

# Kinesiologie<sup>o</sup>

in der Praxis

Stressmanagement

## Raus aus dem Burnout

Mit Kinesiologie kommt wieder Struktur und Freude ins Leben



Lernen

## Brain Gym<sup>®</sup> für Laura

Lernförderung am Beispiel einer Neunjährigen

Gesundheitsmanagement

## Das Traumgewicht

Von Diäten, Jojo-Effekt und anderen Irrtümern



	Seite
<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Das geht auch leichter!</b> Ein Interview mit Anita Berres	<b>4</b>
<b>Stressmanagement</b> Stress wirksam abbauen Kinesiologie für jeden Tag	<b>5</b>
<b>Hintergrund</b> Der Muskeltest und die Balance	<b>6</b>
<b>Gesundheitsmanagement</b> Das Traumgewicht	<b>8</b>
<b>Lernförderung</b> Brain Gym® für Laura	<b>10</b>
<b>Stressmanagement</b> Raus aus dem Burnout	<b>12</b>
<b>Leistungssteigerung im Sport</b> Sie spielen wie die Götter	<b>14</b>
<b>Buchtipp</b> Touch for Health John F. Thie/Matthew Thie	<b>15</b>
Impressum	<b>15</b>

Die Tat unterscheidet  
das Ziel vom Traum.



# Herzlich willkommen in der Welt der Kinesiologie! ●

- Kinesiologie =  
Das griechische Wort für Bewegung  
(Kinesis = griech. Bewegung)  
= die Lehre von der Bewegung.

Kinesiologie ist Vielfalt!



## **Kennenlernen**

Lassen Sie den Charme der ganzheitlichen Methode auf sich wirken. Vielleicht erst einmal per Bild und Artikel und im Weiteren über unsere Website und über kompetente Kinesiologen in Deutschland.

## **Nutzen**

Kinesiologie ist einzigartig! Es ist eine intelligente Zusammensetzung von Methoden, die jeden Bereich erfassen kann. Um den Einsatz genauer darzustellen, haben wir in der Broschüre einige gute Beispiele für Sie ausgesucht.

## **Kinesiologie ist Bewegung!**

Was sich bewegt, verändert sich gleichzeitig. Kinesiologie bringt Bewegung in die Betrachtung Ihrer Herausforderungen, so dass Ihnen Ihre individuelle Lösung bewusst werden kann.

## **Gelebte Werte**

### **Kinesiologie ist wertvoll!**

Bei unseren Ethischen Grundlagen angefangen über jede kinesiologische Sitzung bis hin zu Tagungen von Kinesiologen fließen Werte in unsere Arbeit ein. In unserem Berufsverband füllen wir die Begriffe Qualität, Engagement und Kompetenz mit Leben.

## **Wie können wir Sie kennenlernen?**

Wir freuen uns darauf, Sie auf Messen, Vorträgen, Seminaren oder zu einer kinesiologischen Sitzung kennen zu lernen. Möchten Sie mehr Informationen? Haben Sie spezielle Fragen? Sie erreichen unsere Geschäftsstelle unter Telefon 07661-980756 oder per E-Mail unter [info@dgak.de](mailto:info@dgak.de)

## **Herzlichen Dank!**

Wir bedanken uns herzlich für Ihr Interesse und freuen uns sehr, wenn unsere Informationen Sie unterstützen.

# Leichter leben mit Kinesiologie

Ein Interview mit Anita Berres, ehemalige Vorsitzende der DGAK Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V. und Buchautorin von „Erfolgreich, weiblich – Kinesiologin!“

## Können Sie in kurzen Worten beschreiben, was Kinesiologie ist?

Das ist wirklich eine Herausforderung. Meine Empfehlung bei dieser Frage ist üblicherweise, dass man das am besten selbst erlebt, damit Methode und Wirkung (die beide sehr komplex sind) am eigenen Leib verspürt werden. Um konkret zu antworten, in einem Satz zusammengefasst: Kinesiologie ist für mich heute ein komplexes System von sehr effizienten Methoden, die individuelle und Gruppen-Ziele nachhaltig unterstützen. Oder philosophisch ausgedrückt: eine Forschungsreise in alle Ebenen, die uns ausmachen, um zu entdecken, wer wir wirklich sind.

## Was begeistert Sie an der Kinesiologie?

Effizienz und Effektivität. Meine Erfahrung (für mich selbst wie auch für meine Kunden) ist, dass die Hindernisse auf dem Weg zum Ziel sehr schnell und leicht identifiziert und analysiert werden können und vor allem sehr nachhaltig balanciert werden. Kurz gesagt: Einfacher geht's nicht!

## Wo kann mir die Kinesiologie helfen?

Spontan sage ich: Überall. Sie hilft dabei, Ziele „besser“ zu erreichen, aber auch, Ziele zu konkretisieren und natürlich bei aktuellen Krisen.

## Wie finde ich einen passenden Kinesiologen?

Die Suche führt schnell zu einem guten Ergebnis, wenn ich auf die DGAK-Website gehe. Dort findet man für die eigene Region Hinweise auf Kinesiologen mit entsprechenden Schwerpunkten und Kernkompetenzen. Und man weiß, dass die dort gelisteten DGAK-Mitglieder sich den Ethischen Grundlagen dieses Berufsverbandes verpflichtet haben.

Häufig nennen die Menschen nach einer kinesiologischen Sitzung folgende Begriffe: Leichtigkeit, Klarheit, Gelassenheit.

---

**Anita Berres**

[www.wirtschaftskinesiologie.de](http://www.wirtschaftskinesiologie.de)





## Stress wirksam abbauen ●

Unter Stress schaltet unser Gehirn in den Überlebensmodus. Dabei wird das bewusste Denken, das in den Stirnlappen stattfindet, zugunsten früher erlernter Stressreaktionen gedrosselt. Zudem arbeiten die beiden Gehirnhälften nicht mehr kooperativ zusammen.

Das Stirn-Hinterkopf-Halten ist eine einfache und äußerst effektive Möglichkeit, die Wirkung von „negativem Stress“ aufzulösen und durch positive Inhalte zu ersetzen.

Erstens werden dadurch Reflexpunkte für den bewussten Denkbereich aktiviert. Dieser ist für rationales Denken, neue Ideen und Entscheidungen zuständig. Damit werden klares Denken, Lernen und organisatorische Fähigkeiten gefördert. Gleichzeitig verbinden sich die logische und die kreative Gehirnhälfte wieder miteinander, um gemeinsam neue Wege und Wahlmöglichkeiten zu finden.

### Übungsanleitung:

**Legen Sie eine Hand auf die Stirn, die andere an den Hinterkopf und atmen Sie dreimal tief durch. Denken Sie jetzt an die stressbeladene Situation und lassen Sie diese wie einen Film ablaufen. Sie werden nach kurzer Zeit bemerken, wie sich Ihr Gefühl verändert und Sie ruhiger werden. Oft geschieht es sogar, dass spontan kreative Ideen und Lösungen auftauchen.**

Probieren Sie es doch gleich einmal aus. Sie können die Übung auch einsetzen, um morgens Ihren Tag positiv zu planen und Ihre Ziele zu visualisieren. Führen sie diese Übung 1–3-mal täglich durch, am besten mindestens eine Woche lang jeden Tag. Oder machen Sie sie zu Ihrer täglichen kinesiologischen Morgengymnastik. Und denken Sie daran:

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

---

**Klaus Wienert**

[www.licht-gesundheit-energie.de](http://www.licht-gesundheit-energie.de)



Sie kennen sicherlich auch diese Momente, in denen man starr vor Schreck ist? Oder man sich erst einmal setzen muss, weil die Knie durch eine schlechte Nachricht weich geworden sind? Oder man die Schultern hängen lässt, weil man einen anstrengenden Tag hat? Schon Aristoteles sagte: „Ändert sich der Zustand der Seele, so ändert sich auch das Aussehen des Körpers und umgekehrt.“

## Der Muskeltest ●

Das Leben stellt uns täglich vor neue Herausforderungen: Sorgen in der Schule, Stress bei der Arbeit, zu laute Straßen, zu wenig Zeit zu entspanntem Essen usw. – jeder trägt sein Päckchen. Wenn jedoch aus dem Päckchen ein großes schweres Paket wird, sind wir oft instabil und weniger belastbar – wir geraten aus dem Gleichgewicht. Situationen, die uns physisch und psychisch belasten, spiegeln sich in der Funktionsweise unserer Muskeln wieder. Geht es uns gut, sind unsere Muskeln stark und wir könnten Bäume ausreißen. Belastet uns etwas, dann fühlen wir uns schwach, was sich auch an unseren Muskeln bemerkbar macht.

Dieses Reaktionsmuster – starker Muskel/schwacher Muskel – findet in der Kinesiologie als Muskeltest Anwendung. Dabei ist der Muskeltest das zentrale Instrument jeder kinesiologischen Sitzung. Der Test eines einzelnen Muskels stellt einen Zugang zu allen Erfahrungen dar, die im Körper gespeichert sind, so dass neben den verbalen Informationen das Unterbewusste angesprochen wird; oft sind dies tiefliegende Informationen, die durch bloßes Nachdenken über ein belastendes Thema oder Ereignis nicht erreicht werden können.



Das Wort "Balance" wird in der Kinesiologie in zweierlei Sinn genutzt. Eine „Balance“ ist zum einen die Bezeichnung für den Gesamtverlauf einer Sitzung, zum anderen die Phase der Sitzung, in der die kinesiologische Intervention erfolgt.

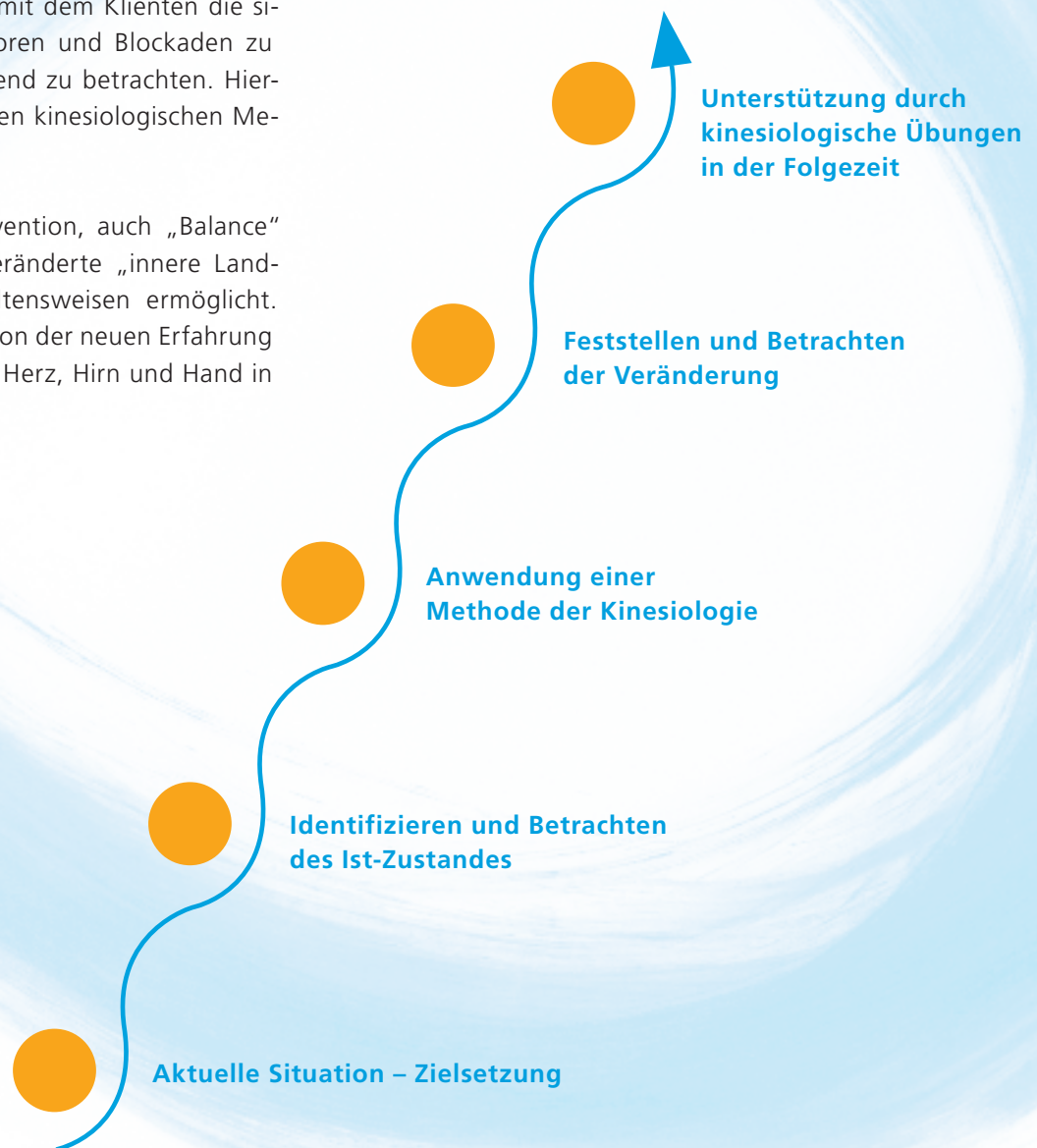
Wie sieht generell der Ablauf einer kinesiologischen Sitzung aus? Am Beginn steht die Aufgabe, das Thema des Klienten in das Bewusstsein zu bringen. Es handelt sich um eine Stress-Situation, ein Problem, eine Aufgabenstellung oder eine Zielsetzung. Dies wird besprochen, so dass die aktuelle Situation erfasst wird.

Der Kinesiologe führt systematisch durch eine Struktur, um gemeinsam mit dem Klienten die situationsrelevanten Stressoren und Blockaden zu identifizieren und eingehend zu betrachten. Hierzu wird eine der vielfältigen kinesiologischen Methoden genutzt.

Die kinesiologische Intervention, auch „Balance“ genannt, bewirkt eine veränderte „innere Landschaft“, die neue Verhaltensweisen ermöglicht. Sie führt zu einer Integration der neuen Erfahrung auf allen Ebenen, so dass Herz, Hirn und Hand in Harmonie gebracht sind.

Nach einer Sitzung berichten viele Klienten, dass Leichtigkeit und Freude als neue Reaktionen bei dem behandelten Thema entstanden sind. Nun gilt es, das neue Verhalten und die neue Einstellung in das Leben zu bringen. Dabei unterstützen kinesiologische Übungen und Aufgaben, die sich aus der Sitzung ergeben.

## Die Balance





## Diäten, Jojo-Effekt, viele Versuche – es gibt oft negative Erfahrungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Mein Körpergewicht ist immer etwas sehr Persönliches. In jeder Zelle – auch in den Fettzellen – sind meine persönlichen Erfahrungen, Stressoren, Wünsche, Urteile gespeichert.

Das Thema Gewicht berührt unseren inneren Kern, unser (Über-)Leben. Nahrung = Überleben. Da sind unsere Körpererinnerung und unsere Körperintelligenz ganz eindeutig gespeichert. Jede Veränderung ruft vergangene Erfahrungen hervor. Jedes Kilo ist mit einer besonderen Situation im Leben gekoppelt, die beim Abnehmen (oder Zunehmen) wieder nach oben kommt.

Ein wichtiger Schritt zu einer nachhaltigen Veränderung des Körpergewichtes ist deshalb der kinesiologische Stressabbau! Erst dann sind alle Ebenen bereit, die notwendigen Veränderungen in der Ernährung, dem Bewegungsprogramm oder dem Tagesrhythmus physisch und psychisch über einen großen Zeitraum und langfristig einzuhalten, ohne von einem inneren Sabotageprogramm gestoppt zu werden.

### Zielsetzung und Entscheidung „Ja, ich will“

Jede Veränderung beginnt im Kopf. Es ist ein Zusammenspiel zwischen dem bewussten Geist und den gespeicherten emotionalen Erfahrungen. „Da musst du mal etwas tun!“ Wird diese Aufforderung von der betroffenen Person zwar gehört, löst jedoch keine Motivation aus, wird jede Handlung halbherzig bleiben.

Dann übernimmt der Schokoriegel bei erster Gelegenheit die Herrschaft und belohnt uns mit einem uns bekannten Wohlgefühl.

Die Neurowissenschaft erforscht immer intensiver die Zusammenhänge von Handlung und Gehirn.

Was wir erleben oder erleben wollen, wird vom emotionalen Teil des Gehirns (dem limbischen System) nach dem Lustprinzip bewertet. Diese Bewertung erfolgt über Botenstoffe (Neurotransmitter), die dann an den entsprechenden Stellen (Rezeptoren der Synapsen der präfrontalen Groß-

hirnrinde) andocken, wo unser Bewusstsein sitzt. Hier entsteht nun eine bewusste Glückserwartung, und wir entscheiden uns bewusst zu essen. Ohne Belohnung und Glücksgefühl ist die Kraft der Veränderung einfach zu gering! Der mit vielen Diäten verbundene Mangel wirkt deshalb im Körper dem Ziel direkt entgegengesetzt. Für den Körper ist anhaltendes Hungern ein Alarmzeichen und er leitet ein Schutzprogramm ein, um die drohende Auszehrung zu verhindern. Wird die Kalorienzufuhr allzu rigide reduziert, schaltet er also sofort auf Sparflamme.

### Mit Kinesiologie den richtigen Zugang finden

Mit dem kinesiologischen Muskeltest testen wir aus den oben genannten Zusammenhängen zuerst die Priorität aus, mit welcher Veränderung in Bezug auf das Ziel, z.B. „Glücklich drei Kilo Körpergewicht verschenken“ begonnen wird. Folgende Liste von Themen, die das Körpergewicht beeinflussen, hat sich als wirkungsvoll erwiesen:

- Mein Selbstbild
- Die Kindheit
- Meine Beziehungen
- Die Ernährung, mein Stoffwechsel
- Erfahrungen
- Die Öffentlichkeit
- Mein Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten.





# -Gewicht ●

Ist das prioritäre Thema gefunden, kann es vertieft werden. Hier einige Beispiele:

## Mein Selbstbild

- Ich bin nicht schön genug.
- Ich bin zu dick.
- Ich brauche diesen Schutz.

## Das Kindheitsmuster

- Wer aufisst, wird groß und stark.
- Beim Essen sitzen alle zusammen, es ist gemütlich und sicher.
- Iss jetzt, später gibt es nichts mehr.

## Meine Beziehungen

Stress in Partnerbeziehungen können Auswirkungen auf das Körpergewicht haben. Ungelöste (unbewusste) Konflikte werden mit Essen überdeckt. Geschieht hier eine Veränderung, können diese Konflikte und die damit verbundenen Verlustängste massiv nach oben kommen.

## Die Ernährung

Es gilt zu klären, wie und in welchem Rhythmus hier Veränderungen wichtig sind. Ein Austesten der verschiedenen Richtungen ist sehr hilfreich.

## Meine Erfahrungen

Beeinflussen vergangene Erfahrungen eventuell mein Ziel? Besonders von vorangegangenen Diätversuchen bleibt Stress aus der Vergangenheit zurück.

Wichtig: Zuerst die Waage entstressen! Stellen Sie sich z.B. mit Stirn- und Hinterkopf halten (siehe Praxisübung Seite 5) auf die Waage. Lassen Sie sich nicht einschüchtern!

## Die Öffentlichkeit

Schreiben Sie sich alle Sätze auf, die Sie je von anderen in Bezug auf das Thema Gewicht gehört und gesehen haben. Fast jedes Modemagazin arbeitet mit untergewichtigen Models und prägt so unterschwellig unser Schönheitsbild.

## Mein Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten

An physischer Bewegung führt kein Weg vorbei. Physische Bewegung und Sport bauen die Muskeln auf, bringen die Hormonbalance in Schwung und klären den Kopf. Fangen Sie hier mit einem angemessenen Programm an. Die Möglichkeiten erstrecken sich je nach Typ von Yoga bis Joggen.

## Balancieren

Fangen Sie einfach an. Mit dem Halten der Stirn, dem Klopfen in der Mitte der äußeren Handkante und der Massage der Punkte unter dem Schlüsselbein wenden Sie einfachste kinesiologische Techniken an, die 80% Gewinn bringen. Auch hier wirkt das Pareto-Gesetz – 20% aller Methoden bringen 80% des Erfolgs. Viel Freude beim Ausprobieren.

Gemeinsam mit einem Kinesiologen der DGAK haben Sie die Möglichkeit, Ihre Themen zu beleuchten und somit Ihr persönliches Traumgewicht zu finden.



**Christiane Wolfes**

[www.Kinesiologie.net](http://www.Kinesiologie.net)

# Brain Gym® für Laura

## Bewegung ist das Tor zum Lernen

Nach dem Elternsprechtag erzählt die Mutter von Laura ihrer Freundin: „Die Lehrerin sagt, dass sich Laura im Unterricht schlecht konzentrieren kann und viel herumzappelt. Was können wir tun?“ Die Mutter hatte ein Buch über Kinesiologie gelesen und darüber, wie Kinder mit Hilfe dieser Methode leichter lernen können.

**Durch die mangelnde Konzentration waren Lauras Zensuren in den Hauptfächern zurückgegangen.**

Besonders Mathematik machte ihr Probleme. Kurz zuvor hatte es die erste 5 in Mathe gegeben. Laura brachte sonst meist die Note 2 nach Hause. Die 9-Jährige ärgerte sich selbst, dass sie seit einiger Zeit im Unterricht nicht mehr so gut mitkam.

Lauras Mutter hatte Angst, dass Laura den Anschluss verliert und dass sie als Elternteile noch zusätzlich Druck auf ihre Tochter aufbauen.

Es wurde ein zeitnaher Termin für eine kinesiologische Sitzung vereinbart. Nach einem Eingangsgespräch fand die Kinesiologin heraus, welcher Lerntyp Laura ist. Es zeigte sich, dass Lauras „Lieblings-Gehirnhälfte“ die rechte Gehirnhälfte ist. Menschen mit diesem Lernprofil lernen völlig anders als Personen, deren Lieblingsgehirnhälfte die linke Hemisphäre ist. Mit der linken Gehirnhälfte lernt man am besten Stück für Stück, also sehr bezogen auf das Detail einer Sache. Die „Rechtshirner“ brauchen zum Verarbeiten des Lernstoffes einen Gesamteindruck.

Die linke Gehirnhälfte wird in unserer westlichen Welt meist stärker gefordert als die rechte. In der Schule stehen logisch-analytische Denkprozesse im Vordergrund und Schwerpunkte liegen in den Bereichen Sprache und Zahlen.

**Gute Lern- und Denkleistungen können allerdings nur dann entstehen, wenn beide Hemisphären des Großhirns gut zusammenarbeiten und sich ergänzen.**

Genauso wie es eine dominante Gehirnhälfte bei jedem Menschen gibt, bevorzugen wir ein Auge, ein Ohr, eine Hand und einen Fuß. Das passiert ganz automatisch. „Wir greifen z. B. mit der rechten Hand zum Stift oder halten das Telefon an unser linkes Ohr“, erklärte die Kinesiologin Laura und ihrer Mutter. Nachdem Lauras Lernprofil feststand, wurde besprochen, was man verbessern kann. Zum Beispiel saß Laura mit ihrem Lernprofil nicht optimal in der Klasse. Ihr optimaler Sitzplatz wäre hinten links, allerdings saß Laura gerade mit ihrer Freundin auf der rechten Seite.

Im weiteren Schritt testete die Kinesiologin bei Laura aus, welche Übungen ihr gut tun, um beide Gehirnhälften zu aktivieren. Dies geschah mit dem kinesiologischen Muskeltest, einem körper-eigenen Feedback-System. Laura und ihre Mutter Sandra waren ganz überrascht, dass der Arm von Laura genau auf die Fragen der Kinesiologin „antwortet“.



Die Übungen kamen aus dem Brain Gym®-Programm von Dr. Paul E. Dennison. Der amerikanische Erziehungswissenschaftler arbeitete in den 60er Jahren mit sprach- und lernbehinderten Kindern und fand heraus, dass sich mit bestimmten Übungen die verschiedenen Hirnbereiche aktivieren und sich Lernstress abbauen lässt. Übersetzt heißt das Programm „Gehirn-Gymnastik“. Es besteht aus Körper- und Energiebewegungen, die an unsere moderne Kultur angepasst sind. Lauras Körper wünschte sich die sogenannte „Liegende Acht“, die „Denkmütze“ und täglich „Überkreuzbewegungen“.

Zwei Wochen später sahen sich Mutter und Tochter bei der Kinesiologin wieder, die beschrieb, dass in der Kinesiologie immer mit Zielen gearbeitet wird. Auf Nachfragen schilderte Laura, dass ihr Mathe am meisten Sorge bereitet. Sie möchte den Lernstoff besser verstehen und konzentrierter am Unterricht teilnehmen. Der ausgetestete Zielsatz für Laura lautete: „Mit Freude und Leichtigkeit lerne ich Mathematik.“ Dieser Satz machte Laura zuerst noch Stress. Das zeigte nicht nur der Muskeltest, sondern auch ihre ganze Körperhaltung. Laura konnte den Zielsatz kaum aussprechen.

Lauras kinesiologische Sitzung war geprägt von dem Brain Gym®-Programm. Es wurde ausgetestet, welche Gehirnbereiche bei der 9-Jährigen Stress machten. Bei dem Thema Mathe wollten die linke und rechte Gehirnhälfte nicht optimal zusammenarbeiten. Mittels Bewegungsübungen wurde Balance geschaffen. Hinterher konnte Laura strahlend ihren Zielsatz aussprechen – man sah ihr die Veränderung an. Einige der Übungen sollte Laura auch zu Hause ausführen.

**Nach 10 Wochen kinesiologischer Begleitung und dem Ausführen des Übungsprogramms nach Brain Gym® hatten sich in der Schule und im Alltag positive Aspekte bei Laura eingestellt.**

Sie war weniger zappelig, konnte sich besser konzentrieren und hatte beim letzten Mathetest eine 2+ bekommen. Laura war stolz auf sich und wollte „am Ball bleiben“. Sie spürte, dass ihr die Übungen gut tun. Auch Mutter Sandra hatte mitgeturnt und fand, dass sie entspannter in den Tag geht.

Zum nächsten Elternsprechtag wurde über die deutliche, positive Veränderung von Laura gesprochen, die nun gestärkt in die nächste Klasse wechselt.

---

**Petra Seeck**

[www.Kinesiologie-in-Berlin.de](http://www.Kinesiologie-in-Berlin.de)



# Raus aus dem Burnout – mit der Kinesiologie kam wieder und Freude in mein Leben ●

Stefan U. leitet ein mittelgroßes Autohaus und litt fast ein Jahr unter Panikattacken – bis die Kinesiologie die Wende brachte.

## Wie alles anfang

„Im Nachhinein betrachtet hatte ich jahrelang meine Bedürfnisse ignoriert und im Job Vollgas gegeben, weil ich dachte, es gehe nicht anders. Überstunden in der Woche zählte ich nicht mehr und am Wochenende gab es auch immer was zu tun. Auch dass ich meine Familie sehr vernachlässigte, machte mir zu schaffen – von den Konflikten, die sich ergaben, ganz zu schweigen“, berichtete der Unternehmer.

Wie Stefan U. geht es vielen Selbständigen und Menschen mit verantwortungsvollen Aufgaben. Existenzsorgen, Zeitdruck, Versagens- und Verlustängste – viele Manager fühlen sich in der Abwärtsspirale und „wie in einem Hamsterrad, aus dem man nicht mehr alleine rauskommt“, wie Stefan U. es schilderte.

## Er überhörte die Zeichen seines Körpers, das Hamsterrad drehte sich weiter.

Bis zu dem Tag, als Stefan U. nach einem Telefonat mit einem unangenehmen Kunden Herzrasen und Schweißausbrüche bekam. „Ich ging zur Toilette und hoffte, dass alles schnell wieder vorbei geht. Ich bekam Panik, dass ich einen Herzinfarkt habe.“

Der Arzt, der ihn im Anschluss untersuchte, verschrieb ihm Ruhe. Anzeichen für einen Herzinfarkt gab es nicht. Auch sonst waren seine Werte in Ordnung. Aber nach der Erholungsphase kamen die Symptome wieder. Wenn der Ärger oder der Druck zu groß wurden, meldete sich sein Körper mit Panikattacken.

## Es begann eine Odyssee durch verschiedene Arztpraxen. Langfristige Erfolge blieben aus. Am Ende bekam der Unternehmer die Panikattacken sogar in kürzeren Abständen.

„Eine Bekannte meiner Frau berichtete mir eines Tages von einer Kinesiologin, die ihr bei einem Problem geholfen habe. Zwei Wochen später griff ich zum Hörer und machte einen Termin bei der Begleitenden Kinesiologin aus“, berichtet Stefan U. „Zuerst war ich skeptisch, da ich kaum etwas über die Kinesiologie wusste. Was ich faszinierend fand, war der Muskeltest, über den wir Zugang zu meinem Inneren fanden. Jene Stimme, die ich jahrelang konsequent überhört habe“, berichtete er. Die sogenannten Balancen zogen sich über drei Monate.

„Schon nach der ersten Sitzung konnte ich nach Monaten eine Nacht durchschlafen und so blieb ich dran. Die Kinesiologin verhalf mir wieder zu der Fähigkeit, mit meinem Inneren in Kontakt zu kommen. Meine Prioritäten sortierten sich neu und wir fanden neue Lösungswege, wo ich vorher dachte, es gäbe nur die Einbahnstraße“, schilderte der Manager seine Erlebnisse. Er schaffte es, einen Mitarbeiter zu gewinnen, der ihm den Rücken frei hielt für seine eigentlichen Kernaufgaben als Geschäftsführer.

**„Über die Jahre hatte es sich eingebürgert, dass ich noch etliche zusätzliche Aufgaben miterledigte. Auch hier half mir meine Kinesiologin, Prioritäten zu setzen und den richtigen Umgang mit meinen Kräften zu finden.“**

# Struktur

Auch alte Themen betrachteten wir. Ein ungelöster Konflikt mit meinem Vater belastete mich schon sehr lange. Nach den kinesiologischen Sitzungen ist mein Verhältnis zu ihm viel besser geworden. Mein Gefühl, dass ich ihm nichts recht und gut genug machen kann, konnte ich ablegen“, so Stefan U..

**Auch mit seiner Frau und seinen Kindern konnte er wieder lachen und – wer hätte das gedacht – Arbeit bis spät in den Tag hinein und am Wochenende gab es bei Stefan U. nicht mehr.**

Die Panikattacken gehörten glücklicherweise der Vergangenheit an; die Kinesiologie brachte die Wende.

---

**Petra Seeck**

[www.Kinesiologie-in-Berlin.de](http://www.Kinesiologie-in-Berlin.de)



# „Sie spielen wie die Götter“ ●

## Wie alles anfang

Zwei jugendliche Handballer wollten ihre Leistungen und die Kooperation mit ihrem neuen Trainer verbessern. Darum kamen sie zu einem Einzelcoaching zu mir. Gemeinsam mit der Mutter, die selbst Handballtrainerin war, entwickelten wir die Idee, einmal die ganze Mannschaft zu balancieren. Die Mannschaft stand kurz vor einem wichtigen Pokalendspiel, fühlte sich dem selbstbewussten Gegner aber nicht gewachsen. Die Handballtrainer holten sich das Einverständnis der Eltern und los ging's!

## Die Gruppenbalance

Kurz vor Beginn des besagten Pokalspiels führten wir in der Kabine eine Gruppenbalance durch. Es war keine Zeit für große Erklärungen – alles musste recht schnell gehen. Für die meisten Jungen war Kinesiologie etwas völlig Neues und Ungeohntes. Doch der Druck war für alle hoch, darum liessen sie sich auf die Gruppenbalance ein und machten einfach mit. Ich hatte sie im Vorfeld gebeten, sich zu überlegen, welche Eigenschaften und Qualitäten ihnen für das Spiel wichtig sind. Es kam eine lange Liste zustande, die ich aus meiner Erfahrung mit anderen Ballsportlern noch um einige Aspekte ergänzte: Konzentration, Motivation, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Zusammenspiel, Treffsicherheit, Mut und Risikobereitschaft und vor allem Spaß am Spiel waren wichtig.

Im ersten Schritt testete ich über den Muskeltest aus, wo noch Stress vorhanden war und welche Qualität gestärkt werden konnte. Und im zweiten Schritt testete ich, welche kinesiologische Brain Gym®-Übung in diesem Fall die Spieler unterstützte.

Bei den ersten Übungen waren die Jungs noch etwas ungelenken, bei den weiteren Übungen wurden sie immer sicherer. Einige schauten etwas ungläubig und konnten sich ein Lachen kaum verkneifen. Andere steuerten sogar spontan noch neue Ideen bei, die ihnen für das Spiel wichtig erschienen. Nach nur 10 Minuten ging es in die Halle: Jetzt ging es ums Ganze!



## Kinesiologie mit einer Jugend-Handballmannschaft

### Ein selbstbewusstes Spiel

„Sie spielen ja wie die Götter“, rief ein enthusiastisches Elternteil am Spielfeldrand. Und wirklich: der Unterschied war deutlich sichtbar. Mutiger Einsatz, gutes Zusammenspiel, hohes Tempo und sichere Aktionen ließen den „Angstgegner“ immer kleiner werden. Trotz ungerechter Schiedsrichterentscheidungen ließen sie sich – nach einer zweiten Balance in der Halbzeit – nicht einschüchtern und schufen einen ausgeglichenen Punktstand zum Ende des Spiels. Es ging in die Verlängerung. Mit nur einem Punkt verloren sie das Pokalspiel, gingen aber wie die Sieger vom Platz. Die Handballspieler hatten die Veränderungen selbst gespürt und baten ihre Trainer darum, mich zum nächsten Spiel wieder einzuladen. Auch die Trainer sahen den Unterschied und fragten mich, ob ich bereit wäre, wiederzukommen.

Ich war natürlich bereit, die Jungen bei ihren Spielen zu begleiten. Schon beim zweiten Mal waren sie mit großem Ernst und Interesse bei der Sache und immer mehr Spieler steuerten aktiv Ideen bei. Sie sorgten selbst für Disziplin bei den Übungen und das Wassertrinken war schon eine Selbstverständlichkeit geworden. So wurde aus einem Probelauf eine Selbstverständlichkeit – ich begleitete sie bei den meisten Spielen.

### Der Blick nach vorn

Die Mannschaft konnte durch die kinesiologische Begleitung wichtige und wertvolle Erfahrungen sammeln und entdecken, welches Potential in ihnen steckt. Die Handballer hatten die Kinesiologie in hohem Maß schätzen gelernt und wollten künftig nicht mehr darauf verzichten.

---

**Nora Grigoriadis**

[www.kinesiologie-zentrum-berlin.de](http://www.kinesiologie-zentrum-berlin.de)



John F. Thie / Matthew Thie

# Touch for Health

Dieses Buch ist das umfassende Standardwerk für die Praxis

Das umfassende Touch for Health-Standardwerk (nachfolgend TFH genannt) für die praktische Arbeit: John Thie, der Begründer der Methode, und sein Sohn Matthew Thie legen hier den Erfahrungsschatz aus 35 Jahren vor und geben allen TFH-Anwendern einen aktuellen und umfassenden Überblick über die profunde Selbsthilfemethode. Im wachsenden Markt der komplementären Gesundheitsvorsorge erfreut sich TFH immer größerer Beliebtheit.

Für professionelle Anwender und für Teilnehmer der TFH-Kurse, die vielerorts angeboten werden, ist dieses umfassende Handbuch ein echtes „Muss“: Das reich bebilderte Standardwerk demonstriert alle TFH-Techniken wie die Muskeltests mit ihren Verbindungen zu den Meridianen, die praktische Arbeit mit dem Gesetz der fünf Elemente, mit Emotionen und Metaphern. Außerdem zeigt es Reflexe, Ausgleichstechniken für die Körperhaltung, neurovaskuläre und neurolymphatische Punkte am Körper, Selbsthilfe bei Schmerzen oder das Lösen von emotionalem Stress u.v.a.m.



## Die Autoren:

Dr. John F. Thie war Begründer der Gesundheitsvorsorgemethode TOUCH FOR HEALTH, die er 1983 mit dem Buch „Gesund durch Berühren“ vorstellte. Als er im Sommer 2005 verstarb, war TFH bereits in mehr als 100 Ländern verbreitet. Matthew Thie, sein Sohn, arbeitete nach seinem Lehrstudium eng mit John Thie zusammen. Inzwischen bildet er selbst TFH-Lehrer aus und ist offizieller Vertreter der TFH-Methoden.

Mehr Informationen finden Sie unter:

[www.touch4health.com](http://www.touch4health.com)

3. Auflage 2011, 392 Seiten, durchgehend bebildert, flexibler Einband mit festem Rücken  
34,95 (D) /46,90 sFr /36,- (A),  
ISBN 978-3-935767-82-8  
VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg

## Impressum

DGAK  
Deutsche Gesellschaft für  
Angewandte Kinesiologie e.V.  
Am Fischerrain 1 • 79199 Kirchzarten  
Telefon 07661 98 07 56  
info@dgak.de • www.dgak.de

Gerichtsstand: Amtsgericht Freiburg  
Vereinsregister-Nr.: VR 1965

Autoren:  
Anita Berres, Lydia Bose, Nora Grigoriadis,  
Petra Seeck, Klaus Wienert, Christiane Wolfes

Bildnachweis:  
Klaus Wienert, Anna Horstmann,  
Fotolia, Shutterstock, iStock

Stand: 06/2023

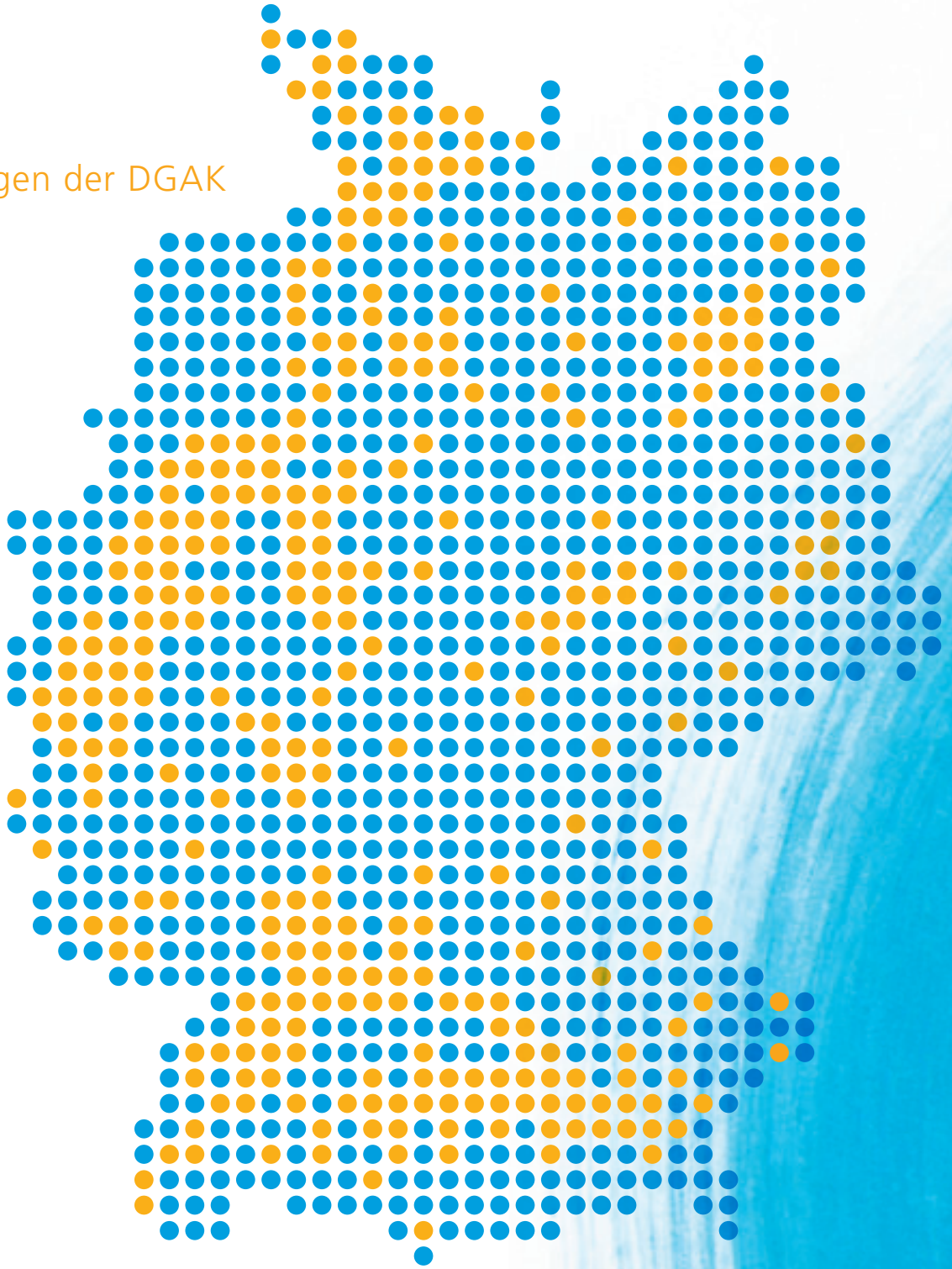
## Haftungsausschluss/Disclaimer

Kinesiologie stellt keine Heilkunde dar, kann aber von Heilkündern mit Heilerlaubnis zu Diagnosezwecken verwendet werden.

Sofern Begleitende Kinesiologen Kinesiologie anwenden, ist wichtig zu wissen, dass dies kein ausreichender Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen ist. Die Kinesiologie ist dann als Gesundheits- und Lebensberatung zu verstehen und dient nicht der Behandlung und Heilung von Krankheiten. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Krankheiten sollte daher eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, also die Hilfe eines Arztes, Heilpraktikers oder Psychotherapeuten in Anspruch genommen werden.

Sofern Ärzte, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten Kinesiologie medizinisch-therapeutisch anwenden, ist wichtig zu wissen, dass die Kinesiologie – während sie nach Meinung einer Vielzahl von Wissenschaftlern, ganzheitlich orientierten Ärzten, Heilpraktikern und Psychotherapeuten als Ergänzung bzw. Unterstützung einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung zur Linderung von gesundheitlichen Beschwerden, Krankheiten oder Stress beitragen kann – in ihrer therapeutischen Wirksamkeit nicht durch gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse belegt und im Sinne der Schulmedizin zu Diagnosezwecken ungeeignet ist.

Kinesiologen der DGAK



**DGAK**  
**Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V.**  
Am Fischerrain 1 • D-79199 Kirchzarten  
Telefon +49 (0) 7661 980756  
info@dgak.de • www.dgak.de

