



# EMPOWER *yourself*



## MODUL 2



## KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

In der Energiearbeit gehen wir davon aus, dass wir uns alles, was wir in unserem Leben vorfinden, selbst kreiert haben. Teils bewusst und teils unbewusst. Die zweite Grundannahme ist, dass der Körper durch die Anbindung ans Universum genau weiß, wie es geht, gesund und glücklich zu sein.

Wir können alles schaffen und erreichen! Aber wir stehen uns meist selbst im Weg. Teils durch unsere Ansichten und Bewertungen, teils durch die Vorteile, die die aktuelle Situation mit sich bringt. Selbst Krankheiten haben oft Vorteile (sekundärer Krankheitsgewinn) die es uns schwer machen, sie loslassen zu wollen.

Anfangs ist es leichter über den Kinesiologischen Muskeltest mit deinem Körper zu reden. Irgendwann funktioniert es dann auch einfach so, dass du deinem Körper Fragen stellst und er antwortet!

Man hat heraus gefunden, dass wir bei Stress die Muskelspannung nicht halten können. Das nützen wir, um vom Körper Antworten auf unsere Fragen zu erhalten. Wir können über den Muskeltest auch auf Informationen zugreifen, die in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind. Nachdem wir zu 95% von unserem Unterbewusstsein beeinflusst werden, macht es Sinn, den Verstand beiseite zu lassen und sich die Antworten mithilfe des Muskeltests von einer anderen Ebene zu holen.

Indem du deinen Körper fragst, kannst du ganz leicht herausfinden, was er braucht um dein natürliches Gleichgewicht wieder herzustellen. Außerdem lernst du wieder viel stärker, deinen Körper wahrzunehmen! Alleine das ist ein riesiger Schritt in Richtung Gesundheit und Zufriedenheit.

Auch beim Muskeltest spielt dein Verstand wieder eine Rolle. Je stärker du an die Zuverlässigkeit des Tests glaubt, umso zuverlässiger wird er auch sein und dein Körper lernt: "Wow – sie nimmt das ernst!" und nützt das dann immer mehr als Kommunikationsweg.

Grundsätzlich gibt es kaum eine Begrenzung für die Fragen die du deinem Körper stellst, solange es Ja/Nein Fragen sind. Offene Fragen funktionieren nicht.



# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

## VARIANTEN

### ARMLÄNGENTEST

- Der am häufigsten in der Kinesiologie verwendete Test ist der Armttest.
- Eine Person streckt den Arm seitlich gerade vom Körper weg aus.
- Die zweite Person steht gegenüber und übt einen leichten Druck auf den Arm aus, um den Muskelwiderstand zu testen.
- Ändert der Arm seine Position trotz des Druckes nicht und bleibt stark, wird das als "Ja" gedeutet.
- Sinkt der Arm wird das als "Nein" gedeutet.

### KÖRPERPENDEL

Die einfachste Form des Selbsttests ist das Körperpendel.

- Stell dich entspannt hin.
- Denke an etwas Schönes! Zieht es deinen Körper in eine Richtung?
- Dann denke an etwas Trauriges. Schau wo dein Körper jetzt hin tendiert.
- Wenn es nicht funktioniert, stell dich dabei auf ein Bein.
- Dann sage deinem Körper, er soll dir ein "Ja" zeigen.
- Dann ein "Nein".
- Abschließend denk noch einmal an etwas Schönes und flüster deinen Körper mit Liebe!
- Bei den meisten Menschen ist ein nach Vorne kippen ein "Ja", ein nach Hinten kippen ein "Nein".

### STROMKREIS-FINGER-TEST

Er benötigt nur eine Hand. Das ist praktisch, weil er einerseits unauffällig ist und weil du eine Hand frei hast, um etwas zu halten oder dir Notizen zu machen.

- Bilde aus Daumen und kleinem Finger einen "Stromkreis".
- Bitte deinen Körper, dir ein "Ja" zu zeigen und schau, ob du die Finger dabei auseinander ziehen kannst.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Nein" zu zeigen und schau wieder, ob du die Finger auseinander ziehen kannst.
- Bei den meisten Menschen zeigt sich ein "Ja" als geschlossener Kreis, ein "Nein" als offener.



# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

## VARIANTEN

### EINHÄNDIGER O-TEST

Du brauchst für diesen Test ebenfalls nur eine Hand.

- Forme mit Zeigefinger oder Mittelfinger und deinem Daumen formst Du eine Art "O", ähnlich dem OK Tauchzeichen.
- Übe Druck aus und schau, ob Du das O halten kannst.
- Wenn du es halten kannst, ist es als "Ja" zu werten.
- Kannst du es nicht halten, ist es als "Nein" zu werten.

### O-RING TEST

- Halte Deinen Zeigefinger (oder Mittelfinger) und Daumen an beiden Händen zusammen
- Schiebe die entstandenen Fingerringe so ineinander, indem du einen nochmals etwas öffnest, sodass es wie zwei Kettenglieder aussieht.
- Versuche nun diese „Kettenglieder“ auseinander zu ziehen. Du kannst spüren wie viel Kraft du hast.
- Bei einem "Ja" bleiben die Ringe fest ineinander.
- Bei einem "Nein" geht die Kette auf.

### FINGER IN FINGER TEST

- Nimm Zeigefinger und Mittelfinger deiner schwachen Hand zwischen Daumen und Zeigefinger deiner starken Hand.
- Versuche nun mit der starken Hand die beiden Finger zusammen zu halten, während du mit der schwachen Hand versuchst, die Finger auseinander zu drücken.
- Bei einem "Ja" bleiben die Finger zusammen.
- Bei einem "Nein" gehen sie auseinander.

### ARMLÄNGENSELBSTTEST

- Stell dich aufrecht hin und lass die Arme vor und zurückschwingen.
- Die Hände sollten sich wenn sie ganz vor schwingen vor dem Körper Bitte dann deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Bei einem "Ja" treffen sich die Arme auf gleicher Höhe.
- Bei einem "Nein" sind sie unterschiedlich hoch.



# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

## VARIANTEN

### REIBETEST

Für diesen Test brauchst du wieder nur eine Hand.

- Reibe mit dem Zeigefinger über deinen Daumen und fühle den Reibungswiderstand.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Kannst du einen Unterschied wahrnehmen?
- Bei einem "Ja" ist die Reibung meist stärker, als bei einem "Nein".

### MITTELFINGERTEST

- Streck deinen Mittelfinger über dem Daumen aus.
- Mach die Finger auf und zu.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Kannst du einen Unterschied wahrnehmen?
- Meist ist bei einem "Ja" der Mittelfinger weiter vorne, als bei einem "Nein".
- Du kannst auch auf den Ringfinger wechseln!

### FINGER IN RING TEST

- Bilde einen Ring aus Daumen und Zeigefinger.
- Strecke den Zeigefinger der anderen Hand in den Ring.
- Versuche ihn aus dem geschlossenen Ring zu ziehen.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Kannst du einen Unterschied wahrnehmen?
- Meist bleibt bei einem "Ja" der Ring geschlossen, bei einem "Nein" öffnet er sich.

### FINGER-TISCH-TEST

- Lege deine Hand auf den Tisch.
- Hebe nun nur deinen Mittelfinger von der Tischplatte weg.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Kannst du einen Unterschied wahrnehmen?
- Meist lässt sich der Mittelfinger bei einem "Ja" weiter von der Tischplatte weg heben, als bei einem "Nein".



# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

## TIPPS

Du kannst auch abfragen, ob es sich bei einer Sache um einen Stressor handelt. Dafür kannst Du an diese Sache denken oder, wenn es ein Gegenstand ist, diesen auch anschauen oder in die Hand nehmen. Wenn der Muskel stark bleibt, spricht das dafür, dass es kein Stressor für dich ist. Wird er Muskel im Muskeltest hingegen schwach, spricht das dafür, dass es sich bei Dir um einen Stressor handelt.

- Schau vor dem Muskeltest, dass du genug getrunken hast. Testest du eine andere Person schau, dass beide genug getrunken haben.
- Bitte dann, deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen. Dadurch merkst du schnell, ob du gerade testfähig bist.
- Du kannst zum Start deinen Körper auch fragen, ob du gerade sehr gut testen kannst?
- Du kannst auch mittendrin Zwischenfragen einbauen, die keinen Sinn ergeben um sicher zu gehen, dass du noch zuverlässig testest. Z.B.: "Heiße ich Hannelore?"
- Wenn du dich mit anderen verbinden willst um sie zu testen hole immer vorab ihre Genehmigung dazu ein.
- Stelle nur Fragen, für die du auch das "OK" des anderen hast.
- Vergiss nicht, dich vorab energetisch zu reinigen und vor Fremdenergien zu schützen.
- Vergiss auf keinen Fall , dich nach der Testung wieder von der Person zu trennen. Sag bewusst: "Ich trenne meine Verbindung zu XY jetzt. XY ist wieder XY und ich bin wieder ich. Du kannst dann auch noch die Sprüche zur Reinigung sagen.
- Wenn du dich mit jemandem nicht gut verbinden kannst kannst du dich fragen: "Liegt es an mir?" oder "Liegt es an XY?", "Muss ich noch etwas trinken?", "Muss XY noch etwas trinken?" "Muss ich bei mir erst was ablösen?"
- Stelle deine Fragen immer möglichst konkret. Nur dann können präzise Antworten kommen.
- Wenn deine Antwort Interpretationsspielraum lässt war die Frage nicht konkret genug.
- Es macht keinen Sinn, Zukunftsprognosen abzufragen.
- Wenn es um große Entscheidungen geht frage lieber öfters und höre auch auf dein Gefühl. Der Körper zeigt dir mit dem Muskeltest immer eine Momentaufnahme!



# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST TABELLEN

Hier findest du Tabellen, die dir das Austesten mit dem Kinesiologischen Muskeltest ermöglichen.

Bitte denk immer daran, ein Muskeltest ersetzt keinen Arztbesuch. Lass im Zweifelsfall immer ärztlich abklären ob bei dir alles passt.

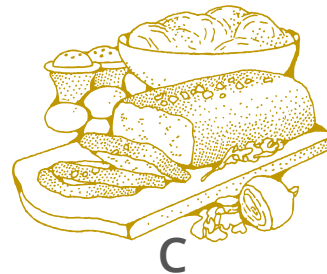
Wenn du z.B. Homöopathische Mittel, Schüsslersalze und Bachblüten austestest, frag sicherheitshalber noch in der Apotheke beim Fachpersonal nach, bevor du sie dir kaufst.

Du kannst dir die Tabellen auch auf dein Handy speichern, dann hast du sie immer griffbereit!

Wenn du das was du austestest gerade nicht griffbereit hast kannst du deinen Körper auch fragen, ob es ihm reicht, wenn du es ihm energetisch hinzufügst.

Sag dann "Ich gebe die Energie von .... in mein System!" und streichle dabei vorne über das Brustbein hinauf über den Meridian. Schau wie dein Körper reagiert. Bei mir ist z.B. Gähnen das Zeichen, dass das hineingeben funktioniert hat. Du kannst auch nachtesten.

# Nahrungsmittel



	A	B	C
1	<b>MILCH</b> Kuhmilch Schafmilch Stutenmilch Ziegenmilch Milchzucker	<b>HÜHNEREI</b> Eigelb Eiklar <b>FLEISCH</b> Ente Gans	<b>FISCH</b> Aal Forelle Hering Kabeljau Seelachs
2	<b>GETREIDE</b> Buchweizen Dinkel Gerste Hafer Hirse	Huhn Kalb Lamm Pferd Pute Rind Schwein	Makrele Scholle Seezunge Thunfisch Sardine
3	Mais Reis Roggen Sesam Weizen Hefe	<b>GEMÜSE</b> Avocado Aubergine Bohne Paprika Salat Steckrübe	<b>MEERESTIERE</b> Auster Garnele Hummer Krabbe Krebs Languste
4	<b>OBST</b> Ananas Apfel Aprikose Banane Birne Erdbeere	Erbse Fenchel Gurke Karotte Kartoffel Kohl Kürbis	Muschel <b>GEWÜRZE</b> Anis Curry Kümmel Paprika
5	Grapefruit Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Mandarine	Linsen Pilze Spinat Rote Rübe Tomate Zucchini Zwiebel	Petersilie Pfeffer Oregano Salz Sellerie Thymian Rosmarin
6	Orange Papaya Pfirsich Pflaume Weintraube Zitrone	<b>NÜSSE</b> Erdnuss Haselnuss Kokosnuss Mandel Walnuss	<b>GENUSSMITTEL</b> Honig Kaffee Kakao Alkohol Zucker





# Nährstoffe



	A	B	C
1	Antioxidantien Bor Calcium Kohlehydrate	Jod Eisen Isoleucin Lecithin	Lutein/Zeaxanthin Lycopin Lysin Magnesium
2	Carnitin Carotinoide Chlorid Cholesterin	Mangan Methionin Molybdän Omega 3	Valin Vitamin A Vitamin B1 (Thiamin) Vitamin B2 (Riboflavin)
3	Cholin Chrom Co-Enzym Q10 Kobalt	Omega 6 Sauerstoff Phenylalanin Phosphor	Vitamin B3 (Niacin) Vitamin B5 (Pantothensäure) Vitamin B6 (Pyridoxin)
4	Kupfer Enzyme Fette mehrf. ges. Fette einf. unges.	Kalium Probiotika Protein Selen	Vitamin B7 (Biotin) Vitamin B9 (Folsäure) Vitamin B12 (Cobalamin)
5	Gesättigte Fette Ballaststoffe Flavanoide Histidin	Natrium Schwefel Threonin Tryptophan	Vitamin C Vitamin E Vitamin K Zink

# Homöopathie



A

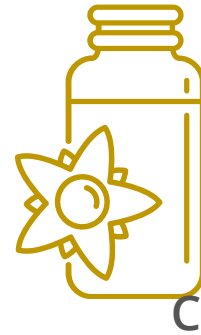
B

C

1	<p><b>Aconit</b> (plötzliche Erkrankung/Störung)</p> <p><b>Allium Cepa</b> (Fließschnupfen)</p> <p><b>Ambra</b> (Schlaflosigkeit)</p>	<p><b>Antimonium crudum</b> (Magenbeschwerden, Warzen)</p> <p><b>Apis</b> (Bienenstich, allerg. Schwellung)</p> <p><b>Argentum nitricum</b> (Aufregungsdurchfall, Blähungen, Prüfungsangst)</p>	<p><b>Arnica</b> (Verletzungen, Wund/heilung)</p> <p><b>Arsenicum album</b> (Brechdurchfall, Lebensmittelvergiftung)</p> <p><b>Belladonna</b> (Heftige Krankheit, hohes Fieber)</p>
2	<p><b>Berberis</b> (Nieren &amp; Blasenbeschwerden)</p> <p><b>Bryonia</b> (Stechende Schmerzen, Zorn)</p> <p><b>Cantharsis</b> (Harnwegsinfekt, Blasenentzündung, Harndrang, Verbrennungen)</p>	<p><b>Capiscum</b> (Schmerzen: Ohren/Hals/Kopf)</p> <p><b>Chamomilla</b> (Heftig, plötzlich, schmerzhaft)</p> <p><b>Cocculus</b> (Drehschwindel, Reisekrankheit)</p>	<p><b>Drosera</b> (Keuch/Husten, Atemnot)</p> <p><b>Eupatorium</b> (Grippaler Infekt)</p> <p><b>Ferrum Phosphoricum</b> (Mittelohrentzündung, Infekte)</p>
3	<p><b>Borax</b> (Aphten, Soor, Reisekrankheit)</p> <p><b>Calcium Carbonicum</b> (Zahnen, Durchfall, Polypen)</p> <p><b>Calcium Phosphoricum</b> (Durchfall, Zahnen, Schulkopfschmerz)</p>	<p><b>Calendula</b> (Wundheilung)</p> <p><b>China</b> (Blähungen, Durchfall)</p> <p><b>Coffea</b> (Reisekrankheit)</p>	<p><b>Cuprum metallicum</b> (Krämpfe)</p> <p><b>Dulcamera</b> (Erkältung, Husten, Schnupfen)</p> <p><b>Echinacea</b> (Entzündung, Fieber)</p>
4	<p><b>Euphrasia</b> (Bindehautentzündung)</p> <p><b>Gelsemium</b> (Grippe, Nacken &amp; Kopfschmerzen, Examensangst)</p> <p><b>Hepar Sulfuris</b> (Nebenhöhlen, Husten, Ohren, Hals, Abszesse, Eiterungen)</p>	<p><b>Kalium phosphoricum</b> (Nerventonicum)</p> <p><b>Lachensis</b> (Entzündungen, Sonnenstich, Eifersucht)</p> <p><b>Ledum</b> (Stichwunden, Bisswunden, Schnittwunden, Blaues Auge)</p>	<p><b>Luffa</b> (Nasenschleimhäute)</p> <p><b>Lycopodium</b> (Blähungskoliken, Verstopfung, Angst, Übergewicht)</p> <p><b>Magnesium phosphoricum</b> (Krämpfe)</p>
5	<p><b>Mercurius solubilis</b> (Mundgeschwüre, Eiterungen, Ohr- oder Mandelentzündung)</p> <p><b>Natrium chloratum</b> (Heuschnupfen, Hautausschlag, Fieberblasen, Kopfschmerzen)</p>	<p><b>Nux vomica</b> (Schmerzen: Kopf/Bauch/Hals, Erkältung, Übelkeit, Verstopfung)</p> <p><b>Okoubaka</b> (Verdauungsstörungen)</p> <p><b>Phosphorus</b> Husten, Heiserkeit, Blutungen</p>	<p><b>Phytolacca</b> (Mandelentzündung, Angina)</p> <p><b>Podophyllum</b> (Durchfall)</p> <p><b>Pulsatilla</b> Verdauungsstörung, Erkältung</p>
6	<p><b>Rhus toxicodendron</b> (Grippe, Verrenkung, Zerrung)</p> <p><b>Sambucus</b> (Stockschnupfen)</p> <p><b>Staphisagria</b> (Gerstenkorn, Karies, Schnitte)</p>	<p><b>Silicea</b> (langsame Eiterungen, Polypen, Impfbeschwerden, Verstopfung)</p> <p><b>Spongia</b> (Krupphusten, Heiserkeit)</p> <p><b>Sulfur</b> (Ausschlag, Durchfall, Verstopfung)</p>	<p><b>Symphytum</b> (Knochenbruch, Umknöcheln)</p> <p><b>Thuja</b> (Impfbeschwerden, Warzen)</p> <p><b>Urtica urens</b> (Nesselsucht, Verbrennungen)</p>



# Bachblüten



A

B

C

1	<p>Agrimony (Konfrontationsfähigkeit)</p> <p>Aspen (Urvertrauen, Zuversicht)</p> <p>Beech (Verständnis, Toleranz)</p>	<p>Centaury (Urteilsfähigkeit)</p> <p>Cerato (Intuition vertrauen)</p> <p>Cherry Plum (Gelassenheit, Spannungsabbau)</p>	<p>Chestnut Bud (aus Fehlern lernen)</p> <p>Chicory (Liebe ohne Gegenleistung)</p> <p>Clematis (Realistische Einschätzung)</p>
2	<p>Crab Apple (Reinigt Körper, Geist und Seele)</p> <p>Elm (psychologisches Riechsalz)</p> <p>Gentian (Vertrauen, Optimismus)</p>	<p>Gorse (Mut, Zuversicht)</p> <p>Heather (Verständnis, Einfühlungsvermögen)</p> <p>Holly (Echte, wahre Liebe, Harmonie)</p>	<p>Honeysuckle (Im Hier und Jetzt leben)</p> <p>Hornbeam (Erholung, Klarheit, Vitalität)</p> <p>Impatiens (Geduld, Verständnis, Vertrauen)</p>
3	<p>Larch (Selbstvertrauen)</p> <p>Mimulus (Vertrauen, Tapferkeit, Mut)</p> <p>Mustard (Lebensfreude, Frohsinn)</p>	<p>Oak (Ausdauer, Belastungsfähigkeit)</p> <p>Olive (Regeneration, Erholung)</p> <p>Pine (Grenzen &amp; Fehler akzeptieren)</p>	<p>Red Chestnut (Selbstverantwortung anderer vertrauen)</p> <p>Rock Rose (Lebensmut &amp; Gottvertrauen)</p> <p>Rock Water (Toleranz, Verständnis)</p>
4	<p>Scleranthus (Sicherheit, Entschlossenheit)</p> <p>Star of Betlehem (Seelentröster, Schockerlebnisse)</p> <p>Sweet Chestnut (Mut für Entwicklungsschritte)</p>	<p>Vervain (Toleranz für neue Meinungen)</p> <p>Vine (Konstruktive Zusammenarbeit)</p> <p>Walnut (Durchbruch schaffen)</p>	<p>Water Violet (Realistische Selbsteinschätzung)</p> <p>White Chestnut (Innere Ruhe, Ausgeglichenheit)</p> <p>Wild Oat (Selbstverwirklichung, Potenzial)</p>
5	<p>Wild Rose (Lebensfreude, Motivation)</p> <p>Willow (Positive Lebenseinstellung)</p> <p>Rescue</p>		



# Schüssler Salze

**A**

**B**

1	Nr.1 Calcium fluoratum (Bindegewebe, Gelenke, Haut)	Nr. 4 Kalium chloratum (Schleimhäute)
	Nr.2 Calcium phosphoricum (Knochen, Zähne)	Nr.5 Kalium phosphoricum (Nerven, Muskeln)
	Nr.3 Ferrum phosphoricum (Immunsystem)	Nr.8 Natrium chloratum (Flüssigkeitshaushalt)
2	Nr.9 Natrium phosphoricum (Stoffwechsel )	Nr.12 Calcium sulfuricum (Ausscheidung )
	Nr.10 Natrium sulfuricum (Ausscheidung)	Nr.13 Kalium arsenicosum (Haut)
	Nr.11 Silicea (Haut, Haare, Bindegewebe)	Nr.14 Kalium bromatum (Nerven)
3	Nr.15 Kalium jodatum (Herz, Hirn, Schilddrüse, Entzündungen )	Nr. 18 Calcium sulfuratum Hahnemanni (Vergiftungen und Energie )
	Nr.16 Lithium chloratum (Gelenke)	Nr.19 Cuprum arsenicosum (Muskeln und Blut)
	Nr.17 Manganum sulfuricum (Nerven, Knochen, Gelenke, Stoffwechsel)	
4	Nr.20 Kalium aluminium sulfuricum (Wunden, Magen, Darm)	Nr.22 Calcium carbonicum Hahnemanni (Knochen, Zähne, Haut)
	Nr.21 Zincum chloratum (Immunsystem, Nerven, Wundheilung)	Nr.23 Natrium bicarbonicum (Gelenke, Stoffwechsel, Magen)
5	Nr.24 Arsenum jodatum (Schilddrüse, Haut, Hals)	Nr.26 Selenium (Zellschutz und Leistungssteigerung)
	Nr.25 Aurum chloratum natronatum (Goldsalz)	Nr.27 Kalium bichromicum (Übergewicht und hohe Cholesterinwerte)



# Ätherische Öle



A

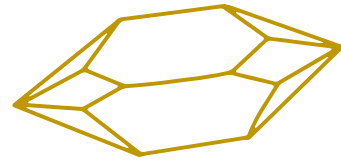
B

C

1	<p>Basilikum (Mentale Erschöpfung, Depression)</p> <p>Bergamotte (Selbstwert, Verzweiflung)</p> <p>Schwarzer Pfeffer (unterdrückte Emotionen)</p>	<p>Schwarzfichte (Instabil, erschöpft, ängstlich)</p> <p>Kardamon (Wut, Frustration, Schuld)</p> <p>Cassia (Zimt) (Selbstsicherheit, Wert)</p>	<p>Zeder (Einsamkeit, Bindungsangst)</p> <p>Selleriesamen (Unausgeglichen, träge, bissig)</p> <p>Korianderkraut (Kontrolle/Beherrschung lösen)</p>
2	<p>Zimtrinde (Sexuelle Harmonie)</p> <p>Zitronella (Sichtveränderung)</p> <p>Muskatellersalbei (Klarheit und Vision)</p>	<p>Gewürznelke (Abgrenzung)</p> <p>Kopaiva (Enthüllung)</p> <p>Koriander (Loyalität)</p>	<p>Zypresse (Bewegung, Fluss)</p> <p>Eukalyptus (Wohlbefinden)</p> <p>Fenchel (Verantwortlichkeit)</p>
3	<p>Weihrauch (Wahrheit)</p> <p>Geranie (Liebe, Vertrauen)</p> <p>Ingwer (Selbstermächtigung)</p>	<p>Grapefruit (Körpererhung)</p> <p>Strohblume (Schmerzen)</p> <p>Grüne Mandarine (Reines Potenzial)</p>	<p>Jasmin (sexuelle Reinheit, Balance)</p> <p>Wacholderbeere (Ängste, Albträume, Schlaf)</p> <p>Lavendel (Kommunikation)</p>
4	<p>Zitrone (Konzentration)</p> <p>Zitroneneukalyptus (Geschützter Raum)</p> <p>Zitronengras (Reinigung)</p>	<p>Limette (Lebenslust)</p> <p>Majoran (Verbindung/Beziehung)</p> <p>Melisse (Licht)</p>	<p>Oregano (Demut, Befreiung)</p> <p>Patschuli (Körperlichkeit)</p> <p>Pfefferminze (Schwere, Depression, Verwirrtheit)</p>
5	<p>Röm. Kamille (spirituelle Absicht)</p> <p>Rose (göttliche Liebe)</p> <p>Rosmarin (Wissen, Übergang)</p>	<p>Sandelholz (heilige Hingabe, Andacht)</p> <p>Sibirische Fichte (Altern, Perspektive)</p> <p>Mandarine (Jubeln, Kreativität)</p>	<p>Teebaum (energetische Abgrenzung)</p> <p>Thymian (Loslassen, Vergebung)</p> <p>Kurkuma (Wiederherstellung)</p>
6	<p>Vertiver (Zentrierung, Abstammung)</p> <p>Weissfichte (Generationenheilung)</p>	<p>Wilde Orange (Fülle, Reichtum)</p> <p>Wintergrün (Hingabe)</p>	<p>Ylang Ylang (Inneres Kind)</p> <p>Sternanis (gefühlvolle Weiblichkeit)</p>



# Heilsteine



	A	B	C
1	<p>Achat (Ruhe, Geborgenheit)</p> <p>Amazonit (Selbstwert, Durchhaltevermögen)</p> <p>Amethyst (Ruhe, Konzentration)</p>	<p>Apatit (Klarheit, Struktur, Ziel)</p> <p>Aventurinquarz (Ordnet Gedanken, Gefühle)</p> <p>Aquamarin (Ausdauer, Stabilität, Disziplin)</p>	<p>Bergkristall (Klarheit, Energie, Sicherheit)</p> <p>Bernstein (Lebensfreude, Kreativität)</p> <p>Calcit (Entwicklung, Selbstvertrauen)</p>
2	<p>Chalcedon blau (Leichtigkeit, Rednerstein)</p> <p>Chrysopras (Vertrauen, Weg finden, Freude)</p> <p>Citrin (Selbstvertrauen, Lebensfreude)</p>	<p>Carneol (Selbstsicherheit, Zusammenhalt)</p> <p>Dumortierit (Take it easy, Suchtrankheiten)</p> <p>Fluorit (Klarheit, Mut, Konzentration)</p>	<p>Fuchsit (Stress, Schutzstein)</p> <p>Granat (Kraft, Durchhalten, Vergebung)</p> <p>Hämatit (Antrieb, Lebensfreude, Schlaf)</p>
3	<p>Heliotrop (Schutzwirkung, anregend)</p> <p>Jade (Nerven, Stabilität, Mut)</p> <p>Jaspis (Selbsterheilung, Ausdauer)</p>	<p>Labradorit (Phantasie, Ausdruck, Stress)</p> <p>Lapislazuli (Gelassenheit, Selbstbestimmung)</p> <p>Magnesit (Entspannung, Selbstliebe)</p>	<p>Malachit (Verarbeitung von Problemen)</p> <p>Mondstein (Ausgeglichenheit, Träume)</p> <p>Moqui Marbels (Körperbewusstsein)</p>
4	<p>Obsidian (Schutz bei neg. Schwingungen)</p> <p>Orangencalcit (Optimismus, Selbstbewusstsein)</p> <p>Pyrit (Selbsterkenntnis, Ängste)</p>	<p>Rauchquarz (Realitätssinn, Trauer, Macht)</p> <p>Rosenquarz (Liebe, Elektrosmog, Strahlung)</p> <p>Rhodonit (Erste Hilfe Steinm Heilung)</p>	<p>Selenit (Stabilität, Ruhe)</p> <p>Serpentin (Stimmungsschwankungen, Stress)</p> <p>Sodalith (Selbstbewusstsein, Lernen)</p>
5	<p>Schneeflocken- obsidian (Schutzmantel, Klarheit)</p> <p>Tigerauge (Konzentration, Lernen, Beruhigend)</p>	<p>Turmalin schwarz (Schutzstein, Ruhe, Entspannung)</p> <p>Unakit (Erholung, Belastbarkeit)</p> <p>Zitronenchrysopras (Resignation, Erschöpfung, Trauer)</p>	



# Farben



A

B

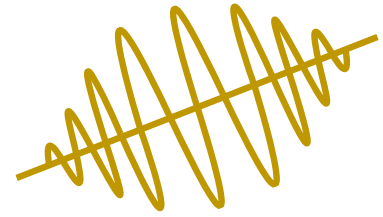
C

1	<p>Hellrot/reines Rot (Kraft, Energie, Leidenschaft, Wärme)</p> <p>Dunkelrot (Aktiv, willensstark, realistisch)</p> <p>Orange-Rot (Zuversicht, Kreativität)</p>	<p>Helles Rosa (Liebe, Mitgefühl, Sinnlichkeit Gegen Trauer, Trennung)</p> <p>Orange-Gelb (Appetit, Verdauung, Wärme, gute Stimmung, befreiend)</p>	<p>Hell- Blassgelb (Hoffnung, Optimismus)</p> <p>Gelb (Energie, Gedächtnis, Appetit anregen, lindert Nieder- geschlagenheit, gleicht Nerven- system aus, stimuliert Geist)</p>	
	2	<p>Helles Smaragdgrün (Heilerische Fähigkeiten, Liebe)</p> <p>Gelbgrün (Kreativität, Kommunion)</p> <p>Türkis (Heilung, Immunsystem)</p>	<p>Grün (entspannt, lindert Angst und Niedergeschlagenheit, Harmonie mit der Natur, beruhigend für Körper, Geist und Seele, lindernd bei Krankheiten emotionalen Störungen, unterstützt Herz und Lunge)</p>	<p>Hellblau (intuitiv, friedvoll, Klarheit und Wahrhaftigkeit in der Kommunikation)</p> <p>Königsblau (Spiritualität, Hellsichtigkeit, Großzügigkeit, neue Chancen)</p>
		3	<p>Blau (Beruhigend, verlangsamt Atmung, senkt Blutdruck, kühlt Fieber und Entzündungen, lindert Kopf- schmerzen, heilt Schilddrüse, beseitigt Lymphstau, emotional beruhigend &amp; ausgleichend)</p>	<p>Violett (Höheres Selbst, Idealismus, Visionen, Kunst &amp; Magie, Zirbeldrüse, Nervensystem)</p> <p>Lavendel (Imagination, Intuition, ätherische Energien, Tagträume)</p>
4	<p>Purpur (spirituelle Erneuerung, innerer Frieden, Täuschung und Abhängigkeiten überwinden, Migräne lindern, durch Traurigkeit zu Stärke gelangen)</p>		<p>Silber (Erwachen, spiritueller und materieller Überfluss, intuitive Erkundung)</p> <p>Gold (Erleuchtung, göttlicher Schutz, Spiritualität, Intuition, innere Weisheit, Macht)</p>	<p>Schwarz (Transformation)</p> <p>Weiß (Transzendentes, nicht Stoffliches, Reinheit, Wahrheit, neue positive Energie)</p>
	5	<p>Erdfarben (Erde, Holz, Mineralien, Pflanzen, Bodenständigkeit)</p> <p>Regenbogen (Heilkräfte, Heilenergie, Sternenenergie)</p>	<p>Pastellfarben (Empfindsamkeit, Intuition, Frieden, Ruhe und Freundlichkeit)</p>	<p>Farbheilung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edelsteine</li> <li>• Mit Farben fluten</li> <li>• Kleidung</li> <li>• Wasser farblich energetisieren</li> <li>• Farbige Licht</li> <li>• Farbliche Wohnakzente</li> </ul>





# Frequenzen



	A	B	C
1	<p>1 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimmungsaufhellung</li> <li>• Entspannung Rückenmuskeln</li> <li>• Stoffwechsel anregen</li> <li>• Harmonisierung Körper Geist</li> <li>• Schilddrüse energetisieren</li> <li>• Fortpflanzungsorgane energetisieren</li> </ul>	<p>7&amp;8 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seelenfrieden</li> <li>• Förderung mentaler Fähigkeiten</li> <li>• Konzentration steigern</li> <li>• Fokus auf sich selbst</li> </ul>	<p>15 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großhirnrinde aktivieren</li> <li>• Chronische Schmerzen</li> </ul> <p>16 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kronenchakra aktivieren</li> </ul>
2	<p>2 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glückshormone / Endorphine</li> </ul> <p>3 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktionsfähigkeit verbessern</li> <li>• Schlafqualität erhöhen</li> <li>• Nächtlche Erholung verbessern</li> </ul>	<p>9 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewicht im Körper stellt sich her</li> <li>• Fähigkeit zur Konfliktlösung verbessert sich</li> </ul> <p>936 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drittes Auge öffnen</li> </ul>	<p>19 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arthritis</li> </ul> <p>25 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstvertrauen steigern</li> </ul>
3	<p>4 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleuchtungszustände</li> <li>• Merkfähigkeit, Lernen</li> <li>• Bessere Wahrnehmung</li> <li>• Drittes Auge öffnen</li> <li>• Erholung nach körperlicher Anstrengung</li> </ul>	<p>10 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannte Wachheit</li> <li>• gegen Alkoholkater</li> <li>• Schüttet Serotonin aus</li> <li>• Erleichtert Einschlafen</li> <li>• Allergie, Heuschnupfen</li> <li>• Prellungen</li> <li>• Gedächtnisleistung</li> <li>• Herzchakra stärken</li> </ul>	<p>20 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Müdigkeit überwinden</li> <li>• Körper energetisieren</li> <li>• Zirbeldrüse stimulieren</li> <li>• Tinnitus</li> <li>• Nebennieren stimulieren</li> <li>• Nebenhöhlen/Schnupfen/ Kopfschmerzen</li> </ul>
4	<p>5 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgleich von Emotionen</li> <li>• Verringerung der Impulsivität</li> <li>• Problemlösung verstärkt</li> <li>• Phantasie angeregt</li> <li>• Bewusstseinsförderung</li> <li>• Meditativer Zustand</li> <li>• Selbstbeobachtung gestärkt</li> </ul>	<p>11 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhiges, entspanntes Denken</li> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• entzündungshemmend</li> <li>• Zeitempfinden verkürzen</li> <li>• Kehlkopf Chakra stärken</li> <li>• Visualisierungsfähigkeit</li> </ul>	<p>126,22 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schuhmannfrequenz</li> <li>• Erdend, Anbindung an die kosmische Energie</li> </ul> <p>136,10 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OM, Spannungen auflösen</li> <li>• Selbstvertrauen, Liebe</li> </ul>
5	<p>6 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreatives Denken fördern</li> <li>• Angstlösend</li> <li>• Stärkt Langzeitgedächtnis</li> </ul> <p>30 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ödeme (Wassereinlagerungen)</li> </ul>	<p>12 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stirnchakra stärken</li> <li>• Auffassungsfähigkeit steigern</li> </ul> <p>13 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsamkeit, Vitalität</li> <li>• Kognitive Fähigkeiten</li> </ul>	<p>528 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solfeggio Frequenz</li> <li>• Transformation, Wunder</li> </ul> <p>33 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Christusbewusstsein</li> </ul>





# DEN KÖRPER ANLEITEN

Etwas aus dem System schmeißen:

## KRANKHEITSERREGER

- Schimmelpilz
- Parasit
- Virus
- Pilz
- Bakterium

Ist es notwendig, noch mehr über XY zu wissen?

- Seit wann ist er im Körper?
- Wo im Körper?
- Mit einem Lebensereignis verbunden?

Wenn nein:

Streiche 3x (bzw. bis zum Gähnen) über das Lenkergefäß. Leite dabei deinen Körper an, den Krankheitserreger und die Energie des Erregers im Körper zu suchen und eliminieren:

*“Körper, finde XY und die Energie von XY und eliminiere ihn aus dem System.”*

Wenn ihr in eurem System keinen Krankheitserreger findet könnt ihr auch danach fragen, ob die Energie von einem Krankheitserreger in eurem Körper gespeichert ist. Es kann sein, dass zum Beispiel ein Virus schon erfolgreich bekämpft wurde, dass die Energie des Virus aber noch im System ist.

Die Vorgehensweise ist die gleiche wie oben.



## MERIDIANE

Unsere Meridiane sind das Energienetz des Körpers. Wenn sie nicht im Gleichgewicht sind kann auch die Lebensenergie nicht gut in unserem Körper fließen. Das wirkt sich energetisch und physisch auf uns aus.

Das Lenkergefäß ist gemeinsam mit dem Konzeptionsgefäß einer der beiden Hauptmeridiane im Körper. Sie sind die ersten Meridiane die schon im Mutterleib gebildet werden. Die beiden sind mit allen anderen Meridianen im Körper verbunden und sorgen dafür, dass die Energie im ganzen Körper zirkuliert. Außerdem ist das Lenkergefäß auch mit dem Gehirn verbunden.

Das Konzeptionsgefäß (vorne rauf) wird auch als Dienergefäß bezeichnet. Es steht mit allen Yin Meridianen in Verbindung. Wenn es gut fließt bewirkt es Gefühle von Selbstliebe und Selbstakzeptanz. Es ist auch das Gefäß des Vertrauens, der Offenheit, Empfänglichkeit und Hingabe.

Das Lenkergefäß regiert über alle Yang Meridiane. Er stützt das zielgerichtete, strategische Denken und die bildliche Vorstellungskraft. Außerdem ist er mit allen Organen und ihren Haltungen, Erlebnissen und Gefühlen in Verbindung.

Beide Meridiane stehen in Verbindung mit unserem Zentralen Nervensystem und transportieren und verteilen vererbte Energie (aus dem Familiensystem) in unserem Körper.

Weil unsere Finger ein elektromagnetisches Feld erzeugen können wir den Körper dazu anleiten etwas aus dem System zu löschen. Wir ziehen durch das elektromagnetische Feld das Ungleichgewicht aus dem Körper und er kann es los lassen.



# Meridiane

Wenn du ausgetestet hast, ob ein Meridian bei dir aus dem Gleichgewicht ist, teste mit der Tabelle, um welchen Meridian es sich handelt.

	A	B
1	Magenmeridian Blasenmeridian Gallenblasenmeridian Lebermeridian Herzmeridian	Aufsteigendes Yang-Gefäß Aufsteigendes Yin-Gefäß Yang Haltegefäß Yin Haltegefäß
2	Perikardmeridian Dreifacher Erwärmer Meridian Dünndarmmeridian Dickdarmmeridian	Konzeptionsgefäß Lenkergefäß System der breiten Bahn Gürtelgefäß

Frage, ob sich der unausgeglichene Meridian auf der linken oder rechten Körperseite befindet.

Streiche 3x (bzw. bis zum Gähnen) über das Lenkergefäß mit der Absicht, den Energiefluss des Meridians auszugleichen. Du kannst deinen Körper anleiten:

*“Körper, gleiche den Meridian XY auf der linken/rechten Körperseite aus und bringe ihn wieder ins Gleichgewicht.”*



## KÖRPERPROZESS - EIN AURASCHILD KREIEREN

Ich zeige dir, wie du einen ätherischen Auraschild kreieren kannst. Er kann dich jederzeit vor negativen Energien schützen, die du um dich herum antriffst. Er schützt dich auch vor psychischer Verunreinigung und hilft dir dabei, ruhig und klar zu bleiben.

- Schließe deine Augen
- Fühle dein Wurzelchakra oder dein Steißbein
- Lege die Zunge oben an deinen Gaumen. Dadurch schließt sich der Kreislauf zwischen deinen vorderen und hinteren Meridianen. Dadurch erhöht sich das Energieniveau in deinem Körper.
- Atme langsam ein, während du bis sieben zählst.
- Halten deinen Atem eine Zählzeit lang an.
- Und atme langsam wieder sieben Zählzeiten aus.
- Warten eine Zählzeit, bis du wieder einatmest.
- Atme nun die ganze Zeit lang in dieser Form weiter, während du deinen ätherischen Auraschild kreierst.
- Denk auch daran, die Zunge oben am Gaumen zu lassen.
- Visualisiere nun vor dir eine hellorange- oder pfirsichfarbene elliptische Lampe.
- Stell dir vor, du bist ganz klein und begibst dich in diese elliptische Lampe hinein.
- Du bist jetzt in dieser Lampe.
- Stell dir vor, dass du vollständig (oben, in der Mitte, unten, vorne und hinten) von einem strahlenden hellorangenen Lichtschild umgeben bist.
- Spüre voller Überzeugung, dass dieser ätherische Schild tatsächlich sehr stark und undurchdringlich ist. Weise den Schild an, dass er von innen nach außen durchlässig ist und von außen nach innen undurchlässig.
- Visualisiere, dass das hellorange Licht einen metallischen Glanz erhält.
- Konzentriere dich nun auf dein Herz- und dein Kronenchakra.
- Dann projiziere rosa-goldenes Licht auf deinen Schild und male ihn damit an.
- Formuliere die Absicht, dass sich alle negativen Gedanken und Energien, die auf dich gerichtet sind, in Ruhe, Verständnis und Frieden verwandeln mögen.
- Atme noch neunmal in der Prana-Atemtechnik – sieben Zählzeiten ein – Pause – sieben Zählzeiten aus - Pause.



- Sag zu dir: »Ich bin geschützt vor allen psychischen Angriffen und Verunreinigungen. Ich bin geschützt vor Leid und Gefahr. So sei es. Der Schutz dieses Schildes wird zwölf Stunden anhalten. So sei es. Dieser Schild ist undurchdringlich und unzerbrechlich. Dieser Schild ist von innen nach außen durchlässig. So sei es. Liebes Universum, liebe Lichthelfer, ich danke euch, dass ihr mich vor allen mentalen Angriffen und Verunreinigungen, vor Leid und Gefahr schützt. In Dankbarkeit und Glauben! So sei es!«

Wenn du den Schild nicht für einen bestimmten Zeitraum programmierst, wird er nach kurzer Zeit verschwinden.

Es ist wichtig, dass er von innen nach außen durchlässig ist, damit deine negativen Gedanken und Energien abfließen können. Wäre er undurchlässig würden deine Emotionen wie Wut,.. deine Psyche vergiften.

Wenn du dein Schild nicht mit der rosa Schicht ausstattest, werden alle negativen Gedanken, die dir jemand schickt um ein Vielfaches stärker an die Person zurück geworfen. Der Schild der dich schützt könnte dann jemandem schaden, den du liebst und nicht verletzen willst. Deswegen solltest du ihn immer mit der Fähigkeit ausstatten, negative Gefühle zu verwandeln.

Um die Wirksamkeit deines Schildes nicht zu schwächen darfst du dich weder fürchten, noch daran zweifeln. Sei vollkommen überzeugt davon, dass der Schild existiert, dich schützt und von außen undurchdringlich ist.

Deine Emotionen wie Wut, Zorn, Angst und Zweifel wirken zerstörerisch auf dein Auraschild.

Die Technik kannst du auch für andere Menschen anwenden! Du kannst auch dein Auto, deine Wohnung oder dein Haus in einen Auraschild packen.