



# Kinesiologie

*in der Praxis*



■ **Stressmanagement**  
Raus aus dem Burnout  
Ein Manager berichtet

■ **Lernen**  
Meine Laura - lerngestört!?  
Lernförderung am Beispiel einer Neunjährigen.

■ **Gesundheitsmanagement**  
Das Traumgewicht  
Von Diäten, Jojo-Effekt und anderen Irrtümern.

# Inhaltsverzeichnis

## 3 Editorial

Lydia Bose, 1. Vorsitzende DGAK

## 4 Das geht auch leichter!

Fünf Fragen an Anita Berres  
Vorstandsmitglied der DGAK

## 5 Stressmanagement

Stress wirksam abbauen  
Kinesiologie für jeden Tag

## 6 Hintergrund

Der Muskeltest und die Balance

## 8 Gesundheitsmanagement

Das Traumgewicht  
Von Diäten, Jojo-Effekt und anderen Irrtümern

## 10 Lernförderung

Meine Laura - lerngestört!?  
Lernförderung am Beispiel einer Neunjährigen

## 12 Stressmanagement

Raus aus dem Burnout  
Ein Manager berichtet

## 14 Leistungssteigerung im Sport

Sie spielen wie die Götter  
Kinesiologie mit einer Jugend-Handballmannschaft

## 15 Buchtipp

Touch for Health  
John F. Thie/Matthew Thie

## 15 Impressum

Die Tat unterscheidet  
das Ziel vom Traum.

# Herzlich willkommen in der Welt der Kinesiologie!

Diese Welt liegt mir persönlich sehr am Herzen und ich möchte Ihnen Kinesiologie mit verschiedenen Ansätzen und Darstellungsweisen vorstellen.



## 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. Zu ungenau? Deshalb haben wir einige gute Beispiele für Sie ausgesucht, um den Einsatz genauer darzustellen.

## Kinesiologie ist Bewegung!

Was sich bewegt, verändert sich gleichzeitig. Kinesiologie bringt Bewegung in die Betrachtung Ihrer Herausforderungen, so dass Ihre Lösungen zu Ihnen kommen können.

## Speziell für Sie

Damit Sie SOFORT anfangen können, gibt es Anregungen und Übungen speziell für Sie.

## Gelebte Werte

### Kinesiologie ist wertvoll!

Von unseren ethischen Richtlinien angefangen über jede kinesiologische Sitzung bis hin zum Wertetag und einer Tagung für 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 täglich unter: 076 61 98 07 56.

## Herzlichen Dank!

Ich bedanke mich bei Ihnen herzlich für Ihr Interesse und freue mich sehr, wenn unsere Informationen zur Verbreitung der Kinesiologie beitragen.

■ Lydia Bose  
1. Vorsitzende DGAK

**Kinesiologie =**  
Das griechische  
Wort für Bewegung  
(Kinesis = griech. Bewegung) =  
die Lehre von der Bewegung.  
**Kinesiologie ist Vielfalt!**

# Das geht auch leichter!

Ein Interview mit Anita Berres, Vorstandsmitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie (DGAK) und Buchautorin von „Erfolgreich, weiblich – Kinesiologin!“

## Wie kamen Sie zur Kinesiologie?

Sicherlich wie viele andere auch. Durch Herausforderungen in meinem Leben. Ich hatte mir deshalb therapeutische Unterstützung gesucht und war seit 1,5 Jahren in Behandlung. Eine gute Freundin, mit der ich sprach, meinte auf Grund meiner Erzählungen: „Das geht auch leichter!“ und empfahl mir ihre Kinesiologin. Leider arbeitete diese in der Umgebung von Augsburg und ich lebte in Karlsruhe. So kam ich – auf Grund meiner regionalen Suche – zu „meiner“ Kinesiologin Petra Wagner in Waldbronn, bei der ich auch die dreijährige Ausbildung zur Begleitenden Kinesiologin erfolgreich absolvierte. Heute setze ich kinesiologische Methoden in meiner Arbeit als Coach und Beraterin ein.

## 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!

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

O weh! 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

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

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.



## 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?

Passend heißt ja, dass Chemie und Kommunikation zu mir und meinen Fragestellungen bzw. Zielen passen. Wichtig ist natürlich auch, dass die fachliche Kompetenz gegeben ist und entsprechende Erfahrungen vorliegen. Die Suche führt schnell zu einem guten Ergebnis, wenn ich bei der DGAK auf die Website gehe. Dort findet man für die eigene Region Hinweise auf Kinesiologen und Kinesiologinnen mit entsprechenden Schwerpunkten und Kernkompetenzen. Und man weiß, dass die dort gelisteten DGAK-Mitglieder sich den ethischen Richtlinien dieses Berufsverbandes verpflichtet haben.



## 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

## Der Muskeltest

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.“

Das Leben stellt uns täglich vor neue Herausforderungen: Sorgen in der Schule, Stress bei der Arbeit, zu laute Straßen, zu wenig Zeit zum entspannten 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.



## Die Balance

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 (siehe z.B. S. 5 und 9) und Aufgaben, die sich aus der Sitzung ergeben.

# Die Balance



# Das Traumgewicht

## Diäten, Jojo-Effekt, Versuch und Irrtum – es gibt viele, 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. 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 bewusstem Geist und den gespeicherten emotionalen Erfahrungen. „Da musst du mal etwas tun“ – wenn diese Aufforderung von mir zwar gehört wird, aber keine innere Aufregung – sprich Motivation – aktiviert, wird jede Handlung halbherzig bleiben.

Dann hat der Schokoriegel bei der ersten Gelegenheit das Heft in der Hand 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 dem 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 Großhirnrinde) 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, wo mit der 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.

Ist die Priorität gefunden, wird in diesem Bereich in die Tiefe gegangen. 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 haben immer Auswirkungen auf das Körpergewicht. Ungeklärte (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 Modells und prägt so unterschwellig unser Schönheitsbild. Glauben Sie nicht, dass Sie das nie erwischt – Testen und balancieren, nicht argumentieren!

## Mein Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten

Um physische Bewegung führt kein Weg drum herum – schade, aber so ist es. Physische Bewegung baut die Muskeln auf, bringt die Hormonbalance in Schwung und klärt den Kopf. Fangen Sie hier mit einem angemessenen Programm an. Ein kleines Trampolin im Zimmer schon die Gelenke beim Laufen, strammes Gehen, Schwimmen – auch hier gilt es, das geeignete Programm auszutesten.

## 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 am Ausprobieren.

■ Christiane Wolfes

# Meine Laura - lerngestört!?

Mit diesen Worten startete das Telefonat zwischen Sandra M. und der Kinesiologin Petra Seeck



„Die Mutter von Lauras Freundin ließ gestern in einem Gespräch fallen, dass meine Laura eindeutig lerngestört wäre“, so erzählte Lauras Mutter Sandra M. aufgebracht. „Laura kann sich zwar schlecht konzentrieren und zappelt viel herum, aber hat sie eine Lernstörung?“, so Sandra M. weiter. Die Mutter hatte ein Buch über Kinesiologie gelesen und wie Kinder leichter mit dieser Methode lernen können. Dann hatte sie über eine Bekannte die Nummer von der Kinesiologin bekommen. Sandra M. berichtet von den letzten Wochen in der Schule:

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

Besonders Mathematik mache ihr Probleme. Vor zwei Wochen hätte es die erste 5 in Mathe gegeben.

Laura brachte sonst meist die Note 2 nach Hause. Die 9-Jährige ärgere sich selber, dass sie seit einiger Zeit im Unterricht nicht mehr so gut mitkomme.

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

Es wird ein zeitnahe Termin bei der Kinesiologin vereinbart. Nach einem Eingangsgespräch findet die Kinesiologin heraus, welcher Lerntyp Laura ist. Es zeigt 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“, erklärt Kinesiologin Petra Seeck Laura und ihrer Mutter. Nachdem Lauras Lernprofil fest-



steht, wird besprochen, was man verbessern kann. Zum Beispiel sitzt sie mit ihrem Lernprofil nicht optimal in der Klasse. Ihr optimaler Sitzplatz wäre hinten links, allerdings sitzt Laura gerade mit ihrer Freundin auf der rechten Seite.

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

Die Übungen kommen 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 „Gehirngymnastik“. Es besteht aus Körper- und Energiebewegungen, die an unsere moderne Kultur angepasst sind. Lauras Körper wünscht sich die sogenannte „Liegende Acht“, die „Denkmütze“ und täglich „Überkreuzbewegungen“, bei der Laura den linken Arm an das rechte Bein führt und umgekehrt.

Zwei Wochen später sehen sich Mutter und Tochter bei der Kinesiologin wieder. Petra Seeck beschreibt, dass in der Kinesiologie immer mit Zielen gearbeitet

wird. Auf Nachfragen schildert Laura, dass ihr Mathe am meisten Sorge bereitet. Sie möchte den Lernstoff besser verstehen und konzentrierter am Unterricht teilnehmen. Der ausgetestete Zielsatz für Laura lautet: „Mit Freude und Leichtigkeit lerne ich Mathematik.“ Dieser Satz macht Laura zuerst noch Stress. Das zeigt nicht nur der Muskeltest, sondern auch ihre ganze Körperhaltung. Laura kann den Zielsatz kaum aussprechen.

Lauras kinesiologische Sitzung ist geprägt von dem Brain Gym®-Programm. Es wird ausgetestet, welche Gehirnbereiche bei der 9-Jährigen Stress machen. Bei dem Thema Mathe wollen die linke und rechte Gehirnhälfte nicht optimal zusammenarbeiten. Mittels Bewegungsübungen wird Balance geschaffen. Hinterher kann Laura strahlend ihren Zielsatz aussprechen – man sieht ihr die Veränderung an. Einige der Übungen soll Laura auch zu Hause ausführen.

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

Sie ist weniger zappelig, kann sich besser konzentrieren und hat beim letzten Mathetest eine 2+ bekommen. Laura ist stolz auf sich und möchte „am Ball bleiben“. Sie spürt, dass ihr die Übungen gut tun. Auch Mutter Sandra hat mitgeturnt und findet, dass sie entspannter in den Tag geht.

Den Satz, dass Laura lerngestört sei, hat ihre Mutter zur Freude aller nie mehr gehört.

■ Petra Seeck

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

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

## Wie alles anfing

„Im Nachhinein betrachtet habe 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“, berichtet der Unternehmer Stefan U.

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 schildert.

## 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 Stefan U. 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“, berichtet 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“, schildert der Manager seine Erlebnisse. Er schaffte es, einen Mitarbeiter zu gewinnen, der ihm den Rücken frei hält 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.“

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 kann er wieder lachen und – wer hätte das gedacht – Arbeit bis spät in den Tag hinein und am Wochenende gibt es bei Stefan U. nicht mehr.

Die Panikattacken gehören glücklicherweise der Vergangenheit an, die Kinesiologie brachte die Wende.

■ Petra Seeck

# „Sie spielen wie die Götter“

## Kinesiologie mit einer Jugend-Handballmannschaft

### Wie alles anfing

Zwei jugendliche Handballer wollen ihre Leistungen und die Kooperation mit ihrem neuen Trainer verbessern. Darum kommen sie zu einem Einzelcoaching zu mir. Gemeinsam mit der Mutter, die selbst Handballtrainerin ist, entwickeln wir die Idee, einmal die ganze Mannschaft zu balancieren. Die Mannschaft steht kurz vor einem wichtigen Pokalendspiel, fühlt sich dem selbstbewussten Gegner aber nicht gewachsen. Die Handballtrainer holen sich das Einverständnis der Eltern und los geht's!

### Die Gruppenbalance

Kurz vor Beginn des besagten Pokalspiels führen wir in der Kabine eine Gruppenbalance durch. Es ist keine Zeit für große Erklärungen - alles muss recht schnell gehen. Für die meisten Jungen ist Kinesiologie etwas völlig Neues und Ungewohntes. Doch der Druck ist für alle hoch, darum lassen sie sich auf die Gruppenbalance ein und machen 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 Ballspielern noch um einige Aspekte ergänzte: Konzentration, Motivation, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Zusammenspiel, Treffsicherheit, Mut und Risikobereitschaft und vor allem Spaß am Spiel sind ihnen wichtig.

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

Bei den ersten Übungen sind die Jungs noch etwas ungelent, bei den weiteren Übungen werden sie immer sicherer. Einige schauen etwas ungläubig und können sich ein Lachen kaum verkneifen. Andere steuern sogar spontan noch neue Ideen bei, die ihnen für das Spiel wichtig



erscheinen. Nach nur 10 Minuten geht es in die Halle: Jetzt geht es ums Ganze!

### Ein selbstbewusstes Spiel

„Sie spielen ja wie die Götter“, ruft ein enthusiastisches Elternteil am Spielfeldrand. Und wirklich: der Unterschied ist deutlich sichtbar. Mutiger Einsatz, gutes Zusammenspiel, hohes Tempo und sichere Aktionen lassen den „Angstgegner“ immer kleiner werden. Trotz ungerechter Schiedsrichter-Entscheidungen lassen sie sich – nach einer zweiten Balance in der Halbzeit – nicht einschüchtern und schaffen einen ausgeglichenen Punktstand zum Ende des Spiels. Es geht in die Verlängerung. Mit nur einem Punkt verlieren sie das Pokalspiel, gehen aber wie die Sieger vom Platz. Die Handballspieler haben die Veränderungen selbst gespürt und bitten ihre Trainer darum, mich zum nächsten Spiel wieder einzuladen. Auch die Trainer sehen den Unterschied und fragen mich, ob ich bereit wäre, wiederzukommen.

Ich bin natürlich bereit, die Jungen bei ihren Spielen zu begleiten. Schon beim zweiten Mal sind sie mit großem Ernst und Interesse bei der Sache und immer mehr Spieler steuern aktiv Ideen bei. Sie sorgen selbst für Disziplin bei den Übungen und das Wasser trinken ist schon eine Selbstverständlichkeit geworden. So wird aus einem Probelauf eine Selbstverständlichkeit – ich begleite 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 haben die Kinesiologie in hohem Maß schätzen gelernt und möchten auch künftig nicht mehr darauf verzichten.

■ Nora Grigoriadis

# 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

### Kinesiologie in der Praxis

Deutsche Gesellschaft für Angewandte  
Kinesiologie e.V.  
Dietenbacher Straße 22 • 79199 Kirchzarten  
Tel.: 07661 9807 56 • Fax: 07661 983 1827  
info@dgak.de • www.dgak.de

### Redaktion

Petra Seeck, Begleitende Kinesiologin

### Autoren der Artikel dieser Ausgabe

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

### Satz und Gestaltung

Nicole Gruchot • Impulsfaktor GmbH

### Druck:

Flyeralarm GmbH, Würzburg

### Bildrechte

Titelblatt, S. 6 Muskeltest: Klaus Wienert  
S. 5 Foto: Anna Horstmann  
Titelblatt, S. 2, 9, 10, 13, 14: Fotolia / Shutterstock



Deutsche Gesellschaft für  
Angewandte Kinesiologie e.V.

Der Berufsverband der Kinesiologen  
Qualität – Kompetenz – Engagement

Dietenbacher Str. 22  
D-79199 Kirchzarten  
E-Mail: [info@dgak.de](mailto:info@dgak.de)

Tel.: +49 7661 980756  
Fax: +49 7661 9831827  
Web: [www.dgak.de](http://www.dgak.de)

