



# ERFOLGSGESCHICHTEN aus der kinesiologischen Praxis

**Professionelle KinesiologInnen** (ÖBK L3-Mitglieder) sind auf höchstem Niveau in kinesiologischen Methoden ausgebildet und erweitern laufend das Wissen und Können durch Fort- und Weiterbildungen. Sie sind sich ihrer Verantwortung den Klientinnen gegenüber bewusst und kümmern sich um das eigene Ausgeglichenheit. Sie können ihre Entscheidungen und ihr Handeln begründen und handeln nach den Rechten und Pflichten. Sie achten darauf, dass die kinesiologische Balance transparent ist und führen über jede Arbeit mit den KlientInnen ein Protokoll. Sie unterliegen der Schweigepflicht, weshalb die hier aufgezeigten Erfolgsgeschichten mit dem Einverständnis der KlientInnen veröffentlicht sind. Etwaige Klienten-Namen wurden anonymisiert. KinesiologInnen arbeiten ausschließlich im edukativen Modell und stellen weder Diagnosen, noch verschreiben sie Medikamente oder Behandlungen. Sie halten ihre KlientInnen nie davon ab, Mediziner oder Therapeuten zu Rate zu ziehen. (Auszug aus: "Ethische Richtlinien in der Kinesiologie")

## STRESS LASS NACH - WIE WIR UNSERE KINDER UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

Gerade habe ich mein zweites Kids-Sommerncamp abgeschlossen. Es war wieder großartig - die Kinder sind jedes Jahr motiviert, lassen sich auf Neues ein, sind interessiert neue Entdeckungen zu machen und dazuzulernen!

Da passiert es schon mal, dass ein Kind sich verletzt, erschreckt, sich ärgert oder die Emotionen durchgehen! Hier lässt sich wunderbar ein Instrument aus der Kinesiologie anwenden: Die Positiven Punkte.

Dazu hält man die Fingerspitzen ganz sanft auf die Stirnpunkte, die sich auf den sog. Stirnbeinhöckern, zwischen Augenbrauen und Haaransatz befinden. Dies kann das Kind selbst machen oder jemand hält die Stirnpunkte. Halte 1 bis 5 Minuten (je nach Situation) - meist stellt sich die Entspannung sehr schnell ein und das Kind beruhigt sich. Leite das Kind an, tief durchzuatmen und sprich mit deinem Kind in Ruhe über die stressvolle Situation bis sich Erleichterung einstellt.

Das Halten der Punkte fördert unter anderem die Blutzufuhr im Vorderhirn, wodurch wir wieder einen „klaren Kopf“ erhalten und überlegt vorgehen können („Blockadenlöser“).

Die Positiven Punkten eignen sich daher um jede Art von Stress zu reduzieren: Konflikte, Prüfungssituationen, unangenehme Gespräche, Ausnahmesituationen wie bei einem Unfall oder einer Verletzung.

Bestimmt habt ihr schon mal gesehen, dass die Kinder diese Übung intuitiv machen, wenn sie überfordert sind - auch wir Erwachsene greifen uns dann oft auf die Stirn. Wir haben also alle ein gutes Bauchgefühl, uns selbst zu regulieren und wieder in Balance zu sein!

## WAS EIN PERSPEKTIVENWECHSEL BEWIRKEN KANN

In letzter Zeit kommen immer mehr Eltern und Jugendliche zu mir mit dem Thema Prüfungsangst, Blockade, Black-out... all das ist nach den Jahren der Pandemie nicht verwunderlich! Aber es ist allemal wert, sich davon zu befreien!!!

Es gibt verschiedene Begriffe, die verwendet werden, aber die Jugendlichen sagen, dass sie "Stress haben": Sie erzählen von schwitzenden Händen, Herzrasen, "Leere im Kopf", Magen- und Kopfschmerzen.

Ich möchte es an einem Beispiel fest machen: Der Junge hasste es an die Tafel zu gehen. Jeder und auch er war davon überzeugt, dass es an dem "strengen Lehrer" liegt, dass er jedes Mal alles vergisst, wenn er dran ist.

In der Kinesiologie gehen wir diesen Gefühlen nach, die da "hoch kommen". Wir tasten uns mit unserem Werkzeug dem Muskeltest voran und "befragen" sozusagen den Körper über unbewusste Ereignisse, Aktivitäten oder Situationen. Was hat dazu geführt, dass der Junge immer wieder in diese unangenehme Situation kommt?

Es stellte sich schnell heraus, dass das "alleine draußen" stehen ein Gefühl von Machtlosigkeit, von ausgeliefert und der Situation nicht gewachsen zu sein, hervorruft: Überforderung! Und genau das hat sein Körper verankert. Jedes Mal stellte sein Hirn "auf Flucht", egal ob der Lehrer streng oder nett war - es fiel ihm nichts mehr ein.

Wir haben daran gearbeitet, die Situation neu zu bewerten. Positiv zu belegen und alle möglichen Situationen, die passieren können durchgespielt. Wichtig war aber die Erkenntnis, es steuern zu können - neue Perspektiven schaffen auch neue Wege! Dies haben wir auch ganz gezielt mit Übungen aus der Kinesiologie unterstützt, um die neu gewonnenen Perspektiven auch im Körper neu anzulegen.

Der Junge, und auch schon einige andere Kinder, konnten ab diesem Zeitpunkt durchatmen, weil sie entspannt und gestärkt die nächsten Prüfungen erfolgreich ablegten.

Und auch schon manch Lehrer hat positives Feedback über "veränderte Kinder" an mich zurückgegeben - ist doch schön, soviel mit so wenig Aufwand zu bewirken.

**Mag. Karin Peyerl**  
2103 Langenzersdorf  
T: 0670 401 22 62  
office@energiepotenzial.at  
www.energiepotenzial.at



## "ICH KANN RASCHER ERFOLGREICH SEIN."

Die Klientin berichtet, dass sie das Gefühl hat, immer zu wenig Geld zu haben. Sie ist oft "übers Ohr" gehauen worden: etwa mit einem Aktienkauf und vom Rechtsanwalt. Sie hat den Eindruck, sich alles schwer erarbeiten zu müssen/immer dahinter sein zu müssen/fühlt sich gehetzt/fühlt sich ausgebeutet. Sie "muss" immer ums Geld kämpfen: Sie verdient weniger als die anderen im Büro, obwohl sie ihrer Meinung nach genauso gut arbeitet. Ihre Gehaltsverhandlungen laufen schon seit 1 Jahr.

Sie wünscht sich mehr Geld, gesehen zu werden und Anerkennung. Als Thema für die kinesiologische Balance nach *Three in One Concepts* wählt sie:

"Ich kann rascher erfolgreich sein."

Während der Balance erinnert sie sich, dass sie schon als kleines Kind mit ihrer Mutter laufend in Konflikt gestanden ist. Sie ist mit der Mutter sozusagen "über Kreuz". Daraufhin wird dieses Thema kinesiologisch mit sogenannten "Überkreuz-Übungen" entstresset. Dabei bringt die Klientin linkes Knie über Kreuz zur rechten Hand und umgekehrt. Gleichzeitig schaut die Klientin auf ein X.)

Mit 15 Jahren wurde die Klientin nach wenigen Tagen vom Lehrjob gekündigt. Dafür hat ihr die Mutter eine Ohrfeige gegeben. Der Vater hat gemeint, "Was werden die Kollegen bei mir in der Arbeit sagen!"

Die kinesiologische Balance für dieses Alter bestand darin, dass sich die Klientin vorstellte, wie sie von ihrer Mutter liebevoll getröstet wurde.

Für die Zeit der Gegenwart wurde kinesiologisch eine neue Wahl als stärkend getestet: "Ich bin im Fluss". Dazupassend visualisierte sie einen Fluss.

Die Festigungsübung für zu Hause bestand darin, dass sie mindestens 3 Wochen lang 2 x täglich mehrmals hintereinander laut zu sich sagte: "Ich bin im Fluss und ich bin flüssig."

Feedback: Die Klientin hat etwa nach 5 Wochen einen neuen Job gefunden. Sie fühlt sich dort willkommen und geschätzt. Sie verdient um einiges mehr als in ihrer vorigen Arbeit.

Wenn sie sich über jemanden ärgert (mit jemandem "über Kreuz ist"), oder wenn wieder alte Konflikte mit der Mutter hochkommen, bemerkt sie, dass sie sich manchmal wie starr/blockiert fühlt. Dann fallen ihr die Überkreuz-Übungen wieder ein, die sie je nach Bedarf turnt. Die

bringen sie wieder in Bewegung und "in Fluss", wie sie mir erzählt.

**Ulrike Icha**  
1120 Wien  
T: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at  
[www.phoenixhealing.at](http://www.phoenixhealing.at)



## "NASE ZU UND KLOSS IM HALS"

Mit diesem Thema kontaktierte mich ein Klient bzgl. einer kinesiologischen Balance. Er habe seit Jahren Probleme mit den Nasennebenhöhlen („die Nase geht dauernd zu“) und auch Schluckbeschwerden wegen des Gefühls „einen Kloß im Hals“ zu haben. Die ärztlichen Abklärungen brachten keinerlei Ergebnis.

Er wollte auch gerne wissen, wo diese Probleme denn überhaupt herkamen. Als Balancevorgehen wurde eine *14 Muskeltest Balance* inklusive einer *RESET Kurzbalance* (Nasennebenhöhlen) ausgetestet. Bereits während der Balance verspürte der Klient eine deutliche Veränderung. Die Nasennebenhöhlen begannen zu „ploppen“ - wie er es beschrieb - und er bekam deutlich mehr Luft durch die Nase. Im Rahmen der Kiefer-Kurzbalance erinnerte sich der Klient daran, dass die Beschwerden nach einer Zahnoperation aufgrund eines eitrigen Herdes begonnen hatten. Diese Erinnerung und Erkenntnis war für den Klienten ebenfalls eine wichtige Information.

Nach der Balance gab der Klient eine deutliche Entspannung und ein bereits besseres Gefühl bzgl. Hals und Nasennebenhöhlen an.

Bei der nächsten Balance einige Wochen später, erzählte er mir gleichermaßen freudig wie auch erstaunt, dass alle Beschwerden weg sind und auch nicht mehr aufgetaucht sind!

Er kommt nun regelmäßig zu Balancen, da er auch andere Themen aufarbeiten möchte und er eine Verbesserung seiner Lebensqualität spürt.

**Vera Trischack**  
2130 Mistelbach  
T: 0676 397 07 80  
kontakt@balancezentrum.at  
[www.balancezentrum.at](http://www.balancezentrum.at)



## HYPERTONE MUSKELN BEI SPORTLERN

Als hypertoner Muskel wird ein Muskel bezeichnet, der in einem geschützten Zustand ist. Dies kann sich durch Schmerz, Schwäche oder eingeschränkten Bewegungsradius zeigen. Dadurch können einerseits Kommunikationsprobleme auftreten, die unter anderem beim Lesen oder Erfassen von Informationen - sei es in schriftlicher oder verbaler Form - hinderlich sein können.

Für Sportler bedeutet ein hypertoner Muskel auch Unbeständigkeit in der Leistung, Leistungstiefs, Schmerzen oder Verlust der Elastizität. So auch in einem Fall aus meiner Praxis:

Ein Klient klagte über Schmerzen beim Laufen bzw. es läuft sich nicht „rund“, obwohl laufen schon lange zur Routine gehört. Er hatte alles beim Sportmediziner abklären lassen und dieser empfahl ihm Hyperton-X. Er genießt seit kurzem seinen Vorruhestand nach einem sehr stressigen Job und will wieder mehr Sport betreiben. In der Balance stellte sich heraus, dass der Sehnenschutzreflex noch immer aktiv ist - die Anspannung vom früheren Job ist noch immer da und Loslassen dieser Arbeit steckt als Thema dahinter.

Durch Harmonisierung der Fußsensoren erreicht man den ganzen Körper und kann gezielt Imbalancen in den einzelnen Meridianen feststellen und balancieren. Dies hat auch meinem Klienten wieder zu einem „lockeren“ Laufen verholfen. Zusätzlich half ihm ein Ritual - die sogenannte „Strichmännchentechnik“, sich emotional vom Job zu lösen und endlich im Ruhestand anzukommen.

**Daniela Braunsteiner**  
2070 Retz  
T: 0650 911 10 19  
kinesiologin@danielabraunsteiner.at  
[www.danielabraunsteiner.at](http://www.danielabraunsteiner.at)



**Du bist Level 3 Mitglied und möchtest deine Erfolgsgeschichte teilen, dann schick deinen Beitrag rechtzeitig vor Redaktionsschluss an unsere Kollegin Daniela Braunsteiner:**  
kinesiologin@danielabraunsteiner.at

Titelbild: © Triff - shutterstock.com - 1278682420  
Schlüsselbilder: © zah108 - shutterstock.com - 2096583664