

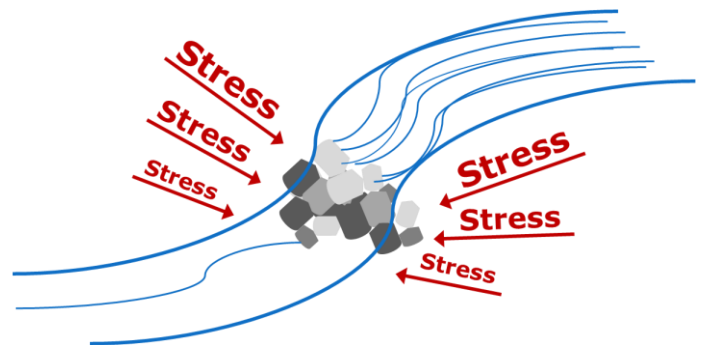


Raus aus der Stressfalle!

Kennen Sie das: Sie kommen nicht mehr zur Ruhe? Ihre Gedanken kreisen immer wieder um dasselbe? Sie fühlen sich oft ausgelaugt und erschöpft? Sie wünschen sich mehr Kraft und Energie - mehr innere Ruhe?

Dann kann Kinesiologie helfen. Karen Baumgart erklärt in diesem Beitrag, wie Kinesiologie funktioniert und zu mehr innerer Ruhe führen kann.

Was ist Stress aus Sicht der Kinesiologie? Im Verständnis der Kinesiologie ist Stress alles, was einen Menschen aus seinem inneren Gleichgewicht bringt. Stress ist immer individuell - er wird von jedem Menschen unterschiedlich empfunden. Unter Stress ist der Energiefluss im Menschen beeinträchtigt, vergleichbar mit einem aufgestauten Fluss. Der durch die Kinesiologie erzielte Stressabbau reguliert den Stresspegel und löst damit die Stauung im Fluss auf. Die Energie kann somit wieder ungehindert durch den Körper strömen und die verschütteten Kräfte wieder freisetzen.



Wann kann man sie anwenden? Typische Folgen von Stress sind z.B. Magenschmerzen, Rückenprobleme, Schlafschwierigkeiten, schmerzhafte Verspannungen, Darm- oder Blasenbeschwerden, Kopfschmerzen, innere Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Antriebslosigkeit und Reizbarkeit. Auch einschränkende Überzeugungen, wie: „Das schaff ich nicht“ oder „Immer passiert mir das“ und Vermeidungsverhalten, ebenso wie wiederkehrende Konflikte mit anderen, können Stressbedingte Ursachen haben. Die Methode der Kinesiologie ermöglicht es uns, die Stress auslösenden Faktoren zu erkennen, vorhandene Ungleichgewichte im Körper aufzulösen und damit die Folgesymptome zu beseitigen.

Wie funktioniert sie? Eine Besonderheit der Kinesiologie ist der „Muskeltest“, der auch als Biofeedback-System bezeichnet wird. Als ein Messinstrument des Körpers kann der Muskeltest bestimmte Zellinformationen aufspüren. Diese geben Aufschluss über die Ursachen von Stress, welche dem Menschen (noch) nicht bewusst sind, ihn jedoch aus dem Gleichgewicht bringen. Der Körper speichert den durch schwierige Erfahrungen verursachten Stress in seinen Zellen, was sich oft in negativen Emotionen, Gedanken und/ oder Verhaltensweisen ausdrückt. Ein aktuelles Ereignis kann durch diese Verknüpfungen Stress (re-)aktivieren und teilweise starke Reaktionen bzw. Symptome auslösen. Die Kinesiologie bietet sowohl die Analysetechniken als auch verschiedene Lösungsmöglichkeiten, um den Kreislauf von Stress zu beenden. Dazu nutzt die Kinesiologie auch Erkenntnisse und Mittel aus verwandten Wissensgebieten wie beispielsweise der chinesischen Heilkunde, der Chiropraktik, der Psychologie und der Neurobiologie.

Geschichte In den 1960er Jahren legte der Chiropraktiker Dr. George Goodheart im Rahmen seiner Arbeit den Grundstein der Kinesiologie als ein diagnostisches Mittel. Einer seiner ersten Schüler Dr. John Thie entwickelte sie weiter zu einer Selbsthilfemethode. Später entstanden verschiedene Richtungen der Kinesiologie mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Karen Baumgart hat sich spezialisiert auf die Kinesiologierichtungen „Applied Physiology“, „Three in One Concepts“ und „Touch for Health“. Sie bietet Seminare, Workshops, Vorträge und Einzeltermine an. Weitere Informationen zur Methode und zu Terminen finden Sie unter www.karen-baumgart.de.

Karen Baumgart

Gotenstraße 13

10829 Berlin

030-703 98 85

info@karen-baumgart.de

www.karen-baumgart.de