



# NeuroTap

Regulations Coach - Arbeitsbuch



# Wichtiger Hinweis zum Copyright

Es ist illegal diese Materialien (oder auch nur Auszüge davon) weiterzugeben oder zu vervielfältigen. Wenn Wichtiger Hinweis: Es ist illegal diese Materialien (oder auch nur Auszüge davon) weiterzugeben oder zu vervielfältigen. Wenn du dieses Arbeitsbuch NICHT von der Regu-Coach Akademie erhalten hast, bist du im Besitz einer Piratenkopie! Bitte hilf uns dieses Vergehen zu stoppen, indem du es per Email bei uns meldest:

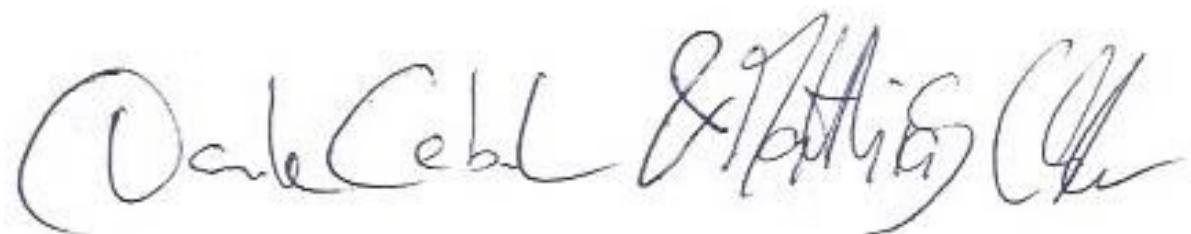
[info@diepraxisfamily.com](mailto:info@diepraxisfamily.com)

© Copyright - PraxisFamily LLC

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne die schriftliche, datierte und unterzeichnete Genehmigung der Autoren reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Publiziert von:

Regu-Coach Akademie  
Matthias und Daniela Cebula



# Inhaltsverzeichnis

1. Bausteine der NeuroTap Behandlung
2. Anleitung NeuroTap
3. Sitzung Ablauf NeuroTap
4. Heilhindernisse
5. Rezept Mentales Switching
6. Liste mit Negativen Glaubenssätzen
7. Emotions Mandala
8. Erkenne Deine Werte

# Bausteine der NeuroTap Behandlung

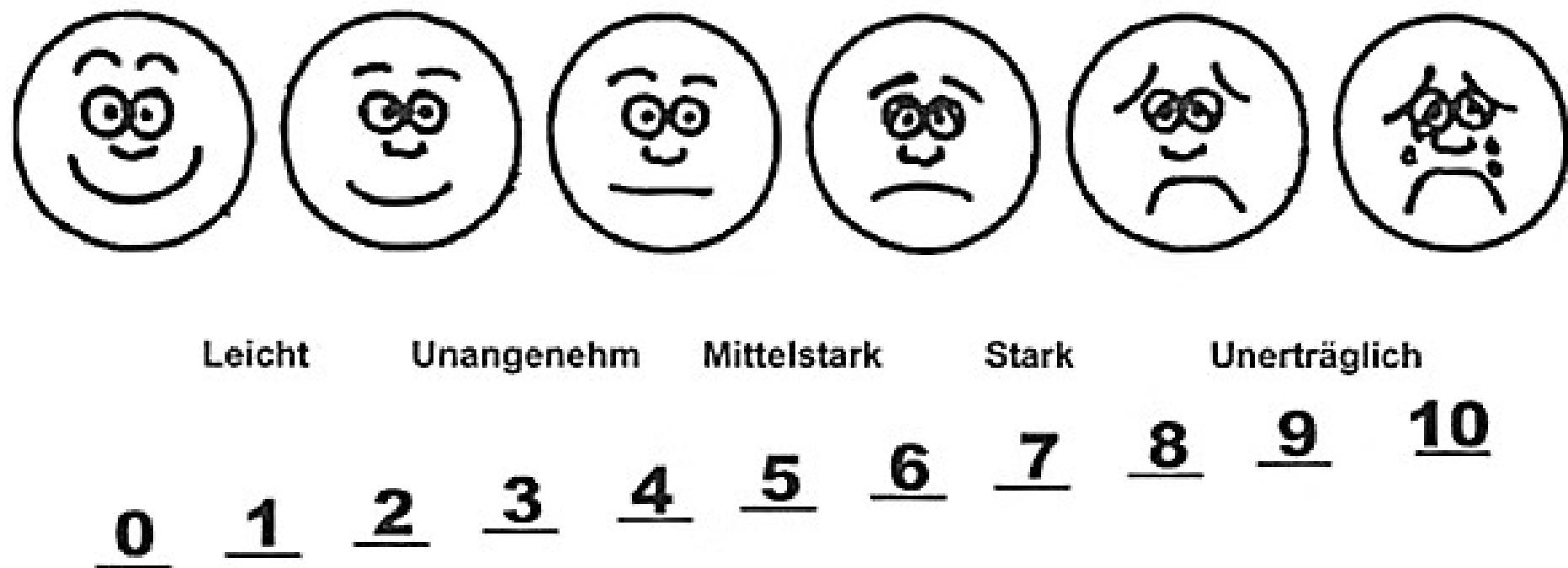
In diesem Abschnitt sind die wichtigsten Bausteine der NeuroTap Behandlung angeführt, die im Laufe einer Behandlung sinnvoll miteinander verknüpfen werden können.

## 1. Aktivierung des Problems

Im Vorgespräch mit den Therapeuten beschreibe Deine Situation und wie es Dir momentan damit geht. Durch gezielte Fragestellung siehe 2. Wirst Du in Dein Anliegen geführt Du denkst an das Problem: dadurch wird der verschobene oder abgespannte Mentalkörperanteil aktiviert. Der Therapeut ermutigt Dich mit dem Trauma oder Konflikt im Kontakt zu treten - durch mentale Hinwendung auf den Moment kurz vor dem Trauma und dann - in konsekutiven Behandlungsschritten - Hinwendung auf den Augenblick des Traumas und die unmittelbare Zeit danach. Die mentale Hinwendung kann sich durch das Aussprechen von Trauma bezogenen Sätzen verstärkt werden.

## 2. Gefühlsintensitätsskala

Das erste Gefühl, das sich bei Dir meldet, ist das letzte Gefühl, das im Augenblick vor der Abspaltung präsent war. Die Gefühlsintensität ist das Maß, mit welchem der Behandlungserfolg der einzelnen Schritte gemessen wird (im Englischen: SUD-Skala = Subjektive Units of Distress). Subjektive Stress-Skala. Wir verwenden eine Skala von 0 – 10: 0 ist kein Stress, 10 ist heftiger Stress.



Das Gefühl oder die Gefühle sollten so genau wie möglich benannt werden und werden bei der mentalen Aktivierung mitbenutzt. Meist sind verschiedene Gefühle präsent und müssen der Reihe nach behandelt werden.

### 3. Fragen zum inneren Zustand

Es werden folgende Fragen gestellt:

- Welche körperlichen Empfindungen sind vorhanden? (1. Ebene)
- Welche Gefühle oder energetische Wahrnehmungen sind da? (2. Ebene)
- Gibt es Gedanken / Bilder / Erinnerungen / Bewertungen / Glaubenssätze / Einstellungen, die sich in Moment zeigen? (3. Ebene)

Dabei auf die Worte achten und die Schlüsselwörter niederschreiben.

### 4. Bildung der lösenden Sätze

Dreiteilige Sätze ausarbeiten und formulieren. Diese haben immer die gleiche Struktur:

- **Obwohl ich...** (Problem mit eigenen Worten benennen)  
Dabei die Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken aussprechen
- **achte ich mich und nehme mich genauso, wie ich bin**  
Dieser Satzteil spricht Deinen Selbstwert an und ist besonders wichtig
- **und entscheide mich jetzt, ...** (Lösung in eigenen Worten aussprechen) Dieser letzte Teil ist optional und wird im Allgemeinen in einem späteren Durchgang eingesetzt.





## 5. Drei-Punkt-Aufmerksamkeit nach Milton Ericson, MD

**Der Behandler** konzentriert sich gleichzeitig auf 3 "Punkte":

1. Aufbau des liebevollen und nicht-urteilenden Feldes, während man sich auf das Hara (den orangenen Lichtball im Becken) konzentriert;
2. das Formulieren und Vorsprechen der heilenden Sätze;
3. die Wahrnehmung Deines Verhaltens (wie klopfst Du, wie sprichst Du die Sätze aus, welche Gefühle sind wahrnehmbar usw.)

Du konzentrierst dich gleichzeitig auf folgende 3 "Punkte":

1. das genaue Beklopfen der NeuroTap-Areale;
2. das genaue Nachsprechen der Sätze, bzw. das Summen oder Tönen;
3. die innere Hinwendung auf den USK, die Schmerzgegend, das "Problem".

Während der 3-Punkt-Aufmerksamkeit treten wir in einen leichten Trancezustand ein. Im Trancezustand bewegt sich unsere Identität auf die vierte Ebene – tief in das Unterbewusste. Von hier aus können wir auf die vierte, dritte, zweite und erste Eben einwirken. Wie oben beschreiben, können wir jetzt mit 40-Millionen Bits pro Sekunde arbeiten statt mit nur 40. Damit ein Behandler heilend wirken kann, muss er mit Dir auf der gleichen oder auf einer höheren Ebene sein. Allgemeine Regel: So ortsnah und zeitnah wie möglich arbeiten. (Aktuelles – erinnerbar und wahrnehmbar)

## 6. Anwendung der Klopfttechniken

Im Folgenden werden 3 Kombinationsmöglichkeiten innerhalb der NeuroTap-Behandlung vorgestellt:

1. Du wirst angeleitet, Deine **Aufmerksamkeit auf die Körperempfindung** zu legen und diese aufrecht zu erhalten. Dabei klopfst Du die NeuroTap-Linien und **summst** mit offenem Mund (= tönen)
2. Du wirst angeleitet, Deine **Aufmerksamkeit auf die Körperempfindung** zu legen und diese aufrecht zu erhalten. Dabei klopfst Du die NeuroTap-Linien und sprichst den erarbeiteten 2-teiligen **Satz** dem Behandler nach. Ab der Magenlinie werden nur noch die Schlüsselworte des "Obwohl-Satzes" ausgesprochen.
3. Du wirst angeleitet, Deine **Aufmerksamkeit auf die Körperempfindung** zu legen und diese aufrecht zu erhalten. Dabei klopfst Du die NeuroTap-Linien und sprichst den erarbeiteten 3-teiligen **Satz** dem Behandler nach. Ab der Magenlinie werden nur noch die Schlüsselworte des "Obwohl-Satzes" ausgesprochen.

Oft gibt es während des Klopfens leichte Verschiebungen des Inhalts, auch des Gefühls und der Worte, mit denen es beschrieben wird. Dann wird ein neuer Satz mit den hochgekommenen Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken formuliert

## 7. Nachfragen

Nach jedem Klopfdurchgang einige Male tief durchatmen lassen. Danach wie zu Beginn verfahren (Fragen zum inneren Zustand stellen und SUD Skala abfragen). Jetzt wird ein erneuter Klopfdurchgang mit den neuen Informationen durchgeführt.



## 8. Abschluss

Diese Zyklen werden jetzt solange wiederholt, bis die Behandlung abgeschlossen ist. Man erkennt dies daran, dass:

- a) Du sagst, dass es jetzt gut ist
- b) die SUD Skala auf 3 oder weniger abgesunken ist
- c) die Behandlungszeit zu Ende ist
- d) der Behandler deutlich spürt, dass es gut ist

Falls bisher keine entscheidende Verbesserung erreicht wurde, gibt es 2 Möglichkeiten:

- a) Das Problem ist nicht durch einen Mentalkörper-"Abriss" entstanden und wird auch auf weitere ähnliche Behandlungen nicht ansprechen. Dann: saubere ART-Testung und entsprechende weiterbehandeln.

## Hausaufgaben nach der NeuroTap Behandlung

Wenn ein Trauma bearbeitet wurde und nicht alle Aspekte des Traumas gelöst sind (was häufig ist), empfehle ich die Schreibtherapie von Pennebaker: **Setz dich täglich in einem geschützten Raum vor einen Schreibblock und schreibe 20 Minuten am Stück über Aspekte des traumatischen Erlebnisses.** Die einzige Regel, die gilt, ist die: der Stift oder Kugelschreiber darf diese 20 Minuten nicht das Blatt verlassen und muss in Bewegung bleiben, auch wenn manche Sätze wiederholt werden. Nach einer NeuroTap-Behandlung sollte diese Heilmethode über mindestens 4 Tage in Folge angewendet werden, was den Heilerfolg vertieft, vervollständigt und Dir das Gefühl wiedergibt, selbst die Kontrolle zu haben.



# Anleitung NeuroTap: Mentalfeldtherapie (MFT) nach Dr. Klinghardt

Die Mentalfeldtherapie (MFT) nach Dr. Klinghardt ist eine spezielle Form der Klopfakupressur. Hier sind die wichtigsten Punkte, die beklopft werden:

## *Mentalfeldtherapie (MFT) nach Dr. Klinghardt*



1. Lenkergefäß  
*am Scheitel*



2. Blasenmeridian  
*kurz unter den  
Augenbrauen*



3. Leber Galle Meridian  
*zwischen Ohren und Augen  
(Schläfen)*



4. Gallen & Blasen Meridian  
*am Hinterkopf*



5. Magenmeridian  
*parallel zur Nase  
kleine Finger an den  
Mundwinkeln*



6. Lenkergefäß  
*zwischen Nase und Mund*



7. Dienergefäß  
*zwischen Mund und Kinn*



8. MilzPankreas Meridian  
*parallel zu den  
Brustwarzen*



9. Nierenmeridian  
*senkrecht zur Schüsselbein*

# NeuroTap SITZUNG ABLAUF

## Überblick: die Vorgehensweise bei Klopakupressur

1. Das Problem oder Thema benennen.
2. Fragen stellen zum inneren Zustand:
  - a) Welche körperlichen Empfindungen sind vorhanden?
  - b) Welche Gefühle sind da? Einstufen auf der Gefühlsskala (0 bis 10).
  - c) Gibt es Gedanken/Bilder/Erinnerungen/Bewertungen/Glaubensätze/Einstellungen? Dabei die Schlüsselwörter niederschreiben!
3. Gefühlsskala (0 bis 10) zum inneren Zustand.
4. Zweiteilige NeuroTap-Klopfsätze ausschreiben und formulieren. Diese haben immer die gleiche Struktur: „Obwohl ich dieses Problem habe... (Problem mit eigenen Worten benennen), achte ich mich und nehmen mich genauso an, wie ich bin.“
5. Die Körperlinien beklopfen und dabei den ausgewählten Satz aussprechen. Bei der ersten vier Klopflinien (Krone, Augenbraue, Schläfe und Hinterkopf) wird der Satz jeweils einmal ausgesprochen. Alle weiteren Linien der Reihe nach beklopfen und nur das eine Wort sagen, das den vorher erarbeiteten negativen Inhalt am besten benennt, der aber tönen.
6. Oft verschieben sich während des Klopfens sowohl der Inhalt als auch das Gefühl leicht und auch die Worte, mit denen es beschrieben wird. Dann muss ein neuer Satz formuliert werden: Zurück zu Punkt 3! Wenn keine weitere Verminderung der Werte auf der Gefühlsskala eintritt: dreimal langsam die Augen von unten nach oben rollen.

# HEILHINDERNISSE

- |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.+4. Ebene | 1. Mentales Switching (MSw), tiefer liegende Konflikte und Traumata, systemische Verstrickung - z.B. einschränkende Glaubensmuster, Beziehungspartner usw.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2. Ebene    | 2. Energetische Blockade und Störungen – z.B. Narben, Schmuck, chronische Störfelder wie Zähne, Tonsillen usw.<br>3. Lebensmittel- und Umweltallergien – z.B. glutenhaltiges Getreide und andere Nahrungsmittel, Kuhmilchprodukte, Zucker, Kaffee, Soja, Eier, Trinkwasser, Nahrungsergänzungsmittel: Vit. C, B- Vitamine..., Pollen, Hausstaub, Bettfedern, Haustier, Pflanze usw.<br>4. Geopathische Belastungen und biophysikalischer Stress – z.B. Lärm, gestörter Schlaf-Arbeitsplatz mit z.B. Wasseradern, Endverwerfungen, Hochfrequenzstrahlung, Elektro-smog, Telefon, Handy, Computer usw. |
| 1. Ebene    | 5. Toxine/ Infektionen – Schwermetallbelastung, Druckerschwärze; Zeitung oder Buch, Kosmetika: Zahncreme, Make-up, Haarwaschmittel, Haarfarbe, Hautcreme usw., Drogen und Suchtmittel, Zahnarztbesuch, Benzindämpfe, Toxine von Keimen usw.<br>6. Mangelzustände – Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Fettsäuren, Wasser, Salz usw.<br>7. Strukturelle Probleme – Fehlbiss, Atlasblockade, Wirbel- und Beckenverschiebung usw.                                                                                                                                                                    |



# REZEPT MENTALES SWITCHING

Untersuchungsdatum: \_\_\_\_\_

Bitte die markierten Sätze in den kommenden 4-6 Wochen 3-4x tägl. leise sprechen und dabei die Handlinien (Dickdarm und Dünndarm) beklopfen mit jedem Satz dreimal. Insgesamt also 6x.

## Hauptsätze:

- Ich bin willig, jetzt ganz gesund zu werden.
- Ich bin bereit, jetzt ganz gesund zu werden.
- Ich bin fähig, jetzt ganz gesund zu werden.
- Ich bin willig, bereit und fähig, jetzt ganz gesund zu werden.
- Ich darf ganz gesund werden.
- Ich bin es wert, ganz gesund zu werden.
- Es ist ohne Gefahr für mich, wenn ich jetzt ganz gesund werde.
- Es ist ohne Gefahr für andere, wenn ich jetzt ganz gesund werde.
- Ich will leben.

## Zweifel

- Auch wenn ich es noch nicht wirklich ganz glauben kann, bin ich bereit, fähig und willig, jetzt ganz gesund zu werden.
- Auch wenn ich noch nicht ganz glauben kann, dass mir diese komische Behandlung wirklich hilft, bin ich bereit, fähig und willig, jetzt ganz gesund zu werden.
- Auch wenn ich die Behandlung mit meinem Verstand nicht ganz verstehen kann, bin ich bereit, fähig und willig jetzt ganz gesund zu werden.

## Andere

- Auch wenn \_\_\_\_\_ nicht glaubt, dass ich wieder ganz gesund werde, bin ich bereit, fähig und willig, jetzt ganz gesund zu werden.
- Auch wenn mein Arzt nicht glaubt, dass ich wieder ganz gesund werde, bin ich bereit, fähig und willig, jetzt ganz gesund zu werden.
- Auch wenn meine Erkrankung als nicht heilbar gilt, bin ich bereit, fähig und willig, jetzt ganz gesund zu werden.



## Vergeben

- Ich lasse mein Nicht-Vergebe-Können jetzt los.
- Ich lasse mein Nicht-Vergeben-Können gegenüber \_\_\_\_\_ jetzt los

## Ressourcen

- Ich erinnere mich genau, wie es war, als ich ganz gesund war.
- Mein Gehirn und mein Unterbewusstsein erinnern sich genau, wie es war, als ich ganz gesund war.
- Ich gebe meinem Unterbewusstsein jetzt die Erlaubnis, meinen Körper zu heilen.

## Perfektionismus

- Auch wenn ich noch nicht alle Probleme gelöst habe, bin ich bereit, fähig und willig, jetzt ganz gesund zu werden.
- Auch wenn ich Schlechtes getan habe, bin ich bereit, fähig und willig, jetzt ganz gesund zu werden.
- Ich stimme meiner Heilung auf allen Ebenen zu.

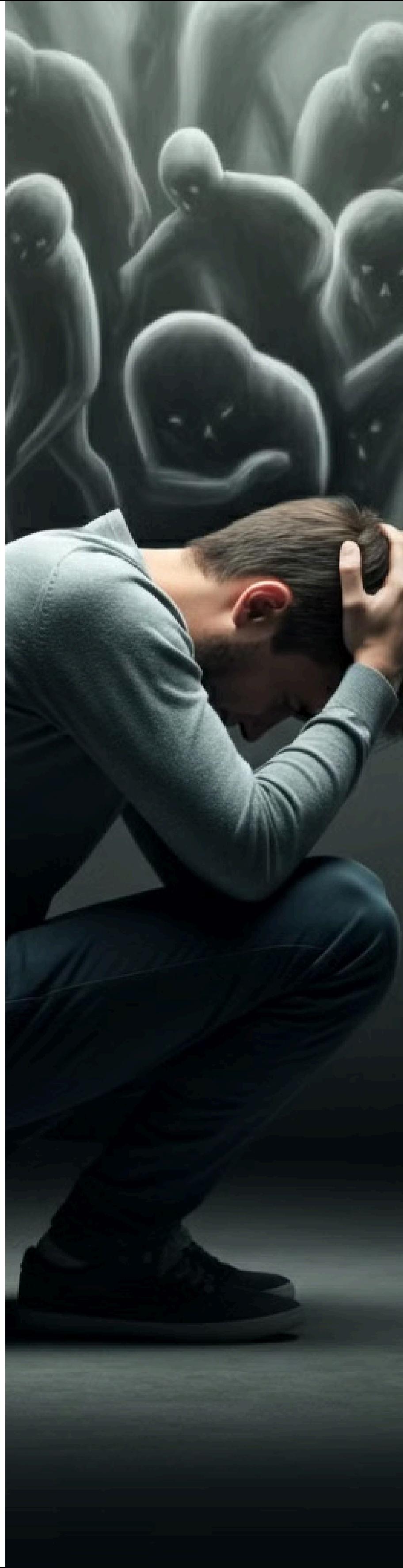
# Liste mit negativen Glaubenssätzen

1. Hier findest Du eine lange Liste mit möglichen negativen Glaubenssätzen (GS).
2. Am besten gehst Du diese Liste durch, und markierst alle GS die mit Dir emotional in Resonanz gehen.
3. Anschließend nimmst Du den oder die GS die Deiner Meinung nach die stärkste Priorität haben, und machst eine NeuroTap Sitzung mit dem Satz, bis er keine Wirkung mehr hat.
4. Dann kannst Du Dir entweder gleich oder auch an einem anderen Tag die Liste wieder ansehen, und prüfen ob die markierten GS noch immer in Resonanz gehen, wenn ja, dann werden diese auch Stück für Stück bearbeitet, bis keine Resonanzen mehr eintreten.
5. Wenn Dir andere GS eintreten, die nicht in der Liste stehen, kannst Du diese dazuschreiben
6. WICHTIG: Gemäß dem Prinzip der 3 Schritte brauchst Du immer die Positive Formulierung für einen negativen GS, damit das transformieren funktioniert.

## Glaubenssätze & Negative Überzeugungen:

1. Freu Dich nicht zu früh!
2. Es ist noch nicht so weit!
3. Ich muss es allein schaffen, keiner hilft mir!
4. Alle Blauäugigen sind dumm.
5. Alle lachen mich aus!
6. Alle Männer wollen nur das Eine.
7. Frauen sind nur für das Eine gut!
8. Andere werden immer bevorzugt.
9. Andere wollen Dich immer übers Ohr hauen.
10. Arbeit ohne Spaß macht krank.
11. Aus Dir wird nie was!
12. Autorität gibt Sicherheit.
13. Autorität sollte aus Kompetenz erwachsen.
14. Autorität wird einem von anderen verliehen.
15. Bei uns war das noch nie anders.
16. Beziehungen sind schwierig.
17. Billige Kleingeräte gehen sofort kaputt.
18. Braune Augen sind gefährlich, aber in der Liebe ehrlich!
19. Chaos und Unordnung haben etwas Belebendes. Wer Strukturen will, hat Angst zu leben.
20. Das ist nichts für mich.
21. Das ist nun mal so.
22. Das kann ich bestimmt nicht.
23. Das klappt vielleicht bei anderen, aber leider nicht bei mir.
24. Das klappt ja eh nicht.
25. Das lasse ich lieber, ich halte es sowieso nicht durch.
26. Das Leben ist ein ewiger Kampf.
27. Das Leben ist hart.
28. Das Leben ist schwer!
29. Das mach ich nicht noch einmal!
30. Das schaffe ich nie!

31. Das werde ich nie lernen.
32. Spontane Bedürfnisse sind schlecht!
33. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
34. Der Mensch denkt und Gott lenkt.
35. Der Mensch ist des Menschen Feind.
36. Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben.
37. Der Tod ist ein Tor zu einem anderen Leben.
38. Die Ehrlichen sind die Dummen.
39. Die gute alte Zeit!
40. Die Leidenschaft nimmt mit der Zeit ab.
41. Die Leute denken schlecht über mich, wenn ich einen Fehler mache.
42. Ehrlich währt am längsten.
43. Du bist nicht wichtig!
44. Dich hat niemand gewollt.
45. Du machst nur Ärger.
46. Belästige niemanden.
47. Dräng dich nicht auf!
48. Sei nicht so egoistisch!
49. Sage nie, was du willst oder brauchst.
50. Du hast keine Daseinsberechtigung.
51. Du bist nicht gut genug!
52. Du hast zwei linke Hände!
53. Vertraue niemandem!
54. Frauen gehören an den Herd!
55. Frauen können nicht sachlich bleiben.
56. Frauen sind gefühlsbetonter als Männer.
57. Früher war alles besser!



- 
58. Gefühle kann man nicht kontrollieren.
  59. Gefühle zeigen macht schwach.
  60. Geh nicht Deinen eigenen Weg!
  61. Geld ist schmutzig.
  62. Geld macht arrogant.
  63. Geld zu verdienen ist schwer.
  64. Gesundheit ist das höchste Gut.
  65. Gib nach!
  66. Glauben ist ein schlechter Ersatz für Wissen.
  67. Glück ist nur ein flüchtiger Augenblick.
  68. Ich bin als Mann /Frau nicht anziehend auf andere (...werde nicht anerkannt...)
  69. Ich bin ein Nichts, wenn eine Person, die ich liebe, mich nicht liebt.
  70. Ich bin ein Nichtsnutz.
  71. Ich bin ein schlechter Liebhaber.
  72. Ich bin hilflos!
  73. Ich bin immer Letzter!
  74. Ich bin machtlos!
  75. Ich bin nicht liebenswert.
  76. Ich bin nicht wert, anerkannt zu werden.
  77. Ich bin nicht wert, geliebt zu werden.
  78. Ich bin nur dann glücklich, wenn die meisten Leute, die ich kenne, mich bewundern.
  79. Ich bin schmutzig.
  80. Ich bin schuldig.
  81. Ich bin sündig.
  82. Ich bin unfähig.
  83. Ich bin ungeduldig.
  84. Ich bin ungeschickt.



85. Ich bin zu dick (...zu dünn, ...zu lang,... zu klein,...)
86. Ich bin zu nichts zu gebrauchen.
87. Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.
88. Ich darf andere nicht mit meinen Problemen belästigen.
89. Ich darf nicht meine Meinung sagen.
90. Ich habe eben kein Glück.
91. Ich habe es nicht anders verdient.
92. Ich habe es nicht verdient, dieses Problem zu überwinden  
...
93. Ich habe keine Zeit.
94. Ich habe nichts zu sagen.
95. Ich kann anderen Menschen nicht vertrauen, denn sie könnten grausam mir gegenüber sein.
96. Ich kann essen was ich will und werde nicht dicker.
97. Ich kann mir keine Namen merken.
98. Ich komme nie an das große Geld!
99. Ich konnte noch nie gut malen.
100. Ich muss aufpassen, damit ich nicht zu kurz komme.
101. Ich muss mich immer anstrengen.
102. Ich nehme schnell zu.
103. Ich war schon immer schlecht in...
104. Ich werde ein anderer Mensch sein, wenn ich dieses Problem überwunden habe.
105. Ich werde immer enttäuscht, wenn ich mich auf etwas freue.
106. Ich werde mindestens 3-4 Mal im Jahr krank.
107. Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe.
108. Keiner hört mir zu.
109. Keiner liebt mich!
110. Krankheit ist eine Chance für die Seele.
111. Sei kein Feigling!

112. Dir wird nichts geschenkt!

113. Leben ist Leiden.

114. Leiden ist Strafe für Sünde.

115. Liebe ist eine Illusion.

116. Liebe endet immer schmerzvoll.

117. Lieber nicht zu viel erwarten, man wird sowieso nur enttäuscht.

118. Macht bringt das Schlimmste im Menschen zum Vorschein.

119. Macht ist die Voraussetzung für wirksames Handeln.

120. Macht ist schlecht.

121. Man kann es nicht jedem recht machen.

122. Man kann keinem trauen.

123. Man kann nicht alles können.

124. Man kann nicht immer gut drauf sein.

125. Man sagt anderen nicht, wie sehr sie nerven.

126. Man sollte das Leben genießen, bevor man heiraten muss.

127. Man sollte sich nie vorher freuen.

128. Man spricht nicht mit vollem Mund.

129. Man stirbt, wie man gelebt hat.

130. Männer interessiert doch nur die Karriere.

131. Männer können nicht treu sein.

132. Männer sind Schweine!

133. Männer wollen immer nur Sex.

134. Mein Glück hängt mehr von anderen Leuten als von mir ab.

135. Mein Mann findet mich nicht mehr erotisch.

136. Mein Nachbar ist ein Idiot.

137. Mir wird schnell übel.

138. Moral ist von Gott gegeben.

139. Moral und Ethik ist etwas Individuelles.

140. Nur dem Tüchtigen winkt das Glück!

141. Ohne den richtigen Glauben ist man verloren.

142. Sei immer stark!

143. Beherrsche Dich immer!

144. Zeige nie eine Schwäche!

145. Sei immer vernünftig!

146. Sei immer perfekt!

147. Sei immer der Erste!

148. Sei nicht albern!

149. Seine Herkunft kann man nicht verbergen.

150. Selbst ein geringes Risiko einzugehen ist dumm, denn wenn man verliert, wird das eine Katastrophe sein.

151. Sex ist Leidenschaft.

152. Sex ist schmutzig.

153. Sex ist Sünde.

154. Gebe den kleinen Finger und man nimmt die ganze Hand.

155. Sorge für andere!

156. Kümmere Dich um Deinen kleinen Bruder!

157. Pass' gut auf Deine kleine Schwester auf!

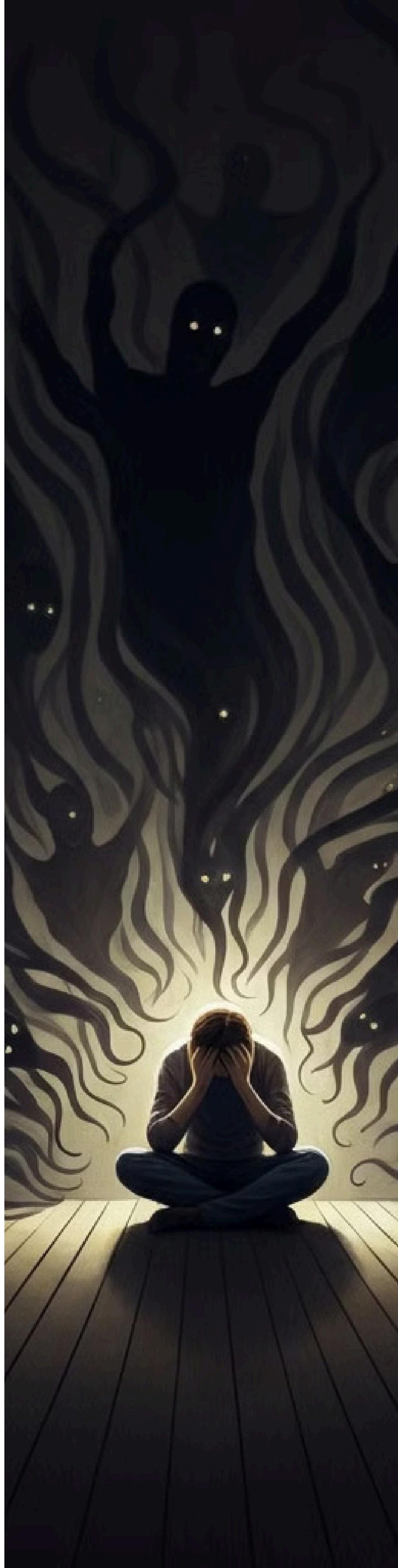
158. Strafe muss sein!

159. Antworte nur, wenn Du gefragt wirst.

160. Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.

161. Wenn andere Menschen wüssten wie man wirklich ist, dann würden sie schlecht von einem denken.

162. Wenn ein Mensch um Hilfe bittet, dann ist das ein Zeichen von Schwäche.



163. Wenn ich bei meiner Arbeit versage, dann bin ich als ganzer Mensch ein Versager.
164. Wenn ich eine Frage stelle, dann ist dies ein Zeichen von Unterlegenheit.
165. Wenn ich geliebt werden will, muss ich gehorchen.
166. Wenn ich nicht den höchsten Anspruch an mich stelle, dann ende ich als zweitrangiger Mensch.
167. Wenn ich nicht ständig gut bin, dann werden die anderen mich nicht achten.
168. Wenn ich nichts arbeite, bin ich (als Mensch) nichts wert.
169. Wenn ich nur mehr Zeit hätte.
170. Wenn ich Schwächen zeige, wird man mich auffressen.
171. Wer schön sein will, muss leiden.
172. Wahre Freunde erkennst Du erst in der Not.
173. Beiße die Zähne zusammen!
174. Zeige nie Dein wahres Gesicht.
175. Mach eine Faust in der Tasche und lächle.
176. Gib nach!
177. Männer weinen nicht.
178. Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
179. Ich arbeite nur, um Geld zu verdienen!
180. Autorität ist anmaßend.
181. Ich habe Angst vor Autorität.
182. Wenn meine Eltern sterben, weiss ich nicht, was ich tun soll.
183. Familie ist das Beständige im Leben.
184. Ich brauche keine Familie.
185. Ich bin stolz auf meine Familie.
186. Meine Familie ist das Wichtigste für mich auf der Welt.
187. Wenn meine Eltern sterben, weiss ich nicht, was ich tun soll.
188. Ich bin das wichtigste Mitglied meiner Familie.
189. Meine Familie kümmert sich einen Dreck um mich.



190. Meiner Familie verdanke ich alles.

191. Ich werde nie einen so guten Mann finden, wie meinen Vater.

192. Ich werde nie eine so gute Frau finden, wie meine Mutter.

193. Auf Väter ist kein Verlass!

194. Auf Mütter ist kein Verlass!

195. Wer hoch hinaus will, fällt tief!

196. Gefühle zeigt man nicht!

197. Ich brauche keine Gefühle!

198. Egal, wieviel Geld ich verdiene, es reicht nie!

199. Frauen sind gefährlich!

200. Gott ist reine Erfindung!

201. Ich weiß nicht, ob ich Gott vertrauen kann!

202. Bisher hat sich Gott bei mir noch nicht gemeldet!

203. Lachen ist albern!

204. Zuviel Nähe ist gefährlich!

205. Wenn man Nähe zulässt, wird man verletzt!

206. Ich mag keine Nähe!

207. Ich brauche lange, bis ich mich jemandem öffne!

# EMOTIONS MANDALA

## Psycho-Kinesiologie-Gefühlsmandala

Gehirn	Unkontrolliertheit	Gedankenlosigkeit, enttäuscht	Gefühlslosigkeit verwirrt	Selbstzweifelstur
FEUER				
Dünndarm	Emotionelles Herz		Physisches Herz	Schilddrüse
Sich verloren und einsam fühlen  verlassen, verstoßen, vernachlässigt, Mangel an – Geborgenheit – Nähe – mütterlicher Wärme Kontakt, Unsicherheit, Liebesentzug, dunkles Geheimnis	Plötzlicher Schock  gebrochenes Vertrauen, enttäuschte Liebe, keine Selbstliebe, Verletztheit, vorenthaltene Liebe, Traurigkeit, Verrat	Freudlosigkeit  Hartherzigkeit, sich ausgenutzt fühlen, Selbstschutz, eingeengt, ideenlos, bürokratisch, stur und nachgiebig, Geldgier, Machtgier	Erniedrigung  Unentschlossenheit, von anderen ausgeschlossen, „nie ich“, gehemmt sein, aufgeben, anschuldigend, kein Recht auf Erfolg und Selbstausdruck, „keiner hört mir zu“, ohne Hoffnung verleugnen	
HOLZ		ERDE		
Leber	Gallenbläser	Mit / Pankreas	Hagen	
Wut  Ärger, Unzufriedenheit, handlungsfähig, mangelnde Anerkennung, sich übergeangen füllen, nörgeln, unnachgiebig, Selbsthass, vermeiden von Problemen, irrational, Verzweiflung	Ablehnung  verbittert, andere verurteilen. Selbstmitleid, zweitrangig, nachtragend, unfähig; sich zu entscheiden; unfähig, für sich einzustehen; Opferhaltung, manipulieren, falscher Stolz	Niederes Selbstwertgefühl  Selbstbestrafung, abhängig, überbesorgt, leben durch andere, „nicht gut genug“, sich nicht abgrenzen können, sich abgelehnt fühlen, sich nicht trennen können	Heimatlos  machtlos, gebrochener Wille, überlastet, überfordert, Groll, Hass, lustlos, Abneigung, Besessenheit, sich selbst unter Druck setzen, Hunger	
WASSER		METALL		
Niere	Geschlechtsorgane	Lunge	Dickdarm	
Angst  Schuldgefühle, machtlos, demoralisiert, egoistisch, Enttäuschung, brutal und ohne Mitleid, Schreck, betroffen „es geht mir an die Nerven“	Sich schämen  gelähmter Wille, unerfüllte Lebenssehnsucht, sich verletzt fühlen, Ungeduld, Selbstmitleid; Angst, auf eigenen Füßen zu stehen; beleidigt	Chronischer Kummer  Trauer, Sehnsucht, keine Lebenslust, unfrei, enttäuscht, nicht bewältigte Trennung, „ich gehör nicht hierher“, „alles ist verboten“, Isoliert, keine Daseinsberechtigung	Dogmatisches Denken  perfektionistisch, überkritisch, kontrollierend, zwanghaft, pedantisch, zynisch, geizig, nicht loslassen können	

# ERKENNE DEINE WERTE

Die folgende Übung wird Dir helfen, Deine Werte zu erkennen. Außerdem können sie sich im Rahmen dieser Übung darüber klar werden, wie wichtig die einzelnen Werte in Deinem persönlichen Gesamtwertesystem sind. Lies die nachstehenden aufgelisteten Wünsche in aller Ruhe durch, und entscheide Dich dann für mindestens vier und maximal zwölf Wünsche. Bedenke dabei, dass jeder dieser Wünsche mit einem Wert in Verbindung steht und ein Mensch nur wenige Werte besitzen und nach ihnen leben kann. Wähle daher sorgfältig aus. Markiere in der linken Spalte die Nummern der ausgewählten Wünsche. In einem zweiten Schritt bewerte die markierten Wünsche mit der Anzahl der Punkte, die Dir dieser Wunsch wert ist, und trage diesen Wert in die rechte Spalte ein. Dabei dürfen zwei Werte nicht dieselbe Punktzahl erhalten. Insgesamt stehen Dir 150 Punkte zur Verfügung.

<b>Das ist mir wertvoll</b>		<b>Punkte</b>
1	Mit guten Freunden Freud und Leid teilen	
2	Abläufe effizienter gestalten	
3	Von anderen unabhängig sein	
4	Sehr viel Geld und Güter besitzen	
5	Anderen gegenüber liebenswürdig und hilfsbereit sein	
6	Den Sinn des Lebens erfahren	
7	Sich auf die wirklich wichtigen Dinge beschränken	
8	Ungerechtigkeit in meinem Umfeld angehen und beseitigen	
9	Sich um einen ehrlichen Standpunkt bemühen	
10	Im Einklang mit den Menschen sein	
11	Bei allem, was man tut, sein Bestes geben	
12	Anerkennung auf einem für mich interessanten Gebiet erlangen	
13	Die positiven Seiten des Lebens erkennen	
14	Die Vollkommenheit der Natur wahrnehmen	
15	Andere Menschen auf ein gemeinsames Ziel hinlenken	
16	Jeden Tag etwas über das Leben lernen	
17	Bis ins Alter hohe Lebenskraft erhalten	

- |    |                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Anerkennen, dass jeder Mensch seine eigenen Entscheidungen treffen darf |
| 19 | Sich anderen Menschen tief verbunden fühlen                             |
| 20 | Sich auf seine Mitmenschen verlassen können                             |
| 21 | Kontakt zu engen Freunden pflegen                                       |
| 22 | Aufgaben bis zur Vollkommenheit perfektionieren                         |
| 23 | Die Möglichkeit, sein Leben selbst bestimmen zu können                  |
| 24 | Genügend Wohlstand für ein sorgenfreies Leben _                         |
| 25 | Hilfebedürftige tatkräftig unterstützen                                 |
| 26 | Erkennen, was hinter den Dingen steht                                   |
| 27 | Ein einfaches Leben, unabhängig von Technik und Kommerz führen          |
| 28 | Die Schwierigkeiten des Alltags beherzt meistern                        |
| 29 | Mit anderen Menschen fair umgehen                                       |
| 30 | Ein Leben im Einklang mit der Umwelt führen                             |
| 31 | Auch unangenehme Dinge kraftvoll zu Ende bringen                        |
| 32 | Von vielen Menschen für seine Leistungen bewundert werden               |
| 33 | Sich auch an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen                     |
| 34 | In einem vollendet gestaltetem Umfeld leben                             |
| 35 | In einer Position sein, in der man den Lauf der Dinge beeinflussen kann |
| 36 | Lebensklugheit erlangen                                                 |
| 37 | Aktiv das eigene Leben gestalten                                        |
| 38 | Verständnis für unterschiedliche Persönlichkeiten aufbringen            |
| 39 | Anderen Wertschätzung und Wärme schenken                                |
| 40 | Für andere ein vertrauenswürdiger und verlässlicher Partner sein        |

# Ergebnisse

Jeweils zwei Aussagen sind Ausprägungen eines Wertes, dieser ist in der folgenden Tabelle aufgelistet. Bitte übertrage nun die vergebene Anzahl von Punkten in diese Tabelle. Solltest Du Dich für beide Ausprägungen eines Wertes entschieden haben, dann addiere die Punktzahlen. Zum Schluss bring die einzelnen Werte anhand der Summe in eine Rangfolge.

Aussage	Wert	Punkte	Punkte	Summe	Rang
1/21	Freundschaft				
2/22	Optimierung				
3/23	Autonomie				
4/24	Materielle Güter				
5/25	Menschlichkeit				
6/26	Erkenntnis				
7/27	Einfachheit				
8/28	Mut				
9/29	Fairness				
10/30	Harmonie				
11/31	Leidenschaft				
12/32	Ansehen				
13/33	Freude				
14/34	Schönheit				
15/35	Einfluss				
16/36	Weisheit				
17/37	Vitalität				
18/38	Toleranz				
19/39	Liebe				
20/40	Verlässlichkeit				



