4	Testung mutmaßlicher Wurzeln des Problems ...	35
3.5.5	Testung dysfunktionaler Kognitionen bzw. Glaubenssätze bzw. Beziehungsmuster bezüglich des konkreten Symptoms und hinsichtlich des ganzen Lebens ...	37
3.5.6	Grenzen des Muskeltests ...	41
3.5.7	Parallelen zwischen Muskeltest und Ideomotorik? ...	45
3.6	Die Bedeutung und Behandlung der psychischen Umkehrung – Dysfunktionale Kognitionen bzw. Glaubenssätze bzw. Beziehungsmuster ...	46
3.7	Neurofunktionelle (körperliche und) energetische Störungen ...	49
3.7.1	Neurologische Desorganisation (Switching) ...	50
3.7.2	Überenergie ...	51
3.7.3	Polariätenumkehrung (massive psychische Umkehrung) ...	51
3.7.4	Energetische Toxine	51
3.8	Tools zur Optimierung der neurofunktionellen (körperlichen und) energetischen Veränderungsbereitschaft ...	52
3.8.1	Überkreuzübung gegen Switching und Überenergie ...	52
3.8.2	Fingerhalteübung zur Zentrierung des Aufmerksamkeitsfokus ...	53
3.8.3	Die 9-G oder Zwischenentspannung zur Integration in verschiedene Hirnareale ...	53
3.8.4	Gehirnbalance zur besseren Kooperation beider Hemisphären ...	54
3.8.5	Die liegende Acht zur besseren Kooperation beider Hemisphären ...	54
3.9	Stärkung positiver Zielbilder und Ressourcenaktivierung ...	56

4. Wirkhypothesen ... 57	
4.1 Das Meridiansystem, die klassische energetische Wirkhypothese ... 58	
4.2 Neurobiologische Wirkhypothese ... 59	
4.3 Neurohumorale Wirkhypothese ... 59	
4.4 Wirkhypothese der reziproken Hemmung ... 60	
4.5 Positive Kontroll- und Selbstwirterfahrung sowie Selbstwirksamkeitserfahrung ... 60	
4.6 Befriedigung verschiedener Grundbedürfnisse ... 61	
5. Indikationen, Kontraindikationen, Gefahren, Störungen ... 62	
5.1 Indikationen ... 62	
5.2 Kontraindikationen ... 62	
5.3 Gefahren und Nebenwirkungen ... 63	
5.4 Was, wenn es nicht funktioniert? ... 64	
5.4.1 Selbstvorwürfe ... 64	
5.4.2 Vorwürfe gegen andere ... 65	
5.4.3 Erwartungshaltung (auch in monetärer Hinsicht) ... 65	
5.4.4 Altersregression ... 66	
5.4.5 Loyalitäten ... 66	
5.4.6 Energetische Störungen (z. B. Überenergie) ... 66	
5.4.7 Energetische Toxine ... 67	
5.4.8 Funktionelle Störungen (z. B. Switching) ... 67	
5.4.9 Pharmakologische Störungen (z. B. Neuroleptika, Benzodiazepine) ... 67	
5.4.10 Körperliche Störungen (z. B. Krankheiten) ... 68	
6. Selbsterfahrung mittels Selbsthilfeanleitung ... 69	
6.1 Die 8 Schritte des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen ... 70	
6.2 Kurzform des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen ... 87	
6.3 Wenn das emotionale Selbstmanagement mittels Klopfen nicht ausreichend funktioniert ... 88	
6.4 Strategien zur Steigerung des Wohlgefühls ... 89	
6.4.1 Damit es sich noch etwas besser anfühlt ... 90	

6.4.2	Die Aktivierungspunkte ...	92
6.4.3	Integration des Zielbildes und Zielbildaktivierung ...	93
6.4.4	Integrationspunkt ...	93

7. Von der Technikorientierung zur Prozessorientierung ... 95

Anhang ... 105

Arbeitsblätter ... 105

Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei Selbstvorwürfen ... 105

Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen

anderen gegenüber ... 107

Meridiane und Akupunkturpunkte ... 108

Verwendete Abkürzungen ... 110

Anmerkungen ... 111

Literatur ... 115

Über den Autor ... 118