

Stress-Frei-Leben-Kinesiologie

Wie Beziehungen heilen können

Text: Beate Stengg



Wir leben in einer Zeit, in der viele Beziehungen scheitern - oft aufgrund alter, unbewusster Muster, die sich im Hier und Jetzt negativ auf die Beziehungsebene auswirken. Viele der heute Erwachsenen haben auch Eltern aus der Kriegs- und Nachkriegsgeneration, die ihren Kindern aufgrund eigener Defizite nicht all das mitgeben konnten, was sie für ihre Entwicklung gebraucht hätten.

Unsere moderne, schnelllebige Zeit verlangt nach Mitteln und Methoden, die unsere über Jahrzehnte gewachsenen Beziehungsprobleme an der Wurzel packen können und schnell zu einer Lösung führen. Die im Folgenden vorgestellte Kinesiologie-Methode Stress-Frei-Leben (SFL) ist durch die Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse ganz am Puls der Zeit und erfüllt gleichzeitig das Bedürfnis der Menschen nach schneller Entlastung.

Stress-Frei-Leben-Kinesiologie ist eine Methode zum Umgang mit Stress und negativen Beziehungsmustern, die von der Wiener Psychotherapeutin Ewi Schmidt in den Jahren 2008 – 2010 begründet und seither ständig weiterentwickelt wurde. SFL ist aus dem Dialog von Kinesiologie und Psychotherapie heraus entstanden und kann sowohl von PsychotherapeutInnen als auch KinesiologInnen und Angehörigen anderer Gesundheitsberufe im Rahmen ihrer Befugnisse angewendet werden. Durch ihre Sanftheit und die Konzentration auf das Wegklopfen von Stress ist Stress-Frei-Leben-Kinesiologie auch als Selbsthilfemethode für Laien gut geeignet.

Was ist nun das Besondere an SFL und wodurch unterscheidet es sich von anderen Kinesiologiemethoden?

SFL-Kinesiologie ist spezialisiert auf die Lösung von Blockaden, die durch emotionalen Stress hervorgerufen wurden.

SFL kann nicht nur helfen, den täglichen Alltagsstress besser zu meistern, sondern ist auch in der Lage, alte, aus der Kindheit stammende Stressmuster zu erkennen und aufzulösen.

SFL stützt sich dabei auf Forschungen der Psychotherapie und Neurowissenschaften, die festgestellt haben, dass die Art und Weise, wie wir mit Stressbelastung umgehen, sehr viel mit unserer persönlichen Geschichte zu tun hat. Es wurde gezeigt, dass extremer Stress, insbesondere in der Kindheit, die Gehirnstrukturen verändert. Personen, die in der Kindheit solchem Extremstress ausgesetzt waren, haben sozusagen ein „Stressgehirn“. Das heißt, dass die betroffenen Personen immer einen gewissen „Grundstress“ haben, der zum Alltagsstress noch dazu kommt. Daher sind Menschen, die in der Kindheit viele Extremstresserfahrungen gemacht haben, jetzt als Erwachsene nicht so stressresistent wie andere mit weniger schwerwiegenden Erfahrungen

Ihr „Stressfass“ ist schon fast voll, bevor sie überhaupt beginnen, sich mit dem Alltagsstress auseinanderzusetzen. Dieser unbewusste Grundstress wirkt sich negativ auf alle Lebensbereiche aus. Ganz besonders davon betroffen ist die Beziehungsebene, weil der hohe Grundstress oft negative und mitunter zerstörerische Verhaltensweisen auslöst, die aus dem Hier und Jetzt nicht erklärbar sind und für die der Beziehungspartner oft wenig Verständnis aufbringen kann.

Genau an dieser Stelle setzt SFL-Kinesiologie an. Die alten, negativen Muster, die für den Stress verantwortlich sind, können mithilfe des kinesiologischen Muskeltests sehr schnell aufgespürt werden. Dazu verwenden SFL-KinesiologInnen umfangreiche Listen von Emotionen, selbstsabotierenden Verhaltensweisen, einschränkenden Glaubensmustern und Grundannahmen, Kind-Ich-Verletzungen und viele mehr, die die Begründerin der Methode in ihrer jahrzehntelangen Tätigkeit als Psychotherapeutin zusammengestellt hat. Diese spezielle Kombination aus psychotherapeutischem Fachwissen mit kinesiologischen Techniken macht SFL als Methode einzigartig.

Der in SFL bevorzugt angewandte Muskeltest ist der von John Veltheim für Body Talk entwickelte Handgelenkstest, der ein sehr schnelles Testen und ein angenehmes Setting ermöglicht (im Sitzen, ohne aktive Anstrengung des/der KlientIn). Die KlientInnen empfinden es als sehr angenehm, dass sie nicht lange und ausführlich über ihr Problem sprechen müssen.

Eine kurze Übersicht genügt, und dann wird sofort mit der Arbeit begonnen. Nach Lokalisierung der Blockaden durch den kinesiologischen Muskeltest werden diese durch sanfte Klopftechniken, die die KlientInnen an sich selbst durchführen, aufgelöst. Dies wird von den betroffenen Personen als sehr befreiend erlebt und wirkt sich positiv auf alle Lebensbereiche aus.

Die Anwendung dieser Techniken ist dabei vollkommen ungefährlich und führt nicht zu einem Wiedererleben negativer Erfahrungen, da niemals mit den zugrunde liegenden Ereignissen und Erfahrungen gearbeitet wird, sondern immer nur mit dem Stress, der dadurch im Energiesystem einer Person entstanden ist. Meist ist es gar nicht nötig, diese Erfahrungen beim Namen zu nennen. Es genügt, den Stress, den sie im Hier und Jetzt im Energiesystem bewirken, zu lokalisieren und damit zu arbeiten. Nach erfolgter Lösung der Blockaden ist eine eventuell vorhan-

dene Erinnerung an ein negatives Ereignis nicht gelöscht. Sie ist nach wie vor da, gleichsam als eine neutrale Erinnerung unter vielen anderen. Der Gedanke daran löst bei der Person jedoch keinen Stress mehr aus.

Wenn die Blockade, aus der ein negatives Verhaltensmuster entstanden ist, aufgelöst ist, ist die Person in der Lage, sich bewusst neu zu entscheiden, wie sie in Zukunft mit dem ehemals stressbelastenden Thema umgehen will. Die neuen, positiven Entscheidungen werden ebenfalls durch sanftes Klopfen von Akupressurpunkten unterstützt. Die KlientInnen wiederholen die neuen Entscheidungen und das Klopfen der Punkte auch zuhause. Dadurch werden die neu gebildeten positiven Gehirnstrukturen entsprechend gestärkt, sodass sie in zukünftigen, potenziell stressigen Situationen als neues, positives Verhaltensmuster zur Verfügung stehen. Durch Nachbearbeitung zuhause sind die KlientInnen aktiv in ihren Veränderungsprozess eingebunden und haben ein Werkzeug in der Hand, mit dem sie sich auch außerhalb der SFL-Sitzungen selbst helfen können.

Nach der Sitzung gehen die KlientInnen in der Regel entspannt und mit neuer Zuversicht nach Hause. Die Effektivität der Sitzung zeigt sich schließlich im Alltag.



Nach Lokalisierung der Blockaden durch den kinesiologischen Muskeltest werden diese durch sanfte Klopftechniken, die die KlientInnen an sich selbst durchführen, aufgelöst. (Foto: Gina Bažant)

Stressfrei leben

SFL

Seminare

SFL Basiskurs
4 Module
an 2 Wochenenden,
berufsbegleitend
ab September 2016

Infoabend:
15.9.2016, 18³⁰

Anmeldung unter
0664/505 14 86

Wir verwenden modernste Methoden,
die am Puls der Zeit sind und dem Bedürfnis
der Menschen nach schneller Entlastung
entgegenkommen.

„Jede Zeit hat ihre Herausforderungen, aber auch die passenden Lösungen!“

Ewi Schmidt, BEd

Gründerin und Leiterin des Instituts Stress-Frei-Leben



Seminare und Weiterbildung für KinesiologInnen,
Human-EnergetikerInnen, in Gesundheitsberufen tätige und andere Interessierte
Anmeldung: info@stress-frei-leben.at, nähere Informationen unter: www.stress-frei-leben.at

www.stress-frei-leben.at

Wann hilft Stress-Frei-Leben-Kinesiologie?

SFL-Kinesiologie hilft uns, unsere Beziehungen zu heilen und wieder in Kontakt zu kommen – zu unseren Mitmenschen und nicht zuletzt zu uns selbst. Wo echter Kontakt möglich ist, können wir unser Potential leben und unsere Persönlichkeit entfalten.

Die folgenden konkreten Beispiele geben einen kleinen Einblick, wie SFL in einer Vielzahl von Situationen erfolgreich angewendet werden kann:

- Schulstress
- Konzentrations- und Lernstörungen
- Stress im Beruf
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände
- Antriebslosigkeit
- Unruhe

- Beziehungsstress
- Psychosomatische Probleme
- Mangel an Selbstvertrauen und Selbstfürsorge
- Begleitung bei Lebenskrisen oder belastenden Ereignissen
- begleitend zu medizinischen Behandlungen
- persönliche Weiterentwicklung u.v.m.

Wer kann SFL-Kinesiologie anwenden und wo kann ich SFL bekommen oder erlernen?

SFL-Kinesiologie ist in Österreich als ergänzende Kinesiologiemethode zertifiziert. Sie kann von HumanenergetikerInnen als alleinige Methode angewendet werden, lässt sich aber auch sehr gut mit anderen Ansätzen kombinieren.

Am Wiener Institut Stress-Frei-Leben werden regelmäßig Seminare zur Selbsthilfe

mit SFL und die berufsbegleitende Ausbildung zum SFL-Praktiker angeboten. SFL-PraktikerInnen können sich als Level-2-KinesiologInnen beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) eintragen lassen. Nach Absolvierung einer zusätzlichen 80-stündigen kinesiologischen Grundausbildung ist auch die Eintragung als Level-3-KinesiologIn möglich.

Nähere Infos zu den Seminaren und eine Liste aller SFL-PraktikerInnen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter www.stress-frei-leben.at.

Kontakt:

Ewi Schmidt BEd

Gründerin und Leiterin des Instituts Stress-Frei-Leben, Psychotherapeutin, spezialisiert auf Traumatherapie und Energetische Psychotherapie, Stressbalance, Coaching

1130 Wien

Tel.: 0664 / 253 32 14

www.stress-frei-leben.at