

Nr. **50** / 2. Halbjahr 2023

IMPULS



DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR

KINESIOLOGIE

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge

Kinesiologieübungen

Thema

ERFOLG

ZUM SAMMELN:

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

KONZEPTIONSGEFÄSS

IHR
persönliches
Exemplar

ÖBK-Servicestelle:
Tel.: 0676 / 409 19 50
sekretariat@kinesiologie-oebk.at
www.oebk.at



2023 International Kinesiology Conference 國際肌應學會議

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass die
Internationale Kinesiologie-Konferenz 2023
vom 14. bis 17. Oktober 2023
(Peking, Taipeh, Hongkong-Zeit, UTC+8) ONLINE stattfinden wird!

Diese Konferenz wird von zwei internationalen Kinesiologie-Organisationen
unterstützt, Breakthroughs International (BTi) und International Kinesiology College
(IKC). Das Thema der Konferenz ist

Lebenslanges Lernen.

Wir freuen uns auf eine Online-Präsenz von Teilnehmern aus verschiedenen Regionen
und Kulturen. Dazu gehören Vorstandsmitglieder und Fakultätsmitglieder von BTi und IKC,
Kinesiologie-Gründer, Kursautoren, Ausbilder und Berater, Praktiker, Studenten und alle, die
sich für Kinesiologie interessieren. Auch Experten und Teilnehmer verwandter Fachgebiete sind
eingeladen, sich uns anzuschließen. Die Konferenz wird zweisprachig in Englisch und Mandarin-
Chinesisch durchgeführt. Englische Vorträge werden ins Chinesische übersetzt und umgekehrt.

Wir sehen einander online vom 14. bis 17. Oktober 2023!

Amy WM CHOI Conrad SC HO

Brain Body Center Ltd. dba
Integrated Kinesiology Management and Marketing Services
(Hongkong, China)
e-mail: info@ikmms.com

lifelonglearning2023.com

Diese Seite wird
unterstützt von:



**APOTHEKE ZUR
KAISERKRONE**

Unser Impuls hat einen langen Atem

Diese fünfzigste Ausgabe unseres Impuls Magazins des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie ist ein Zeichen unseres Erfolges.

Seit 25 Jahren erscheint zweimal im Jahr dieses informative Blatt mit Neuem, Altbekanntem, Wissenswertem und mehr aus dem riesigen Feld der Kinesiologie und aus kinesiologienahen Bereichen. Seit einigen Jahren ist es auch digital auf unserer Website nachzulesen.

Gelesen wird es von Ihnen, von unseren Mitgliedern, Kursteilnehmern und von vielen anderen, die sich gern über Kinesiologie auf dem Laufenden halten.

Im Jahr 2009 hat unsere Ulrike Icha das Heft in die Hand genommen. Und das mit Erfolg, wie wir auch jetzt wieder sehen, wenn wir uns durch die Erfolgsgeschichten durchschmökern. Ein unbezahlbares riesengroßes Danke von Herzen und von uns allen, liebe Ulli! Wir wünschen uns noch viele gemeinsame Jahre mit dir!

„Die Wahrung und Förderung der Interessen der Mitglieder und deren Vertretung gegenüber der Öffentlichkeit“

(Zitat aus unseren Statuten zum Zweck unseres Berufsverbandes)

Das ist unsere Aufgabe. Und damit liegen wir richtig. Das beweist die steigende Zahl der Mitglieder. Von unseren 300 Mitgliedern sind 170 aktive Level 3 Kinesiologen und 50 weitere auf dem Weg dorthin. Unter unserem Dach wohnen mittlerweile 24 anerkannte Kinesiologiemethoden und 6 ergänzende kinesiologische Methoden. Und es werden mehr.

Danke für diese Bestätigung. Wir nehmen diesen Erfolg als Auftrag, uns weiter für die Qualität und die Anerkennung der Kinesiologie in Österreich und darüber hinaus einzusetzen.

Kein Erfolg ohne Bewegung

Unsere ehrenamtliche Arbeit für die Kinesiologie in Österreich ist keine stete Aufwärtsbewegung. Da sind schon auch sehr bewegte Zeiten dabei, manchmal von innen, manchmal von außen verursacht. Die Kinesiologie ist ja auch die Lehre von der Bewegung. Gut tun uns da die Klarheit und Einsicht, dass ohne Bewegung keine Entwicklung stattfinden kann. Und unsere Zuversicht, die Kräfte zu nützen und zu unterstützen, damit am Ende ein Erfolg für die Kinesiologie und für die Menschen, die uns vertrauen, herauskommt.

Drum bleiben wir dran, geben unser Bestes und freuen uns, wenn unsere Zeilen Sie auch in den nächsten 25 Jahren erreichen und bereichern.

Auf Wiederlesen!

Nicole Bernhauser

(Vorstandsvorsitzende)



INHALT



- 3** Unser Impuls hat einen langen Atem
Vorwort von Nicole Bernhauser
- 6** Erfolg - ein starker Motivator
von Tanja Krämer - das Gehirn.info
- 9** Die Zahl 50
von Karin Ergott
- 10** Wie frühe Prägungen deinen Erfolg beeinflussen
von Verena König
- 15** Dachverband Komplementäre Therapien und Methoden
von Mag. Christian Dillinger
- 16** Körpersprache - entscheidender als das Gender*sternchen
von Stefan Verra
- 20** ErfolgReich durch die Pubertät
von Prof. Mag. Herta Meirer
- 23** Mit Eigenmotivation zum täglichen Erfolg
von Barbara Schusta
- 26** Wie bewertest du deine Erfolge bzw. Misserfolge?
von Mag. Renata Ward
- 28** Erfolgreiche natürliche Entgiftung und Prävention
von Dipl. Biol. Dorothee Ogoske
- 32** Erfolg hat viele Gesichter
von Daniela Braunsteiner
- 34** Erfolgreiche Schwangerschaft
Schwangerschafts-Guide der chinesischen Medizin
von Dr. med. univ. Olivia Pojer
- 38** RECHTSAUSKUNFT
Newsletter und E-Mail
von RA Dr. Manfred Schiffner
- 39** Kräuter - Echtes Johanniskraut
von Elisabeth Schuster
- 41** Kräuter - Echte Weinrebe
von Elisabeth Schuster
- 44** Erfolgreich im Umgang mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele
von Claudia Krainhöfner
- 47** MERIDIANE
Konzeptionsgefäß
von Ulrike Icha
- 49** GESUNDE KÜCHE:
Gratinierte Linsenlaibchen
von Elisabeth Schuster
- 50** Erfolg
von Ursula Waldl
- 51** Kinesiologie - eine Erfolgsgeschichte
von Prof. Pia Scheidl
- 52** Das Mysterium Erfolg
von Ursula Bencsics
- 54** ERFOLGSGESCHICHTEN aus der kinesiologischen Praxis
von Mag. Karin Peyerl, Vera Trischack, Daniela Braunsteiner, Ulrike Icha
- 56** Erfolg bedeutet für mich, Lebensfreude zu gewinnen
von Ilse Jedlicka

- 58 ÖBK-Klausur Mai 2023**
von Renate Jantschitsch
- 59 Jutta-Lutz-Fonds**
von Nicole Bernhauser
- 60 Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung**
von Elisabeth Schuster
- 61 Kinesiologie leben Steiermark**
von Nicole Bernhauser
- 62 Neue Mitglieder**
- 63 Touch for Health Instructor Training**
von Nicole Bernhauser
- 64 ERSTE HILFE für die Kinesiologie**
von Nicole Bernhauser
- 65 Brain Gym® Instructor Training**
von Nicole Bernhauser
- 66 ÖBK Bundesländer-Treffen**
- 67 KinesiologInnen in Ihrer Nähe**
L3-Mitglieder Liste
- 70 ÖBK-Organisation**
Vorstand - Beiräte - Servicestellen
- 71 ÖBK-Kursanbieter**
Kinesiologie-Ausbildungen
- 74 ÖBK-Partner**
Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten
- 75 ÖBK-Mitglied werden**
- 77 Was bietet der ÖBK?**
- 78 ANMELDEFORMULAR**

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber:
Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) ZVR-Zahl: 986908743.
- Der ÖBK ist ein Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist und bezweckt den Zusammenschluss der Kinesiologen/innen für die Aus-, Weiter- und Fortbildung, die Wahrung und Förderung der Interessen der Mitglieder und deren Vertretung gegenüber der Öffentlichkeit, außerdem die weitere Erforschung des Menschen auf der Basis der Kinesiologie.

Postadresse:

Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK), Servicestelle
c/o Pauline Helminger
Klein-Köstendorf 10/2, 5203 Köstendorf,
E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at,
Tel.: 0676/409 19 50

Redaktion, Grafik, Marketing,

Anzeigenverkauf: Ulrike Icha,
E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at,
Tel.: 0680 218 52 15

Lektorat: Nicole Bernhauser,
E-Mail: nicole.bernhauer@kinesiologie-oebk.at,
Tel.: 0664 187 35 87

Druck:

Gugler GmbH,
Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau
Titelbild: Shutterstock.com

ZL. NR. 308842 1 99 U

Erscheinungsweise: halbjährlich

Anfragen: ÖBK-Servicestelle

E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at
Für ÖBK-Mitglieder gilt: Alle Mitglieder erhalten 1 Exemplar der IMPULS gratis zugesandt. Weitere Hefte können in der ÖBK-Geschäftsstelle bestellt werden. Die Versandkosten gehen dann zu Lasten des Mitgliedes.

Für Noch-Nicht-Mitglieder gilt: Nichtmitglieder haben die Möglichkeit, eine Fördermitgliedschaft zu beantragen und erhalten dann ebenso 1 Exemplar der IMPULS gratis zugesandt.

Die nächste IMPULS-Ausgabe erscheint Anfang Februar 2024

Die Druckproduktion entspricht diesen Umweltstandards:



UZW-Nr. 609



Nächster Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen: 31. Oktober 2023

Wichtiger Hinweis: Artikel, die mit dem Namen oder den Initialen des Verfassers / der Verfasserin gekennzeichnet sind, stellen nicht unbedingt die Meinung des ÖBK dar, sondern die des Verfassers / der Verfasserin. Für eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der ÖBK hinsichtlich der Inhalte und Qualität keine Haftung.

Hinweise für den/die Autor/-in:

Der/die Autor/-in räumt dem Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie das räumlich unbeschränkte und für die Dauer des gesetzlichen Urheberrechts ausschließliche Recht der Vervielfältigung und Verbreitung des Werkes, insbesondere, aber nicht ausschließlich in der Zeitschrift IMPULS sowie dessen elektronischer Speicherung in einem Speichermedium (insbesondere einer Online-Datenbank) sowie der unkörperlichen Übermittlung und Wiedergabe auf einem Bildschirm (Online-Nutzung einschließlich Intranet, Extranet, Internet), insbesondere auf der Website des ÖBK ein. Der/die Autor/-in erklärt sich einverstanden, dass sein/ihr Werk (= Impuls-Artikel) seitens des ÖBK durch Abbildungen ergänzt oder durch notwendige Formatierungen bearbeitet wird.

Mit der Annahme des Manuskriptes erklärt der/die Autor/-in, dass er/sie alleinige/r Urheber/-in des Werkes ist und sein/ihr Werk nicht in Rechte Dritter eingreift. Soweit der/die Autor/-in über die Rechte an den Abbildungen nicht selbst verfügt, ist er/sie verpflichtet, die entsprechenden Nutzungsrechte der Urheberberechtigten zu beschaffen. In allen Fällen ist der/die Autor/-in zu genauer Quellenangabe verpflichtet

Manuskripte müssen in *druckreifer Vorlage* beim Verlag eingehen. Formate: doc, pdf, jpg, psd. Der Zeitpunkt der Übergabe der Beiträge an den ÖBK lässt keinen Rückschluss auf das Erscheinungsdatum des Artikels zu. Die Reihung der Artikel, KursanbieterInnen und der ÖBK-Partner in der Zeitung erfolgt nach platztechnischen Gesichtspunkten. PR-Texte erscheinen außerhalb der Verantwortung des Herausgebers.

Nutzung durch den/die Autor/-in:

Der/die Autor/-in ist berechtigt, das endformatierte Werk inklusiver Abbildungen nur unter Angabe der Quelle (Impuls-Zeitschrift des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie / Ausgabe Nr.) für eigene Verwertungszwecke zu verwenden.

Nutzung durch Dritte („andere“):

Soweit nicht ausdrücklich angegeben, darf kein Inhalt dieser Zeitschrift ohne vorherige ausdrückliche Zustimmung des ÖBK bzw. des jeweiligen Urhebers des veröffentlichten IMPULS Fachartikels kommerziell genutzt, kopiert, reproduziert, verbreitet, veröffentlicht, verändert, öffentlich zugänglich gemacht, gesendet oder auf andere Weise übertragen werden.

ERFOLG - EIN STARKER MOTIVATOR



Text: Tanja Krämer

Wissenschaftliche Betreuung:
Prof. Dr. Rainer Spanagel

www.dasGehirn.info

Ob in Beruf, Sport oder Spiel - Erfolg treibt zu neuen Leistungen an. Verantwortlich sind Strukturen des mesolimbischen Systems, das auf Anreize mit der Ausschüttung von Dopamin reagiert und so Verhalten fördert, das Erfolg versprechend ist.

Das Studium nähert sich seinem Ende, die Zeit der Prüfungsvorbereitungen und der Abschlussarbeit beginnt. Es ist eine anstrengende, entbehrungsreiche Phase, in der sich viele Studierende oft wochenlang einsam über Bücher und Computer beugen. Zeit für Treffen mit Freunden und einen Besuch im Kino bleibt meist nicht – oder besser: Man verbietet sie sich. Denn die Opfer haben ein großes, bedeutsames Ziel: Einen erfolgreichen Abschluss und damit den gelungenen ersten Schritt in die Berufswelt.

*Motivation*¹⁾ - die treibende Kraft, die den Menschen zu zielgerichtetem Verhalten veranlasst - kann viele verschiedene Intentionen haben: Oft geht es um das Befriedigen grundlegender Bedürfnisse, etwa von Hunger oder Durst, oder lebenswichtige Entscheidungen wie Kampf oder Flucht angesichts einer Gefahr. In der modernen Gesellschaft jedoch sind diese entwicklungsgeschichtlich alten, dem

nackten Überleben dienenden Motivatoren eher sekundär.

Dafür sind andere ins Spiel gekommen: „Man hat gelernt, dass gesellschaftliche Ziele wie gute Noten in der Schule oder Erfolg im Beruf gewünscht sind und man bei der Erreichung Lob oder Anerkennung erhält“, sagt der Psychologe Gerhard Stemmler von der Universität Marburg, der als Leiter einer DFG-geförderten Studie auch die neurobiologischen Hintergründe von Leistungsstreben erforscht hat. „Wenn man bestimmte Ziele anstrebt, hat man dabei meist eine positive Stimmung, man wird regelrecht vorangetrieben.“



NEUROTRANSMITTER SCHAFFT VORFREUDE

Verantwortlich für diese positive, leistungsbereite Stimmung ist das *mesolimbische System*²⁾ in unserem Gehirn, ein Schaltkreis, dessen Ursprung im ventralen *Tegmentum*³⁾ im vorderen Teil des Mittelhirns liegt. Die Neurone des ventralen Tegmentums innervieren das limbische System über den *Nucleus accumbens*⁴⁾, die *Amygdala*⁵⁾ und den *Hippocampus*⁶⁾ und strahlen bis in die Großhirnrinde aus. Sie schütten den *Neurotransmitter Dopamin*⁷⁾ aus, der vermutlich die Anreizmotivation fördert und uns so zu immer neuen Leistungen ansportelt - nach dem Motto: schneller, höher, weiter.

„Man streitet sich bis heute darum, was diese Botenstoffsysteme wirklich machen“, sagt Gerhard Stemmler. Früher, so der Psychologe, hätte man gedacht, dass Dopamin das mit Glücksgefühlen einher-

gehende Erfolgserlebnis nach Erreichen eines Ziels bewirke. „Das ist abgelöst worden durch eine vorsichtiger, konditionale Fassung, wonach durch Dopamin vor allen Dingen die Anreizmotivation befördert wird, die eine Handlungserleichterung zur Folge hat“, so Stemmler. Andere Forscher sehen Dopamin wiederum als ein Lernsignal für relevante Umgebungsreize.

Das Dopamin ist also, anders als die Hirnforschung lange vermutete, nicht dafür verantwortlich, dass wir uns freuen, wenn die Prüfung bestanden ist - dafür sorgen höchstwahrscheinlich körpereigene Opioide, die Endorphine, und andere Botenstoffe wie etwa *Oxytocin*⁸⁾. Sondern vielmehr für die Vorfriede, die man empfindet, wenn man sich vorstellt, die gute Abschlussnote in der Hand zu halten - und die einen auch bei der Stange hält, wenn der Weg zu diesem Ziel beschwerlich oder von Misserfolgen gepflastert ist. Wenn das Ziel dann erreicht ist, spielt die Dopaminausschüttung wieder eine untergeordnete Rolle, und auch die Opioide, die für den Erfolg mit einem Glücksgefühl belohnen, halten nicht lange vor. Mit dem Resultat, dass die Freude auch schnell wieder abebbt. So wird wieder Platz geschaffen für neue Antriebe.

ICH WILL, WAS DU NICHT WILLST

Besonders intensiv untersucht wurden diese Mechanismen in Studien mit Ratten und Mäusen. „Ursprünglich kommt der Begriff des Belohnungssystems²⁾ auch aus der Forschung mit Ratten“, sagt der Experimental-Psychologe Rainer Schwarting, der ebenfalls an der Universität Marburg forscht. Im Keller der Universität hat er ein Labor für verhaltenspsychologische Studien mit Mäusen und Ratten aufgebaut - in ganz Deutschland gibt es für das Fachgebiet Psychologie hiervon nur drei.

„Ein Organismus, der ein Ziel erreichen will, braucht Anzeichen dafür, dass dieser Weg auch erfolgreich sein wird“, sagt Schwarting. Erst solche Anreize motivieren uns, weiterzumachen. Das können Gerüche sein, wenn eine Ratte etwa auf der Suche nach Futter ist. Oder ein Geräusch: Wer eine Katze hat, der weiß, dass allein das Geräusch des Dosenöffners zur Futterzeit dafür sorgt, dass der Stubentiger aufgeregt um den Futternapf oder die Beine des Herrchens oder Frauchens herum schleicht. Für die richtige Einordnung dieser Reize sorgt wiederum das mesolimbische Dopaminsystem, das übrigens nicht nur bei Nagern und Menschen, sondern bei allen Säugetieren nachgewiesen wurde.

Wie abhängig die *Motivation*¹⁾ von diesen neuronalen Schaltkreisen ist, zeigen Tierversuche des Neuropsychologen John Salamone von der Universität in Connecticut. Er setzte Ratten immer wieder in ein Labyrinth, in dem in zwei verschiedenen Gängen Nahrung versteckt war: Einmal normales Futter und einmal eine besondere Leckerei. Wie erwartet, suchten die Nager bald nur noch den Pfad zur Leckerei auf. Daraufhin erschwerte der Forscher den Weg dorthin, indem er Hindernisse aufbaute - und protokollierte, bei welcher Schwierigkeit sie aufgaben und lieber das schnöde Trockenfutter wählten. Blockierte Salamone nun aber mit Neurotoxinen gezielt das Dopaminsystem, zeigte sich, dass die Ratten wesentlich schneller abbrachen, sie also weniger motiviert waren. „Die Tiere können verrechnen, welche Arbeit aufgewendet werden muss, um einen gewissen Erfolg zu haben. Das ist ähnlich wie bei uns“, erklärt Rainer Schwarting.



MOTIVATION UNTERLIEGT SCHWANKUNGEN

Ruft also die beste Freundin an, um zu ihrer Geburtstagsfeier einzuladen, während gleichzeitig die Abschlussprüfung bedrohlich näher rückt, klärt dieses Hirnareal, welche Option lohnender ist. Dabei wird je nach Sachlage neu entschieden: Ist die Freundin sauer, weil man zugunsten der Prüfungsvorbereitung ihrer Geburtstagsparty abgesagt hat, rückt das Fest im Stellenwert möglicherweise wieder ein großes Stück nach oben. Und ist einem Kind nach dem Verzehr von allzu vielen Süßigkeiten bereits schlecht, wird es auch den Schokoladenkuchen dankend ablehnen.

Denn nicht nur Erfolge motivieren. Auch die Angst vor Gefahr oder negativen Erfahrungen kann antreiben. Sogar Misserfolge können zur *Motivation*¹⁾ beitragen. „Motivationsprozesse verlaufen nicht immer direkt, sondern fluktuieren als Prozesse der Annäherung“, sagt Gerhard Stemmler: „Entfernt man sich vom Ziel, so motiviert das umso stärker - jedoch nur, wenn ich das Gefühl habe, das Ziel auch irgendwann erreichen zu können. Ist das nicht der Fall“, so der Forscher von der Universität Marburg, „geben Menschen ihre Ziele auf und die Motivation bricht zusammen.“

Wie schnell man in einem solchen Fall die Flinte ins Korn wirft, wird auch von der Persönlichkeit bestimmt. Gerhard Stemmler ließ Probanden in einer Studie Knobelaufgaben rechnen, die nicht zu lösen waren, und forderte sie zudem auf, laut kundzutun, wenn sie zu dem Schluss kamen, eine Aufgabe in der vorgegebenen Zeit nicht zu bewältigen. Selbstsichere Versuchsteilnehmer reagierten vor allem verärgert und mit Aussagen wie „Das ist zu schwer, kann man doch gar nicht schaffen.“ Was ja auch stimmte. Eher ängstliche Charaktere schlossen diese Möglichkeit aber offenbar aus. Stattdessen suchten sie in erster Linie die Schuld bei sich - und gaben schneller auf.



Das Wichtigste in Kürze:

- Etwas zu schaffen, ein Ziel zu erreichen, erfolgreich zu sein, ist eine wichtige Motivation für den Menschen, die heute stark von gesellschaftlichen Vorstellungen geprägt wird.
- Schon die Aussicht auf einen Erfolg aktiviert im Gehirn das Belohnungssystem und sorgt so dafür, dass dieses Ziel weiter verfolgt wird.
- Wie motiviert man ist, hängt auch davon ab, ob eine Handlung Aussicht auf Erfolg hat. Dies wird im orbitofrontalen Cortex entschieden - in einem dynamischen Prozess unter Abwägung verschiedener Kriterien.
- Auch Misserfolge können motivieren. Wichtig ist dabei aber die Gewissheit, das Ziel trotz des Rückschlags irgendwann erreichen zu können.

Aussichten auf Erfolg helfen beim Lernen:

Wer das Gefühl hat, sein Engagement würde sich lohnen, strengt sich mehr an und kann sich zudem neu gelernte Informationen besser merken. In einer Studie hat die Neurowissenschaftlerin Alison Adcock, damals an der Universität Kalifornien tätig, zwölf Probanden, gegen eine finanzielle Belohnung unterschiedliche Gedächtnisaufgaben zu lösen, darunter das Einprägen von Bildern. Vor jedem Versuch wurde ihnen signalisiert, wie hoch der jeweilig zu gewinnende Geldbetrag ausfiele. Der schnöde Mammon schlug sich offenbar auf das Denkvermögen nieder. Denn am nächsten Tag konnten sich die Teilnehmer eher an solche Bilder erinnern, die fünf Dollar wert waren, als an solche, die nur zehn Cent abwarfen.

Die Ergebnisse der funktionellen *Magnetresonanztomografie*⁹⁾ - ein Verfahren, das Hirnaktivitäten sichtbar macht, waren noch bezeichnender: Regten sich die Area ventralis tegmentalis und Nucleus accumbens während der Testphase, in welcher der jeweilige Geldwert angezeigt wurde, besonders stark, dann blieb auch das dazugehörige Bild später besser im *Gedächtnis*¹⁰⁾. Szenen von „billigen“ Bildern, die später vergessen wurden, hatten im Vorfeld jedoch nur eine geringe Aktivität des Belohnungszentrums bewirkt. In der Praxis scheint eine hohe Belohnung ebenfalls zum Lernen zu motivieren: Kinder, die ihren Wunschberuf klar vor Augen haben und auch wissen, welchen Abschluss sie dafür brauchen, investieren einer US-amerikanischen Studie zufolge, mehr Zeit in Hausaufgaben und haben auch bessere Noten.

Bildquellen:

Titelbild: © Billion Photos - shutterstock.com - Nr. 1563537331

Vektorgraphiken: © Simple Line - shutterstock.com - Nr. 1753074026, 1489056716, 2143705107

Infobox:

1) *Motivation*

Ein Motiv ist ein Beweggrund. Wird dieser wirksam, spürt das Lebewesen Motivation - es strebt danach, sein Bedürfnis zu befriedigen. Zum Beispiel nach Nahrung, Schutz oder Fortpflanzung.

2) *Mesolimbisches System*

Ein System aus Neuronen, die Dopamin als Botenstoff verwenden und das entscheidend an der Entstehung positiver Gefühle beteiligt ist. Die Zellkörper liegen im unteren Tegmentums und ziehen unter anderem in die Amygdala, den Hippocampus und - besonders wichtig - den Nucleus accumbens, wo sie ihre Endköpfchen haben.

3) *Tegmentum*

Tegmentum (von lateinischen „tegere“ „bedecken“). Es handelt sich um den rückwärtigen, unter dem Aquädukt gelegenen Teil des Mittelhirns. Hier finden sich Kerne wie die Substantia nigra, Formatio reticularis, Hirnnervenkerne und der Nucleus ruber.

4) *Nucleus*

Nucleus, Plural Nuclei, bezeichnet zweierlei: Zum einen den Kern einer Zelle, den Zellkern. Zum zweiten eine Ansammlung von Zellkörpern im Gehirn.

5) *Amygdala*

Ein wichtiges Kerngebiet im Temporallappen, welches mit Emotionen in Verbindung gebracht wird: es bewertet den emotionalen Gehalt einer Situation und reagiert besonders auf Bedrohung. In diesem Zusammenhang wird sie auch durch Schmerzreize aktiviert und spielt eine wichtige Rolle in der emotionalen Bewertung sensorischer Reize. Die Amygdala - zu Deutsch Mandelkern - wird zum limbischen System gezählt.

6) *Hippocampus*

Der Hippocampus ist der größte Teil des Archicortex und ein Areal im Temporallappen. Er ist zudem ein wichtiger Teil des limbischen Systems. Funktional ist er an Gedächtnisprozessen, aber auch an räumlicher Orientierung beteiligt. Er umfasst das Subiculum, den Gyrus dentatus und das Ammonshorn mit seinen vier Feldern CA1-CA4. Veränderungen in der Struktur des Hippocampus durch Stress werden mit Schmerzchronifizierung in Zusammenhang gebracht. Der Hippocampus spielt auch eine wichtige Rolle bei der Verstärkung von Schmerz durch Angst.

7) *Neurotransmitter*

Ein Neurotransmitter ist ein chemischer Botenstoff, eine Mittlersubstanz. An den Orten der Zell-Zellkommunikation wird er vom Senderneuron ausgeschüttet und wirkt auf das Empfängerneuron erregend oder hemmend.

8) *Oxytozin*

Ein im Nucleus paraventricularis und im Nucleus supraopticus des Hypothalamus gebildetes Hormon, welches aus dem Hypophysenhinterlappen ins Blut ausgeschüttet wird. Es leitet bei der Geburt die Wehen ein und wird beim Stillen sowie beim Orgasmus ausgeschüttet. Es scheint die Paarbindung zu erhöhen und Vertrauen zu schaffen. Neuere Erkenntnisse weisen darauf hin, dass das oft als Kuschelhormon bezeichnete Oxytocin jedoch weitaus komplexer ist und seine Effekte auch eine Abgrenzung zur andern Gruppen (out-groups) beinhalten.

9) *Funktionelle Magnetresonanztomographie*

Eine Modifikation der Magnetresonanztomographie oder -tomografie (MRT, englisch MRI) die die Messung des regionalen Körperstoffwechsels erlaubt. In der Hirnforschung wird besonders häufig der BOLD-Kontrast (blood oxygen level dependent) verwendet, der das unterschiedliche magnetische Verhalten sauerstoffreichen und sauerstoffarmen Bluts nutzt. Ein hoher Sauerstoffverbrauch kann mit erhöhter Aktivität korreliert werden. fMRT-Messungen haben eine gute räumliche Auflösung und erlauben so detaillierte Information über die Aktivität eines bestimmten Areals im Gehirn.

10) *Gedächtnis*

Gedächtnis ist ein Oberbegriff für alle Arten von Informationsspeicherung im Organismus. Dazu gehören neben dem reinen Behalten auch die Aufnahme der Information, deren Ordnung sowie der Abruf.

Originaltext <https://www.dasgehirn.info/denken/motivation/erfolg-ein-starker-motivator>

Tanja Krämer, M.A. phil, Freie Wissenschaftsjournalistin mit Schwerpunkt: Neurowissenschaften



Wir feiern unser
50. Impuls-Heft!

Die Zahl

50

Text: Karin Ergott

Die heiligste aller Zahlen: Die Zahl 50 wird der Freude, dem Optimismus und der Heiterkeit zugeordnet. - Wenn wir 50 Jahre verheiratet sind, feiern wir Goldene Hochzeit. Firmen und Vereine, die 50 Jahre bestehen, feiern ein großes Jubiläum und zu ihrem 50. Geburtstag laden die meisten Menschen viele Gäste ein. Oft wird dieser Geburtstag dann auch als Beginn der zweiten Lebenshälfte empfunden.

Wir finden die Zahl 50 auch in vielen verschiedenen mystischen Lehren und Religionen.

In der Zahlenkabbala z. B. heißt die 50 die „**Gralszahl**“ und ist etwas ganz Besonderes. Der Gral ist hier das Symbol für das Christuslicht in uns, die göttliche Führung und die Vollkommenheit.

Nicht umsonst wird sie auch als „**der Mensch in der Vollendung**“ (5 - Mensch, 0 - Vollendung) bezeichnet. Sie ist der Vermittler zwischen Himmel und Erde und verbindet das Oben mit dem Unten.

Im Tarot wird die 50 der Karte „**AS der Kelche**“ zugeordnet. Hier steht sie für die größte Liebe auf Erden, das Wachstum, die kreative Kraft und tiefe Gefühle. Sie strebt immer nach Freiheit, nach Expansion, nach Weiterbildung und neuen Erkenntnissen.

In der jüdischen Kabbala gibt es **50 Tore der Weisheit und des Verständnisses** und **50 Tore der Unreinheit**. Und in der jüdischen Religion liegen 50 Tage zwischen dem Passahfest und Schawuot, dem Erntedankfest.

Die Christen feiern ihrerseits regelmäßig 50 Tage nach Ostern das Pfingstfest.

Im 1. Buch Mose will Gott Sodom verschonen, falls Abraham in der Stadt 50 Gerechte findet und das Buch Genesis hat 50 Kapitel.

Auch in der griechischen Mythologie finden wir die Zahl 50, denn gleich eine ganze

Reihe von Göttern und Königen der alten Griechen sollen 50 Kinder gehabt haben.

Doch hinter dieser Zahl steckt noch viel mehr, denn sie ist die **Zahl der Lebensprüfung und der Wandlung**.

Ab dem 50sten Geburtstag werden wir dahingehend geprüft, ob unsere Lernaufgaben verstanden wurden und wir werden aufgefordert, das bisherige Leben zu überdenken und vielleicht sogar noch mal komplett neu zu gestalten.

Es gilt jetzt zu erkennen, dass man an einem Punkt angekommen ist, der für Zufriedenheit und Erfüllung steht. Vieles im Leben sollte nun gelassener angegangen werden.

Ein harmonisches und dem göttlichen Willen entsprechend gelebtes Leben bringt nach dem 50. Lebensjahr seine Früchte. Aber haben wir unsere Lebensaufgaben versäumt, treten auch die Auswirkungen langsam, aber sicher in Erscheinung. Wird diese Thematik ignoriert, besteht die Gefahr, in eine Erstarrung, Bequemlichkeit oder Leere zu verfallen.

Menschen mit der Schwingungszahl 50 streben nach hohen Zielen und finden sich meistens in allen Lebenslagen gut zurecht. Allerdings stehen sie nicht immer mit beiden Beinen auf der Erde. Diese Menschen lieben das Reisen und den Ortswechsel. Sie siedeln sich oft in fremden Ländern, weit entfernt von ihrem Geburtsort, an.

Manchmal müssen sie auch eine Reise nach innen antreten, um den Weg nach vorne zu finden.

Sie besitzen übersinnliche Kräfte und die Fähigkeit, tiefe Erkenntnisse zu erlangen. Auch sind sie begabte Lehrer und können andere anleiten, da sie klar erkennen, wie Dinge anzupacken sind.

Die Lernaufgabe des Menschen mit der Zahl 50 ist, sich selbst zu lieben und zu wissen, dass er immer geführt und beschützt ist.

Diese **freiheitsliebende Zahl** verlangt auch von uns, sich nicht mehr einengen zu lassen, Unverzeihlichkeiten aufzulösen und Eins zu sein, mit dem göttlichen Willen. Dann bringt die Zahl 50 Fülle, Glück und bedingungslose Liebe in unser Leben, denn sie ist der Meister der Weisheit.



Karin Ergott
Kabbalistin und
Lehrerin für
traditionelle
Zahlensymbolik
Kinesiologin

Praxis im
Kinesiologiezentrum Team 13:
Hietzinger Hauptstr. 67/Tür 1, 1130 Wien
T: 0676 / 33 16 407
E: zahlenkabbala13@gmail.com
www.zahlenkabbala.at

Bild: © ieftharman - shutterstock.com - 1015892467

WIE FRÜHE PRÄGUNGEN DEINEN ERFOLG BEEINFLUSSEN

Text und Foto: Verena König

Dieser Text entstammt aus Verenas Podcast # 171.

Du findest ihn auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=mYxAtqTmdrl> und auf:



TRANSFORMATIONS - INSPIRATION

Hier geht es um die Frage, wie sich frühe Prägungen darauf auswirken, wie wir später im Leben Erfolg erleben, ob wir überhaupt erfolgreich sind oder ob wir Erfolge annehmen können. Wir schauen uns gemeinsam an, wie frühe Prägungen, die traumatischen Charakter haben, sich auf unser Erfolgserleben und auch auf unsere Potenzialentfaltung auswirken können. Ich wünsche dir wertvolle Erkenntnisse und wohltuende Inspirationen beim Lauschen.

Viele Menschen wünschen sich Erfolg. Wer tut das nicht? Wir wünschen es uns, dass unsere Energie zu Erfolg führt, dass das, was wir anpacken, gelingt und dass wir uns freuen können über das, was wir erreichen. Leider ist das für viele Menschen überhaupt nicht leicht oder vielleicht gar nicht möglich. Ein Phänomen, ein Symptom, das mir in der Praxis häufig begegnet, ist, dass Menschen, die im Grunde sehr viel für ihren Erfolg tun, das Gefühl haben, es stellt sich kein Erfolg ein. Sie werden nicht erfolgreich in ihrer Selbständigkeit, die sie sich aufbauen wollen, sie „sabotieren“ - hierzu gibt es eine Podcastfolge - ihren Erfolg, indem sie beispielsweise Schwierigkeiten haben, ein Honorar festzulegen, das ihrer Arbeit entsprechen würde oder sie prokrastinieren so lange, dass sie nicht zum Erfolg kommen. Andere Menschen erleben sich als erfolgreich, aber sie fühlen es nicht. Und was ist das mit dem Erfolg? Was steckt da drin? Und wieso ist es für manche Menschen so eine Hürde, entweder Erfolg zu kreieren oder ihn anzunehmen?

Was assoziiert du mit Erfolg?

Vielleicht möchtest du zu Beginn einmal kurz in dich hineinspüren und dich fragen, was spürst du in dir bei dem Wort Erfolg, was löst das Wort Erfolg in dir für Gefühle, Körperempfindungen und auch Gedanken aus? Lass dir einen Moment Zeit und spür einmal nach. Wie fühlt sich das an? Für manche Menschen ist es so, dass mit Erfolg etwas assoziiert ist und spürbar wird, das sich anfühlt wie Freude, Lebendigkeit, etwas Kraftvolles, etwas Leuchtendes, etwas, das einfach schön ist. Das Innere dehnt sich aus, es fühlt sich an wie Expansion und Fluss. Für viele andere ist mit Erfolg etwas anderes assoziiert, Ängste, Sorgen, etwas, das sich innerlich verengt, die Idee, das Gefühl, auch die Körperwahrnehmung, das Erleben, dass Erfolg gefährlich sein könnte. Man wird gesehen, man wird vielleicht kritisiert, man wird vielleicht abgelehnt oder es wird einem vielleicht genommen, was man durch den Erfolg für sich gewonnen hat.

Kannst du spüren, in welche Richtung deine spontane Tendenz eher geht, eher in die Expansion oder eher in die Kontraktion? Oder gibt es vielleicht von beidem etwas und es besteht sogar eine gewisse Ambivalenz?

Unsere frühen Erfahrungen prägen unserer Gefühle in Bezug auf Erfolg

Wie wir persönlich Erfolg definieren und wie wir persönlich Erfolg in uns spüren bzw. was wir mit Erfolg assoziieren, ist sehr stark von unseren frühen Prägungen abhängig. Wie erwünscht und wie willkommen warst du mit deiner eigenen Kraft und deiner Selbstbestimmung? Je nachdem, was wir erleben in Bezug auf unsere eigene Kraft und unsere Selbstbestimmung und dementsprechend auch unsere Autonomie, unsere Handlungen und deren Wirkungen, dementsprechend fühlen wir uns in Bezug auf Erfolg.

Wenn wir erlebt haben, dass wir mit unseren eigenen kräftigen Impulsen, unserem So-Sein, unserer Potenzialkraft und unserem Entfaltungswunsch willkommen waren, dann sind diese Kräfte und diese Aspekte in uns positiv konnotiert, sie fühlen sich auch für uns selbst gut an. Wir fühlen uns selbst damit willkommen, wir heißen uns selbst mit diesen starken inneren Kräften willkommen. Dann haben wir keine Angst davor, damit gesehen zu werden, weil wir dazu stehen können und uns nicht davon abhängig fühlen, was andere Menschen dazu denken oder wie sie es finden.

Wir sind, wenn wir zu unserer Kraft und unseren Potenzialen stehen können, also nicht abhängig von der Gunst und der Meinung anderer. Und wir haben auch kein schlechtes Gewissen, wenn uns Dinge gelingen oder sogar leicht fallen.

Wenn wir mit unserer Kraft und unserer Potenzialentfaltung und unserer Selbstbestimmung nicht willkommen waren, dann sind diese inneren Impulse und Kräfte anders konnotiert, dann sind sie belastet, dann ist unsere Beziehung zu unserer eigenen Kraft, zu unserer Selbstbestimmung, zu unserer Autonomie und zu unseren Potenzialen belastet. Dann sind wir in der Folge oft gehemmt in unserem Ausdruck. Wir beziehen dann das, was die Außenwelt uns zurückspiegeln würde, auf unsere Identität. Wir haben Angst, dass eine Abwertung uns im innersten Kern treffen könnte. Wir haben Angst, dass uns eine Ablehnung im innersten Kern schmerzlich verwunden könnte, denn das ist die Erfahrung aus den frühen Prägungen.

Konfliktkompetenz als Voraussetzung für Potenzialentfaltung

Wenn wir erfolgreich sein wollen, wenn wir also unsere Potenziale entfalten wollen und unsere Impulse im Leben umsetzen wollen, wenn wir unser Leben so gestalten wollen, dass wir glücklich sind, dann müssen wir eine gewisse Toleranz für Ablehnung, Bewertung und Gegenwind haben.

Wir brauchen eine gewisse Konflikttoleranz, wir brauchen eine gewisse Konfliktkompetenz. Und wenn wir früh in unserem Leben gelernt haben, Konflikten auszuweichen, indem wir uns anpassen, indem wir uns eben nicht zeigen, indem wir unsere eigenen Potenziale, Wünsche und unsere Selbstbestimmung zurücknehmen, dann konnten wir keine Konfliktkompetenz und Toleranz entwickeln. Unsere frühen Prägungen in Bezug auf unser Erwünscht-Sein wirken sich also sehr deutlich auf unsere Beziehung zu uns selbst bzw. auf unsere Möglichkeit, erfolgreich zu sein, aus. Das ist ein Hemmschuh für Erfolg in allen Belangen, auch bezogen auf das Gestalten eines glücklichen Lebens, und es ist eine häufige Folge von frühen Prägungen, die traumatisches Ausmaß haben.

Man könnte diesen Punkt so zusammenfassen, dass wir uns schwertun damit, erfolgreich zu sein, wenn wir gelernt haben, dass wir nicht erwünscht sind, wenn also unser Selbstwertgefühl durch frühe Prägungen stark eingeengt wurde und in seiner Entfaltung und Entwicklung gehemmt wurde.

Dann ist es unsere Aufgabe, Dinge zu entkoppeln, dann ist es wichtig, dass wir beginnen, Bewusstsein darüber zu entwickeln, was Anpassungsstrategien und Überlebensmechanismen sind und was wahre Wünsche sind. Auch dazu gibt es bereits eine Podcastfolge, genauso wie über unser Autonomiebedürfnis. All das kannst du gerne einmal nachhören, um die



Hintergründe zu meinen Ausführungen heute zu vertiefen.

Wir brauchen also ein Bewusstsein darüber, was unsere Überlebensmechanismen und Anpassungsstrategien sind und was unsere wahren wirklichen Wünsche sind.

Und dann geht es darum, das zu entkoppeln. Wenn dies verkoppelt ist durch die frühen Prägungen, dann erleben wir augenblicklich etwas - unbewusst - in dem Moment, wo ein wahrer Wunsch aufkommt und dadurch eine Bewegung zur Erfüllung dieses Wunsches oder Bedürfnisses - also eine Bewegung in Richtung Erfolg stattfindet. Dann beginnt genau in diesem Moment die Überlebensstrategie aktiv zu werden. Das bedeutet, in dem Moment, wo wir beginnen, uns nach vorne zu bewegen, in Richtung eines Ziels, läuft unbewusst eine Überlebensstrategie, eine Anpassungsleistung los, die wir vielleicht eine zeitlang unterdrücken oder kompensieren können. Aber irgendwann scheitern wir dann doch daran, wenn wir beispielsweise doch nicht für uns eintreten und uns kurz vor dem Erfolg wieder anpassen, wenn wir doch nicht die Schritte gehen, die wir für unser glückliches Leben gehen müssten, wenn wir doch kurz vor einer Veränderung wieder die Bremse reintun oder doch bevor wir etwas fordern und unsere Grenzen ziehen, - was wichtig wäre, um erfolgreich zu sein - zurückrudern und uns zurücknehmen.



Also unsere frühen Prägungen, die auf unser Selbstwertgefühl wirken, weil wir gelernt haben, dass wir mit unserer eigenen Kraft und Selbstbestimmung und unseren Potenzialen nicht willkommen waren, sind ein wichtiger Aspekt für einen Mangel an Erfolg im Leben.

Unbewusste falsche Loyalitäten als Hintergrund bei mangelndem Erfolg

Ein weiterer wichtiger Aspekt für mangelnden Erfolg sind unbewusste falsche Loyalitäten im Familiensystem. Zum Familiensystem und der Frage, wie glücklich man denn sein darf im Angesicht einer Familiengeschichte, gibt es auch eine Podcastfolge, die du auf Youtube findest. Ich möchte hier trotzdem noch kurz auf diesen Aspekt eingehen. Es gibt ein paar Gründe dafür, weswegen Menschen, die in Familiensystemen aufgewachsen sind, in denen Trauma eine Rolle spielt, nicht so leicht erfolgreich werden.

Loyalität in einem traumatisierten Familiensystem

Zum einen ist da die eben schon erwähnte Loyalität. Diese Loyalität kann aus zwei Bereichen entspringen - eine Loyalität aus Verbundenheit und liebevollen Gefühlen und eine Loyalität aus Pflichtgefühl und wiederum Anpassungsleistung.

Wenn wir uns verbunden fühlen - was wir in unserer Sippe, in unserer Familie auf einer unbewussten Ebene auf tiefe Art und Weise tun - dann fällt es uns schwer, es uns bessergehen zu lassen als denen, die uns vorausgegangen sind. Es gibt oft in vielen Menschen ein tiefes Gefühl von Untreue, von schlechtem Gewissen, manchmal sogar bis hin zu einem Schuldgefühl, wenn es ihnen besser geht als ihren Eltern, ihren Großeltern oder anderen Familienmitgliedern.

Das ist eigentlich eine erstmal unlogisch anmutende Reaktion, die wir aber fast alle sofort nachvollziehen können. Wenn ich jemanden an meiner Seite habe, dem es schlecht geht, dann fällt es mir schwer, meine Freude und mein Gutgehen unbefangen zu teilen. Wir haben automatisch oft das Gefühl, dass wir in dem Moment, wo wir dann strahlen und glücklich sind, jemanden anderen verletzen oder seine Traurigkeit vergrößern.

Das führt zu einer Loyalität, die starke Wirkungen haben kann, so dass Menschen sich nicht trauen, ihr Licht leuchten zu lassen oder nach vorne zu treten und

innerhalb eines vielleicht überschatteten Familiensystems wirklich das Licht strahlen zu lassen.

Diese Loyalität aus einer Art Verbundenheit als Gefühl heraus ist leider nicht hilfreich, denn Heilung geschieht auch im Familiensystem vor allem dann, wenn jemand heilt. Solange wir weiter in der Düsternis bleiben, uns in der Düsternis zu bleiben als Treue und Verbundenheit interpretieren, verändern sich die Traumamuster im Familiensystem viel langsamer oder vielleicht sogar gar nicht. Wie können wir dieses Gefühl von Illoyalität überwinden, das wir möglicherweise unseren verletzten, versehrten, vielleicht schwer traumatisierten Vorfahren gegenüber empfinden?

Wie können wir im Angesicht der Geschichten von Krieg, Flucht, Vertreibung, Enteignung, schweren Verlusten in unser Licht treten, in das Licht des Lebens treten oder den Fluss des Lebens wirklich voll annehmen?

Ich glaube, wir müssen das betrachten als einen großen Bewusstseinsprozess und auch eine Hinwendung zum Schmerz. Die Angst davor, den Schmerz in jemand anderem zu berühren, wenn wir selbst zu leuchten beginnen, impliziert ja auch, dass wir glauben, wir würden diesen Schmerz nicht berühren, wenn wir nicht leuchten.

Es ist eine logische, häufige und sehr übersehene Traumafolge, dass wir schweigen, dass wir wegschauen, dass wir Dinge ausblenden.

Und nichts anderes wäre es in dem Moment im Grunde genommen, wenn wir mit den anderen in der - wie ich es eben nannte - Düsternis verweilen, dann konfrontieren wir uns nicht mit dem Schmerz. Wir wenden uns aber auch nicht heilsam zu. Schweigen und den Schmerz nicht anzurühren sind häufige unausgesprochene Übereinkünfte in Familiensystemen, in denen viel Schmerz existiert. Das ist eine Loyalität, die schonen möchte. Das ist eine Loyalität, die nicht konfrontieren möchte, es ist eine Loyalität, die einen Scheinfrieden oder eine Scheinsicherheit aufrechterhalten möchte, die aber eher zur Stagnation führt.

Wir dürfen uns, wenn wir so etwas in uns spüren, bewusst machen, dass wir in dem Moment, wo wir ins Licht treten oder unser Licht strahlen lassen, niemals verletzen, sondern selbst wenn dadurch ein Schmerz spürbar wird, dann aus dem besten und schönsten Grund und auch auf die schönste und beste Art.

Letztlich ist es so - auf einer viel tieferen Ebene unseres Seins -, dass Menschen, deren Schmerz durch das Leuchten eines anderen berührt wird, dadurch eine liebevolle Einladung erhalten, sich diesem Schmerz zuzuwenden. Und wenn wir von Familiensystemen sprechen, erhalten sie gleichzeitig eine Einladung, anzuerkennen, dass doch nicht alles verloren ist, dass das Trauma, die Traumafolgen, doch nicht immer und immer weitergehen, sondern dass andere, die nach uns kommen, es vielleicht leichter haben können.

Und wie wunderbar ist das, wenn wir sehen können, das Trauma, die Schwere, die Schicksalsschläge haben nicht alles zerstört, sie haben nicht alles verschüttet, sondern das Licht strahlt und scheint doch weiter - trotz alledem.

Diese Loyalität, die ich hier nun also angesprochen habe, ist eine Loyalität aus einer Art Verbundenheit heraus, die uns unbewusst häufig sehr identifiziert sein lässt mit unseren traumatisierten Familienmitgliedern oder Vorfahren. Und wir leben nun mal in einer Zeit, in der fast von allen von uns Vorfahren traumatisiert wurden, in einer Weltkriegsgeschichte - zwei Weltkriege innerhalb kurzer Zeit, die eine ganze Weltbevölkerung traumatisiert haben und die dadurch auch kollektiv eine richtig starke Kraft entfaltet haben.

Loyalität aus Angst vor Bestrafung und Ausschluss

Der zweite Aspekt der Loyalität ist der Aspekt der Loyalität aus Angst, wenn wir untreu werden, dafür bestraft zu werden. Die schlimmste Form der Bestrafung wäre im Kontext von Familiensystem-Dynamiken der Ausschluss.

Das klingt vielleicht komisch, weil viele von uns, die möglicherweise früh Traumatisierungen erlebt haben innerhalb der Familie, sich nichts mehr wünschen, als sich zu distanzieren, sich gut emanzipieren zu können und auch für sich einstehen zu können. Selbst wenn das so ist, kann unter der Oberfläche in unserem tiefen Unterbewusstsein und auch eben eingebettet in unsere soziale Natur, die nun einmal in den ersten Jahren von tiefer Abhängigkeit von unseren Bezugspersonen geprägt ist, eine tiefe Loyalität schwingen und die große Angst, bei Untreue bestraft zu werden und den Ausschluss doch als Bedrohung zu empfinden. Es ist gar nicht so selten, dass wir diese Angst vor Ausschluss und Bestrafung in uns tragen. Und deswegen möchte ich dich einladen, auch das zu reflektieren.



Könnte es sein, dass du, wenn du erfolgreich bist, Angst in dir spürst, dass jemand dagegen sein könnte? In meinen systemischen Aufstellungen gab es häufig die Situationen, dass im Vorgespräch unmittelbar vor der Aufstellungsarbeit häufig solche Phänomene wie das Blockiert-Sein für sich loszugehen, irgendwie erfolgreich zu sein oder auch in Bezug auf das eigene Grenzen-Setzen vorkamen. Und eine Zauberfrage in diesen Momenten ist, wenn dir das gelänge, wenn du so richtig schön in den Erfolg kämst mit deinem Thema, wenn es dir gelänge, genau in die Kraft zu kommen, die du dir tief im Inneren wünschst, wer könnte etwas dagegen haben? Und ganz oft kommt dann auf diese Frage ein ganz spontanes und oft überraschendes Erkennen, manchmal kommen Menschen Personen in den Sinn, von denen sie das nicht denken würden, aber die in dem Moment einfach aus dem Unterbewusstsein auftauchen.

Sich diese Frage zu stellen, kann hilfreich sein, um wahrzunehmen, wo wir Loyalitäten leben, weil wir Angst haben vor dem Groll, der Abweisung, dem Ausschluss oder irgendeiner anderen Art Bestrafung eines anderen Menschen. Wenn wir so etwas in uns spüren, wäre ein Weg zur Integration, Lösung oder Heilung - wie auch immer du es nennen möchtest -, dass wir auch das erst mal bewusst kriegen und uns dann damit auseinandersetzen, welche inneren Kind-Anteile, welche kindlichen Anteile, welche bedürftigen Anteile in uns glauben, noch von der Gunst, der Zugehörigkeit, der Zustimmung dieser Personen abhängig zu sein.

Und dann würde es anstehen, sich dieser Anteile anzunehmen und mit ihnen zu arbeiten, um sie sanft aus dieser Abhängigkeit heraus zu leiten und sich bewusst zu werden über die Kraft der heutigen im Erwachsenenleben existierenden Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und gesunden Autonomie.

Diese beiden Formen der ungesunden - vielleicht sogar toxischen - Loyalität können wir auch bezeichnen als Aspekte von transgenerationaler Traumatisierung.

Es ist wichtig, dass wir darüber hinauswachsen, wenn wir erfolgreich sein wollen. Und das ist zudem auch ein sehr friedensstiftendes und befreiendes Unterfangen, sich damit auseinanderzusetzen. Und nicht nur für uns selbst, sondern für alle, die nach uns kommen und auch für die, die vor uns waren. Denn letztlich würdigen wir sie, indem wir anerkennen, ich sehe zwar euer Leid, aber ich führe es nicht fort.

Wir würdigen die, die uns vorausgegangen und vielleicht schwer getragen haben, besonders, wenn wir sie sehen, dieses Leiden in unser Bewusstsein holen und ihm dort einen Platz geben, und dann mit voller Kraft das Leben annehmen.

Wir würdigen, dass sie getragen haben, was sie getragen haben, dass sie durchgehalten haben, was sie durchgehalten haben und dass dadurch möglich wurde, dass wir heute da sind.

Und wenn wir dann das Leben annehmen, dann ist das wie eine Verneigung vor diesen Menschen, die vor uns waren und vielleicht nicht die Möglichkeiten hatten, die wir heute haben.

Zum Ende hin noch zwei weitere Aspekte, die uns helfen können, erfolgreich zu sein, unser Leben so zu führen, wie es uns gut tut und unserem Inneren entspricht.

Alte Sichtweisen ablegen

Zum einen ist es wichtig, dass wir aufhören, uns selbst durch die Brille zu sehen, wie uns Menschen in unseren frühen Jahren gesehen haben - es sei denn natürlich, wir wurden geliebt und wurden so gesehen, wie wir sind, leuchtend, strahlend, als willkommenes und wundervolles Wesen, die nur das Beste verdient haben. Wenn wir von frühen Prägungen im Traumakontext sprechen, dann ist es eher so, dass Menschen auf uns projiziert haben, dass sie ihre eigenen Traumatisierungen nicht so stark reflektiert und geheilt haben, dass sie uns Entfaltung und So-Sein gönnen konnten. Dann haben Menschen also auf uns geschaut mit ihren Filtern und haben uns Entsprechendes vermittelt. Beispielsweise die Dinge, die ich zu Anfang beschrieben habe, dass wir das Gefühl bekamen, nicht ganz willkommen zu sein, vielleicht mit unserer Kraft, unseren Potenzialen und unseren Impulsen zu viel zu sein.

Was glaubst du, welche Brille, welche Färbung hat dein Blick auf dich, wenn du an deine frühen Prägungen denkst? Siehst du dich unbefangen? Siehst du dich mit der Kraft, die in dir steckt? Siehst du dich mit dem, was in dir schlummert und was vielleicht schon immer ins Leben wollte? Oder siehst du dich noch sehr durch die Brille, die man dir damals gereicht hat, vielleicht als einen Menschen, der geschwächt ist, als einen Menschen, der nicht gut genug ist, als einen Menschen, der stört oder der in irgendeiner Weise einfach nicht so ist, wie er sein sollte.

Wie wäre es wohl, wenn du diese Brille ablegen könntest, wenn du dich mit den Augen der Unbefangenheit, vielleicht mit den Augen des Herzens betrachten könntest? Wie wäre es, wenn dein Blick auf dich unverstellt wäre und wenn du dich ganz neu kennenlernen könntest, mit dem, was in dir darauf wartet, geliebt zu werden und mit dem, was in dir schon lange leuchtet und endlich raus möchte.

Vielleicht möchtest du über diese Frage einmal ein bisschen nachsinnen, wenn du hier zum Ende gelesen hast.

Mach dich zur Nummer Eins

Als letztes möchte ich dich einladen, wenn du gerne Erfolg in deinem Leben, für dein Glück, für die Erfüllung deiner Potenziale generieren möchtest, dich mit deinen Gefühlen nicht im Stich zu lassen.

Damit du das in dir erwecken kannst, was sich entfalten möchte für dein Glück in deinem Leben, musst du dich als fühlendes Wesen zur Nummer Eins ernennen. Das, was in dir fühlt, das, was in dir vielleicht verletzt ist, das, was in dir manchmal einfach Wärme, Nähe, Rückzug oder Lachen, Tanzen, Stampfen braucht, möchte von dir gehört werden, möchte Platz. Solange wir uns selbst überhören, im Stich lassen, übergehen, sind wir nicht liebevoll mit uns, und dann sind wir mit unseren inneren Anteilen kein gutes Team. Dann lassen wir uns im Stich und so kann Erfolg nicht funktionieren.

Ich lade dich also ein, auch hier einmal ein bisschen nachzusinnen und dir bewusst zu machen, wo du dich vielleicht im Stich lässt, wo du dir nicht zuhörst, welche Gefühle du in dir selbst ablehnst, wo du destruktive innere Dialoge führst.

Ich lade dich ein, heilsame Dialoge zu führen, nach innen zu lauschen, deinen Bedürfnissen mehr Raum zu geben, denn das ist ein Schlüssel zu einem Leben, das sich anfühlt wie ein erfolgreiches Leben, ein Leben in Verbundenheit mit dir selbst - und das ist ein Schlüssel zum Erfolg.

Und vielleicht möchtest du dir auch hier noch einmal bewusst machen, dass du niemandem, wirklich niemandem, etwas schuldig bist und dass dein Erfolg - also dein Glück, dein erfolgreiches Heilen, dein erfolgreiches Mit-dir-ein-Leben-Gestalten, dein erfolgreiches Beziehung-Führen, dein erfolgreiches Geldverdienen, dein erfolgreiches Irgendwas immer auch ein Geschenk für die Welt ist. Es ist so wundervoll, wenn Menschen in ihrer Kraft sind, wenn Menschen sich erlauben, ihre Kraft zum Ausdruck zu bringen, was natürlich auch Schwankungen unterlegen sein kann. Ich möchte hier kein Bild zeichnen von einem Leben, das immer rosarot ist, aber ich möchte ein Bild zeichnen von einem Leben, das in Zustimmung zu der eigenen Kraft und der eigenen Existenz stattfindet, das in Würdigung für die eigenen Potenziale stattfindet und das dem Leben damit Kraft und Ausdruck verleiht.

Also du bist niemandem etwas schuldig, dein Leben und dein Glück ist gesegnet. Du bist da, um glücklich zu sein und nicht, um alte Geschichten weiterzu-

tragen oder für irgendjemand anderen zu leiden.

Glücklichsein ist unser aller Geburtsrecht. Und solange wir mit uns verbunden sind, können wir auch unter schwierigen Bedingungen immer wieder Glück finden. Und vor allem gelingt das dann, wenn wir uns selbst liebevoll und wohlwollend zuwenden und das immer und immer wieder tun, und jeden Tag aufs Neue, und auch an schlechten Tagen, und an den guten Tagen, und an denen, die irgendwie was dazwischen sind.

Ich würde mich sehr freuen, wenn meine Impulse von heute dir Einladung sind, dein Licht mehr strahlen zu lassen und dich noch mehr in deinen ganz persönlichen Erfolg - was auch immer das für dich gerade bedeutet - hineinzubewegen, dich darauf einzulassen und dafür einzustehen.

Der ÖBK bedankt sich bei Verena König auf das Herzlichste für den von ihr zur Verfügung gestellten Text. Er entstammt aus ihrem Podcast # 171. Du findest ihn auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=mYxAtqTmdrl>



Verena König

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Heilpraktikerin, (Trauma-) Therapeutin, Bestsellerautorin, Seminarleiterin, kurz: Expertin für kreative Transformation

Anfragen richten Sie bitte an:

support@verenakoenig.de
www.verenakoenig.de





Titelbild: bsd studio - shutterstock.com - 1648723888

Text: Mag. Christian Dillinger

Jahrelang haben wir gebrütet und über ein noch ungelegtes Ei philosophiert. Vorgeschwebt ist uns eine neue Identität, ein abgesichertes Arbeitsfeld für KinesiologInnen, ein gesicherter Status in der österreichischen Gesundheitslandschaft inklusive einer **neuen Berufsbezeichnung** innerhalb dieser.

Ein Blick über unsere westliche Staatsgrenze, in die Schweiz, hat uns gezeigt, dass das möglich ist und auch bei uns einfach möglich sein muss. Strukturen zu schaffen, die das gesamte Arbeitsfeld der Energetik neu aufstellen: Dort gibt es seit Jahren den Komplementärtherapeuten bzw. die Komplementärtherapeutin. Das haben wir uns zum Vorbild genommen, unsere Ausrichtung in der Diskussion, um ein gesamtösterreichisches Berufsbild anzudenken.

DIE VORGESCHICHTE

Per Volksentscheid hat man in der Schweiz vor Jahren den Komplementärtherapeuten aus der Taufe gehoben, um die Gesundheitslandschaft **mit** komplementärmedizinischen Aspekten zu erweitern.

Zum einen haben dadurch die komplementären und alternativen Therapiemethoden den Stellenwert bekommen, den sie verdienen. Die Qualität dieser Methoden und deren Wirksamkeit zum Wohle der Schweizer Bevölkerung ist damit salonfähig geworden.

Zum anderen ist die öffentliche Finanzierung gewährleistet - ein Modell, das gut aufgestellt ist und, wie es aus der Entfernung aussieht, auch funktioniert.

Daher haben wir mit den Gründervätern und -müttern in der Schweiz Kontakt aufgenommen und intensive Gespräche geführt. Um nicht den Fehler zu begehen, dieses Schweizer Modell auf Österreich zu linear umzulegen, gab es auch ausgiebige Gespräche mit Begründern des österreichischen Musiktherapeuten.

Unsere konkrete Fragestellung war: Wie können wir es anstellen, dass wir in der Zukunft einen Österreichischen Komplementärtherapeuten mit den oben erwähnten Zielen haben können?

Es war uns - einer kleinen Gruppe, bestehend aus Energetikern und Energetikerverbänden mehrerer Bereiche (z.B. ÖBK, Aromatherapie VAGA, Blütenberatung, Yoga Vereinen, Cranio Austria, Feldenkrais, ...) wichtig, ein zukunftsträchtiges Dach für ein gemeinsames Vorgehen zu schaffen. In einem ersten Treffen im Jahr 2018 entwarfen wir das Konzept eines österreichischen Dachverbandes für Komplementärtherapie. Denn es war da schon klar, dass wir erst einen Dachverband benötigen, dessen Mitglieder ausschließlich die verschiedenen Mitgliedsverbände sind, ehe es auch einen Komplementärtherapeuten als Person geben kann.

Weitere Schritte folgten, wie die Erstellung von Qualitätskriterien, die beispielsweise Ausbildungsstandards darstellen, um den Gleichklang zwischen den einzelnen interessierten Berufsgruppen zu definieren und herzustellen.

Gleichzeitig wurden Statuten des neuen Verbandes entworfen und beschlossen und alle erforderlichen Vereinsstrukturen zur Gründung erstellt.

DIE GEGENWART

Im Mai 2022 war es dann so weit: Der **Dachverband Komplementäre Therapien und Methoden Austria** - kurz KT Austria - wurde in einer Gründungssitzung beschlossen und durch den Nichtuntersagungsbescheid ins Leben gerufen - es gibt uns! Und der ÖBK ist Gründungsmitglied!

Und was uns alle noch mehr freut: Renate Jantschitsch, ÖBK-Vorstandsmitglied, wurde als Vertreterin des ÖBK als Schriftführerin in den Vorstand von KT Austria gewählt. Der Vorstand besteht derzeit aus drei

Mitgliedern unter der Führung von Inge Schmuck von Cranio Austria, der Kassierin Mag. Jasmin Mirfakhrai von Rolfing® Österreich und eben unserer Renate Jantschitsch vom ÖBK.

Zu den Gründungsmitgliedsverbänden zählen: Cranio Austria - Dachverband für Craniosacrale Körperarbeit, Feldenkrais® Österreich, Rolfing® Strukturelle Integration Österreich, BYA - Yoga Austria, VAGA - Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche Aromapraktiker/-innen und der ÖBK. Mittlerweile haben bereits andere Verbände ihr großes Interesse an der Mitarbeit bekundet.

Derzeit ist schon eine Homepage online, weitere Themen werden bearbeitet, insbesondere die Frage: Welche fachliche Qualifikation benötigt es, dass man den Titel „Komplementärtherapeut“ führen darf?

... Wohin noch mag mein Weg mich führen? Närrisch ist er, dieser Weg, er geht in Schleifen, er geht vielleicht im Kreise. Mag er gehen, wie er will, ich will ihn gehen ...

(Aus: Hermann Hesse, Siddharta)

Es ist uns bewusst: Bis zum offiziellen, im Gesundheitssystem anerkannten Titel Komplementärtherapeut Österreich ist es wohl noch ein weiter Weg ... aber der weite Weg, den wir bis jetzt schon zurückgelegt haben, hat sich ausgezahlt ... und weitere Wegstücke werden folgen.

www.kt-austria.at
info@kt-austria.at



Mag. Christian Dillinger
 Gründungsmitglied von KT-Austria, langjähriger ÖBK-Vorstandsvorsitzender, Obmann Stv. der WKO Steiermark - Fachgruppe Persönliche Dienstleister
 Laimburggasse 3/2, 8010 Graz
info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at

Text: © Stefan Verra

Fotos: © Kay Blaschke/Ariston Verlag



Körpersprache - entscheidender als das Gender*sternchen

Gendersternchen, Genderdoppelpunkt, Genderschrägstrich - ein Thema, über das sich viele Menschen mit Begeisterung aufregen. Die Befürworter halten es für einen unumgänglichen Schritt zur Gleichstellung, die Gegner empfinden es als Sprachverhöhnung. Diese Diskussion führen wir nun seit mindestens 1960. Und gleichzeitig belegt eine aktuelle Studie (TQS, Februar 2022), dass 80% der Hausarbeit nach wie vor von Frauen erledigt wird. Und umgekehrt der Großteil der Versorgung von Männern geleistet wird. Ich höre Sie schon rufen: „*Die Gesellschaft, die Erziehung ist schuld.*“ Echt jetzt? Und wir haben so gar nichts dazu beigetragen?

Doch, haben wir! Denn in der Realität werden wir weit seltener nach unserer Geschlechtszugehörigkeit ausgewählt, als vielmehr ob wir den momentanen emotionalen Bedürfnissen unseres Gegenübers entsprechen. Vertrauen wird gewünscht? Dann gewinnt nur der Mensch, der es schafft, vertrauenswürdig zu wirken. Egal ob Mann oder Frau. Das gleiche gilt für Sympathie, Entschlossenheit und Begeisterung.



Stefan Verra ist einer der gefragtesten Körpersprache-Experten im deutschen Sprachraum. Er berät Regierungsorganisationen wie die NATO, ist Gastdozent, Bestsellerautor und teilt seine Tipps und Körpersprache-Analysen auf www.stefanverra.com. Dort finden Sie die Live-Termine zur Tournee zum Buch „Körpersprache gendert nicht“

Gnothi Seauton (Erkenne dich selbst)

Haben wir das wirklich drauf? Wenn wir ehrlich sind, wissen wir das nicht so genau. Wir glauben, vertrauenswürdig, sympathisch und entschlossen zu sein. Aber ob es tatsächlich so ist, entscheidet immer(!) das Gegenüber. Und genau daran scheitern wir öfter als wir meinen. Wir sind nämlich die einzigen, die unsere eigene Körpersprache nicht sehen. Und weil wir nicht wissen, woran es liegt, finden wir schnell einen Schuldigen: Das andere Geschlecht!

Fäuste wie Eislutscherhalter

Entschlossenheit und Nachdruck erkennen wir, wenn die Körpersprache genau das ausdrückt. Wer ordentlich auf den Tisch hauen kann, wirkt nachdrücklich, ja bisweilen sogar unerbittlich. Dazu braucht es die Faust, und die sieht bei Frau und Mann oft unterschiedlich aus. Angela Merkel, Fussball-WM 2006. Torjubel. Rotes Jacket und Krankenkassenbrille. Beide Fäuste auf Kopfhöhe. Googlen Sie! Merkel sieht aus, als würde sie zwei Eislutscher halten.

Viele Frauen legen beim Fäusteballen ihre Finger nur auf den Handballen, der Daumen liegt auf der Öffnung, die der Zeigefinger macht. Und es ist ein Knick im Handgelenk, so dass die Faust ein wenig nach hinten geknickt ist. Wer so zuschlagen will, tut sich eher selber weh. Nein, keine Sorge, niemand muss zuhauen. Aber eine Faust symbolisiert eben auch Kraft. Im richtigen Moment kann man mit ihr seinen Worten ordentlich Nachdruck verleihen. Warum aber ist die Faust bei Mann und Frau unterschiedlich? Nun, da spielt die Anatomie eine Rolle. Frauen haben schwächeres Bindegewebe, weniger Muskelmasse und auch die knöcherne Gelenksstruktur ist unterschiedlich zur männlichen. (Ian Janssen, Steven B. Heymsfield, ZiMian Wang, Robert Ross: Juli 2000.)

Folge: Viele Bewegungen wirken weicher, folglich weniger nachdrücklich. Mit allen Vorteilen. Aber eben auch manchen Nachteilen. Wollen Sie bildlich auf den Tisch hauen, müssen Sie gar nicht hauen. Eine kraftvolle Faust reicht. Finger fest in die Hand gekrümmt, Daumen als Unterstützung über Zeige- und Mittelfinger gelegt. Und bitte: Keinen Knick im Handgelenk. Der Unterarm geht in gerader Linie in den Handrücken über. Damit strahlen Sie Kraft aus. In entscheidenden Situationen kann man sich diese Geste von der „männlichen“ Körpersprache klauen.

Frauen halten Blickkontakt - Männer gaffen

„Mein Chef schaut mir nie in die Augen, wenn er mit mir spricht.“ „Wer beim ersten Date keinen Blickkontakt halten kann, ist raus.“ So höre ich es mit großer Regelmäßigkeit - von Frauen. Es ist aber weniger Erziehungssache, als vielmehr eine Spezialisierung, die schon bei Primaten zu beobachten ist. Prüfen, was außen rum passiert, ist überlebenswichtig. Tut sich irgendwo eine Nahrungsquelle auf? Ist ein Säbelzahniger im Anmarsch? Die körperlich Kräftigeren haben sich eben genau darauf spezialisiert. Männer. Ist genetisch also festgelegt, und kein Erziehungsfehler von Mama und Papa. Klingt erstmal gut. Blöd nur, dass mit dem ständigen Herumgaffen in der Gegend die eigene Brut vergessen wird. Geht's den Kindern gut, sind die überhaupt noch da? Weiß der Mann nicht, er stiert in der Gegend herum. Das lässt sich bei Primaten beobachten. Auch bei uns Menschen. Mädchenbabys schon halten beständigen Blickkontakt zur Bezugsperson. Sie bauen damit Beziehung auf und stabilisieren diese. Jungs tun das wohl auch, nur lassen die sich leichter ablenken. Ein Mobile, ein markanter Gegenstand im Blickfeld und Mamas Augen sind zweitrangig. (Rebecca T. Leeb, Gillian Rejskind: Januar 2004.) Ich erzähle Ihnen das so genau, damit Sie nicht glauben, dass wir das mit ein wenig Erziehung aus uns rausbrächten.

Tja, liebe Männer: ich möchte nur erwähnen, dass heute Säbelzahniger sehr selten in Bürofluren herumlaufen. Und für neue Nahrungsquellen reicht eine food delivery app. Heute zählt Bindung, Kommunikation und Wertschätzung. Wer das schafft, bekommt mehr Zustimmung, zieht mehr Menschen an und wird damit erfolgreicher. Deswegen: Als Mann können Sie hier von Ihren weiblichen Genossinnen etwas lernen: Halten Sie bewusst Blickkontakt.





In meinem aktuellen Buch „Körpersprache gendert nicht“ erfahren Sie, warum eine aufrechte breite Körperhaltung nicht selbstbewusst, sondern distanzierend wirkt. Kompetent wirkt man, indem man im richtigen Moment von der weiblichen Kopfhaltung zur männlichen hin wechselt. Sie erfahren, dass breitbeiniges Sitzen vieler Männer weniger schlechte Angewohnheit ist als vielmehr am sogenannten Q-Winkel liegt. Und erhalten Tipps, wie Sie diese Haltung vermeiden, ohne dafür Ihre Männlichkeit an der Garderobe abgeben müssen. Und wie Sie sich als Frau unter Ihren lauten Kollegen Aufmerksamkeit verschaffen können, ohne selbst poltern zu müssen. Die Technik der „Flagge“ hilft.

Es gibt eben eine geschlechtsspezifische Spezialisierung im Alltag, die sich in der Körpersprache deutlich zeigt und immer Auswirkungen hat. Doch - Spoiler Alert – Sie haben auf Ihre Körpersprache und somit auf Ihre Wirkung Einfluss, egal welche Chromosomen Ihnen aufgebremmt wurden. Schieben Sie es nicht auf das Gender*sternchen, nehmen Sie es selbst in die Hand. Sie können es!



Der ÖBK bedankt sich herzlich beim Autor, Herrn Stefan Verra, beim Fotografen, Herrn Kay Blaschke, sowie beim Ariston Verlag für das unentgeltliche Zurverfügungstellen der Bilder, die aus dem Buch "Körpersprache gendert nicht" stammen.





ErfolgReich DURCH DIE PUBERTÄT

Text: Prof. Mag. Herta Meirer

In den letzten Monaten häufen sich in meiner Praxis Besuche von Müttern, die pubertierende Halbwüchsige haben und nicht mehr weiter wissen. Nicht selten leiden Eltern unter den dauernden Streitereien mit ihren Kindern, die nicht selten in Schreiduelle ausarten, fühlen sich hilflos und auch kraftlos.

Keine Frage - die Pubertät der Kinder ist für Familien eine Zeit größter Herausforderungen und gleichzeitig eine Chance, auch für die Eltern, zu sich selbst und ihrer eigenen inneren Klarheit zu finden.

Das Chaos im Gehirn

Die Pubertät (von lat. *pubertas* „Geschlechtsreife“) ist jene Zeitspanne, die für Heranwachsende, Eltern und Lehrer deshalb eine so besonders herausfordernde ist, weil in diesem Zeitraum zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr das Gehirn einen Optimierungsprozess durchläuft. Die neuronalen Strukturen werden zu einem äußerst effizienten Denkorgan umgebaut. Doch wie bei jedem anderen Umbau herrscht während dieser Zeit auch im Gehirn Chaos: überflüssige Synapsen werden aufgelöst (damit geht graue Substanz = Zellkörper) verloren, während Axone (Fortsätze der Nervenzellen) stärker mit Myelinscheiden umhüllt werden, um die Verarbeitungsgeschwindigkeit bis auf das 3000fache zu erhöhen. (Weiße Substanz nimmt damit zu).

Chaos entsteht, weil nicht alle Gehirnbereiche gleich schnell reifen: das limbische System (zuständig für Emotionen) reift schneller als z. B. der Präfrontale Cortex (zuständig für Besonnenheit und Vernunft, und damit Kontrolle des Verhaltens). Der Präfrontale Cortex ist im Schnitt erst mit 20 Jahren fertig umgebaut. Dieses Chaos im Gehirn Pubertierender zeigt sich sogar in einer veränderten Frequenz im EEG - verglichen mit jüngeren oder älteren Menschen.

Gefühle bestimmen nun das Handeln

Das hat zur Folge, dass bei den Jugendlichen nun erst einmal die Gefühle Oberhand haben: sie treffen riskante Entscheidungen, entdecken und probieren ihre

Sexualität aus, erleben eine Hochschaubahn der Gefühle (himmelhoch jauchzend-zu Tode betrübt) und verhalten sich oft irrational.

Auch die (noch unregelmäßig gebildeten) Geschlechtshormone mischen hierbei kräftig mit, denn das limbische System hat viele Hormonrezeptoren. Während das Testosteron eher die Entwicklung der Amygdalen (Mandelkerne) fördert (diese sind zuständig für die emotionale Bewertung von Situationen), wirkt sich Östrogen mehr auf das Wachstum des Hippocampus aus (Arbeitsspeicher unseres Gehirns und Schaltstelle zwischen dem Kurz- und dem Langzeitgedächtnis). Sowohl die Mandelkerne als auch der Hippocampus sind Teile des körpereigenen Belohnungssystems. Und dieses Belohnungssystem ist in dieser Zeit extrem beeinflussbar :

Exzessive Internetnutzung und Onlinespiele können zu SUCHTVERHALTEN führen

Manche Spiele haben ein besonders hohes Suchtpotential (z. B. „World of Warcraft“, „League of Legend“ oder „Minecraft“). Prinzipiell wird bei allen Computerspielen während einer aufregenden Aktion, einer überraschenden Wendung, dem Gehirn „erfolgreiches Überleben“ vorgegaukelt und es wird der Botenstoff Dopamin freigesetzt. Dopamin „macht glücklich“ - der Körper will immer mehr davon - es kommt zum Suchtverhalten.

Auch der Einfluss „sozialer“ Medien (wie z. B. WhatsApp, YouTube, Instagram, TikTok, ...) ist in dieser Zeit nicht zu unterschätzen: viele Jugendliche können sich diesen Netzwerken kaum entziehen. Sie haben Angst, ohne diese Netzwerke nicht dazu zu gehören, etwas zu verpassen. Sie verbringen mehr und mehr Zeit vor den Bildschirmen der diversen elektronischen Geräte. Sogar bei persönlichen Treffen von Teenagern kann man beobachten, dass sie im Freundeskreis zusammensitzend ohne Unterlass auf ihre smart phones schauen, tippen, einander offensichtlich Nachrichten, likes oder Fotos schicken - aber wenig miteinander sprechen.

Soziale Eigenschaften, wie das Einander wirklich Zuhören, das Verstehen und Zuordnen von Signalen auf der nonverbalen Ebene der Kommunikation, das Aufeinander Eingehen (Empathie), sind aber nur im direkten Kontakt erlernbar. Wenn eine Freundin der anderen ihr Leid via smart phone klagt und diese ihr dann ein trauriges Emoji zurückschickt, wird das nicht dieselbe Wirkung haben, als wenn die tröstende Freundin der anderen den Arm um die Schultern legt und sie liebevoll drückt. Besonders bedenklich: persönliche Lebensereignisse werden zunehmend in sozialen Netzwerken veröffentlicht und je nach Bestätigung durch die virtuellen Freunde bewertet. Dadurch wird es erschwert, eine eigene Haltung zu entwickeln. Sobald ein „Like“ für den eigenen post eintrifft, fühlt sich der Betreffende gut, anerkannt und „mit dabei“. Das führt dazu, dass manche viel Zeit darauf verwenden, zu überlegen, mit welchem post sie den nächsten Likes-Hit landen könnten. Viele „follower“ der eigenen Veröffentlichungen vermitteln das Gefühl eines großen Freundeskreises, ein Gefühl der eigenen Wichtigkeit und der vermeintlichen Anerkennung. Mehr und mehr wird damit so gelebt, wie es die anderen gut finden - nicht so, wie es der eigenen Persönlichkeit entsprechen würde.



Bild: © Stokkete - shutterstock.com - 2099878111

Drogen (und dazu zählen auch Alkohol und Nikotin!)

Durch die ungleichmäßige Reifung des Gehirns werden Kinder und Jugendliche generell empfänglicher für äußere Einflüsse. Das bedeutet, dass in dieser Entwicklungsphase auch vieles schiefgehen kann. Gerade Experimente mit verschiedenen Drogen (Alkohol, Nikotin, Ecstasy, Speed, Kokain, psychoaktive Pilze, Cannabis, ...) können ein großes Risiko darstellen.

Im so genannten „limbischen System“, das für Schmerz, emotionales Verhalten und insbesondere unser Wohlbefinden zuständig ist, sorgen Drogen aufgrund von biochemischen Prozessen im Gehirn für eine erhöhte Ausschüttung von Botenstoffen (Noradrenalin, Dopamin, Serotonin). Es wird vermutet, dass durch den Drogenkonsum ein Belohnungseffekt vermittelt wird, der schließlich zu einem Suchtverhalten führen kann. Denn durch den zu erwartenden belohnenden Effekt entsteht die Motivation, den auslösenden Reiz immer wieder aufzusuchen. Durch wiederholten Drogenkonsum verändert sich die Aktivität des Belohnungssystems. Es reagiert bevorzugt nur noch auf Drogen und andere Reize, die mit Drogenkonsum in Zusammenhang stehen. Für andere Dinge interessiert sich die Person nicht mehr. Die Psychologin Katrin Charlet und der Mediziner Andreas Heinz sprechen daher auch davon, dass das Belohnungssystem von der Droge „gekidnappt“ wird, weil es vordringlich nur noch auf Drogen reagiert. Fortgesetzter Konsum führt zu einer zunehmenden Vernetzung des Belohnungssystems mit Hirnarealen, die für gewohnheitsmäßiges Verhalten zuständig sind. Abhängige Menschen greifen dann mehr oder weniger automatisch zum

Suchtmittel und haben große Probleme, den Konsum bewusst zu steuern.

Neben den oben genannten klassischen Drogen werden mittlerweile etwa 600 verschiedene synthetische Partydrogen auf dem Markt gehandelt. Zudem ist in den letzten zehn Jahren der Wirkstoffgehalt vieler Substanzen enorm angestiegen. Dirk Grimm, Drogenberater der deutschen Plattform Mindezone, nennt das Beispiel Ecstasy: *„Die Tabletten enthalten heute bis zu 300 mg MDMA (= synthetischer Wirkstoff von Ecstasy). Wenn eine junge Frau mit 50 Kilo Körpergewicht eine solche Tablette komplett schluckt, dann ist das, als würde sie mit einem einzigen Schluck eine halbe Flasche Whisky trinken.“*



Bild: © Joshua Resnick - shutterstock.com - 219594313

Prägungsphase für das ganze Leben

In dieser Zeit der Gehirnmetamorphose wirkt sich besonders prägend aus, was der junge Mensch überwiegend erlebt: sind es aufregende, positive Erfahrungen, direkte Freundeskontakte mit den daraus resultierenden Erlebnissen, eine spannende Ausbildung, oder aber Fernseh- bzw. Computerspielexzesse, Drogenkonsum oder Gewalt. Jugenderlebnisse prägen oft lebenslang die Persönlichkeit.

Auch das SCHLAFVERHALTEN ist in dieser Zeit verändert und irritiert Eltern oft massiv: Die hormonellen Veränderungen wirken sich in der Pubertät auch auf die Zirbeldrüse aus, die den Schlaf-Wachrhythmus steuert. Das von ihr produzierte Melatonin wird bei Jugendlichen mit bis zu 2 Stunden Verspätung ausgeschüttet - das hält die Teenager also länger wach und macht sie andererseits zu „Morgenmuffeln“. (belegt durch Untersuchungen an der Brown University in Rhode Island schon 1980)

Wenn die Natur gewollt hätte, dass unser Nachwuchs mit absolvierter Kindheit schon eigenständig leben kann, hätte sie uns Eier legen lassen.

Der Mensch hat aus gutem Grund die in der Natur längste Begleitzeit des Nachwuchses durch Eltern. Wie bereits Konrad Lorenz (österreichischer Zoologe, Medizin-Nobelpreisträger und einer der Hauptvertreter der klassischen vergleichenden Verhaltensforschung) treffend feststellte, „ist die Fähigkeit eines Tieres, Schaden zu stiften, proportional zu seiner Intelligenz - der Mensch hält auch hier die Spitze“.

Nachdem die Pubertät eine Zeit „explorativen Verhaltens“ ist - gekennzeichnet vom Drang nach neuen Erfahrungen, fallweise mit irrationalen Verhalten, extremen Emotionen, hoher Risikobereitschaft, die für diese Zeitspanne ganz „normal“ sind - sind die Eltern nun besonders gefordert, dem oft schrägen Verhalten der Jugendlichen beherzt zu begegnen und aus ihrem Erfahrungsschatz sensibel abzuschätzen, wo wirklich Gefahr droht und ein Einschreiten nötig ist und wo den jungen Leuten eine Erfahrung zuge„mutet“ werden sollte. Die verständnisvolle und konsequente Elternbegleitung sollte dem jungen Menschen den Aufbau eines eigenen Erfahrungsschatzes möglich machen und auch die wichtige Abnabelung von den Eltern zum selbstverantwortlichen, eigenständigen jungen Erwachsenen fördern.



Bild: © Gladskikh Tatiana - shutterstock.com - 2123791241

„Rezepte“ für Eltern in dieser anstrengenden Zeit ...

.... gibt es leider nicht - weder für die Eltern, noch für die Jugendlichen, noch für die Lehrer. Die wichtigste Basis für ein verständnisvolles Miteinander wird bereits lang vor der Pubertät gelegt. Wenn es gelingt, in den Kindheitsjahren eine Basis des Vertrauens zu schaffen, wenn es gelungen ist, den Kindern Geborgenheit zu vermitteln und sie die Sicherheit bekommen haben, dass die Eltern sie ernst nehmen, schätzen und lieben, dann werden auch die schwierigeren Jahre der Pubertät miteinander bewältigt werden können.

Lernthemen der Eltern in der Pubertät ihrer Kinder

Das wahrscheinlich wesentlichste Lernthema für Eltern während der Pubertät ihrer Kinder ist der Umstand, dass sich der Nachwuchs nun mehr oder weniger schnell von den Eltern zu lösen versucht. Grade hatte man noch ein Kind, das man anleiten, schützen und behüten konnte - und nun verhält sich dieser junge Mensch plötzlich widerständig, aufmüppig, irrational und frech. Die jungen Menschen entwickeln andere Wertvorstellungen und Ziele. Sie wollen vielfach einen anderen Weg gehen.

Wie gelingt es Eltern bei all den Herausforderungen, ihren Kindern aufrichtig zuzuhören, Verständnis zu entwickeln und gelassen zu bleiben? Das wird nur gelingen, wenn die Eltern genug eigene Klarheit und Sicherheit haben. Wenn sie in der Lage sind, das Verhalten Pubertierender nicht persönlich zu nehmen. Wenn sie wissen, was für sie selbst richtig ist. Wenn sie aus dieser inneren Klarheit und

Gelassenheit heraus authentisch handeln und entscheiden können: wo kann ich den Teenager „loslassen“ - ihn seine eigenen Erfahrungen machen lassen. Und wo ist mein Schutz notwendig. Vor welchen Gefahren (die der Heranwachsende noch nicht einschätzen kann, wie z. B. Drogen) muss ich den jungen Menschen objektiv aufklären und nach Möglichkeit bewahren?

- Klare Regeln
- Wichtige Grenzen
- Konsequenz

Besonders in dieser Zeit sind klare Regeln, gesetzte Grenzen und Konsequenz bei der Umsetzung essenziell. Es sind wichtige Richtlinien für die Heranwachsenden, und Hilfen für die Eltern. Eltern sollten dabei ihre Rolle nicht verwechseln: sie sind die Eltern und nicht die Kumpels der Jugendlichen. Was nicht ausschließt, dass man auch als Eltern ein freundschaftliches Verhältnis zu den jungen Erwachsenen hat.

Was tunlichst zu vermeiden ist, um eine herausfordernde Situation nicht eskalieren zu lassen, sind die **3 negativen V's**: Vorträge, Vorwürfe und Verhöre.

Ersetzen Sie sie besser durch die

3 positiven V's:
Vorbildfunktion, Verständnis und Vertrauen.

Quellen:

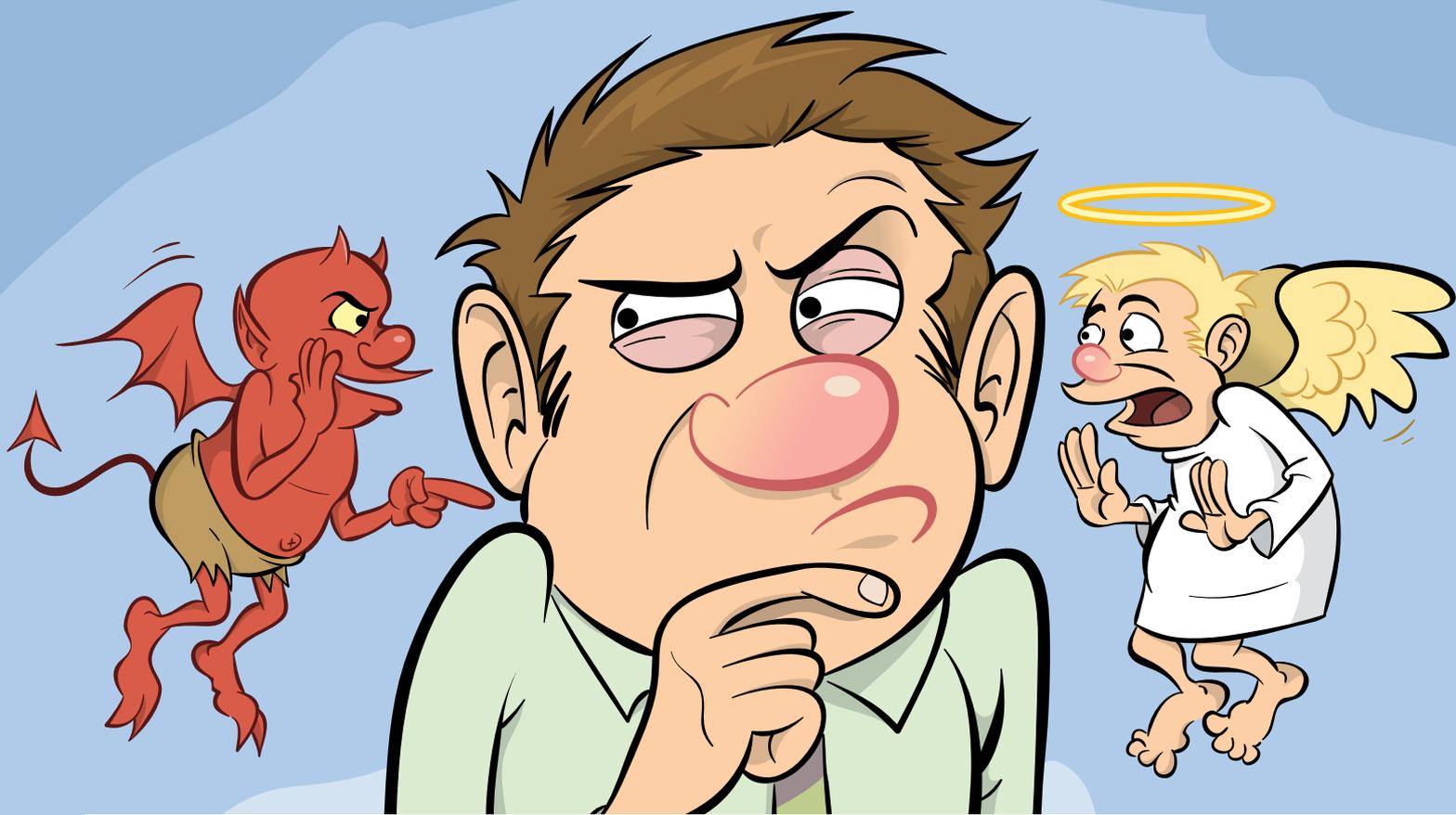
- <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/sucht-sucht-selbsthilfe/PARTYDROGEN-FAKTEN-Gefahren-und-tipps-zu#:~:text=Vor%20allem%20Ecstasy%2C%20Speed%20und,Gehirnbotenstoffe%20Dopamin%2C%20Nora-drenalin%20oder%20Serotonin,-zugegriffen%2015.4.2023>
- <https://www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/wie-drogen-unser-belohnungssystem-kidnapfen/-zugegriffen%20am%2015.4.2023>



Prof. Mag. Herta Meier

Biologin,
Pädagogin,
Touch for Health (TfH)
Instructor,
Brain Gym® Instructor,
R.E.S.E.T. Instructor,
Zert. Facilitator für
The Work von
Byron Katie

Praxis in Tirol: 9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a
Praxis in Wien: 1170 Wien, Haslingerg. 19
Mobil: 0650 40 84 089
Mail: lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meier.at



MIT EIGENMOTIVATION zum täglichen ERFOLG

Text: Barbara Schusta

Ein etwas anderer Dialog: Der Volksmund meint, sie sind wie „Hund und Katz“. Ich wage zu behaupten, sie hatten einfach bislang nicht die richtige Gelegenheit, um einander wirklich kennen zu lernen. Wie das sooft vorkommt im Leben, hat einfach der eine vom anderen angenommen, er sei sowieso nicht „sein Typ“, mit dem könne er nie im Leben auskommen. Diese Annahme sollte sich (ausnahmsweise - wie häufig im Leben) als falsch herausstellen. Denn, wie Sie bald selbst erfahren werden, kann gerade das Gegenteil der Fall sein:

Der eine kann ohne den anderen gar nicht existieren! Gäbe es den Engel nicht, hätte der Teufel keine Funktion und umgekehrt.

Ich heiße Sie willkommen in einer Welt, die auf Annahmen verzichten kann und annimmt, was da ist!

Und nun lauschen Sie den beiden, Engel und Teufel, auf Ihrer Reise des gegenseitigen Kennenlernens:



Engel: „Es dürfte uns gelungen sein! Mit vereinten Kräften haben wir es nun geschafft! Und ich bin richtig stolz darauf!“



Engel: „Na schau mal hin, wie sie gerade die Zeilen lesen. Hör hin, wenn sie reden. Siehst du dieses Lächeln in ihren Gesichtern?“



Teufel: „Was ist uns gelungen? Du sprichst schon wieder in Rätseln. Worauf bist du stolz?“



Teufel: „Natürlich seh ich das, hör es, und für einen wie mich fühlt sich das schauerbar an. Bin ja nur froh, dass sie sich

trotzdem immer noch mit mir auseinandersetzen. Eine Zeit lang hatte ich nämlich schon das Gefühl, dass sie mich ganz vergessen haben, und das, obwohl ich sie schon ihr ganzes Leben hindurch begleite.



Engel: „Nicht böse sein, aber ich denke, du übertreibst. Das ganze Leben lang ... und wo soll ich in dieser Zeit gewesen sein? Ich war ja auch da! Da kann wohl was nicht stimmen. Wir wären uns dann wohl schon früher über den Weg gelaufen!“



Teufel: „Vielleicht ist das ganz gut so, dass wir uns nicht früher über den Weg gelaufen sind, so konnten wir uns beide so richtig entfalten. Ich fürchte nämlich, dass ich mich jetzt nicht mehr so entfalten kann, nachdem ich dich kenne und du mir immer dazwischenfunkst.“



Engel: „Ich funke nicht dazwischen, es gibt einfach mehr als nur deine Ansicht und jeder von diesen vielen Menschen, in denen wir wohnen, hat das Recht, eine Vielzahl von Ansichten zu überdenken und sich für diejenige zu entscheiden, bei der er sich wohl fühlt.“



Teufel: „Du bist immer so klug, so weise, so verständlich. Das kann manchmal ziemlich nerven. Ist dir eigentlich auch schon einmal ein richtig miserables, schlechtes, negatives Wort über die Lippen gekommen?“



Engel: „Dafür gibt's ja dich! Du schaffst es dafür nicht, was Positives über die Lippen zu bringen!“



Teufel: „Dafür gibt's ja dich!“

Ist es nicht gut, dass es Engel und Teufel gibt?

In jedem von uns steckt ein Teil von den Beiden. Unsere Aufgabe ist es nur, beide wahrzunehmen und vor allem, uns bewusst zu machen, dass beide gut für uns sein können.

Der Engel kümmert sich um unser Selbstbewusstsein, um unseren Selbstwert. Er gibt uns das Gefühl stark zu sein und jedem Hindernis trotzen zu können. Wir sollten sooft wie möglich auf diese gute Stimme in uns hören, denn unser Unterbewusstsein möchte uns auf keinen Fall schaden.

Der Teufel wiederum findet seinen Platz sehr leicht in uns, denn aus Gründen, die wir nun nicht näher erörtern wollen, gelingt es uns allen immer leichter, die Dinge des Alltages negativ zu betrachten. Es fällt so unglaublich leicht, alles als schlecht zu qualifizieren und uns dadurch in ein Tief nach dem anderen hinein zu manövrieren. Doch hat dieser Teufel ja auch sein Gutes, er schützt uns, er warnt uns und macht uns darauf aufmerksam, dass sich eventuell Gefahren verstecken, die uns schaden könnten.

Doch zuviel Vorsicht kann bremsen und wir wollen doch nicht an einem Platz stehenbleiben!

Wir wollen mit Genuss in die Zukunft schauen, in die Zukunft gehen und dort den Rest unseres Lebens verbringen!

Seien wir froh und dankbar für unsere beiden Lebensbegleiter und hören wir bei beiden hin:

Es beginnt alles mit der inneren Einstellung. Schicksal ist nicht das, was den Menschen passiert. Schicksal ist das, was Menschen daraus machen. Unser Tag wird das Produkt unserer inneren Einstellung - das Produkt unserer inneren Kommunikation. Im Zeitalter des Diätenwahnsinns wird einem ja die gesunde Ernährung andauernd vorgekaut. Nur, was passiert im Kopf, welche Stimmen höre ich? Ich öffne den Kühlschrank - links oben Salat, rechts unten eine Sachertorte. ...

Wie unsere innere Kommunikation jetzt abläuft, wissen wir. Mein Blick geht nach oben. Mit tiefer gelangweilter Stimme höre ich mich sagen: "SALAT SOLL ICH ESSEN!" Anschließend wende ich den Kopf in Richtung Kuchen und meine innere, sehr liebevolle Stimme meint: "SACHERTORTE SCHMECKT SOOOO GUT!". Wir wissen sofort, wo wir hingreifen.

Genau das selbe Szenario passiert morgens, wenn der Wecker läutet. „Schei..., schon wieder aufstehen“ und das in dieser Salat-soll-ich-essen Modalität. Anschließend lieblich, fast schon gesungen: „Der Polster ist doch noch so weich“. Tief gelangweilt: „Jetzt muss ich aber wirklich raus“. Lieblich: „Die Decke ist noch so schön warm.“ - und wieder wechselt die Modalität: „Wenn ich jetzt nicht aufstehe, komme ich zu spät“ - nochmals der innere Schweinehund: „Nur noch 5 Minuten“.

Es gibt Menschen, die überlegen eine halbe Stunde, ob sie noch 5 Minuten liegen bleiben sollen. Was passiert, liegt dann auf der Hand. Hetzerei, alles geht zu langsam, Hektik bricht aus, Stau, alle Ampeln sind rot.

Falsch gedacht! Es kann ja gar nicht sein. Theoretisch kann nur die Hälfte aller Ampeln auf Rot sein, denn die andere Hälfte ist auf Grün. - Also ich brauche nur die Seite zu wechseln und alles steht auf GO!

*Manchmal ist es gut,
die Seite zu wechseln,
die Richtung zu wechseln
und den Blickwinkel zu ändern!*

Wollen Sie aus der Masse hervorstechen oder in der Masse verschwinden.

Sicher, Menschen, die polarisieren, stehen heraus. Menschen, die polarisieren, über die spricht man. Kapitän Jack Sparrow (aus "Fluch der Karibik") wurde mit den Worten gefangen genommen: „Sie sind wohl der schlechteste Pirat, von dem ich jemals gehört habe“. Worauf er erwiderte: „Aber, Sie haben von mir gehört.“



Der Winter 2005/06 war in den Alpen der schnee-reichste seit der Wetteraufzeichnung. Der Winter 2006/07 der schneeärmste. Über beide spricht man. Alle anderen verschwinden im Sumpf der Normalität. Wenn wir Menschen geboren werden, entsprechen wir nur der Norm "Mensch", der wir zu 100% ange-hören. Doch wir entsprechen noch nicht derjenigen Norm, in die wir passen sollen, also wir sind noch nicht an die jeweilige Gesellschaft angepasst.



Wir werden erst im Laufe unseres Lebens

NORM AL

gemacht. Erst wenn wir einer NORM entsprechen bzw. geNORMt sind, werden wir als NORMale Individuen angesehen. Wir werden der Gesellschaft, in der wir leben, gerecht. Unsere Handlungen sind vorhersehbar. Auf diese Art und Weise ist jeder pro-grammierbar, manipulierbar. Es ist einfach, wenn man weiß, wie der andere ist.

Oder ist es doch besser, sich selbst zu programmieren? Denn genauso, wie man einen Computer programmieren kann, so kann man auch sich selbst programmieren-auf

Misserfolg oder eben auf Erfolg!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihren Gegensätzen.

Bilder:
© Jeff Morin - shutterstock.com - 31741480
© Azuzl - shutterstock.com - 81640657

Barbara Schusta

Begründerin von BrainNLP®,
Instructor für RESET TMJ® 1 & 2,
Touch for Health Instructor,
Brain Gym® Instructor,
kooptiertes Vorstandssmitglied

Auweg 19c,
5400 Rif bei Salzburg
T: 0664 88 432 891

M: b.schusta@brainlp.at
www.brainlp.at



BrainNLP®

Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



Diplomausbildung

Kinesiologie in Salzburg

anerkannt vom Österreichischen
Berufsverband für Kinesiologie



**Touch for Health
BrainGym®**

**RESET TMJ® Kieferentspannung
Ganzheitliches Zahnsystem
KiNLP Kinesiologie & NLP**
(Module auch einzeln buchbar)

Start der nächsten Ausbildung:

26. Jänner 2024

Fordern Sie die umfangreiche
Infomappe an und/oder vereinbaren
Sie ein persönliches Info-Gespräch

**www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
0664/88432891**

Text: Mag. Renata Ward

WIE BEWERTEST DU DEINE ERFOLGE bzw. MISSERFOLGE?

Gehörst du zu denjenigen (ich nenne sie hier **„Die von sich Überzeugten“**), die sich bei Verzeichnung eines Erfolges lobend auf die Schulter klopfen: *„Das habe ich gut gemacht, hier sind meine Stärken voll zum Ausdruck gekommen“?*

Leute, die ihre Erfolge eigenen Fähigkeiten und Stärken zuschreiben, reagieren meistens im Falle eines Misserfolgs auch konstruktiv-positiv und nehmen es nicht sehr persönlich. Sie sagen sich etwas im Sinne von: *„Da habe ich leider zu wenig dafür getan. Die Umstände waren auch nicht optimal. Vielleicht soll ich auch die Strategie überlegen?“*

„Die von sich Überzeugten“ glauben auch in Krisensituationen an sich selbst und stellen eigene Fähigkeiten gar nicht in Frage. Die Ursachen für ein Fiasko suchen sie in dem mangelhaften Einsatz, einem falschen Zugang oder gar in den äußeren Umständen. Sie verzweifeln nicht, sondern machen sich auf eine andere Art und Weise wieder an die Arbeit.

Und dann ist da noch die andere Gruppe: **„Die an sich Zweifelnden“**. Sie nehmen jeden Misserfolg sehr persönlich und

generalisieren ihn gerne als einen dauerhaften Zustand: *„Ich bin so dumm und unfähig. Es geht mir immer so. Ich werde es nie schaffen.“* Wenn **„Die an sich Zweifelnden“** einen Erfolg erleben, dann schreiben sie ihn eher dem Zufall als den eigenen Fähigkeiten zu.

Zu welcher Gruppe gehörst du?

Mache einen kleinen Test: Denke an deinen letzten Erfolg bzw. Misserfolg. Was denkst du ehrlich über die Ursache des Erfolgs bzw. wie hast du beim Misserfolg damals reagiert?

Wenn du zu den **„An sich Zweifelnden“** gehörst, dann ist es höchste Zeit, etwas zu verändern. Denn was man über sich selbst denkt, kann man durch gezielte Übungen trainieren, genauso wie man auch Muskeln trainieren kann.

Jeder (absolut JEDER!!!)

von uns verfügt über bestimmte Talente, Fähigkeiten und Stärken. Die Misserfolge in unserem Leben resultieren eher daraus, dass wir unsere Stärken entweder gar nicht oder vielleicht sogar falsch einsetzen. Vielleicht setzen wir uns auch zu wenig für unseren Erfolg ein (da muss man echt ehrlich sein!) oder

brauchen Unterstützung von außen oder unser Ziel ist zu überdimensioniert und wir sollen es ein wenig zurückschrauben. Vielleicht interessiert uns die ganze Geschichte gar nicht und wir tun es aus Pflicht ohne richtige Begeisterung?

Misserfolge

können unterschiedliche Ursachen haben, aber sie dürfen von uns nicht generalisiert und als Resultat unserer Unvollkommenheit und Untauglichkeit interpretiert werden.

Eine solche Einstellung führt zu der so genannten **„erlernten Hilflosigkeit“** - man bekommt eine negative Zukunftserwartung: *„Egal was ich tue, ich bin immer schlecht“*. Wiederholt sich die Situation öfters, verfällt man allmählich in die Passivität: *„Ich mache lieber gar nichts, es lohnt sich nicht“*. Diese negative Einstellung verbunden mit überwiegend negativen Emotionen führt zwangsläufig zur depressiven Verstimmung.

Es ist daher enorm wichtig, dass wir unsere Erfolge unseren Fähigkeiten, unserem Wissen, unserem Einsatz oder auch unserem Charme und unserer Ausstrahlung zuschreiben - auf jeden Fall uns selbst.



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangstart:
18. - 19. November 2023 • Wien

11 Module berufsbegleitend

*Das Diplom der Wiener Schule ist zu 100%
vom Österreichischen Berufsverband für
Kinesiologie anerkannt.*

Infoabend:

11. Oktober 2023 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

Information & Anmeldung:
Mag. Sabine Seiter
Tel.: 0676 507 37 70
info@kinesiologieschule.at

www.kinesiologieschule.at



Suche bitte so lange nach deinen Stärken, die dir zum Erfolg verholfen haben, bis du sie gefunden hast! Lobe dich und preise dich! Du kannst den Erfolg auch schön feiern - alleine oder mit Freunden. Mache etwas, was dir Freude bereitet, um dich zu belohnen! Wenn man das regelmäßig praktiziert, wird sich bald die Selbstanerkennung von alleine einstellen. Du wirst selbstsicherer und kompetenter auftreten und wirst dadurch noch erfolgreicher.

Wie soll nun aber „Der an Sich Zweifelnde“ bei einem Misserfolg reagieren? Bitte auf keinen Fall sich selbst gleich wieder als Taugenicht abstempeln! **Die Misserfolge sollen objektiv (vielleicht mit Hilfe eines wirklich guten Freundes) analysiert werden:**

1. Habe ich mich genug eingesetzt/gelernt/geleistet? Habe ich meine Stärken eingebracht?
2. Gab es externe Umstände, die den Misserfolg begünstigt haben?
3. War meine Strategie richtig? Soll ich etwas verändern? (Wenn du hier nicht sicher bist, hole dir Hilfe, um es objektiv zu beurteilen).
4. Kann ich das überhaupt alleine erreichen? Vielleicht brauche ich dazu Hilfe anderer Personen/Fachleute?
5. Was sagen Dritte dazu? Hinterfragen bei Personen, die für deinen Misserfolg verantwortlich waren (wie z. B. Prüfer, Chefs, Personalleiter, ...), kann einerseits sehr aufbauend sein (z. B. "Sie waren unser zweitstärkster Kandidat aber...") und andererseits den Schlüssel zur Veränderung der Strategie sein.
6. Will ich das überhaupt erreichen? Oder tue ich es eher aus Pflicht und im Grunde genommen will ich es gar nicht?
7. Vielleicht liegt das Ziel auch einfach außerhalb meiner persönlichen Möglichkeiten (jeder von uns hat schließlich andere Fähigkeiten und die daraus resultierenden Möglichkeiten). Vielleicht soll ich das Ziel etwas verändern bzw. zugänglicher machen.

Misserfolge sollen auf keinen Fall der Grund sein, dass wir an uns zu zweifeln beginnen und uns minderwertig fühlen. Sie sollen kein Grund für den Verlust des Respektes und der Anerkennung uns selbst gegenüber sein. Sie sollen nichts anderes sein als nur ein Wegweiser und **„lediglich eine Gelegenheit, mit neuen Ansichten noch einmal anzufangen“**, wie das einmal Henry Ford schön ausgedrückt hat.

Denn schließlich ist Erfolg,
einmal mehr aufzustehen als hinzufallen.

Ich wünsche Euch allen viele gefeierte Erfolge und wenige konstruktiv und positiv überstandene Misserfolge.

Mag. Renata Ward

Akademische Kinesiologin der ÖAKG,
Touch for Health Instructor,
Certified Professional of
Positive Psychology

Korneuburger Str. 140
2102 Bisamberg
T: 0664 816 36 13

E: office@kinesiologie-ward.at
www.kinesiologie-ward.at



ERFOLGREICHE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG & PRÄVENTION

Pilze helfen der Natur und dem Menschen

Text: Dipl. Biol. Dorothee Ogroske



Titelbild: © nika_st - shutterstock.com - 1898876629

Der Begriff „Entgiftung“ hat in der Naturheilkunde eine lange Tradition. Bereits von alters her werden die verschiedensten Maßnahmen mit dem Ziel der Reinigung, Entschlackung und Giftausleitung durchgeführt. Das hat seinen guten Grund. Schließlich kann eine zu hohe Belastung mit Schadstoffen und Schlacken unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit ganz erheblich beeinträchtigen.

Gut zu wissen ist daher: Vitalpilze - auch Heilpilze oder medizinisch wirksame Pilze genannt - entgiften unseren Körper ebenso effektiv wie sanft und ganz natürlich. Unter ihrer Gabe wird der Organismus nach und nach von der angesammelten Schadstoffhalde befreit.

VIelfÄLTIGE BELASTUNG - GRAVIERENDE FOLGEN

Die permanente Zufuhr gesundheitsschädlicher Stoffe gehört zu den problematischen Aspekten unseres modernen Lebensstils. So zum Beispiel über belastete Nahrungsmittel, die Umwelt wie Luft und Wasser, durch Genussmittel, Hautpflegemittel, Zahnwerkstoffe oder den starken Gebrauch von Medikamenten. Dabei spricht man von den sogenannten exogenen Toxinen. Im Gegensatz dazu produziert der Körper selbst im Inneren vor allem im Darm, aber auch im Stoffwechsel die endogenen Toxine. Beide zusammen belasten auf Dauer unsere Ausscheidungsorgane. Dazu gehören die Leber, die Nieren, der Darm, das Lymphsystem und die Haut.

PROBLEME IM VERDAUUNGSTRAKT ERHÖHEN DIE TOXINBELASTUNG

Ein immer häufiger auftretendes Phänomen ist eine gesteigerte Durchlässigkeit der Darmwand, das sogenannte Leaky Gut Syndrom. Dabei wird die Darmschleimhaut in ihrer Barrierefunktion beeinträchtigt. Verantwortlich dafür können verschiedene Störfaktoren sein. So etwa eine Ernährung mit Nahrungsmitteln, welche viele Zusatzstoffe enthalten, Antibiotikatherapien oder Stress.

Zu den häufigsten Ursachen gehören allerdings Verdauungsdefizite, die eine Fehlbesiedlung hinsichtlich der physiologischen Darmflora nach sich ziehen. Dies führt zu Fäulnis und Gärung im Darm, verbunden mit einer massiven Bildung verschiedener Toxine im Verdauungstrakt. Davon sind heutzutage viele Menschen betroffen. Unter diesen Bedingungen kann unser Darm zu einer wahren „Giftküche“ werden.

Eine durchlässige Darmwand öffnet Toxinen, Allergenen und Pathogenen die Tür ins Innere des Körpers. Zu den Folgen gehören Allergien, chronische Entzündungen (Silent Inflammation) und autoimmune Prozesse.

TOXINBELASTUNG BEGÜNSTIGT VITALITÄTSVERLUST, VORZEITIGE ALTERUNG UND ERKRANKUNGEN

Mit zunehmender Schlacken- und Schadstoffbelastung des Organismus (endogen und exogen) wird unsere Leistungsfähigkeit immer stärker eingeschränkt. Das veränderte Körpermilieu fördert Alterungsprozesse und die Entstehung von Krankheiten. So wird bei bestimmten Krankheitsbildern immer häufiger eine erhöhte Belastung mit Schlacken, bzw. Toxinen als Ursache diskutiert. In der Folge kommt es zu einer Beeinträchtigung des Immunsystems, zur Förderung chronischer Entzündungsprozesse und auch zu Stoffwechselentgleisungen. Dadurch können wiederum Erkrankungen wie das metabolische Syndrom, Diabetes Typ 2, Migräne, Allergien, Rheuma oder das chronische Müdigkeitssyndrom getriggert werden.

VITALPILZE HABEN SICH ALS ERFOLGREICHES NATURHEILMITTEL ZUR ENTGIFTUNG BEWÄHRT

Heil- und Vitalpilze absorbieren Toxine bzw. Schadstoffe und fördern deren Umwandlung in weniger toxische Endprodukte. Darüber hinaus aktivieren sie die verschiedenen Ausscheidungsorgane.

ORGANBEZUG EINZELNER VITAL- BZW. HEILPILZE

Leber	Reishi
Magen/Darm	Hericium/Pleurotus
Lymph	Polyporus
Niere	Cordyceps
Haut	verschiedene Heil- bzw. Vitalpilze

Die Entgiftung ist ein sehr komplexer Vorgang. Sie umfasst viel mehr als eine unspezifische Anregung der Organleistungen von Leber und Nieren. Eine gute Ausscheidungsfähigkeit dieser Organe ist für die Entgiftung essenziell, umfasst aber nicht den ganzen Prozess. Von ebenso großer Bedeutung ist die Fähigkeit des Organismus:

- toxische Stoffe zu metabolisieren, das heißt umzuwandeln
- toxische Stoffe ausscheidungsfähig zu machen und
- körpereigene Strukturen vor Giften und deren Stoffwechselprodukten zu schützen

ENZYME SIND WICHTIG

Die sehr komplexen biochemischen Entgiftungsvorgänge sind nur mit Hilfe von hochspezifischen Enzymsystemen möglich. Diese sind in unterschiedlichen Konzentrationen in den meisten Körperzellen nachweisbar. Organe wie Leber und Nieren, die ja besonders intensiv in die Entgiftung involviert sind, weisen die höchste Enzymdichte auf.

Die biochemischen Entgiftungsvorgänge erfolgen in zwei Phasen. Innerhalb dieser werden die Toxine chemisch so verändert, dass sie letztlich gut mit Hilfe des Gallensaftes über den Darm oder die Nieren ausgeschieden werden können.

VITALPILZE SIND REICH AN FÜR DIE ENTGIFTUNG NOTWENDIGEN ENZYMEN

Ihre entgiftende Wirkung entfalten Heil- bzw. Vitalpilze insbesondere durch ihren hohen Enzymgehalt. Bemerkenswert ist zum Beispiel, dass sie alle für die beiden biochemischen Entgiftungsphasen wichtigen Enzyme enthalten. Das ist einmalig in der Natur. Wichtig zu wissen ist hier auch: Bei Enzymen handelt es sich um Proteine, die durch höhere Temperaturen leicht zerstört bzw. inaktiviert werden. Aus diesem Grund ist auf eine schonende Verarbeitung für den therapeutischen Gebrauch größter Wert zu legen.

VITALPILZE KÖNNEN HIER EFFEKTIV ENTLASTEN

In allen Phasen der Entgiftung fallen immer auch freie Radikale an. Diese müssen daraufhin vom körpereigenen, antioxidativ wirkenden System abgefangen werden. Andernfalls kommt es zur Schädigung von Zellstrukturen wie Membranproteinen, Lipiden und auch an der DNA.

Vitalpilze tragen maßgeblich zur Senkung des oxidativen Stresses bei. Sie enthalten viele antioxidativ wirkende Enzyme wie die Superoxiddismutase (SOD) oder auch Katalasen. Die SOD spielt eine große Rolle bei der Vorbeugung von vorzeitiger Alterung, Tumorerkrankungen, Parkinson und Alzheimer.

Darüber hinaus enthalten Vitalpilze wie Reishi, Pleurotus, Cordyceps, Shiitake oder Chaga weitere stark antioxidativ wirkende Inhaltsstoffe. Dazu gehören vor allem phenolische Verbindungen. Darunter unter anderem Flavonoide wie zum Beispiel Catechin sowie Indole und Ergosterol. Ergosterole schützen nachweislich Lipide vor der Peroxidation. Eine Besonderheit unter den in den Heil- bzw. Vitalpilzen enthaltenen Antioxidantien ist die Aminosäure Ergothionein. Sie stimuliert die körpereigene Glutathionbildung.



ENZYME BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG DURCH MIKRONÄHRSTOFFE

Die Enzyme, welche in Phase 1 und 2 der Entgiftung Nahrungsgifte, Alkohol etc. unschädlich machen, reagieren sehr empfindlich auf eine unzureichende Versorgung mit bioaktiven Substanzen.

Als Beispiel sei hier das Element Selen genannt. Es ist bekannt, dass große Bevölkerungsgruppen nicht ausreichend mit Selen versorgt sind. Die Aktivität eines der wichtigsten Entgiftungsenzyme - nämlich der Glutathionperoxidase - wird durch eine unzureichende Selenversorgung deutlich gehemmt. Dadurch kommt es zu einer Beeinträchtigung der Entgiftungskapazität, wodurch mit einer gesteigerten Gifteinwirkung zu rechnen ist.

Eine ganz ähnliche Bedeutung kommt den Elementen Zink, Kupfer, Magnesium sowie den Vitaminen B2, B6 und C zu. Vitalpilze enthalten einige dieser wichtigen Mikronährstoffe.

BEDEUTUNG EINZELNER VITALPILZE FÜR DIE ENTGIFTUNG



Der Vitalpilz **REISHI** hat einen besonderen Bezug zur Leber. Er übt eine stärkende und regenerierende Wirkung auf dieses zentrale Entgiftungs- und Stoffwechselorgan aus. Insbesondere trägt er zur Blutreinigung bei und fördert die Ausscheidung fettlöslicher Schadstoffe. Vor allem die im Fruchtkörper und den Pilz-

sporen des **REISHI** enthaltenen Triterpene entfalten diese hepatoprotektive, sprich leberschützende Wirkung. Zusätzlich wirken die Triterpene auch noch antientzündlich.

Der **REISHI** wirkt weiterhin cholesterinsenkend und kann den Leberschmerz - also die Müdigkeit - vertreiben. Außerdem unterstützt er unser vegetatives Nervensystem und harmonisiert dadurch den Tag-Nacht-Rhythmus. Das wiederum fördert eine gute Organregeneration.



Der Vitalpilz **HERICIUM** begünstigt den gesunden Aufbau der Magen- und Darmschleimhaut. Zum einen wird somit die Entgiftung über den Verdauungstrakt gefördert. Ebenso kann unter seiner Gabe auch eine bestehende Durchlässigkeit der Darmwand (Leaky Gut Syndrom) verringert und der Aufbau der Schleimhautbarriere gefördert werden. Das

sorgt für eine bessere Nährstoffaufnahme und Toxine und Allergene können nicht mehr so leicht in den Körper eindringen.

Weiterhin unterstützt der **HERICIUM** die Entgiftung über den Darm und ist interessant bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Auch fördert er einen gesunden Schlaf und damit - ebenso wie der **REISHI** - eine bessere Organregeneration.



Der **PLEUROTUS** - vielen besser unter dem Namen Austernpilz bekannt - unterstützt den Hericium, indem er die probiotischen Bakterien des Darmes aufbaut. Das ist wichtig, denn die Darmflora bestimmt maßgeblich unser Darmmilieu und schützt vor Fehlregulationen des darmassoziierten Immunsystems.

Außerdem verbessert der **PLEUROTUS** die Aufnahme von B-Vitaminen. Insbesondere die Vitamine B2 und B6 sind bedeutsam für die Synthese und das Recycling von Glutathion, einer wichtigen Substanz im Entgiftungsprozess.

Sehr hilfreich für eine gute Darmreinigung ist zudem der Einsatz von Bitterstoffen. Schließlich regen diese die Verdauungsekretion aller Oberbauchorgane wie Magen, Leber/Galle und Bauchspeicheldrüse an. Fäulnis und Gärung werden reduziert und durch die Unterstützung des Gallenflusses können auch die fettlöslichen Toxine aus der Leber ausgeschieden werden. Darüber hinaus werden durch das - übrigens in allen Pilzen enthaltene - Chitin zusätzlich Darmtoxine gebunden und besser zur Ausscheidung gebracht.



Die Ausscheidung über die Nieren kann sehr gut durch den Vitalpilz **CORDYCEPS** aktiviert werden. Studien zeigen, dass die Ausleitung harnpflichtiger Substanzen wie Kreatinin durch die Einnahme dieses Pilzes verbessert wird. Der **CORDYCEPS** wirkt zudem regenerativ auf die Nieren. Das ist sehr vorteilhaft, da viele Medikamente sowie das

immer häufiger auftretende metabolische Syndrom die Nierenfunktion beeinträchtigen können.

Auch unterstützt der **CORDYCEPS** die Abatmung des CO₂ über die Lungen. Dadurch wird wiederum der Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflusst. Weiterhin stärkt er die Nierenenergie und ist daher ein Energielieferant für Körper und Geist.



Der Vitalpilz **POLYPORUS** unterstützt die Wirkung des Cordyceps auf die Nieren. Er hat insbesondere eine diuretische Wirkung. Besonderer Pluspunkt: Im Gegensatz zu vielen anderen Entwässerungsmitteln führt der Polyporus nicht zu einer Verarmung des Organismus an dem wichtigen Mineralstoff Kalium.



Zusätzlich regt der **POLYPORUS** die Lymphzirkulation an. Damit kommt es zur Reinigung des Bindegewebes, welches ja die Schlackendeponie unseres Körpers darstellt.

Eine interessante Alternative zum Polyporus ist zudem der Vitalpilz **PORIA COCOS**, der ebenfalls eine diuretische Wirkung entfaltet.

FAZIT:

Wenn zwei der vier Ausscheidungsorgane – also Leber, Lymphsystem, Darm und Nieren – nicht mehr in der Lage sind, die Entgiftung zu gewährleisten, nimmt der Körper die Haut als fünftes Ausscheidungsorgan hinzu. Dies kann zu verschiedensten Hauterscheinungen führen. Darunter etwa Juckreiz, Entzündungen, Ekzeme, vermehrte Schweißbildung oder Eiterbildung. Die entsprechenden Entgiftungsorgane können mit den oben angegebenen Heil- und Vitalpilzen sehr wirksam unterstützt werden.

Bildquellen:

Titelbild: © nika_st - shutterstock.com - # 1898876629

Cordyceps: © charnsitr - shutterstock.com - # 1931072258

Chaga: © Auhustsinovich - shutterstock.com - # 655466422

Poria cocos: © Park_wnci - shutterstock.com - # 2006167106

Reishi, Hericium, Pleurotus, Cordyceps, Polyporus: © MykoTroph, Institut für Ernährungs- und Pilzheilkunde



Dorothee Ogoske

ist Diplom-Biologin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis.

Als Dozentin leitet sie seit 2013 regelmäßige Schulungen zum Thema Pilzheilkunde für das MykoTroph Institut.

Kontakt zu Dorothee Ogoske:

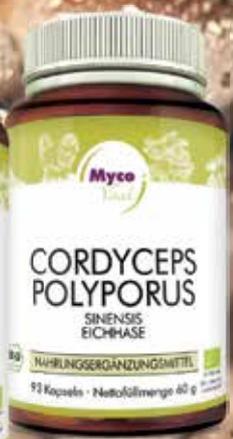
Mykotroph institut für natürliche Gesundheit und Vitalpilze

Telefon: +49 40 334686-300

www.mykotroph.de

BIO-VITALPILZE HÖCHSTER QUALITÄT AUS DEUTSCHEM ANBAU

- 14 reine Bio-Vitalpilze, z. B. Reishi, Cordyceps, Polyporus, Pleurotus, Poria cocos und Hericium
- Über 40 Bio-Vitalpilzmischungen
- Pilzanbau im Familienunternehmen seit über 50 Jahren
- Reines Pilzpulver vom ganzen Pilz in höchster Qualität und Bio-zertifiziert



Exklusivangebot für PraktikerInnen im Gesundheitswesen:

Werden Sie MycoVital-Partner und genießen Sie attraktive Konditionen!

Fordern Sie jetzt unverbindlich Ihre Partnerunterlagen an: Partner@MycoVital.de

www.MycoVital.de

• **Telefon +49 6047 3791-288**



ERFOLG hat viele Gesichter

Text: Daniela Braunsteiner

Wenn man Menschen zum Thema ERFOLG befragt, wird man unzählig viele Rückmeldungen erhalten. Denn für jeden bedeutet ERFOLG etwas anderes. Für die einen ist es erst ERFOLG, wenn sie etwas Großartiges geschafft haben, für die anderen ist oft schon ein kleiner Fortschritt Erfolg. Jeder Mensch hat andere Voraussetzungen, um erfolgreich sein zu können.

Babys freuen sich jedes Mal, wenn sie etwas geschafft haben - etwa, wenn sie sich alleine umdrehen, aufsetzen oder aufstellen können, aber auch, wenn sie selbstständig trinken und essen können - das ist ihr ERFOLG. Es wäre toll, wenn dies lange anhalten würde, aber unsere Gesellschaft ist geprägt von Vergleichen, Leistungsdruck und Wertung. So kommt es oft schon im Kindergarten vor, dass Kinder untereinander verglichen werden, dass Wertung ins Spiel kommt und auch gesagt wird „Kannst du das noch ein bisschen schöner machen?“. Und schon ist das ERFOLGSGEFÜHL nicht mehr vorhanden. Wenn man allerdings bedenkt, dass nicht alle Kinder gleich sind und die einen vielleicht nicht so gerne malen oder basteln, dafür aber tolle sportliche Kinder sind, dann darf man ihr ERFOLGSGEFÜHL nicht durch solche Aussagen schmälern. Für diese Kinder ist es höchstwahrscheinlich schon ein ERFOLG, wenn sie sich hinsetzen und eine Zeichnung oder eine Bastelarbeit auf ihre Art fertig machen.

Das gleiche erleben wir in der Schule. Es gibt Kinder, die lernen sehr leicht und merken sich schon viel im Unterricht - wahrscheinlich aufgrund ihres vorherrschenden Lerntyps. Andere wiederum müssen viel üben, um gute Noten zu erreichen. Und wiederum andere tun sich sehr

schwer. Unser Schulsystem ist geprägt vom Notensystem und man wird auf Fehler oder Punkte reduziert. Schularbeiten werden mit Rotstift korrigiert und die Farbe Rot hat sich sehr negativ besetzt in unseren Gehirnen verankert. Rot bedeutet, dass ich etwas falsch gemacht habe. Viel angenehmer wäre es für die Kinder, wenn es kein Punktesystem gäbe, sondern der Lehrer darunter schreibt, was gut gemacht wurde und wo vielleicht noch eine Wiederholung sinnvoll wäre.

Ich begleite viele Kinder in meiner Praxis und auch hier gibt es viele persönliche ERFOLGSGESCHICHTEN. Zum Beispiel habe ich ein Mädchen begleitet, das sehr ehrgeizig ist. Sie lernt sehr leicht, ist aber schnell enttäuscht, wenn sie kein „Sehr gut“ auf Tests oder Schularbeiten hat. Sie hat mir auch mitgeteilt, dass für sie ein erfolgreiches Schuljahr damit endet, dass sie nur Einser im Zeugnis hat. Dieser Leistungsdruck, den sie sich selbst auferlegt hatte, ließ bei ihr Beschwerden wie Schlafprobleme, Unruhe, aber auch Versagensängste aufkommen. Und genau aus diesem Grund kamen die Eltern mit ihr in meine Praxis. Nach einigen kinesiologischen Balancen konnten wir sowohl die Schlafprobleme und Unruhe beseitigen, als auch die Versagensängste auflösen.

Auf der anderen Seite habe ich aber sehr viele Kinder, die mit Lernproblemen in meine Praxis kommen. Diese Kinder begleite ich entweder mit Kinesiologie oder RIT®-Reflexintegrationstraining und sowohl die Eltern als auch die Kinder merken sehr schnell eine Veränderung nach den Einheiten bei mir.

Auch hier möchte ich eine ERFOLGSGESCHICHTE teilen: Ein Junge aus einer 1. Mittelschul-Klasse kam mit seiner Mutter in

meine Praxis. Er hatte Schwierigkeiten in Mathematik und Englisch und der Aufstieg in die nächste Klasse war bereits gefährdet. Für ihn hatte Mathematik Priorität, da die alles entscheidende Schularbeit bevorstand. Wir haben mit *Hyperton-X* an diesem Thema gearbeitet. Nachdem ich alle angezeigten Muskeln korrigiert hatte, stellte sich heraus, dass es noch eine Übung brauchte, nämlich „Licht einschalten“. Ich „scannte“ die Gehirnbereiche ab, ob überall das „Licht an“ ist für Mathematik und dem war nicht so. Es gab zwei Stellen, wo es „dunkel“ war. Und tatsächlich hat mir der Junge auch rückgemeldet, dass es sich für ihn manchmal so anfühlt, als ob da nichts „an“ ist. Ich habe ihn dann gefragt, wie er gerne in diesem Gehirnbereich „Licht anmachen“ möchte und er hat sich dann eine Glühbirne vorgestellt, die er anmacht. Mit dieser Übung als Homeplay habe ich ihn nach Hause geschickt und ihm auch mitgegeben, dass er das Licht auch vor der Schularbeit einschalten soll. Beim nächsten Termin kam er ganz aufgeregt zu mir und konnte sich kaum zurückhalten, denn er wollte seine ERFOLGSGESCHICHTE mit mir teilen. Er war so glücklich und hat so gestrahlt als er mir erzählte, dass er einen Dreier auf die Schularbeit hat.

Das waren nur zwei ERFOLGSGESCHICHTEN, die unterschiedlicher nicht sein können. Und es gibt natürlich noch viel mehr davon.

Wenn ich an kranke Menschen denke, dann freuen sich diese über jeden neuen Tag, den sie noch erleben dürfen - das ist ihr ERFOLG. Wenn sich Menschen nach einem schweren Unfall zurück ins Leben kämpfen, vielleicht nochmal gehen lernen, dann ist für sie jeder einzelne Schritt ein ERFOLG.

Aber es gibt auch die Menschen, die nur dann erfolgreich sind, wenn sie ganz viel geschafft haben und sie sehen oft die kleinen Dinge nicht. Doch genau diese kleinen Dinge machen das große Ganze erst möglich. Man muss die kleinen ERFOLGE schätzen lernen, denn durch diese kleinen ERFOLGserlebnisse können wir wachsen, können wir unseren Horizont erweitern und können wir ganz tolle, großartige Dinge schaffen.

Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich nur sagen, man ist immer ERFOLGREICH - egal, was man tut. Ich habe ERFOLGREICH meine Kindheit gemeistert, die nicht immer leicht war, ich habe ERFOLGREICH meine Schule mit Matura abgeschlossen - auch ich hatte so meine Problemfächer wie Deutsch, Englisch oder Französisch. Trotzdem habe ich auch in diesen Fächern einen positiven Abschluss geschafft und die Erleichterung über dieses ERFOLGserlebnis Matura war riesig. Ich habe ERFOLGREICH den Start ins Berufsleben geschafft und meine erste eigene Wohnung gefunden. Eines meiner tollsten ERFOLGserlebnisse war mein Auslandsjahr in San Francisco, aber auch die Geburten meiner Mädels zählen dazu. Natürlich darf man nicht die vielen Jahre der Begleitung meiner Mädels beim „Großwerden“ vergessen - auch das ist ein ERFOLG, denn es ist in der heutigen Zeit keine leichte Sache, Kinder beim erwachsen werden zu begleiten. Man will sie nämlich begleiten und nicht formen, so wie man sie gerne hätte. Sie sollen ihren eigenen Weg gehen können, ihre eigenen Interessen finden und umsetzen lernen. Und natürlich gehört auch meine Entscheidung, mir ein zweites berufliches Standbein mit meiner Kinesiologie Praxis zu schaffen, zu meiner persönlichen ERFOLGsgeschichte.

Als ich vor sechs Jahren mit der Kinesiologie begonnen habe, wollte ich „nur“ Menschen begleiten und unterstützen. Nie im Leben hätte ich mir vorstellen können, vor Menschen zu sprechen, andere zu unterrichten. „Ich doch nicht“, „Ich spreche nicht vor anderen, ich kann das nicht“, waren damals meine Glaubenssätze. Aber ich denke durch die ERFOLGE in und mit der Kinesiologie bin ich innerlich gewachsen und irgendwann habe ich gespürt, es ist soweit - ich bin bereit, ich will diese tollen Werkzeuge, die ich an der Hand habe, auch weitergeben. Und ich bin ERFOLGREICH damit. Es macht mir eine riesige Freude, wenn ich die KursteilnehmerInnen nach einem Kurs strahlen sehe, weil sie gerade für sich selbst Themen lösen konnten.

Es gibt keine Vorgaben, was ERFOLG ist, wie er zu definieren ist. DU allein bestimmst, was für dich ERFOLG ist - und es dürfen auch die kleinen Dinge des Lebens sein. Lass es zu. Nur du bestimmst es, niemand anderer.

*Ich wünsche dir alles Gute auf deinem
ERFOLGREICHEN Weg.*

Daniela Braunsteiner

Dipl. Kinesiologin,
Instruktorin für Hyperton-X®, Brain Gym®,
und Von Kopf bis Fuß dabei - BG® für die
Kleinen, Vorstandsmitglied des ÖBK

Victoriaweg 2, 2070 Retz
T: 0650 911 10 19
E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at
www.danielabraunsteiner.at



Heilpraktiker- Akademie Lindau

Kinesiologie-Ausbildung

vom Kinesiologie-Practitioner bis zum Kinesiologie-Master. In schöner Umgebung auf der Insel Lindau. Kinesiologiedozenten mit jahrzehntelanger Erfahrung und auf dem neuesten Stand der Methode. ISO-zertifizierte Schule.

Vorkenntnisse können angerechnet werden.

Fortbildungen

Applied Physiology (AP)

Touch for Health 1-4

Touch for Health Training-Workshop

Brain Gym

NLP-Kinesiologie-Synthese

Traumatherapie mit Kinesiologie

Kognitive Verhaltenstherapie

Craniosacral-Therapie

Die Methode Dorn

Fußreflexzonen-Therapie

EFT – Emotional Freedom Techniques

Wichtig für die Praxis:

Schulmedizinische Kenntnisse

Info / Anmeldung: Heilpraktiker-Akademie Lindau

Uferweg 11 · D-88131 Lindau-Insel

T 0049 8382 9113550 · lindau@lerninsel.net



www.heilpraktikerschule-lindau.de

ERFOLGREICHE SCHWANGERSCHAFT

Schwangerschafts-Guide der chinesischen Medizin

Ein Beitrag von **Dr. med. univ. Olivia Pojer**
über überlieferte „Verhaltensregeln“ in der
Schwangerschaft, erstellt von zwei berühmten
chinesischen Ärzten -
Sun Si Miao (581 - 682 n.Chr.) und
Dr. Xu Zi - Cai (493 - 572 n.Chr.)

„DIE ERZIEHUNG DES FÖTUS“

Taijiao bedeutet „fötale Erziehung“. Das Wort setzt sich aus den Wörtern **Tai** = Fötus und **Jiao** = erziehen, lehren zusammen und ist eine sehr traditionelle chinesische Betrachtungsweise, was bei Schwangeren zum Wohle des Ungeborenen und zu seiner perfekten Entwicklung unterlassen, oder eben unternommen werden sollte. Diese uns überlieferten „Verhaltensregeln“ in der Schwangerschaft entstammen den Aufzeichnungen zweier berühmter Herrschaften: **Sun Si Miao (581 - 682 n.Chr.)** und **Dr. Xu Zi - Cai (493 - 572 n.Chr.)**.

DAS KONZEPT:

Die embryonale Entwicklung wird entsprechend den 10 Mondphasen in 10 Monate unterteilt, in diesen 10 Phasen werden beim Embryo bzw. Fötus die Organe und Meridiane angelegt. So entspricht eine Phase immer einem bestimmten inneren Organ im Zyklus der 5 Wandlungsphasen beginnend mit dem Holz-Element:

- 1. Monat: Leber**
(Holz-Element)
- 2. Monat: Gallenblase**
(Holz-Element)
- 3. Monat: Perikard, Herz**
(Feuer-Element)
- 4. Monat: Dreifacher Erwärmer**
(Feuer-Element)
- 5. Monat: Milz**
(Erde-Element)
- 6. Monat: Magen**
(Erde-Element)
- 7. Monat: Lunge**
(Metall-Element)
- 8. Monat: Dickdarm**
(Metall-Element)
- 9. Monat: Niere**
(Wasser-Element)
- 10. Monat: Blase**
(Wasser-Element)

Innerhalb jeder dieser 10 Phasen vollzieht der Embryo bzw. Fötus bestimmte Entwicklungsstufen. Diese kann die schwangere Mutter mit Hilfe von bestimmten Empfehlungen bezüglich Verhalten und Lebensweise unterstützen.

Gemäß alter Überlieferungen dürfen in den 10 Phasen keine Akupunkturpunkte genadelt werden, die auf dem entsprechen Meridian für den jeweiligen Monat liegen, da der Embryo bzw. Fötus während dieses Monats über diesen Meridian ernährt wird. (Hier widerspricht sich Sun Si Miao allerdings teilweise selbst.)

Während der verschiedenen Entwicklungsphasen des Embryos gibt es diverse Empfehlungen für die Mutter, um das heranwachsende Kind positiv zu beeinflussen. Dies wird in China „*Pflege des Embryos*“ oder „*Erziehung des Embryos*“ genannt.

Die Gelehrten im alten China waren schon sehr früh der Überzeugung, dass Ernährung, Lebensstil und Emotionen der Mutter auf den Embryo positiv, aber auch negativ einwirken können.



Foto: © b-finity - shutterstock.com - 2205436827

1. MONAT: LEBER

Der Embryo wird „**Tauperle**“ oder „**Keimling**“ genannt. Er wird vom Lebermeridian versorgt und dieser Meridian sollte, entsprechend der Vorstellung, in diesem Monat nicht genadelt werden.

Diätempfehlung:

- Wenn Sie schwanger sind, nehmen Sie viel nährnde und leicht verdaulich gekochte Kost, ein bisschen saure Lebensmittel (worauf die Mutter auch besonderen Gusto hat), Gerste lässt den Fötus normal wachsen.

Allgemeine Empfehlungen:

- Die Blutzirkulation verschlechtert sich im 1. Monat und die schwangere Frau soll sich körperlich nicht übernehmen. Sie soll Besorgnis und Ängstlichkeit vermeiden.
- Der Fötus fühlt Schmerz, wenn die Mutter exzessiver Hitze ausgesetzt ist.
- Wenn die Mutter Anstrengung, abdominale Spannungen, häufiges Wasserlassen und ein nach unten ziehendes Gefühl

hat, soll sie Hühnersuppe essen (besonders schwarzknochige Hühnersuppe).

2. MONAT: GALLENBLASE

Der Embryo heißt „**Pfirsichblüte**“ oder weniger nett ausgedrückt „**fettige Substanz**“ (**Gao**).

Während dieser Zeit bilden sich die Plazenta und die Essenz des Kindes aus. Zu diesem Zeitpunkt wird das Ursprungs-Qi des Fötus aktiviert, deshalb sollte die Mutter alles so leicht wie möglich nehmen. Während des 2. Monats der Schwangerschaft wird der Embryo vom Gallenblasenmeridian versorgt, welcher nicht genadelt werden soll.

Diätempfehlung:

- keine scharfen, trocknenden Nahrungsmittel, nicht stark gewürzt.
- Sex vermeiden ebenso wie exzessive körperliche Arbeit.

Allgemeine Empfehlungen:

- Zu diesem Zeitpunkt kann die Mutter Gelenkschmerzen am ganzen Körper entwickeln, diese entstehen aufgrund des Wachstums des Fötus.
- Massiver Kälte ausgesetzt zu sein kann zu Fehlgeburten führen, massive Hitze hingegen begründet einen schwachen Fötus (lässt ihn verwelken), beide Extreme gilt es zu vermeiden.

3. MONAT: PERICARD, HERZ

Die fetale Phase des Embryos beginnt, er wird ab nun **Tai** genannt = Fötus.

Die Körperform und das Geschlecht des Embryos können sich während dieses

Monats noch ändern, je nach äußerem Einfluss der Mutter:

- Wenn sie einen SOHN möchte, soll sie Bogen schießen,
- wenn sie eine TOCHTER will, soll sie Schmuck bearbeiten,
- für ein GUT AUSSEHENDES KIND soll sie sich an wunderschöner Jade ergötzen,
- für ein GUTHERZIGES KIND soll sie so viel Zeit wie möglich stillsitzend verbringen.

Während dieses Monats wird der Embryo vom Herz-Meridian versorgt, dieser sollte nicht genadelt werden.

Das Prinzip des „**Beruhigen des Fötus**“ sollte bei jeder Behandlung der Mutter mit einbezogen werden, dies ist wichtig zur Fehlgeburtenprophylaxe.

Hierbei festigt man das Ursprungs-Qi des Fötus, indem man das Nieren Yang der Mutter tonisiert, um den Du Mai und die anhebende Funktion des Yang zu stärken, da ein Abort durch eine absteigende Bewegung von Yin Natur gekennzeichnet ist.

Wenn die werdende Mutter abdominelles Völlegefühl, Schmerzen im Nabelbereich und nach unten ziehende Gefühle hat, soll sie Hahnsuppe essen.

Hinweise, dass es ein Junge wird:

- Die rechte Hüfte der Mutter steht höher als die linke Hüfte, ihre rechte Brust ist größer als die linke, ihr Körper fühlt sich leicht an und die Schwangere träumt von Frauen.
- Das Abdomen der Schwangeren steht hoch und ist in der Mitte rund.
- Wenn die Schwangere gerufen wird, dreht sie sich links herum um.
- Vorliebe für saures Essen.
- Der linke Nierenpuls ist stärker als der rechte.



Foto: VALUA VITALY - shutterstock.com - 2041067786

Tipps zur Zeugung und Geburt eines Jungen:

- Geschlechtsverkehr nach dem Eisprung! Wenn man berücksichtigt, dass das männliche Spermium eher Yang ist und daher schneller und lebhafter (allerdings mit einer kürzeren Lebensdauer als ein weibliches Spermium), ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass das männliche Spermium das Ei schneller erreicht.
- Die Schwangere sollte sich bis zum 4. Monat im Bogenschießen üben.

Hinweise, dass es ein Mädchen wird:

- Die linke Hüfte steht höher als die rechte, die linke Brust ist schwerer als die rechte, die Schwangere hat den Wunsch, mit Männern zusammen zu sein und fühlt eine Anziehungskraft von Musik, Tanz und Schmuck.
- Das Abdomen der Mutter ist oben klein und unten groß.
- Wenn die Schwangere gerufen wird, dreht sie sich rechts herum um.
- Vorliebe für geschmacklich neutrales Essen.
- Der Nierenpuls ist stärker als die anderen.

Tipps zur Zeugung und Geburt eines Mädchens:

- Geschlechtsverkehr vor dem Eisprung! Das weibliche Spermium ist eher Yin, daher langsamer, aber mit einer größeren Lebensdauer als das männliche Spermium. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein weibliches Spermium die Zeit bis zum Eisprung überlebt, ist größer.
- Die Schwangere sollte sich bis zum 4. Monat mit Schmuck beschäftigen.



4. MONAT: 3-FACH ERWÄRMER

Während des 4. Monats beginnt der Fötus mütterliche Essenz aus der Niere zu verbrauchen, um seine **Blutgefäße zu formen**.

Außerdem werden die **Yang Organe** des Fötus während des 4. Monats geformt (Dünndarm, Dickdarm, Harnblase, Magen, Gallenblase, San Jiao). In diesem Monat wird der Fötus vom 3-fachen Erwärmer versorgt, deshalb sollte dieser nicht genadelt werden.

Diätempfehlung:

- Reis, Fisch oder Wildgans, das macht des Fötus Qi und Blut stark, seine Augen und Ohren sensibel und klar und seine Meridiane frei von Obstruktionen.

Allgemeine Empfehlungen:

- Die Mutter soll „cool bleiben“ (unter Sun Si Miao hieß es „das Gemüt und den Willen harmonisieren“) und frei von emotionalen Belastungen sein, sie soll beim Essen Maß halten.

5. MONAT: MILZ

In diesem Monat beginnt der Fötus das Qi des Herzens (von der Mutter) zu erhalten, um damit sein **Gemüt/Temperament zu formen**. Deshalb ist es empfehlenswert, lange zu schlafen, oft zu baden und die Kleidung oft zu wechseln, ausreichend angezogen zu sein und Sonnenschein ausgesetzt zu sein.

Während dieses Monats wird der Fötus vom Milzmeridian ernährt, dieser soll nicht genadelt werden.

Diätempfehlung:

- Weizen, Reis, Bambus, Rind und Lamm und Kornelkirsche (Fructus corni), sie soll ihre Ernährung zwischen süß und sauer ausbalancieren und zwischen bitter und salzig. Das hilft, um die 5 Zang-Organen (Herz, Leber, Nieren, Milz, Lunge) zu befestigen.

Allgemeine Empfehlungen:

- Im Fötus verbindet sich jetzt die Milz-Leitbahn mit den Nieren und die Extremitäten bilden sich aus, aus diesem Grund sollte sich die Schwangere nicht extremer Hitze und Strapazen aussetzen und weder hungern noch zuviel essen.
- Sie soll keine Moxibustion erhalten und keine heißen Kompressen.

6. MONAT: MAGEN

Der Fötus beginnt, von der Mutter Lungen-Qi zu erhalten, welches die **Sehnen formt**. Deshalb sollte die Mutter leichte Übungen machen und ständig im Haus bleiben. Ebenso soll sie aufs Land fahren (geht beides?), um Pferden oder Hunden beim Laufen zuzusehen und unbedingt Wildfleisch essen, denn das stärkt die Sehnen und Muskeln des Fötus, macht seine Haut üppig, seinen Körper stark und seinen Rücken und die Wirbelsäule fest. In diesem Monat wird der Fötus vom Magenmeridian versorgt, dieser sollte nicht genadelt werden.

Die **Augen und der Mund** des Fötus werden geformt, diese werden auch von der Magenleitbahn beherrscht.

Diätempfehlung:

- Um die „5 Geschmäcker“ zu regulieren, darf die Mutter süßen und wohlschmeckenden Nahrungsmitteln den Vorzug geben, sich jedoch nicht überessen.

Allgemeine Empfehlungen:

- Der Fötus ist jetzt in der Lage, Freude und Leid zu erleben und beides zu unterscheiden, daher sollte die Mutter sich umso mehr ihrer Emotionen bewusst sein und diese kontrollieren.
- In diesem Monat bewegt sich der Fötus mehr, das kann zu Ruhelosigkeit führen. Wenn die Mutter ein nach unten ziehendes Gefühl verspürt, Schmerzen der Extremitäten und Ruhelosigkeit wahrnimmt, soll sie Mai Men Dong Tang trinken.

7. MONAT: LUNGE

Der Fötus bekommt ab jetzt das Qi der Leber der Mutter, um seine **Knochen zu formen**. Sie sollte genug Bewegung machen, um den Qi- und Blutfluss anzukurbeln (besonders die Gelenke mithilfe von Dehnungsübungen in Bewegung bringen). Ihr Schlafzimmer sollte trocken sein.

In diesem Monat wird der Fötus vom Lungenmeridian versorgt, dieser sollte nicht genadelt werden.

Diätempfehlung:

- Sie sollte kalte Nahrungsmittel vermeiden und Reis und Hirse essen, das stärkt Zähne und Knochen des Fötus.

Allgemeine Empfehlungen:

- **Haut und Haar** des Fötus entwickeln sich in diesem Monat, die **Hun-Seele** beginnt einzutreten.

- Die Mutter sollte nicht mit lauter Stimme sprechen oder schreien, sie soll nicht zu dünn angezogen sein und nicht zu oft baden.

- Kummer gilt es unbedingt zu vermeiden, denn Traurigkeit verletzt die Hun-Seele: Da der Fötus inzwischen in der Lage ist, Emotionen zu unterscheiden und selbst zu erleben, könnte er theoretisch schon im Mutterleib sein Hun schädigen, wenn er die Traurigkeit seiner Mutter übernimmt.

- Wenn die Mutter ein ziehendes Gefühl nach unten, kalte Extremitäten, Rastlosigkeit, Völlegefühl, Kurzatmigkeit und Kreuzweh verspürt, soll sie Cong Bai Tang (Allium Dekokt) einnehmen.

8. MONAT: DICKDARM

Während dieses Monats beginnt der Fötus Qi der Milz (von der Mutter) zu erhalten, welches die **Entwicklung der Haut** fördert und diese verdichtet. Zu diesem Zeitpunkt sollte die Mutter Aufregungen vermeiden und Atemübungen machen, um ihr Qi zu behalten, welches dem Fötus eine feuchte und glänzende Haut verleiht. In diesem Monat wird der Fötus vom Dickdarmmeridian versorgt, dieser sollte deshalb nicht genadelt werden.

Die 9 Körperöffnungen bilden sich aus und die **Körperseele PO** dringt in das Kind ein.

Diätempfehlung:

- Die Mutter sollte vermeiden, sich zu überessen.

Allgemeine Empfehlungen:

- Die Mutter sollte vermeiden, sich zu ärgern.
- Wenn sie generelle Schmerzen verspürt, Wechsel zwischen kalt und warm, Ruhelosigkeit, Schwindel und verschwommenes Sehen, dann soll sie Shao Yao Tang (Paeonia Dekokt) trinken.

9. MONAT: NIERE

Während des 9. Monats beginnt der Fötus Essenz von der Mutter zu erhalten (die sogenannte **„Steinessenz“**), welche das **Wachstum von Haut und Haaren vollendet**. Zu diesem Zeitpunkt sind **alle Organe angelegt**.

Jetzt verbinden sich alle Gefäße zu einem ununterbrochenen Ganzen. In diesem Monat wird der Fötus vom Nierenmeridian versorgt, der nicht genadelt werden sollte.

Diätempfehlung:

- Die Mutter sollte süße Nahrungsmittel essen, süßen Wein trinken.

Allgemeine Empfehlungen:

- Sie soll weite Kleidung tragen, keine einschnürenden Gürtel und nicht in feuchten Häusern wohnen. So kann das Wachstum der Haare und die Intelligenz des Kindes gefördert werden.
- Die Schwangere sollte extrem heiße und extrem kalte Orte meiden und keine nasse Kleidung tragen.
- Wenn die Mutter Durchfall hat, Druck vom Fötus verspürt und kurzatmig ist, dann soll sie Ban Xia Tang (Pinellia Dekokt) einnehmen.

10. MONAT: BLASE

Während dieses Monats sind alle Yin Organe fertig geformt und alle Yang Organe sind frei von Obstruktionen. Die Zang-Fu kommunizieren miteinander.

Das Kind hat einen **vollkommen vorhandenen Shen**, und das Qi von Himmel und Erde wird im Zinnoberfeld aufgenommen. Von diesem Moment an kann sich das Kind an seine Umgebung erinnern und es wird sich der Enge der Gebärmutter bewusst, aus der es sich zu gegebener Zeit befreien will.

„Wenn die Melone reif ist und von der Pflanze fällt, dann kommt es zur Geburt.“

In diesem Monat wird der Fötus vom Blasenmeridian versorgt, dieser sollte nicht genadelt werden. Bei Steißlage wird jedoch empfohlen, den Punkt BI 67 zu moxen.

Diätempfehlung:

- Die Mutter kann roten Ginseng zu sich nehmen, um den Fötus schlüpfriger zu machen und die Geburt zu erleichtern, die jedoch erst einsetzen wird, wenn sich alles vereinigt hat und der Geist des Kindes vollständig vorhanden ist.

Allgemeine Empfehlungen:

- Die Mutter sollte ihr Qi auf den unteren Dantian (3 cun unterhalb des Nabels) konzentrieren, um das Wachstum der fetalen Gelenke und seiner mentalen Fähigkeiten zu fördern.

GESCHAFFT!



Quellen:
Giovanni Maciocia: Gynäkologie und Geburtshilfe in der chinesischen Medizin, Elsevier Verlag, ISBN 9783437584657
Silke Ahlquist: Das Lebenslos - die Entwicklung neuen Lebens aus Sicht der chinesischen Medizin, Kiel: ABZ Nord; 2001

Der ÖBK bedankt herzlich bei Frau Dr. Olivia Pojer für den von ihr zur Verfügung gestellten Text. Er stammt aus dem Therapeuten-Blog von Natur-Med: <https://www.naturmed.de/blog/tcm-akupunktur/schwangerschafts-guide-der-chinesischen-medinin/>.



Dr. med. univ. Olivia Pojer
Zentrum für Gynäkologie,
Kinderwunsch und TCM

Ärztin für Allgemeinmedizin,
Präsidentin der OGKA
(Österr. Gesellschaft für
kontrollierte Akupunktur
und TCM),
Universitätslektorin für

Akupunkturlehre an der Medizinischen Universität
Graz, Internationale Referentin, Buchautorin.

Anfragen richten Sie bitte an:
pojer@femfefertile.at www.femfefertile.at



Buchempfehlung:

Dr. Olivia Pojer
**Geheimnisse aus
der Jadekammer**
Potenzstörungen
und Libidoverlust mit
chinesischer Medizin
behandeln

Verlag:
Müller & Steinicke
ISBN: 9783875692280



NEWSLETTER, E-MAILS, SPAM etc.

Mit der vorliegenden Betrachtung wende ich mich im Speziellen an Humanenergetiker:Innen und zwar zum Thema des Versendens von E-Mails und Newsletter vor dem Hintergrund der mit 25.05.2018 in Kraft getretenen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Gleichzeitig ist damit verbunden auch das Einhalten von Grundsätzen, wie dies vom Gesetzgeber vorgegeben wird. Des Weiteren habe ich die vorliegende Betrachtung möglichst einfach gehalten und zwar zur leichteren Verständlichkeit und zum Erfassen von juristisch komplexen Inhalten.

Rechtsgrundlage

Mit Einführung der DSGVO wurden Grundsätze vorgeschrieben, die zwar in der alten Rechtslage auch schon teilweise Geltung hatten, nun aber konkreter ausgeführt sind. Im Wesentlichen geht es um die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten.

Personenbezogene Daten

Unter personenbezogenen Daten werden all jene Informationen verstanden, die sich auf eine identifizierbare natürliche Person beziehen wie zum Beispiel Name, Geburtsdatum, Wohnadresse sowie auch die **E-Mail-Adresse**.

Zu den personenbezogenen Daten zählen auch noch die sogenannten sensiblen Daten, hier handelt es sich um Informationen über den Gesundheitszustand, rassische und ethnische Herkunft, politische Meinung, religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen, Gewerkschaftszugehörigkeit, genetische Daten, biometrische Daten, Daten zum Sexualleben sowie zur sexuellen Orientierung.

Datenschutzgrundsätze

Bei der Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten sind folgende Datenschutzgrundsätze einzuhalten:

- **Rechtmäßigkeit:** Diese liegt nur dann vor, wenn von der betroffenen Person eine Einwilligung in die Verwendung und Speicherung vorliegt
- **Transparenz:** Nach diesem Grundsatz sind personenbezogene Daten in leicht verständlicher und übersichtlicher Form zu speichern und der betroffenen Person über Verlangen Auskunft zu erteilen.
- **Zweckbestimmung:** Es ist derjenige Zweck genau zu definieren, für welchen personenbezogene Daten erhoben werden.
- **Datenminimierung:** Dieses Prinzip schreibt vor, dass nur das Mindestmaß an Datenerhebung erfolgen darf, um die Zweckbestimmung zu erfüllen.
- **Richtigkeit:** Demnach sollen nur solche Daten verarbeitet werden, die richtig sind. Unrichtige Daten sind durch den Verarbeitenden unverzüglich zu löschen.
- **Speicherbegrenzung:** Hier geht es um die zeitliche Tangente der Datenspeicherung, diese darf nur so lange erfolgen, als dies zur Zweckbestimmung notwendig ist.
- **Integrität und Vertraulichkeit:** Hierbei soll gewährleistet werden, dass Daten unverfälscht und geschützt vor dem Zugriff Dritten verarbeitet werden.
- **Datensicherheit:** Dieser Grundsatz schreibt vor, dass geeignete Maßnahmen getroffen werden müssen, um die erhobenen Daten vor widerrechtlichen Zugriffen zu schützen. Zu unterscheiden ist hier privacy by design (Datenschutz durch Technikgestaltung) und privacy by default (Datenschutz durch datenschutzrechtliche Voreinstellungen).

Rechte der betroffenen Person

Die betroffene Person hat nach Art 16 DSGVO das Recht, Auskunft zu erlangen über die gespeicherten personenbezogenen Daten und auch das Recht auf Berichtigung, sofern die erfassten Daten nicht dem Prinzip der Richtigkeit entsprechen.

Des Weiteren besteht auch das Recht, die Löschung der gespeicherten personenbezogenen Daten zu verlangen.

Wichtig zu wissen ist auch, dass der betroffenen Person das Recht zukommt, die gespeicherten Daten in digitaler Form an eine dritte Person ihrer Wahl zu übertragen. Sollten die gespeicherten Daten nicht in digitaler Form vorliegen, müssten diese vorher digitalisiert werden, sodass zu empfehlen ist, im Vorhinein die Erhebung dieser Daten digital vorzunehmen.

Pflichten des Humanenergetikers

Bei der Erhebung personenbezogener Daten besteht die Verpflichtung, den Betroffenen über seine Rechte zu belehren, die ihm nach der DSGVO zustehen, nämlich über das Recht auf Auskunft und Berichtigung, Recht auf Löschung, Recht auf Widerspruch, Recht auf Datenübertragbarkeit sowie weiters über das Beschwerderecht, eine Beschwerde einzubringen bei der Auskunftsbehörde: Österreichische Datenschutzbehörde, Wickenburggasse 8, 1080 Wien, **E-Mail: dsb@dsb.gv.at**.

E-Mail-Verkehr

Aus den oben dargelegten Ausführungen kann ich zusammenfassend mitteilen, dass das Versenden von E-Mails und Newsletter nur dann erlaubt ist, wenn eine Einwilligung vorliegt, es ist also eine opting-in-Situation und nicht eine opting-out. Die gängige Praxis, Newsletter zu verschicken und gleichzeitig mitzuteilen, falls kein Newsletter mehr erwünscht ist, muss sich der Betroffene melden, entspricht also nicht der gesetzlichen Grundlage.

Datenverarbeitungsverzeichnis

Abschließend empfehle ich jedem Humanenergetiker ein Datenverarbeitungsverzeichnis zu führen, wie dies vom Gesetzgeber vorgeschrieben ist. Dieses Datenverarbeitungsverzeichnis ist auf Verlangen der Datenschutzbehörde vorzulegen.

Ich habe das Datenverarbeitungsverzeichnis für Humanenergetiker schon vor einigen Jahren erarbeitet und evaluiert und bin gerne bereit, dieses kostenlos auf Anforderung weiterzuleiten: office@meinrecht.or.at.

*Ich wünsche allen Energetikern viel Freude und Erfolg bei ihrer Arbeit und verbleibe
Ihr
RA Dr. Manfred Schiffner*



RA Dr. Manfred Schiffner
office@meinrecht.or.at
www.meinrecht.or.at

Kanzleisitz:
8054 Seiersberg, Haushamer Str. 2/4.
OG, UCL Tower
Tel.: +43-(0)316 93 12 80

Konferenzbüro WIEN:
1070 Wien; Neubaugasse 3
Tel.: +43-(0)1/94 20 933
Fax: +43-(0)1/94 20 531



Text: Elisabeth Schuster

Echtes Johanniskraut

LICHTBRINGER IN DER DUNKLEN JAHRESZEIT:

ECHTES JOHANNISKRAUT

(Hypericum perforatum L.)

Das Echte Johanniskraut gehört zur Familie der Johanniskrautgewächse und ist in Europa, Nordafrika und Westasien beheimatet.

Es ist nach der TCM den Elementen **Herz, Niere, Milz, Magen, Perikard, Leber** und **Gallenblase** zugeordnet. Es nährt das Yin des Shyoyon (Herz und Nieren) und stärkt das Leber Qi. Es ist ein neutrales Kraut und wird dem Geschmack **bitter, sauer, leicht süß** sowie adstringierend zugeordnet. Seine thermische Wirkung ist je nach Bedarf **kühlend oder wärmend (durch die Kraft der Sonne)**.

Als hochgeschätzte Heilpflanze ist sie für ihre **stimmungsaufhellende Wirkung** bekannt, ist aber nicht als Würzpflanze geeignet. Verzweigte Stauden, zweikantige Stängel, länglich-ovale Blätter mit Öldrüsen und gelbe Schalenblüten prägen das Aussehen. Sie wächst auf mageren Weiden, Böschungen, Waldrändern und Heiden.

Johanniskraut enthält unter anderem die Inhaltsstoffe **Hypericin** und **Hypoferin**, die den **Abbau von Serotonin im Gehirn verhindern**.

Die Effektivität von Johanniskraut für die Behandlung **leichter bis mittelschwerer Depressionen** wurde in einer Reihe doppelblinder, placebo kontrollierter klinischer Studien gezeigt und durch Metaanalysen bestätigt.

2015 wurde das Johanniskraut vom „Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde“ an der Universität Würzburg zur **Arzneipflanze des Jahres** gewählt. Der „Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus e. V.“ kürt das Johanniskraut 2019 zur **„Heilpflanze des Jahres“**.

Diese Pflanze hat es verdient, wiederholt gewürdigt und unter verschiedenen Aspekten der Naturheilkunde betrachtet zu werden.

Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Regt die Drüsen und Verdauungsorgane (auch die Galle) an
- ✿ Tonisiert den Kreislauf
- ✿ Leicht beruhigende Wirkung
- ✿ Beeinflusst depressive Zustände besonders im Klimakterium
- ✿ Stärkt die Nerven und kann Depressionen lindern
- ✿ Hilft bei Muskelschmerzen und Sonnenbrand
- ✿ Entzündungshemmend
- ✿ Schmerzstillend, entkrampfend
- ✿ Wärmend durch Sonnenkraft

aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Löst Leber-Qi Stagnationen auf
- ✿ Nährt das Leberblut
- ✿ Harmonisiert das Holzelement
- ✿ Blutbildend
- ✿ Entschleimt das Herz
- ✿ "Arnica der Nerven"
- ✿ Nährt das Herz und Nieren Yin
- ✿ Wirkt stabilisierend auf die Wanderseele (Hun)
- ✿ Wirkt beruhigend auf den Geist (Shen)





Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen:

- ✿ Muskel- und Nervenschmerzen
- ✿ Durchblutungsstörungen
- ✿ Krämpfe
- ✿ Ischias
- ✿ Rheuma
- ✿ Gicht
- ✿ Hexenschuss
- ✿ Depressiven Verstimmungen
- ✿ Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden
- ✿ Erschöpfungszuständen
- ✿ Unruhe
- ✿ Nervosität
- ✿ Ängsten
- ✿ Schlafstörungen
- ✿ Migräne
- ✿ Wetterfühligkeit
- ✿ Bettnässen

Emotionale und geistige Aspekte:

- ✿ Fördert das gute emotionale Gleichgewicht
- ✿ Fördert geistiges und körperliches Wohlbefinden
- ✿ Fördert gute Laune
- ✿ Reguliert das Nervengleichgewicht im Menstruationszyklus
- ✿ Fördert hochwertigen Schlaf
- ✿ Regt den Geist an
- ✿ Stärkt die körperlichen Abwehrkräfte



Tee aus Johanniskraut:

2 gehäufte Teelöffel Johanniskraut mit ¼ l Wasser übergießen und bis zum Sieden erhitzen. Nach wenigen Minuten sieht man ab. 2 bis 3 mal täglich 1 Tasse Tee ist die richtige Dosierung. Es ist wichtig, Johanniskraut über mehrere Wochen regelmäßig einzunehmen, um einen spürbaren Erfolg zu sichern.

Äußere Anwendung als ätherisches Öl:

- Einreibung bei Rheuma und Hexenschuss
- Zur Förderung der Wundheilung und Schmerzlinderung nach Verstauchungen, Verrenkungen, bei Blutergüssen
- Bei Fieberblasen
- Bei Verbrennungen und Sonnenbrand

Duftlampe:

Bei Winterdepression und Erschöpfung.

Zutaten: 3 Tropfen ätherisches Johanniskrautöl und 3 Tropfen Bergamotte.

Johanniskraut Tinktur

10 g getrocknetes Johanniskraut wird mit 50 g Alkohol (70%) übergossen und 10 Tage lang ausgezogen. Nach dem Abpressen ist die Tinktur gebrauchsfertig.

Johanniskrauttyp:

„Mir fehlt Licht und Wärme in meinem Leben. Ich bekomme Depressionen, wenn ich an den Winter/das Alleinsein denke. Mir ist kalt und ich kann keine Freude fühlen. Ich fühle mich unsicher, ängstlich und verlassen.“

Affirmation:

"Mein Gemüt ist leicht und unbeschwert. Ich bin optimistisch und voller Licht."

Nebenwirkungen/Wechselwirkungen: Insbesondere bei hellhäutigen Personen kann es durch erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht zu sonnenbrandähnlichen Reaktionen der exponierten Hautpartien kommen. / Vorsicht bei Allergie gegen Ascorbinsäure. / Hypericum sollte vor allem nicht zusammen mit Antidepressiva eingenommen werden, denn es könnte sich die Konzentration des Botenstoffs Serotonin im Gehirn erhöhen, was zu einem Serotoninsyndrom führen kann. / Johanniskraut kann die Wirkungen nachstehender Medikamente senken: Verhütungsmittel (Hormonelle Kontrazeptiva wie die Pille), Immunsuppressiva, Arzneimittel zur Behandlung von HIV-Infektionen oder AIDS, Zytostatika, Antikoagulanzen, Herzmittel, Lipidsenker, Schlafmittel.

Quellen:

Das große Buch der Heilpflanzen, Apotheker M. Pahlow, ISBN:978-3-86820-191-8
 Kräuter für Garten, Balkon und Terrasse, Marie-Luise Kreuter, ISBN 3-405-16604-7
 Heilende Energie der ätherischen Öle, Gerit Samel, Barbara Krähmer, ISBN 978-3-424-15194-7
 Praxis Naturheilverfahren, Edzard Ernst, ISBN 3-540-44170-0
 www.supersmart.com, www.iva.de
 Aus der TCM Kräuterapotheke - Johanniskraut - Shiatsu, Eva Wilhelm (shiatsu-evawilhelm.com)
 https://www.phytodoc.de/heilpflanzen/johanniskraut/nebenwirkungen - zugegriffen am 9.5.2023

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.

Bildquellen:

Johanniskraut - Titelbild: © marina kuchenbecker - Shutterstock.com - 663088012
 Johanniskraut - Grafik: Von Prof. Dr. Thomé, Otto Wilhelm - www.biolib.de, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3378367



Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

Mobil: 0650 864 24 64

info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Text: Elisabeth Schuster

MEISTERIN DER VENEN:

ECHE WEINREBE

(Vitis vinifera)

Die Echte oder Edle Weinrebe (*Vitis vinifera* spp.) gehört zur Familie der Weinrebengewächse (*Vitacea*) und zur Gattung der Weinreben (*Vitis*).

Die Weinrebe ist nach der TCM den Elementen **Holz** und **Erde** zugeordnet. Hinsichtlich des Geschmacks empfinden wir die Früchte als **süß-sauer**. Ihre thermische Wirkung ist **leicht kühlend bis leicht wärmend (neutral)**.

Eine Pflanze, die schon seit mehreren Tausend Jahren kultiviert wird und bis heute vielseitige Verwendung in der Medizin findet und deren gesundheitliche Wirkung für einzelne Anwendungsgebiete wissenschaftlich bestätigt ist, hat die Auszeichnung zur "**Heilpflanze des Jahres 2023**" mehr als verdient. Die Auszeichnung wird jährlich vom deutschen Verein Theophrastus e.V. vergeben, der sich mit Naturheilverfahren befasst. Er rückt damit laut eigenen Angaben eine Pflanze in den Mittelpunkt, die Arznei und Genuss verbindet. Ihre Früchte, Kerne und Blätter mit ihren wertvollen Wirkstoffen bereichern die Heilkunde ungemein.

Vorkommen: Die Weinrebe liebt nährstoffreiche, tiefgründige Kalkböden und volle Sonne, wobei sie vorwiegend auf meist trockenem oder mäßig feuchtem Boden in der Ebene oder im Hügelland wächst.

Die Früchte, aber auch ihre Kerne alleine sowie die Blätter des Rebstocks verfügen über eine Fülle an hochwertigen Inhaltsstoffen. Die Weinrebe gehört zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt. Durch die Verwendbarkeit von Blättern, Früchten und Kernen gleichermaßen entsteht ein großes Spektrum an Wirk- und Inhaltsstoffen. Zu diesen gehören: Vitamin B6 und Folsäure (in den Weintrauben) Flavonoide, Anthocyane und Gerbstoffe. Die Kombination erklärt, weshalb besonders die Anwendung bei **chronisch venöser Insuffizienz** viel Erfolg verspricht. Probleme mit der **Durchblutung der Beine** und die daraus resultierende Entstehung von **Krampfadern** und **Beinschwellungen** sind klassische Indikationen für die Anwendung der Pflanzenteile. Extrakte aus den Schalen und Kernen der Weintrauben - speziell der roten Weintrauben - sollen außerdem eine **antioxidative Wirkung** aufweisen.

Wirkung:

aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- ✿ Abführend
- ✿ Antiseptisch
- ✿ Cholesterinsenkend
- ✿ Gefäßverengend
- ✿ Blutreinigend
- ✿ Entzündungshemmend
- ✿ Harntreibend
- ✿ Blutstillend
- ✿ Gefäßschützend
- ✿ Stoffwechselanregend





aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- ✿ Tonisierung von Nieren, Leber und Qi
- ✿ Hervorbringung von Säften
- ✿ Stärkung von Muskeln, Knochen und Sehnen
- ✿ Beeinflussung des Chi (weiße Trauben)
- ✿ Nähren und Bewegung des Blutes (rote Trauben)
- ✿ Auf- und absteigende Wirkrichtung
- ✿ Förderung des Blutaufbaues

Wirkung von **Weinlaub** bei folgenden Symptomen:

- ✿ bei aufgesprungenen Händen und Füßen
- ✿ Blutungen
- ✿ Durchblutungsstörungen
- ✿ Cellulite
- ✿ Eiternden Wunden
- ✿ Ekzemen
- ✿ Erbrechen
- ✿ Geschwüren
- ✿ Gicht
- ✿ Hautunreinheiten
- ✿ Krampfadern
- ✿ Rheuma

Tee aus Weinblättern:

Nehmen Sie dazu 3 TL getrocknetes Weinlaub, bringen Sie 250 ml kaltes Wasser zum Kochen, und lassen Sie das Laub darin einige Minuten köcheln. 2 - 3 Tassen pro Tag sind ausreichend.

Nebenwirkungen: Zu den möglichen Nebenwirkungen des Weinblätter-Tees können Hautreizungen, Kopfschmerzen, Magen und Darmbeschwerden sowie Übelkeit zählen. Bei Herz- und Nierenschwäche sollte vor dem Verzehr des Tees mit einem Arzt Rücksprache gehalten werden.

Weintrauben als Kur- und Heilmittel:

Für eine Weintraubenkur isst man über eine Woche lang täglich ca. 500 g Trauben zusätzlich zu einer reduzierten Normalkost. Möglich ist auch eine reine Traubenkur mit bis zu 2 kg täglich ohne weitere Nahrung außer reichlich Wasser oder Tee. Wichtig ist, dass ausschließlich ungespritzte Trauben oder solche aus biologischem Anbau verwendet werden.

Äußerliche Anwendung bei Cellulite:

Bei dieser Anwendung zerkleinert man ca. 250 g Trauben oder mixt diese mit einem Becher Joghurt und 2 Tassen Heilerde sowie 2 EL kalt gepresstem Traubenkern- oder Olivenöl. Diese Mischung wird auf die gewünschte Stelle aufgetragen und mit Frischhaltefolie oder einem Baumwolltuch umwickelt, sodass sie einwirken kann.

Quellen:

Hirsch, S. Grünberger, F.: Die Kräuter in meinem Garten. Freya Verlag, 2015
 Nedoma, G.: Knospen und die lebendigen Kräfte der Bräume. Freya Verlag, 2016
<https://kraeuterkontor.de/magazin/heilpflanze-des-jahres-2023-die-weinrebe/> -
 zugegriffen 13.4.2023

Bildquellen:

Weinrebe - Titelbild: © Francescomoufotografo - Shutterstock.com - 2192067461
 Weinrebe - Grafik: Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=8595>

Traubenkerne:

Traubenkerne wirken antimikrobiell, entzündungshemmend und immunstärkend. Zudem unterstützt das enthaltene Vitamin K die Festigkeit der Knochen. Studien belegen, dass die Kerne zu einer Verbesserung des Gesamtcholesterinspiegels führen können. Auch ihre gefäßschützenden Eigenschaften machen Traubenkerne zum wertvollen Lebensmittel.

Zu den zentralen Inhaltsstoffen der Traubenkerne zählen OPC, Catechine und Epicatechine. Alle entfalten im Körper antioxidative Effekte. OPC wirkt als starkes Antioxidans kraftvoller als Vitamin C und E.

Wegen ihrer blutverdünnenden Wirkung ist bei der Einnahme Vorsicht geboten, vor allem während Schwangerschaft und Stillzeit.

Traubenkernöl in der Naturkosmetik:

Sehr trockene Haut profitiert von wohltuenden Hand- oder Gesichtsmasken. Hierfür mengen Sie 1 EL Traubenkernöl mit 2 EL Joghurt, tragen Sie die Paste auf die beanspruchte Haut auf und lassen Sie diese ca. 15 Minuten einwirken. Danach können Sie die Maske mit lauwarmem Wasser abspülen. Die Haut erscheint danach straffer und fühlt sich angenehm weich an.

Ein pflegendes Anti-Cellulite Peeling entsteht, wenn Sie groben braunen Zucker mit Traubenkernöl im Verhältnis 1:1 gut verrühren, anschließend mit großen kreisenden Bewegungen in die Haut einmassieren und danach mit Wasser abspülen.

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich am besten an den Arzt Ihres Vertrauens.



Elisabeth Schuster
 Akademische Kinesiologie der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto
 Mobil: 0650 864 24 64
info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at
www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

Dipl. Kinesiologie und JOALIS Entgiftungsberatung

Vorträge und Ausbildungen in ganz Österreich



Hubert Hodeček

Kinesiologiezentrum **TEAM 13**

www.kinesiologiezentrum-team13.at



Tel.: 01 - 803 56 86

MYKOTHERAPIE

ONLINESCHULUNG LIVE & FLEX

Nutzen auch Sie das jahrtausendealte Wissen und die aktuellsten Erkenntnisse der Vitalpilzforschung für den Einsatz in Ihrer Praxis!

Sichern Sie sich satte 35 % Rabatt mit dem Code*: MYKO35-IMPULS50

+ Gratis-Zugang zur neuen MykoThek, dem großen Wissens- und Fortbildungsportal zur Mykotherapie!



Das große Heilungsdiagramme-Buch
Erfolgreich behandeln mit Vitalpilzen



Schulungshandbuch Mykotherapie



MykoCampus
www.MykoCampus.de



*Gilt bis einschließlich 31.12.2023 und kann nur online eingelöst werden auf: www.MykoCampus.de/shop

Telefon: +49 40 334 686-380

www.MykoCampus.de

ERFOLGREICH im Umgang mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele



*Zeilen zur Leichtigkeit im Leben mit
kinesiologischen Methoden*



Text: Claudia Krainhöfner

Stellst du dir manchmal folgende Fragen?

*Womit möchte ich erfolgreich sein?
Wie möchte ich erfolgreich sein?
In welchem Zeitraum möchte ich
erfolgreich sein?*

Was macht es mit dir, diese Zeilen zu lesen?

*Du hast dein Ziel definiert, wie fühlt
sich das an?
Spüre in dich hinein, fühle, wie dein
Körper reagiert in Bezug auf dein Ziel.*

So individuell wir sind, so individuell sind unsere Bedürfnisse, Ziele und Ansprüche diesbezüglich. In der kinesiologischen Balance nach Brain Gym® und Edu-K® (nach Dr. Paul und Gail Dennison) wird dein Stress auf dein Thema am Anfang, aber auch nachher, in einer Skala von 0 - 10 vermerkt. Sich zu äußern, wie hoch der Stress diesbezüglich ist, bzw. zu visualisieren, hilft dir, dass du in dich kehrst und deshalb klarer wahrnimmst. Du nimmst dir dabei die Zeit, die du für dich brauchst. Es ist wichtig, in deinem individuellen Tempo zu denken und hinein-zuspüren.

Dein Ziel klar zu definieren und in einen sogenannten "Zielsatz" zu verpacken, sowie dich von deinen Ideen leiten zu lassen, sind ausschlaggebend für eine erfolgreiche kinesiologische Balance.

Die PACE-Bewegungen und -aktivitäten aus dem Brain Gym® Programm unterstützen dich, in deinem Tempo und in deinem Rhythmus aus deinem Potential zu schöpfen. Dann ist es dir möglich, in deinem Vorhaben mit Leichtigkeit erfolgreich dein Ziel zu erreichen

Die PACE-Bewegungen bedeuten:

*Positive (positiv),
Aktive (aktiv),
Clear (klar),
Energetic (energievoll).*

Sie werden in der Anwendung mit dem E-C-A-P gestartet, jede der vier Übungen bereitet dich auf die nächste vor.

Nimm bewusst wahr, wie du dich entspannst und wie du aktiver sowie leichter auf deine natürliche Intelligenz zugreifen kannst.

Spüre die Veränderung!



Quelle: BrainGym®- Das Handbuch, VAK Verlag
Grafik: © Claudia Krainhöfner

PACE-Übungen

aus Brain Gym®

Fotos: © Claudia Krainhöfner

E-Energielevel

Fühlt sich dein Energietank leer an?

Fülle deinen Energietank mit Wasser: Einen Schluck Wasser für einen Moment im Mund behalten, bevor du ihn schluckst.



C-Klarheit

Wünschst du dir mehr Klarheit in deinem Denken und Tun?

Aktiviere deine Gehirnpunkte: Forme ein „U“ mit einer Hand, lege Daumen und Zeigefinger in die Grube unterhalb des Schlüsselbeines, andere Hand auf den Nabel. Bewege deine Augen langsam auf einer geraden Linie von links nach rechts. Die Punkte ungefähr 30 Sekunden sanft massieren, dann Handwechsel.



A-Aktiv

Bist du aktiv an deinem Vorhaben beteiligt?

Überkreuzbewegungen unterstützen deine Bewegung zum Ziel:

Stehe bequem, überquere deine Mittellinie, indem du abwechselnd mit dem Ellenbogen dein gegenüberliegendes Knie berührst. Achte auf die kontralaterale Bewegung aus der Körpermitte. Probiere Variationen aus. Zum Beispiel: abwechselnd Hand zum gegenüberliegenden Fuß, Hand nach hinten zur gegenüberliegenden Ferse, Hand und gegenüberliegendes Bein wegstrecken, Hand nach vor strecken und gegenüberliegendes Bein nach hinten strecken, ...



P-Positiv

Denkst du positiv?

Hook Ups - Teil 1: Überkreuze deine Beine im Bereich der Fußknöchel, Arme ausstrecken und Handgelenke übereinanderlegen, Finger verschränken und zusammengelegte Hände zur Brust ziehen. Augen können offen oder geschlossen sein. Halte diese Position mindestens eine Minute. Die Zunge berührt beim Einatmen den Gaumenbereich hinter den Schneidezähnen. Beim Ausatmen löst sich die Zunge vom Gaumen.

Hook Ups - Teil 2: Wenn du bereit bist, löse Position 1. Die Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden, die Fingerspitzen deiner beiden Hände werden vor der Brust zusammengeführt. Halte diese Position mindestens eine Minute. Achte auf die Atmung wie bei den Hook Ups - Teil 1.

*"Erfolg ist die Bewegung des Potenzials
in die richtige Richtung."*

Andreas Tenzer (Deutscher Philosoph)



Claudia Krainhöfner

Dipl. Kinesiologin, TMJ® 1+2 Instruktor,
Hyperton-X® Fußsensoren Instruktor,
Brain Gym® Movement Facilitator,
ÖBK Beirat Wien

Lainzerstr. 141/Tür 2+3, 1130 Wien

T: 0699 10 111 821

E: kinesiologie.krainhoefner.c@gmail.com

www.kinesiologie-krainhoefner.at

LEBENDIG EIN LEBEN LANG

LONGEVITY BOOSTING

WAS SIE ÜBER RECHTSREGULAT® BIO
WISSEN SOLLTEN!



NATÜRLICH
OHNE

Rechtsregulat® Bio kommt ohne Zuckerzusatz aus, ist gluten- und laktosefrei und zudem frei von Konservierungsstoffen.



KÖNNEN WIR UNSERE LONGEVITY POSITIV BEEINFLUSSEN UND EIN LEBEN IN GESUNDHEIT FÜHREN?

Wir alle streben nach einem gesunden und langen Leben. In unserer heutigen Zeit, in der Stress und Hektik allgegenwärtig sind, wird es zunehmend schwieriger, einen gesunden Lebensstil zu führen und somit unser Wohlbefinden zu erhalten. Durch die moderne Wissenschaft wird der Aspekt eines langen gesunden Lebens – heutzutage bezeichnet als Longevity – immer zielgerichteter in den Fokus gebracht.

Welcher Aspekt beeinflusst maßgeblich unsere Lebenserwartung?

Weltweite Langzeitbeobachtungen haben nun eine spannende Erkenntnis gebracht. Es gibt signifikante Unterschiede in der Lebenserwartung, wenn wir einzelne Regionen betrachten. Es hat sich herausgestellt, dass die ältesten Menschen der Erde in den sogenannten Blue Zones (Okinawa in Japan, Sardinien in Italien, Nicoya-Halbinsel in Costa Rica, Ikaria in Griechenland) leben. Ein elementarer Faktor in Punkto Lebenserwartung liegt bei den Einwohnern in der Ernährung begründet. Dabei hat sich herausgestellt, dass zum einen die pflanzlich mediterrane und zum anderen die asiatisch geprägte Ernährungsform in Kom-

Für ein vitales Leben empfehle ich eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung, die unseren Körper mit allen Nährstoffen versorgt, die er braucht. Unter anderem bestätigen Studien, dass kaskadenfermentierte Lebensmittel ein vitales Leben unterstützen können.

PROF. DR. ECKERT



ination mit ungesättigten Fettsäuren die optimale Variante an Nährstoffversorgung darstellt. Besonders im asiatischen Raum wurde schon vor tausenden von Jahren die Bedeutung von fermentierten Lebensmitteln und deren Nutzen erkannt.

Longevity positiv lenken – dank fermentierten Schätzen aus der Natur

Dieser Erkenntnis folgend hat Dr. Hans Niedermaier, Naturwissenschaftler und Apotheker, im Jahre 1939 ein revolutionäres Verfahren entwickelt, das bis heute besteht: Die dem menschlichen Organismus nachempfundene Kaskadenfermentation. Hierbei wird eine Selektion wertvoller, sonnengereifter Obst- und Gemüsesorten und weiterer pflanzenbasierter Zutaten, welche vor allem in der asiatischen als auch in der mediterranen Küche vorkommen, dreifach fermentiert. Die pflanzlichen Zutaten werden durch diesen innovativen Prozess auf Molekularebene aufgespal-

ten und können somit besonders gut vom Körper aufgenommen werden. Das Resultat der Kaskadenfermentation nannte er REGULATESSENZ®. Diese finden wir heute vollumfänglich in dem Produkt Rechtsregulat® Bio. Dank dieses Vordenkers, der sich bereits vor vielen Jahren mit der Frage beschäftigt hat, wie wir unser Wohlergehen maßgeblich auf natürliche Weise aufrechterhalten, können wir täglich eine Dosis Gesundheit*, Leistungsfähigkeit* und Vitalität* zu uns nehmen. Das Beste: Wir beeinflussen gleichzeitig unsere Longevity positiv.

Bleiben Sie lebendig, ein Leben lang.

Direkt bestellen:
www.regulat.com

Kostenlose Beratung:
+49 89 66 07 97 0

* Vitamin C trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zu einer normalen Funktion des Immun- und Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Vitamin C trägt außerdem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



KONZEPTIONSGEFÄSS (KG)

auch: Zentralgefäß (GG), Kontrollgefäß (KG), Dienergefäß

Englisch: Conceptional Vessel (CV),

Chinesisch: Ren Mai (Ren)

Das Konzeptionsgefäß ist ein **YIN-Meridian** und zählt zu den sogenannten **außerordentlichen Gefäßen (bzw. Meridianen)***. Ihm ist kein spezielles Organ zugeordnet, das KG hat jedoch eine enge Beziehung zum **Gehirn**. Nach den Vorstellungen der TCM steht das KG in ständiger Resonanz mit den **6 Yin-Meridianen** sowie ihren entsprechenden Organen und hat Einfluss auf die **Genitalorgane**.

Verlauf:

Das Konzeptionsgefäß entspringt zwischen Anus und Geschlechtsorgan. Es verläuft an der Körpervorderseite in der Mitte hinauf über den Bauch, direkt durch den Nabel, über die Brustmitte, über den Hals und endet unter dem Mund.

Bedeutung:

Da das Konzeptionsgefäß mit den 6 YIN-Meridianen und ihren entsprechenden Organen ständig in Resonanz steht, vermag es auf alle YIN-Organen harmonisierend Einfluss zu nehmen: auf Milz, Bauchspeicheldrüse, Lunge, Nieren, Leber, Herz. Aufgrund des Meridianverlaufs besteht auch ein energetischer Einfluss auf die Genitalorgane, wie sich schon aus dem Namen „Konzeptionsgefäß“ ableiten lässt.

Auf dem KG liegen viele Alarmpunkte**: KG 3 - Blase, KG 4 - Dünndarm, KG 5 - Dreifacher Erwärmer, KG 12 - Magen, KG 14 - Herz, KG 17 - Herzbeutel.

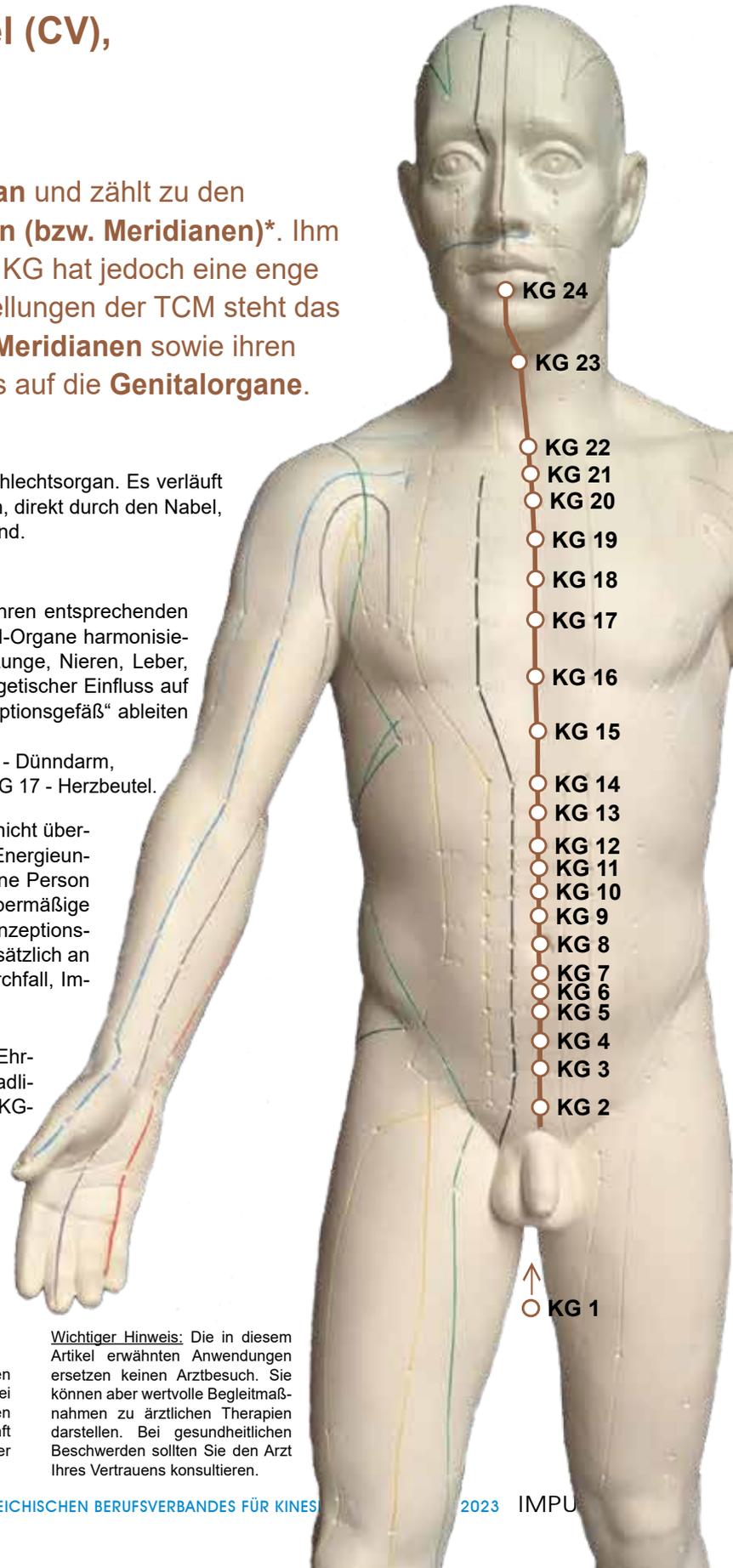
„**Ich schäme mich!**“ Sich aus unangemessener Scham nicht überwinden zu können, etwas Bestimmtes zu tun, deutet auf ein Energieungleichgewicht im Konzeptionsgefäß hin, etwa, wenn sich eine Person schämt, einen begangenen Fehler einzugestehen. Auch übermäßige Schüchternheit/Verlegenheit kann energetisch mit dem Konzeptionsgefäß zusammenhängen. Häufig leiden diese Menschen zusätzlich an körperlichen Beschwerden im Meridianverlauf, etwa an Durchfall, Impotenz, Übelkeit, Sprachlosigkeit.

„**Auf mich kannst du dich verlassen.**“ Authentizität, Ehrlichkeit (Aufrichtigkeit), Selbständigkeit, Loyalität und Geradlinigkeit, das sind Qualitäten von Menschen, die mit guter KG-Energie versorgt sind.

* **Außerordentliche Gefäße (Meridiane):** Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin verfügen wir über 8 außerordentliche Gefäße, die auch als "Ozeane" bezeichnet werden. Sie dienen als eine Art "Reservoir", also als Energiespeicher, während die Hauptmeridiane keine Speicherfähigkeit besitzen. Die 8 außerordentlichen Gefäße können einerseits Fülle aus den Hauptmeridianen aufnehmen und auf der anderen Seite stellen die außerordentlichen Gefäße den Hauptmeridianen in Zeiten energetischer Leere Energie zur Verfügung. Nur zweien der acht außerordentlichen Gefäße werden eigene Akupunkturpunkte zugeordnet: dem Konzeptionsgefäß (Ren mai) und dem Lenkergefäß (Du mai), die in der Hauptmeridian-Ebene des Körpers verlaufen.

****Alarmpunkte** zeigen eventuelle Störungen bzw. energetische Überladungen in den betroffenen Organen auf. Die zugeordneten Punkte sind dann bei leichtem Druck empfindlich oder schmerzhaft. Auch können die Überladungen kinesiologisch herausgefunden werden, indem die Punkte einzeln sanft berührt und gleichzeitig über einen Indikatorarmmuskel getestet werden. Bei einer Überladung schaltet der Muskel beim Testen ab.

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Artikel erwähnten Anwendungen ersetzen keinen Arztbesuch. Sie können aber wertvolle Begleitmaßnahmen zu ärztlichen Therapien darstellen. Bei gesundheitlichen Beschwerden sollten Sie den Arzt Ihres Vertrauens konsultieren.



Indikationen:

Das Lenkergesäß hat eine koordinierende und harmonisierende Wirkung auf die Yin-Organe.

- Gesundheitliche Probleme, die mit Punkten im *Abdomen* in Zusammenhang stehen können: **Schwäche- und Erschöpfungszustände, Impotenz, Inkontinenz, Harnverhalten, Menstruationsprobleme, Durchfall.**

- Gesundheitliche Probleme, die mit Punkten im *Thorax-* und am *Halsbereich* im Zusammenhang stehen können: **Asthma, Bronchitis, Atemnot, Heiserkeit, Angina Pectoris, Druckgefühl auf der Brust, Schluckauf, Stimmbandprobleme, Mastitis, Übelkeit, Zwerchfellbruch.**

- Gesundheitliche Probleme, die mit dem *Kopfbereich* in Zusammenhang stehen können: **Zahnschmerzen (untere Schneidezähne), Trigeminusschmerzen, Gesichtslähmung.**

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

KG 1 - "Zusammentreffen des Yin"

LOKALISATION:

Auf dem Damm zwischen Anus und Geschlechtsorgan. (Wurzel-Chakra)

ANWENDUNG:

Dieser Punkt wird wegen seiner Lage selten direkt am Körper stimuliert, besser ist die energetische Anwendung in der Aura.

KG 3 - "Mitte zwischen den Polen" ALARMPUNKT*** für die Blase

LOKALISATION:

4 Cun unter dem Nabel.

ANWENDUNG:

Diesen Punkt SANFT reiben oder meditativ behandeln (tonisieren*) bei: Blasenproblemen, Harnverhalten, Bettnässen, Unterbauchschmerzen, Unterleibsentzündungen, Menstruationsproblemen.

KG 4 - "Tor des Ursprungs" VORBEUGUNGSPUNKT**** ALARMPUNKT*** für den Dünndarm

LOKALISATION:

3 Cun unter dem Nabel.

ANWENDUNG:

Diesen Punkt SANFT reiben oder meditativ behandeln (tonisieren*) bei: Energiemangel, Bauchschmerzen, Menstruations-schmerzen, Inkontinenz, Bettnässen.

KG 5 - „Steintor“ ALARMPUNKT*** für den Dreif. Erw.

LOKALISATION:

2 Cun unter dem Nabel.

ANWENDUNG:

Diesen Punkt SANFT reiben oder meditativ behandeln (tonisieren*) bei: Bauchschmerzen, Durchfall.

KG 6 - "Energieesee" WICHTIGER TONISIERUNGSPUNKT

LOKALISATION:

1,5 Cun unter dem Nabel.

ANWENDUNG:

Diesen Punkt SANFT reiben oder meditativ behandeln (tonisieren*) bei: Erschöpfungszuständen, Energiemangel, Depressionen, niedrigem Blutdruck, Hitzeschlag, Inkontinenz, Bettnässen, Impotenz, Neurasthenie, Menstruationsschmerzen, Bauchschmerzen.

Tipp: Bei chronischer Müdigkeit, Depressionen und bei niedrigem Blutdruck wird in der TCM dieser Punkt gerne gemeinsam mit Ma 36 und MP 3 behandelt.

KG 8 - "Palasttor des Geistes" WICHTIGER TONISIERUNGSPUNKT

LOKALISATION:

Im Zentrum des Nabels.

ANWENDUNG:

ACHTUNG: Dieser Punkt darf nicht genadelt werden!

Nur Tonisieren*, bzw. sanft behandeln oder mit Wärme stimulieren (Moxa-Therapie) bei: Oberbauchschmerzen, Durchfall, Blähungen.

Tipp: In der TCM wird häufig der Punkt Ma 25 mitbehandelt.

KG 12 - "Mitten in der Magenöhle" MEISTERPUNKT** für die Yang Organe (Fu-Organ), wie der Magen, Dickdarm, Dünndarm, Gallenblase, Blase und Dreifacher Erwärmer.

ALARMPUNKT*** für den Magen

LOKALISATION:

Magenmitte, 4 Cun oberhalb des Nabels.

ANWENDUNG:

Diesen Punkt SANFT behandeln (tonisieren*). Meistens wird der Punkt sanft im Uhrzeigersinn bei Magenproblemen und Magenschmerzen sowie bei Völlegefühl massiert. Beim Massieren gegen den Uhrzeigersinn erbricht der Klient.

KG 14 - "Großes Tor des Palastes" ALARMPUNKT*** für das Herz

LOKALISATION:

6 Cun oberhalb des Nabels.

ANWENDUNG:

Das sanfte Stimulieren dieses Punktes wirkt beruhigend speziell auf vegetative Probleme des Herzens, Angina Pectoris, Schlafprobleme, Unruhezustände.

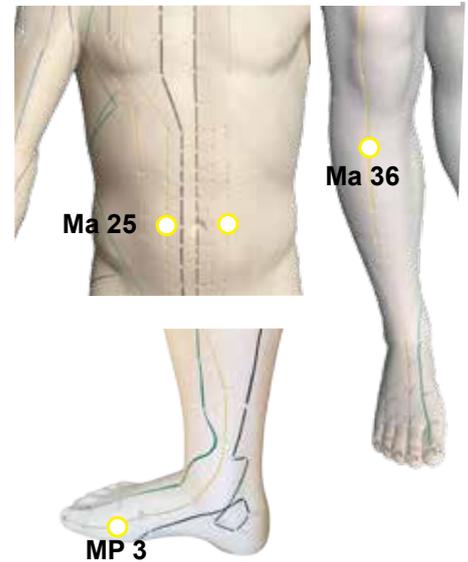
KG 17 - „Brustkorbmitte“ MEISTERPUNKT** für die Atmungsorgane ALARMPUNKT*** für den Herzbeutel

LOKALISATION:

Auf dem Brustbein in Brustwarzen-Ebene.

ANWENDUNG:

Herz-, Lungen-, Bronchienprobleme.



KG 22 - "Himmelskamin"

LOKALISATION:

Grube unter dem Hals.

ANWENDUNG:

ACHTUNG: Dieser Punkt darf nur von erfahrenen Ärzten genadelt werden. Es könnten sonst Gefäße verletzt werden.

Bei der Akupressur ist darauf zu achten, dass **nur von oben nach unten** gedrückt werden darf, da sonst die Stimmbänder verletzt werden könnten.

Die Anwendung ist schleimlösend, wenn der Schleim festsetzt, bei Struma, Apnoe (Atemnot), Stimmbandproblemen, Heiserkeit.

***Tonisieren:** Tonisieren bedeutet Anregen und Auffüllen und ist angezeigt, wenn der betreffende Bereich oder das betreffende Organ einen Zustand des Mangels zeigt. Beim Tonisieren wird der entsprechende Akupunkturpunkt SANFT gehalten.

****Meisterpunkt:** Meisterpunkte wirken spezifisch bei Erkrankungen bestimmter Organe oder Gewebe.

*****Alarmpunkt:** Beschreibung siehe Vorderseite dieser Sammelkarte

******Vorbeugungspunkt:** Akupunkturpunkte, die präventiv zur Vorbeugung von Erkrankungen stimuliert werden, nennen wir Vorbeugungspunkte. Sie finden aber auch bei akuten Problemen Anwendung.

Quellen: • Meine Mitschriften aus der TCM-Ausbildung bei der Internationalen Gesellschaft für Chinesische Medizin, Wien, 1998 - 2001. • G. Stux, N. Stiller, B. Pomeranz - Akupunktur, Lehrbuch und Atlas, 5. Aufl., Springer-Verlag, S. 220 - 226. • Five Element Emotion Chart, VAK Verlags GmbH
• Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH, Deutschland



Ulrike Icha
Kinesiologie,
Lebens- und
Sozialberatung,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und
Einzeltermine,
Buchautorin

Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien
www.phoenixhealing.at

Gratinierte Linsenlaibchen

vegetarisch, vegan, glutenfrei

Text: Elisabeth Schuster

Rezept für etwa 4 Portionen:

Grundrezept:

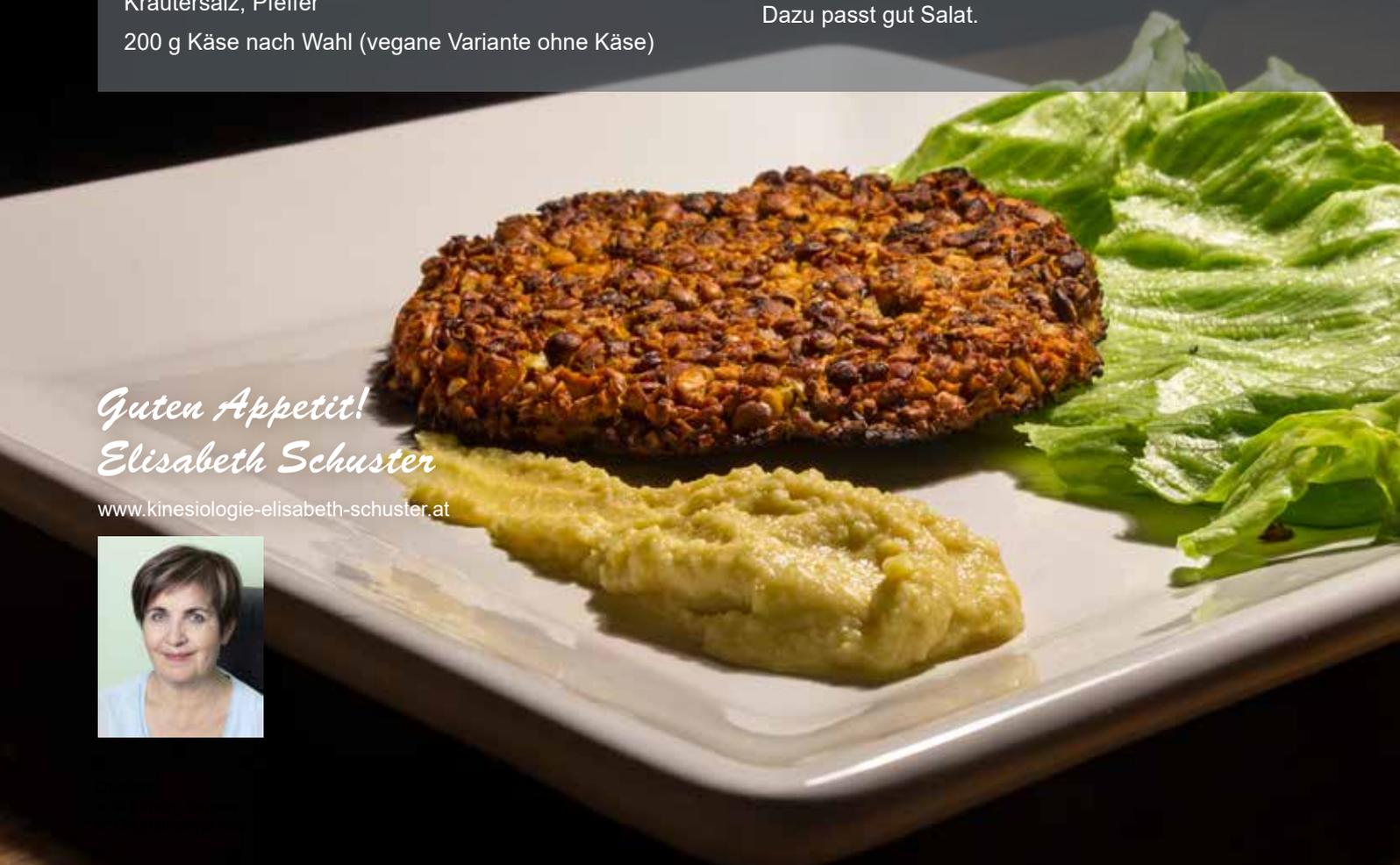
200 g rote Linsen
1 Lorbeerblatt, Knoblauch
1 Zwiebel
1 Karotte
2 EL kalt gepresstes Olivenöl
½ Bund Kräuter nach Wahl
2 Eier (vegane Variante 60 g Leinsamen pro Ei - Leinsamen in Wasser quellen)
60 g Mehl (glutenfreie Variante Buchweizenmehl)
75 g Crème fraîche (vegane Variante Sojasahne oder pürierten Tofu)
3 EL groben Haferkornschrot
Kräutersalz, Pfeffer
200 g Käse nach Wahl (vegane Variante ohne Käse)

- Die Linsen in Gemüsesuppe oder Wasser mit dem Lorbeerblatt kochen.
- Zwiebel und Karotten (oder Gemüse nach Wahl) schälen und jeweils fein würfeln.
- Die Hälfte des Olivenöls erhitzen und die Zwiebeln und das Gemüse anbraten.
- Eier, Mehl, Crème fraîche, Hafervollkornschrot, Kräuter, Knoblauch, Zwiebel und Karotte verrühren und unter die Linsen heben und abschmecken.
- Aus der Masse mit feuchten Händen Laibchen formen.
- In der erhitzten Pfanne beidseitig anbraten und kurz im vorgeheizten Backofen überbacken.

Dazu passt gut Salat.

Guten Appetit!
Elisabeth Schuster

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



ERFOLG

Text: Ursula Waldl

Ein großes, wohlwollendes, energiereiches Wort, das in unserer Gesellschaft inflationär benutzt wird. Die Menschen wollen ERFOLGREICH sein, sie wollen den finanziellen Erfolg, den beruflichen Erfolg, den sportlichen und den familiären Erfolg. Sie jagen diesem „Phantom“ schier rastlos hinterher, manchmal ohne zu wissen, wann und wie sich dieser hoch erhoffte „Erfolg“ einstellen wird. In der kinesiologischen Praxis ein Dauerthema bei den Klienten und auch die energetische kinesiologische Sitzung soll Erfolg bringen - und das so schnell und effektiv wie möglich.

WOHER STAMMT DIESES WORT URSPRÜNGLICH?

• Das Substantiv Erfolg stammt nach Johann Christoph Adelung vom Verb „erfolgen“ ab, das die Folge, Konsequenz oder den Effekt des Handelns beschreibt. Das althochdeutsche „erfolgen“ bedeutete so viel wie „erreichen, sich erfüllen und zuteilwerden“. Erfolg ist deshalb die Wirkung, Handeln seine Ursache.

Eine weitere Beschreibung, die ich gefunden habe, lautet so:

• Das Wort „Erfolg“ kommt vom lateinischen Wort „successus“, was „erfolgreich sein“ bedeutet.

BIST DU ERFOLGREICH?

Diese Frage stelle ich mir nun mal selber. Bin ich erfolgreich? Habe ich Erfolg? Wenn ich mich auf diese Fragen einlasse, dann bemerke ich eine leichte Verwirrtheit in mir und es tauchen sogleich weitere Fragen in mir auf.

Wobei bin ich erfolgreich?

Beruflich zum Beispiel. Ab wann bin ich beruflich erfolgreich? Wenn ich einen gewissen Umsatz erreiche? Wenn ich eine bestimmte Anzahl von Kunden zu meinen Stammkunden zählen kann? Oder wenn ich eine bestimmte Anzahl von Aufträgen pro Jahr habe?

Oder der finanzielle Erfolg. Wenn ich eine bestimmte Summe im Monat verdiene oder wenn ich mir bestimmte Sachen kaufen kann?

Der sportliche Erfolg? Wenn ich laufen gehe oder wenn ich ein Schiennen gewinne?

Fazit nach diesem intensiven Gefühls- und Gedankenkarussell: Ich habe keine Ahnung, was ich persönlich unter Erfolg bei meinen eigenen Themen verstehe.

Nun bin ich von diesem Thema „angesteckt“ und ich lasse mich noch weiter darauf ein. Ich beginne, Sprüche und Zitate zudurchforsten und stoße auf eines, das mich sehr anspricht.

"Ich traue mich, alles auszuprobieren."

(Joanne K. Rowling, Autorin von Harry Potter)

Das gefällt mir. Wenn das unter die Rubrik „Erfolg“ fällt, dann kann ich mich da sehr gut wiederfinden. Ich liebe es, „Dinge einfach auszuprobieren“ und wenn es gelingt, dann fühle ich mich erfolgreich! Ein gutes Gefühl. Wenn es nicht gelingt, dann ist es auch o.k., dann probiere ich das nächste aus. Bis zum nächsten Erfolg.

Ich suche weiter und schon ist das nächste Zitat da das mich anspricht.

"Liebe es, zu handeln und überlasse anderen das Reden."

(Baltasar, Schriftsteller)

Auch das ist ein Zitat, das ich gut in meine Arbeit, mein Denken und mein Tun integrieren kann. NFK (Natur-Feld-Kinesiologie) wäre nicht entstanden, wenn wir nur beim Reden geblieben wären. Wir haben Ideen stetig ausprobiert und gehandelt und dann reflektiert. Und das, was nicht funktioniert hat, haben wir gelassen und sind weitergegangen. Wir haben den Fokus auf das gerichtet, was uns anzieht und was uns entspricht.

Und hier noch einen letzten Spruch zum Thema:

"Das Leben ist wie ein Fahrrad: Man muss sich vorwärtsbewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren."

(Albert Einstein, Wissenschaftler und Nobelpreisträger)

Dieser Spruch passt nun wieder sehr gut in unsere energetische Arbeit. Wenn unsere Klienten anfangen, sich zu bewegen und dadurch vom Ungleichgewicht wieder ins Gleichgewicht kommen, dann können wir eventuell von einer erfolgreichen energetischen Intervention reden. Beurteilen kann dies der Klient nur für sich selbst. Ich für mich fühle mich nach jeder Balance erfolgreich. Ich folge meiner Berufung und

das hinterlässt in mir ein Gefühl von ... reich ..., und dafür bin ich sehr dankbar.

Mein Fazit zu diesem Thema:

Wenn ich meiner Natur entsprechend und meinem inneren Kompass folgend das mache, was jetzt im Moment gerade in meinem Feld ist und ich gleichzeitig den Kontakt zu mir und meiner Außenwelt halten kann, dann bin ich erfolgreich. Das beschreibt für mich den Natur-Feld-KONTAKT in einem Satz. Und der folgende Spruch ist ein weiterer möglicher Impuls zum Thema Erfolg.

"Um etwas zu bekommen, was du niemals hattest, musst du etwas tun, was du noch nicht getan hast."

In diesem Sinne wünsche ich erfolgreiche Zeit! - Ursula Waldl



Ursula Waldl
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-Kinesiologie,
LSB Supervisorin

Lindenstraße 2a
4540 Bad Hall
T: 0681 84 26 78 33
E: waldl@nfk.world
www.nfk.world

Buchempfehlung:

Ursula Waldl

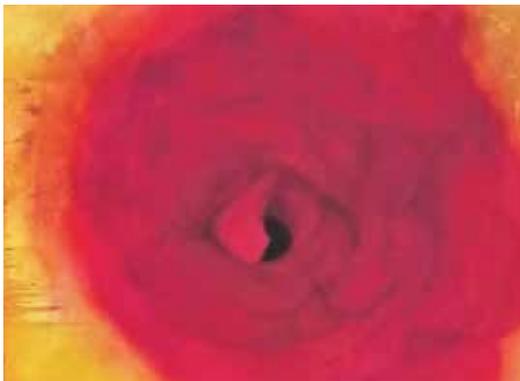
VICI - Die Heilsame Kraft der Übergänge



109 Brief
Als im Jahr 2003, die kleine Victoria, ganz plötzlich und unerwartet mit 3,5 Jahren auf einem Pony sitzend zusammenbricht und stirbt, bricht gleichzeitig die Welt der restlichen Familie völlig in sich zusammen. Von einer Sekunde auf die Andere ist nichts mehr so wie es vorher war ...

ISBN: 978-3-99129-217-3

Bild: © Robert Kneschke - shutterstock.com - 1981403255



KINESIOLOGIE

Eine Erfolgsgeschichte

Text: Prof. Pia Scheidl / Bilder: Pia Skledar Polverari

B., Schülerin und vom Brutkasten an schwer sehbehindert, 11 Jahre alt, sitzt beim Frühstückstisch, zuckt plötzlich und fällt vom Sessel. Nach einigen Sekunden Bewusstlosigkeit trinkt sie ein paar Schluck Wasser und frühstückt weiter, als wäre nichts gewesen.



Einige Tage darauf - während eines Besuchs bei der Oma - wiederholt sich der Anfall, die Rettung wird gerufen und bringt sie in das Nervenkrankenhaus. Dort kommt sie ohnmächtig an und so stark verspannt, dass sie nicht ausgezogen werden kann, sondern die Kleider heruntergeschnitten werden müssen. Es wird Epilepsie diagnostiziert, erste Intervention angewendet und nach einigen Tagen Krankenhausaufenthalt ist auch das richtige Mittel gefunden und B. wird entlassen. Das Medikament muss zweimal täglich eingenommen werden und wegen einer möglichen Leberschädigung und zur Beobachtung der Wirkung des Medikamentes wird eine jährliche Kontrolluntersuchung angeordnet.



Da lese ich in einer Nachrichtenzeitung eine Ankündigung eines **Touch for Health**-Workshops. Wir schreiben das Jahr 1986, ich habe keine Ahnung von Kinesiologie, höre den Ausdruck zum ersten Mal und frage mich, ob „Gesund durch Berühren“ meiner Tochter helfen könnte. Ich melde mich an, absolviere den dreitägigen Workshop und frage am Ende des Kurses den Kursleiter, ob auch mit beeinträchtigten Menschen kinesiologisch gearbeitet werden kann. Er bejaht und fragt mich nach dem Grund meines Interesses. Ich erzähle ihm von B. und er bietet an, sofort mit ihr zu arbeiten. B. ist aber 200 km entfernt bei meiner Mutter, aus meiner damaligen Sicht also nicht möglich. Dennoch lasse ich mich vertrauensvoll ein auf den Vorschlag, in Surrogat zu arbeiten, weil ich mir sehr gut vorstellen kann, wie meine Tochter bei mir auf dem Schoß sitzt und wir somit energetisch verbunden sind.

Nach einer etwa dreiviertelstündigen Balancearbeit, bei der ich das ganze eben erworbene KnowHow persönlich und live erleben darf, ist die negativ emotionale Ladung (=Stress) auf 0% (=Motivation) und die positive auf 100%. Als Homeplay wird empfohlen, dass sich B. sooft wie möglich mit der Farbe Gelb und mich sooft wie möglich mit der Farbe Rot identifiziert. (Ich habe gelernt, dass es sich bei Epilepsie um eine Beziehungsproblematik handeln kann).



In der Folge lese ich eine Vielzahl von Literatur, die sich mit den Farben, deren Symbolik, deren kulturgeschichtlicher Bedeutung sowie deren physikalischer Eigenschaften beschäftigt und beschleße, zukünftig B.s Zimmer gelb auszumalen, gelbe Bettwäsche und gelbe Kleidung zu besorgen und ich selbst achte auf die Farbe Rot in meinem Alltag. Über B.s Bett hängt ein Foto von sich mit gelbem Passpartout und ein Foto von mir mit rotem Passpartout, es schlafen zwei Puppen bei ihr, gemeinsam genäht und weich gefüllt, eine in Rot und eine in Gelb.

Nach einem Jahr wird bei der Nachuntersuchung festgestellt, dass das Medikament nur noch einmal täglich nötig ist. Bei der darauffolgenden jährlichen Untersuchung wird die einmal tägliche Gabe in der Dosis halbiert. Nach drei Jahren stellt sich bei der Untersuchung heraus, dass versuchsweise das Medikament weggelassen werden kann - bei gleichzeitiger sorgfältiger Beobachtung.

Seither sind über dreißig Jahre vergangen, B. hatte nie wieder einen Anfall, die „Gelb-Rot-Therapie“ wird noch immer durchgeführt, kinesiologisch überprüfe ich von Zeit zu Zeit die Aktualität. Die Farbe Gelb hat sich zudem als praktisch herausgestellt, sie ist verkehrssicher und leicht als „Blind“ zu kennzeichnen, drei schwarze aufgestickte Punkte genügen. Und wenn etwas Verlorenes gefunden wird, ist es leicht B. zuzuordnen.

Ich habe alle vorgeschriebenen Kurse von Touch for Health absolviert, die kinesiologischen Methoden 3 in 1 Concepts und Brain Gym (Edukinesethetik) studiert, Kinesiologie begleitet mich in meinem Beruf und im privaten Leben, Kinesiologie ist mein Lebensstil. Ich treffe sicher richtige Entscheidungen mit Hilfe des Körperfeedbacks und bewältige meinen Alltag mit mehr Leichtigkeit.



Prof. Pia Scheidl

Elementar- und Sonderpädagogin, Kinesiologin, NLP Practitioner, Mitbegründerin und Vorstandsvorsitzende- Stellvertreterin des ÖBK, Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie

Hambergstraße 23, 4100 Ottensheim

T: 0664 429 12 97 E: piafabene@gmail.com www.piarte.at



Das Mysterium ERFOLG

Text: Ursula Bencsics

Bild: © ju_see - shutterstock.com - 1086422204

Es erfolgt ... • Ich bin erfolgreich. • Erfolg ist vorprogrammiert. • Ich verdiene Erfolg. • Ich erlaube mir Erfolg. • Ich erlebe Erfolg. • Ich bin ERFOLG. ...

Was ist gemeint mit diesem großen Wort ERFOLG? Jede/Jeder möchte ihn haben. Viele von uns sehen ihn als großes Ziel. Unzählige Klienten kommen zu uns mit dem Wunsch einer Balance auf „Erfolg“ oder „erfolgreich sein“. Was macht dieses Wort, diese Dynamik zu einem so erstrebenswerten Ziel?

IST „ERFOLG“ EINE DER GRUNDDYNAMIKEN DES UNIVERSUMS?

„Erfolg“ als Grundrecht unseres menschlichen Daseins. Mit den Augen der „Natur-Feld-Kinesiologie“ betrachtet erfolgt in jeder Sekunde „etwas“. Nämlich genau das, was durch mich, durch meine Gedanken ins Feld gesetzt wurde. Das, was dabei rauskommt, entspricht nicht immer unseren Wünschen, jedoch mit Sicherheit der wirklichen Bestellung, die wir aussenden. Durch Gedanken, Bilder, bewusste und unbewusste Visionen. Hast du Lust, gemeinsam mit mir das Wort „Erfolg“ und seine Facetten IN dir zu klären? Dann nimm dir 10 Minuten Zeit und schreib einfach drauf los, was dir zu der folgenden Frage einfällt:

*„Was ist für DICH Erfolg?
Wie würde er sich in DEINEM
Leben zeigen?“*

Das ist eine der Kernfragen, die sich IN dir klären darf. Nur so wird deine Aussendung

klarer und dein Leben kann punktgenauer DAS bringen, was du gerne möchtest - DAS, was erfolgen soll! In der **Natur-Feld-Kinesiologie** arbeiten wir dabei u.a. mit dem „**Gesetzes-Enneagramm**“ - siehe Grafik auf der nächsten Seite.

Die darin enthaltenen 9 Punkte beschreiben die Grunddynamiken des Universums und so auch unseres Lebens. 9 „Helfer“, die uns in jeder Sekunde zur Seite stehen und jeden Schöpfungszyklus begleiten. Grunddynamiken, mit Hilfe derer wir immer bewusster unsere Realität mitgestalten können. 9 universelle Gesetze, die mit uns gemeinsam Erfolg erschaffen! Lass uns doch gemeinsam auf eine kleine Gedanken-Reise durch dieses Enneagramm gehen - nimm dir dazu deine gesammelte Liste von vorher mit und bring meine Worte mit deinen Erfolgsgedanken in Beziehung. ...

Möchtest DU Erfolg erschaffen (lassen), dann beginn deinen Prozess mit einem Gefühl von

- für alles, was ist und dein Leben bereichert. Dann werde dir bewusst, dass auf dieser Erde das Gesetz der

Polarität

wirkt. Damit hast du als Mensch die freie Wahl deinen Fokus zu lenken. Richtest du deine Aufmerksamkeit auf die positiven Seiten deines Lebens oder auf die negativen? Es ist allein DEINE Entscheidung. Dein Fokus wird auf alle Fälle beeinflussen, was du anziehst, was erfolgt. Das Gesetz der

Anziehung

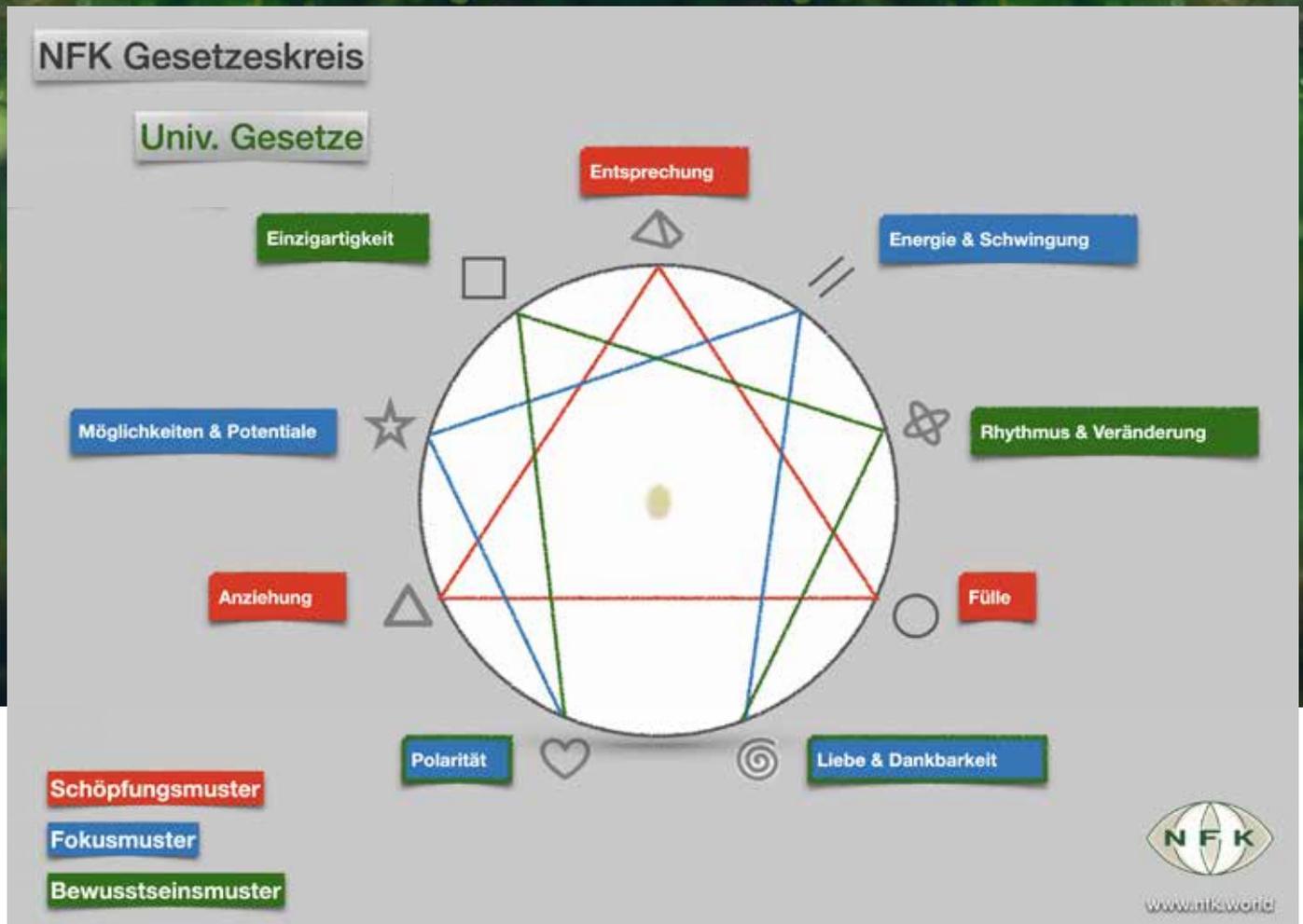
orientiert sich nach DEINEM Fokus, nach deiner Ausrichtung. Daraus ergeben sich

Möglichkeiten & Potentiale

für dein Leben, für deinen erwünschten Erfolg. Und die Reise geht weiter zum Gesetz der

Einzigkeit

Liebe & Dankbarkeit



Werde dir bewusst, was DEINE Einzigartigkeit ausmacht. Nur dort kann sich Erfolg zeigen. Die Fähigkeiten, die DU in dir trägst, hat kein anderer Mensch. Nur DU kannst sie der Welt in deiner einzigartigen Form schenken. Das Leben wartet darauf! Wobei wir wieder bei der Kernfrage und beim Gesetz der

Entsprechung

angelangt wären: „Welche Form des Erfolges würde dir entsprechen?“ Geh noch einmal zu deiner Liste und kontrolliere, ob wirklich alles draufsteht. Verändere sie so, dass sie für DICH stimmt und alles beinhaltet. Gleiche die

Energie & Schwingung

deiner Liste solange an, bis es sich IN dir stimmig anfühlt. Du wirst es spüren, wenn sie zu deiner Grundenergie passt. Danach erklärt sich das Gesetz von

Rhythmus & Veränderung

bereit, dir zur Seite zu stehen. Gib dir die innere Erlaubnis, weiter zu gehen und mögliche Veränderungen in deinem Leben zu begrüßen. Für deinen voll-

kommenen Erfolg dürfen sich Dinge in dir transformieren und neu ordnen. Dann ist die Zeit für das Gesetz der

Fülle

gekommen und eröffnet den Raum, in dem sich DEIN Erfolg in der vollkommenen Fülle manifestieren darf. Gib dir noch ein wenig Zeit zum Nachwirken. ...

Macht diese Gedanken-Reise etwas mit dir?

Was auch immer dadurch *erfolgt* – oder auch nicht - genieße die Erkenntnisse, die dadurch in dir entstehen dürfen. Du hast mit dieser Übung einen kleinen Blick in die Natur-Feld-Kinesiologie gewagt und die **Manifestation von Erfolg in einer NFK-Form** erlebt.

Ich praktiziere die Nutzung des **Gesetzes-Enneagramms** täglich mit meinen Klienten und merke, dass sich der nächste Schritt in Richtung *Erfolg* damit sehr leicht und schnell einstellen kann, sofern mein Gegenüber bereit ist! Auch das ist eine natürliche Dynamik, die wir KinesiologInnen gut kennen.

Viel Freude beim Ausprobieren - und vor allem „VIEL ERFOLG“ damit!

PS: Das NFK-Enneagramm beinhaltet natürlich noch viele weitere Aspekte, die hier zu erklären, würde den Rahmen sprengen.

Buchempfehlung:

Ursula Bencsics, Befreie dein Denken: Lebe dein volles Potential - nutze die Energie deiner hinderlichen Denkmuster! www.lkms.at/Produkte



Ursula Bencsics
Mitbegründerin und
Lehrtrainerin der
Natur-Feld-Kinesiologie
Holundergasse 25
7400 Oberwart
T: 0664 36 78 104
E: bencsics@nfk.world
www.nfk.world



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



"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



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



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

ERFOLG BEDEUTET FÜR MICH, LEBENSFREUDE ZU GEWINNEN!

Text: Ilse Jedlicka

„Wann tritt der erwartete **ERFOLG** ein?“
Das ist eine der ersten Fragen bei einer energetischen Blockadenablöse, die ich ans Unterbewusstsein stelle.
Zur energetischen Blockadenablöse kommen Menschen, bei denen sich Blockaden im Unterbewusstsein gebildet haben.

WAS SIND BLOCKADEN?

Schlimme Erlebnisse lösen in uns schlechte Gefühle aus und diese verursachen Veränderungen in unserem Gehirn und bringen unser Unterbewusstsein außer Balance.

Es kann sein, dass man sich an diese Erlebnisse oder Situationen gar nicht, oder nicht mehr erinnert oder mit Genen übernommen hat, das Unterbewusstsein hat sie aber gespeichert. Dadurch entsteht eine Blockade, die verhindert, dass wir ähnliche Erlebnisse in der Gegenwart objektiv betrachten können, auch wenn uns dieses Erlebnis keine Probleme mehr machen würde, weil wir z. B. älter oder reifer geworden sind.

Stattdessen erinnert sich das Unterbewusstsein an das Erlebnis und die schlechten Gefühle von damals (das war oft nur ein kurzer Augenblick) - und wir empfinden auch wieder die gleichen Gefühle wie damals.

Um unser Unterbewusstsein wieder in Balance zu bringen, brauchen wir oft Hilfe von außen.

WAS IST BLOCKADENABLÖSE?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Blockaden abzulösen. Ich habe einige gelernt, arbeite aber am liebsten mit „*Three in One Concepts*“. Diese Methode bringt Körper, Geist und Seele in Balance/Harmonie, aus der sie durch verschiedene Einflüsse oder Erlebnisse geraten sind.

- Anders, als bei anderen Methoden, wird mit „Three in One Concepts“ das Thema oder Problem bei der Wurzel, das heißt, bei der Entstehung abgelöst. Daher ist die Ablöse dauerhaft und ohne Entzugerscheinungen.
- Die Ursache des Problems wird durch das Abfragen des Unterbewusstseins mit Muskeltest eindeutig geklärt. Nicht immer ist das vermeintliche Problem die Ursache. Es kann ganz etwas anderes als man dachte, der Auslöser des Problems sein. Mit dem Abfragen des Unterbewusstseins erfährt der Klient die wirkliche Ursache.
- Wenn die wirkliche Ursache und das Alter, in dem das Problem entstanden ist, festgestellt wurde, muss der Klient nicht darüber reden, aber wenn er möchte kann er aussprechen, was er dazu sagen oder erzählen möchte.

Bei „Three in One Concepts“ ist es wichtig, dass es im Unterbewusstsein ankommt, nicht unbedingt im Verständnis.

Doch ich glaube, etwas zu verstehen und/oder auszusprechen erhöht den Besserungseffekt bzw. den ERFOLG. Ich lasse den Klienten immer die Wahl, darüber zu reden oder nicht, und was ich sehr wichtig finde, ist gemeinsam mit den Klienten den ausgetesteten Text für diese Blockade zu besprechen. Der Text erklärt, was die Blockade im entsprechenden Alter ausgelöst hat.

- Wenn Probleme durch energetische Blockaden entstanden sind oder gefördert wurden, kann man diese ablösen. Wenn aber keine Blockaden beteiligt sind, ist eine Ablöse nicht möglich. Das zeigt zu Beginn einer Sitzung der Muskeltest.

WIE ZEIGEN SICH EVENTUELLE BLOCKADEN?

- Wenn man sich leer und ausgebrannt fühlt oder
- Zu oft müde ist
- Wiederholte oder anhaltende negative Gefühle verspürt
- Leistungen in Beruf, Schule und Freizeit nachlassen bzw.
- Sich beruflich oder privat überfordert fühlt
- Bewusst Konflikte vermeidet (aus Angst davor)
- Entscheidungen verhindert, bzw. sich nicht entscheiden kann
- Sich unsicher fühlt
- Die eigenen Stärken und Fähigkeiten nicht erkennt
- Wenn man das Gefühl hat, die persönliche Fähigkeit nicht entwickeln zu können
- Wenn man sich homosexuell oder transsexuell fühlt (es aber nicht leben will)
- Die Harmonie in Beziehungen mit Partner, Kindern und Freunden verloren ging
- Lebensziele nicht definieren oder umsetzen kann
- An Schlaflosigkeit leidet
- Sich ungeliebt fühlt oder das Gefühl hat, nicht liebenswert zu sein
- Wenn Gewohnheiten, die oft Sucht genannt werden, in unserem Leben vorherrschend sind oder unser Leben belasten
- Den Drang hat, sich selbst zu verletzen
- Auffallend oft unter Vergesslichkeit leidet
- Unter der Umweltbelastung oder der Witterung leidet
- An Körpergewicht zunimmt oder ungewollt abnimmt

- An Schmerzen leidet, aber die Mediziner nicht helfen können
- Die Gesundheit gefährdet oder gestört ist
- Durch Corona-Pandemie ausgelöste Gefühle und Emotionen (Abschottung, Einsamkeit, Existenzangst, Überlastung durch Homeschooling- bzw. Homeoffice, usw.)
- Und vieles mehr

Die Ablösen sollen kein Ersatz für Arztbesuche sein! Bei gesundheitlichen bzw. psychischen Problemen holen Sie sich Rat bei Ihrem Arzt des Vertrauens, bei Ihrem Therapeuten oder beim Lebens- und Sozialberater.

Das energetische Blockadenablösen mit „Three in One Concepts“ kann aber jede therapeutische Maßnahme wertvoll unterstützen.

Lebensfreude zu finden, das heißt: ERFOLG IM LEBEN ZU HABEN!

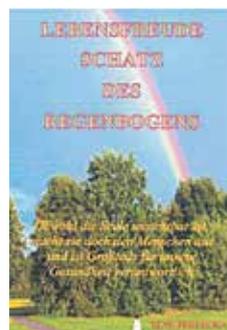


Ilse Jedlicka
Kinesiologin -
Facilitator nach
"Three in One
Concepts"

Obergfellplatz 4
1210 Wien
T: 01 319 42 11

M: jedlicka@hausdesfriedens.at

<https://problemeblockaden.org>



Buchempfehlung:

Ilse Jedlicka
**Lebensfreude
Schatz des
Regenbogens**

Obwohl die Seele unsichtbar ist, macht sie doch den Menschen aus und ist größtenteils für die Gesundheit verantwortlich

Verlag: Books on Demand

Info:

Three-in-One Concepts® ist eine Methode zur Bewältigung von negativem emotionalem Stress, die von Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway 1983 geschaffen wurde. Der Inhalt basiert auf Ergebnissen der Gehirnforschung, kombiniert mit asiatischen und westlichen Methoden der Stressbewältigung. Mehr dazu finden Sie auf unserer Homepage: <https://xn--bkeka.at/methoden/three-in-one-concepts/>





Foto von links nach rechts: Renate Jantschitsch (Schriftführerin), Nicole Bernhauser (Vorsitzende), Daniela Braunsteiner (stlv. Kassierin), Ute Trunk (stlv. Schriftführerin), Elisabeth Schuster (Kassierin), Pia Scheidl (stlv. Vorsitzende), Barbara Schusta (kooptiertes Vorstandsmitglied)



Die Vorstandsmitglieder des ÖBK sind in ganz Österreich verteilt. Eine gute Zusammenarbeit wird durch die technischen und digitalen Möglichkeiten der heutigen Zeit sehr unterstützt. So sind auch Meetings via Zoom oder die Vereinssoftware Webling zum Standard geworden. Nichtsdestotrotz ist das persönliche Miteinander an einem Ort eine noch viel intensivere und tiefergehende Arbeitsweise. Deswegen haben wir wieder auf diese Möglichkeit zurückgegriffen und uns im Mai im Seminar- und Sporthotel Hollabrunn getroffen.

Text und Foto: Renate Jantschitsch

Das gemeinsame Mittagessen gab den Startschuss für die Zusammenkunft, die nur kurz durch eine Pause und ein Abendessen unterbrochen wurde, bis wir um 21 Uhr dann doch Ruhe einkehren ließen. Pünktlich um 8:30 Uhr ging es am Donnerstag nochmal bis fast 12 Uhr weiter. Mit Stolz können wir berichten, dass wir wirklich alles besprochen haben, was wir uns vorgenommen haben.

Nach dem Wechsel des Vorstandsteams im Oktober erschien es uns äußerst wichtig, sämtliche Belange von A-Z durchzugehen. Jetzt sind die Neuen in der Runde von den Langdienenden mit viel Hintergrundwissen und Zusammenhängen gefüttert worden. Gemeinsam haben wir aus unseren Ideen neue Projekte geboren, die nun nach und nach ihre Umsetzung finden werden.

Wir sind motiviert, für unsere große Kinesiologie-Gemeinschaft weiterhin unseren ehrenamtlichen Einsatz zu geben. Aber: Unsere Gemeinschaft lebt auch vom aktiven Beitrag jedes Mitglieds. Deswegen freuen wir uns, wenn sich Mitglieder finden, die sich durch folgende Themen angesprochen fühlen und in Arbeitskreisen an der Mitgestaltung des ÖBK dabei sein werden:

- Weiterbildung
- Berufsbild / Ausbildungskriterien
- Ethik
- Fachzeitschrift Kinesiologie IMPULS
- Öffentlichkeitsarbeit, Presse, Social Media
- Noch eigene Ideen was fehlt?

Je mehr sich finden, desto besser kann alles in kleine und leicht bewältigbare Einheiten aufgeteilt werden.



Renate Jantschitsch

Brain Gym® Instructorin,
Brain Gym® Movement Facilitator,
Vorstandsmitglied des ÖBK

Dietersdorf 105, 8142 Dobl-Zwaring
T: 0664 650 79 47

M: social@kinesiologie-oebk.at
www.impuls-botin.at



„Jutta Lutz Kinder- und Jugend Fonds“ 2023/24

Der ÖBK - Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie - unterstützt mit dem „**Jutta-Lutz Kinder- und Jugend Fonds**“ finanziell bzw. sozial schwächer gestellte Kinder im Alter von 6 bis 15 Jahren mit einer kinesiologischen Balance.

Ins Leben gerufen hat diesen Fonds die von uns sehr geschätzte Kinesiologin der ersten Generation in Österreich, *Jutta Lutz*. Sie übergab uns vor einigen Jahren viele Exemplare ihres Buches: „Kinesiologie als Erziehungs- und Lernhilfe, Aus dem Stressverhalten in die Balance“. Mit den Einnahmen aus dem Buchverkauf sollten Kinder auf ihrem Lebensweg gefördert werden.

Ihr großes Anliegen wollen wir jetzt endlich umsetzen. Das haben wir bei unserer Klausur Anfang Mai 2023 in Hollabrunn beschlossen. Die Einnahmen betragen zur Zeit € 1.220,-, die vom ÖBK auf € 1.500,- lt. Beschluss aus dem Jahr 2017 aufgestockt wurden. Damit stellen wir dreißig (30) Einzeltermine für Kinder im Alter von 6 bis 15 Jahren zur Verfügung, finanziert aus dem „Jutta Lutz Kinder- und Jugend Fonds“.

Gebucht werden kann je ein Termin pro Kind bei unseren L3 Kinesiologinnen des ÖBK. Dazu willigen die Eltern/Erziehungsberechtigten des Kindes mittels Einverständniserklärung ein, dass wir für den ÖBK darüber anonymisierte Erfahrungsberichte über Erfolge bzw. Veränderungen nach dem kinesiologischen Termin veröffentlichen dürfen.

Wir danken all jenen, die das Projekt bisher durch ihre Tatkraft und den Erwerb des Buches unterstützt haben. Auf zahlreiche Anmeldungen freuen wir uns.

Auf die Erfahrungsberichte sind wir auch schon neugierig.
Welche Themen werden bearbeitet?
Welche Methoden erzielen welche Veränderungen?

Wir sind sicher, dass es gute Erfolge sein werden. Und darüber wollen wir in unserem Magazin „Impuls“ und auf unseren sozialen Plattformen berichten, damit noch mehr Menschen und ganz besonders die Kinder von unserer Arbeit mit Kinesiologie profitieren.

Protokollführung zur Balance:

Ausgangssituation und Ziel der Balance, Befinden vor und nach der Balance, festgestellt mittels kinesiologischem Muskeltest, Angabe der verwendeten kinesiologischen Interventionen, Situation nach der erfolgten Balance, Feedback des Kindes, der LehrerInnen, der Erziehungsberechtigten nach dem Termin.

Zwei Wochen nach der Balance ersuchen wir um eine Beschreibung der Veränderung, die den Erfolg der kinesiologischen Balance dokumentiert (gerne auch mit Bildmaterial) und auch für die Veröffentlichung in unserem Magazin „IMPULS“ und in sozialen Medien geeignet ist.

Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen der ausführenden L3 Kinesiologin und der Servicestelle des ÖBK. Dazu erforderlich sind die ausgefüllte Einverständniserklärung, das Balanceprotokoll, der Bericht zwei Wochen nach der Balance und die Honorarnote des Kinesiologen.

Für den Vorstand des ÖBK
Nicole Bernhauser
Vorsitzende

IN BEWEGUNG

von Elisabeth Schuster

Am 15. Juni 2023 gab es bereits das 10. Treffen von Kinesiologie Österreich Ost. Sowohl die Beiräte, als auch einige aktive Kolleginnen unterstützen bei der Planung und Umsetzung der Vernetzungstreffen.

WIR SIND ERFOLGREICH

Mitglieder als auch Nichtmitglieder nehmen interessiert an unseren Treffen teil.

Ich möchte alle KollegInnen aufrufen, aktiv mitzuwirken, zahlreich an den Treffen teilzunehmen und ihre Ideen einzubringen. Die Gruppen und der Austausch „leben“ mit jedem einzelnen. Aktiv dabei zu sein, stärkt sowohl jeden persönlich, als auch die Kinesiologie in Österreich.

TERMINAVISO:
Nächstes Vernetzungstreffen 23.11.2023

UNSERE PROJEKTE UND ANSPRECHPARTNER:



AUSTAUSCH: Daniela Braunsteiner
kinesiologin@danielabraunsteiner.at

KINDER: Karin Peyerl
office@energiepotenzial.at



EINSTEIGER: Elisabeth Schuster
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at

WIR HEISSEN DICH HERZLICH WILLKOMMEN!

Die Vernetzung Kinesiologie Ost ist nicht nur für ÖBK-Mitglieder. Jede/r Kinesiologe/Kinesiologin aus Wien, NÖ und Burgenland ist herzlich willkommen. Wir freuen uns auch über Gäste aus anderen Bundesländern. Sei dabei, spüre die wunderbare Energie zwischen den KinesiologInnen.

RÜCKMELDUNGEN VON KOLLEGINNEN - "Warum bin ich bei Kinesiologie Ost dabei?"

Ursula Kralinger, Diplomausbildung an der Wiener Schule für Kinesiologie, R.E.S.E.T.

ursula.kralinger@aon.at, www.kinesiologiekralinger.at

Der ÖBK begleitet mich schon seit meinem Diplomabschluss 2016.

Aber als von Elisabeth Schuster, der Gründerin von Kinesiologie Ost,

ein Mail kam, habe ich sofort den Kontakt aufgegriffen und mich an den Netzwerken beteiligt.

In der Gruppe „Kinder“ sah ich mich gleich. Das Arbeiten mit jungen Klienten finde ich sehr bereichernd. Probleme im Schultag und in der Familie können mit Kinesiologie, ätherischen Ölen und kinesiologischen Übungen rasch positiv unterstützt werden.

In den letzten zwei Jahren konnte ich sehr viele kompetente KinesiologInnen zum Austausch kennenlernen.

Das Wunderbare an diesen Treffen ist, dass auch neue Methoden und Anwendungstipps ausgetauscht werden.

Es gibt sofort Unterstützung in schwierigen Fragen, so profitiere ich und kann mich weiterentwickeln.

Ich fühle mich bei den Kinesiologie Ost Treffen herzlich willkommen. Der Austausch ist respektvoll, professionell und wertschätzend. Seit 2022 bin ich nun auch ÖBK-Beirätin für Niederösterreich, damit stelle ich mich als Ansprechperson für alle Fragen der Mitglieder und Neumitglieder zur Verfügung.

Ilse Jedlicka, Facilitator für Three In One Concepts®
jedlicka@hausdesfriedens.at, www.problemeblockaden.org
Für mich sind die Erzählungen der Kolleginnen und Kollegen sehr interessant, da ich mit Muskeln und Meridianen bis jetzt wenig zu tun hatte. Daher werde ich an einiges, das ich schon vergessen habe, erinnert.

Beim ÖBK bin ich, weil ich einige meiner Erfahrungen durch *Three in One Concepts*® mit Kolleginnen und Kollegen besprechen oder teilen kann. Weiters kann ich hier meinem Wunsch nachkommen, diese Erfahrungen zu "verbreiten" bzw. „bekanntzumachen“.

Obwohl ich einige Alternative Methoden erlernte, habe ich mich auf *Three in One Concepts*® spezialisiert. Diese finde ich großartig, schon deswegen, weil man damit den Klienten während der Blockadenablässe das vermitteln kann, was die einzelnen Blockaden energetisch auflöst bzw. bewirkt haben.



Christine Bauer-Griess, Diplomausbildung bei der der ÖAKG für Akademische Kinesiologie, Touch for Health® Instructorin
hello@einzigartig-du.at,
www.einzigartig-du.at

Ich schätze den Austausch mit meinen KollegInnen sehr. Es ist spannend zu erfahren, mit welchen kinesiologischen Methoden meine KollegInnen arbeiten und welche Tools sie anwenden. In regelmäßigen Abständen werden neue kinesiologische Methoden vorgestellt. Das ist besonders interessant für mich und ein Anstoß zu überlegen, was für mich und meine KlientInnen hilfreich sein kann. Mit der Vernetzung bleibe ich auch immer am Ball



und erfahre von überregionalen Treffen von KinesiologInnen und was es an neuen Entwicklungen gibt. Bei Kinesiologie Ost ist Raum für meine Fragen, ich finde Ansprechpartner auch bei verschiedenen organisatorischen Fragen.

Danke an alle Organisatorinnen, die diesen Raum des Austausches ermöglichen!



Elisabeth Schuster

KOORDINATION KINESIOLOGIE OST IN BEWEGUNG

Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health (TfH), Brain Gym®, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

T: 0650 864 24 64

M: info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

KINESIOLOGIE LEBEN STEIERMARK



Kinesiologie leben
STEIERMARK

von *Nicole Bernhauser*

Seit Juni 2019 gibt es uns, das erfolgreiche Netzwerk steirischer KinesiologInnen rund um Mag. Christian Dillinger.

Wir, das sind 12 KinesiologInnen, die seit mehr als 4 Jahren viel bewegen. Einmal im Monat treffen wir uns online zum Arbeiten. Da rührt sich etwas. Und daher rührt unser Erfolg.

Unser Webauftritt ist unter www.kinesiologieleben.info zu finden.

Unsere Visitenkarten und Folder verteilen wir auf Messen und bei Veranstaltungen. Unsere Beachflag wehte bereits in der Grazer Innenstadt und in Judenburg.

Unsere Vorgabe ist, Mitglied beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie zu sein. Denn kinesiologische Qualität ist uns wichtig.

Unsere kinesiologischen Möglichkeiten haben wir bei Demenz-Netzwerken präsentiert, bei einer steirischen Parkinson-Selbsthilfegruppe und wir hören nicht damit auf.

Finanziert wird dieses ErfolgsNetzwerk von uns selbst. Weil wir es uns wert sind.

Und weil wir auch auf uns selbst gut schauen, gibt es jeden 2. Dienstag im Monat ein Energiefeuerwerk, bei dem wir uns online austauschen und gemeinsam eine kinesiologische Balance machen.

Willst auch du dabei sein, bitte melde dich oder schau einfach auf Vernetzung steirischer Kinesiologie KollegInnen • Kinesiologie leben rein: www.kinesiologieleben.info

Wir freuen uns auf dich, egal, woher du kommst und welches kinesiologische Level du hast.

Für das Netzwerk steirischer KinesiologInnen

Nicole Bernhauser, Judenburg



Nicole Bernhauser

Kinesiologin und Autorin aus Judenburg, Touch for Health Instructorin, Brain Gym® Instructorin, Brain Gym® Movement Facilitator, Hyperton-X® Instructorin, Vorstandsvorsitzende des ÖBK

Kaserngasse 16, 8750 Judenburg

T: 0664 18 73 587

E: kontakt@kinesiologie-bernhauer.com

www.kinesiologie-bernhauer.com

NEUE ÖBK-MITGLIEDER



Der ÖBK freut sich, neue Mitglieder begrüßen zu dürfen:

Upgrade
von L2 auf L3

Level 3



Maria Baumgartner
Praxis Rein 5
8103 Gratwein-Sträßengel
0660 45 44 880
maria.baumgartner@gmx.at

Level 3



Rahdjian Arpiné
Schönborngasse 6/3
1080 Wien
0660 513 17 78
kontakt@kinesiologie-schoenborn.org
www.kinesiologie-schoenborn.org

Level 3



Mag. Nicole Gluck
Lazaristengasse 14/3
1180 Wien
0664 108 08 01
nicoleglueck@gmx.at
www.leap-gehirnintegration.com

Level 3



Elisabeth Mara Dam, BEd
Krokusgasse 8/3
3384 Groß Sierning
0660 11 444 55
elisabethmara.dam@gmail.com
www.elisabethmaradam.com

Level 3



Doris Kramesberger
Waldwegstraße 13
4645 Grünau im Almtal
0650 65 39 389
info@doriskramesberger.at
www.doriskramesberger.at

Level 3



Barbara Sönsler-Gantner, BEd
Faschinastraße 318
6721 Thüringerberg
0664 547 98 93
barbara.soensler@gmx.at
www.akademie-im-bundle-jimdosite.com

Level 3



Anna Köck
Geblergasse 78/23
1170 Wien
0676 8742 7042
akoeck@gmx.net
www.annakoeck.com

Level 3



Ana Ivanovic
Lasallestraße 46/18-10
1020 Wien
0660 88 55 888
synergiapraxis@gmail.com
www.synergiapraxis.at

Level 3



Sandra Hofmann
Helene-Potetz-Weg 3/2/A4
1120 Wien
0664 112 6414
sa.hofmann@gmx.at
www.arlevi-balance.at

Fördermitglied

Alexandra Kolbitsch
6923 Lauterach

Fördermitglied

Maja Filipovic
4201 Gramastetten

Fördermitglied

Hermine Butter
8630 Mariazell

Level 2

Roxana Marosi
5161 Elixhausen
0664 40 31 608

Level 2

Katja Männel
8350 Fehring
0664 462 90 75

Level 2

Tímea Ács
5423 St. Koloman
0676 616 86 99

Level 2

Sarah Fraberger
1110 Wien
0699 110 76 333

Level 1

Susanne Bambule
1210 Wien
0660 15 25 311

Fördermitglied

Barbara Sinkovits
2603 Felixdorf

EleniVasilio - shutterstock.com - 1751639363

Liebe KollegInnen,

nur gemeinsam können wir das Projekt "Impuls-Kinesiologie, Zeitschrift des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie" erfolgreich umsetzen. Du trägst einen wesentlichen Teil dazu bei.

Aus aktuellem Anlass - zur **50. Ausgabe** unserer Impuls - möchte ich mich besonders für die engagierte Mitarbeit des ÖBK-Vorstandes, der AutorInnen, LektorInnen und Förderer herzlichst bedanken! Ihr seid super! Ich freue mich auf weiteres erfolgreiches Zusammenwirken!

Danke

Ulli Icha (Impuls-Redaktion)



Steil nach oben mit Touch for Health



Text und Foto: Nicole Bernhauser

Auf der Stoderhütte, kurz unter dem Gipfel des Stoderzinken, in luftiger Höhe von 1.830 m über dem Meer, lag die Basisstation des Touch for Health Training Workshops 2023 der Österreichischen Akademie für Kinesiologie und Gesundheit, kurz ÖAKG. Unter der Leitung von Mag. Ortwin Niederhuber trafen sich sechs KinesiologInnen, um in sechs Tagen, sechzig Stunden, das Instruktortraining für Touch for Health zu absolvieren.

Touch 1 mit der 14 Muskel-Balance, Touch 2 mit den 5 Gesetzen der TCM, Touch 3 mit den Reaktiven Muskelkombinationen und zum Schluss noch das Wissen über die zweiundvierzig „Touch“-Muskeln waren das Gerüst der Woche. Rundherum und außerdem lernten wir als zukünftige InstruktorInnen den gesamten Touch-Inhalt und alles, was fürs Unterrichten notwendig ist. Aber damit noch nicht genug. Im Angebot gab es auch zwei Seminare über Radiästhesie und am letzten Abend sogar einen Lauf über glühende Kohlen, die Feuertauf.

Egal, ob Popliteus, Coracobrachialis oder Sacrospinalis, wir arbeiteten mit Muskeln, Tönen, Farben, der Haltung und dem EINEN Punkt, der das gesamte System wieder aktiviert und stärkt. Und wir feilten an unserem Auftritt, unserer Präsentation der Touch for Health-Lehrinhalte mit der Einbindung von Drama, unseren vier Ohren, Johari, Maslow und mehr.



Es war ein Abenteuer, hoch oben über Gröbming und dem Ennstal, mit Blick auf den Dachstein, das Tote Gebirge und den Großglockner. Und es war den Aufwand und die Maut wert. Jetzt gibt es wieder sechs neue „junge“ InstruktorInnen in der österreichischen Touch-Landschaft: Agnes Behl-Graf, Anna Wohlfart, Nadine Häberlin, DI Katharina Peherstorfer, Ing. Anton Innerhofer und mich.

Ein herzliches Danke an euch alle, die ihr dabei wart. Die besten Wünsche für euch alle beim Weitergeben dieser wunderbaren Methode aus dem Hause „Thie“.

Eure Nicole Bernhauser

Kinesiologin und seit Juli 2023 auch Touch-Instruktorin

**"HERZLICHE GRATULATION ZUM TFH INSTRUKTOR
UND BESTE WÜNSCHE FÜR VIELE BEGEISTERNDE TFH KURSE."**

Das wünscht auch das Touch for Health Team Österreich:

Irmir (Irmgard Luftensteiner BSc) und Ortwin (Prof. Mag. Ortwin F. Niederhuber)



Bild: © Rawpixel.com - shutterstock.com - 566516026

ERSTE HILFE für die Kinesiologie!

Text: Nicole Bernhauser

Selbstverständlich ist es, dass wir da sind für unsere Klienten und die Menschen, die Begleitung auf ihrem Weg wünschen. Wir hören zu, wir „muskeltesten“, wir „noticen“, wir gleichen aus, wir kramen in unserer Schatzkiste, welche Methode die eine ist, die unserem Gegenüber zu mehr Lebensfreude, Kraft und Ausgeglichenheit verhilft. Wir ziehen alle Register unseres kinesiologischen Könnens und Wissens. Und wir bilden uns fort und aus und weiter.

Aber sei mal ehrlich, hast du auch für die Zulassung zum Fahrzeuglenken, für den Führerschein, das letzte Mal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht? Das ist ja gut so. Doch auch hier, wie bei jeder Arbeit, tut Update und Auffrischung und Wiederholung gut.

Für das Qualitätssicherungsprogramm Humanenergetik Silber der Persönlichen Dienstleister der WKO war bereits ein aktueller Erste-Hilfe-Kurs nachzuweisen. Gut, wer das schon erledigt hat. Für unseren Nachwuchs und alle, die das versäumt haben, schließen wir daran an.

Wir kommen unserem in den Statuten festgelegten Versprechen nach, Weiterbildung für unsere Mitglieder anzubieten. Wir unterstützen unsere L2 und L3 Mitglieder mit einem Zuschuss in Höhe von € 30,-, wenn sie ihr Erste-Hilfe-Wissen aus vergangenen Tagen erneuern.

Das Vorgehen ist einfach: Du suchst dir einen Erste-Hilfe-Kurs deiner Wahl in deiner

Nähe, absolvierst ihn und schickst/mailst die auf deinen Namen lautende Zahlungsbestätigung (Rechnungsdatum **spätestens 31.12.2024**) und Besuchsbestätigung mit deiner Bankverbindung an unser Sekretariat. So schnell wie möglich werden dir € 30,- rückerstattet.

Damit wir, im Fall des Falles, Erste Hilfe prompt und vor allem richtig leisten können, wo auch immer wir gerade sind. Sei dabei, denn so wie der erste Gedanke der richtige ist, ist Erste Hilfe die wichtigste!

Für den Vorstand des ÖBK
Nicole Bernhauser
Vorsitzende

Notfalltechnik bei drohendem Ersticken durch Verschlucken

- 1 Versuchen Sie zuerst 5 x kräftig auf den Rücken zwischen die Schulterblätter des Betroffenen zu klopfen.
- 2 Wenn diese Technik nicht hilft, kommt das **Heimlich-Manöver** zum Einsatz: Der Helfer stellt sich hinter den Patienten und umfasst mit den Armen dessen Oberbauch. Mit der einen Hand bildet er eine Faust und legt sie unterhalb der Rippen und des Brustbeins in die Magengrube. Mit der anderen Hand greift er die Faust und zieht sie dann ruckartig kräftig gerade nach hinten zu seinem Körper. Ziel ist es, durch die plötzliche Druckerhöhung in der Lunge den Fremdkörper aus der Luftröhre zu befördern. Bei Bedarf soll das (Manöver bis zu fünfmal durchgeführt werden. Nach jeder Durchführung sollte überprüft werden, ob der Fremdkörper sich schon gelöst hat. Der Brustkorb selbst soll dabei nicht zusammengedrückt werden.

Bei Anwendung des Heimlich-Manövers besteht die Gefahr von inneren Verletzungen beim Patienten. Die Risiken werden jedoch aufgrund der akuten Lebensgefahr durch Ersticken in Kauf genommen. Nach der Anwendung des Heimlich-Handgriffs sollte der Patient in ein Krankenhaus gebracht werden, um eventuelle Verletzungen zu behandeln.



Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Heimlich-Manöver> / Grafik: Pepermpron - shutterstock.com - # 2131002518

Der BG® Instruktor, fest in Frauenhand



Text und Foto: Nicole Bernhauser

Viele Brain Gym® Kurse, noch mehr Stunden der Übung und der Vorbereitung zählen sich aus. Endlich ist es wieder geschafft! Die Lizenz, Brain Gym® 101 zu unterrichten, ist erreicht: Der BG® Instruktor, fest in Frauenhand.

Die Arbeit mit der Sinneswahrnehmung und den drei Dimensionen im Raum darf weitergegeben werden. Es gibt keine Fragen und Unklarheiten mehr zur Neubahnung in alle 3 Dimensionsrichtungen. Pinguin, Roboter und Schwimmer sind die besten Freunde geworden und keiner macht ihnen mehr ein II für ein X vor!



FOTO:

Vorne: Irene Herz (Assistentin) Mag. Karin Peyeri, Christina Oberforcher, Eva Magdalena Sgaga,
Mitte: Liv Karen Lang, Silke Doppelreiter
Hinten: Gabriela Bergsmann, Mag. Christian Dillinger (Instruktor), Mag. Gabriele Reingruber, Maria Baumgartner

Herzlichen Glückwunsch, liebe Kolleginnen!

Danke, lieber Christian, für dein unermüdliches Tun. Mögest du noch lange nicht damit aufhören!

Eure Nicole Bernhauser

Vorsitzende des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie

**"HERZLICHE GLÜCKWÜNSCHE ZUM BRAIN GYM® INSTRUKTOR
UND VIEL ERFOLG BEIM REALISIEREN Eurer PROJEKTE."**

Das wünscht euch euer Brain Gym® Team Österreich:

Irene (Irene Herz - Assistentin) und Christian (Mag. Christian Dillinger - Instruktor)



Entwicklungen im Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie ÖBK

Wir nutzen die Zeit, unserer bestehenden Strukturen im ÖBK bewusst zu werden bzw. laufend neu anzudenken und neue Ziele zu formulieren. Das hat uns dazu bewogen, in den Bundesländern vermehrt regionale Aktivitäten zu setzen, um die Bedürfnisse der Mitglieder zu erheben und auch KinesiologInnen in ganz Österreich zur Mitgliedschaft zu gewinnen.

Möchtest du ein bestimmtes Thema besprechen, hast du Ideen, willst du dich mit anderen KollegInnen austauschen oder möchtest du als Mitglied den ÖBK mitgestalten, dann melde dich unter den angeführten Kontaktdaten.

Teilnehmen kann jedes ÖBK-Mitglied und alle anderen KinesiologInnen, die (noch) nicht Mitglied des ÖBK sind. Die Teilnahme an den Treffen ist KOSTENLOS.



WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termin: 23.11.2023 um 19 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Wien: Claudia Krainhöfner - T: 0699 101 11 821 - M: claudia.krainhofner@kinesiologie-oebk.at

Ansprechpartnerin für Niederösterreich: Ursula Kralinger - T: 0650 450 48 00 - M: ursula.kralinger@kinesiologie-oebk.at

Vera Trischack - T: 0676 39 70 780 - M: vera.trischack@kinesiologie-oebk.at

Ansprechpartnerin für Burgenland: Elisabeth Schuster - T: 0650 86 42 464 - M: elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at



OBERÖSTERREICH UND SALZBURG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termin: 14.11.2023, um 19.00 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin für Oberösterreich: Gerlinde Gabbert - T: 0650 40 36 361 - M: gerlinde.gabbert@kinesiologie-oebk.at

Ansprechpartnere für Salzburg: Barbara Schusta - T: 0664 88 432 891 - M: barbara.schusta@kinesiologie-oebk.at



KÄRNTEN

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termin bitte erfragen.

Ansprechpartnerin: Eva Magdalena Sgaga - T: 0676 530 59 89 - M: eva.m.sgaga@kinesiologie-oebk.at



TIROL

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termin: 20.11.2023, 19:00 - 21:00 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin: Brigitte Muhr-Berthold - T: 0664 53 540 71 - M: office@balance-mind-body.com



VORARLBERG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termin für Tirol: 9.10.2023, ab 19:30 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin: Barbara Sönsner-Gantner - T: 0664 547 98 93 - M: barbara.soenser@gmx.at



STEIERMARKE

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: Energiefeuerwerk: jeden 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr - Zoom

Ansprechpartnerin: Renate Jantschitsch - T: 0664 650 79 47 - M: social@kinesiologie-oebk.at

Wir hoffen, dass damit die Bedürfnisse der Mitglieder und der Mitglieder in spe noch besser erkannt werden und sie sich leichter vernetzen können. Einerseits wollen wir erreichen, dass unsere Mitglieder selbst formulieren können, was sie sich von ihrer ÖBK-Vertretung wünschen, andererseits aber wollen wir die Möglichkeit bieten, dass Unentschlossene uns beschnuppern können.



Professionelle KinesiologInnen sind beim Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie als L3-Mitglieder gelistet. L3-Mitglieder haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologie-Ausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologie-Ausbildungsstunden absolviert. Für die berufliche Ausübung ist das Mitglied verpflichtet, einen Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
1020	Wien	Ivanovic	Ana	Lassallestraße 46/18-19	0660 88 55 888	synergiapraxis@gmail.com	www.synergiapraxis.at
1020	Wien	Kaiser	Ulrike	Praterstr. 38/1/3/14	0699 11 33 84 94	ulana@gmx.at	www.darmprobleme.at
1020	Wien	Sandner	Nina	Böcklinstraße 44/6	0699 10 04 21 60	nina.sandner@deine-balance.at	www.deine-balance.at
1020	Wien	Spechtenhauser	Margot	Rembrandtstraße 29/14/13	0699 10 29 14 00	margot.spechtenhauser@aon.at	www.praxis-spechtenhauser.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1040	Wien	Leitner	Sabine	Rainergasse 13/21	0650 203 03 46	praxis@sabineleitner.at	www.sabineleitner.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundgasse 12/D/11	01 406 77 29	beatriz@antagon.at	www.holistic-healing.at
1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	Burggasse 81/13	01 526 71 40	usgrosch@web.de	www.kinesiologie-in-wien.at
1070	Wien	Ribitsch	Stefan	Lerchenfelder Straße 113/2	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
1080	Wien	Arpiné	Rahdjian	Schönborngasse 6/3	0660 513 17 78	kontakt@kinesiologie-schoenborn.org	www.kinesiologie-schoenborn.org
1080	Wien	Gradwohl	Peter	Florianigasse 33	0664 174 666 8	peter.gradwohl@chello.at	www.scell.at
1080	Wien	Rahdjian	Arpiné	Schönborngasse 6/3	0660 513 17 78	kontakt@kinesiologie-schoenborn.org	www.kinesiologie-schoenborn.org
1090	Wien	Schandl-Prokesch	Sabine	Borschkegasse 1/10	0680 11 99 777	kontakt@diebalancewerkstatt.at	www.diebalancewerkstatt.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	Liechtensteinstr. 92/29	0676 92 29 152	energy.zentrum@chello.at	www.energy-world.at
1100	Wien	Trunk	Ute	Liesingbachstraße 15	0680 33 50 760	kinesiologie_trunk@gmx.net	
1110	Wien	Berta	Renate	Höfftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.bertha@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1110	Wien	Tschernitschek	Thomas	Simmeringer Hauptstr. 52/4	0676 41 63 111	Thomas.Tschernitschek@aicg.at	www.mit-tschernitschek.at
1120	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Schurzgasse 2	0676 940 89 69	gesundheit@lydiafuerst.com	www.lydiafuerst.com
1120	Wien	Hofmann	Sandra	Helene-Potetz-Weg 3/2/A4	0664 112 64 14	sa.hofmann@gmx.at	www.arlevi-balance.at
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.at
1120	Wien	Lehner-Kampl	Gabriele	Münchenstraße 22	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
1130	Wien	Christian	Gabriele	Seuttergasse 24/13	0664 12 58 143	Gabriele-Christian@gmx.at	
1130	Wien	Engel	Raimund	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	raimund.engel@wso.at	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	Hietzinger Hauptstr. 67/1	0676 78 77 875	office@kinesiologiezentrum-team13.at	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	Lainzerstraße 141/Tür 2+3	0699 10 111 821	kinesiologie.krainhoefner.c@gmail.com	www.kinesiologie-krainhoefner.at
1130	Wien	Losmann-Hartl	Ulrike	Wattmannngasse 33	0650 53 58 004	welcome@loha.at	www.loha.at
1130	Wien	Schmidt	Cindy	Seuttergasse 15/3	0699 12 18 42 38	info@harmonischereinklang.at	www.harmonischereinklang.at
1130	Wien	Van Assche	Margot	Frimbergergasse 6	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
1130	Wien	Weiboltshamer	Rainer	Hiezinger Hauptstraße 23	01 - 879 25 43	office@weiboltshamer.at	www.weiboltshamer.at
1140	Wien	Rettenbacher	Winnie	Linzer Straße 383/2.St./Top 7	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
1150	Wien	Marschoun	Christine	Holohergasse 19/7	0699 814 66 058	christine@marschoun.com	www.marschoun.com
1170	Wien	Bauer-Griess	Christine		0676 971 78 66	hello@einzigartig-du.at	www.einzigartig-du.at
1170	Wien	Köck	Anna	Geblergasse 78/23	0676 8742 7042	akoeck@gmx.net	www.annakoeck.com
1170	Wien	Meirer	Herta	Haslingergasse 19/11	0650 40 84 089	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
1180	Wien	Berger	Bernadette	Höhnergasse 19/24	0681 105 42 791	bernadette.berger@leichtigkeit.wien	www.leichtigkeit.wien
1180	Wien	Glück	Nicole	Lazaristengasse 14/3	0664 108 08 01	nicoleglueck@gmx.at	www.leap-gehirnintegration.com
1180	Wien	Stern	Daniela	Schalkgasse 2	0699 1 040 74 47	contact@danielastern.com	www.danielastern.com
1180	Wien	Wolf	Christine	Molnargasse 34	0664 16 45 503	praxis@christinewolf.at	www.christinewolf.at
1190	Wien	Brejcha	Silvia Purnima	Boschstraße 41/4/14	0664 461 49 60	office@system-energethik.at	www.system-energethik.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	Görgengasse 3/13	0688 86 96 492	evelyn.jamnig@bewegungsreich.at	www.bewegungsreich.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1190	Wien	Toth	Angela	Grinziger Straße 2/2	0660 409 26 59	kontakt@angela-kinesiologie.at	www.angela-kinesiologie.at
1200	Wien	Brustbauer	Sonja	Brigittagasse 11/1	0650 350 28 28	sonja.brustbauer@gmail.com	www.brustbauer.com
1210	Wien	Jedlicka	Ilse	Obergfellplatz 4/7	01 319 42 11	jedlicka@hausdesfriedens.at	www.ProblemeBlockaden.org
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftensteiner@gmx.at	
1220	Wien	Riedl	Rosemarie	Hirschstettner Str. 190bj. C/CC23	0670 65 11 600	office@praxis-innerer-garten.at	www.praxis-innerer-garten.at
1220	Wien	Steiner	Gregor	Breitenleer Straße 9/1/13	0699 17 17 82 31	gregor.sg@hotmail.com	
1220	Wien	Vavra	Katrin	Löschniggasse 5/1/8	0660 76 12 882	k_vavra@gmx.at	
1230	Wien	Fischer	Ingrid	Gorskistraße 3 (Praxisraum 23).	0676 5775000	kontakt@humanenergetik-fischer.at	www.humanenergetik-fischer.at
1230	Wien	Hagemann	Sylvia	Schlossgartenstraße 10	0664 30 73 329	sylvia.hagemann@meduniwien.ac.at	www.cranio-mauer.at
1230	Wien	Mittelbach	Stefanie	Maurer Lange Gasse 36/1	0664 81 85 158	office@stefaniemittelbach.at	www.stefaniemittelbach.at
1230	Wien	Schreiber-Weiß	Elisabeth	Khekgasse 5/Top1	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.kinesiologiewien.at
2020	Hollabrunn	Berger	Susanne	Schöngrabern 172	0664 401 48 71	praxis.susanneberger@aon.at	www.praxisberger.at
2022	Immendorf	Rauchlechner	Kerstin	Schalladorf 16	02953 27 118	Kerstin.Rauchlechner@gmx.at	kinesiologie-rauchlechner.com

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	Victoriaweg 2	0650 91 11 019	kinesiologin@danielabraunsteiner.at	www.danielabraunsteiner.at
2100	Bisamberg	Ward	Renata	Oberer Mühlweg 6	0664 816 36 13	office@kinesiologie-ward.at	www.kinesiologie-ward.at
2103	Langenzersdorf	Peyerl	Karin	Bahngasse 12/1	0670 401 22 62	office@lernpotenzial.at	www.lernpotenzial.at
2103	Langenzersdorf	Rischer	Ursula	Kellergasse 84	02244 35 54	ursula.rischer@aon.at	www.kinesiologie-rischer.at
2114	Großrußbach	Krapfenbacher	Monika	Leopold-Kaupp-Straße 7	0676 33 41 760	monika@krapfenbacher.com	www.krapfenbacher.com
2130	Mistelbach	Trischack	Vera	Am Schloßberg 16	0676 397 07 80	kontakt@balancezentrum.at	www.balancezentrum.at/
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2136	Laa/Thaya	Hodecek	Margit	Stadtplatz 3	0699 123 43 163	margit@kinesiologie-hodecek.at	www.kinesiologie-hodecek.at
2201	Gerasdorf	Bergsmann	Gabriela	Föhrengasse 18	0680 111 23 21	gabriela@bergsmann.at	www.gbergsmann.at
2232	Deutsch-Wagram	Neubauer	Claudia	Lilienweg 4	0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	Nordbahngasse 22	0699 10 54 02 70	silvia.roithner@ouw.at	www.ordne-und-wachse.at
2291	Lassee	Ordelt	Claudia	Wagramstrasse 22	0664 73 43 93 88	claudia.ordelt@gmx.at	www.kinesiologie-co.at
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oekg.at	www.oekg.at
2301	Probstdorf	Russell	Marian	Probst Wittola-Str. 28a	0664 526 18 37	marian@russell.at	https://kinesiologie-unterwegs.russell.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Josef Reither Ring 9	0677 637 208 09	leben.in.balance@gmx.at	www.leben-in-balance.at
2304	Orth/Donau	Chlan	Ulrike Maria	Neusiedzeile 62	0676 97 40 278	ulrike.chlan@direkt.at	www.ulrike.maria.chlan.eu
2333	Leopoldsdorf	Wukicsevičs	Margit	Feuerwehrstraße	02235 42 688	margit.wukicsevičs@aon.at	www.ergon-rhei-institut.com
2340	Mödling	Baumbach	Regina	Enzersdorfer Str. 5/3. Stock/T. 23	0676 62 63 732	office@reginabaumbach.at	www.reginabaumbach.at
2340	Mödling	Hacker	Verena	Hauptstraße 64	0660 777 44 01	praxis@verena-hacker.at	www.verena-hacker.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüberstraße 68a	0650 39 15 449	sissypawel@hotmail.com	
2353	Guntramsdorf	Souy	Silvia	Rathaus Viertel 4	0699 135 35 799	news@souy.at	www.souy.at
2380	Perchtoldsdorf	Moog	Helma	Franz Liszt Gasse 31	0676 55 88 722	helma.moog@gmx.at	www.kinesiologie-wien.net
2410	Hainburg	Mörbauer	Isabella	Neurifßstraße 52	0699 11 011 299	isi-learning@gmx.at	www.isi-learning.at
2432	Schwadorf	Brauner	Sonja	Mühlbachgasse 19	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	Hauptstraße 10a/6	0650 864 24 64	info@kinesiologie-elisabeth.schuster.at	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
2462	Wilfleinsdorf	Kolaja	Monika	Hauptstraße 167	0676 792 30 40	monika.kolaja@hotmail.com	
2486	Landegg	Fürlinger	Daniela	Sportplatzstraße 12	0680 200 9000	daniela@kraftundenergie.at	www.kraftundenergie.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	Grundauerweg 15, Top 15	0664 34 20 219	b.diallo@aon.at	www.kinesiologie-bioenergie.com
2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	Feldgasse 8	02252 43 243	eMail@Do-Ri.com	www.do-ri.com
2512	Tribuswinkel	Lichtenstrasser	Stefan	Schlossallee 5	0676 602 70 66	s.lichtenstrasser@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2514	Traiskirchen	Mondok	Klara	P. Dr. Strotzkagasse 9	0676 417 40 54	kinesiologie@inode.at	www.kinesiologie-mndok.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	0650 77 780 78	office@gesundheitspraxis.com	www.gesundheitspraxis.com
2601	Sollenu	Rieder	Christian	Schneebergstraße 14	0681 208 34 094	office@christian-rieder.at	www.christian-rieder.at
2630	Buchbach	Schober	Gertrude	Buchbacherstr. 89	02630 35 146	g-schober@gmx.at	
2700	Wr. Neustadt	Salomon	Patricia	Zehnergasse 22	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	members.aon.at/patricia.salomon
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
3003	Gablitz	Köck	Anna	Lessinggasse 25a	0676 8742 7042	akoeck@gmx.net	www.annakoeck.com
3013	Pressbaum	Rettenbacher	Winnie	Brentenmais, Bihaberg 1	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
3313	Wallsee	Lichtenberger	Iris	Marktplatz 4	0660 599 90 05	info@holfinity.com	www.holfinity.com
3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	Promenadenweg 2	0664 44 51 236	wieser@nfk.world	www.nfk.world
3384	Großsierning	Dam	Elisabeth Mara	Krokusgasse 8/3	0660 11 444 55	elisabethmara.dam@gmail.com	www.elisabethmaradam.com
3390	Pielachberg	Dorfner	Doris	Fritz-Winklergasse 3	0680 14 14 343	dorisdorfner@gmx.at	
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindelgasse 39	0664 301 77 46		
3400	Klosterneuburg	Feldhofer	Margot	Leopold Weinmayerstr. 37/1	0676 93 89 044	margotfeldhofer@hotmail.com	www.margotfeldhofer.at
3400	Weidling/Klosterneuburg	Sattler	Anna	Tulpeng. 3	02243 37 411	office@entwicklung-foerdern.at	www.entwicklung-foerdern.at
3421	Höflein/Donau	Kralinger	Ursula	Donaustraße 22	0650 450 48 00	ursula.kralinger@aon.at	www.kinesiologiekralinger.at
3430	Tulln	Bauer	Sabine	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0676 330 59 19	office@sabinebauer.me	www.sabinebauer.me
3430	Tulln	Egerer	Michaela	Heinrich-Öschl-Gasse 17	0664 53 48 463	michaela@egerer.at	www.egerer.at
3500	Krems	Schmatz	Stephanie	Franz Wissgrillgasse 7	02732 75 131	stephanie.schmatz@effata.at	www.effata.at
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	Walterstraße 30	0664 565 74 60	sabine.buchinger@outlook.com	www.sabinebuchinger.at
3580	Mödring	Schleritzko	Petra	Ostergarten 27	0699 106 25 006	petra.schleritzko@ganzheitlichbewegt.at	www.ganzheitlich-bewegt.at
3902	Vitis	Hödl	Sandra	Ziergarten 16	0660 49 50 232	sandra.kin@gmx.at	www.sandrahoedl.at
4020	Leonding	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4020	Linz	Lehner	Michaela	Robert Stolz Str. 12	0664 394 52 98	office@lifeandvision.net	www.lifeandvision.net
4040	Linz	Camard	Aurore	Volksgartenstraße 7	0699 112 99 686	info@aurore-camard.com	www.aurore-camard.com
4040	Linz	Krämer	Gerlinde	Am Hartmayrgut 5	0699 813 95 700	office@therapieplatzl.com	www.therapieplatzl.com
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4060	Leonding	Lehner	Johanna	Zehetlandweg 43	0699 100 611 63	office@liklakaustria.com	www.liklakaustria.com
4060	Leonding	Mitterdorfer	Veronika	Im Weideland 11	0664 15 46 525	veronika.mitterdorfer@gmail.com	www.mitterdorfer.co.at
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Offeringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	www.physioimpuls.at/team/
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergrstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.at	
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	Neudörfel 28	0676 905 20 60	office@dynamischeenergien.at	www.dynamischeenergien.at
4400	St. Ulrich	Schmidt-Kordon	Margarita	Mittelweg 3	0650 46 16 000	margarita.sk@gmx.at	
4470	Enns	Weigl	Christa	Reintalgasse 40	0650 41 89 410	kraftplatz@christaweigl.at	www.christaweigl.at
4451	Garsten	Hurch-Wulff	Barbara	St. Berthold-Allee 10	07252 48 248	office@hurch-online.at	www.hurch-online.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	Aubergstraße 19	0699 103 888 54	e.peitl@lichtblicke4you.at	www.lichtblicke4you.at
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	Lindenstraße 2a	0681 84 26 78 33	waldl@nfk.world	www.nfk.world
4600	Wels	Franke	Barbara	Marco-Polo-Straße 16	0699 107 10 348	barbara.franke@gmx.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
4644	Scharstein	Gabbert	Gerlinde	Grubbachstr. 14	0650 403 63 61	info@gerlinde-gabbert.at	www.gerlinde-gabbert.at
4645	Grünau im Almtal	Kramesberger	Doris	Waldwegstraße 13	0650 65 39 389	info@doriskramesberger.at	www.doriskramesberger.at
4776	Diersbach	Weiß	Marianne	Am Bach 9	0664 12 34 392	info@kinesiologie-mw.at	www.kinesiologie-mw.at
5020	Salzburg	Drexel	Verena	Hofhaymer Allee 15/23	0664 222 53 86	info@verena-drexel.at	www.verena-drexel.at
5020	Salzburg	Gessele	Barbara	Mölkhofweg 5	0664 541 28 08	barbara@gessele.at	
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	Kreuzhofweg 22/8	0650 43 102 40	bgottas@usa.net	www.allesfließt.at
5020	Salzburg	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzbrug	Schäffner	Ira		0676 887 17 773	iraschaeffner1@yahoo.com	
5020	Salzburg	Scheibl	Nicola	Erich-Fried-Str. 10	0650 881 61 85	praxis@nicolascheibl.at	www.kinesio-scheibl.at
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nk institute.at
5071	Wals	Toms-Zinkr	Elfriede	Krimpling 2	0677 638 163 39	info.koerperbalance@gmail.com	www.koerperbalance-wals.com
5162	Obertrum am See	Lechner	Günter	Huberbergstraße 1	0664 75 00 74 77	guenter-lechner@gmx.at	
5203	Köstendorf	Helminger	Pauline	Klein-Köstendorf 10/2	0676 76 03 882	pauline.helminger@gmail.com	www.paulines-gesundheitspraxis.jimdo.com
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	Hochwiesenstraße 13	0664 102 89 39	info@evakelca-kinesiologie.at	www.evakelca-kinesiologie.at
5300	Halwang	Kalkhofer	Maria	Wiesenweg 4/3	0660 37 777 31	office@kinesiologie-kalkhofer.at	www.kinesiologie-kalkhofer.at
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	Auweg 19c	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 31	0650 58 24 908	susimoo11@gmail.com	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbj.at	www.staerz.at
5760	Saalfelden	Piffer	Erika	Pabing 110	0664 35 12 122	erika@bmp-piffer.at	www.leap-gehirnintegration.com
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbj.at	
5760	Saalfelden	Wolf	Luise	Blattfeldstraße 38	0664 99 46 999	luise.wolf@sbj.at	www.mutmachtstark.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Maria-Theresien-Straße 4	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schoppenweg 31	0664 24 11 667	evadollinger@hotmail.com	www.steps2balance.com
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	Neuwieben 28b	0664 535 40 71	office@balance-mind-body.com	www.balance-mind-body.com
6721	Thüringerberg	Sönser-Gantner	Barbara	Faschinastraße 318	0664 547 98 93	barbara.soenser@gmx.at	www.akademie-im-bundle.jimdosite.com/
6890	Lustenau	Grabher	Christine	Staldenweg 2b	0660 450 07 89	info@christinegrabher.com	www.christinegrabher.com
7023	Pöttelsdorf	Kutrowatz	Michaela	Pielgasse 76	0664 254 17 54	michaela.kutro@gmail.com	
7091	Breitenbrunn	Sande-Cycha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabinesande@ymail.com	www.klangbewegt.at
7161	St. Andrä/Zicksee	Holl	Ulrike	Hauptstraße 65	0676 377 64 66	ulrike.holl@gmail.com	www.leap-gehirnintegration.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Holundergasse 25	0664 36 78 104	bencsics@nfk.world	www.nfk.world
7433	Mariasdorf	Hoanzl	Silvia	Neustift	0664 522 97 79	silvia.hoanzl@gmx.at	www.kinesiologie-hoanzl.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	Laimburggasse 3/2	0676 523 72 65	info@movinginstitut.at	www.movinginstitut.at
8010	Graz	Kenda	Elisabeth	Leonhardstr. 30	0676 43 80 771	praxis@bewegungsraeume.at	www.bewegungsraeume.at
8041	Graz	Pierer	Evelyn	Steinäckerweg 16/1	0664 519 27 19	dr.evelyn.pierer@A1.net	
8044	Graz	Liebmann	Eva	Teichhofweg 12	0664 23 77 075	evaliebmann@hotmail.com	
8045	Graz	Berghofer	Ruth	Andritzer Reichsstr. 48/2/6	0676 502 56 02	info@ruth-berghofer.at	www.balanceakademie.at
8045	Graz	Engele	Esther	Strasserhofweg 15	0699 17 11 70 11	engele@esther.at	www.estherengele.at
8047	Hart bei Graz	Weinhandl	Lukas	Dominikanergasse 30	0676 319 33 03	lukasweinhandl@gmx.at	
8062	Kumberg	Graf	Monika	Hauptstraße 97	0660 30 70 200	graf-monika@a1.net	
8103	Gratwein-Straßengel	Baumgartner	Maria	Praxis Rein 5	0660 45 44 880	maria.baumgartner@gmx.at	
8113	St. Oswald bei Plankenwarth	Blasch	Dagmar	Plankenwarth 126	0680 503 37 01		dagmar-kiendl-kinesiologie.jimdofree.com
8142	Dobl-Zwaring	Jantschitsch	Renate	Dietersdorf 105	0664 65 07 947	wunsch@impuls-botin.at	www.impuls-botin.at
8142	Wundschuh	Peinsitt	Katharina	Rainweg 1	0664 13 30 141	katharina.peinsitt@hotmail.com	
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8323	St.Marein b.Graz	Gradischnig	Mao	Dornegg 32	0664 35 03 089	mao.gradischnig@aon.at	www.mao.at
8354	St Anna/Aigen	Steidl	Monika	Plesch 29a	0664 51 97 814	monikasteidl@hotmail.com	
8510	Stainz	Dimai	Beate	Bahnhofstraße 6a	0676 49 64 167	beate.dimai@siichtgartl.at	www.siichtgartl.at
8521	Wettmannstätten	Prattes	Elke	Wohlsdorf 37	0664 22 51 404	elke.prattes@aon.at	
8541	Schwanberg	Krainer	Natascha	Aichegg 160	0664 16 63 871	meine-mitte-finden@gmx.at	www.meine-mitte-finden.at
8623	Marktgem. Aflenz	Prüller	Martina	Feistring 51	0676 63 66 955	kinesiologie.mp@gmail.com	www.kinesiologieprueller.at
8684	Spital/Semmering	Filzwieser	Sonja	Pichl 9	0664 127 40 45	sonja@fokus-leben.net	fokus-leben.net
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	Kaserngasse 16	0664 18 73 587	kontakt@kinesiologie-bernhauser.com	www.kinesiologie-bernhauser.com
8774	Mautern	Rössler	Manfred	Seefeld 9	0699 177 77 222	mandy@diekinesiologie.at	www.diekinesiologie.at
8962	Gröbming	Waltinger	Christine	Hofmanningerweg 539/ Top10	0680 40 11 050	chris.walt@gmx.at	
9020	Klagenfurt	Goritschnig	Eveline	Lodengasse 43	0664 59 025 45	eveline.goritschnig@chello.at	www.eveline-goritschnig.at
9020	Klagenfurt	Ribitsch	Stefan	Getreidegasse 13	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
9212	St. Martin	Lehner-Kampl	Gabriele	Sekull 135	0676 73 83 551	office@energiemedizin.cc	www.energiemedizin.cc
9554	St. Urban	Plieschnegger	Monika	Roggstraße 11	0660 52 17 580	info@monika-plieschnegger.at	www.monika-plieschnegger.at
9629	Hermagor	Thaler	Helga	Watschig	0676 60 37 485	helga.thaler@bewegt-sein.at	
9771	Berg/Drau	Oberhauser	Carmen	Oberberg 14	0650 47 21 221	info@sitara.co.at	www.sitara.co.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Hauptplatz 2/Eingang Kärntnerstraße 1/Top 8	0650 43 29 121	info@kinesiologie-osttirol.at	www.kinesiologie-osttirol.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	Thurn-Zauche 17a	0650 40 84 089	lermpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomiteniedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmx.at	www.kinesiologie-alegan.at
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Ufenweg 11	+49 8382 911 3550	kf@leminsel.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de
CH - 3414	Oberburg	Grund	Wenzel	Pfisterstrasse 19	+41 34 422 68 68	info@grund-hps.ch	www.mk-akademie.ch

ÖBK VORSTAND

Der ÖBK-Vorstand ist das Leitungsorgan des Berufsverbandes und ist mit der Führung der Geschäfte betraut.



Vorsitzende

Nicole Bernhauser
8750 Judenburg
Tel.: 0664 187 35 87
nicole.bernhauser@kinesiologie-öbk.at



Stlv. Vorsitzende

Prof. Pia Scheidl
4100 Ottensheim
Tel.: 0664 429 12 97
pia.scheidl@kinesiologie-öbk.at



Kassierin

Elisabeth Schuster
2443 Loretto
Tel.: 0650 86 42 464
elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at



Stlv. Kassierin

Daniela Braunsteiner
2070 Retz
Tel.: 0650 911 10 19
daniela.braunsteiner@kinesiologie-öbk.at



Schriftführerin

Renate Jantschitsch
8142 Dobl-Zwaring
Tel.: 0664 650 79 47
social@kinesiologie-öbk.at



Stlv. Schriftführerin

Ute Trunk
1100 Wien
Tel.: 0680 33 50 760
ute.trunk@kinesiologie-öbk.at



Kooptiert

Ulrike Icha
1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
impuls@kinesiologie-öbk.at



Kooptiert

Barbara Schusta
5400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891
barbara.schusta@kinesiologie-öbk.at



Kooptiert

Claudia Krainhöfner
1130 Wien
Tel.: 0699 10 111 821
claudia.krainhoefner@kinesiologie-öbk.at

ÖBK BEIRÄTE

ÖBK-Beiräte sind RepräsentantIn des ÖBK und AnsprechpartnerInnen für Mitglieder in den jeweiligen Bundesländern.



Wien:

Claudia Krainhöfner
1130 Wien
Tel.: 0699 10 111 821
claudia.krainhoefner@kinesiologie-öbk.at



Salzburg:

Barbara Schusta
5400 Rif bei Salzburg
Tel.: 0664 88 432 891
barbara.schusta@kinesiologie-öbk.at



Niederösterreich:

Ursula Kraling
3421 Höflein/Donau
Tel.: 0650 450 48 00
ursula.kraling@kinesiologie-öbk.at



Burgenland:

Elisabeth Schuster
2443 Loretto
Tel.: 0650 864 24 64
elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at



Vera Trischack
2130 Mistelbach
Tel.: 0676 397 07 80,
vera.trischack@kinesiologie-öbk.at



Steiermark:

Mag. Christian Dillinger
8010 Graz
Tel.: 0676 523 72 65
christian.dillinger@kinesiologie-öbk.at



Oberösterreich:

Gerlinde Gabbert
4644 Scharnstein
Tel.: 0650 40 36 361
gerlinde.gabbert@kinesiologie-öbk.at



Kärnten

Eva Magdalena Sgaga
9772 Dellach im Drautal
Tel.: 0676 530 59 89
eva.m.sgaga@kinesiologie-öbk.at



Vorarlberg:

Barbara Sönsner-Gantner
6721 Thüringenberg
Tel.: 0664 547 98 93
barbara.soenser@gmx.at



Tirol:

Brigitte Muhr-Berthold
6393 St. Ulrich am Pillersee
Tel.: 0664 535 40 71
office@balance-mind-body.com

ÖBK SCHALTSTELLEN

ÖBK Servicestelle und ÖBK-Postanschrift

Pauline Helminger - Klein-Köstendorf 10/2, 5203 Köstendorf
Tel.: 0676 409 19 50 sekretariat@kinesiologie-öbk.at



- **ÖBK-Mitgliedschaft:**
Servicestelle und ÖBK-Beiräte in den jeweiligen Bundesländern (siehe oben)
- **Projekt „Jutta Lutz“, Ethik:**
Elisabeth Schuster elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at 0650 86 42 464
- **IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:**
Ulrike Icha impuls@kinesiologie-öbk.at 0680 218 52 15
- **IMPULS-Lektorat:**
Ulrike Icha impuls@kinesiologie-öbk.at 0680 218 52 15
- **ÖBK Webseite:**
Renate Jantschitsch social@kinesiologie-öbk.at 0664 650 79 47
- **Facebook:**
Elisabeth Schuster elisabeth.schuster@kinesiologie-öbk.at 0650 86 42 464
Renate Jantschitsch social@kinesiologie-öbk.at 0664 650 79 47
- **Kinesiologische Methoden & Anerkennungen:**
Prof. Pia Scheidl pia.scheidl@kinesiologie-öbk.at 0664 429 12 97
- **ÖBK Archiv:**
Ute Trunk ute.trunk@kinesiologie-öbk.at 0680 33 50 760



Berufsbild, WKÖ Bundesausschuss Humanenergetiker & Persönl. Dienstleister Steiermark, Dachverband Komplementäre Therapien und Methoden Austria, Vernetzung - national & international:
Mag. Christian Dillinger christian.dillinger@kinesiologie-öbk.at 0676 523 72 65

Die kinesiologische Ausbildung in Österreich ist so vielfältig wie die Interessen, Schwerpunkte und Erfahrungen der am Markt befindlichen Seminaranbieter. Der ÖBK hat es sich zur Aufgabe gemacht, einige Qualitätsstandards in der Ausbildung und den angewandten Methoden festzulegen. Viele sind international geregelt, andere spiegeln die Erfahrung der in Österreich arbeitenden KinesiologInnen wieder. Diese Standards werden laufend evaluiert.

- Es gibt die „**Klassischen Methoden**“, die international gelehrt werden und vom *Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie* anerkannt sind. Die AusbilderInnen dieser Kurse sind verpflichtet, in regelmäßigen Abständen Updates in den zuständigen Fakultäten zu absolvieren.
- Viele „**Regionale Methoden**“ bieten eigene Ausbildungswege, die nach sorgfältiger Prüfung der Inhalte vom ÖBK **zur Gänze oder teilweise** als Kinesiologie-Ausbildung anerkannt wurden.

Kinesiologische Methoden - Kinesiologieausbildungen

Touch for Health (TfH) - Touch for Health wurde von Dr. John F. Thie ins Leben gerufen. Im Touch for Health sind Elemente aus der Chiropraktik, Bewegungslehre, Akupressur und der Ernährungswissenschaft enthalten. „Touch for Health“ lässt sich privat und beruflich, im Wellness-, Sport- oder Therapiebereich, also in jedem Lebensbereich nutzen. Über verschiedene Muskeltests erhalten wir ein aussagekräftiges Bild über den aktuellen Zustand unserer Meridiane und damit unseres Energiesystems. Dabei bildet die chinesische Gesundheitslehre einen wichtigen Bezugsrahmen, um Ungleichgewichte zu erkennen. Der Muskeltest gibt uns darüber Auskunft, wie und mit welcher Methode diese Dysbalancen ausgeglichen werden können.

1020	Wien	Ivanovic	Ana	www.synergiapraxis.at
1030	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnerettenbacher.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1130	Wien	Hodecek	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
1140	Wien	Rettenbacher	Winnie	www.winnerettenbacher.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com
3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at

4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world
5020	Salzburg	Gottas	Birgit	www.allesfließt.at
5400	Rif/Hallein	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.nfk.world
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8623	Aflenz	Prüller	Martina	www.kinesiologieprueller.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Brain Gym® - BrainGym® wurde aus der EDU-Kinestetik von Dr. Paul Dennison entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode, unsere Lernfähigkeit zu erweitern. Sie basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der Angewandten Kinesiologie, der Lernpsychologie, der Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre. In der EDU-Kinestetik geht es hauptsächlich um das Aufspüren von Energieblockaden beim Lernen und deren Auflösung. Die EDU-Kinestetik hilft uns, die Blockaden zu finden, sie bewusst zu machen und durch Bewegungsübungen, sowie durch das Halten oder Reiben bestimmter Reflexpunkte auszugleichen.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	kinesiologie-krainhofner.at
1170	Wien	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at
1190	Wien	Jamnig	Evelyn	www.bewegungsreich.at
2022	Schalladorf	Rauchlechner	Kerstin	hwww.kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
2443	Loretto	Schuster	Elisabeth	www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at
4020	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com

4292	Kefermarkt	Pötscher	Evelyn	www.dynamischeenergien.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	http://lichtblicke4you.at
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	www.balance-mind-body.com
6890	Lustenau	Grabher	Christine	www.christinegrabher.com
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com
D-88131	Lindau	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de

Three In One Concepts (3in1) (Original nach Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway) -

Three In One Concepts™ ist eine von Gordon Stokes und Daniel Whiteside 1983 geschaffene Methode zur Bewältigung von negativem emotionalem Stress. Der Inhalt basiert auf Ergebnissen der Gehirnforschung, kombiniert mit asiatischen und westlichen Methoden der Stressbewältigung. Der Fokus von Three In One Concepts liegt beim Aufarbeiten von jenen negativen, emotional prägenden Situationen, die unsere Wahlmöglichkeiten auch jetzt noch einschränken und unsere „Glaubenssysteme/Denkmuster“ formen. Mittels präziser Muskeltests wird negativer Stress aufgezeigt, um Blockaden in der Kommunikation zwischen Körper, Emotionen und Gehirn zu erkennen und zu lösen.

Hyperton-X (HT-X) - Der Name Hyperton - X leitet sich von der Erkenntnis ihres Begründers, Frank Mahony, ab, dass hypertone, verspannte Muskulatur tiefgreifende Auswirkungen auf die Integration von Körper und Geist hat. Das verspannte Gewebe behindert die simultane Verarbeitung ankommender Information, bedeutet Erhöhung des Stresspotenzials, Disharmonien im geistig-körperlichen Wohlbefinden und eine Blockierung körpereigener Fähigkeiten. Die Identifizierung von verspanntem Gewebe, die adäquate Entspannung desselben und damit die Auflösung dieser Störungen sind die Themen dieser Arbeit.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	https://kinesiologie-krainhofner.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at

4776	Diersbach	Weiße	Marianne	www.kinesiologie-mw.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauser.com

Learning Enhanced Acupressure Program® (LEAP®) - LEAP® ist ein von Dr. Charles Krebs entwickeltes Programm zur Integration des Gehirns und konnte in der Praxis herausragende und anhaltende Ergebnisse bei den betroffenen Schülern und Erwachsenen erzielen. LEAP® ist ein Programm zur Verbesserung von Lern- und Teilleistungsstörungen

1180	Wien	Glück	Nicole	www.leap-gehirnintegration.com
------	------	-------	--------	--------------------------------

2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	www.ordne-und-wachse.at
------	------------	----------	--------	-------------------------

Akademische Kinesiologie der ÖAKG® (AKDK®) - Die Akademische Kinesiologie® wurde als dreijährige Ausbildung aufbauend auf die Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG von Susanne Bichler-Lajda entwickelt. Wissenschaftliche Orientierung ist genauso ein Standbein, wie psychotherapeutische Techniken und Energiebewusstsein. Nur international anerkannte und praktizierte Inhalte sind in die AKDK integriert. Der Erfolg dieser und mit dieser Methode basiert auf der Kombination von weiterentwickelten kinesiologischen Methoden der Begründer, dem direkten Kontakt mit dem/der KlientIn, wodurch sich die Alpha-Zustände selbstverständlich ergeben, und der Miteinbeziehung systemischer Zusammenhänge.

1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
------	------	---------------	---------	--

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oeakg.at
------	-----------------	-------------	-----------	--------------

Applied Physiology (AP) - Die Applied Physiology wurde vom Amerikaner Richard Utt entwickelt. Er hat mit seinen Konzepten der holographischen Betrachtungsweise der Vorgänge im Körper, die von einem Sieben-Elemente-Meridianmodell ausgeht, der Entwicklung des Formatierens des Gehirns, der Einführung der Stresspotenzen uvm. die kinesiologische Arbeit maßgeblich beeinflusst und weiterentwickelt. Mit seinen Systemen werden auf sehr tiefe Art und Weise die energetischen Blockaden im Körper aufgespürt, Hintergründe herausgefunden und aufgelöst. Seine Arbeit war die Basis für die Entwicklung vieler weiterer kinesiologischer Richtungen, wie z. B. dem LEAP - Programm.

D-88131	Lindau (Deutschland)	Friedrich	Karin	www.heilpraktikerschule-lindau.de
---------	----------------------	-----------	-------	--

Balance Kinesiologie® (BK®) - Die BALANCE Kinesiologie® wurde von Ruth Berghofer entwickelt. Durch die Kombination fundierter Gesprächs-führungs- und Coachingkompetenz mit dem kinesiologischen Muskeltest können Kunden effizient und lösungsorientiert zu vielen beruflichen und persönlichen Problemstellungen unterstützt werden. Ziel ist dabei die Erweiterung von Persönlichkeit, Selbstreflexionsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Der in 10 Jahren Forschungsarbeit ständig weiterentwickelte BALANCE Kinesiologie®-Testkatalog ist ein überaus wirksames Werkzeug für die Lösung von Stress, der Stärkung von Wohlbefinden und Gesundheit. Die BK-Ausbildung (mit Diplom-Abschluss als Coach inkludiert) wird in Graz und München angeboten.

8045	Graz	Berghofer	Ruth	www.balanceakademie.at
------	------	-----------	------	--

BraiNLP® - Diese Kinesiologie-Diplomausbildung wurde von Barbara Schusta konzipiert. In BraiNLP® wird neben den kinesiologischen Basics aus Touch for Health und Brain Gym® die Methode R.E.S.E.T® zur Harmonisierung des Kiefergelenks erlernt. NLP-Techniken in Verbindung mit dem kinesiologischen Muskeltest runden die Ausbildung ab. In den Kursen werden so viele Balancen wie möglich im „geschützten Rahmen“ durchgeführt, um im Anschluss selbstständig zwischen den Seminarwochenenden in Peergruppen gleich durchstarten zu können. Ein absolutes „Highlight“ sind die Outdoor-Einheiten an der Königseeache und auch beim Untersberg.

5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
------	------------------	---------	---------	--

Cranial Fluid Dynamics® (CFD®) - In der von Solihin Thom entwickelten Methode Cranial Fluid Dynamics (CFD), betrachten wir die Hirn- (und Körper-) Flüssigkeit als „Mittler zwischen den inneren Anlagen des Menschen und dem äußeren Erscheinungsbild“. Die verschiedensten Blockaden im Fluss dieser Flüssigkeit und der Pulsation mit den daraus resultierenden Beschwerdebildern sind für uns eine Aufforderung, wieder den Kontakt zu unserer „inneren Kraft“ zu suchen und sie fließen zu lassen.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	--

Diplom-Kinesiologie der Wiener Schule (DKWS) - Die Diplomausbildung der Wiener Schule wurde von Sabine Seiter ins Leben gerufen. Geboten wird eine kompakte Ausbildung auf Basis der klassischen Kinesiologiemethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X. Im Rahmen der Ausbildung wird auf individuelle und gruppenspezifische Prozesse der Teilnehmer eingegangen, Selbsterfahrung und die Sicherheit für die praktische Umsetzung sind wesentliche Schwerpunkte.

1030	Wien	Seiter	Sabine	www.kinesiologieschule.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	

8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	--

Diplom-Kinesiologie Team 13 (DKT 13) - Die Ausbildung zum/zur dipl. Team 13 Kinesiologen/in beinhaltet Kenntnisse aus der klassischen Methode „Touch for Health“ sowie Elemente aus „Brain Gym“, das praxisorientierte Arbeiten mit Testampullen, das Erlangen von fundiertem Wissen aus der Anatomie sowie die Kunst der individuellen Gesprächsführung und des achtsamen Umgangs mit dem Klienten. Jede kinesiologische Balance soll auf das Verstehen und Anwenden von Bildern und Sprachsymbolen basieren. Für Kinesiologen ausgerichtete Marketingstrategien und Rechtskunde sind ebenfalls Bestandteile der Ausbildung.

1130	Wien	Hodeček	Hubert	www.kinesiologiezentrum-team13.at
------	------	---------	--------	--

EBCA® Kinesiologie & Kommunikation für Mensch, Tier & Natur - EBCA® wurde von Johanna Lehner entwickelt und ist eine ganzheitliche Methode für energetische Körperarbeit und Kommunikation für Mensch und Tier, die den Biofeedback/Muskeltest als Kommunikationsbrücke verwendet. Im jeweiligen Verhalten von Mensch und Tier können sich die Stressthemen des anderen widerspiegeln. Die Arbeit mit EBCA® eröffnet tiefere Einsichten und Gewahrsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

Holleis-Methode - Diese Methode wurde von Alexander Holleis entwickelt. Sie ermöglicht dem Menschen, seine ursprünglichen Schaltpläne zu aktualisieren bzw. wiederherzustellen. Im Laufe des Lebens entstandene Defizite können durch Informationsbewegungen wieder dem Unbewussten zugänglich gemacht werden. Dadurch kann der universelle „Bauplan“ aktualisiert werden. In der Folge werden automatisch die Wahrnehmungs - Energie (Lichtphotonenabstrahlung) sowie das periphere Sehen und die optimale Bewegungskoordination aktiv.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
------	------	-------------	--------	--

1090	Wien	Übel	Rudolf	www.energy-world.at
------	------	------	--------	--

Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® (IWK®) - Die Integrierte Wahrnehmungskinesiologie® wurde von Christian Dillinger und Ingrid Fink begründet. Sie bietet ein umfangreiches, kinesiologisches Handwerkszeug in Verbindung mit ausgewählten Techniken zur Kommunikation und für die erfolgreiche Umsetzung der Kinesiologie in die Arbeit mit Menschen. Die Ausbildung setzt an den Ressourcen des Menschen an und arbeitet aus dem pädagogischem Blickwinkel heraus zur Förderung körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und emotionaler Ausgeglichenheit.

8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
------	------	-----------	-----------	--

Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® - Die Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® besteht aus drei Teilen: Autonome Regulations-Testung (ART), Kinesiologie nach Dr. Klinghardt® (KnK), Mentalfeld-Technik nach Dr. Klinghardt® (MFT). Dr. Klinghardt hat in den 30 Jahren seiner Tätigkeit als Arzt ein ganzheitliches Heilmodell entwickelt, die alle Ebenen des Menschen anspricht und in seinem Therapiekonzept berücksichtigt. Die „Heilpyramide“ umfasst die physische, emotionell/energetische, mentale, intuitive und spirituelle Ebene.

1070	Wien	Grosch	Ulrike Simona	www.kinesiologie-in-wien.at
------	------	--------	---------------	--

2352	Guntramsdorf	Souy	Silvia	www.souy.at
------	--------------	------	--------	--

Mensch Sein Kinesiologie (MSK) - MSK ist die Essenz aus Do-Ri Amtmanns mehrjähriger kinesiologischer Arbeit. Das Ziel der Kurse ist, die Lebensenergie durch entsprechende Übungen so zu aktivieren, dass Menschen ihre Talente zum Wohle aller einsetzen können. Die Energiesysteme des Körpers werden auf persönliche Anliegen und bestimmte Ziele balanciert, wobei das Verstehen der emotionalen Komponente der Meridiane eine wichtige Rolle spielt.

2511	Pfaffstätten	Amtmann	Do-Ri	www.do-ri.com
------	--------------	---------	-------	--

Musik-Kinesiologie® (MK) - Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss, beide ursprünglich Berufsmusiker, haben das Konzept der Musik-Kinesiologie® als Musiker für Musiker kreiert. Hauptanliegen der MK ist, die Verbindung zwischen Musik, Emotion und Individuum wieder herzustellen. Es geht darum, die ganzheitliche Betrachtung der Musik zurückzugewinnen, wobei die Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

CH - 3400	Burgdorf	Grund	Wenzel	www.mk-akademie.ch
-----------	----------	-------	--------	--

Natur-Feld-Kinesiologie (NFK) - Diese Ausbildung beinhaltet neben einer klassischen Ausbildung in "Touch for Health" die erweiterte kinesiologische Arbeit mit Informationsfeldern & KonTAKTfeldern. Arbeiten IN und MIT der Natur, die Einbeziehung des WEGES und von inneren und äußeren Impulsen - im KonTAKT mit den unterschiedlichsten Feldern - sind die Kernelemente dieser Methode. Das Erkennen und Leben des einzigartigen "ICHs" im vielfältigen "WIR" zieht sich durch die gesamte Ausbildung. Integrale Bewusstseinsarbeit in der Kinesiologie

3353	Seitenstetten	Wieser	Elisabeth	www.nfk.world
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world

7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	www.nfk.world
------	----------	----------	--------	---------------

Neuroenergetische Kinesiologie (NK) - NK wurde von Hugo Tobar entwickelt. Ausgehend von der Theorie, dass jedes Problem, sei es körperlicher oder emotionaler Art, in unserem Gehirn entsteht, ist das Zentralnervensystem mit allen Zusammenhängen von großer Bedeutung: Es wird erkannt, wie verschiedene Funktionseinheiten im Gehirn mit energetischen Strukturen verwoben sind und wie fehlgeleitete Interaktionen durch unser Energiesystem korrigiert werden können. (Für die L3-Mitgliedschaft ist ein Fachgespräch mit einem/r vom ÖBK Vorstand beauftragte/n professionelle/n Kinesiologen/in notwendig.)

5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	www.nkinstitute.at

6370	Kitzbühel	Eder-Kühr	Petra	www.pedergogik.com
------	-----------	-----------	-------	--------------------

Ontologische Kinesiologie (OK) - Die Ontologische Kinesiologie hat sich aus der klassischen Kinesiologie entwickelt und beinhaltet neueste Erkenntnisse aktueller Entwicklungsarbeit. Sie wurde zunächst von Dr. Solihin Thom, einem Schüler von Dr. Georg Goodheart dem Begründer der Kinesiologie (Angewandte Kinesiologie) und von Dr. Alan Beardall (Begründer der klinischen Kinesiologie) ins Leben gerufen und wird heute wiederum von ihm und seinen Schülern (Stephen Hruschka und Markus R. Blocher) weiterentwickelt.

2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	www.gesundheitspraxis.com
------	------------	----------	-----------------	---------------------------

Physioenergetik® – Holistische Kinesiologie nach Raphael Van Assche - Diese Methode dient dazu, verdeckte Ursachen für Störungen aufzufinden und die effektivste energetische Therapieform zu ermitteln. Über unterschiedliche Inputs wie Reflexzonen, Schmerz-zonen, Testampullen, etc. wird über kinesiologischer Muskeltests ein Dialog mit dem System des Patienten geführt, Probleme werden lokalisiert und anschließend Prioritäten und Ebenen für die energetische Behandlung gefunden (Struktur, Chemie, Psyche, Information).

1130	Wien	Engel	Raimund	www.physioenergetik.at
------	------	-------	---------	------------------------

1130	Wien	Van Assche	Margot	www.physioenergetik.at
------	------	------------	--------	------------------------

Psychosomatische Kinesiologie der ÖAKG® (PSK®) - Die Psychosomatische Kinesiologie® wurde ausgehend von den Gründermethoden Touch for Health, Applied Kinesiology und anderen als eineinhalbjährige Ausbildung von Susanne A. Bichler-Lajda und Ortwin F. Niederhuber weiterentwickelt. Der Schwerpunkt der PSK liegt im tiefen Verständnis der Zusammenhänge von Körper, Psyche und Chemie unter Einbeziehung neuester psychotherapeutischer und neuropsychologischer Erkenntnisse. Mit der Verwendung des Muskeltestes, der Elemententstung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
------	-----------------	-------------	-----------	-------------

1180	Wien	Luftensteiner	Irmgard	
------	------	---------------	---------	--

Sportkinesiologie - Der Ursprung der Sportkinesiologie geht auf John V. Maguire zurück, Begründer und Direktor der „Kinesiology Institute of America“. Die Anwendung im Sport zielt darauf ab, Potenziale des Sportlers zu öffnen und ihm Zugriff auf seine Reserven zu ermöglichen - dies sowohl im körperlichen, energetischen, ernährungswissenschaftlichen als auch im mentalen Bereich. Voraussetzung für eine Ausbildung in Sportkinesiologie ist Touch for Health-Instructor.

Stress Indicator Point System (SIPS) - Das System der Stressindikatorpunkte wurde vom Australier Ian Stubbings Anfang 1992 entwickelt. Stubbings fand heraus, dass bestimmte Akupunkturpunkte eine spezielle Bedeutung in ihrer Beziehung zu Stress haben. Diese Punkte nannte er Stressindikatorpunkte. Ein Stressindikatorpunkt zeigt den gestressten Zell- und Gewebetyp an und ermöglicht eine rasche Identifikation und Lösung des Stresses.

1180	Wien	Glück	Nicole	
------	------	-------	--------	--

2253	Weikendorf	Roithner	Silvia	www.ordne-und-wachse.at
------	------------	----------	--------	-------------------------

Ergänzende kinesiologische Methoden (keine eigenständigen Kinesiologieausbildungen)

Breuß-Energy-Balancing® - Die Breuß-Methode nach Rudolf Breuß ist ein schmerzloser Wirbelsäulenausgleich entlang des Blasenmeridians. Sie stellt keine vollständige Kinesiologieausbildung dar, ist jedoch eine wertvolle Ergänzung und Balancemöglichkeiten zu jeder kinesiologischen Grundausbildung.

1090	Wien	Übel-Helbig	Monika	www.energy-world.at
------	------	-------------	--------	---------------------

EDxTM™ - Energy Diagnostic and Treatment Methods - EDxTM umfasst Techniken zur Bewältigung stressbedingter Probleme aller Art. Dr. Fred Gallo/USA hat sie aus einer Synthese von Konzepten der angewandten Kinesiologie, des Hypnosecoachings, des NLP sowie Interventionen, die aus der Akupressur abgeleitet sind, begründet. Gallo gilt inzwischen als einer der weltweit führenden Experten auf dem Gebiet der energetischen Behandlungsweisen.

2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekg.at
------	-----------------	-------------	-----------	-------------

Entwicklungskinesiologie - Die von Renate Wennekes und Angelika Stiller konzipierte Ausbildung Entwicklungskinesiologie ermöglicht dir, kompetent mit allen Themen der frühkindlichen Entwicklung zu arbeiten: Empfängnis und Entscheidung, Sinne, Schwangerschaft, Wachstum, Reflexe und Reaktionen, Geburt und Veränderung, motorische Entwicklung, Sprache und Handgeschick. Die im Kurs erlebten Inhalte werden mit praktischen Erfahrungen vertieft und bereichert.

4020	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at

6393	St. Ulrich a. Pillersee	Muhr-Berthold	Brigitte	www.balance-mind-body.com
------	-------------------------	---------------	----------	---------------------------

Nambudripad's Allergy Elimination Technique (NAET) - Die NAET-Methode wurde von Dr. Devi Nambudripad entwickelt. Sie definierte den Begriff "Allergie" neu indem sie erklärt, dass das Gehirn Nahrungsmittelbestandteilen oder anderen Stoffen einen "Feind-Status" zuweist, wodurch es zu einer Blockade im Meridiansystem und zu einem Energiestau kommen kann. Durch NAET soll mit Hilfe von kinesiologischen Muskeltests und der Verwendung von Teströhrchen der auslösende Faktor der Beschwerden bestimmt werden. Danach werden die Stressfaktoren energetisch „balanciert“.

Rafferty Energy System of Easing the TMG (R.E.S.E.T.) - R.E.S.E.T. das Energiesystem zum Ausgleichen des Kiefergelenkes, wurde vom Australier Philip Rafferty als Teil seiner umfassenden Kinergetics Ausbildung entwickelt. Das Kiefergelenk hat einen außergewöhnlich starken Einfluss auf viele Körperregionen. Anspannungen, Emotionen und Stress verspannen die Kiefermuskeln und das Kiefergelenk. Das energetische Ausbalancieren ermöglicht die Tiefenentspannung und Neubalancierung der Muskeln.

5400	Rif bei Salzburg	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
9904	Thurn	Meirer	Herta	www.herta-meirer.at

1130	Wien	Krainhöfner	Claudia	www.kinesiologie-krainhofner.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	www.kinesiologie-alegan.at

Stress-Frei-Leben® (SFL) - Stress-Frei-Leben ist eine integrative Methode, die sehr sanft, rasch und effizient Blockaden und negative Glaubensmuster lösen hilft, die durch starke und/oder lang andauernde Belastungen entstanden sind. Sie setzt sich aus drei Elementen zusammen: • Kinesiologische Testmethoden • Klopfakupressur-Technik • bewusste, positive, neue Entscheidungen. Dadurch stellen sich Entspannung, Gesundheit und Ausgeglichenheit als unser natürlicher Zustand ganz von selbst wieder ein.

1130	Wien	Schmidt	Ewi	www.stress-frei-leben.at
------	------	---------	-----	--------------------------

KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Homepage www.kinesiologie-oebk.at mit dem Zeichen  markiert ist, bieten den ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für Aus- und Fortbildungen an.



APOTHEKE ZUR KAISERKRONE
1070 Wien, Mariahilfer Str. 110
T: 01 - 5262646-0
E: apo@kaiserkrone.at
www.kaiserkrone.at

ENERGY ISLAND
Fachgeschäft für energetische Produkte

1130 Wien
Hietzinger Hauptstr. 67
T: 01 - 879 57 93
E: info@energyislandshop.at
www.energyislandshop.at



**Dr. Niedermaier®
REGULATESSENZ®**

Kontakt: Elisabeth Ralsler (Vertrieb Ö)
Georg-Knorr-Str. 1
D-85662 Hohenbrunn
T: +49 89 660797 - 42
ralsler@regulat.com
www.regulat.com
- 30% für Wiederverkäufer



METATRON Apotheke
1120 Wien, Oswaldgasse 65
T: 01 - 802 02 80
E: office@metatron-apo.at
www.metatron-apo.at



Lebe natur
Natur statt Chemie
8382 Mogsersdorf 298
T: +43 3325 38930 (werktags 8-12h)
E: info@lebenatur.com
www.lebenatur.com
- 30%+ für Wiederverkäufer

SALZPALAST
Body Soul
Zentrum für energetische Beratungen
Sonja Thau

1080 Wien, Albertgasse 26/3-4
T: 0699 10405070
E: body_soul@chello.at
www.bodyandsoul-harmony.at
- 20 % im Salzpalast



PyroJet®
Eleganter Schmuck und Schutz vor Elektrosmog - in einem -

Fa. Yogamar / Philipp Henn
D-40545 Düsseldorf, Vossen links 10
T: +49(0)211/30 26 424
E: info@yogamar.de
www.yogamar.de
- 10 %



BIOGENA
GOOD HEALTH FOR ME
BIOGENA GMBH & CO KG
5020 Salzburg, Strubergasse 24
T: (0)662-23 11 11
E: info@biogena.com
www.biogena.com
- 30% für L3-Mitglieder

BioPure.eu
BioPure.eu GmbH
2353 Guntramsdorf
Rathaus Viertel 4
T: Di, Mi, Do 10:00 - 13:00 Uhr
+43/2236/385 685-0
M: mail@biopure.eu
www.biopure.eu
- % Rabatt auf Anfrage



Ausbildungsstätte
für Kinesiologie,
Kabbala,
TCM, Astrologie,
ätherische Öle
u.v.m

Kontakt: Werner Schlachtner
3430 Chorherrn, Höhenstraße 40
T: 0676 602 70 73
E: w_schlachtner@gmx.at
www.diewegbegleiter.at
- 15 %



Reformhaus weiboltshamer
natürlich gesund

1130 Wien
Hietzinger Hauptstraße 23
E: office@weiboltshamer.at
www.weiboltshamer.at
- 10 %



yogawege.com
Yogaausbildungen
Wien - Nähe Graz - Salzburg
Kontakt: MMag.Christine Stiessel
T: 0664 155 4889
E: info@yogawege.com
www.yogawege.com
- 5 %



Covafit®
Better Aging und Gesundheit ganzheitlich
1230 Wien, Meggagasse 6
T: 01 - 890 55 05
E: office@covafit.com
www.covafit.com
- 5 % bis 20 %



HILDEGARDS LADEN®
Um den Ruck gesunder einkaufen
Hildegard von Bingen, SonnenMoor,
P.Jentschura, pH-Cosmetics, Aromatherapie
8041 Graz, Puntigamer Str. 88-90
T: 0316 318 620
E: office@hildegards-laden.com
www.hildegards-laden.com
- % Online-Sonderkonditionen auf Anfrage



VTM Dr. Stein
Experten für Entspannung

Entspannungs- und Wellnessmusik
Tiefen- und Aktivsuggestion
D-58642 Iserlohn, Brinkhofstr. 86
T: +49 2374 9373 10
E: info@vtm-stein.de
www.vtm-stein.de
- 25 % bis 40 %



calmodo
termine einfach online buchen.

Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren.
T: 0676 40 10 779
E: info@calmodo.com
www.calmodo.com
- 15 %



Phyto
pharma
- % Rabatt auf Anfrage

Phytopharma GmbH & Co.KG
Kontakt: Karin Garstenauer
4452 Ternberg, Dürnbachstrasse 53
T: 07256 8867
E: info@phytopharma.at
www.phytopharma.at



BaBlü Akademie

Kontakt: Mag. Sandra Stopar
8010 Graz, Plüddemanngasse 39/1
T: 0664 2585949
E: office@bablu.at
www.bablu.at
- % Rabatt auf Anfrage



ve VITAL ENERGY
WWW.VITAL-ENERGY.EU
Die 4 Säulen für dauerhafte Gesundheit

Wasser • Ernährung
Strahlenschutz • Vitalschmuck
4800 Regau, Mühlenhof 2
T: 0660 374 03 26
E: info@vital-energy.eu
www.vital-energy.eu
www.green-smoothies.eu
- 35 % Händlerkonditionen



lebe-bewusst
Portal für bewusste & alternative Gesundheit

T: 0676 47 77 367
E: office@lebe-bewusst.at
www.lebe-bewusst.at
- 15 %



ORTHO Therapie®
- % Rabatt auf Anfrage

OrthoTherapia GmbH
5020 Salzburg, Peilsteinerstraße 5-7
T: 0662 435 035-0 / Fax-DW: -50
E: office@orthotherapie.net
www.orthotherapie.net
www.seewald-kraeuter.at
www.otc-produktion.com



***Liebe Interessentin, lieber Interessent,
liebe Kolleginnen und Kollegen!***

Der Österreichische Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) sieht sich als die Vertretung aller Kinesiologen und an der Kinesiologie interessierten Menschen in Österreich.

Durch Ihre Mitgliedschaft unterstützen Sie die Arbeit des ÖBK, die Verbreitung und Akzeptanz der Kinesiologie in der Öffentlichkeit, sowie die Idee eines Gemeinsamen.

Die Kinesiologie ist in Österreich eine der verbreitetsten Arbeitsmethoden im Bereich der Human-Energetiker. Eine Reihe von Einzelkämpfern gründete 1995 den Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie, um Strukturen und Qualitätsstandards für unseren Beruf zu schaffen. Bis zum heutigen Tag ist es gelungen, unsere Arbeit auf einen hohen Ausbildungsstand zu bringen und den AnwenderInnen einen Platz innerhalb der Energetiker und unserer Gesellschaft zu schaffen, wo die Ideen und Philosophien der Methoden und ethischen Ansprüche umgesetzt werden, die diese wertvolle Arbeit braucht.

Der ÖBK steht für

- ein klares Berufsbild
- Qualitätssicherung und
- seriöse und wirksame Leistungen für Menschen, die Hilfe in der Kinesiologie suchen.

Mit Ihrer Mitgliedschaft beim ÖBK können Sie aktiv an der Entwicklung Ihres eigenen Berufes mitarbeiten und Ihre eigenen Ideen und Visionen einbringen bzw. Schritt für Schritt tatkräftig umsetzen.

Fürs Umsetzen von großen Idee benötigt es die Bündelung aller positiven Kräfte in unserem Land. Denn ein Miteinander der verschiedenen Methodenvertreter und -vertreterinnen macht uns richtig stark.

Melden Sie sich bei Ihrer Beirätin, im Sekretariat oder bei einem Level-3 Mitglied in Ihrer Nähe. Wir freuen uns sehr, wenn Sie diese Kraft unterstützen und an ihr Teil haben.

Nicole Bernhauser
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Geschäftsstelle.

E: sekretariat@kinesiologie-oebk.at
M: 0676 409 19 50

Zur Mitgliedschaft können Sie sich auch auf unserer Homepage informieren:
Homepage: www.oebk.at

<https://xn--bk-eka.at/fuer-kinesiologinnen/oebk-mitglied-werden/>



ÖBK Mitgliedschaft

Möglichkeiten Serviceleistungen	Level 3 Professionelle/r KinesiologIn	Level 2 Kinesiologie-AnwenderIn	Level 1 Kinesiologie-StudentIn	Fördermitgliedschaft
Jahresbeitrag	€ 135,--	€ 65,--	€ 25,--	€ 25,- geme auch mehr
Voraussetzungen	<p>So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen: Sie haben mindestens 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden oder mindestens eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit zumindest 150 Kinesiologieausbildungsstunden. Wenn Sie die o.a. Kriterien nicht erfüllen können, aber passende Zusatzausbildungen und die entsprechende berufliche Erfahrung mitbringen, ist eine Individualanrechnung möglich. Für die berufliche Ausübung ist ein Gewerbeschein zu lösen, um die gewerberechtlichen Voraussetzungen einer selbständigen Tätigkeit zu erfüllen.</p>	<p>Sie erfüllen im Augenblick noch nicht die erforderlichen Kriterien für Level 3 oder befinden sich noch in der Ausbildung.</p>	<p>Sie befinden sich in einer durch den ÖBK anerkannten Ausbildung. Ihr Ziel ist, sich innerhalb von 3 Jahren auf Level 3 upzugraden.</p>	<p>Sie wollen die Kinesiologie, ihre Entwicklung und Verbreitung in Österreich unterstützen.</p>
Anerkennung der Statuten des ÖBK und der ethischen Grundwerte der Kinesiologie.				
Nachweis der Anerkennung durch den ÖBK	Mitgliedszertifikat	-----	-----	-----
Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Partnern des ÖBK	Mitgliedsausweis			
Internetauftritt	Präsentation auf der Homepage des ÖBK sowie Veröffentlichung Ihrer durch den ÖBK anerkannten Kinesiologiekurse und -termine.	Eintrag Ihres Namens, der Postleitzahl und Ihrer Telefonnummer.	Eintrag Ihres Namens und der Postleitzahl.	Auf Wunsch wird Ihr Name als Fördermitglied veröffentlicht.
IMPULS - das Magazin des ÖBK	Veröffentlichung Ihrer Kontaktdaten. Möglichkeit zur Präsentation Ihrer kinesiologischen Arbeit und Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen. 50% Preisnachlass auf Ihre eigenen Werbeschaltungen.	Möglichkeit zur einmaligen Präsentation als neues Mitglied und zur Veröffentlichung von kinesiologienahen Beiträgen.		
1 Exemplar gratis, weitere auf Wunsch bei Übernahme der Versandkosten.				
Information und Möglichkeit zur Einbringung von Ideen	ÖBK Geschäftsstelle, Mitarbeit im Vorstand, Newsletter, Bundesländer-Teams, Arbeitskreise, ...			
ÖBK Logo	<p>So können Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen:</p> <p>Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.</p>	-----	-----	-----
ÖBK Praxisfolder	<p>Berechtigung zum Erwerb und zur Verwendung der ÖBK Praxisfolder: Der ÖBK hat extra für Sie auf dem ansprechenden Folder einen Platz freigelassen, wo Sie die Möglichkeit haben, Ihren Praxisstempel anzubringen.</p>		-----	-----
	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück kostenfrei.			
ÖBK "Messehunderter"	Berechtigung zur Nutzung für Kinesiologieveranstaltungen.		-----	-----
Generalversammlung des ÖBK	Stimmrecht in der zweijährlichen Generalversammlung des ÖBK.	-----	-----	-----
Laufzeit	Ein Jahr, automatische Verlängerung für ein weiteres Jahr.			
			... jedoch begrenzt auf maximal 3 Jahre.	
Beendigung	Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen. Er muss dem Vorstand <u>mindestens drei Monate vorher</u> schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.			
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	<p>Bitte immer bis <u>spätestens 31. Jänner</u> für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, BLZ: 34226, Ktnr.: 332387 IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226</p>			
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.			



Informations- und Beratungsstelle
in Sachen Kinesiologie in Österreich



Netzwerk von professionellen und
qualitativ geprüften KinesiologInnen



FÜR KINESIOLOGIE- INTERESSIERTE

- professionelle Ansprechpartner zum Thema Kinesiologie in Österreich
- eine Servicestelle für Kinesiologie-Interessierte, Mitglieder und Klienten
- Vermittlung zwischen professionellen Kinesiologen und Kinesiologie-Interessierten
- regelmäßig aktuelle Informationen auf sozialen Medien wie

auf Facebook:

"Oesterreichischer Berufsverband
der Kinesiologie"

www.facebook.com/obk.berufsverband

auf Instagram:

„oebk.kinesiologie“

www.instagram.com/oebk.kinesiologie/

- Magazin IMPULS mit über 4.400 interessierten Lesern, auch online in der Nachlese-Ecke auf www.obk.at

facebook



Instagram



www.obk.at



FÜR MITGLIEDER

- Übersicht der Ausbildungsinstitute unserer Mitglieder
- eine Servicestelle für Mitglieder, Klienten und Kinesiologie-Interessierte
- Netzwerktreffen für alle Mitglieder
- Weiterbildungsangebote
- Unterstützung in kinesiologischen und beruflichen Belangen
- ÖBK-Zertifikat für alle professionellen Kinesiologen (L3-Mitglieder)
- ÖBK-Mitgliedsausweis für alle Mitglieder mit Vergünstigungen bis zu 40 % bei mehr als 20 Partnern
- Regelmäßige Newsletter mit den neuesten Infos an unsere Mitglieder
- ÖBK Folder und Wortlaut über die Kinesiologie zur Verwendung für unsere aktiven Mitglieder
- Website www.obk.at mit durchschnittlich 900 pageviews / 190 visits täglich



Zertifizierung, Anerkennung und Qualitätssicherung

für den Methoden-Komplex Kinesiologie in Österreich



- Arbeit für das Berufsbild „KinesiologInnen“ im Rahmen der WKO (Wirtschaftskammer Österreich)
- Intensiver Einsatz für eine solide rechtliche Grundlage für den Beruf Kinesiologie in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus verschiedenen Bereichen
- Bewusstseinsbildung im öffentlichen Raum zur Wirkweise der Kinesiologie
- Beiräte als professionelle Ansprechpartner in jedem Bundesland
- eine Servicestelle für Mitglieder, Klienten und Kinesiologie-Interessierte
- Internationale Vernetzung mit Kinesiologieinstitutionen und -organisationen weltweit
- aktive Mitarbeit in der WKO, Sparte Persönliche Dienstleister, für das Qualitätsmanagement „Berufliche Sorgfalt“
- Verbindung zwischen kinesiologischen Methoden und Ausbildungsschulen

Ausgefüllt zusenden an den:
 Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie
 Sekretariat - Pauline Helminger
 Klein-Köstendorf 10/2
 5203 Köstendorf
 sekretariat@kinesiologie-oebk.at
 Tel.: 0676/409 19 50

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel

Vorname

Geb. Datum

Name

PLZ

Ort

Straße

Fax

Mobil

Telefon

E-Mail

Homepage

Ich bewerbe mich um die Aufnahme als Mitglied im ÖBK (Zutreffendes bitte ankreuzen):

Level 3 Mitgliedsbeitrag: € 135,-/Jahr

Level 2 Mitgliedsbeitrag: € 65,-/Jahr

Level 1 (Mitgliedsbeitrag: € 25,-/Jahr

Fördermitglied (Mitgliedsbeitrag: € 25,- oder mehr/Jahr)

Meine abgeschlossenen Kinesiologieausbildungen:	Meine sonstigen Kinesiologieaus- und fortbildungen:	Meine sonstigen Qualifikationen:

Laut der beiliegenden Aufstellung und kopierten Kursbestätigungen habe ich Stunden kinesiologische Ausbildung und folgende Lehrberechtigungen:

Für Level 3-Mitglieder: Mein Angebot zur Publikation auf der ÖBK-Homepage (max. 250 Zeichen):

Mein Grundberuf:

Gewerbeschein: JA - für das Gewerbe

NEIN

Einverständniserklärung

- Ich bestätige, dass die oben angeführten Angaben der Richtigkeit entsprechen.
- Ich anerkenne die **ÖBK-Statuten*** und die **ethischen Grundwerte in der Kinesiologie***.
- Ich habe mich mit den Bestimmungen zur Benutzung des **ÖBK-Logos*** (Level 3) und jenen zur Nutzung des **ÖBK-Folders*** (Level 3, Level 2) vertraut gemacht und stimme diesen zu.
- Ich stimme der Verarbeitung meiner zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten zu. Die Daten werden zur Aufnahme in den Berufsverband, zum Nachweis der Qualifikation und Mitgliedschaft, zur Listung als Kinesiologe/in auf der ÖBK-Homepage und im Fachmagazin IMPULS Kinesiologie, zum Versand von Newslettern, aktuellen Informationen und Neuigkeiten per Mail oder Post, zur Kommunikation per Telefon, Brief, Mail oder SMS, zur Erstellung von Rechnungen, zum Versand des Magazins IMPULS und zur Umsetzung der Serviceleistungen verwendet. Diese Zustimmung und die Einwilligung zur Archivierung der zur Anmeldung übersandten Unterlagen kann jederzeit schriftlich widerrufen werden. Darüber hinaus werden die Daten vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.
- Ich erkläre mich bereit, meine Mitgliedsbeiträge verlässlich bis spätestens 31. Jänner des aktuellen Jahres auf das Konto ltd. auf **Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz, IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226**, einzubezahlen.
- Der Austritt kann nur zum 31. Dezember jeden Jahres erfolgen. Er muss dem Vorstand mindestens drei Monate vorher schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie folgende Unterlagen an die ÖBK-Geschäftsstelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download auf www.kinesiologie-oebk.at)
- Kopien Ihrer Kinesiologie-Kurszertifikate
- Kopie Ihres Gewerbescheines (falls vorhanden)
- Level 3 Mitglieder: Foto im jpg-Format für die ÖBK-Website (Auflösung 72 dpi, Größe 200 x 300 (b x h) an sekretariat@kinesiologie-oebk.at)





Dr. Niedermaier®

FERMENTATION

Voller Energie¹ und Leistungsfähigkeit¹

Antrieb und Motivation mit den Schätzen der Natur.



Kontaktieren Sie uns gerne!

Tel.: + 49 89 66 07 97 0 | regulat.com

¹ Die Vitamine B2, B3, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

² Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydrat-, Säure-Basen- und einem Fettsäurestoffwechsel bei. Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei. Mangan trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.





METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Edgar Sumetsberger
Physioenergetiker



Mag.^a Annemarie Claucig
Physioenergetikerin



Heidi Emminger
Physioenergetikerin

...im Dienste aller Kinesiologen

Herstellung aller Testsätze

Kompetente Beratung
durch Kinesiologen

Firmentestsätze

TCM – Zubereitungen

BioPure.eu, Viteras

NEU! Web-shop

Seminare und Vorträge

Seminarräume zu vermieten

Öffnungszeiten: Mo-Fr. von 8:00 - 18:00 und Sa von 8:00 - 12:00

METATRON APOTHEKE
Tel: +43 (0)1 802 02 80
office@metatron-apo.at

A-1120 Wien, Oswaldgasse 65
Fax: +43 (0)1 802 02 80 80
www.metatron-apo.at

