

IMPULS

DAS MAGAZIN DES ÖSTERREICHISCHEN BERUFSVERBANDES FÜR
KINESIOLOGIE



30 Jahre Kinesiologie
in Österreich

KinesiologInnen
in Ihrer Nähe

Kinesiologielehrgänge
Kinesiologieübungen

Thema
WIRKLICHKEIT

ZUM SAMMELN:

Die Meridiane und ihre Akupunkturpunkte

MAGEN-MERIDIAN

IHR
persönliches
Exemplar

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



ÖBK – Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie

ÖBK KINESIOLOGIE-FORUM 2027

3 Tage im Zeichen von

„Kinesiologie entdecken, spüren und leben“

4. bis 6. Juni 2027

von Freitag, 10 Uhr, bis Sonntag, 16 Uhr
im Raum Niederösterreich / Burgenland / Steiermark

FÜR INTERESSIERTE – KOMPAKT UND KOSTENLOS:

- Triff Gleichgesinnte und erweitere dein Netzwerk.
- Gönn dir eine Auszeit!
- Tauche in die Vielfalt kinesiologischer Methoden ein und lerne zahlreiche Ausbildungswege in Österreich kennen.
- Erlebe Kinesiologie hautnah – ideal zum Informieren, Ausprobieren und Vertiefen.

FÜR AUSSTELLER – AUSBILDUNGSGESELLSCHAFTEN & METHODENVERTRETER:

- Stelle deine kinesiologischen Methoden, Ausbildungen oder Angebote einem breiten, interessierten Publikum vor.
- Begeistere Besucher:innen mit Probebehandlungen, Vorträgen oder Demonstrationen zum direkten Erleben deiner Methode(n).
- Vernetze dich mit Fachkolleg:innen und bau neue Kooperationen auf.

***Sei dabei – entdecke die Kraft
der Kinesiologie!***



NEUGIERIG GEWORDEN?

Mehr Informationen zum
ÖBK Kinesiologie-Forum 2027 findest du in der
NÄCHSTEN IMPULS-AUSGABE
und per Mail an social@kinesiologie-oebk.at
Wir ersuchen aus organisatorischen Gründen
um deine Anmeldung und freuen uns
auf die gemeinsame Zeit!

<https://öbk.at/>

Hurra, der Impuls zur Wirklichkeit ist da!

Erstaunlich ist die Vielfalt, die sich in jedem unserer Impuls-Magazine offenbart. Diesmal geht's um *Wirklichkeit* und *DIE Wahrheit*. Wahr ist, dass jeder Mensch in seiner eigenen Wahrnehmung lebt und es daher vielleicht viele Wirklichkeiten gibt. Und genauso wahr ist, dass wir uns und unser Gegenüber mit Kinesiologie stärken und unterstützen können. Kinesiologische Techniken kann wirklich jede/r lernen und anwenden. Wie in jedem Beruf brauchen wir dazu eine fundierte Ausbildung und ausreichend Praxis für qualifiziertes und hochwertiges Arbeiten. Das gilt besonders bei der Arbeit mit Menschen und deren Gesunderhaltung.

Was in dem Moment wahr ist, gilt im nächsten nicht mehr

Seit mehr als 30 Jahren arbeiten wir an der Anpassung eines Phänomens. Noch immer gilt leider nur das als anerkannt und wahr, was in Studien bewiesen und reproduzierbar ist. Obwohl die letzten Jahre zeigen, dass diese Ansicht an ihre Grenzen stößt.

Kinesiologische Arbeit ist nicht wiederholbar. Stress, zu einer bestimmten Situation einmal gelöst, ist abgebaut. Verletzungen, einmal abgeheilt, sind wieder gut. Unsere Arbeit in der Humanenergetik ist ein wichtiger Baustein für das Wohlergehen und Gesundbleiben der Menschen. Die Einführung des „Komplementärtherapeuten“ durch KT-Austria steht kurz bevor. Wir sind dabei!

Unser rundes Angebot

Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Anregungen und Erfahrungsberichte, die Mut machen sollen. Mut, alle Unterstützung anzunehmen, um die eigene Wirklichkeit gesund und froh zu leben. Mut, gelernte Kinesiologie-Techniken für sich selbst und andere anzuwenden und im besten Fall daraus einen Beruf zu machen. Vielleicht finden Sie auch magische Aha-Momente im Magazin. Kräuterkarten und die letzte Meridiansammelkarte machen ein „rundes Paket“ draus.

30 Jahre ÖBK

Anno 1998 betont der damalige ÖBK-Vorstand Ferdinand Gstrein, das Gemeinsame in der Kinesiologie ist die Verwendung des Muskeltests. Die Interpretation des Ergebnisses unterscheidet sich je nach Kinesiologiemethode. Klarheit und Überblick, was Kinesiologie ist und was nicht, soll der 1995 gegründete Berufsverband für Kinesiologie bringen. Dieser Ansatz gilt noch heute und die Aufgaben werden nicht geringer.

Was bisher geschah, ist übersichtlich auf den ersten Seiten dieses Magazins zusammengefasst. Ganz sicher war's noch viel mehr als ich in den Unterlagen gefunden habe. Auf jede Nachricht, was wir im ÖBK in den letzten 30 Jahren gemeinsam bewegt haben, freue ich mich und bitte gleichzeitig um Verständnis fürs Nichterwähnen.

Bewegung (*Kinesis, altgriech.*) ist unser ständiger Begleiter, ein Zeichen von Lebendigkeit. Nur was sich bewegt, bleibt am Leben. Stillstand führt zum Ende. Und dorthin wollen wir nicht.

Herzlich eingeladen sind alle, die sich unserer Bewegung anschließen möchten. Sei es als Mitglied oder als Mitarbeiter. Bei uns gibt es immer etwas zu tun. Einmal aufgrund der äußeren Erfordernisse, ein anderes Mal durch Personelles. Gerade jetzt machen sich die Beiräte in den Bundesländern erneut stark für die Kinesiologie. Danke dafür! Und wir brauchen dringend Unterstützung im Sekretariat, im Vorstand und in der Vereinsbuchhaltung. Auch dafür danke! Dabei ist wahr, dass jeder an seinen Aufgaben wächst.

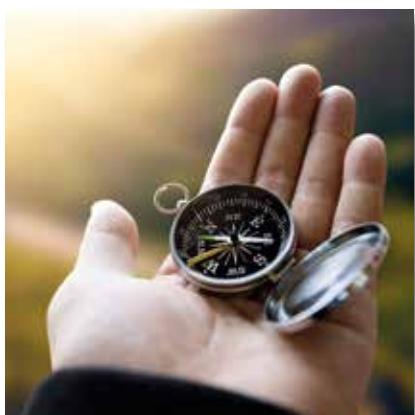
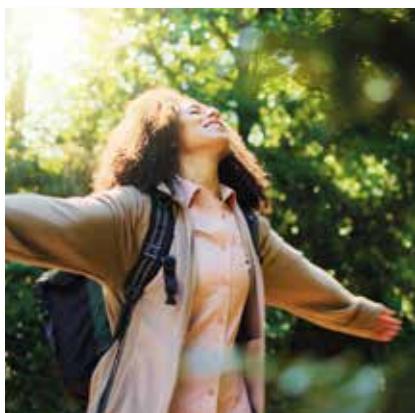
Uns allen wünsche ich viel Freude beim Lesen dieses 55. Impulses und beim Wandeln auf den Spuren der eigenen Wirklichkeit. Wir helfen gern dabei!

Nicole Bernhauser

(Vorsitzende des ÖBK)



INHALT



- 3** Vorwort
von Nicole Bernhauser
- 6** 30 Jahre Kinesiologie in Österreich – Geschichte des ÖBK von 1995 bis heute
von Nicole Bernhauser
- 12** Die trügerische Welt im Kopf
von dasGehirn.info
- 15** Mit dem richtigen Satz vom Traum zur Wirklichkeit
von Mag. Patricia Salomon
- 16** Wirklichkeit und Kinesiologie – Zwischen Körperwissen und Bewusstseinsforschung
von Eva Kelca
- 18** Die Wirklichkeit ist ein Geschenk
von Dipl. Rel.-päd. Anna Köck
- 20** Wer erschafft meine Wirklichkeit?
von Ursula Bencsics
- 23** Du siehst mich nicht, du siehst mich nicht...
von Renate Jantschitsch
- 24** Wenn wir Dinge fühlen, die gar nicht da sind
von Knappschaftshospital Bochum Langendreer
- 26** Wirkliche Veränderung
von Nicole Bernhauser
- 28** Wenn die Wirklichkeit zur Gefahr wird
von Gerlinde Gabbert
- 30** Wirklichkeit – ein persönlicher Zugang
von Suse Legler
- 32** Die Suche nach der Nadel im Heuhaufen
Die Wirklichkeit hinter einem unerfüllten Kinderwunsch und wie die Kinesiologie hilft
von Dr. Aurore Camard
- 35** 10 kaum erkennbare Anzeichen einer gestörten Körperwahrnehmung
von https://dobrotherapy.ru/
- 36** Die Wirklichkeit – aus Sicht von Natur-Feld-KonTAKT
von Ursula Waldl
- 38** Innen fühlt, außen wirkt – Kinesiologie als Tor zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit
von Daniela Braunsteiner
- 41** Kräuter – Mariendistel
von Elisabeth Schuster
- 43** Kräuter – Erdrauch
von Elisabeth Schuster
- 45** MERIDIANE – Magen-Meridian
von Ulrike Ichá
- 47** GESUNDE KÜCHE: Bärlauchknöderl
von Mag. Patricia Salomon
- 48** Zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit:
Kann ich meinem Gefühl vertrauen?
von Verena König
- 52** Wirklichkeit(en) in der Kinesiologie
von Do-Ri Amtmann
- 54** Der 1. Österreichische Kinesiologietag
Kinesiologie bewegt – dich, mich und die Welt
von Nicole Bernhauser

56 Internationale IKC-Konferenz in Assisi – 35 Jahre IKC

von Prof. Mag. Ortwin F. Niederhuber und Irmgard Luftensteiner BSc

57 Gute Neuigkeiten!

Kinesiologie NordWest – Vier Bundesländer vernetzen sich von Gerlinde Gabbert

58 Kinesiologie Österreich in Bewegung

WIRKLICHKEIT ENTSTEHT IM MITEINANDER – Vernetzung als gelebte Realität von Elisabeth Schuster

59 Neue ÖBK-Mitglieder

60 Wir fördern DICH und deine KlientInnen

Erste Hilfe
Jutta-Lutz-Fonds
von Nicole Bernhauser

61 ÖBK-Organisation

Vorstand – Beiräte – Servicestellen

62 ÖBK Bundesländer-Treffen

63 KinesiologInnen in Ihrer Nähe

L3-Mitglieder Liste

66 ÖBK-Kursanbieter

Kinesiologie-Ausbildungen

70 ÖBK-Partner

Firmen, die ÖBK-Mitgliedern Sonderkonditionen anbieten

71 Was bietet der ÖBK?

72 ÖBK-Mitglied werden

74 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 bezieht 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 Silke Doppelreiter,
Josef-Pillhofer-Gasse 2
8680 Mürzzuschlag

E-Mail: sekretariat@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0676 409 19 50

Redaktion, Grafik, Marketing, Anzeigenverkauf: Yulia Krech, E-Mail: impuls@kinesiologie-oebk.at, Tel.: 0650 436 05 55

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

Druck: Gugler Medien GmbH, Auf der Schön 2, 3390 Melk/Donau
Titelbild: © aslysun / Shutterstock.com / 1989004064

Fotos S. 4: © 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 das IMPULS-Magazin gratis zugesandt.

Die nächste IMPULS-Ausgabe erscheint Anfang September 2026

Die Druckproduktion entspricht diesen Umweltstandards:



Nächster Abgabeschluss für Manuskripte und Schaltungen:

31. Mai 2026

Thema: GRENZEN

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 alleiniger/r Urheber/-in des Werkes ist und sein/ihr Werk nicht in Rechte Dritter eingreift. So weit 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 inklusive Abbildungen nur unter Angabe der Quelle (Impuls-Zeitschrift des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie / Ausgabe Nr.) für eigene Wertungszwecke 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.



30 JAHRE KINESIOLOGIE IN ÖSTERREICH – GESCHICHTE DES ÖBK VON 1995 BIS HEUTE

Text: Nicole Bernhauser

• 1964

1980er

1995



Bild: © Fit Ztudio / shutterstock.com / 2271632039

2005

2009

2010

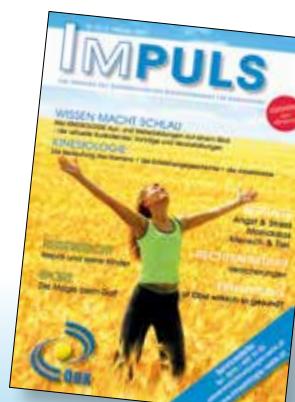
- ◆ Dr. George Goodheart stellt der Welt zum ersten Mal die Kinesiologie vor

- ◆ Do-Ri Amtmann gründet mit Kim da Silva und einigen wenigen Vorreitern die „Gesellschaft für Kinesiologie“ als Verein, woraus später der ÖBK entsteht

- ◆ Frank Mahony, Begründer von Hyperton-X, stirbt während einer Vortragsreise in Deutschland
- ◆ Geburtsstunde des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie am 30. Mai 1995: Gründungsmitglieder sind u. a.: Do-Ri Amtmann (Pfaffstätten), Barbara Geselle (Salzburg), Ing. Herbert Gradl (Wien), Ferdinand Gstrein (Völs), Hubert Hodecek (Wien), Wilhelm Stephen Hruschka (Bad Vöslau), Gabriela Kaplan (Wien), Dr. Angelica Krug (Wien), Johanna Lehner (Linz), Gabriele Lehner-Kampl (Wien), Mag. Elisabeth Pawel (Maria Enzersdorf), Mag. Pia Scheidl (Ottensheim), Ina Stärk (Wien), Mag. Ernst Tumpold (Wien), Ute Trunk (Wien), Monika Übel-Helbig und Rudolf Übel (Wien), Gabriele Ulbrich (Bad Vöslau), Hans-Peter Weiß (Bad Vöslau), Dr. Wolfgang Worliczek (Salzburg), Christine Würzl (Leonding)...
 - ◆ Vorsitzende sind Mag. Ernst Tumpold (Wien), gefolgt von Ferdinand Gstrein (Innsbruck), Maria Obermair (Neuhofen/Krems), Mag. Christian Dillinger (Graz) und heute Nicole Bernhauser (Judenburg)
 - ◆ Der Sitz des Vereins wandert von Wien über Innsbruck, Linz und Groß-Enzersdorf nach 2380 Perchtoldsdorf, Alfred-Feierfeil-Straße 3
- ◆ John F. Thie, der Begründer von Touch for Health, stirbt in Malibu/Los Angeles

- ◆ Lydia Kerbler (Linz) übergibt die Geschäftsstelle im Herbst an Mag. Sabine Seiter (Wien)
- ◆ Ulrike Icha übernimmt die *Impuls-Redaktion*. Gemeinsam mit DI Bernhard Knaus und Mag. Sabine Seiter sind die drei lange Zeit das „Impuls-Redaktionsteam“
- ◆ Mag. Christian Dillinger folgt Maria Obermair als Vereinsvorsitzender
- ◆ DI Bernhard Knaus bringt die Website des ÖBK ins weltweite Netz
- ◆ Ute Trunk und Monika Übel-Helbig werden als Beiräte in Wien aktiv

- ◆ Der Mitgliedsbeitrag von € 135,- / € 45,- und € 25,- bleibt die nächsten 15 Jahre so
- ◆ Ende Februar werden Mag. Christian Dillinger (Steiermark), Ferdinand Gstrein (Tirol), Alexander Holleis (Salzburg), Andrea Miksch und Monika Übel-Helbig (beide Wien) bei den Wirtschaftskammerwahlen gewählt
- ◆ Ein *Kinesiologie-Jour Fix* wird in Wien eingerichtet – jeden 3. Freitag im Monat



2010

- Im November findet in Wien die Vorstandssitzung / ÖBK-Generalversammlung / ÖBK-Kinesiologie-Tagung mit Vertretern des ÖBK, der Wirtschaftskammer sowie **Ingeborg L. Weber MSc**, der 1. Vorsitzenden des Europäischen Verbandes für Kinesiologie, statt
- Der ÖBK ist Teil des 4. Europäischen ANME-Symposiums: „CAM in Europe - quo vadis?“ in Wien. „Ausübung und Weitergabe von traditionellem Heilwissen“ und Qualitätssicherung, Wirksamkeitsnachweis und Ausbildung sind die Themen

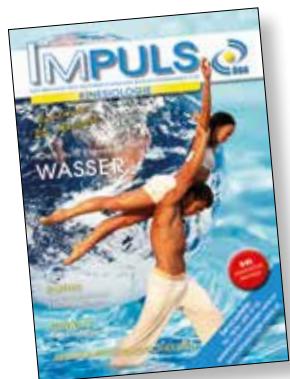


Vorstandssitzung / ÖBK Generalversammlung und ÖBK Kinesiologie-Tagung
Foto und Fotos: Monika Ober-Herbig

2011



- Das 25. *Impuls-Magazin* erscheint im Februar mit Preisausschreiben
- Für L3-Mitglieder wird der **Messe-Hunderter** für die Teilnahme an Messen (eine pro Bundesland und Jahr) eingeführt
- **Prof. Ortwin F. Niederhuber** stellt den neuen Studienlehrgang „*Bachelor of Science – Komplementärtherapie Kinesiologie*“ vor
- Kinesiologie wirkt! **Mag. Dr. Armin Mühlböck** von der Wissenschaftsgesellschaft der Universität Salzburg präsentiert im November **eine Studie mit 167 Personen**, zu ihrem Befinden vor und nach kinesiologischen Sitzungen befragt. „Es ist Pionierarbeit“, so der Studienautor. Man habe sich viel Zeit fürs Formulieren des Erhebungsbogens genommen und suchte keinen naturwissenschaftlichen, sondern einen sozialwissenschaftlichen Zugang



2012

- Bei der „oneness“ – Internationale Konferenz von Touch For Health und Brain Gym® in Budapest sind neben **Matthew Thie** viele österreichische Vortragende wie **Maria Obermayr**, **Mag. Christian Dillinger**, **Helga Zöhrer**, **Ortwin F. Niederhuber** und weitere
- Zahlreiche Messeauftritte in Wien, Salzburg, Schloss Tribuswinkel, Zell am See
- **21 Kinesiologie-Methoden und drei ergänzende Methoden sind bereits anerkannt** und drei Ausbildungen in der Anerkennungsphase

2013

- **Wien** ist Mittelpunkt der Kinesiologie mit der „*International Conference on Kinesiology and Health 2013*“ von IKC – International Kinesiology College. Der ÖBK nimmt daran teil

2014

- **Silvia Konrad, Bacc.**, gestaltet den ÖBK-Auftritt auf Facebook
- Weltweit werden **50 Jahre Kinesiologie** gefeiert

2015

- Die ÖBK-Geschäftsstelle siedelt nach Graz zu **Mag. Silvia Konrad, Bacc.**.

2016

- Die WKO präsentiert das *3-Ebenen-Modell zum Arbeits- und Wirkungsbereich der Humanenergetik*

2017

- **Der Jutta-Lutz-Fonds**, entstanden aus dem Buchverkauf „Kinesiologie als Erziehungs- und Lernhilfe“ von Jutta Lutz, ermöglicht kinesiologische Beratung für wirtschaftlich bedürftige Kinder
- „**Breakthroughs International (Home of the Brain Gym Program & more)**“ ist der neue Name des Verbandes für Brain Gym® und Edu-Kinestetik. *Der Brain Gym® Movement Facilitator* wird neu eingeführt



▲ Generalversammlung und die Gratis-Fortbildung des ÖBK, 2017
Fotos: © Roman Icha

• 2017

- ♦ Im Oktober findet die Generalversammlung und die Gratis-Fortbildung des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie in der Wirtschaftskammer Wien statt

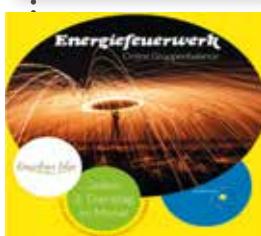
2018



▲ ÖBK Klausur des erweiterten Vorstandes, 2018
Foto: © Sabine Seiter

- ♦ **Pauline Helminger**, Köstendorf, übernimmt die Agenden des ÖBK-Sekretariats
- ♦ **ÖBK-Schaltstellen** werden eingeführt:
 - **DI Bernhard Knaus** ist für die Website und Facebook verantwortlich
 - **Mag. Sabine Seiter** macht sich stark für die Qualitätskriterien der einzelnen Mitglieder-level, für „Ethik in der kinesiologischen Arbeit“ und den „Jutta-Lutz-Fonds“
 - **Prof. Pia Scheidl** übernimmt „Kinesiologische Methoden und Anerkennungen“ gemeinsam mit **Mag. Sabine Seiter**
 - Das Archiv liegt bei **Ute Trunk** in guten Händen
 - Der WKO-Bundesausschuss sowie die Persönlichen Dienstleister Steiermark obliegen **Mag. Christian Dillinger**
- ♦ Klausurthemen 2018: Vereinfachung der Mitgliederanmeldung, Modernisierung der Website, Newsletter, der künftige Umgang mit Ehrenmitgliedschaften und Ansuchen um Ausbildungsanerkennung. Auch 2026 noch aktuell
- ♦ Die WKO erstellt Vorlagen mit Aufklärungsbogen für die DSGVO. Bronze, Silber und Gold sind die Stufen des Qualitätssicherungsprogramms der WKO zur Wertsteigerung energetischer Dienstleistungen
- ♦ Die geplante Novelle des § 2 Ärztegesetzes kommt zum Glück nicht. Mit mehr als 18.000 Unterschriften wird verhindert, dass die gesamte komplementäre und alternative Arbeit mit Menschen im Gesundheitsbereich in den Vorbehaltbereich der medizinischen Berufe eingegliedert wird

2019



- ♦ Klausur-Themen u. a.: die Etablierung eines Gütesiegels für ÖBK-anerkannte kinesiologische Ausbildungen und die Positionierung des ÖBK in der Zukunft. Zeitlos wichtig
- ♦ Rund um **Mag. Christian Dillinger** entsteht im Juni das Netzwerk steirischer Kinesiologen „*Kinesiologie leben Steiermark*“ mit Website, Infobroschüren zu Themen wie Demenz. Später folgt die Teilnahme am Tag der Demenz (jährlich im September). *Das Energiefeuerwerk für alle Interessierten findet seitdem jeden 2. Dienstag im Monat online statt*
- ♦ Bei der GV in Lienz wird **Elisabeth Schuster** in den Vorstand gewählt und ist dort bis heute
- ♦ **Ferdinand Gstrein**, einer der ersten Kinesiologen in Österreich, verabschiedet sich Ende Oktober aus diesem Leben

2020

- ♦ Im März veranstaltet der ÖBK den **1. Brain Gym® Begegnungstag** in Salzburg
- ♦ **Bundesländer-Treffen** in Präsenz und online für ÖBK-Mitglieder und alle an Kinesiologie Interessierten. Begonnen in der Steiermark ziehen die Bundesländer mit. **2026 erleben diese Netzwerktreffen einen neuen Aufschwung dank der tatkräftigen Beiräte.**
- ♦ **Ulrike Icha** veröffentlicht im *Impuls-Magazin* ihre ersten *TCM-Meridian-Sammelkarten*
- ♦ **Renate Jantschitsch** übernimmt die Erstellung und Pflege der neuen ÖBK-Website
- ♦ Querverweise von den Impuls-Artikeln zu den Mitgliedern/Autor:innen werden eingerichtet
- ♦ Der **Verein Brain Gym® Österreich** wird gegründet
- ♦ Das **Netzwerk „Kinesiologie Österreich Ost in Bewegung“** von **Elisabeth Schuster** startet
- ♦ **24 Kinesiologie-Methoden und 5 ergänzende Methoden sind bereits anerkannt**

2021

- ◆ **Marian Russell** übernimmt die englische Übersetzung unserer ÖBK-Website
- ◆ Beim *Post-Corona-Projekt* bezahlt der ÖBK ab Februar bis zu 8 Balancen für von Covid-19 geschwächte Menschen. Die Erfahrungsberichte daraus werden anonymisiert veröffentlicht
- ◆ Die WKO präsentiert das neue *Qualitätsmanagement-Programm „Berufliche Sorgfalt“*
- ◆ „**25 Jahre ÖBK**“ werden nachträglich bei der Generalversammlung in Eugendorf gefeiert
- ◆ Mitgliederinfos werden aktualisiert und auf ein einheitliches Erscheinungsbild gebracht



▲ „25 Jahre ÖBK“ Feier, 2021

Foto: © ÖBK

2022

- ◆ Die erste *Kräuter-Sammelkarte* von **Elisabeth Schuster** erscheint im *Impuls-Magazin* Nr. 47
- ◆ Die geplante Erhöhung des Mitgliedsbeitrages wird noch einmal zurückgestellt
- ◆ Mit dem *Long-Covid-Projekt* (Verlängerung des Post-Corona-Projektes) werden insgesamt 22 Klienten unterstützt. Die anonymisierten Erfahrungsberichte bieten wertvolle Einblicke in die kinesiologische Arbeit
 - ◆ **Renate Jantschitsch** beginnt mit der Sekretariatsarbeit, unterstützt von **Pauline Helminger**
 - ◆ **KT-Austria** – Dachverband für Komplementäre Therapien und Methoden Austria wird im Mai in Wien gegründet. Mit dabei **Mag. Christian Dillinger**, **Renate Jantschitsch** (zur Schriftführerin gewählt), **Prof. Pia Scheidl** und **Nicole Bernhauser**. Mehr dazu auf www.kt-austria.at
 - ◆ Alle zwei Jahre **gratis Fortbildungen** für Mitglieder bei den Generalversammlungen
 - ◆ **Mag. Christian Dillinger** übergibt nach 23 Jahren Mitarbeit im Vorstand (13 Jahre als Vorsitzender) die Leitung des ÖBK an **Nicole Bernhauser**
 - ◆ Zwei Urgesteine der österreichischen Kinesiologie verabschieden sich Ende des Jahres aus diesem Leben. **Romana Haderer**, vormals Kreppel, bekannt auch für ihre zahlreichen Rezepte und gesunden Impuls-Beiträge und **DI Bernhard Knaus**, der mit seiner Arbeit im ÖBK viel zu unserem heutigen Stand beigetragen hat. Danke dafür.
 - ◆ Viele neue Gesichter bei den Beiräten in den Bundesländern
 - ◆ Die Info „15 Vorteile für L3-Mitglieder“ wird veröffentlicht
 - ◆ Die Mitglieder können ihre Veranstaltungen selbst auf der ÖBK-Website einpflegen
 - ◆ Die **Nachlese-Ecke** für *digitale Impuls-Magazine* wird befüllt
 - ◆ Die **Sportkinesiologie** und die **Entwicklungskinesiologie** starten in Österreich durch



▲ ÖBK Klausurtagung, 2022
Foto: © ÖBK Vorstand

2023

- ◆ Das Erscheinungsbild der ÖBK-Informationen wird einheitlich, QR-Codes inklusive
- ◆ Zuschuss von € 30,- für Erste-Hilfe-Kurse für L2- und L3-Mitglieder
- ◆ Die **50. Ausgabe des Impuls-Magazins** erscheint im Herbst
- ◆ Der „Jutta Lutz Kinder- und Jugend Fonds“ für Kinder bis 12 Jahre in finanziell schwieriger Situation wird für 2023/24 wieder aktiviert
- ◆ **26 Kinesiologie-Methoden und 5 ergänzende Methoden sind bereits anerkannt**



2024

- ◆ **Pauline Helminger** verlässt nach 7 Jahren das ÖBK-Sekretariat. **MMag. Olga Ludwig** und **Silke Doppelreiter** übernehmen. Zwei Tage in der Woche ist das Sekretariat fix besetzt. Aber nichts ist wirklich fix. Schon 2025 ändert sich das wieder. Wir bleiben in Bewegung
 - ◆ Der ÖBK ist jetzt auch auf *Instagram* zu finden
 - ◆ Bei der Klausur werden die *neuen Werbemittel* des ÖBK präsentiert: Stofftaschen, A4-Blöcke für Kurse, Terminblöcke, Lesezeichen, Kugelschreiber und Schlüsselbänder mit Kartenhüllen
 - ◆ Autismusvortrag von **Gerlinde Gabbert** im März, gratis für alle ÖBK-Mitglieder
 - ◆ Die Erhöhung des seit mindestens 15 Jahren unveränderten Mitgliedsbeitrages auf € 150,-, € 75,- und € 35,- wird bei der Generalversammlung in Linz beschlossen
 - ◆ **Prof. Pia Scheidl**, Gründungsmitglied des ÖBK, wird ehrenvoll aus dem Vorstand verabschiedet. **Brigitte Muhr-Berthold**, Tirol, übernimmt den stellvertretenden Vorsitz



▲ ÖBK Klausur, 2024
Foto: © ÖBK Vorstand



▲ 1. Österreichischer Kinesiologietag in Salzburg, Oktober 2025

Fotos: © ÖBK Vorstand

2025

...und so geht es weiter

2026

- ♦ **Unser Angebot für neue Mitglieder:** L1-Starter – 12 bis 18 Monate **Gratis-Mitgliedschaft** im ÖBK ab dem 1. Kurstag
 - ♦ **Ulrike Icha** geht als Redakteurin des *Impuls-Magazins* in den wohlverdienten Ruhestand. **Yulia Krech** übernimmt die Redaktion.
 - ♦ **Barbara Schusta** zieht sich aus dem Vorstandsteam und aus der Koordination der Beiräte zurück. **Elisabeth Schuster** übernimmt die Vernetzung der Beiräte
 - ♦ Im Juni wird die Auflösung des Vereins Brain Gym® Österreich durch die Neuwahl eines kleinen Vorstands rund um **Dr. Aurore Camard** abgewendet
 - ♦ **1. Österreichischer Kinesiologietag** im Oktober in Salzburg-Stadt mit der Präsentation kinesiologischer Methoden (Musikkinesiologie, Touch for Health und Aromatherapie zur Balance und Hyperton-X)
-
- ♦ **Persönliches Treffen in Wien** für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder am **25. April 2026 um 14 Uhr**, genauer Ort wird noch bekanntgegeben
 - ♦ **Österreichweites Vernetzungstreffen** (online) am **1. Oktober 2026 um 19 Uhr**
-
- ♦ **4. bis 6. Juni 2027** ist der Termin fürs **3-tägige Österreichische Kinesiologie-Forum 2027**. Die Vorbereitung dieser Plattform für Klienten zum Kennenlernen und für Kinesiologen zum Präsentieren ihrer Methoden beginnt. Details folgen demnächst!

Scheinen wichtige ÖBK-Ereignisse in dieser Chronologie nicht auf, bitte um Nachricht an nicole.bernhauer@kinesiologie-oebk.at

EINE VISION WIRD WIRKLICHKEIT

Es war einmal eine Handvoll Idealisten. Sie hatten eine Vision: *die Kinesiologie auf solide Beine zu stellen und für alle erreichbar zu machen*.

Nach Durststrecken folgen Zeiten des Aufschwungs. Derzeit geht es wieder bergauf. Die Beiräte formieren sich neu, bringen Visionen ein und unterstützen den Vorstand tatkräftig. Danke dafür.

Unser Vorstand unterliegt einem ständigen Wandel. Sekretariatsarbeit, Buchhaltung, Mitgliederverwaltung sowie die interne und externe Kommunikation entwickeln sich laufend weiter. Dabei den roten Faden zu behalten,

ist nicht immer leicht. Umso mehr freuen wir uns über engagierte Kinesiologinnen und Kinesiologen, die im Sekretariat, in der Buchhaltung oder im Bereich der sozialen Medien mitarbeiten möchten. Aktuell benötigen wir einen Kassier.

Für die Umsetzung des österreichischen KomplementärTherapeuten ist eine neue Struktur erforderlich. Neue Anforderungen kommen auf uns zu, die unsere Qualität und Anerkennung im Gesundheitswesen steigern, aber auch einen großen organisatorischen Aufwand mit sich bringen. Wir stellen uns diesen Herausforderungen!

*Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich in den vergangenen 30 Jahren im Namen der Kinesiologie engagiert und diese Entwicklung mitgetragen haben!
Wir verwirklichen diese Vision weiter – jeden Tag aufs Neue.*

Nicole Bernhauser,

Vorsitzende des ÖBK – Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie





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



WIENER SCHULE FÜR KINESIOLOGIE

Ausbildungen nach Maß



kompakt • individuell

Diplomausbildung Kinesiologie

Touch for Health
Brain Gym® • Hyperton-X

Nächster Lehrgangsstart:
21. – 22. Februar 2026 • Wien
11 Module berufsbegleitend

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

Infoabend:
21. Jänner 2026 • 18.00 Uhr
1140 Wien, Sampogasse 1

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

www.kinesiologieschule.at





Text: Ulrich Kraft

Wissenschaftliche Betreuung:

Prof. Dr. Uwe Ilg

Mit freundlicher Genehmigung von
www.dasGehirn.info

Bild: © ImageFlow / shutterstock.com / 726704425

DIE TRÜGERISCHE WELT IM KOPF

Was wir wahrnehmen, erscheint uns als Wirklichkeit. Tatsächlich ist unser Bild der Welt subjektiv, lückenhaft, trügerisch und zerbrechlich. Zaubertricks, Sinnestäuschungen und so erstaunliche Phänomene wie Synästhesie machen das deutlich.

Es ist im wahrsten Sinne des Wortes ein alter Hut – und nichtsdestotrotz immer wieder aufs Neue verblüffend. Man hat doch genau gesehen, dass der Zylinder eben noch leer war. Jetzt lugt da plötzlich ein Kaninchen putzmunter über die Krempe. Und – Simsalabim – schaut noch ein zweites hervor.

Wie hat der Zauberer die da nur hineinbekommen? Es muss direkt vor unseren Augen passiert sein. Und vor denen von mindestens hundert anderen Zuschauern. Aber keiner hat etwas bemerkt. Also doch Zauberei? Nein. Magier wissen nur sehr genau um die Schwächen und Eigenheiten der menschlichen Wahrnehmung, und

nutzen diese geschickt aus, um ihr Publikum zu täuschen.

Ihr wichtigstes Instrument ist dabei die Aufmerksamkeit. Denn wir nehmen vor allem die Dinge bewusst wahr, auf die sich unsere Aufmerksamkeit richtet. Wie ein Scheinwerfer erhellt sie manches in unserer Umwelt und folgt dort den Ereignissen.

Doch dabei kann auch einiges im Dunkeln bleiben. In diesem Dunkel agieren Zauberer. Sie lenken die Aufmerksamkeit gezielt in eine bestimmte Richtung – die falsche – mit der Folge, dass uns an anderer Stelle das – eigentlich wichtige – Geschehen entgeht. Wie genau dies funktioniert, erklärt **Thomas Fraps** in unserem Videointerview (<https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/truegerische-wahrnehmung/video-zauber-tricks>).

WAHRNEHMUNG UNGLEICH WIRKLICHKEIT

Fraps ist nicht nur professioneller Zauberkünstler, sondern auch diplomierte Physiker und Experte für Wahrnehmungspsychologie. Das macht ihn auch für die Hirnforschung zu einem interessanten Mann. So bestritten 2009 auf dem Jahrestagung der amerikanischen Society for Neuroscience sogar die zwei renommierten Magier **Apollo Robbins** und **Eric Mead** die Eröffnungsveranstaltung. Dies zeigt, dass die Neurowissenschaften inzwischen erkannt haben, wie wertvoll deren Tricks und Methoden sind, um Wahrnehmungsprozesse und die dahinterstehenden neuronalen Mechanismen besser zu verstehen. Denn fest steht: **Zauberer täuschen nicht die Augen, sie täuschen das Gehirn.**

Erst dort wird aus dem Input der Sinnesorgane eine Wahrnehmung. Doch was nehmen wir überhaupt wahr? In jedem Fall kein Eins-zu-eins-Abbild der Realität. Denn die gesamte Flut an Informationen, die permanent über das ganze Sinnessystem einströmt, zu verarbeiten, würde die Kapazitäten des Gehirns bei Weitem überfordern. Um den Überblick zu behalten, muss das Gehirn deshalb eine Auswahl treffen, das Wichtige vom Unwichtigen trennen. Genau das macht die Aufmerksamkeit.

Wahrnehmung beinhaltet also nicht nur die Aufnahme, sondern auch



Zauberer schaffen es, gezielt die Aufmerksamkeit des Publikums abzulenken – und können so zum Beispiel ein Kaninchen aus einem Zylinder ziehen.

Foto: © Ljupco Smokovski / shutterstock.com / 1674944749

die Selektion, Verarbeitung und Interpretation von sensorischen Informationen. **Allerdings sind die Daten der verschiedenen Sinnessysteme nicht selten widersprüchlich oder unvollständig.** Wie solche multisensorischen Sinnesinformationen integriert und verarbeitet werden, erforschte **Marc Ernst** am Institut für kognitive Neurowissenschaften in Bielefeld (heute Professor in der Abteilung Angewandte Kognitionspsychologie der Universität Ulm). In seinen Virtual-Reality-Experimenten versucht er, die Wahrnehmung gezielt hinter Licht zu führen, indem er Konflikte zwischen den Sinnessystemen schafft. Quintessenz der Versuche: Das Gehirn erliegt bestimmten Täuschungen, weil es unzureichende, mehrdeutige sensorische Daten unter Rückgriff auf Vorwissen und Erfahrungswerte zum plausibelsten Gesamtbild ergänzt.

MIT EIGENEN AUGEN

Eine schlüssige, anschauliche Repräsentation der Umwelt und

des eigenen Körpers zu schaffen – dies steht am Ende des Wahrnehmungsprozesses. Er ermöglicht es dem Menschen, sich in einer höchst komplexen Umgebung zurechtzufinden, sinnvoll zu handeln, ein mentales Modell der Welt aufzubauen und planerisch zu denken. Um ein realistisches Abbild der Wirklichkeit handelt es sich dabei nicht. Weil das, wie gesagt, die Kapazitäten des Gehirns überfordern würde, und weil es das auch gar nicht braucht. Entscheidend ist, dass die Informationsschnipsel von den Sinnessystemen zu einem subjektiv sinnvollen Gesamteindruck zusammengeführt werden.

Warum subjektiv? Weil das, was wir bewusst wahrnehmen, Ergebnis eines größtenteils unbewusst ablaufenden Verarbeitungsprozesses ist, in den neben Sinnesdaten auch Emotionen, Erinnerungen, persönliche Erfahrungen und bereits gespeicherte Vorstellungen einfließen. Also Aspekte, die individuell unterschiedlich sind. Die Binsenweisheit, dass jeder Mensch die Welt mit eigenen Augen sieht, trifft also zu. Noch richtiger wäre zu sagen: **Jeder Mensch nimmt seine eigene Welt wahr.**

WENN DIE HÄLFTE DER WELT VERSCHWINDET

Wie schnell diese Welt eine ganz andere werden kann, macht **das Phänomen des Neglect** deutlich. Es tritt bei rund einem Viertel aller Patienten mit Schlaganfällen in der rechten Hirnhälfte auf und führt dazu, dass **die Betroffenen die linke Seite ihres Körpers und ihres Wahrnehmungsraumes ignorieren**. Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren konnten nachweisen, dass Sinnesreize auf der vernachlässigt Körpersseite vom Gehirn zwar noch registriert werden, zumindest auf der Stufe der primären sensorischen

Verarbeitungszentren. Doch der Input gelangt nicht mehr ins Bewusstsein der Betroffenen. Die Hirnforschung ist sich inzwischen weitgehend einig, dass es sich beim Neglect um eine Störung der Aufmerksamkeit handelt, die glücklicherweise in den meisten Fällen nur vorübergehend ist.

Aber wie wird die Ausrichtung der Aufmerksamkeit vom Gehirn gesteuert? Welche Hirnregionen sind an Wahrnehmungsprozessen überhaupt beteiligt? Und welche Aufgaben haben sie dabei? Nicht nur Neglect-Patienten helfen der Hirnforschung, diese Fragen zu beantworten. Sondern auch vergnüglichere Beispiele dafür, wie trügerisch unsere Wahrnehmung sein kann: **die optischen Illusionen**. Obwohl unsere Wahrnehmung gut an unsere Umwelt angepasst ist, kommt sie manchmal ins Stolpern. Da wird Weiß plötzlich Schwarz, ein Hügel zur Delle und man sieht Linien, wo gar keine sind – dank optischer Illusionen.



*Die afrikanische Wunderbeere kann den Geschmackssinn täuschen:
Wer die eher fade Beere isst, empfindet anschließend selbst den Biss in eine Zitrone als süß.*

Foto: Hamale Lyman / Wikipedia / CC0

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE:

Wahrnehmung ist die Aufnahme, Auswahl, Verarbeitung und Interpretation von Sinnesinformationen. Am Ende des Prozesses steht kein realistisches Abbild der Wirklichkeit, sondern ein subjektiv sinnvoller Gesamteindruck.

- Die Aufmerksamkeit ist das Tor zur bewussten Wahrnehmung. Wird sie in die falsche Richtung gelenkt, entgehen uns auch Dinge, die direkt vor den Augen passieren. Zauberer wissen und nutzen das.

- Sinnestäuschungen, Menschen, die Töne sehen oder schmecken und so bizarre Krankheitsbilder wie der Neglect zeigen, wie subjektiv, zerbrechlich und trügerisch Wahrnehmung ist – und helfen Hirnforschern, die dahinterstehenden Prozesse zu entschlüsseln.

SÜSSE SÄURE UND MUSIK, DIE SCHMECKT

Doch nicht nur das wichtigste Sinnessystem des Menschen, der Sehsinn, ist anfällig für Täuschungen. Auch die Geschmackswahrnehmung kann in die Irre geführt werden. So lässt die **afrikanische Wunderbeere** Saures süß schmecken. Noch interessanter – vor allem für die Pharmaindustrie – sind so genannte **Bitterblocker**. Mit diesen molekularen Geschmacksverdrehern soll die starke Bitterkeit mancher Medikamente nicht mehr wahrnehmbar gemacht werden. Für die Wissenschaft sind solche Substanzen allerdings in erster Linie Werkzeuge, um die Geheimnisse des Geschmacksinns zu entschlüsseln.

Eine außergewöhnlich reiche Wahrnehmungswelt hat **Uta Jürgens**, Psychologin und Doktorandin am MPI für Hirnforschung in Frankfurt (heute: Eidgenössische Forschungsanstalt WSL). Liest sie ein Buch oder eine Zeitung, sieht sie die Buchstaben nicht so wie sie sind – schwarz auf weiß – sondern in bestimmten Farben. Und genauso gibt es Personen, die, wenn sie Musik hören, die Töne sehen oder sogar schmecken. **Synästhesie** heißt dieses Phänomen, bei dem zwei oder sogar drei

Sinnesempfindungen miteinander gekoppelt sind. Manche Experten schätzen, dass bis zu vier Prozent aller Menschen Synästhetiker sein könnten. Was in ihrem Gehirn anders läuft, wird von Neurowissenschaftlern seit einigen Jahren intensiv untersucht. Noch sind die Erklärungsmodelle hypothetisch. Doch fest steht: Genau wie Neglect-Patienten, visuelle Illusionen und die Tricks von Zauberkünstlern helfen auch Synästhetiker der Forschung, die menschliche Wahrnehmung besser zu verstehen.

Originaltext:
<https://www.dasgehirn.info/wahrnehmen/truegerische-wahrnehmung/die-truegerische-welt-im-kopf>

Wahrnehmungsforscher **David Eagleman** bezeichnet sie als "Fenster in die Welt des Sehens". Ein Fenster, durch das inzwischen viele Neurowissenschaftler schauen, um herauszufinden, wie die visuelle Wahrnehmung funktioniert.

Mit dem richtigen Satz vom Traum zur Wirklichkeit

Manchmal ist der Weg vom Traum zur Wirklichkeit kürzer, als wir glauben. Oft fehlt nur die richtige Formulierung, um unsere Gedanken und Energie in die gewünschte Richtung zu lenken. Die Kinesiologie kann dich dabei unterstützen, dein Ziel klar zu definieren und Schritt für Schritt das zu leben, was du dir wirklich wünschst.

Was sind deine Träume oder Ziele? Möchtest du in deinem Beruf erfolgreich sein oder dich umorientieren?

Würdest du dich gern mehr bewegen, um fit zu bleiben oder dich in einer Sportart verbessern?

Möchtest du dich besser organisieren können, damit du Zeit für ein Hobby hast?

Vielleicht hast du es schon probiert, aber es hat doch nicht richtig funktioniert.

Es gibt Menschen, die scheinbar jedes Ziel erreichen. Aber was haben sie dir voraus?

Vielleicht können sie sich etwas vorstellen, was dir unmöglich scheint. Oder sie sind überzeugt, dass sie alles erreichen können, was sie sich wünschen.

Man sagt, dass die Gedanken Energie haben und man nur ganz fest glauben muss, um etwas möglich zu machen. Oder es sich in allen Facetten vorstellen und das Ziel aufschreiben.

Das ist sicher ein guter Anfang. Aber dann gibt es die Stimme, die dir sagt: „Das schaffst du nie“, „das ist zu anstrengend“, „vielleicht passiert dies oder jenes“. Und schon rückt das Ziel in weite Ferne, weil es für dich **noch nicht richtig definiert ist**. Die Kinesiologie unterstützt dich hier. Sie hilft dir, indem sie mit dir

den Wunsch genau durchleuchtet und du spüren kannst, ob bzw. wie er für dich zum jetzigen Zeitpunkt **optimal** ist.

Du definierst einen Zielsatz: **Was möchtest du erreichen?**

Beispiele sind: „Ich verdiene Erfolg“, „Ich erlaube mir, mutiger zu sein“, „Ich laufe jeden Tag eine halbe Stunde“ oder „Ich nehme mich jeden Tag mehr und mehr an“.

Der Satz sollte möglichst kurz und prägnant sein. Das kleine Kind in dir sollte ihn verstehen. Verschachtelte Sätze oder Bedingungen sind nicht geeignet.

Dein Wunsch muss **positiv formuliert sein**: z. B. „Ich atme gesunde Luft“ statt „Ich rauche nicht mehr“. Eine Verneinung – negative Wörter, „aber“ oder „nie“ – würde bewirken, dass die Betonung auf dem liegt, was in Zukunft vermieden werden soll. Das willst du nicht. Im Vordergrund sollte der Zustand stehen, der für dich **erstrebenswert** ist. Vielleicht ist das ein gesundheitlicher Aspekt oder eine Arbeit, die dich erfüllt.

Wichtig ist außerdem, dass du **aktiv** zum Erreichen des Ziels beitragen kannst und nicht erwartest, dass jemand anderer etwas für dich macht. Der Wunsch muss **im Moment** erstrebenswert sein – nicht erst morgen oder irgendwann in der Zukunft. Mithilfe der Kinesiologie wird nicht



Bild: © ViDI Studio / shutterstock.com / 2458816793

nur der Satz für dich optimal angepasst. Es ist auch wichtig, dass du für eine Veränderung bereit bist. Das heißt: **Du bist motiviert, klar, aktiv und hast eine positive Einstellung**. Bei Bedarf gibt es in **Brain Gym®** Übungen, die dich dabei unterstützen. Wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, macht eine kinesiologische Balance Sinn.

Je nach Aufgabenstellung werden verschiedene Situationen daraufhin getestet, ob sie Stress verursachen – denn das verhindert, dass der Traum zur Wirklichkeit wird.

Mit **Brain Gym®** oder einer anderen kinesiologischen Methode besteht die Möglichkeit, eventuell vorhandene Blockaden zu lösen.

So wird sich das Ziel nach einer Balance anders anfühlen und vielleicht schon in greifbare Nähe rücken. **Ein Versuch lohnt sich auf jeden Fall!** Dein Kinesiologe oder deine Kinesiologin wird mit dir den besten Weg suchen.

Mag. Patricia Salomon

Touch for Health Instructor (TfH),
Brain Gym® Instructor,
Feng Shui Beraterin

Zehnerg. 22, 2700 Wr. Neustadt
Schmalzhofg. 20/15, 1060 Wien
T: 0664 12 24 226 E: patricia.salomon@aon.at
www.kinesiologie-salomon.at





Text: Eva Kelca

WIRKLICHKEIT UND KINESIOLOGIE –

Foto: © ImageFlow / shutterstock.com /
2649910749

Zwischen Körperwissen und Bewusstseinsforschung

Was ist wirklich – das, was wir sehen und messen können, oder das, was wir tief in uns spüren? Die Kinesiologie stellt es eindrucksvoll dar: Wirklichkeit entsteht in jedem Menschen neu – in der Resonanz zwischen Körper, Geist und Emotion. Über den kinesiologischen Muskeltest wird das Unsichtbare sichtbar – und damit wird erst Veränderung möglich.

WIRKLICHKEIT – MEHR ALS DAS SICHT- BARE

Wenn wir über „Wirklichkeit“ sprechen, denken wir oft an das, was wir mit unseren Sinnen erfassen oder wissenschaftlich belegen können. Doch die Kinesiologie zeigt uns, dass es eine **innere Dimension der Wirklichkeit** gibt – eine, die in jedem Menschen einzigartig und individuell ist.

In der Philosophie findet sich eine ähnliche Idee: Der **radikale Kon-**

struktivismus geht davon aus, dass jeder Mensch seine Wirklichkeit selbst erschafft.

Der Philosoph **Ernst von Glaserfeld schreibt:**

„Wissen ist nicht die Abbildung einer unabhängigen Realität, sondern die Konstruktion einer Wirklichkeit durch den Beobachter.“ (Glaserfeld, 1996)

Und der Biologe **Humberto Maturana** formuliert es noch zugespitzter:

„Alles, was gesagt wird, wird von einem Beobachter gesagt.“ (Maturana & Varela, 1987)

Die Kinesiologie lässt uns diese Gedanken **am eigenen Körper erleben**.

KINESIOLOGIE – SPRACHE DES KÖRPERS, SPIEGEL DER WIRKLICH- KEIT

John F. Thie, Begründer von Touch for Health, sah den Körper als Resonanzfeld, das auf alles reagiert, was uns innerlich oder äußerlich betrifft. Das „Werkzeug“ der Kinesiologie dazu ist der Muskeltest – eine sanfte,

aber aussagekräftige Biofeedback-methode des Körpers, die zeigt, ob ein Gedanke, eine Erinnerung oder eine Situation für den Körper Stress bedeutet oder als stimmig erlebt wird.

John F. Thie schrieb dazu:

„Die größte Entdeckung besteht darin, dass wir lernen können, unser Leben in die eigene Hand zu nehmen, indem wir die Signale unseres Körpers verstehen.“ (Thie, 2001)

Die Kinesiologie öffnet damit einen Weg, die eigene Wirklichkeit **nicht nur zu denken, sondern zu fühlen**.

PRAXISBEISPIELE

FALL 1

Klientin, 48 Jahre alt, arbeitet in einer leitenden Position. Sie klagt über Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Medizinisch ist alles in Ordnung.

Im Muskeltest zeigt sich: Der Körper reagiert schwach auf das Wort „Verantwortung“. In der Sitzung wird klar, dass Sabine unbewusst den Glaubenssatz trägt: „Ich darf keine Schwäche zeigen.“ Ihr ist während des Gesprächs eingefallen, dass sie oft auf ihre kleine Schwester aufpassen musste und damit auch die Verantwortung übernommen hatte, um es ihrer Mutter immer „recht zu machen“.

Nachdem diese innere Haltung balanciert wird (Hyperton-X Bonding), erzählt sie Wochen später: „Ich bin nicht weniger engagiert, fühle mich trotzdem leichter. Ich kann auch Nein sagen ohne Angst davor, nicht zu genügen. Ich darf Pausen machen, ohne Schuldgefühle.“

Ein klassisches Beispiel dafür, **wie innere Überzeugungen die gelebte Wirklichkeit formen** – und wie Kinesiologie sie verändern kann.

FALL 2

Klientin, 12 Jahre alt, hat Schwierigkeiten in Englisch. Vor allem im mündlichen Ausdruck. Jedes Mal, wenn sie aufgerufen wurde, sind die



Foto: © AnnaSillis / shutterstock.com / 1663216714

söhnliche Wahrheit ist. Damit wird der Körper zum Übersetzer zwischen Bewusstsein und Wirklichkeit.

Man könnte sagen:

Kinesiologie ist gelebter Konstruktivismus.

Sie zeigt, dass wir unsere Wirklichkeit nicht nur denken – wir spüren, leben und gestalten sie in jedem Moment.

WIRKLICHKEIT BEGREIFEN, WIRKLICHKEIT GESTALTEN

Kinesiologie hilft, die Grenze zwischen innerer und äußerer Wirklichkeit zu überwinden.

Sie zeigt, dass Balance entsteht, wenn Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmung im Einklang sind. Wenn wir lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören, verstehen wir mehr als nur unsere Symptome – wir erkennen uns selbst.

Und genau dort beginnt Veränderung: **im Bewusstwerden der eigenen Wirklichkeit.**

Literatur:

- Glaserfeld, E. von (1996). *Radikaler Konstruktivismus: Ideen, Ergebnisse, Probleme*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Goodheart, G. J. (1976). *Applied Kinesiology: Research Manuals*. Detroit: ICAK Publications.
- Maturana, H. R., & Varela, F. J. (1987). *Der Baum der Erkenntnis: Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens*. Bern: Scherz Verlag.
- Thie, J. F. (2001). *Touch for Health: Ein Handbuch der Kinesiologie*. München: Arkana Verlag.

Eva Kelca
Kinesiologin,
Instrukturin für BG 101, 104,
110, Touch for Health,
Hyperton-X®,
BGÖ Schriftführerin,
ÖBK Beirat für Salzburg



Hochwiesenstrasse 13, 5203 Köstendorf
T: 0664 102 89 39
E: info@evakelca-kinesiologie.at
www.evakelca-kinesiologie.at



Text: Dipl. Rel.-päd. Anna Köck

DIE WIRKLICHKEIT IST EIN GESCHENK

Über die Wirklichkeit ließe sich nächtelang philosophieren: Gibt es eine objektive Wirklichkeit oder nicht – und so weiter.

Das soll hier nicht das Thema sein. Ich verwende den Begriff alltagssprachlich. Mit „Wirklichkeit“ bezeichne ich die Welt um uns und alles, was wir im Alltag als Realität beschreiben würden – einschließlich unserer Erfahrungen.

Mir geht es darum, wie wir die Wirklichkeit wahrnehmen und damit umgehen können.

WIRKLICHKEIT WAHRNEHMEN

Wie nehme ich meine Wirklichkeit wahr? Sie ist jedenfalls da. Die Wirklichkeit, die Welt ist uns gegeben, zum Teil *vor-gegeben*.

Halten Sie einen Moment inne, egal wo Sie gerade sind – ob in einem Raum oder im Freien – und sehen Sie sich bewusst um: **Was von dem, was Sie umgibt, haben Sie selbst geschaffen?**

Als mir diese Frage in einem Workshop zum ersten Mal gestellt wurde, saß ich in einem mit viel Holz gemütlich gestalteten Raum mit 30 anderen Leuten, und das Einzige, an dem ich zumindest einen Anteil hatte, war der Rock, den ich trug, denn ich hatte ihn selbst genäht.

So hatte ich meine Umgebung noch nie betrachtet. Ich war fasziniert und erstaunt zugleich. Eigentlich hatte ich nie darüber nachgedacht und als selbstverständlich hingenommen, was um mich herum da ist. An diesem Tag jedoch änderte ich meine Sichtweise. **Meine Umgebung wurde mir zum Geschenk.**

Andere hatten sie geschaffen – das Gebäude geplant und errichtet, das Essen angebaut und gekocht, den Stoff meiner Kleidung gewebt. Ich fand es wunderbar, dass ich all das nutzen konnte. Plötzlich betrachtete ich die Wirklichkeit um mich herum durch eine andere „Brille“ – und war dankbar. **Die Wirklichkeit ist ein Geschenk.**

WAS UNSERE WAHRNEHMUNG BEEINFLUSST

Mit welcher „Brille“ blicken Sie gerade auf die Wirklichkeit? Und auf welchen Ausschnitt der Wirklichkeit? Irgendeine „Brille“ tragen wir immer. Wir können gar nicht anders, als die Welt durch Filter wahrzunehmen. Die rosarote Brille ist sprichwörtlich, aber unsere Wahrnehmung kann auch anders gefärbt sein. Die Psychologie spricht von *selektiver Wahrnehmung*.

Ein Beispiel: *Als ich mich beim Autokauf für einen Renault Twingo entschieden hatte, sah ich plötzlich überall Renault Twinges auf der Straße. Vorher sind mir diese Autos nie aufgefallen.*

Mein Interesse hatte meine Wahrnehmung beeinflusst.

Auch persönliche Werte und Ziele beeinflussen unsere Wahrnehmung. Wenn Sie sich zum Beispiel nach der Arbeit um Ihren Garten kümmern wollen, dann werden Sie auf das Wetter achten und jede Wolke am Himmel anders wahrnehmen, als wenn Sie vorhaben, ins Kino zu gehen.

Auch **Ängste** verändern unsere Wahrnehmung. Für einen ängstlichen Menschen ist die Welt voller Gefahren und Risiken, für einen neugierigen Menschen voller Entdeckungen und Abenteuer. Diese „Brillen“ bzw. Wahrnehmungsfilter sind uns keineswegs immer bewusst. Sie können uns **bewusst werden**, wenn wir unsere Gedanken beobachten, Feedback von anderen bekommen, unsere Reaktionen auf andere reflektieren oder absichtlich die Perspektive ändern und versuchen, den Blickwinkel unseres Gegebers einzunehmen.

Wenn ich die Einstellung habe, das Leben sei ein Kampf, werde ich eine schwierige Situation eher als Konfrontation oder Bedrohung wahrnehmen, gegen die ich kämpfen muss. Denke ich stattdessen: „Ich habe eh keine Chance, mit mir kann man's

ja machen, und mir hilft sowieso niemand“, werde ich eher zum Rückzug tendieren und vielleicht vorschnell aufgeben. Hat jemand hingegen die Erfahrung gemacht: „Egal, was kommt – ich werde das schaffen, ich bin kreativ und habe bisher immer eine gute Lösung gefunden“, wird er die Situation sehr wahrscheinlich entspannt und proaktiv angehen und sie auf seine Art und Weise zufriedenstellend meistern.

WAHRNEHMUNG VERÄNDERN

In der Kinesiologie zeigen sich die verschiedenen WahrnehmungsfILTER in Form von **Glaubenssätzen**. Dabei stehen uns mächtige Werkzeuge zur Verfügung, **einengende Glaubenssätze in lebensförderliche zu verwandeln**.

(Noch-)Nicht-Kinesiolog*innen sind oft erstaunt, wie einfach und schnell hier tiefgreifende und anhaltende Veränderungen möglich sind – mit Methoden, die sie in einem Tagesworkshop erlernen können. Meridian- oder Reflexpunkte sowie das Halten der Temporo-Sphenoidal-Linie in Kombination mit anderen Elementen **machen es möglich, dauerhafte Veränderungen zu verankern**. Es ist beglückend zu sehen, wie sich der Stresslevel schlagartig verändern kann und Entspannung, ja ein Gefühl der Befreiung eintritt. Die Panik vor einer Situation verschwindet, Zuversicht breitet sich aus. Ablehnung weicht der Toleranz. Alter Groll löst sich auf und findet Frieden.

WIRKLICHKEIT VERÄNDERN

Nun ist auch die Wahrnehmung eine andere geworden – doch nicht nur das.

Das wird auch unsere Wirklichkeit verändern. Mit Frieden im Herzen verhalte ich mich anders als mit Groll, mit Toleranz anders als mit Ablehnung und mit Zuversicht anders als in Panik.

So wie ich unterschiedlich reagiere, je nachdem, ob mir jemand mit Gleichgültigkeit oder Interesse, mit Misstrauen oder Vertrauen begegnet, so werde auch ich andere Reaktionen bei meinen Mitmenschen auslösen, abhängig davon, mit welcher „Brille“ und mit welchen Glaubenssätzen ich ihnen begegne.

Wir können unsere Wahrnehmung bewusst wählen.

Mir ist eines Tages aufgefallen, dass ich immer das Gefühl hatte, der Winter sei viel länger als der Sommer. Seit ich das balanciert habe, nehme ich den Sommer nun viel intensiver und länger wahr als zuvor.

Welche Ziele haben Sie? Wie wollen Sie die Welt erleben?

Der Leitspruch meines Kinesiologie-Lehrers **Reinhold Wagner** lautet: „*Es sind nicht die Probleme, die uns zu schaffen machen, sondern immer nur unsere Einstellung dazu.*“ Bei anderen fällt mir das leichter zu erkennen. Wenn ich selbst gerade in der Zwickmühle stecke, denke ich oft: „Der hat leicht reden.“ Als ein Geschenk empfinde ich meine Wirklichkeit dann keineswegs. Erst im Nachhinein, wenn die Situation gemeistert ist, ändert sich meine Sichtweise, und es zeigt sich das Gute, das daraus entstanden ist.

Die Krise hatte ein Geschenk mitgebracht. Es war gut versteckt und musste erst entdeckt und ausgepackt werden.

Mit Kinesiologie können wir diesen Prozess wirkungsvoll unterstützen. Die Wirklichkeit ist ein Geschenk – packen wir es aus.

Dipl. Rel.-päd.
Anna Köck

Kinesiopraktikerin®,
Instrukturin für Professionelle Kinesiologie Praxis PKPTM,
Instrukturin für K-Power®,
Pädagogin für Funktionelle Entspannung nach M.Fuchs, Krankenhausseelsorgerin, Fastencoach

Geblergasse 78/23, 1170 Wien
T: 0676 874 270 42 M: akoeck@gmx.net
www.annakoeck.com



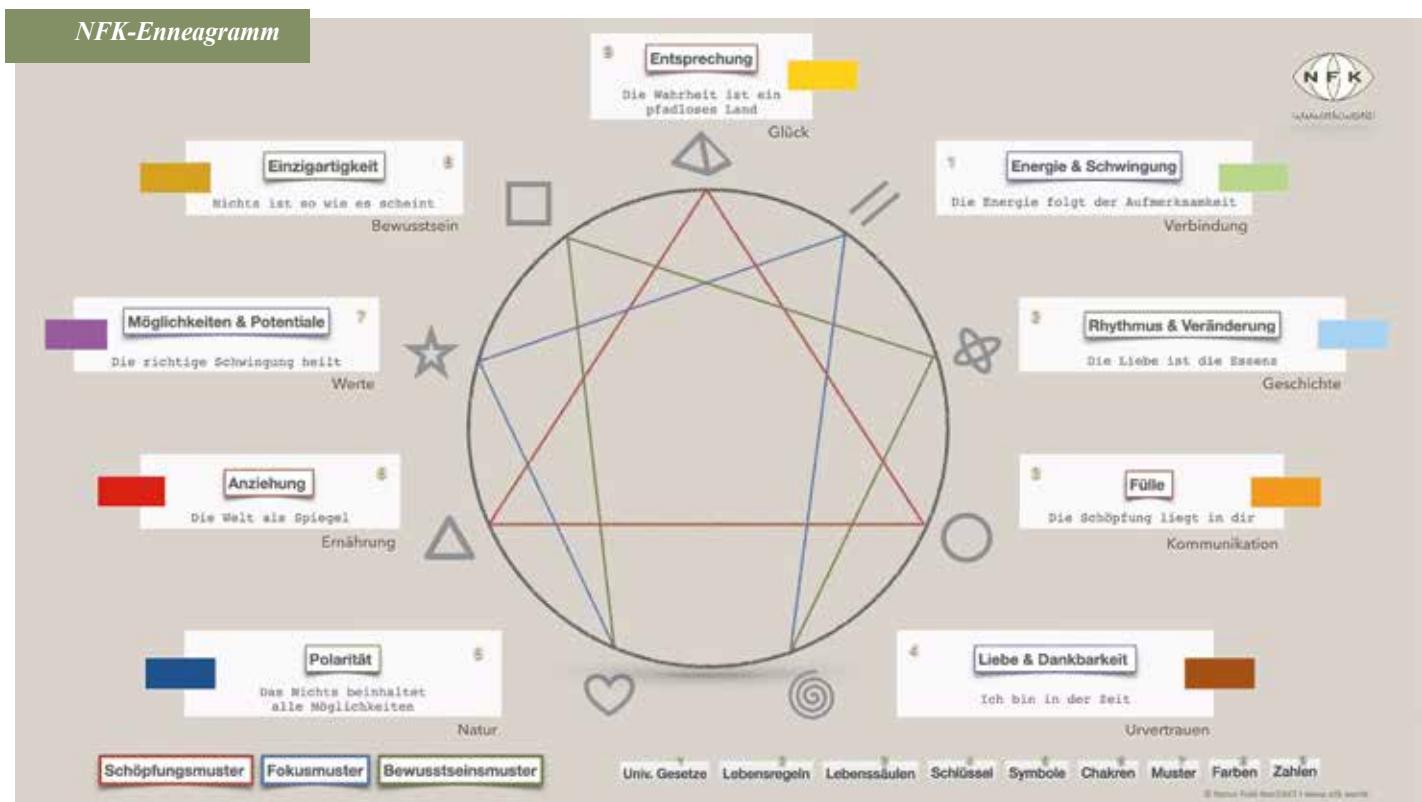
WER ERSCHAFFT *meine Wirklichkeit?*

Meine Wirklichkeit und Ich – eine tägliche Begegnung. Schon Hans Peter Dürr unterscheidet zwischen Realität und Wirklichkeit. Für ihn als Physiker, der von der Quantenphysik geprägt wurde, ist die fixierte Realität nur ein Ausschnitt der tieferen Wirklichkeit. Als Wirklichkeit bezeichnet er die lebendige, verbundene Ganzheit – das, was auf uns wirkt. Damit ist Trennung eine Illusion, und alles, was uns begegnet, steht in direkter Verbindung mit mir, meinen Lebenserfahrungen und inneren Speicherungen. All das bestimmt wiederum, **wie meine Wirklichkeit auf mich wirkt.**

Bereits das Wort „WIRKLICH-keit“ gibt uns Hinweise. Mitten in der „Wirklichkeit“ ist das „ICH“ versteckt. Ich bestimme meine Wirklichkeit und spüre ihre Wirkung auf mich in Form von Gefühlen. Mein Körper übersetzt mir die Sprache und die Zeichen meiner Wirklichkeit. Mein „Ich“ und mein „Licht“ sind in diesem Wort „Wirklichkeit“ enthalten.

Als Natur-Feld-Kinesiologin liegt meiner Arbeit das **NFK-Enneagramm** zugrunde. Darauf möchte ich mich nun beziehen, um die **Entstehung unserer Wirklichkeit zu beschreiben.**

Wir als Schöpfer unserer Wirklichkeit sind eingebunden in eine ewige Dynamik des Universums. Wir können diese Wirkkräfte bewusst nutzen oder uns unbewusst von ihnen leiten lassen. Dieses Enneagramm dient lediglich als bildhafte Darstellung, um den Prozess der Wirklichkeits-Erschaffung sichtbar zu machen. Ich nutze für diese Beschreibung die **9 Lebensregeln, die unsere Möglichkeiten im „Spiel des Lebens“ aufzeigen und beschreiben.** Lass uns mit unserer Reise durch diese 9 Dynamiken beginnen.





**IN JEDEM MOMENT ERSCHAFFST DU DEINE ZUKUNFT.
DURCH DEINE GEDÄNKEN, DEINE INNEREN BILDER,
DEINE AUSGESPROCHENEN WORTE.**

Foto: © Andrey Yurlov / shutterstock.com / 2502446915

DIE ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT

Hier beginnt unser Schöpfungsprozess. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf einen Teil der Wirklichkeit und genau dieser wird stärker auf uns wirken. Unser Bewusstsein verstärkt Teile dieser Welt um uns und lässt sie uns gezielter wahrnehmen. Nehmen wir für uns das Beispiel „*Ich habe Probleme in meiner Partnerschaft!*“. Wie richte ich täglich meinen Fokus aus? Auf die Probleme oder die Liebe, die dieser Beziehung zugrunde liegt? So mit wird der Bereich vermehrt Energie bekommen, den ich „beleuchte“.

DIE LIEBE IST DIE ESSENZ

Es geht weiter in unserer Schöpfungsreise. Wenn mir bewusst ist, dass die Liebe die Essenz von allem ist – auch wenn es sich manchmal anders anfühlt, – dann habe ich die Wahl, meinen Fokus auf genau diese Liebe zu setzen. Manchmal ist sie sehr versteckt hinter unterschiedlichen Fassaden-Geschehen. **Mit den Augen der Liebe und unserer Bereitschaft sie zu finden, werden wir sie entdecken.** Genau durch diesen Wechsel meiner Aufmerksamkeit kann sie wachsen und sich meine Wirklichkeit in Richtung Liebe verändern.

DIE SCHÖPFUNG LIEGT IN DIR

Der nächste Entwicklungsschritt lässt dich erkennen, dass DU der Schöpfer deiner Wirklichkeit bist. Niemals ein anderer Mensch. **DU kannst in jedem Moment einwirken und deine Wirklichkeit verändern.** In jedem Moment erschaffst du deine Zukunft. Durch deine Gedanken, deine inneren Bilder, deine ausgesprochenen Worte. Ist dir DAS bewusst?

ICH BIN IN DER ZEIT

Diese Lebensregel bringt uns auf eine neue Ebene des Seins. Der Faktor Zeit spielt mit und fordert mich auf, „in der Zeit“ zu sein. Im Moment, im jetzigen Augenblick – denn nur hier entsteht Wirklichkeit und nur im Jetzt kann das Leben gelebt werden. Vergangenheit und Zukunft sind Illusionen. **Jeder Moment eröffnet völlig unbegrenzte Möglichkeiten der Wirklichkeits-Erschaffung.** Spannend, oder?

DAS NICHTS BEINHALTET ALLE MÖGLICHKEITEN

Um Neues zu erschaffen, um eine festgefahrenen Wirklichkeit in eine Neuordnung zu bringen, braucht es das *Nichts*. Momente, in denen wir in das

„Feld aller Möglichkeiten“ eintauchen. Der Verstand hat Pause, und unser Bewusstsein transformiert Aspekte unserer Wirklichkeit, die uns hindern, unser wahres Selbst zu leben. In Pausen, Meditationen, in der Natur – tauchen wir ein in Momente oder Zeiten der Hingabe und der Verbundenheit mit allem, was ist. **In Verbindung mit diesem „Nichts“ ist jede Form der Wirklichkeit für dich möglich.**

DIE WELT ALS SPIEGEL

Das große Geschenk in unserem Lebensspiel. Die für mich sichtbare Wirklichkeit um mich ist nichts anderes, als der Spiegel meiner inneren Speicherungen. Nur durch das scheinbare „Außen“ kann ich erkennen, was IN mir noch heilen darf. Bewusstes Wahrnehmen der Zeichen und Geschehnisse rund um mich sind dafür Voraussetzung. „**Was will mir das Leben mit diesem Aspekt der Wirklichkeit sagen?**“ – könnte eine interessante Frage sein, auf die sich deine Antworten in deinem Inneren zeigen dürfen. Geduld ist anfänglich gefragt.

DIE RICHTIGE SCHWINGUNG HEILT

An dieser Stelle der Reise hast du wieder ALLE Möglichkeiten, um dei-



Foto: © Guteesa / shutterstock.com / 1095421070

**SEI DU ES DIR WERT, DIE BESTE FORM
DEINER WIRKLICHKEIT ZU LEBEN –
DEIN UMFELD WIRD SICH ANGLEICHEN**

ne Wirklichkeit neu zu definieren. Und wieder stehen dir deine Gedanken, deine inneren Bilder und deine Wahrnehmung als Helfer zur Seite. Du spürst, an welchen Wirklichkeits-Aspekten du noch etwas verändern möchtest, damit es sich „stimmig“ anfühlt und nicht Unmengen an Energie verbraucht werden, um die gegebenen Situationen unbeschadet zu überstehen. **Sei DU es dir wert, die beste Form der Wirklichkeit zu sein – und dein Umfeld wird sich angleichen.** Solltest du das Gefühl haben, Unterstützung zu brauchen – dafür gibt es die Kinesiologie.

NICHTS IST SO WIE ES SCHEINT

Wenn dieser Satz Basis für deine Wirklichkeits-Wahrnehmung ist, kann nichts mehr schiefgehen. Sobald dir bewusst wird, dass du die Welt immer nur durch deine eigenen „Wahrnehmungsbrillen“ siehst, erkennst du deine Macht als Schöpfer deiner Wirklichkeit. Alles in deiner Wirklichkeit ist Illusion und dient dir dazu, deine nächsten Schritte gehen zu können, deinen Lebensauftrag zu erfüllen und dein Leben hier so zu leben, wie du es dir vorgenommen hast – vor langer, langer Zeit. **Lerne hin-**

ter die Fassaden der Wirklichkeit zu schauen und du wirst Klarheit erkennen.

DIE WAHRHEIT IST EIN PFADLOSES LAND

Wir sind am Ende eines Reisezyklus angelangt. **Jeder Mensch hat das Recht auf seine Wahrheit – seine Wahrnehmung der Wirklichkeit.** Nur du kannst DEINE Wirklichkeit erfassen und vor allem spüren. Nur du kannst sie verändern. Ich bin selbst verant-WORT-I-ICH. Mit den Worten, die ich spreche, denke und fühle, setze ich in jedem Moment Impulse zur Wirklichkeitsgestaltung. An dieser Stelle des vollendeten Zyklus ist Ernte und Neubeginn spürbar. Mein Leben, dein Leben – eine spannende Reise und definitiv ist ALLES möglich, sofern ich meinen inneren Horizont für dieses grenzenlose Sein geöffnet habe. **Wohin die Reise geht?** Für alle Menschen in **Richtung Glück** – und auch das ist individuell. Meine Wirklichkeit soll mich glücklich machen – das ist der mögliche Auftrag und die Meisterschaft.

Das Leben ist spannend und unse-
re jeweilige Wirklichkeit ist wohl der
wichtigste Mitspieler auf dieser Rei-
se. **Erst die Wirklichkeit macht uns sichtbar, was tief in uns im**

Verborgenen schlummert und er- löst werden möchte.

Falls du Lust hast auf mehr Infor-
mation und Hintergründe zum NFK-Enneagramm und den darin
beschriebenen Dynamiken des Uni-
versums – dafür gibt es den Online-
kurs „Kraftquelle Verbindung“:
[https://www.netzfeldkontakt.com/
kraftquelle-verbindung](https://www.netzfeldkontakt.com/kraftquelle-verbindung)
Möchtest du diesen Kurs buchen?
Dann nutze den Rabattcode IMPULS
und du erhältst 15 % Rabatt. **Ich wün-
sche dir viele Wunder auf deiner
Reise durch deine Wirklichkeiten.**
Werde dir immer mehr bewusst „Was
bin wirklich ich?“ und „Welche Wirk-
lichkeit macht mich glücklich?“. Und
auch diese Sicht auf die Wirk-
lichkeit ist nur eine von unzähligen
Möglichkeiten! Ich freue mich auch
über eine direkte Nachricht per E-Mail
von dir und deinen Wirklichkeits-
Erfahrungen.



Ursula Bencsics
Mitbegründerin und Lehrtrainierin der Natur-Feld-Kinesiologie

Holundergasse 25,
7400 Oberwart
T: 0664 36 78 104
E: bencsics@nfk.world
ub@lkms.at

www.nfk.world | www.lkms.at

Du siehst mich nicht, du siehst mich nicht...

DIE SUCHE NACH DEM BLINDEN FLECK

Was bei Kindern ein lustiges Spiel ist, begegnet uns Erwachsenen in ganz anderer Form: als blinder Fleck im Leben. Wir übersehen manchmal das Offensichtliche – bei uns selbst und bei anderen.

Bild: © Gecko Studio / shutterstock.com / 1158467161

Kinder erobern sich ihre Welt in vielen kleinen Schritten. Das Bewusstsein, dass jemand mich trotzdem sieht, obwohl ich meine Augen zuhalte oder Dinge trotzdem da sind, also existieren, auch wenn ich sie gerade nicht in meinem Sichtfeld habe, wird spielerisch erlernt. Denken wir nur an „Guck-guck – ja, wo bist du denn? – da bin ich!“ Kinder lieben dieses Spiel und können gar nicht genug davon bekommen. Dabei wird viel mehr an Lernerfahrungen transportiert als nur die Objektpermanenz.

Für uns Erwachsene ist es immer wieder faszinierend, wie es denn sein kann, dass das Kind den offensichtlich vor ihm stehenden Menschen nicht sieht/erkennt – ist doch viel mehr als das verdeckte Gesicht vom Körper noch da und deutlich erkennbar.

Dieses Phänomen des blinden Fleckes begegnet uns immer wieder in unserem Leben. Wenn wir den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen, lassen wir uns oft von vielen unwichtigen Details ablenken und können das offensichtlich Wesentliche für uns gar nicht wahrnehmen. In toxischen Beziehungen verteidigen wir den Partner immer noch, obwohl andere schon lange War-

nungen aussprechen. Trotz allem profunden Wissen schaffen wir es nicht, uns gesund zu ernähren, mehr Bewegung ins Leben zu bekommen, im Gleichgewicht zu bleiben.

KINESIOLOG:INNEN SPIELEN AUCH „GUCK-GUCK“

In den kinesiologischen Einheiten machen wir uns mitunter auf die Suche nach diesem blinden Fleck.

Wenn wir uns mit den Klienten auf den Weg machen, wissen wir nicht, wie lange es dauern wird und wo wir etwas finden.

Oft sind es Erlebnisse, die wir so sehr in den hintersten Winkel gedrängt haben, sodass wir lange „spielen“ müssen, bis es endlich schreit:

„Da bin ich!“. Klienten ahnen manchmal, womit ihre Probleme und Herausforderungen zu tun haben könnten. Oft sind sie auch völlig verblüfft, was hinter dem blinden Fleck verborgen war. Immer aber völlig erleichtert und neu justiert fürs eigene Wohlbefinden.

Die Ansätze und Interventionen, wie wir als Kinesiolog:innen an diese blinden Flecken herankommen, sind unterschiedlich

und variantenreich wie z. B. strukturelle, nährstofflich-ökologische, emotionale und körperelektrische Ebenen. Keine davon ist besser oder schlechter als die andere. Im Sinne der Prozessentwicklung sind sie allerdings notwendig.

Jeder Mensch steckt in seinem eigenen Werdegang. Deswegen darf, soll und muss es sogar unterschiedliche Ansätze geben.

Damit sind wir in der Kinesiologie genau am Punkt einer individuellen Begleitung der Menschen. Rezeptdenken war gestern – individuelle Unterstützung ist heute tonangebend!

P. S.: Es gibt auch den physiologischen blinden Fleck. Er befindet sich an der Austrittsstelle des Sehnervs. Da es dort keine Fotorezeptoren gibt, die Lichtreize aufnehmen können, ist das menschliche Auge an dieser Stelle "blind". Die zuständigen Gehirnregionen rechnen das aber weg, sodass er eigentlich nicht bemerkt wird.

https://flexikon.doccheck.com/de/Blinder_Fleck

Renate Jantschitsch

Touch for Health Instrukturin,
Brain Gym® Instrukturin,
Brain Gym® Movement Facilitator,
Vorstandsmitglied des Österr.
Berufsverbandes
für Kinesiologie,
Vorstandsmitglied des
Dachverbandes Komplementäre
Therapien und Methoden Austria

Dietersdorf 105, 8142 Dobl-Zwaring
T: 0664 650 79 47 E: wunsch@impuls-botin.at
www.impuls-botin.at





Text: Knappschaftshospital Bochum
Langendreer

Mit freundlicher Genehmigung
von Dr. Artur Pilacinski,
Abteilung Neurochirurgie,
Knappschaftskrankenhaus Bochum
Medizinische Fakultät
Ruhr-Universität Bochum

Foto: © Oleksandr Khmelevskyi / shutterstock.com / 1908949789

Neurowissenschaft WENN WIR DINGE FÜHLEN, DIE GAR NICHT DA SIND

Die Entdeckung der Phantom-Touch-Illusion gewährt Einblicke in die menschliche Wahrnehmung und eröffnet neue Perspektiven für die Interaktion mit Virtual-Reality-Technologie.

Virtual Reality (VR) ist nicht nur eine Technologie für Spiele und Unterhaltung, sondern besitzt auch Potenzial in Forschung und Medizin. Forschende der **Ruhr-Universität Bochum** haben mithilfe von VR nun neue Einblicke in die menschliche Wahrnehmung gewonnen. Sie nutzten Virtual-Reality-Szenarien, bei denen Versuchspersonen ihren eigenen Körper mit einem virtuellen Objekt berührten. Zur Überraschung der Forschenden führte das zu einem Kribbelge-

fühl an der Stelle, an der der Avatar ihres Körpers berührt wurde. Dieser Effekt trat auf, obwohl kein physischer Kontakt zwischen virtuellem Objekt und Körper stattfand. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler um **Dr. Artur Pilacinski** und **Prof. Dr. Christian Klaes** aus der Abteilung Neurochirurgie beschreiben dieses Phänomen als **Phantom-Touch-Illusion**. Ihre Ergebnisse veröffentlichten sie im September 2023 in der Zeitschrift „*Scientific Reports*“ der Nature-Verlagsgruppe.

„Menschen in der Virtuellen Realität haben manchmal das Gefühl, Dinge zu berühren, obwohl sie tatsächlich nur auf virtuelle Objekte stoßen“, erläuterte Erstautor **Artur Pilacinski** vom Knappschaftskrankenhaus Bochum Langendreer, Klinikum der Ruhr-Universität, den Ursprung der Forschungsfrage. „Wir konnten zeigen, dass die Phantom-Touch-Illusion von den meisten Versuchspersonen als Kribbeln oder prickelndes, elektrisierendes Gefühl beschrieben wird, oder auch als ob Wind durch ihre Hand wehen würde.“

KÖRPERGEFÜHL ENTSTEHT AUS KOMPLEXER KOMBINATION VERSCHIEDENER SINNESWAHRNEHMUNGEN

Die Forschenden aus dem Bereich der Neurowissenschaften wollten verstehen, was hinter diesem Phänomen steckt, und herausfinden, welche Prozesse in Gehirn und Körper dabei eine Rolle spielen. Sie beobachteten, dass die Phantom-Touch-Illusion ebenfalls auftrat, wenn die Versuchspersonen Teile ihres Körpers berührten, die in der Virtuellen Realität nicht sichtbar waren.

Zweitautorin **Marita Metzler**: „Das deutet darauf hin, dass die menschliche Wahrnehmung und das Körpergefühl nicht nur auf visuellen Aspekten basiert, sondern auf einer komplexen Kombination aus vielen Sinneswahrnehmungen und der internen Vorstellung des eigenen Körpers.“

An der Studie nahmen 36 Personen teil, die VR-Brillen trugen. Zuerst gewöhnten sie sich an die VR-Umgebung, indem sie sich darin bewegten und virtuelle Objekte berührten. Im Anschluss bekamen sie die Aufgabe, ihre Hand in der virtuellen Umgebung mit einem virtuellen Stab zu berühren.

VERGLEICH ZWISCHEN VIRTUELLEN UND SUGGERIERTEN BERÜHRUNGSEMPFINDUNGEN

Die Teilnehmenden wurden gefragt, ob sie etwas spürten. Falls nicht, durften sie die Berührung fortsetzen, und die Frage wurde später erneut gestellt. Wenn sie Empfindungen verspürten, sollten sie diese beschreiben und ihre Intensität an verschiedenen Handstellen bewerten. Dieser Prozess wurde für beide Hände wiederholt.

In einem Kontrollexperiment wurde untersucht, ob ähnliche Empfindungen auch ohne visuellen Kontakt mit virtuellen Objekten, allein aufgrund der Anforderungen der

Versuchssituation wahrgenommen werden können. Dabei wurde anstelle von virtuellen Objekten ein kleiner Laserpointer verwendet, um die Hand zu berühren. Das Ergebnis: Bei diesem Kontrollexperiment traten keine Empfindungen auf, was darauf hindeutet, dass die **Phantom-Touch-Illusion nur bei virtuellen Berührungen auftritt**.

„Die Entdeckung der Phantom-Touch-Illusion eröffnet neue Möglichkeiten für die weitergehende Erforschung der menschlichen Wahrnehmung und könnte auch in den Bereichen Virtual Reality und Medizin Anwendung finden“, beschreibt **Christian Klaes**, der Mitglied des Research Department of Neuroscience an der Ruhr-Universität Bochum ist. „Sie könnte sogar dazu beitragen, das Verständnis von neurologischen Erkrankungen und Störungen zu vertiefen, die die Wahrnehmung des eigenen Körpers beeinflussen.“

WEITERFÜHRENDE ZUSAMMENARBEIT MIT DER UNIVERSITÄT SUSSEX

Das Bochumer Team plant, seine Forschung zur Phantom-Touch-Illusion und den zugrunde liegenden Prozessen weiterzuführen. Aus diesem Grund wurde eine Zusammenarbeit mit der **Universität Sussex** gestartet. „Es ist wichtig, zunächst zwischen den tatsächlichen Empfindungen von Phantom-Touch und anderen kognitiven Prozessen zu unterscheiden, die an der Schilderung solcher Empfindungen beteiligt sein können. Hier kommen beispielsweise Suggestionen oder auch experimentelle Umstände in Betracht“, so Artur Pilacinski. „Außerdem wollen wir die neuronalen Grundlagen der Phantom-Touch-Illusion besser verstehen und arbeiten hierfür mit weiteren Partnern in der Forschung zusammen.“

Die Forschung von Artur Pilacinski und Christian Klaes fand im Rahmen des Research Department of Neuroscience (RDN) statt. Mit dem RDN wird eine seit Jahren etablierte, herausragende Forschungs-

stärke der Ruhr-Universität Bochum im Bereich der systemischen neurowissenschaftlichen Forschung weiterentwickelt und gefestigt.

Originalveröffentlichung:

Artur Pilacinski, Marita Metzler, Christian Klaes: *Phantom Touch Illusion, an Unexpected Phenomenological Effect of Tactile Gating in the Absence of Tactile Stimulation*, in: *Scientific Reports*, 2023, DOI: 10.1038/s41598-023-42683-0

Originaltext: <https://news.rub.de/presseinformationen/wissenschaft/2023-11-14-neurowissenschaft-wenn-wir-dinge-fuehlen-die-gar-nicht-da-sind>



VIRTUELLES WALDBADEN: WENN DIGITALE NATUR DIE SEELE BERÜHRT

Ein Forschungsteam des **Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung** und des **Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf** zeigt in einer aktuellen Studie: Virtuelles Waldbaden kann das emotionale Wohlbefinden deutlich steigern – vor allem, wenn mehrere Sinne gleichzeitig aktiviert werden.

Im größten Douglasienwald Europas wurde dafür ein **360°-VR-Erlebnis** entwickelt, das Sehen, Hören und Riechen vereint. Über 130 Teilnehmende tauchten per VR-Brille in diese digitale Waldwelt ein. Das Ergebnis: Wer alle Sinnesindrücke gleichzeitig erlebte, fühlte sich **entspannter, naturverbundener und geistig wacher** als jene, die nur sehen, hören oder riechen konnten.

„Digitale Natur kann reale Emotionen wecken – auch wenn sie echte Natur nicht ersetzt“, sagt **Leonie Ascone**, Erstautorin der Studie. Studienleiterin **Simone Kühn** sieht großes Potenzial für Kliniken, Wartebereiche und Städte: Multisensorische VR-Erlebnisse könnten künftig helfen, Stress zu senken und das mentale Wohlbefinden zu fördern.

Quelle: <https://www.mpib-berlin.mpg.de/pressemeldungen/virtuelles-waldbaden>



Text und Foto: Nicole Bernhauser

Wirkliche Veränderung

Bleibt das, was ich erlebe und wahrnehme, wirklich wahr für immer so in meinem Kopf und in meinem Leben? Oder zahlt es sich aus, meinen Blickwinkel zu erweitern, im Notfall durch Hilfe von außen? Ein Erfahrungsbericht, wie kinesiologische Arbeit die persönliche Wirklichkeit wahrhaftig verändern kann.

Ein Schmankerl zur Wahrnehmung aus dem „Netz“:

Wer *Vera Felicitas Birkenbihl* (* 1946, † 2011) noch nicht kennt, sollte das schleunigst nachholen. Von dieser Pionierin in puncto Lernen, Managementtraining und mehr gibt es unzählige Bücher, Videos und Lernunterlagen zu ihrer „*Birkenbihl-Methode*“. In sozialen Medien ist sie auch jetzt noch mit ihren mitreißenden, humorvollen Vorträgen zu finden. Bei einem davon habe ich Folgendes von ihr gehört (in meinen Worten wiedergegeben):

► Ich erlebe meine Welt durch einen Filter, der aus meinen Interessen, meinen Erwartungen, meinen Erfahrungen, meinen Hormonen, aus meiner Lebenssituation und vielem mehr besteht. Das alles beeinflusst die Wahrnehmung meiner eigenen Wirklichkeit.

In einem Längenvergleich dargestellt: Ich nehme 5 mm bewusst und 11 km unbewusst wahr. Die „11 Kilometer“ hätte ich wahrnehmen können, wäre mein Wahrnehmungsfilter darauf eingestellt gewesen.

Erbt jemand gravierende Einschnitte in seinem Leben, sei es gesundheitlich, in der Familie, im Beruf oder ganz privat, wirkt sich das nicht nur auf seinen persönlichen Energiehaushalt, sondern auch auf seine Wahrnehmungsfilter (siehe „Schmankerl“) aus. Je länger die Belastung andauert, umso schwächer werden die Selbstregulierungskräfte und umso intensiver kann die Wahrnehmung der eigenen Wirklichkeit getrübt sein. Dann siehst du nur mehr Aufgaben, die du nicht schaffst, tümpelst in Verletzungen, die du irgendwann erlebt hast, gehst Schritt für Schritt durch jeden Tag und bemerkst gar nicht, was du alles schaffst, was du alles gut machst, wie weit du schon auf deinem Weg zu dir gekommen bist. Dein von dir selbst gewählter Wahrnehmungsfilter verhindert einen **Perspektivenwechsel**. Bist du so tief in dein Loch gefallen, ist es höchste Zeit, dir Hilfe von außen zu holen. Jemanden, der dich dabei unterstützt, deine Filterauswahl zu überarbeiten und der dir andere Blickwinkel anbieten kann. Machen musst du es dann doch selbst, die **Neueinstellung deiner persönlichen Wirklichkeit**.

EIN WAHRER BERICHT

Eine Klientin, geschieden, mehrfacher Wohnungswechsel, Operationen und hautnaher plötzlicher Verlust der Mutter, stellt nach Monaten der Dauerbelastung fest, sie

kommt aus dem tiefen Loch nicht mehr alleine heraus. Es geht nicht mehr. Sie kann sich nur schwer konzentrieren, schläft unruhig und ist energielos. Zu ihrem Glück nimmt sie am **Vernetzungstreffen der steirischen KinesiologInnen** teil. Dort findet sie Gehör für ihre Probleme und bekommt BalanceAngebote. Online-Termine für die kinesiologischen Balancen vermeiden eine weitere Belastung der Klientin durch langes Autofahren.

Kinesiologin Maria

Der erste Termin bei Maria: Mit PACE eröffnet sie die Online-Sitzung. Das Ziel der Balance wird gefunden: *Ich bin mir wichtig und sorge für mich.* Als Werkzeug zum Erreichen des Ziels macht die Klientin die Beckenschaukel und die Hook-Ups im Liegen. Sobald der Zielsatz „stark testet“, gibt es noch ein Homeplay, die Hook-Ups in der Früh und am Abend. Ergänzend empfiehlt Maria eine Bachblüten-Mischung, mehrmals täglich 5 Tropfen. Ein besonderes Foto, das die Klientin besitzt, unterstützt freudvolle Gedanken auf dem Rückweg zur Kraft.

Beim zweiten Termin mit Maria berichtet die Klientin von den Neuigkeiten in ihrem Leben. Sie kocht jetzt regelmäßig, isst warme Mahlzeiten, schläft besser und trinkt ausreichend Tee und Wasser. Das war im letzten Jahr nicht der Fall. Diesmal lautet das Ziel: *Ich lebe mit Leichtigkeit und Freude.* Über die Alarmpunkte finden sie die Meridiane, die Unterstützung durch die neurovaskulären Kontaktpunkte brauchen. Das Homeplay ist diesmal, sich Zeit nur für sich selbst zu nehmen und täglich die neurovaskulären Kontaktpunkte zu halten.

Kinesiologin Irene

Bei der Online-Sitzung mit Irene kommt viel „Angst“ zum Vorschein. Durch Halten der ESR-Punkte und wiederholtes „ängstlich“-Sagen löst sich die Blockade. Die Klientin schildert ihre Überforderung durch die

vielen geerbten Fotos, Bilder und Dinge, die noch von ihrer Mutter in der Wohnung sind. Ihr fehlt die Kraft, diese wegzubringen. Mit dem kinesiologischen Muskeltest finden sie gemeinsam heraus, welche Dinge bleiben, weggeworfen oder in den Keller geräumt werden sollen. Schon während der Sitzung fühlt sich die Klientin weniger belastet. Zum Abschluss empfiehlt Irene eine energetische Reinigung und Wiederbelebung der Wohnung und der Kästen durch Räuchern mit Weihrauch, Kräutern und Myrrhe.

Ein paar Tage später, beim zweiten Online-Termin, sind die Kästen ausgeräumt, die Fotos weggeworfen und die Wohnung fühlt sich für die Klientin frei an. Sie verspürt jetzt jedes Mal beim Heimkommen ein Gefühl des Nachhausekommens, das vorher nicht da war. Diesmal ist das Homeplay, ab 7 Uhr am Abend nichts mehr zu arbeiten und vielleicht beim Fernsehen am Abend zu handarbeiten, damit das Nichtstun leichter fällt. Dazu sollte die Klientin sich einen Platz in der Wohnung so herrichten, an dem nur „Sein und Nichtstun“ erlaubt ist.

Kinesiologin Eva

Mit Kinesiologin Eva spricht die Klientin über die Ereignisse des letzten Jahres. Nach der Balance bekommt sie als Homeplay ein *Dankbarkeitsbuch*, in dem sie sich für das Gute und auch für das Unangenehme und Blöde jeden Tages bedankt. Alles Aufgeschriebene ist in Worte gefasst. Das nimmt den Ereignissen den Druck und kann leichter losgelassen werden. Und ganz ehrlich: Im Nachhinein sind es oft die unangenehmen, schwierigen Ereignisse, die uns wachsen lassen und voranbringen.

Das sagt die Klientin nach zwei Monaten:

Nach einem Schwall kinesiologischer Hilfestellung ist meine Wahrnehmung eine andere, leichtere. Meine Wirklichkeit hat sich verändert, weil

meine Filter „*kinesiologisch geputzt*“ wurden. Ich fühle mich wieder aufrechter, nicht mehr so von Kummer und Last gebeugt. Langsam kommt die Freude wieder zurück. Die neue Wohnung wird immer mehr zu meiner. Ich schlafe besser. Die Arbeit mit und an den Homeplays erfordert Ausdauer. Ich bleib' dran! Das verspreche ich mir. Vieles hab ich schon geschafft, es geht noch mehr.

Auch Psychotherapie, TCM-Ernährungsberatung, Bioresonanz und Shiatsu-Behandlungen unterstützen mich im „*Wieder-in-die-Kraft-Kommen*“. Gelernt habe ich, dass ich mir nicht immer selbst helfen kann. Ich dachte immer, ich bin stark genug. Doch diesmal hab ich Stärke gezeigt, indem ich mir Hilfe geholt hab. Und das war gar nicht so einfach, das könnt ihr mir glauben!

Die Ausbildungen und das Wissen um die Wirksamkeit der Kinesiologie allein sind zu wenig, um aus einem ganz tiefen Loch wieder herauszufinden. Danke für eure Wegweiser und „*Reinigungsmittel*“, mit denen ich die trüben Filter meiner Wahrnehmung bearbeiten kann. Und danke für eure Geduld mit mir und fürs Begleiten auf meinem Weg in meine neue, leichtere Wirklichkeit. Dieser Dank gilt **Maria Baumgartner** aus Gratwein-Straßengel, **Irene Herz** aus Gleisdorf und **Eva Liebmann** aus Graz... Und ganz besonders mir, weil ich es gewagt hab, mir Hilfe zu holen.

Es hat sich wirklich viel geändert!



Nicole
Bernhauser

TfH Instrukturin,
Brain Gym® Instrukturin,
Brain Gym® Movement Facilitator,
Hyperton-X® Instrukturin,
Vorstandsvorsitzende des ÖBK

Kasergasse 16, 8750 Judenburg

T: 0664 18 73 587

E: kontakt@kinesiologie-bernhauer.com

www.kinesiologie-bernhauer.com

WENN DIE WIRKLICHKEIT ZUR GEFAHR WIRD

Überlebens-Switching und wie Kinesiologie unser Gehirn beruhigen kann

Bild: © Peopleimages / shutterstock.com / 2168492001

Kennst du das Gefühl, wenn eine eigentlich harmlose Situation plötzlich eine riesige Angst in dir auslöst? Wenn das Herz rast, der Atem flach wird und du einfach nur noch weg willst? Von außen betrachtet passiert nichts Bedrohliches, doch INNEN ist das System auf Überleben eingestellt. In einem solchen Fall könnte es am sogenannten Überlebens-Switching liegen.

WAS IST ÜBERLEBENS-SWITCHING?

Stell dir vor, dein Gehirn hat einen eingebauten Notfallschalter. Dieser Schalter – das **Überlebens-Switching** – wird aktiviert, wenn das Unterbewusstsein eine Situation als bedrohlich bewertet, selbst wenn es objektiv keine Gefahr gibt. Es ist ein Schutzreflex, der ausgelöst wird, um dich zu schützen. Die Seele zieht den Stecker, damit wir nicht vollständig überladen werden.

„Ich halte das jetzt nicht aus – also trenne ich mich kurz von mir selbst.“

Das Problem: Manchmal ist dieser Schutzreflex überempfindlich. Er reagiert auf Situationen, die eigentlich

keine Bedrohung darstellen, weil sie alte, emotionale Wunden, Erfahrungen oder Ängste triggern. Diese alten Muster sind tief im Gehirn in Bereichen, die für unser Überleben zuständig sind, abgespeichert. Sobald der Schutzreflex aktiviert wird, übernimmt das Unterbewusstsein die Kontrolle, und unser logisches Denken wird ausgeschaltet.

EIN BEISPIEL AUS DEM ALLTAG

Das Meeting und dein Notfallschalter

Stell dir vor, du sitzt in einer wichtigen Besprechung. Du hast deine Präsentation gut vorbereitet, aber

dann sagt dein Chef: „*Ich glaube, dieser Punkt ist noch nicht ganz durchdacht.*“

Für die anderen ist das nur eine neutrale Bemerkung – für dich fühlt es sich an, als würde der Boden unter dir aufbrechen.

Dein Herz beginnt zu rasen.

*Du spürst eine Enge in der Brust.
Dein Kopf ist voller Nebel, du kannst dich kaum noch konzentrieren.*

Am liebsten würdest du dich verteidigen, zuschlagen oder einfach nur im Boden versinken.

In diesem Moment hat der Stressreflex, das Überlebens-Switching, den Schalter umgelegt. Dein Gehirn hat die Kritik nicht als Feedback, sondern als Bedrohung interpretiert

– vielleicht, weil sie einen Moment in deiner frühen Kindheit aktiviert hat, in dem du dich klein, machtlos oder nicht gut genug gefühlt hast. Dadurch reagiert nicht der Erwachsene im Meeting, sondern das Kind in dir, das einst Angst hatte, etwas falsch zu machen. So entstehen **zwei parallele Wirklichkeiten**: eine äußere, sachliche – und eine innere, emotionale.

„Wirklichkeit ist nicht das, was passiert – sondern das, was wir in uns erleben, wenn es passiert.“

(Gabor Maté)

WIE KINESIOLOGIE UND KLOPFTECHNIKEN HELFEN KÖNNEN

Zum Glück gibt es Wege, diesen überaktiven Stressreflex zu beruhigen. Die Kinesiologie arbeitet mit dem Körper als Spiegel des inneren Erlebens. Über den Muskeltest lässt sich erkennen, wo dieses Überlebensmuster abgespeichert ist. Mit sanften Balancen und/oder Klopftchniken kann es abgelöst und das Nervensystem beruhigt werden.

Nicht immer ist allerdings Zeit für eine vollständige Klopfrunde. Als **kleine Soforthilfe in akuten Stresssituationen kann das Klopfen des Akupunkturpunktes Dünndarm 3 unterstützend helfen**. Denn manchmal reicht schon eine kleine Geste, um dem Körper zu signalisieren: *Alles ist gut. Du bist sicher.*

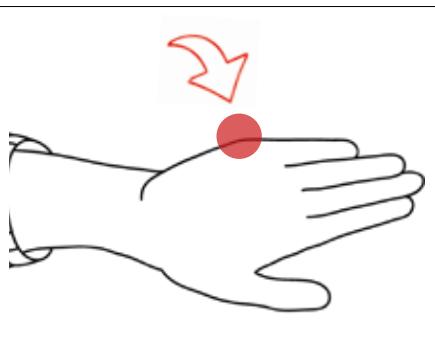
Dünndarm 3 klopfen

Der Punkt liegt an der Handkante, dort, wo der kleine Finger in die Handfläche übergeht.

Klopfe diesen Punkt sanft mit den Fingerspitzen der anderen Hand – ganz ruhig, ohne Druck.

Atme dabei bewusst ein und aus und sage leise:

„Auch wenn ich da ein Thema habe, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Ich bin in Sicherheit und gehe meinen ganz eigenen Weg.“ Dieses sanfte Berühren in Verbindung mit dem Satz hilft, Stress ab-



Klopfe den Punkt an der Handkante unter dem kleinen Finger sanft mit den Fingerspitzen der anderen Hand – ruhig und ohne Druck. Du wirst innerlich ruhiger und friedlicher.

Foto: © Ekaterina_Mikhaylova / shutterstock.com / 2502598125

zubauen und sich wieder sicher zu fühlen. Mit jedem Atemzug darf sich die Anspannung lösen, und der Geist wird wieder klarer. Die äußeren Umstände bleiben vielleicht dieselben, doch innerlich wird es ruhiger und friedlicher.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen Wirklichkeit, geformt von Erfahrungen, Prägungen und Lebenssätzen – oft schon aus frühester Kindheit. Das Überlebens-Switching zeigt, wie sehr alte Erfahrungen die Gegenwart färben können. Mit der Kinesiologie und ergänzenden Klopftchniken haben wir die Möglichkeit, unser Nervensystem zu beruhigen, alte Überlebensmuster zu lösen und die Welt wieder mit ungetrübtem Blick zu sehen.

„Kinesiologie hilft uns, die Tür zwischen gestern und heute zu schließen, damit wir die Welt wieder so sehen können, wie sie wirklich ist – und nicht, wie sie einmal war.“

INFOBOX DREI BEKANNTE KLOPFVERFAHREN

EFT – Emotional Freedom Techniques von Gary Craig.

MFT – Mentalfeld-Technik von Dr. Klinghardt®.

PEP – Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie® von Dr. Michael Bohne.

Allen Verfahren gemeinsam ist die Idee, dass Emotionen im Körper gespeichert und über den Körper auch wieder gelöst werden können. Durch das Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte wird der Körper aktiv in den emotionalen Verarbeitungsprozess mit einbezogen.

Das rhythmische Klopfen wirkt dabei wie ein Signal an unser Nervensystem:

Es stimuliert den Vagusnerv, unseren sogenannten Selbstheilungsnerv – der Puls beruhigt sich, die Gedanken werden klarer, und ein Gefühl von Sicherheit kehrt zurück. So entsteht Raum für Heilung – leise, sanft und ganz natürlich. Wenn der Vagusnerv aktiviert wird, kann sich das Nervensystem beruhigen, der Körper geht in die Entspannungs- und Regenerationsphase, und seelische Wunden dürfen beginnen zu heilen.

BÜCHEREMPFHELUNG:



► „Klopfen befreit – EFT klar und verständlich“ von Susanne Marx

► „Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe“ von Dr. Michael Bohne

► „Feng-Shui gegen das Gerümpel im Kopf: Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie“ von Dr. Michael Bohne



Gerlinde Gabbert

Begleitende Kinesiologin DGAK zertifiziert, EntwicklungsbegleiterIn IKL zertifiziert - Facilitator/Instructor, Visioncircles 220 - Instructor

Grubbachstr. 14, 4644 Scharnstein
Mail: info@gerlinde-gabbert.at

Mobil: 0650 403 63 61
www.gerlinde-gabbert.at



Bild: © Alex Bard / shutterstock.com / 1260460159

Text: Suse Legler

WIRKLICHKEIT – ein persönlicher Zugang

„Die Welt, in der wir leben, ist nicht etwas außerhalb von uns – sie ist das, was wir sind.“
(Wilfried Nelles)

In den letzten zehn Jahren habe ich mich intensiv mit der *phänomenologischen Psychologie*, der *Praxis des LebensIntegrations-Prozesses (LIP)* und der *wachstumsorientierten Aufstellungsarbeit* nach **Wilfried Nelles** auseinandergesetzt.

Was zunächst eine Suche nach Erkenntnis war, hat sich mit der Zeit zu einer grundlegenden Lebenshaltung verwandelt. Die darin zum Ausdruck kommende Haltung – **das bedingungslose Annehmen dessen, was ist** – hat mein Leben auf allen Ebenen verändert. Heute fließt diese

Haltung selbstverständlich in alles ein, was ich tue, fühle und entscheide – im Privaten wie im Beruflichen, ohne Unterschied. Die Gedanken, die ich im Folgenden zur „Wirklichkeit“ formuliere, sind daher ein Ausdruck einer inneren Erfahrung.

WIRKLICHKEIT ALS DAS, WAS IST

Lange Zeit glaubte ich, Wirklichkeit sei etwas, das man verstehen, gestalten oder verändern müsse. Heute spüre ich, dass Wirklichkeit einfach das ist, was ist – unabhängig davon,

ob ich es will oder nicht. **Alles, was geschieht, gehört dazu: Freude und Schmerz, Nähe und Verlust, Werden und Vergehen.** Ich habe gelernt, diese Tatsache nicht nur zu begreifen, sondern innerlich zuzulassen. Wirklichkeit ist kein Gedanke, keine Idee, kein Ziel – **sie ist die gelebte Gegenwart.** Wenn ich mich ihr öffne, hört der innere Widerstand auf, und das Leben wird unmittelbar. Dann zeigt sich ein stilles, einfaches „Ja“, das nichts ausschließt.

DIE WIRKLICHKEIT IN MIR UND UM MICH

Ich erkenne immer deutlicher, dass ich nicht getrennt von der Wirklichkeit bin. Ich bin Teil von ihr – so wie sie Teil von mir ist. Früher war ich bemüht, das Leben zu kontrollieren, Zusammenhänge zu verstehen, Fehler zu vermeiden. Heute sehe ich: **Kontrolle trennt, Wahrnehmung verbindet.** In dieser Haltung begegne ich der Welt nicht mehr von außen, sondern von innen her. Ich nehme wahr, dass

das Leben durch mich wirkt – in meiner Arbeit, in Begegnungen, in der Art, wie ich Entscheidungen treffe. Es ist weniger ein „*Tun*“ als ein „*Geschenkenlassen*“. Wirklichkeit wird in dem Maß erfahrbar, in dem ich bereit bin, mich ihr zu überlassen.

BEWUSSTSEIN ALS RAUM DER WIRKLICHKEIT

Wirklichkeit entsteht – oder besser: zeigt sich – im Bewusstsein. Alles, was ich sehe, erfahre ich durch mich selbst. Mit der Zeit habe ich verstan-

den, dass mein Bewusstsein der eigentliche Raum ist, in dem Wirklichkeit erscheint.

Wenn ich urteile, bewerte oder vergleiche, verengt sich dieser Raum. Wenn ich still werde, weitet er sich. **Bewusstsein ist ein Feld, das sich entfaltet, wenn wir aufhören, gegen das Leben zu kämpfen.** Diese Erfahrung kenne ich inzwischen gut: In dem Moment, in dem ich das Bedürfnis loslasse, etwas „anders“ haben zu wollen, wird die Gegenwart lebendig. Es ist, als würde die Welt in sich selbst zu atmen beginnen – und ich atme mit.

DIE VERSUCHUNG, DER WIRKLICHKEIT ZU ENTFLIEHEN

Ich sehe, wie stark unsere moderne Kultur auf Veränderung, Fortschritt und Selbstoptimierung ausgerichtet ist. Auch in mir war dieser Drang lange tief verankert – der Wunsch, mich und das Leben zu verbessern. Doch ich habe erkannt: Dieses Streben entfernt mich oft von dem, was wirklich ist. **Wirklichkeit verlangt keine Verbesserung, sondern Wahrnehmung.** Sie will nicht perfektioniert, sondern erfahren werden. Immer dann, wenn ich versuche, etwas zu erzwingen, verliere ich den Kontakt zu ihr. Wenn ich dagegen loslasse, wenn ich einfach da bin – auch in Unsicherheit oder Schmerz, – entsteht eine stille Klarheit. Ich beginne zu spüren, dass das **Leben selbst weiß, wohin es geht.**

WIRKLICHKEIT ALS REIFUNGSWEG

Der **LebensIntegrationsProzess** hat mich gelehrt, das Leben als einen fortwährenden Entwicklungsweg zu verstehen. Jede Phase – Kindheit, Jugend, Reife, Alter – hat ihre eigene Wahrheit, ihre eigene Form von Wirklichkeit. Früher wollte ich „weiter“ sein, reifer, bewusster, gelassener. Heute sehe ich, dass genau dieser Wunsch mich von mir selbst getrennt hat. **Jetzt kann ich mich dort annehmen, wo ich gerade bin – mit allem, was dazugehört.** Diese Annahme ist für mich zu einem Schlüssel geworden: Sie öffnet die Tür zu einer Erfahrung von Frieden, die nichts ausschließt und nichts mehr beweisen muss. Wirklichkeit ist für mich heute kein Ziel mehr, sondern ein Weg, der sich in jedem Augenblick neu offenbart.

GEGENWÄRTIGKEIT ALS AUSDRUCK VON WIRKLICHKEIT

In meinem Alltag zeigt sich diese Haltung immer wieder in kleinen, unscheinbaren Momenten: im Atem, in einem Gespräch, im Blick aus dem Fenster. Ich spüre, dass die Wirklichkeit sich nicht erst dort offenbart, wo Großes geschieht, sondern im ganz Einfachen. **Die Welt, in der wir leben, existiert nicht außerhalb von uns, sondern ist das, was wir selbst sind.** Dieser Satz ist für mich heute nicht mehr nur eine Idee, sondern eine lebendige

Erfahrung. Ich fühle: Ich bin Teil dieser Welt – nicht Zuschauerin, sondern Ausdruck derselben Wirklichkeit, die alles Lebendige trägt.

SCHLUSSGEDANKE

Wenn ich heute das Wort „Wirklichkeit“ höre, denke ich nicht mehr an ein philosophisches Konzept. Ich denke an das Leben selbst – an das, was geschieht, wenn ich aufhöre, etwas zu machen, und beginne, einfach zu sein. Für mich bedeutet Wirklichkeit heute: **Vertrauen.** Vertrauen in den Fluss des Lebens, in die Weisheit des Augenblicks, in das, was sich zeigt. Sie ist das Meer, das alles trägt – auch mich. Und je mehr ich mich dem hingebe, desto stiller, klarer und lebendiger wird das Leben. Wirklichkeit muss nicht gesucht werden. Sie ist bereits da – in allem, was ist.

Suse Legler

Psychologische Beratung & Personal Coaching,
Three in One Advanced Instructor & Consultant,
Anerkannte Systemaufstellerin (DGfS),
Counselor grad., BVPPT,
Leiterin Nelles-Institut Österreich
1080 Wien, Albertgasse 33/3
T: 0664 902 21 79 | E: s.legler@gmx.at
www.lebensintegrationsprozess.at
www.az-lebensberatung.at



Three-in-One Concepts (3in1)

Original nach Gordon Stokes, Daniel Whiteside und Candace Callaway

„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.“



**Start der Grundausbildung:
6. – 8. März 2026 in Wien**
3 Module, 3 Übungstage, 1 Tagesseminar

Die Zertifikate sind zu 100% vom ÖBK anerkannt

Kursleitung: Suse Legler, Michaela Pöllabauer

Info und Anmeldung:
Suse Legler
Tel: 0664/9022179, s.legler@gmx.at
www.az-lebensberatung.at

Bei Fragen bitte einfach anrufen!



Text: Dr. Aurore Camard

DIE SUCHE NACH DER NADEL IM HEUHAUFEN

Die Wirklichkeit hinter einem unerfüllten Kinderwunsch und wie die Kinesiologie hilft

Es ist ein zartes Thema, und doch betrifft es so viele Paare – der unerfüllte Kinderwunsch. Er beginnt oft mit Hoffnung, getragen von der Vorstellung, dass es „einfach passieren“ wird. Doch mit jedem Monat, der vergeht, mit jedem negativen Test, verändert sich etwas im Inneren.

Aus Zuversicht wird Ungeduld, aus Ungeduld Sorge – und schließlich eine tiefe Verzweiflung.

Und genau da hilft die Kinesiologie weiter.



Foto: © riopatua / shutterstock.com / 174086591

WIE ALLES (MEISTENS) BEGINNT

Alles beginnt zuerst mit den leisen Fragen aus dem Umfeld:
„Und, wann ist es bei euch so weit?“ „Ihr seid ja jetzt schon eine Weile verheiratet, wollt ihr denn keine Kinder?“

Was als freundliche Neugier gemeint ist, kann für Betroffene wie ein Stich ins Herz sein.

Mit der Zeit entsteht Druck – zunächst von außen, dann immer mehr von innen.

Der eigene Körper, der doch eigentlich „funktionieren“ sollte, scheint plötzlich ein Rätsel zu sein.

Die innere Stimme wird lauter: „*Was stimmt nicht mit mir?*“

Die Beziehung leidet, die Freundschaften wackeln.

DER ÄRZTEMARATHON – ZWISCHEN HOFFNUNG UND ERSCHÖPFUNG

Viele Paare beginnen eine jahrelange Odysssee. Sie suchen Antworten, Diagnosen, Therapien.

Vom Gynäkologen zum Urologen und dann zur Kinderwunschkllinik – der Weg ist oft gepflastert mit Blutabnahmen, Ultraschallbildern, Hormonspritzen und dem ständigen Hoffen auf den einen Moment, in dem es endlich klappt.

Manchmal gibt es einen klaren Befund: eine hormonelle Dysbalance, eine Endometriose, eine reduzierte Spermienqualität. Doch häufig bleibt alles „unauffällig“ – medizinisch gesehen ist alles in Ordnung, und trotzdem bleibt die Wiege leer. Das ist oft der Moment, in dem die Verzweiflung eine neue Tiefe erreicht. Denn was tun, wenn alles „richtig“ ist – und es dennoch nicht gelingt?

MIT DER KINESIOLOGIE ZU EINER NEUEN SICHTWEISE

Hier öffnet sich der Raum für eine andere Sichtweise. Eine, die **nicht gegen den Körper arbeitet, sondern mit ihm spricht**. Eine, die die sichtbaren und unsichtbaren Ebenen des Menschseins beachtet und wertschätzt.

Die Kinesiologie geht davon aus, dass Körper, Geist und Seele untrennbar miteinander verbunden sind.

Oft liegt die Wurzel eines Problems – oder eben eines unerfüllten Kinderwunsches – nicht auf der Ebene, auf der wir sie vermuten.

Mit dem **Muskeltest**, dem Herzstück der Kinesiologie, lässt sich sanft herausfinden, **auf welcher der fünf Ebenen ein Ungleichgewicht herrscht**:

- **Körperliche Ebene:** Hier zeigt sich, was unmittelbar den physischen Körper betrifft – z. B. Hormone, Organe, Nährstoffversorgung oder Belastungen durch Umweltfaktoren.

- **Energetische Ebene:** Der Fluss der Lebensenergie, etwa entlang der Meridiane. Blockaden können hier den natürlichen Rhythmus stören.

- **Mentale Ebene:** Glaubenssätze, Überzeugungen und Gedankenmuster – etwa „Ich darf keine Mutter sein“ oder „Ich bin nicht bereit, Verantwortung zu tragen“.

- **Emotionale Ebene:** Unterdrückte oder verdrängte Gefühle, die sich im Körper festgesetzt haben.

- **Systemische Ebene:** Familiäre und generationsübergreifende Themen, die – oft unbewusst – auf das eigene Leben wirken.

Diese fünf Ebenen sind wie ein feines Gewebe, in dem alles miteinander verwoben ist. **Der Muskeltest hilft, die Fäden zu entwirren und den Ort zu finden, an dem die eigentliche Ursache liegt.**

BEISPIEL AUS DER PRAXIS: SILVIA UND DAS „GRAUEN IN DER AHNENLINIE“

Silvia [Name geändert] kam nach fünf Jahren unerfüllten Kinderwunsches zu mir.

Die Diagnose lautete Endometriose. Medizinisch war alles versucht worden: Operation, Pille, Hormonbehandlungen, Ernährungsumstellung und eine künstliche Befruchtung.

Doch zu einer Schwangerschaft kam es nicht.

In der kinesiologischen Arbeit gehen wir nicht auf die Diagnose selbst ein – wir arbeiten nicht „gegen“ die Endometriose. **Stattdessen suchen wir die Ursache hinter der Ursache.** Über den Muskeltest zeigte sich bald, dass die Priorität auf der



Foto: © LightField Studios / shutterstock.com / 697979359

systemischen Ebene lag. Angezeigt war eine fremde Emotion: „*Grauen*“, verbunden mit der vierten Generation – konkret einem Urgroßvater mütterlicherseits.

Zuerst stockte Silvia der Atem. Sie wusste wenig über die Lebzeit dieses Großvaters, nur, dass er „etwas Schreckliches“ getan haben soll. Während der zweiten Sitzung erklärte Silvia, dass es in der Familie ein lang gehütetes Geheimnis gab – ein Ereignis, das tatsächlich Teil eines aufgeklärten Kriminalfalls war. Die Polizei hatte das Geschehen abgeschlossen, doch emotional war es in der Familienlinie nie wirklich gelöst worden. „*Darüber spricht man nicht in der Familie*“ wurde gelebt und weitergegeben.

Diese unerlöste Schwingung des Grauen, das einst erlebt, aber nie verarbeitet worden war – lebte weiter im energetischen Feld der Nachkommen. Und genau dort wirkte es: als subtile, aber tiefe Blockade. **Der Körper von Silvia hielt – unbewusst – an einer Erinnerung fest, die gar nicht ihre eigene war.**

In der Kinesiologie ist diese Emotion dem Blasen-Meridian (Wasserelement) zugeordnet und gleichzeitig mit der Fähigkeit verbunden, loszulassen und Vertrauen zu fassen. Interessant sei auch hier zu erwähnen, dass die Inkarnation (also der

Schritt vor der Schwangerschaft) den Wechsel zwischen Metall- und Wasserelement darstellt – laut 5-Elementen-Zyklus der chinesischen traditionellen Medizin.

Gemeinsam führten wir ein Vergebungsritual mit der Kraft des Wassers durch – Wasser als Symbol für Reinigung, Neubeginn und Bewegung. Dabei stellte sich Silvia innerlich vor, wie sie dem Großvater mit Mitgefühl begegnet, ohne das Geschehene zu entschuldigen, mit dem Ziel es aus ihrem System zu entlassen. Sie sprach leise: „*Ich lasse das Grauen dort, wo es hingehört. Ich nehme nur die Liebe weiter mit.*“

In den folgenden Wochen berichtete sie, dass ihr Körper ruhiger wurde, die Schmerzen nachließen und sie zum ersten Mal seit Langem tief schlafen konnte.

JENSEITS DER DIAGNOSE – DIE SPRACHE DES KÖRPERS VERSTEHEN. DAS IST DIE WIRKLICHKEIT DER KINESIOLOGIE

Das Beispiel von Silvia zeigt, wie tief die Kinesiologie wirken kann. Sie ersetzt keine medizinische Behandlung, aber sie öffnet einen Raum, in dem Heilung auf ande-

ren Ebenen geschehen darf. Denn der Körper „spricht“ in einer Sprache, die wir oft verlernt haben zu verstehen.

Manchmal sagt er mit einem Symptom: „*Hier stimmt etwas nicht mehr mit dem Fluss des Lebens.*“ Oder: „*Ich trage etwas, das nicht zu mir gehört.*“ Der Muskeltest ist dabei wie ein Kompass. Er zeigt an, wo wir hinschauen dürfen – nicht, um Schuldige zu finden, sondern um Frieden zu schließen.

Sie werden sich jetzt wahrscheinlich fragen: ist Sylvia schwanger geworden? Ja. Mit einem besonderen Kind: *Frieden. Frieden für sich. Frieden für ihre Ahnenlinie.*

SCHLUSSGEDANKE

Die Suche nach der Nadel im Heuhaufen – so fühlt sich der Weg oft an, wenn das ersehnte Kind auf sich warten lässt. Doch manchmal liegt die Nadel nicht im Heuhaufen, sondern unter ihm – verborgen in Schichten aus Erfahrungen, Emotionen und Geschichten, die über Generationen hinweg wirken.

Die Kinesiologie hilft, diese Schichten liebevoll zu durchleuchten. **Der Kurs der Entwicklungskinesiologie „Integration von Empfängnis und Entscheidung“** lädt genau dazu ein – die feinen Ebenen zwischen Körper und Ursprung bewusst wahrzunehmen und zu verbinden. Eine Zukunftsbranche, wenn man die steigende Zahl an Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch in Österreich betrachtet.

Dr. Aurore Camard

Kinesiologin,
Entwicklungsbegleiterin,
Instruktörin für Brain Gym®,
Entwicklungskinesiologie
und Touch for Health,
Vorsitzende von
Brain Gym® Österreich

Linzerstr. 22c, 4040 Linz
T: 0699 112 99 686 M: info@aurore-camard.com
www.aurore-camard.com



10 kaum erkennbare Anzeichen einer gestörten Körperwahrnehmung

Text: t.me/askroban

Mit freundlicher Genehmigung von
<https://dobrotherapy.ru/>

1 CHRONISCHE „UNGESCHICKLICHKEIT“

Du stößt ständig an Tischkanten, rempelst Türrahmen an, lässt Dinge fallen oder verschüttest deinen Tee. Das ist nicht bloß Unaufmerksamkeit – oft fehlt deinem Gehirn eine klare „Körperkarte“. Es weiß nicht genau, wo deine Gliedmaßen enden oder wie sich deine Bewegungen im Raum entfalten.

2 IGNORIEREN VON HUNGER- UND SÄTTIGUNGSSIGNALEN

Du bemerkst Hunger erst, wenn dein Magen laut knurrt – oder spürst Sättigung erst, wenn dir körperlich schlecht wird. Dein Körper sendet seine Signale längst, doch sie erreichen dein Bewusstsein nicht.

3 SCHWIERIGKEIT, EINE BEQUEME POSITION ZU FINDEN

Du wälzt dich im Bett, kannst dich im Sessel nicht entspannen – als würde dein Körper dich stören oder dir nicht gehorchen. Oft ist das ein Zeichen dafür, dass du seine stillen Bitten überhörst und nicht wahrnimmst, welche Haltung ihm guttut.

4 ABHÄNGIGKEIT VON ÄUSSEREN REIZEN

Du brauchst Musik, Podcasts oder den Fernseher im Hintergrund, um dich nicht verloren zu fühlen. In der

Stille entsteht eine beunruhigende Leere. Das passiert, wenn deine inneren Empfindungen – Atem, Herzschlag, Muskellspannung – so leise sind, dass sie kein stabiles Gefühl von „Ich bin da“ erzeugen.

5 EMOTIONALE SPRACHLOSIGKEIT AUF KÖRPERLICHER EBENE

Du kannst deine Gefühle benennen („Ich bin wütend“), aber du spürst sie nicht wirklich im Körper. Wut fühlt sich nicht wie Hitze in der Brust an, Angst nicht wie Kälte im Bauch und Freude nicht wie Leichtigkeit im Herzen. Deine Emotionen bleiben ein gedankliches Konzept – losgelöst von der Körpererfahrung.

6 PLÖTZLICHE ERSCHÖPFUNG

Eben warst du noch voller Energie, und plötzlich bist du völlig ausgezögelt – als hätte jemand den Stecker gezogen. Meist hat dein Körper schon lange vorher um Ruhe gebeten, doch erst wenn er „schreit“, nimmst du es wahr.

7 DAS GEFÜHL, VOM KÖRPER GETRENNT ZU SEIN

Du lebst hauptsächlich „im Kopf“. Dein Körper wirkt wie ein Anhänger, das du mit dir herumschleppst – nützlich, aber fremd. Entscheidungen und Gedanken entstehen unabhängig von deinen körperlichen Empfindungen und deiner Intuition.

8 GERINGE TEMPERATUR-EMPFINDLICHKEIT

Während andere längst frösteln oder schwitzen, bemerkst du kaum etwas – bis das Unbehagen extrem wird. Dein innerer „Thermostat“ funktioniert, aber die Signale dringen nicht bis in dein Bewusstsein vor.

9 SCHWIERIGKEIT, KÖRPERLICHE ZUSTÄNDE ZU BESCHREIBEN

Auf Fragen nach deinem Befinden antwortest du meist ausweichend oder vage. Statt deine Empfindungen genauer zu benennen, sagst du „Geht schon“ oder „Irgendwie okay“. Begriffe wie „drückend“, „pochend“ oder „steif“ fehlen dir, weil du keinen feinen Zugang zu deinen Empfindungen hast.

10 VERLUST SPONTANER BEWEGUNGsimpulse

Dein Körper regt sich kaum von selbst: kein Bedürfnis, dich zu strecken, tief durchzuatmen oder aufzustehen. Du bewegst dich nur, wenn es notwendig ist – und nicht, weil ein innerer Impuls dich dazu einlädt.

Verschiedene Therapieformen können dir helfen, wieder eine warme, lebendige Beziehung zu deinem Körper aufzubauen.

Alles, was du tust, tust du mit dir selbst – mit deinem Körper. Und er verdient, dass du ihm zuerst zuhörst.

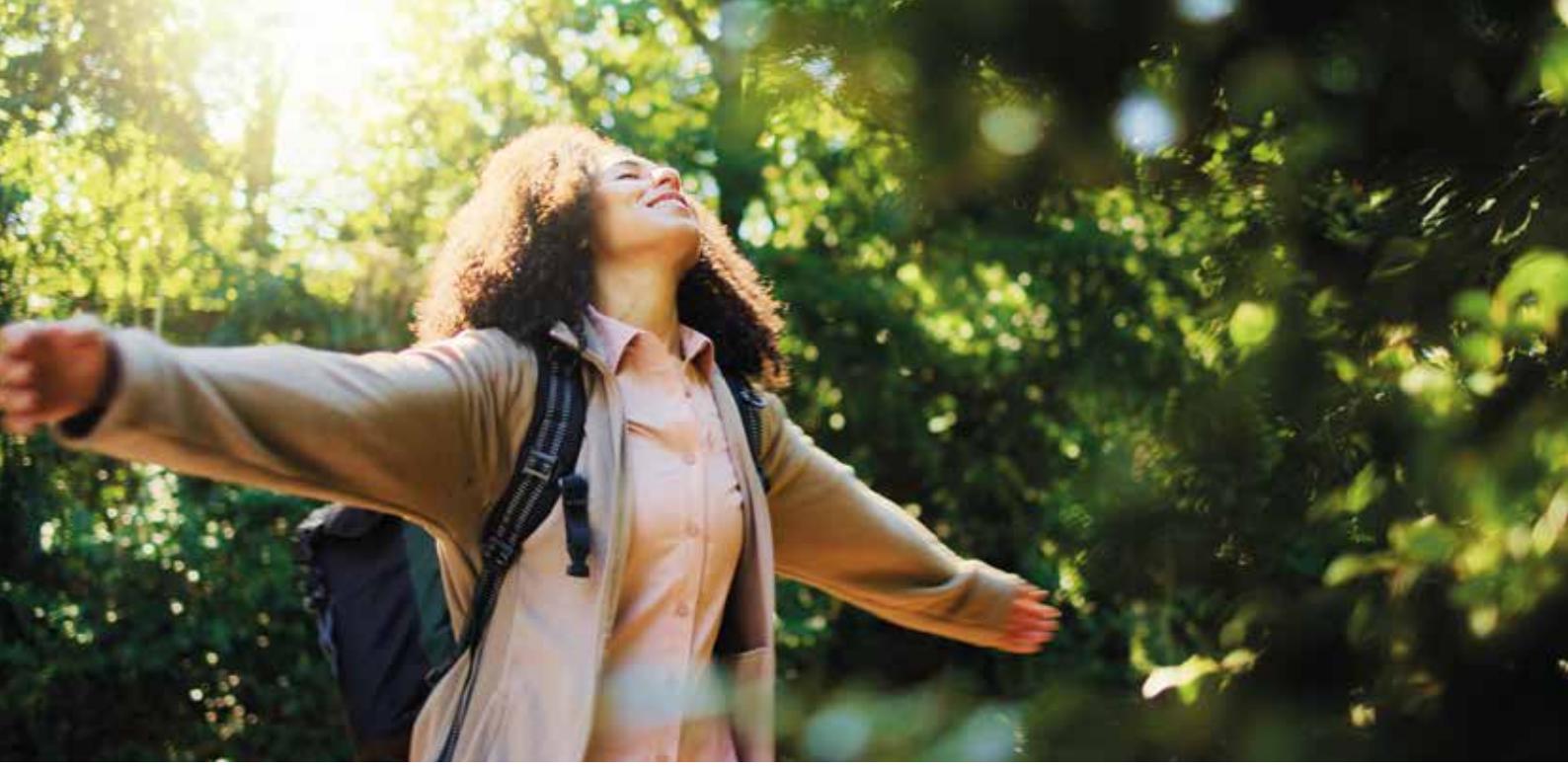


Foto: © PeopleImages / shutterstock.com / 2678864629

Text: Ursula Waldl

Die Wirklichkeit – aus Sicht von Natur-Feld-KonTAKT

Was ist *wirkliche Wirklichkeit*?

Diese scheinbar einfache Frage führt uns mitten in das Herz der Natur-Feld-Kommunikation (NFK), in den Natur-Feld-KonTAKT. In der Alltagssprache sprechen wir oft von „der Wirklichkeit“, als wäre sie ein fester, objektiver Zustand. Doch aus Sicht von NFK ist Wirklichkeit nichts Starres, sondern ein lebendiges, sich ständig wandelndes Feld aus Informationen, Beziehungen und Bewusstsein.

1. WIRKLICHKEIT ALS RESONANZFELD

In NFK verstehen wir alles Existierende – Menschen, Tiere, Pflanzen, Orte, Ereignisse, sogar Gedanken und Gefühle – als Teil eines großen, miteinander verwobenen Informationsfeldes. Dieses Feld kommuniziert permanent, auf feinen, nicht immer sichtbaren Ebenen.

Wirklichkeit entsteht dabei *nicht außerhalb von uns*, sondern *in Resonanz mit uns*.

Wir sind Mitgestaltende dieses Feldes, weil unsere Wahrnehmung, unsere Aufmerksamkeit und unsere innere Haltung Einfluss darauf haben, welche Aspekte der Wirklichkeit sich zeigen und entfalten.

2. WAHRNEHMUNG SCHAFFT WIRKLICHKEIT

Jeder Mensch erlebt die Welt durch sein eigenes Wahrnehmungsfeld, geprägt von Erfahrungen, Emotionen und inneren Bildern.

Wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, halten wir unsere subjektive Sicht oft für die „einzige Wahrheit“.

NFK lädt uns ein, die Wahrnehmung zu weiten: hin zu einem bewussten Lauschen auf das, was auch da ist – jenseits unserer gewohnten Deutung. So kann sich Wirklichkeit als ein vielschichtiger, lebendiger Organismus zeigen, in dem auch das Unsichtbare, das noch nicht Gedachte oder das intuitive Wissen Raum hat. In unserer NFK-Haltung ist uns

bewusst, dass jeder Mensch seine eigene, individuelle Wirklichkeit wahrnimmt und kreiert. Daraus ergibt sich eine unserer Lebensregeln im Enneagramm: „**Die Wahrheit ist ein pfadloses Land.**“

3. KONTAKT ALS SCHLÜSSEL

Der „Kontakt“ im Sinne von NFK bedeutet, in Beziehung zu gehen – nicht nur mit Menschen, sondern mit allem, was existiert.

In echtem Kontakt öffnet sich eine direkte Verbindung zwischen Bewusstsein und Feld.

Das heißt: Wir treten als Beobachter*in und zugleich als Teil des Geschehens auf.

Wenn wir mit einem Baum, einem Tier, einem Ort oder einer inneren Bewegung in Kontakt treten, wird die Wirklichkeit des Gegenübers spürbar – und gleichzeitig zeigt sich, was in uns selbst in Resonanz geht. So entsteht Erkenntnis aus Beziehung, nicht aus Distanz, und zwar über das Feld.

4. MEHRDIMENSIONALE WIRKLICHKEIT

In NFK gehen wir davon aus, dass Wirklichkeit auf mehreren Ebenen zugleich existiert:

- **Physisch:** das, was messbar und sichtbar ist
- **Emotional:** das, was fühlbar ist
- **Mental:** das, was wir denken und deuten
- **Energetisch:** das, was als Schwingung, Stimmung oder Atmosphäre erfahrbar ist
- **Spirituell:** das, was Sinn, Verbindung und Bewusstsein trägt

Alle diese Ebenen wirken zusammen und spiegeln einander. Wenn wir lernen, sie bewusst wahrzunehmen, können wir komplexe Zusammenhänge tiefer verstehen und unsere Lebenswirklichkeit harmonischer gestalten. Über den Muskeltest können wir die unterschiedlichen Ebenen beim Klienten spür- und sichtbar machen.

5. WIRKLICHKEIT ALS SCHÖPFERISCHER PROZESS

In der Natur-Feld-Kommunikation verstehen wir *Wirklichkeit als einen Prozess des ständigen Werdens*.

Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Handlung formt das Feld mit.

Indem wir uns unserer inneren Bewegungen bewusst werden, übernehmen wir Verantwortung für das, was wir ins Feld geben.

Wirklichkeit ist somit kein „Zustand“, sondern ein Mitschöpfungsakt.

Wenn wir achtsam und offen in Beziehung treten, entsteht eine Wirklichkeit, die von Verbundenheit, Klarheit und Liebe getragen ist.

Wirklichkeit ist kein festes Objekt, das wir betrachten können – sie ist ein lebendiger Tanz zwischen Wahrnehmung, Bewusstsein und Feld.

Natur-Feld-Kinesiologie bzw. Natur-Feld-KonTAKT lädt uns ein, diesen Tanz bewusst mitzutanzen.

Je klarer wir in Kontakt mit uns selbst und dem großen Feld treten, desto mehr erfahren wir:

Wirklichkeit ist Beziehung. Wirklichkeit ist Bewegung. Wirklichkeit ist Jetzt.



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



BTI International Online Congress 2026

„Many Paths,
One Movement“/
„Viele Wege,
eine Bewegung“

Ein internationaler Online-Kongress,
der Bewegung und Kinesiologie als verbindende Kraft
über Disziplinen und Perspektiven hinweg feiert.

Drei Tage voller Lernen, Austausch und
Gemeinschaft.

**17. – 19.07.2026
15–24 UHR**

ONLINE-VERANSTALTUNG

Mit Untertiteln für Übersetzungen
sowie Aufzeichnungen aller Sessions

KOSTEN: 400 USD

für 3 Tage – tageweise Anmeldung möglich



<https://www.eventbrite.com/e/bti-online-connect-2026-many-paths-one-movement-tickets-1968861009279>



Text: Daniela Braunsteiner

INNEN FÜHLT, AUSSEN WIRKT –

Kinesiologie als Tor zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit

Kinesiologie verbindet Körperwahrnehmung und Bewusstsein: Sie zeigt, wie sich innere Empfindungen in der äußeren Wirklichkeit spiegeln. Wenn der Körper reagiert, offenbart sich Resonanz – ein Schlüssel, um Balance, Klarheit und Lebendigkeit neu zu erfahren.

Was ist Wirklichkeit? Diese scheinbar einfache Frage führt uns mitten ins Herz der menschlichen Erfahrung. Denn Wirklichkeit ist nicht bloß das, was „da draußen“ existiert – sie entsteht im Erleben, in der Resonanz zwischen Innen und Außen.

Kinesiologie bewegt sich genau in diesem Zwischenraum: Sie arbeitet mit der körperlich spürbaren Reaktion auf innere und äußere Reize und eröffnet so eine Brücke zwischen subjektiver Wahrnehmung und erlebter Realität. Indem sie das Fühlen als Erkenntnisquelle ernst nimmt, wird sie zu

einer Praxis, die Philosophie verkörpert: eine angewandte Phänomenologie des Lebendig-Seins.

WIRKLICHKEIT ALS RESONANZ

Wirklichkeit ist kein starres Objekt. Sie ist lebendig, in Bewegung, im

Foto: © fizkes / shutterstock.com /
1463525528

ständigen Austausch zwischen dem, was in uns geschieht, und dem, was uns umgibt.

Wenn wir Kinesiologie praktizieren, begegnen wir dieser lebendigen Wirklichkeit unmittelbar: im Muskeltonus, im Atem, im Fließen oder Stocken der Energie.

Alles, was wir erleben, ist Resonanz – ein Mitschwingen unseres Systems mit den Feldern, Gedanken, Emotionen und Beziehungen, die uns umgeben.

Doch was bedeutet das genau? Und was heißt es für unsere Arbeit mit Menschen, die nach Balance oder Klarheit suchen?

In der Physik bezeichnet Resonanz das Mitschwingen eines Systems mit einer bestimmten Frequenz. Dieses Prinzip gilt nicht nur für Materie, sondern auch für das Lebendige.

Zellen, Nerven, Herzen, Gehirne, ja ganze soziale Systeme reagieren resonant: Sie stimmen sich unbewusst aufeinander ab. In der Kinesiologie geschieht genau das: **Wir bringen das System in Beziehung – mit Gedanken, Erinnerungen, Emotionen, Worten, Nahrungsmitteln, Klängen – und beobachten, wie es antwortet.**

Der menschliche Körper ist ein fein abgestimmtes Resonanzsystem. Er reagiert auf sichtbare und unsichtbare Reize – auf Klang, Licht, Temperatur, aber auch auf Stimmungen, Gedanken, Atmosphären. Diese Reaktionen zeigen sich in Muskeltonus, Atmung, Puls, Hormonaktivität, Körpersprache. Der kinesiologische Muskeltest nutzt dieses Prinzip: Er ist kein Messinstrument für „richtig“ oder „falsch“, sondern ein Wahrnehmungswerkzeug für Resonanz.

Wenn ein Reiz mit dem inneren System in Einklang steht, bleibt der Muskeltonus stabil. Wenn Stress, Disharmonie oder unbewusster Konflikt vorliegen, verändert sich der Tonus.

So wird der Körper zum Sprachrohr des Unbewussten – ein feines Messinstrument, das zeigt, was in Resonanz ist und was nicht.

Foto: © Roman Samokovly / shutterstock.com / 235077415



WENN BLOCKADEN GELÖST WERDEN, VERÄNDERT SICH NICHT NUR DAS EMPFINDEN – OFT WANDELT SICH AUCH DIE WAHRNEHMUNG DER ÄUSSEREN WELT

- und welche im Konflikt sind (inkohärent).

Diese Differenz ist der Schlüssel zu Bewusstheit. Denn erst **wenn wir spüren, wo etwas nicht schwingt, können wir es verändern**.

Kinesiologische Balancen können als „Resonanzarbeit“ verstanden werden.

Sie helfen, Disharmonien im Energiesystem auszugleichen, sodass Körper, Geist und Emotion wieder kohärent schwingen.

Wenn Blockaden gelöst werden, verändert sich nicht nur das Empfinden – oft wandelt sich auch die Wahrnehmung der äußeren Welt. Ein Konflikt wirkt weniger bedrohlich, ein Mensch weniger distanziert, eine Herausforderung plötzlich machbar.

In diesem Sinn ist die kinesiologische Balance **keine Korrektur von Defekten, sondern eine Wiederherstellung von Resonanz** – zwischen den Teilen des Systems und zwischen Innen und Außen.

DER KÖRPER ALS TOR ZUR WIRKLICHKEIT

Der Körper ist nicht nur Träger des Bewusstseins, sondern aktiver Mitgestalter unserer Wahrnehmung. Unsere Sinnesorgane liefern Reize, doch erst im Körper werden sie zu Bedeutung. Emotionen, Spannung, Atemrhythmus, Herzschlag – all das sind Ausdrucksformen, in denen sich unsere Wirklichkeitswahrnehmung zeigt.

PRAXISBEISPIEL:

Eine Klientin sagt: „Ich vertraue mir.“

Der Muskel testet schwach. Der Körper reagiert – nicht, weil der Satz „falsch“ ist, sondern weil eine innere Schicht nicht in Resonanz damit ist.

Im Prozess zeigt sich vielleicht eine alte Erfahrung von Enttäuschung oder Kritik. Wird diese gelöst, testet der Satz stark – die Resonanz ist wieder hergestellt.

WAHRNEHMUNG UND WIRKLICHKEIT

Wenn alles Schwingung ist, dann ist auch unsere Wahrnehmung kein neutraler Empfang, sondern ein aktiver Prozess. Wir schwingen mit dem, worauf wir uns ausrichten. Unsere Gedanken, Überzeugungen und Emotionen bilden das Resonanzfeld, durch das wir die Welt erfahren.

So erklärt sich, warum zwei Menschen dieselbe Situation völlig unterschiedlich erleben können:

Was in Resonanz geht, **hängt von der inneren Frequenz ab**.

Kinesiologisch gesprochen:

- Der Muskeltest zeigt, welche Aspekte einer Situation in Resonanz stehen (kohärent sind)



Foto: © Peopleimages / shutterstock.com / 2211550237

Der kinesiologische Muskeltest nutzt diese Sprache des Körpers. Wenn ein Reiz (etwa ein Gedanke, ein Satz oder eine Erinnerung) den Muskeltonus verändert, offenbart sich darin ein feines Kommunikationssystem zwischen Bewusstsein, Emotion und Physiologie.

Der Muskeltest ist kein Messinstrument im naturwissenschaftlichen Sinn, sondern **ein Dialog mit der lebendigen Wirklichkeit**, die sich im Moment offenbart. Er macht sichtbar, wie der Mensch als fühlendes Wesen auf die Welt antwortet.

WAHRNEHMUNG, GLAUBE UND SELBSTBILD – WIE INNEN UND AUSSEN SICH FORMEN

Unsere innere Haltung wirkt wie eine Linse: Sie filtert, was wir als „real“ empfinden. Wer sich innerlich unsicher fühlt, nimmt die Welt oft als bedrohlicher wahr. Wer sich getragen und verbunden erlebt, erfährt dieselbe Welt als unterstützend.

Diese Dynamik ist nicht nur psychologisch, sondern energetisch spürbar. Kinesiologische Arbeit **deckt diese Resonanzen auf und erlaubt, sie bewusst zu verändern.**

PRAXISBEISPIEL:

Ein Student kommt mit Prüfungsangst in eine Balance. Auf den Satz „Ich kann klar denken, wenn ich geprüft werde“ testet der Muskel schwach. Im Gespräch taucht ein Bild auf: die Erinnerung an eine frühere Situation des Versagens. Durch eine Balance mit Atemfokus und einer Berührung von Neurolymphatischen Punkten wird das Nervensystem beruhigt. Der Satz testet anschließend stark – und der Student berichtet, beim nächsten Test ruhiger und präsenter gewesen zu sein.

PRAXISIMPULSE: WIRKLICHKEIT BEWUSST GESTALTEN

Kinesiologie lehrt uns, dass Veränderung nicht erzwungen, sondern ermöglicht wird. Drei einfache Übungen können helfen, die Verbindung von Innen und Außen im Alltag zu pflegen:



Daniela Braunsteiner

Dipl. Kinesiologin, Instruktorin für Brain Gym®, Hyperton-X® & Touch for Health, Vorstandsmitglied des ÖBK

Hauptplatz 14, 2070 Retz T: 0650 911 10 19

E: kinesiologin@danielabraunsteiner.at

www.danielabraunsteiner.at

1. Wahrnehmungsanker:

- Mehrmals am Tag innehalten und spüren: Wie fühlt sich mein Körper jetzt an?
- Wahrnehmen ohne zu bewerten – nur beobachten.

So wird der Körper wieder zum Ort von Wirklichkeit, nicht nur zum Werkzeug.

2. Wirklichkeitsfragen:

- Wenn ein Gedanke Stress auslöst, frage:

Ist das wirklich wahr – oder nur meine momentane Wahrnehmung?

Diese Frage öffnet einen Raum, in dem sich neue Perspektiven zeigen können.

3. Resonanz bewusst wählen:

- Denke an ein Ziel oder eine Entscheidung.

• Spüre: Wird der Atem weiter oder enger? Fühlt es sich stimmig an?

Der Körper zeigt, ob etwas in Übereinstimmung mit deiner inneren Wahrheit ist.

VERKÖRPERTE WAHRHEIT

„Innen fühlt, außen wirkt“ – dieser Satz beschreibt das Wesen kinesiologischer Arbeit auf philosophischer Ebene.

Wirklichkeit ist kein fester Zustand, sondern ein lebendiger Prozess, der im Fühlen entsteht.

Wenn wir über den Körper in Kontakt mit unserer Wahrnehmung treten, entdecken wir: **Wir sind nicht getrennt von der Welt, sondern Teil eines fortwährenden Dialogs zwischen Innen und Außen.**

Kinesiologie macht diesen Dialog sichtbar – und erinnert uns daran, dass Erkenntnis nicht nur im Denken, sondern im Erleben geschieht.

Sie ist damit mehr als eine Methode: Sie ist eine Haltung – eine Einladung, Wirklichkeit fühlend zu erforschen.



Text: Elisabeth Schuster

MEISTERIN DES BLUTFLUSSES:

MARIENDISTEL

(Carduus marianus)

Die Mariendistel ist nach der TCM dem **Holzelement**, dem **Yin** sowie der **Leber** zugeordnet. Ihr wird nachgesagt, dass sie „*den Körper entgiftet und die Leber beschützt*“.

In der Zuordnung der Temperatur ist sie **warm**, **neutral** und **kühl**, vom Geschmack her **bitter**, **salzig**.

Bei uns wird sie in Gärten und Kulturen gezogen. Darüber hinaus ist sie hier und dort verwildert an warmen und trockenen Plätzen, an Bahndämmen und auf Ödland anzutreffen. Ihre ursprüngliche Heimat liegt in Südeuropa, im Süden Russlands, in Kleinasien und Nordafrika.

Mit ihren großen, grün-weiß marmorierten Blättern, die dornig gezähnt sind, kann man sie sehr leicht erkennen. An den Stängelspitzen sitzen einzeln die Körbchenblüten, die purpurrot gefärbt und kugelförmig sind. Die Früchte, die zu Heilzwecken verwendet werden, haben eine harte, glänzende schwarze Schale. Blütezeit: Juli bis August.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe in den Früchten sind Flavonoide, Bitterstoffe, wenig ätherisches fettes Öl und Schleimstoffe. Im Kraut sind Flavonoide, Sterole, organische Säuren (Fumarsäure) enthalten. Für die Leberschutzwirkung ist der Wirkstoffkomplex Silymarin verantwortlich. Auch Harze zählen zu den weiteren Wirkstoffen.

Besondere Wirkung

Der wichtigste Wirkstoff der Mariendistel, das **Silymarin**, befindet sich hauptsächlich in den Samen der Pflanze. Da dieser Stoff jedoch nur schwer wasserlöslich ist, kann es in manchen Fällen sinnvoll sein, auf ein Fertigarzneimittel zurückzugreifen, um die volle Wirkung zu nutzen.

Die Inhaltsstoffe der Mariendistel sind so kraftvoll, dass sie sogar in der **Notfallmedizin** Verwendung finden: Bei Knollenblätterpilzvergiftungen wird Silymarin in hochkonzentrierter Form als Infusion eingesetzt. Es kann die schädlichen Gifte des Pilzes aus den Leberzellen verdrängen und so den Zelltod verhindern – ein beeindruckendes Beispiel für die Heilkraft der Natur.

Unterstützung für Leber und Haut

In der Volksheilkunde wird die Mariendistel seit Jahrhunderten zur Stärkung und Regeneration der Leber eingesetzt. Sie gilt als eine der wichtigsten Pflanzen, wenn es darum geht, die Leber in ihrer natürlichen Entgiftungsfunktion zu unterstützen und ihre Selbstheilungskräfte zu fördern.

Darüber hinaus findet die Mariendistel auch bei chronischen Hautproblemen Anwendung. Besonders bei schwer heilenden Unterschenkelgeschwüren (Ulcus cruris) oder sogenannten offenen Beinen wird sie traditionell verwendet. Hier kommen sowohl feuchte Umschläge mit Mariendisteltee als auch das Aufstreuen von fein gemahlenem Mariendistelsamenpulver zum Einsatz.

Auch bei Krampfadern wird Mariendisteltee innerlich geschätzt, da er die Gefäßgesundheit unterstützt und den Stoffwechsel anregt.

Energetisch-kinesiologische Perspektive

Aus energetischer Sicht wird die Mariendistel oft mit dem **Lebermeridian** und dem Emotionsthema „**Wut und Neubeginn**“ in Verbindung gebracht.

Sie hilft dabei, innere Balance, Gelassenheit und Klarheit wiederzufinden – besonders in Phasen emotionaler „Entgiftung“ oder wenn man sprichwörtlich „zu viel geschluckt“ hat.

Zusammenfassend kann man sagen: Die Mariendistel stärkt und regeneriert die Leber, unterstützt die Entgiftung und schützt die Leberzellen vor Schadstoffen. Sie fördert den Gallenfluss, verbessert die Verdauung und wirkt entzündungshemmend. Zudem unterstützt sie die Regeneration von Haut und Gefäßen bei chronischen Entzündungen.

Mariendistel





Mariendistel als Leberwickel:

Ein wohltuender Leberwickel aus Mariendistel unterstützt die natürliche Funktion der Leber auf sanfte Weise. Wärme und die Wirkstoffe der Heilpflanze fördern die Durchblutung, regen die Entgiftung an und entspannen den gesamten Organismus. Der Mariendistel-Leberwickel hilft der Leber, Schadstoffe effektiver auszuleiten, und unterstützt emotionale Prozesse, die mit diesem Organ verbunden sind – etwa Ärger, Anspannung oder innere Unruhe.

Er ist ideal in Detox-Zeiten, bei Erschöpfung oder einfach als Ritual zur Entspannung und Selbstfürsorge.

Man braucht:

- 1–2 Esslöffel zerstoßene oder gemahlene Mariendistelsamen
- 250 ml heißes Wasser
- 1 Baumwoll- oder Mulltuch
- 1 Wärmflasche oder Körnerkissen
- 1 Handtuch oder Wolldecke zum Abdecken

Zubereitung & Anwendung

1. Mariendistelsamen mit heißem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Ein Tuch in den warmen Aufguss tauchen, leicht auswringen und auf den rechten Oberbauch (Leberregion) legen.
3. Eine Wärmflasche darüber geben und mit einem Handtuch oder einer Decke warm abdecken.
4. 30–40 Minuten ruhen und tief atmen.

Gegenanzeige: Keine bekannt.

Nebenwirkungen: Keine bekannt.

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.

Quellen:

Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder
ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow ISBN:978-3-86820-191-8
www.chatpt.com

Bildquellen:

Titelbild: olko1975 / shutterstock.com / 2344377993
Bild S. 2: Maryna Osadcha / shutterstock.com / 1430188613
Grafik: Original book source: Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz 1885, Gera, Germany, adaptierte Version: Kenraiz, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Silybum_marianum0_cleaned.jpg

Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- Samen: Schützen die Leber, hemmen die Aufnahme giftiger Stoffe (z. B. Alkohol, Lösungsmittel, Medikamente), regenerieren und erneuern Leberzellen
- Erhöht die Durchblutung im Pfortadersystem
- Entblähend
- Galle-regulierend
- Krampflösend
- Harntreibend

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- Leber-Yin-Mangel
- Leber-Qi-Stagnation
- Aufsteigendes Leber-Yang
- Feuchte Hitze der Gallenblase und Leber
- Milz-Qi Mangel
- Magen-Qi Mangel

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

Innere Anwendung:

- Schützt und heilt die Leber
- Lindert Galle- und Verdauungsbeschwerden
- Unterstützt bei Leberentzündung
- Wirkt bei Gelbsucht
- Hilft bei Leberzirrhose und Fettleber
- Unterstützt bei Kopfschmerzen und Migräne
- Mariendistelsamen wirken regulierend bei Verstopfung
- Lindert Krämpfe und Blähungen im Galle-Darm-Bereich
- Entlastet das venöse System: bei Krampfadern und Hämorrhoiden

Emotionale und geistige Aspekte:

- Angst vor Veränderung
- Hoffnungslosigkeit
- Förderung der Kreativität
- Stärkung der „Wanderseele Hun“

Mariendistel als Tee:

1 Teelöffel Mariendistelfrüchte (auch das Kraut ist so zu verwenden) mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 bis 20 Minuten ziehen lassen und dann abseihen.

Der Tee wird heiß und schluckweise getrunken: morgens nüchtern, eine halbe Stunde vor dem Mittagessen und abends vor dem Schlafengehen jeweils 1 Tasse.

Man kann den Tee auch mit Pfefferminztee mischen. Das verbessert nicht nur den Geschmack, sondern kann in manchen Fällen auch die Wirkung verstärken.



Elisabeth Schuster

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

Kooperiertes ÖBK Vorstandsmitglied

Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto

Mobil: 0650 864 24 64

info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Text: Elisabeth Schuster

MEISTER DER WEITSICHT:

ERDRAUCH

(Fumaria officinalis)

In der TCM wird der Erdrauch dem **Holzelement**, dem **Yang** sowie der **Leber** zugeordnet. Ihm wird nachgesagt, dass er „*die Spannung in Rauch auflöst*“.

Die thermische Zuordnung ist **kühl**, vom Geschmack her wird er als **bitter** wahrgenommen.

Wer den Erdrauch sammeln möchte, muss Schuttstellen, Brachland, Gärten und Äcker aufsuchen, wo die Pflanze häufig wächst.

Erdrauch wird zur Blütezeit gesammelt. Man nimmt die oberirdischen Teile und bevorzugt aufrechte Sprossen, um anhaftendes Erdreich nicht erst abwaschen zu müssen. Zweckmäßigerweise trocknet man die Pflanze gebündelt an einem schattigen Ort. Der Erdrauch, ein einjähriges Mohngewächs, zeigt sich zart und filigran in Wuchs und Erscheinung. Seine dünnen, hohen Stängel sind glatt, bläulich bereift und stark verzweigt. Die graugrünen Blätter stehen wechselständig, sind im unteren Bereich gestielt und doppelt bis dreifach gefiedert mit schmalen Fiederabschnitten. Meist wächst die Pflanze aufrecht bis zu 40 cm hoch, gelegentlich aber auch niederliegend. Ihre kleinen, gespornten Blüten erscheinen in lockeren Trauben und leuchten in zarten Rosa- bis Dunkelrot-Tönen, oft mit einem schwarzroten Fleck an der Spitze – ein charakteristisches Merkmal dieses feinen Wildkrauts.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind **mehrere Alkaloide** (z. B. Protopin, Cryptocavin, Corydalin, Sinactin), **Bitterstoffe, Harze, Cholin, Flavonoide** und **Schleimstoffe**. Ein zu großer oder zu schwacher **Gallenfluss** kann vom Erdrauch gut reguliert werden. Das bringt rasch Erleichterung bei **krampfartigen Beschwerden**, etwa bei akuten Menstruationsschmerzen.

Er ist zudem sehr wirksam gegen aufgestauten **Ärger** und **Wutausbrüche**.

Erdrauch in der TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Erdrauch vor allem bei **hitzigen Erkrankungen** eingesetzt, die mit einem Gefühl innerer Hitze einhergehen und durch kühlende Maßnahmen gelindert werden können. Typische Anwendungsgebiete sind **Beschwerden der Leber und Gallenblase**, **überliechende Durchfälle** sowie bestimmte **Hauterkrankungen**.

Erdrauch wird aufgrund seiner ausgleichenden und kühlenden Eigenschaften geschätzt, da er hilft, überschüssige Hitze im Körper zu regulieren und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Räuchern mit Erdrauch

Erdrauch entfaltet beim Räuchern eine sanfte, klärende Wirkung. Sein feiner, erdiger Duft löst stagnierende Energien und schafft eine harmonisierende Atmosphäre. Besonders in der Kinesiologie kann Erdrauch unterstützend wirken, um Blockaden auf sanfte Weise zu lösen und die Selbstwahrnehmung zu fördern.

Erdrauch kann pur oder in Mischungen verwendet werden. Mit **Salbei** oder **Lavendel** verstärkt sich die reinigende Wirkung, mit **Beifuß** oder **Wacholder** die Erdung, und mit **Rosenblüten** oder **Sandelholz** entsteht eine entspannende Räucherung. Zur Anwendung eine kleine Menge auf Räucherkerne oder ein Sieb geben und den aufsteigenden Rauch bewusst wahrnehmen. Dabei kann eine Intention gesetzt werden, z. B. „*Klarheit und Balance einladen*“.

Erdrauch ist ein wunderbarer Begleiter für Rituale, Meditationen oder einfach, um den Alltag energetisch zu bereichern. Seine sanfte Kraft lädt dazu ein, sich mit der Natur und sich selbst zu verbinden.

Erdrauch





Teemischung zur Frühjahrs- oder Herbstkur:

Diese Teemischung entwässert, entschlackt, regt den Stoffwechsel an, führt leicht ab, sorgt für reine Haut.



Teemischung:

- Erdrauch
- Birkenblätter
- Brennesselblätter
- Schachtelhalm
- Stiefmütterchen
- Löwenzahnwurzel mit Kraut
- Faulbaumrinde
- Melissenblätter

Alle Kräuter zu gleichen Teilen mischen. Zwei Teelöffel dieser Mischung mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und abseihen. Zweimal täglich eine Tasse trinken.

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.

Wirkung aus Sicht der traditionellen europäischen Medizin:

- krampflösend
- reguliert die Galle
- entzündungshemmend
- leicht abführend

Wirkung aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin:

- Leber-Qi-Stagnation
- Feuchtigkeit-Hitze von Leber und Gallenblase
- Loderndes Leber Feuer
- Feuchtigkeit-Hitze der Milz
- Blut-Hitze

Besondere Wirkung bei folgenden Symptomen

Innere Anwendung:

- Krämpfe im Oberbauch
- Krampfartige Gallenbeschwerden
- Krämpfe im gesamten Magen-Darm-Bereich
- Verdauungsprobleme nach Entfernung der Gallenblase
- Verstopfung
- Hautprobleme (Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzeme)
- Rheuma
- Zur Unterstützung der Blutreinigung

Emotionale und geistige Aspekte:

- Löst auch Spannungen im emotionalen Bereich
- Aggression und Jähzorn
- Mutlosigkeit
- Ungeduld
- Selbstüberschätzung
- Übermäßige Zielstrebigkeit

Erdrauch als Tee:

1 Teelöffel Erdrauch mit $\frac{1}{4}$ l Wasser übergießen, zum Sieden bringen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend abseihen und bei Bedarf bis zu 3 Tassen Tee pro Tag trinken.

Frühlingssalat mit Erdrauch:

- Feldsalat als Grundlage (ca. 65 %)
 - Schnittlauch, junge Schafgarbenblätter und Löwenzahnblätter zu gleichen Teilen (ca. 30 %)
 - Johanniskrautblätter und Erdrauch zu gleichen Teilen (ca. 5 %)
- Ein frischer, leicht herber Salat, der den Stoffwechsel anregt und Leber und Galle unterstützt.

Gegenanzeige: Keine bekannt.

Nebenwirkungen: Überdosierungen sind zu vermeiden, da es möglicherweise zu Bauchschmerzen kommen kann. Bedenkliche Nebenwirkungen sind jedoch nicht bekannt.

Quellen:
Die Meisterkräutertherapie Wolfgang Schröder ISBN: 978-3-00-038396-0
Das große Buch der Heilpflanzen Apotheker M.Pahlow ISBN: 978-3-86820-191-8
www.chatgpt.com

Bildquellen:
Titelbild: AnjamAbbas / shutterstock.com / 2426958741
Grafik: Wikipedia Commons, Gemeinfrei, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illustration_Fumaria_officinalis1.jpg



Elisabeth Schuster

Akademische Kinesiologin der ÖAKG, Touch for Health Instructor, Brain Gym Instructor lizenziert bei BGÖ, Von Kopf bis Fuß Braingym für die Kleinen Instructor HU112, Kooptiertes ÖBK Vorstandsmitglied Hauptstraße 10a/6, 2443 Loretto Mobil: 0650 864 24 64 info@kinesiologie-elisabeth-schuster.at www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at

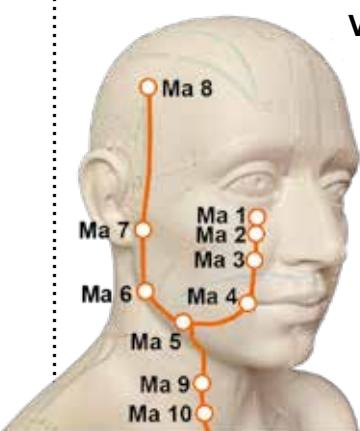
Text und Bilder: Ulrike Icha

Magen-Meridian (Ma)

Englisch: Stomach Meridian (ST)

Chinesisch: wei-jing

Der Magen-Meridian ist ein **Yang-Meridian**. Er zählt in der 5-Elemente-Lehre zum **Erde-Element** und steht in enger Beziehung zum Sinnesorgan **MUND (Geschmackssinn)** sowie zum **Bindegewebe** und zu den **Muskeln**. Er ist mit der **Milz** gekoppelt. Seine stärkste Aktivität liegt morgens in der Zeit von **7 bis 9 Uhr**.



Verlauf:

Im äußeren Verlauf entspringt der Magen-Meridian unter der Mitte des Auges. Er bildet einen Bogen über die Wange bis zur Schläfe hinauf (U-Form). Am untersten Punkt der U-Form (Ma 5) zweigt der Meridian nach unten ab. Zuerst seitlich über den Hals, dann über die Mitte des Schlüsselbeines gerade hinunter durch die Brustwarze und mit einem Abstand von etwa 2 Cun zur Mittellinie über den Ober- und Unterbauch. Er führt weiter über die Außenseite des Oberschenkels hinunter über das Knie, den Unterschenkel und über den Fußrücken und endet am äußeren Nagelfalzwinkel der zweiten Zehe.

Der innere Verlauf des Magen-Meridians verbindet den Punkt Ma 1 mit der Nasenwurzel, den Nasenflügeln, dem Gaumen und umkreist die Lippen. Ein weiterer innerer Ast führt vom Punkt Ma 12 zu den Organen Magen und Milz.

Bedeutung:

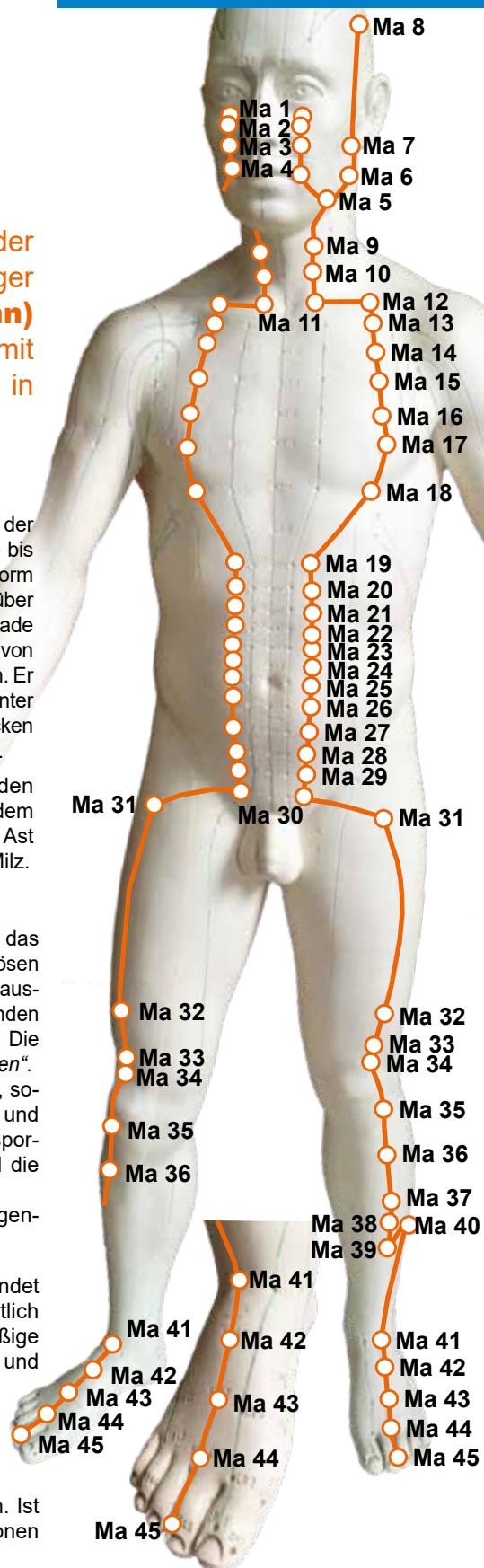
Die Hauptfunktion des Magens ist das Aufspalten der Nahrung. Emotional kann das auch bedeuten, dass wir mithilfe einer guten Magen-Energie leicht Konflikte auflösen können. Aus Sicht der TCM steht der Magen mit der Körpermitte in Verbindung. Bei ausgeglichenem Magen-Qi fühlen wir uns gut „*in unserer Mitte*“ bzw. „*zentriert*“. Dann befinden wir uns sowohl in körperlicher, als auch in emotionaler Stabilität und Gelassenheit. Die Verbindung zum Erde-Element lässt uns fest mit „*beiden Füßen auf dem Boden stehen*“. Das bringt Sicherheit und Zuversicht. Entfernen wir uns jedoch aus unserer Mitte, so dass wir uns durch Äußerlichkeiten ablenken lassen, verlieren wir unsere Ruhe und den Halt. Mit dem Magensaft wird der Speisebrei weiter in den Dünndarm transportiert. Der Magen steht demnach symbolisch auch für das „*Weiterkommen*“ und die „*Durchsetzungskraft*“.

Der Bezug des Magens zu den Muskeln lässt erahnen, dass eine stabile Magen-Energie gleichzeitig den Muskeln Stabilität und Kraft verleiht.

„Das wird nicht gehen.“, „Das kann ich nicht.“ Mit der Mutter Erde verbindet man Geborgenheit. Wer den Kontakt zur Erde verliert, verliert sprichwörtlich „*den Boden unter den Füßen*“ – und damit sein Urvertrauen. Zweifel, übermäßige Sorgen und Kummer entstehen. Ohne Sicherheitsgefühl sinkt die Zuversicht, und pessimistische Gedanken wie „*Das wird nicht gehen*“ sind dann typisch.

„Das schlägt mir auf den Magen“, „Das liegt mir schwer im Magen“. Sorgen und Verzweiflung wirken direkt auf den Magen. So wie der Magen mit Hilfe seiner Magensäure bei der Aufspaltung/Auflösung der Speisen behilflich ist, unterstützt seine Energie auch das Auflösen von inneren Konflikten. Ist man jedoch nicht in seiner Mitte, lassen sich Speisen wie belastende Situationen schlecht „*verdauen*“ – Magenprobleme sind oft die Folge.

„Liebe geht durch den Magen.“ Eine schöne Vorstellung, dass Essen und Liebe Hand in Hand gehen und man einem Menschen durch ein zubereitetes Essen Zuneigung zeigen kann. Und im besten Fall löst das Essen Glücksgefühle aus. Das lernen wir schon als Baby. Die Mutter, die laut TCM mit dem Erde-Element assoziiert wird, hat uns durch das Stillen genährt. Wir haben in ihren Armen die *Sicherheit und Geborgenheit* erlebt, und die süße Muttermilch hat uns Kraft gegeben. Was für ein starkes Gefühl der Verbundenheit und Liebe!





Indikationen:

Störungen im Meridianverlauf:
Im **Kopfbereich** – **Augenprobleme, Kopfschmerzen und Migräne, Trigeminus-schmerzen und Gesichtslähmung, Zahnschmerzen, Nasen-Nebenhöhlenprobleme.**
Im **Halsbereich** – **Nackensteife, Hals-schmerzen, Atemnot, Husten.**
Im **Brust- und Bauchbereich** – **Brust-schmerzen, Magen- und Darmprobleme sowie Störungen im Beckenbereich (Blasen- und Menstruationsprobleme).**
Im Bereich der **Beine** – **Gelenkprobleme und Muskellähmungen.** Speziell die Punkte unter dem Knie finden häufig als „**Fernpunkte**“ Anwendung.

Ausgewählte Anwendungen von Akupunkturpunkten lt. TCM:

Ma 1 – „Tränenbehälter“

LOKALISATION:
Senkrecht unter der Pupille – auf der Knochenkante/Mulde.

ANWENDUNG:
Hornhautentzündung, Grüner u. Grauer Star, Kurz- u. Weitsichtigkeit, Probleme d. Augennervs, Tic d. Augenlider.

Ma 5 – „Großer Empfang“

LOKALISATION:
Vertiefung im Bereich d. Unterkiefers.

ANWENDUNG:
Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie, Mund kann nach einem Schlaganfall nicht geschlossen werden.

Ma 6 – „Kieferkutsche“

LOKALISATION:
Zusammenbeißen – höchster Punkt des Kaumuskels.

ANWENDUNG:
Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie, Gesichtslähmung, Kiefergelenkarthrose, Nackensteife.

Ma 7 – „Untere Schranke“

LOKALISATION:
Ma 6 bis vor das Ohr – Vertiefung. Beim Öffnen des Mundes verschwindet diese Vertiefung.

ANWENDUNG:
Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie, Gesichtslähmung, Kieferluxation, Tinnitus, Schwerhörigkeit, Ohrenschmerzen, eitrige Ohrentzündung.

Ma 8 – „Am Kopf gebunden“

LOKALISATION:
Senkrecht über Ma 7 im Schläfenwin-kel („Geheimratsecke“), in der Höhe etwa 3 Cun oberhalb der Augenbrauen.

ANWENDUNG:
Migräne, Augenprobleme.

Ma 9 – „Willkommenheißen des Menschen“

LOKALISATION:
1,5 Cun neben der gedachten Mitte d. Kehlkopfes (spürbare Vertiefung).

ANWENDUNG:
Halsschmerzen, Atemnot, Nackensteife, Husten, hoher u. niedriger Blutdruck, Kropf.

Ma 25 – „Angel d. Himmels“ ALARMPUNKT f. d. Dickdarm

LOKALISATION:
2 Cun neben dem Nabel

ANWENDUNG:
Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Gastritis, Menstruationsprobleme, Darmparasiten ausleiten, Blasenstein ausleiten, Reizblase, Fertilitätsstörungen, Impotenz.

Ma 27 – „Großes Ausladendes“

LOKALISATION:
2 Cun unter und 2 Cun neben d. Nabel.

ANWENDUNG:
Unterbauchschmerzen, Harnverhalten.

Ma 31 – „Oberschenkelgelenk“

LOKALISATION:
Unterhalb des oberen, vorderen Darmbeinstachels auf gleicher Höhe mit dem unteren Schambeinrand.

ANWENDUNG:
Hüftgelenkprobleme, Coxarthrose, Beinkrämpfe.

Ma 32 – „Versteckter Hase“

LOKALISATION:
6 Cun oberhalb der Mitte der Kniescheibe, entlang der Kniescheibenaußenseite hinauf.

ANWENDUNG:
Taubheitsgefühl oder Lähmung im Unterkörper, Kniearthrose und Kniearthritis.

Ma 36 – „Drei Meilen d. Fußes“ ENERGIEPUNKT, TONISIERUNGSPUNKT, FERNPUNKT

LOKALISATION:
3 Cun (4 Finger) unter dem Knierand an der Außenseite.

ANWENDUNG:
Fernpunkt für Gastritis, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen, Bluthochdruck.

Tonisierungspunkt bei Schwächegefühl, Depressionen, Müdigkeit.
Durchblutungsstörungen i. d. Beinen, Beinödeme, Beinkrämpfe, Neuropathie.

Ma 38 – „Schmale Öffnung“ FERNPUNKT

LOKALISATION:
5 Cun unter Ma 36, 1 Finger vom Schienbein nach außen.

ANWENDUNG:
Akute Schulterschmerzen, Entzündung in der Schulter.

Ma 40 – „Üppige Fülle“

LOKALISATION:

Am Außenknöchel 8 Cun hinauf – 1 1/2 Cun neben dem Schienbein.

ANWENDUNG:

„Verrückt-Schmerzen“ (überall Schmerzen), bei übermäßiger Schleimproduktion (Bronchitis, Asthma, Migräne, Magen-Darm-Probleme), Benommenheit, Schwindel.

Ma 41 – „Den Gebirgsbach befreien“ TONISIERUNGSPUNKT

LOKALISATION:

Mitte der vorderen Querfalte oberhalb des Sprunggelenks.

ANWENDUNG:

Lähmungen in den Beinen, Probleme des Sprunggelenks, Depressionen, Kopfschmerzen, Verstopfung.

Ma 43 – „Ins Tal fallen“ FERNPUNKT bei SCHMERZEN

LOKALISATION:

In der Vertiefung zwischen dem 2. und 3. Mittelfußknochen.

ANWENDUNG:

Kopfschmerzen, Bauchschmerzen.

Ma 44 – „Innenhof“ FERNPUNKT bei SCHMERZEN

Info: Dieser Punkt kühlst bei Hitze.

LOKALISATION:

Außenseite d. 2. Zehe – „Schwimmhaut“.

ANWENDUNG:

Kopfschmerzen, Migräne, Augenbrennen, Zahnschmerzen, Halsschmerzen, Magenschmerzen, Geburtsschmerzen. Auch gegen Fieber (kühlend).

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 116 – 131 • Modell-Puppe für die Bilder - 3B Scientific GmbH. Deutschland



Ulrike Icha

Kinesiologie, Lebens- u. Sozialberatung, Dunkelfeldmikroskopie Ausbildungen und Einzeltermine, Buchautorin

Tel.: 0680 218 52 15

ulrike.icha@utanet.at

Flurschützstr. 36/12/46, 1120 Wien

www.phoenixhealing.at

BUCHEMPFEHLUNG:



TCM - All in One

KARTENSET

TRADITIONELLE

CHINESISCHE

MEDIZIN

Verlag/Autorin:

Ulrike Icha

ISBN: 978-3-200-09326-3



Von Mag. Patricia Salomon

Bärlauchknöderl



Foto: © photocrew1 /
shutterstock.com /
2169986907

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Handvoll Bärlauch
- 1 Ei
- 1 EL Ricotta
- Salz, Pfeffer
- Semmelbrösel
- Bergkäse, in Würfel geschnitten (ca. 1 × 1 cm)
- Gesalzenes Wasser zum Kochen
- Zerlassene Butter
- Parmesan, gerieben oder gehobelt

Zubereitung:

1. Den Bärlauch in kleinere Stücke schneiden.
2. Mit dem Ei, dem Ricotta, Salz und Pfeffer pürieren.
3. So viele Semmelbrösel unterrühren, bis eine mittelfeste Knödelmasse entsteht.
4. Die Masse ein paar Minuten ruhen lassen.
5. Anschließend etwa 1 Esslöffel der Masse nehmen und flach drücken. Einen Käsewürfel darauflegen und zu einem Knöderl formen.
6. In schwach kochendes Salzwasser legen und sieden lassen, bis die Knöderl an der Oberfläche schwimmen.
7. Mit zerlassener Butter und geriebenem Parmesan servieren.

! Der **Bärlauch** (*Allium ursinum*) ist ein wild wachsender Verwandter von Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch und gilt als beliebtes Frühlings-Wildgemüse. Seine aromatischen Blätter mit intensivem, knoblauchartigem Geschmack werden gern für **Pesto**, **Aufstriche**, **Suppen**, **Salate** oder **Knödel** verwendet. Alle Pflanzenteile sind essbar, doch beim Sammeln besteht **Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen** wie Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Geflecktem Aronstab – sichere Erkennungsmerkmale sind der **typische Knoblauchgeruch** und die **matte Blattunterseite**.



Mahlzeit!
Patricia Salomon

www.kinesiologie-salomon.at

Quelle:
• Familienrezept



ZWISCHEN WAHRNEHMUNG
UND WIRKLICHKEIT:

KANN ICH MEINEM GEFÜHL VERTRAUEN?

Text: Verena König

Dieser Text entstammt aus Verenas Podcasts #291 -
zu finden auf Youtube: <https://youtu.be/j61OifKRhVg?si=YHKFM72-cO39WYJr>

Bild: © Roman Samborskyi / shutterstock.com / 2272093203

Warum kultivieren traumatisierte Menschen oft negative Erwartungen? Wann ist es klüger, den eigenen Gefühlen nicht zu trauen? Und wie verhelfen dir die drei Ebenen des Bewusstseins zu mehr Klarheit – in dir und in deinen Beziehungen?

Es wäre wirklich ein fantastischer Zustand, wenn man mit Gewissheit sagen könnte: „Ich kann meinem Gefühl immer vertrauen. Ich bin mir sicher, ich irre mich da nie. Ich kann mich zu hundert Prozent auf mein Bauchgefühl oder meine Wahrnehmung verlassen.“

Vielleicht lässt sich dieser Zustand in gewisser Weise erreichen – vielleicht aber auch nicht. Genau das möchte ich zur Diskussion stellen. In meiner Arbeit erlebe ich häufig eine deutliche Spannung zwischen zwei Polen – besonders in der Traumatherapie oder in therapeutischen Gesprächen mit Menschen, die schon viel Schweres erlebt haben. Diese zwei Pole beschreibe ich mal so:

Auf der einen Seite ist eine ständige Verunsicherung, ein **dauerhaftes Zweifeln an den eigenen Gefühlen und der Richtigkeit der eigenen Wahrnehmung**. Das beinhaltet sowohl die Schwierigkeit, sehr leicht von außen beeinflussbar und verunsichert zu sein, als auch grundlegend an der eigenen Wahrnehmung eher zu zweifeln, als ihr zu vertrauen.

Auf der anderen Seite, also am gegenüberliegenden Pol, entsteht oft die Überzeugung, dass das eigene Bauchgefühl, die Intuition oder eine andere Ebene der Wahrnehmung einen warnenden Riecher hat – eine **klare Empfindung, dass „etwas nicht stimmt“**, ohne es belegen zu können. Auch wenn keine Anhaltspunkte dafür gefunden werden und man die Erfahrung gemacht hat,

sich schon das eine oder andere Mal getäuscht zu haben.

Diese beiden Pole möchte ich nicht bewerten, sondern nur beschreiben als zwei Seiten eines Themas, zwischen denen ein Spannungsfeld besteht. In dem Raum zwischen diesen zwei Polen ist jede Menge Platz für eine goldene Mitte. Genau diese goldene Mitte möchte ich dir zeigen.

VERMEIDUNGSSTRATEGIE DURCH NEGATIVE ERWARTUNGEN

Wie eben gesagt, begegnen mir solche Positionierungen oder Beziehungen zur eigenen Wahrnehmung in der Praxis mit traumatisierten Menschen sehr häufig – besonders im Bereich der zwischenmensch-

lichen Beziehungen. So fragt etwa eine Klientin: „Wie kann ich unterscheiden, ob mich jemand abwertet oder ob ich mir das nur einbilde, weil ich es von klein auf gewohnt war, und projiziere?“

Also: Woran erkenne ich, dass ich projiziere? Wie kann ich unterscheiden, ob ich etwas unterstelle – aus einer Reaktion heraus – oder ob es tatsächlich so ist? Hier zeigt sich diese tiefe Ebene der Verunsicherung. Man traut sich selbst nicht mehr über den Weg. **Man glaubt nicht mehr wahrnehmen zu können, ob man abgewertet wird, ob es sich nur so anfühlt oder ob man es sich womöglich einbildet** – einfach, weil man es so gewohnt ist.

Der einfache Rat „Vertraue deinem Gefühl“ wäre hier viel zu einfach gegriffen. Denn wir sind komplexe Wesen, die nicht nur auf einer bewussten Ebene existieren, sondern auch auf einer unbewussten, auf der sich vieles abspielt – insbesondere nicht verarbeitete, unangenehme oder traumatische Erfahrungen. Ich gehe so weit zu sagen: **Dort, wo wir verletzt sind, können wir uns selbst unter Umständen nicht trauen.** Ich möchte erklären, warum ich das so sehe.

Wenn wir eine Verletzung durch eine andere Person erfahren, bspw. in der Kindheit – etwa durch Vernachlässigung, Abwertung, Mangel an Liebe, Zuwendung oder Sicherheit, – **lernen wir automatisch, uns zu schützen, indem wir versuchen, weitere Verletzungen zu vermeiden.**

Eine erfolgreiche Vermeidungsstrategie funktioniert jedoch nur, wenn wir fähig sind, negative Erwartungen zu haben – also eine mögliche schwierige Situation oder einen ungünstigen Ausgang in die Zukunft zu projizieren. In diesem Denkmodell, das aus Verletzung und Vermeidung heraus entsteht, können wir uns nur dann vor weiteren emotionalen Wunden schützen, wenn wir in der Lage sind, Negatives zu erwarten. Wenn wir derartige Erfahrungen haben, **sind wir quasi gezwungen, negative Erwartungen zu kultivie-**

ren. In der Folge neigen wir dann unter Umständen dazu, zu projizieren, statt neutral, wohlwollend oder positiv wahrzunehmen.

Unsere Empfindung der Situation wird durch jene negativen Erwartungen gefärbt, die wir kultiviert haben, um uns zu schützen. Das ist wichtig zu verstehen – ebenso wie die Erkenntnis, dass diese Kultivierung von negativen Erwartungen überhaupt nicht abzuwerten oder zu bewerten ist. Sie ist anzuerkennen als eine **Überlebensstrategie**, die vor weiteren Verletzungen bewahren sollte. Es ist allerdings ungünstig, wenn diese Denk-, Fühl-, Bewertungs- oder Wahrnehmungsstrategie in unserem Unterbewusstsein verweilt und uns nicht ins Bewusstsein kommt. Dann werden wir in unserer Wahrnehmung der Welt häufig in negativen Erwartungen bestätigt.

VERHALTENSMUSTER GESUND HINTERFRAGEN

Die eine Strategie, die ich gerade nannte, war die **Vermeidungsstrategie durch negative Erwartungen**. Es gibt jedoch auch andere, etwa die, **alles Negative auszublenden** und die bedürftige Sehnsucht nach Positivem überzufordern – zum Beispiel, indem man **in Idealisierungen verfällt**.

Wer einen Mangel an Zuwendung und Liebe erfahren hat, trägt oft innere Anteile in sich, die sehr bedürftig sind und sich zutiefst danach sehnen, endlich gesehen und geliebt zu werden. Diese Anteile neigen manchmal dazu, Menschen zu idealisieren.

Begegnet uns jemand, der sympathisch wirkt und in uns den Wunsch nach Beziehung weckt, beginnen unsere inneren Anteile, diesen Menschen **derart zu idealisieren, dass kaum noch Raum für eine kritische oder neutrale Wahrnehmung bleibt** oder ein gesundes Hinterfragen gewisser Verhaltensmuster.

Hierzu möchte ich eine Frage einer Podcast-Hörerin bzw. eines Hörers teilen, die dieses Phänomen treffend beschreibt:

„Wie lerne ich, mit versehrten Anteilen Beziehung zu leben? Ich spüre momentan meine versehrten Anteile mit Neigung zur emotionalen Abhängigkeit extrem. Dieser neue Mensch, den ich kennengelernt habe, übt eine starke Sogwirkung auf „sie“ (=Anteile) aus. Macht ihn das nicht verdächtig – diesen Menschen? Tappe ich wieder in alte Muster? Wie begegne ich wachsam und kritisch der Sehnsucht nach Bindung und Partnerschaft? Wie kann ich sicher sein, dass ich wähle – und nicht wieder ein versehrter Anteil? Das finde ich wirklich sehr schwierig.“

Hier beschreibt die Person einen bedürftigen, zur Abhängigkeit neigenden Anteil. Genau in dieser Betrachtungsweise liegt ein Schlüssel, **um die eigene Wahrnehmung klarzukriegen**. Wie du merbst, spricht aus diesen Zeilen ein hohes Maß an Selbstreflexion und Bewusstsein darüber, dass da Anteile mit im Spiel sind. Oft sind gerade unsere inneren Anteile – vor allem die versehrten – mit ihren Bedürfnissen, Gefühlen, Ängsten und Verhaltensstrategien eine lange Zeit in unserem Unterbewusstsein präsent. Es ist ein wichtiger Schritt, in dieses Bewusstsein zu kommen, dass solche inneren Anteile überhaupt da sind, oder, anders gesagt, dass gewisse Gefühls-, Gedanken- oder Verhaltensmuster aus der Vergangenheit stammen und eigentlich Überlebensstrategien darstellen.

DREI EBENEN DES BEWUSSTSEINS

Ich möchte dir ein vereinfachtes Modell unserer Wahrnehmung präsentieren – griffig genug, um das zu veranschaulichen, worauf ich hinauswill. Man kann sich dabei vorstellen, dass unser Bewusstsein aus **drei Ebenen** besteht.

Aus dem **Unterbewusstsein**, in dem auch Unbewusstes ist, wo z. B. unsere versehrten Anteile in ihren Mustern präsent sind und automatische Reaktionen ablaufen. Also in unserem Unterbewusstsein sind die Muster und Strategien gespeichert,

die an unserem Bewusstsein vorbei in unserem Leben stattfinden. All die automatischen Reaktionen, die du möglicherweise kennst und unter denen du vielleicht sogar leidest. Im Unterbewusstsein könnte man auch die unverarbeiteten Traumatisierungen und ungelösten Gefühle verorten.

Dann gibt es eine Ebene des **Bewusstseins**. Die Ebene, auf der wir uns als bewusst denkende, handelnde, agierende, fühlende Personen wahrnehmen. Man könnte sagen, in dieser Bewusstseinsebene ist auch unser **Alltagsbewusstsein** zuhause. Das Bewusstsein, mit dem du das, was ich sage, in dein Inneres einlässt, gedanklich bewertest und bewusst wahrnimmst, was meine Worte für dich bedeuten.

Als nächste Ebene darüber möchte ich die **Metaebene** benennen. Die Metaebene ist eine Ebene unseres Bewusstseins, in der es uns gelingt, uns selbst in eine **beobachtende Position** zu bringen. In manchen anderen Kontexten nenne ich das gerne das „**beobachtende Gewahrsein**“. Das ist die Ebene, von der aus wir betrachten können, was wir bewusst denken, wahrnehmen, fühlen und auch was wir unterbewusst gerade tun. Das sind Momente der Reflexion. Von der Metaebene aus können wir aus einer Art **Vogelperspektive oder in einer wohlwollenden Distanz uns selbst und unser Verhalten reflektieren**.

Ich mag immer gerne dazu einladen, dass wir die Metaebene in einer gewissen Geisteshaltung einnehmen – in der **Geisteshaltung des beobachtenden Gewahrseins, das wohlwollend schaut**. Aus der Metaebene kann man sich selbst auch ganz gut bewerten oder vielleicht von dort aus wiederum in eine Reaktion geraten, wenn man beginnt, sich zu reflektieren.

Das kennst du vielleicht: Du weißt bereits viel und begreifst von der Metaebene. Dann kommt das Gefühl, wo du am liebsten die Keule auspacken würdest, um diese dir dann über die Rübe zu ziehen, weil du findest, dass du schon so viel verstanden hast und trotzdem nicht angemessen handelst.

Es kann sogar sein, dass wir von der Metaebene aus in eine unbewusste automatische Reaktion schlittern. Ich meinte vorhin ja schon, dass wir komplexe Wesen sind.

Ein wunderbarer Ort für die Selbstreflexion ist die Metaebene – in der Haltung des wohlwollenden, beobachtenden Gewahrseins.

TRANSFORMIERE ZWEIFEL HIN ZU WOHLWOL- LENDER REFLEXION

Diese drei Bewusstseinsebenen wollte ich hier kurz aufgreifen, um dir zu zeigen, was meiner Meinung nach hilft, besser mit den eigenen Zweifeln an der eigenen Wahrnehmung durchs Leben zu navigieren – bzw. diese Zweifel auch transformieren zu können.

Von der Metaebene aus könnte man vielleicht sagen: Gehe nicht davon aus, dass du mit deinem Gefühl bzw. deiner Gefühlswahrnehmung Recht hast. Gehe aber auch nicht davon aus, dass du falsch liegst. Erlaube dir, aus blindem Vertrauen oder blindem Misstrauen gegenüber deinen eigenen Wahrnehmungen und Gefühlen herauszutreten. **Beginne zu reflektieren und zu hinterfragen**. Das heißt, ich möchte dich einladen, jeden Zweifel und auch jede idealisierende Emotion zu nutzen, um sie in die Reflexion zu bringen. Dann lade ich dich ein, von der Metaebene aus zu erforschen, **aus welcher Quelle dein Gefühl oder deine Wahrnehmung stammt** – gewissermaßen also eine Quellenrecherche von der Metaebene aus zu betreiben. So, wie wir das bei allen Informationen tun sollten, auch bei denen, die von außen an uns herangetragen werden.

Auf der Metaebene wird dir klar, woraus dein Gefühl oder deine Wahrnehmung entspringt, wovon sie gespeist wird. Es ist also sehr hilfreich, sich aus der Metaebene heraus Fragen zu stellen wie: „*Welches Bedürfnis schwingt hinter meinem Gefühl oder hinter meiner Wahrnehmung?*“ Mit der Frage nach dem Bedürfnis kommst du vermutlich schnell dem

betreffenden Anteil auf die Schliche, der dieses Gefühl oder die Wahrnehmung hervorbringt.

In der Zuschrift, die ich vorhin zitiert habe, hat die Person ganz klar beschrieben, dass sie bereits aus der Metaebene wahrnimmt, dass es dort bedürftige Anteile gibt, die in einer Sogwirkung gelandet sind – aus der Sehnsucht nach Bindung und Beziehung heraus. Das heißt, hier wird bereits reflektiert, und das ursprüngliche Bedürfnis ist schon ans Licht gekommen.

KLARHEIT FÜR DIE INNEREN ANTEILE

Was machen wir also, wenn wir so weit sind, dass wir so etwas bereits wahrnehmen können, aber trotzdem noch keine Klarheit darüber haben, was eigentlich genau stimmt?

Zum einen möchte ich darauf hinweisen, dass in dieser wohlwollenden Reflexion aus der Metaebene heraus bereits eine Klarheit liegt – nämlich die, dass **du deiner Wahrnehmung immer vertrauen kannst, insofern, dass sie einen Grund hat**.

Kein Gefühl, kein Gedanke, keine Idee und keine Wahrnehmung kommt in dir auf ohne Grund. Es kann also eine warnende oder eine bedürftige Instanz aus dem Inneren sein. **Irgendetwas in deinem Inneren ist berührt und bringt dir diese Wahrnehmung ins Bewusstsein – letztlich, um dich in Richtung Klarheit zu führen**.

Du hast mit deinem Bewusstsein auf der Metaebene die Aufgabe, diese Informationen zu sortieren.

Ich bleibe bei dem Beispiel der bedürftigen Anteile, die sich gerne in eine Beziehung stürzen möchten, während der bewusste Teil des Klienten oder der Klientin sich fragt: „*Ist das hier nicht ein bisschen verdächtig? Vielleicht ist hier wieder ein dicker Haken an der Sache!*“

Ich erlebe es als einen Schlüssel für Klarheit und Wahrhaftigkeit, sich genau mit dem, was sich da im Inneren meldet, liebevoll und wohlwollend auseinanderzusetzen.

Wenn also bedürftige innere Anteile sich mit ihrer Sehnsucht melden, ist es sehr hilfreich – und unter Umständen auch wichtig –, mit ihnen in Kontakt zu treten. Im inneren Dialog kannst du sie zum Beispiel konkret fragen: „Was siehst du, wenn du diesen Menschen ansiehst, den du gerade so attraktiv findest und zu dem du dich hingezogen fühlst? Was siehst du da?“ Dann lässt du dir das aus deiner inneren Wahrnehmung beschreiben.

Danach kannst du beispielsweise die Frage stellen: „Was wünschst du dir so sehr von dieser Person?“, und lässt dir das wiederum von innen beantworten. Die Antwort kannst du mit Stift auf einem Zettel notieren, um sie bewusst festzuhalten.

Als Nächstes könntest du in diesem inneren Dialog fragen: „Von wem hast du dir all das ursprünglich gewünscht?“ Die Antwort kann zu einer großen inneren Klärung führen.

Vielleicht sagt der innere Anteil in unserem Beispiel: „Von Mama“, „Von Papa“ oder einer anderen Person. Dann ist es wichtig, den inneren Anteilen klarzumachen: **Die Person, um die es heute geht, ist jemand anderes als die Person, um die es damals ging und die nicht ausreichend nähren konnte.**

Niemand im Heute und niemand im Außen kann die unerfüllten Bedürfnisse des inneren kindlichen Anteils auf die Art und Weise von damals erfüllen.

Kurz gesagt: Es ist wichtig, diese bedürftigen inneren Anteile wieder auf dich selbst zu orientieren und ihnen zu vermitteln, dass du diejenige Person bist, die sich um die Erfüllung der alten Bedürfnisse und Wünsche kümmern wird. Das ist ein großer und intensiver Prozess.

SELBSTREFLEXION AUS DER METAEBENE

Wenn du also deinen Gefühlen und dir selbst vertrauen möchtest, gehe in die Selbstreflexion und auf die Metaebene, von wo aus du erforschen kannst, welche Anteile deine Wahrnehmung gerade färben.

Damit wir uns und unserer Wahrnehmung vertrauen können – und vielleicht in den Zustand gelangen, den ich anfangs ein bisschen wie eine Utopie beschrieben habe, – müssen wir uns unserer eigenen inneren Anteile bewusst sein.

Anders gesagt: **Wir müssen unser Unterbewusstsein gut durchleuchtet haben.**

Wenn ich weiß, was in mir alles so los ist an unerfüllten Bedürfnissen, unverarbeiteten Themen, vorhandenen Mustern oder Automatismen, kann ich die Wahrnehmungen, die mir mein Unterbewusstsein ins Bewusstsein spielt, besser einordnen. Ich kann sie, wenn es nötig ist, relativieren und auf einen wohlwollenden Prüfstand stellen, um herauszufinden, was ich wirklich brauche, um in Klarheit zu kommen.

Das ist also alles, was sich auf der inneren Ebene abspielt. Eine Selbstreflexion aus der Metaebene in der Haltung des wohlwollenden Beobachters, ein Bewusstwerden der unterbewussten und bewussten Muster – das sind die Schritte, die du für dich tun kannst, um mehr Vertrauen und Klarheit in deine Wahrnehmung zu bringen.

INNERE KLARHEIT DURCH KOMMUNIKATION NACH AUSSEN

Gerade in Bezug auf die Frage: „Wie kann ich unterscheiden, ob jemand mich abwertet oder ob ich mir das nur einbilde, weil ich es von Kindheit an gewohnt bin und projiziere?“ ist noch etwas anderes sehr wichtig. Eine Ebene, die nicht zu unterschätzen oder zu vernachlässigen ist, ist die **Kommunikation mit anderen Menschen**. Damit wir unsere Wahrnehmung prüfen können, brauchen wir auch ein bisschen Feedback von außen.

Es ist zum Beispiel sehr hilfreich, um die eigene Wahrnehmung zu validieren oder zu hinterfragen, gewisse Dinge direkt anzusprechen und immer wieder die Frage zu stellen: „Wie meinst du das?“ Wenn jemand etwas zu dir sagt und du das Gefühl hast, es ist etwas

Abwertendes darin, aber du dir nicht sicher bist, weil du denkst, du projizierst oder bildest es dir ein, erlaube dir, diese Frage zu stellen: „*Entschuldige, ich weiß nicht, ob ich dich richtig verstehe – wie meinst du das?*“

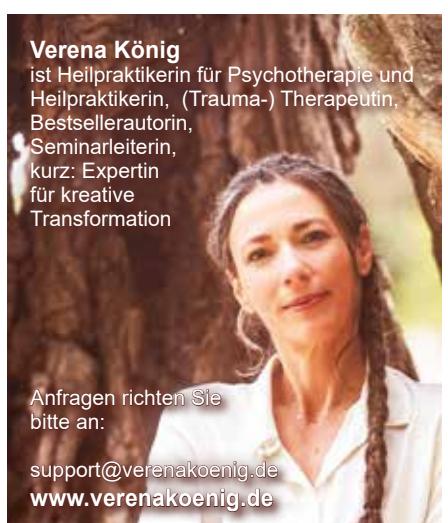
Nimm dir dieses Recht. Dieses „*Entschuldige*“ ist nur eine Höflichkeitsfloskel; du brauchst dich natürlich nicht dafür zu entschuldigen, dass du nachfragst, wie jemand etwas meint.

Erlaube dir also auch, die Worte eines anderen Menschen für dich klarzukriegen, damit du die Wahrnehmung in deinem Inneren entlasten kannst.

Andernfalls besteht die Gefahr, dass du Impulse von außen in deinem Inneren ewig verarbeitest, obwohl es so einfach gelöst wäre, wenn du direkt nachgefragt hättest: „*Wie meinst du denn das?*“

Habe keine Angst, diese Frage zu stellen – sie kann dir unter Umständen schlaflose Nächte, Zweifelanfälle oder unnötiges Sich-selbst-Aufhalten im eigenen Leben ersparen.

Ich wünsche dir gute Erfahrungen dabei, deiner Wahrnehmung zu vertrauen und zu erkennen, dass sie Ursache, Grund und Berechtigung hat. Viel Erfolg dabei, sie liebevoll, wohlwollend, aus dem beobachtenden Gewahrsein, aus der Metaebene heraus, zu hinterfragen und zu erforschen. Deine Komplexität ist wertvoll – sie ermöglicht es dir, tief, vielschichtig und intensiv zu leben, zu lieben und zu empfinden.



WIRKLICHKEIT(EN) IN DER KINESIOLOGIE

Text: Do-Ri Amtmann



Foto: © dae sang Hwang / shutterstock.com / 223172247

Zwischen messbarer Wissenschaft und innerer Erfahrung liegt ein weites Feld. Vielleicht zeigt sich gerade dort, wo das Messbare endet, eine andere Wirklichkeit – jene, die in uns wirkt.

Bis in die 60er-Jahre des 20. Jahrhunderts bestand die Wirklichkeit der Kinesiologie allein in ihrer *Wissenschaftlichkeit*. In der Medizin, Physiotherapie und Sportwissenschaft beschreibt sie die Bewegungsmechanik des menschlichen Körpers – Muskelfunktionen, Gelenke, Nervensteuerung usw. Das ist „*wissenschaftlich fundiert, messbar*“ und Teil der Biomechanik.

Mit dem Chiropraktiker **George Goodheart** (USA) kam eine weitere Wirklichkeit zur Kinesiologie in einer Form hinzu, die ihre wachsende Anwendung fand. Sie verwendet Muskeltests, um sogenannte Ungleichgewichte im Körper oder emotionale Blockaden zu erkennen und festzustellen, was hier Abhilfe schafft. So wurde der Muskeltest zu einem wesentlichen Messinstrument.

Diese Messergebnisse sind aber „*wissenschaftlich nicht reproduzierbar*“. Daher gilt die Kinesiologie, die ihre Wurzeln in Goodheart hat, in der Wissenschaft als „*nicht gesicherte Methode*“. Trotzdem bietet diese Methode eine funktionierende Möglichkeit, auch in jene Bereiche vorzudringen, die den „wissenschaftlich anerkannten Disziplinen“

bislang immer noch verborgen und verschlossen bleiben.

Ein Blick über diesen Tellerrand lohnt sich allemal! Wer sich dieser Wirklichkeit nicht stellt, hat noch nicht den Leidensdruck, den es braucht, um sich jener Welt zu öffnen. Meistens erst, wenn „nichts mehr hilft“ von dem, was einem die Wissenschaft als „Hilfe“ zugesteht, ist der leidende Mensch bereit, sich das „Unwissenschaftliche“ anzusehen.

Diese Art der entdeckten Wirklichkeit in der Kinesiologie beruht durch permanente Anwendung auf Erfahrung. Viele Menschen berichten von spürbaren Verbesserungen nach kinesiologischen Sitzungen.

Der Mensch fühlt sich gesehen, verstanden, ernst genommen.

Die Sitzung lenkt Aufmerksamkeit nach innen und bewirkt damit Selbstwahrnehmung und Entspannung. Es entstehen Effekte, die manche als „Placebo“ abstempeln. Trotzdem kommt es dadurch zu Stressabbau, Loslassen/Annehmen und Klarheit. Der symbolische Gehalt, wie z. B. „mein Körper spricht mit mir“, kann emotional tief wirken, auch wenn er biologisch nicht nachweisbar ist. Die neue Wirklichkeit der Kinesiologie liegt daher nicht in ihren wissenschaft-

lich wiederholbaren Messungen, sondern in der inneren Erfahrung des Anwenders.

WOHER KOMMT DIESE ANDERE DEUTLICH ERKENNBARE WIRKLICHKEIT?

Ein Nutzer der Kinesiologie fand darauf folgende Antwort: „*Es handelt sich dabei um eine Wirklichkeit, die ihre Existenz jenseits von Wort und Sprache hat. Der kinesiologische Anwender filtert die anerzogene Wirklichkeit, indem er Wort und Sprache dabei nur symbolisch verwendet. Wenn er z. B. „Baum“ sagt, ist das nur ein Laut, ein Zeichen im Kopf – nicht der Baum selbst, nicht sein Geruch, seine Kühle, sein Schatten. Sprache ordnet und trennt verschiedenste Wirklichkeiten: Sie macht Dinge benennbar, aber dadurch auch begrenzt.*

Kinesiologen sind nicht die Erfinder anderer Wirklichkeiten! Sie sind Menschen, die in permanenter Anwendung der Kinesiologie einen Beweis für die Existenz verschiedener (!) Wirklichkeiten erbringen. Dabei schaffen sie mit dem Muskeltest beim Untersuchten die Ver-

bindung zwischen der analytischen, sprachlich linearen, logischen und kategorischen linken Gehirnhälfte und der ganzheitlichen, bildhaften, intuitiven und stillen Aufmerksamkeit der rechten Gehirnhälfte.“

WIRKLICHKEITEN IM GESPRÄCH

Nach dem wöchentlichen Kinesiologieturnen machte sich die Gruppe Gedanken zum Thema „Wirklichkeit“, denn in zwei Tagen ist Redaktionsschluss bei dem ÖBK-Impuls-Magazin. Ich selbst kam bei diesem Thema irgendwie nicht weiter, also bat ich um Hilfe.

Protokoll zum Thema

Wirklichkeit:

Christine: Bewusst sein, sich öffnen, Objektivität.

Do-Ri: Objektivität erscheint mir oft als subjektive Meinung, die nie frei von Bewertung ist.

Adelheid: Wirklichkeit ist das, was wirkt; dahinter muss die Wahrheit stehen.

Ruth: Jeder hat seine Wahrheit.

Do-Ri: „Seine Wirklichkeit“ ist doch nur eine subjektive Meinung. Sie ist das Ergebnis der bisherigen Erfahrungen und Sichtweisen. Wirklichkeiten können sich ändern, die letzte – für alle Menschen gültige Wirklichkeit – bleibt davon unberührt. Sie besteht einfach, ob es mir, dir, uns gefällt – ist unerheblich.

Zitat von Hilde Domin (Lyrikerin): Jeder meint, dass seine Wirklichkeit die richtige Wirklichkeit ist.

Theresa: „Liebt einander und gönnt dem anderen seine Sichtweise“ – eine unerwartete Lebensweisheit, entdeckt auf einer Toilettentür.

Adelheid: „Flutende Reizbarkeit“ bedeutet: Ich beobachte nur, was mir auffällt.

Demokrit meinte schon zu seiner Zeit: In Wirklichkeit erkennen wir nichts, denn die Wahrheit liegt in der Tiefe.

Wir stellten fest, **dass der Inhalt der Wirklichkeit nicht wahr sein muss, aber die Wahrheit ist immer wirklich** (vom Geist durchdrungen).

Aus dieser Stunde ziehe ich nun folgendes Fazit:

Vergleichen wir ein Kilogramm Federn mit einem Kilogramm Eisen. Wirklichkeit ist: 1 kg = 1 kg. Aber die Wahrheit ist, dass es trotzdem einen enormen Unterschied gibt: Ein Kilogramm Eisen, das auf den Kopf fällt, ist im Gegensatz zu einem Kilogramm Federn deutlich spürbar! In diesem Fall macht die materielle Dichte den Unterschied beim Aufprall.

Also, worüber diskutieren wir? Philosophischen Betrachtungen kann man frönen. Warum denn nicht, wenn man das mag?

DEN WAHREN HAFEN FINDEN

Kann man sich auf die augenblicklich erlebte Wirklichkeit – also die subjektive Wahrnehmung – wirklich verlassen? Sicher nicht! **Das einzige verlässlich Stabiles im Leben ist doch, dass nichts so bleibt, wie es ist.** Alles ist der Veränderung unterworfen.

Aus + wird - / aus - wird + – eine wichtige Regel in der kinesiologischen Arbeit.

Ohne Hafen ist jeder Wind für ein Segelschiff ein Gegenwind. Es treibt im Wasser herum, während es von Wind und Wellen gebeutelt wird. Einen Menschen, der ohne wahren Hafen lebt, erkenne ich an seiner Antwort auf die Frage: „Wie geht es dir?“ Wenn ich zu hören bekomme: „So wie die anderen wollen“ – ja, dann ist das wieder ein Schiff, das seinen Hafen nicht kennt.

Viele Menschen suchen ihren vermeintlichen Hafen in dieser Welt – im Partner, im Kind, im Besitz, im Beruf, im Geld, in Freundschaften oder im Urlaub. Doch irgendwann ändert sich diese Wirklichkeit: Die Kinder ziehen aus, der Partner hat jemand anderen gefunden, dem sein Herz nun gehört. Das Geld reicht nicht mehr, trotz vieler Arbeit – und (das habe ich selbst erlebt) die kinesiologischen Übungen helfen mir nicht mehr, mich in Balance zu halten! Was denn nun?

Es stand einfach der nächste Schritt an, und den konnte ich damals auch mit Übungen nicht von mir fernhalten. Ich musste erkennen, dass es Stabilität nur jenseits von + - + - + - gibt. Damit kommen wir in Bereiche, die man rein wissenschaftlich nicht messen kann. Der Ethikunterricht und die moderne Psychologie bringen uns allmählich immer überzeugender bei, dass nur schwache Menschen „Gott“ brauchen und sich zu ihm flüchten.

Nach vielen Jahren Praxis – und nachdem ich auch zahlreiche eigene Wirklichkeiten über den Haufen geworfen habe – ist meine heutige Wirklichkeit mit 67 Jahren folgende: Für ein erfülltes Leben inmitten ständiger weltlicher Veränderungen braucht es etwas Unveränderliches. Das ist die für alle Menschen letztendlich geltende und immerwährende Wahrheit.

Dabei sehe ich das Bild einer Kompassnadel, die sich ja bei jeder Bewegung immer nach Norden ausrichtet. Das Schiff kommt trotz Sturm und Wellen im Hafen an, weil der Kapitän die Zielrichtung halten kann.

Jetzt willst du vielleicht noch wissen, was die für alle Menschen letztendlich geltende und immerwährende Wahrheit ist: **Gott liebt und erwartet dich.**

Ich ordne meine Wirklichkeiten nun schon seit einigen Jahrzehnten immer dieser Wahrheit unter und kann mit vollem Herzen sagen: „Es ist das Beste, was ich in jeder Lebenslage je tun kann. Diese Ausrichtung trägt!“

Mehr dazu? Erlebe zwei Tage mit mir zum Thema:

„Wie tragfähig ist dein Glaube / deine Wirklichkeit wirklich?“

Ich freue mich auf Euch!
Eure Do-Ri



Do-Ri Amtmann
ÖBK Ehrenmitglied
Mensch Sein Kinesiologie-Gründerin
(MSK, EM-K Eternal Movement
Kinesiologie)
Feldgasse 8, 2511 Pfaffstätten
T: 02252 43 243
E: eMail@Do-Ri.com
www.Do-Ri.com

DER 1. ÖSTERREICHISCHE KINESIOLOGIETAG

Text: Nicole Bernhauser



Kinesiologie bewegt – dich, mich und die Welt

Strahlend blauer Himmel über der Stadt Salzburg, strahlende Gesichter im Seminarraum des JUFA Hotels Salzburg City.

Der **1. Österreichische Kinesiologietag** findet am Samstag, 11. Oktober 2025, hier statt – 40 Anmeldungen von Menschen, die Kinesiologie leben oder sich zumindest dafür interessieren.



Das Programm kann sich sehen lassen. Aus den zahlreichen in Österreich und international anerkannten Kinesiologie-Methoden haben sich drei gefunden, die wir gemeinsam kennenlernen und ausprobieren dürfen.

Christine Bara, *Musikkinesiologin und Musikpädagogin*, zeigt auf fröhliche Weise, wie Stimme, Lebenston und Atmung zusammenhängen. Wir „seufzen wie Elfen“, sind „doof, aber glücklich“ und finden heraus, ob wir lunare oder solare Ein- oder Ausatmer sind. Typgerecht leitet uns Christine bei den passenden Atemübungen an, damit uns beim nächsten Auftritt die Luft nicht wegbleibt.



Ihre Pläne, wie sie die Musikkinesiologie weiterentwickeln will, machen neugierig auf eine Fortsetzung.

Duftend eröffnet **Eva Liebmann**, Kinesiologin und DGKP für komplementäre Aromapflege, den Nachmittag. Sie ist gerade aktiv eingebunden in eine „Aroma&Touch for Health“-Ausbildung. Einer kurzen Übersicht über die Herkunft der 100 % naturreinen ätherischen Öle, fetten Öle und Hydrolate folgen Erfahrungsberichte aus ihrem reichen Wissensschatz in der Pflege und Tipps, wie wir Aromaöle in unsere kinesiologische Arbeit einbinden können. Wie einfach, dennoch wirkungsvoll und angenehm eine



Christine Bara und die Atemübungen



Eva Liebmann



Mag. Elisabeth Pawel und Mag. Christian Dillinger

Aromabalance sein kann, erleben wir im Anschluss selbst.

Die Zahl derer, die **Frank Mahony**, den Begründer von Hypertox, noch live erlebt haben, wird immer kleiner. Zwei davon – wahre Urgesteine der österreichischen Kinesiologiewelt – lassen uns am eigenen Leib die Möglichkeiten von Frank Mahonys Body-Mind-Integration erfahren. **Mag. Elisabeth Pawel** und **Mag. Christian Dillinger**, als Instruktoren und Faculties zuständig für Hypertox Österreich, bringen Entspannung in (= klären) unsere Deltamuskeln, lassen uns um unsere Wirbelsäule rotieren und sorgen auf charmante Weise für Zwerchfellentspannung und Aktivierung des Lymphsystems. Wir könnten noch

ewig lauschen, aber der 1. Kinesiologietag endet hier.

Die zufriedenen Gesichter bei den Teilnehmern und beim Veranstalter, dem Vorstand des ÖBK – Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie, bestätigen unsere Absicht. Ein großes DANKE an **Silke Doppelreiter, Renate Jantschitsch, Olga Ludwig, Brigitte Muhr-Berthold** und alle, die zu diesem wahrlich bewegenden Tag beigetragen haben.

Eines ist sicher:

Wir wollen den **Kinesiologietag als fixe Einrichtung** in der Gesundheitswelt etablieren. In **Zwei-Jahres-Abständen** werden wir Experten und Methodenverantwortlichen

eine Bühne bieten, auf der sie ihre kinesiologische Arbeit präsentieren können. Wir freuen uns schon heute darauf, wenn es von

4. bis 6. Juni 2027
wieder heißt: *Kinesiologie bewegt – dich, mich und die Welt.*

Nicole Bernhauser
Vorsitzende des ÖBK
Österreichischer
Berufsverband
für Kinesiologie



Fotos: © Nicole Bernhauser und Renate Jantschitsch



Internationale IKC-Konferenz in Assisi – 35 Jahre IKC

Text: Mag. Ortwin Niederhuber und Irmgard Luftenstein / Fotos: Irmgard Luftenstein



Vom 2. bis 5. Oktober 2025 fand in Assisi, Italien, wieder die **internationale IKC-Konferenz zum 35. Jubiläum des International Kinesiology College (IKC)** statt. Unter dem Motto „*Kinesoulody – Listening to Your Inner Guide*“ kamen wieder Teilnehmer*innen aus allen Teilen der Erde persönlich zusammen – ein berührender Moment des Wiedersehens und der internationalen Verbundenheit.

Organisiert wurde die Konferenz von **Maurizio Piva**, der gemeinsam mit seinem Team ein inspirierendes Programm in einer historischen Zitadelle, der Assisi Cittadella, ermöglichte. Ganz im schlichten, warmherzigen Stil Assisis war die Konferenz dezent, offen und einladend schön gestaltet – ein Rahmen, der der Essenz des IKC-Themas perfekt entsprach.



Susanne Bichler-Lajda,
Mag. Ortwin Niederhuber und
Matthew Thie (Sohn von John F. Thie)

Assisi, die Heimat des heiligen Franziskus, bot mit ihrer Geschichte, Spiritualität und friedvollen Atmosphäre einen idealen Ort für Begegnung und Austausch. Schon bei der Ankunft spürte man eine herzliche, einladende Stimmung, die ein Gefühl echter Gemeinschaft, wie sie uns von **John F. Thie** gelehrt wurde, vermittelte. Jede*r wurde gleichwertig behandelt, und man fühlte sich sofort als Teil des internationalen „Kinesiologie-Familienkreises“.

Die Konferenz wurde eröffnet durch **IKC-Präsident Ger Casey**, die die Bedeutung der inneren Führung hervorhob und Kinesiologie auch als Weg des Zuhörens beschrieb. Maurizio Piva betonte die Rolle der Kinesiologie als Bewusstwerdung auf Körper- und Zellebene und als Unterstützung innerer Entwicklung. Dies im „Inneren“ Passierende hat auch bestimmte Wirkung aufs Kollektiv.

Das viertägige Programm bot eine große Vielfalt an internationalen Bei-

trägen – von *Touch for Health* über *Energie- und Chakrenarbeit*, *Reflexintegration*, *Trauma-Arbeit* und *psychologische Modelle* bis hin zu neuen Systemen wie *Leodynamics* oder *LAE*. Vertreten waren unter anderem **Henry Remanlay, Regina Biere, Colleen Ryan, Sylvia Marina, Matthew Thie, Hugo Tobar, Rosmarie Sonderegger, Wayne Topping** sowie viele weitere Referent*innen aus aller Welt.

Kulturelle Höhepunkte wie eine Führung durch Assisi, ein Talentabend und ein Gala-Dinner stärkten die Verwurzelung. Die Konferenz war nicht nur eine Feier von 35 Jahren IKC-Geschichte, sondern auch ein kraftvoller Impuls für die Zukunft der internationalen Kinesiologie.

AUSBLICK: Die nächste internationale IKC-Konferenz findet am 2.–5. Oktober 2027 in Hyderabad, Indien, statt.

Bitte den Termin schon vormerken.

*Euer TfH Team Österreich
Mag. Ortwin Niederhuber
(TfH Faculty Österreich)
und Irmgard Luftenstein
(TfH-Trainer Österreich)*

Prof. Mag. Ortwin F. Niederhuber
IKC-Touch for Health Faculty und TfH Trainer

Österreichische Akademie für Kinesiologie und Gesundheit, Mühlleitner Str. 3, 2301 Groß-Enzersdorf
Tel. und Fax: +43 (0)2249 28977; E-Mail: office@oeakg.at
www.oeakg.at

Irmgard Luftenstein BSc
TfH Trainerin





Kinesiologie NordWest – Vier Bundesländer vernetzen sich

Foto: © PanuShot / shutterstock.com / 2188000773

Ein frischer Wind bewegt die Kinesiologie im Norden und Westen Österreichs! Drei Beiräte haben sich zusammengeschlossen, um gemeinsam das Netzwerk „**Kinesiologie NordWest**“ ins Leben zu rufen – mit dem Ziel, uns gegenseitig zu stärken, voneinander zu lernen und ein Miteinander zu kreieren.

Hinter der Gründung stehen:

• **Brigitte Muhr-Berthold** –
Beirätin für Tirol und Vorarlberg

• **Eva Kelca** –
Beirätin für Salzburg

• **Gerlinde Gabbert** –
Beirätin für Oberösterreich

Gemeinsam möchten wir die Kinesiologie spürbar in Bewegung bringen: durch regelmäßige Online-Treffen, persönliche Begegnungen und lebendigen Austausch. So entsteht ein Raum, in dem Verbindung, Vertrauen und Begeisterung wachsen können – über Landesgrenzen hinweg.



Brigitte Muhr-Berthold



Eva Kelca



Gerlinde Gabbert

Kinesiologie NordWest steht für *Bewegung, Begegnung und Begeisterung*.

Gemeinsam schaffen wir ein starkes Fundament für Zusammenhalt, Austausch und Weiterbildung – im Norden und Westen Österreichs und weit darüber hinaus.

**Kommende Vernetzungstreffen
für 2026:**

► **16.03.26**, Montag,
von 19 bis 20:30 Uhr – *online*

► **16.11.26**, Montag,
von 19 bis 20:30 Uhr – *online*

Gerlinde Gabbert
Begleitende Kinesiologin DGAK zertifiziert, Entwicklungsbegleiterin
IKL zertifiziert - Facilitator/Instructor, Instructor für: Brain Gym®,
BrainGym für die Kleinen, OBO, Movement Based Learning
ÖBK Beirätin für Oberösterreich

Grubbachstr. 14, 4644 Scharnstein
Mail: info@gerlinde-gabbert.at

Mobil: 0650 403 63 61
www.gerlinde-gabbert.at



KINESIOLOGIE ÖSTERREICH

IN BEWEGUNG



Text: Elisabeth Schuster

WIRKLICHKEIT ENTSTEHT IM MITEINANDER –

Vernetzung als
gelebte Realität



Foto: © Tiko Aramyan / shutterstock.com / 1902182785

WAS IST WIRKLICHKEIT?

In der Kinesiologie wissen wir: Wirklichkeit ist nicht starr – sie entsteht durch Wahrnehmung, Erfahrung und Begegnung. Jeder von uns nimmt die Welt auf eigene Weise wahr und gestaltet sie mit. Genau diese Vielfalt an Perspektiven und Erfahrungen macht unser gemeinsames Wirken im Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie (ÖBK) so lebendig.

Eine Form gelebter Wirklichkeit sind unsere **Vernetzungsgruppen** in den Bundesländern – Orte, an denen Kinesiolog:innen miteinander in Kontakt treten, sich austauschen, voneinander lernen und gemeinsam wachsen. Hier wird Kinesiologie nicht nur praktiziert, sondern **im Miteinander erlebt**.

DIE BEIRÄT:INNEN – Verbindung zwischen Menschen, Regionen und Ideen

Unsere Beirät:innen sind die **Kontaktpersonen** im jeweiligen Bun-

desland und bilden damit die Brücke zwischen Mitgliedern und Vorstand. Sie tragen dazu bei, dass die Vielfalt der Kinesiologie in ganz Österreich sichtbar wird – jeder auf seine Weise, verwurzelt in der eigenen Region. Ihre Aufgaben sind vielfältig und ergeben sich aus dem Wunsch, Verbindung zu schaffen:

- Ansprechperson für Mitglieder und Interessierte im Bundesland
- Organisation und Begleitung von Vernetzungsgruppen und Treffen
- Förderung des fachlichen und menschlichen Austauschs
- Kommunikationsschnittstelle zwischen Vorstand und Mitgliedern
- Mitgestaltung regionaler Öffentlichkeitsarbeit und Fortbildungsangebote

So wird das, was wir als Verband im Großen anstreben – Austausch, Qualität, Bewusstsein – im Kleinen, im persönlichen Kontakt, lebendig. **Wirklichkeit entsteht dort, wo Menschen einander begegnen.**

DIE VERNETZUNGS- GRUPPEN – Räume gelebter Kinesiologie

In unseren Vernetzungsgruppen treffen sich Kinesiolog:innen regelmäßig, um sich über ihre Erfahrungen, Erfolge und Herausforderungen auszutauschen. Diese Treffen sind offene, wertschätzende Räume, in denen Wissen geteilt, neue Ideen geboren und persönliche wie berufliche Entwicklung gefördert werden.

Hier zeigt sich Kinesiologie in ihrer schönsten Form: als Begegnung von Mensch zu Mensch, als Resonanz, als gemeinsames Forschen an dem, was wirklich wirkt. So entsteht ein Netzwerk lebendiger Beziehungen – **eine Wirklichkeit der Verbundenheit**.

EINLADUNG ZUM MITGESTALTEN

Ich lade euch herzlich ein, Teil dieser gelebten Wirklichkeit zu sein. Nehmt an den Vernetzungstreffen in eurem Bundesland teil, bringt eure

Fragen, Ideen und Erfahrungen ein – oder einfach euch selbst. Jede Begegnung verändert etwas. Jede Stimme, jedes Lächeln, jedes Gespräch formt unsere gemeinsame Realität.

Unsere Wirklichkeit als Verband entsteht durch das, was wir miteinander tun, teilen und gestalten. Lasst uns gemeinsam weiter daran weben – achtsam, vernetzt und lebendig.

Es gibt viel zu tun. Du möchtest gerne mitarbeiten? Melde dich bei deinem Beirat oder im Sekretariat. Jede noch so kleine Unterstützung hilft uns.

Im Jahr 2026 wird es Neuerungen geben bei den Vernetzungsgruppen.

Du kannst an JEDEM Treffen in den Bundesländern teilnehmen!

► **KINESIOLOGIE OST:**
Wien, Niederösterreich
und Burgenland
werden die Treffen
in gewohnter Form beibehalten

Termine:

- **26.2.2026**, 19 Uhr – online
- **25.4.2026**, ab 14 Uhr – persönliches Treffen in Wien, genauer Ort wird noch bekanntgegeben
- **1.10.2026**, 19 Uhr – österreichweites Vernetzungstreffen – online

► **ENERGIEFEUERWERK**
in der Steiermark und Kärnten:

- **Jeden 2. Dienstag im Monat**
ab 19 Uhr – Austausch und Balance –
online

► **NEU! KINESIOLOGIE**
NORDWEST:
Gemeinsame Vernetzungstreffen
für Salzburg, Oberösterreich, Tirol
und Vorarlberg

Termine:

- **16.03.2026**, 19 – 20:30 Uhr – online
- **16.11.2026**, 19 – 20:30 Uhr – online

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

NEUE ÖBK-MITGLIEDER

Der ÖBK freut sich,
neue Mitglieder
begrüßen zu dürfen:



Level 3

Ulrike Rehulka
Babenbergergasse 9
2340 Mödling
0664 751 48 939
shine_energy@gmx.at
www.shine-energy.at

Upgrade auf L3 **Level 3**

Timea Ács
Am Dorfplatz 31
5423 St. Koloman
0677 610 67 529
info@timea-accs.at
www.timea-accs.at

Level 3

Suse Legler
Albertgasse 33/3
1080 Wien
0664 902 21 79
s.legler@gmx.at
www.lebensintegrationsprozess.at
www.az-lebensberatung.at

Upgrade auf L3 **Level 3**

Werner Schlachtner
Wehrgasse 12
3441 Judenau
0676 602 70 73
schlachtner.werner@gmail.com
<https://umdenken-gesund-denken.at>
www.kinesiologiezentrum-team13.at

Upgrade auf L3 **Level 3**

Karin Rainer
Bachstraße 7
5761 Maria Alm
0676 750 34 34
kinesiologierainer@outlook.at
www.kinesiologierainer.at

Upgrade auf L2 **Level 2**

Kader Derin
1010 Wien
0664 244 32 92

Level 2

Mag. Martina Gabernig
9373 Klein St.Paul
0676 898 08 891

Level 2

Sigrid Gräßl
9431 St. Stefan
0664 233 12 82

Level 2

Verena Schlögl
1190 Wien
0660 125 28 03

Level 2

Dr. Veronika Pagitz, B.Ac.
1010 Wien
0676 415 72 07

Fördermitglied

Heide Schuller
2344 Maria Enzersdorf

Fördermitglied

Sabine Arn
CH - 3008 Bern

Fördermitglied

Corinna Flir
6800 Feldkirch

Fördermitglied

Caroline Zeindler
CH - 5200 Brugg



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

WIR VERLÄNGERN UNSERE UNTERSTÜTZUNG: ERSTE HILFE

Damit du Erste Hilfe prompt und vor allem richtig leisten kannst, wo auch immer du gerade bist. Sei dabei, denn so wie der erste Gedanke der richtige ist, ist Erste Hilfe die wichtigste!

Wir unterstützen dich, wenn du L2- oder L3-Mitglied bist, mit einem Zuschuss in Höhe von **€ 30,-** für das Auffrischen deiner Erste-Hilfe-Kompetenz.

Das Vorgehen ist einfach: Du suchst dir einen Erste-Hilfe-Kurs deiner Wahl in deiner Nähe, absolviertest ihn und schickst/ mailst die auf deinen Namen lautende Zahlungsbestätigung (Rechnungsdatum **31.12.2026**) und Besuchsbestätigung mit deiner Bankverbindung an unser Sekretariat sekretariat@kinesiologie-oebk.at.

So schnell wie möglich werden dir **€ 30,-** rückerstattet.

„JUTTA LUTZ KINDER- UND JUGEND FONDS“

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.

Der ÖBK – Österreichischer Berufsverband für Kinesiologie – finanziert aus dem „**Jutta-Lutz Kinder- und Jugend Fonds**“ dreißig (30) Einzeltermine für finanziell bzw. sozial schwächer gestellte Kinder im Alter von 6 bis 15 Jahren.

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

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.

Vorgehensweise:

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 Erziehungsberichtigen 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



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.bernhauer@kinesiologie-oebk.at



Stv. Vorsitzende

Brigitte Muhr-Berthold
6393 St. Ulrich am Pillersee
Tel.: 0664 5354 071
brigitte.muhr-berthold@kinesiologie-oebk.at



Kassierin

Silke Doppelreiter
8680 Mürzzuschlag
Tel.: 0664 53 22 927
silke.doppelreiter@kinesiologie-oebk.at



Stv. Kassierin

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



Schriftführerin

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



Stv. Schriftführerin

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



Kooptiert (Beirat-Repräsentantin)

Elisabeth Schuster
2434 Loretto
Tel.: 0650 86 42 464
elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at



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

ÖBK BEIRÄTE

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



Wien:

Amela Bijeljinac
1220 Wien
Tel.: 0664 522 30 26
amela.bijeljinac@kinesiologie-oebk.at



Salzburg:

Eva Kelca
5203 Köstendorf
Tel.: 0664 102 89 39
info@evakelca-kinesiologie.at



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



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



Tirol und Vorarlberg:
Brigitte Muhr-Berthold
6393 St. Ulrich am Pillersee
Tel.: 0664 535 40 71
brigitte.muhr-berthold@kinesiologie-oebk.at

ÖBK SCHALTSTELLEN

ÖBK Servicestelle: MMag. Olga Ludwig

Tel.: 0676 409 19 50 sekretariat@kinesiologie-oebk.at



ÖBK-Postanschrift: c/o Silke Doppelreiter

8680 Mürzzuschlag, Josef-Pillhofer-Gasse 2

- **ÖBK-Mitgliedschaft:**

Servicestelle und ÖBK-Beiräte in den jeweiligen Bundesländern (siehe oben)

- **Projekt „Jutta Lutz“, Ethik:**

Elisabeth Schuster elisabeth.schuster@kinesiologie-oebk.at 0650 86 42 464

- **IMPULS-Redaktion, das Magazin des ÖBK & Anzeigenschaltungen:**

Yulia Krech impuls@kinesiologie-oebk.at 0650 436 05 55

- **IMPULS-Lektorat:**

Nicole Bernhauser nicole.bernhauer@kinesiologie-oebk.at 0664 187 35 87

- **ÖBK Webseite:**

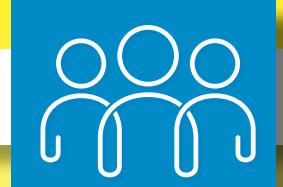
Renate Jantschitsch social@kinesiologie-oebk.at 0664 650 79 47

- **Soziale Medien:**

Amela Bijeljinac amela.bijeljinac@kinesiologie-oebk.at 0664 522 30 26
Renate Jantschitsch social@kinesiologie-oebk.at 0664 650 79 47

- **ÖBK Archiv:**

Ute Trunk ute.trunk@kinesiologie-oebk.at 0680 33 50 760



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 Kontaktdataen.

Teilnehmen kann jedes ÖBK-Mitglied und alle anderen KinesiologInnen, die (noch) nicht Mitglied des ÖBK sind.
Die Teilnahme an den Treffen ist KOSTENLOS. Bitte um rechtzeitige Anmeldung bei den jeweiligen AnsprechpartnerInnen.



WIEN, NIEDERÖSTERREICH, BURGENLAND

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: 26.02.2026 um 19 Uhr – Zoom; 25.04.2026 um 14 Uhr – persönliches Treffen in Wien
01.10.2026 (österreichweit) um 19:00 – Zoom

Ansprechpartnerin für Wien: Amela Bijeljinac - T: 0664 522 30 26 - amela.bijeljinac@kinesiologie-oebk.at

Ansprechpartnerin für Niederösterreich: Ursula Krälinger - T: 0650 450 48 00 - M: ursula.krälinger@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

Termine: 16.03.2026 um 19 Uhr – Zoom
01.10.2026 (österreichweit) um 19:00 – Zoom

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

Ansprechpartnerin für Salzburg: Eva Kelca - T: 0664 102 89 39 - M: eva.kelca@kinesiologie-oebk.at



TIROL UND VORARLBERG

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: 16.03.2026 um 19 Uhr – Zoom
01.10.2026 (österreichweit) um 19:00 – Zoom

Ansprechpartnerin: Brigitte Muhr-Berthold - T: 0664 53 540 71 - M: brigitte.muhr-berthold@kinesiologie-oebk.at



KÄRNTEN

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: Energiefeuerwerk: jeden 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr – Zoom
01.10.2026 (österreichweit) um 19:00 – Zoom

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



STEIERMARK

Für ÖBK-Mitglieder und für Nicht-Mitglieder

Termine: Energiefeuerwerk: jeden 2. Dienstag im Monat um 19:00 Uhr – Zoom
01.10.2026 (österreichweit) um 19:00 – 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

in Ihrer Nähe (aktive L3-Mitglieder)

Stand: Dezember 2025



Österreichischer
Berufsverband für
Kinesiologie

www.oek.at

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 angehalten, 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.damprobleme.at
1030	Wien	Seiter	Sabine	Kegelgasse 40/1/45	0676 507 37 70	sabine.seiter@chello.at	www.brainbody.at
1060	Wien	Salomon	Patricia	Schmalzhofgasse 20/15	0664 12 24 226	patricia.salomon@aon.at	www.kinesiologie-salomon.at
1060	Wien	Singh	Bettina	Stumpergasse 48/2/23	0676 923 00 20	hallo@allesimflow.at	www.allesimflow.at
1070	Wien	Friedl	Beatriz	Sigmundsgasse 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	Legler	Suse	Albertgasse 33/3	0664 902 21 79	s.legler@gmx.at	www.lebensintegrationsprozess.at www.az-lebensberatung.at
1090	Wien	Fassbinder	Naama Isabelle	Säulengasse 4/37	0650 42 14 939	info@naama-harmonie.eu	www.naama-harmonie.eu
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	Höftgasse 12/2/1/3	0699 10 36 10 32	renate.berta@gmx.at	
1110	Wien	Brauner	Sonja	Mühlsangergasse 44	0699 118 11 618	office@energy-work.net	www.energy-work.net
1120	Wien	Icha	Ulrike	Flurschützstraße 36/12/46	0680 218 52 15	ulrike.icha@utanet.at	www.phoenixhealing.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	Weiboltshamer	Rainer	Hiezinger Hauptstraße 23	01 879 25 43	office@weiboltshamer.at	www.weiboltshamer.at
1140	Wien	Kraushofer	Tanja	Freyenthurmngasse 12/4	0681 106 97 930	tanja@stress-balance.at	www.stress-balance.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
1150	Wien	Van Assche	Margot	Moeringgasse 20/2. Stock/Top 7	01 879 38 26	office@m77.eu	www.physioenergetik.at
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	akoek@gmx.net	www.annakoek.com
1180	Wien	Berger	Bernadette	Höhngasse 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	Wolf	Christine	Molnargasse 34	0664 16 45 503	praxis@christinewolf.at	www.christinewolf.at
1190	Wien	Komnacky	Sabine	Siolygasse 14	0699 1 925 11 24	sabine.komnacky@chello.at	
1190	Wien	Toth	Angela	Grinziergasse 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
1220	Wien	Bara	Christine	Biberhaufenweg 10	0681 208 174 74	office@dertonindir.at	www.dertonindir.at
1220	Wien	Bijeljinać	Amela	Stadlauer Straße 13/3	0664 522 30 26	info@akademischekinesiologie.at	www.akademischekinesiologie.at
1220	Wien	Luftensteiner	Irmgard	Greinzgasse 9 Haus 7	0650 480 14 11	irmgard.luftenteiner@gmx.at	
1220	Wien	Vavra	Katrin	Löschniggasse 5/1/8	0660 76 12 882	k_vavra@gmx.at	
1230	Wien	Blamauer	Verena	Erlaer Straße 70/ Sttg. 3/ Top 4	0676 422 82 82	verena.blamauer@gmx.at	www.atlas-kinesiologie.at
1230	Wien	Fürst - Osterbauer	Lydia	Endresstraße 29/2/6	0676 940 89 69	gesundheit@lydiasuerst.com	www.lydiasuerst.com
1230	Wien	Gaisbauer	Andrea	Vösendorfer Straße 82	0681 104 465 49	info@innerdialogue.eu	www.innerdialogue.eu
1230	Wien	Gaisbauer	Raimund	Vösendorfer Straße 82	0680 326 77 03	innerdialogue@gmx.at	www.innerdialogue.eu
1230	Wien	Hagemann	Sylvia	Schlossgartenstraße 10	0664 30 73 329	sylvia.hagemann@meduniwien.ac.at	www.cranio-mauer.at
1230	Wien	Schreiber-Weiß	Elisabeth	Khekasse 5/Top1	0664 453 94 36	elisabeth.schreiber-weiss@aon.at	www.kinesiologiewien.at
2020	Hollabrunn	Berger	Susanne	Schöngabern 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
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

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
2103	Langenzersdorf	Peyerl	Karin	Bahngasse 12/1	0670 401 22 62	office@lempotenzial.at	www.lempotenzial.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 Stadtwald 4 /Stiege 5/Top 1	0676 397 07 80	kontakt@balancezentrum.at	www.balancezentrum.at/
2201	Gerasdorf	Bergsmann	Gabriela	Föhrenallee 18	0680 111 23 21	gabriela@gbergmann.at	www.gbergmann.at
2232	Deutsch-Wagram	Neubauer	Claudia	Lilienweg 4	0676 690 92 05	praxis@kinesiologie-neubauer.at	www.kinesiologie-neubauer.at
2291	Lassee	Winkler	Manuela	Feldgasse 11	0676 341 57 81	manuela.winkler01@gmail.com	
2301	Groß Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	Mühlleitnerstraße 3	0664 46 34 353	office@oeakg.at	www.oeakg.at
2301	Groß Enzersdorf	Semper	Brigitta	Josef Reither Ring 9	0677 637 208 09	leben.in.balance@gmx.at	www.leben-in-balance.at
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
2340	Mödling	Rehulka	Ulrike	Babenbergergasse 9	0664 25 72 366	shine_energy@gmx.at	www.shine-energy.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	Gießhüblerstraße 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	Neurißstraße 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	
2462	Wilfleinsdorf	Weiß	Isabella	Korngasse 10	0676 705 66 20	isabella@bellisa.at	www.bellisa.at
2481	Achau	Wukicsevits	Margit	Hintausstraße 62/B04	02235 42 688	margit.wukicsevits@aon.at	www.ergon-rhei-institut.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.lietenstrasser@lichtrein.at	www.lichtrein.at
2540	Bad Vöslau	Hruschka	Wilhelm Stephen	Oberkirchengasse 25	0650 77 780 78	office@campusvitae.at	www.campusvitae.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	www.kinesiologie-salomon.at
2731	St. Egyden	Grill	Maria	Blodgasse 18	0699 170 774 73	maria.grill@gmx.at	
3003	Gablitz	Köck	Anna	Lessinggasse 25a	0676 8742 7042	akoek@gmx.net	www.annakoeck.com
3013	Pressbaum	Rettenbacher	Winnie	Brentenmais, Bihaberg 1	0699 1 97 11 320	info@winnierettenbacher.at	www.winnierettenbacher.at
3100	St. Pölten	Ludwig	Olga	Rupert Grünzweig Gasse 11	0681 202 929 44	olga.ludwig22@gmail.com	olgaludwig.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	doris.dorfner@gmx.at	
3400	Klosterneuburg	Bergler	Astrid	Beindlgasse 39	0664 301 77 46		
3400	Weidling/Klostern.	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
3441	Judenau	Schlachtner	Werner	Wehrgasse 12	0676 602 70 73	schlachtner.werner@gmail.com	www.umdenken-gesund-denken.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
3902	Vitis	Hödl	Sandra	Ziergarten 16	0660 49 50 232	sandra.kin@gmx.at	www.sandrahoedl.at
4020	Linz	Hahn	Andrea	Südtiroler Straße 8	0732 77 73 71	andrea.hahn@ell.at	www.ell.at
4040	Linz	Camard	Aurore	Linzer Strasse 22c	0699 112 99 686	info@aurore-camard.com	www.aurore-camard.com
4060	Leonding	Beisl	Edda	Mayrhansenstr. 28	0664 47 55 509	info@kinesiologie-e-beisl.at	www.kinesiologie-e-beisl.at
4063	Hörsching	Huemer	Karin	Ofteringer Straße 2	0699 17 610 700	Karin_huemer@aon.at	www.physioimpuls.at/team/
4100	Ottensheim	Scheidl	Pia	Hambergstr. 23	0664 429 12 97	kinesiologie@ottensheim.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
4481	Asten	Lichtenberger	Iris	Kornspitzstraße 5a	0660 599 90 05	info@holfinity.com	www.holfinity.com
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
4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	Grubbachstr. 14	0650 403 63 61	info@gerlinde-gabbert.at	www.gerlinde-gabbert.at
4692	Niederthalheim	Pöllabauer	Michaela	Laah 3	0676 970 70 47	info@er-wachsen.jetzt	www.er-wachsen.jetzt
4816	Gschwandt	Pierer-Lahersdorfer	Brigitte	Baumgarten 33	0660 550 98 21	s.pierer@gmx.at	

PLZ	ORT	NAME	VORNAME	ADRESSE	TELEFON	EMAIL	HOME
5020	Salzburg	Blum	Tamara	Hagenastraße 14	0664 17 70 770	info@derflow.at	www.derflow.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	Prem	Eva	Sinnhubstraße 10/Top 1411	0664 42 49 397	eva.prem@aon.at	www.kinesiologiesalzburg.com
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra	Breitenfelderstraße 47A	0699 817 597 76	alexandra@tobar.at	http://nkinstitute.at
5071	Wals	Tomsi-Zink	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	Kelca	Eva	Hochwiesenstraße 13	0664 102 89 39	info@evakelca-kinesiologie.at	www.evakelca-kinesiologie.at
5423	St. Koloman	Ács	Timea	Am Dorfplatz 31	0677 610 67 529	info@timea-acs.at	www.timea-acs.at
5671	Bruck/Glstr.	Moosmann	Susanna	Hochtennweg 31	0650 58 24 908	susimoo11@gmail.com	
5700	Zell am See	Stärz	Doris	Rupertiweg 3	0664 422 12 34	d.staerz@sbg.at	www.staerz.at
5760	Saalfelden	Queder	Brigitte	Uttenhofen 42	0676 75 42 482	b.queder@sbg.at	
5761	Maria Alm	Rainer	Karin	Bachstraße 7	0676 750 34 34	kinesiologierainer@outlook.at	www.kinesiologierainer.at
6020	Innsbruck	Philipp	Michaela	Jahnstraße 14/18	0650 32 42 536	kinesiologie.m.philipp@gmail.com	www.kinesiologie-innsbruck.com
6321	Angath	Dollinger	Eva	Schopperweg 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
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-Cyha	Sabine	Gottfried Kumpfgasse 18	0699 12 60 70 32	sabinesande@ymail.com	www.klangbewegt.att
7400	Oberwart	Bencsics	Ursula	Holundergasse 25	0664 36 78 104	bencsics@nfk.world	www.nfk.world
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	
8054	Seiersberg	Winkler	Angela	Margarethenweg 22	0676 790 73 54	winkler.angela@aon.at	www.kinesiologie-winkler-angela.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	
8142	Dobl-Zwaring	Jantschitsch	Renate	Dietersdorf 105	0664 65 07 947	wunsch@impuls-botin.at	www.impuls-botin.at
8200	Gleisdorf	Herz	Irene	Albersdorf 243	0664 73 88 22 22	irene.herz@gmx.at	
8232	Grafendorf	Reingruber	Gabriele Maria	Erdwegen 45	0660 52 32 938	gabrielemaria.reingruber@gmail.com	
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@slichtgartl.at	www.slichtgartl.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
8680	Mürzzuschlag	Doppelreiter	Silke	Josef Pillhofer-Gasse 2	0664 53 22 927	office@silke-doppelreiter.at	www.silke-doppelreiter.at
8724	Spielberg	Schachner	Martina	Blütenweg 1	0664 911 25 00	martina_schachner@gmx.at	www.kinesiologie-schachner.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	Kaserngasse 16	0664 18 73 587	kontakt@kinesiologie-bernhauser@com	www.kinesiologie-bernhauser.com
9020	Klagenfurt	Ribitsch	Stefan	Getreidegasse 13	0676 310 81 13	kinesiologie@ribitsch.eu	www.ribitsch.eu
9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	Tannenweg 12	0664 88 432 891	b.schusta@i-kom.at	www.brainlp.at
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
9772	Dellach im Drautal	Sgaga	Eva Magdalena	Dellach 132	0676 530 59 89	krauterfee.eva@gmail.at	www.kräuterfee-eva.at
9900	Lienz	Steiner	Marietta	Hauptplatz 2/Eingang Kämtnerstraße 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	lernpaedagogik@gmail.com	www.herta-meirer.at
9990	Nussdorf-Debant	Gander	Alexandra	Dolomitensiedlung 25	0660 383 09 08	kinesiologie-alegan@gmail.at	www.kinesiologie-alegan.at
D - 88131	Lindau	Friedrich	Karin	Uferweg 11	+49 8382 911 3550	kf@lemins.net	www.heilpraktikerschule-lindau.de
CH - 3414	Oberburg	Grund	Wenzel	Pfisternstrasse 19	+41 34 422 68 68	info@grund-hps.ch	www.mk-akademie.ch

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.

Mit dem Beginn einer vom ÖBK anerkannten Kinesiologie-Methode ist L1 „Starter“ Mitgliedschaft im ÖBK möglich. Bei erfolgreichem Abschluss einer vom ÖBK anerkannten **Kinesiologieausbildung** kann beim ÖBK eine L3-Mitgliedschaft (Professionelle/r Kinesiologe/in) beantragt werden.

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	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.winnierettenbacher.at
1220	Wien	Bara	Christine	www.dertonindir.at
1220	Wien	Bijeljinač	Amela	www.akademischekinesiologie.at
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
2301	Groß-Enzersdorf	Niederhuber	Ortwin F.	www.oekag.at
2500	Baden	Diallo	Brigitta	www.kinesiologie-bioenergie.com

3550	Langenlois	Buchinger	Sabine	www.sabinebuchinger.at
4040	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com
4540	Bad Hall	Waldl	Ursula	www.nfk.world
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.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-bernhauer.com
9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.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	www.kinesiologie-krainhoefner.at
1220	Wien	Bara	Christine	www.dertonindir.at
2022	Schalladorf	Rauchlechner	Kerstin	www.kinesiologie-rauchlechner.com
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at
4040	Linz	Camard	Aurore	www.aurore-camard.com
4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at

4644	Scharnstein	Gabbert	Gerlinde	www.gerlinde-gabbert.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.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-bernhauer.com
9241	Wernberg Föderlach	Schusta	Barbara	www.brainlp.at
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/Denkuster“ formen. Mittels präziser Muskeltests wird negativer Stress aufgezeigt, um Blockaden in der Kommunikation zwischen Körper, Emotionen und Gehirn zu erkennen und zu lösen.

1080	Wien	Legler	Suse	www.az-lebensberatung.at
4692	Niederthalheim	Pöllabauer	Michaela	www.er-wachsen.jetzt

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 ankomender Information, bedeutet Erhöhung des Stresspotenzials, Dissonanzen 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-krainhoefner.at
2344	Maria Enzersdorf	Pawel	Elisabeth	
2070	Retz	Braunsteiner	Daniela	www.danielabraunsteiner.at

4490	St. Florian	Peitl	Elisabeth	www.lichtblicke4you.at
5203	Köstendorf	Kelca	Eva	www.evakelca-kinesiologie.at
8010	Graz	Dillinger	Christian	www.movinginstitut.at
8750	Judenburg	Bernhauser	Nicole	www.kinesiologie-bernhauer.com



Bild: © dr.D / shutterstock.com / 2083369048

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

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

3 Wege Kinesiologie (3WG) - Diese Ausbildung wurde von Nicole Bernhauser und Mag. Christian Dillinger entwickelt. Die drei klassischen KinesiologieMethoden Touch for Health, Brain Gym® und Hyperton-X sind eingebettet in reichlich Praxis und Prozessarbeit, Supervisionen und Selbsterfahrungseinheiten, Grundlagen zur Unternehmensführung, Vorbereitung auf die Selbstständigkeit. Den Abschluss bilden ein praktischer und schriftlicher Teil.

8750 Judenburg Bernhauser Nicole www.kinesiologie-bernhauer.com 8010 Graz Dillinger Christian www.movinginstitut.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

Balance Kinesiologie® (BK®) - Die BALANCE Kinesiologie® wurde von Ruth Berghofer entwickelt. Durch die Kombination fundierter Gesprächsführungs- 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 durchzustarten zu können. Ein absolutes „Highlight“ sind die Outdoor-Einheiten an der Königseeache und auch beim Untersberg.

9241 Wernberg Föderlach 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.campusvitae.at

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 gruppendifferentielle 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 dem 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 Gewährsein für sich und andere, verhilft zu einer besseren Beziehung unter Tieren und zu mehr Verständnis zwischen Tieren und ihren Bezugspersonen.

Entwicklungskinesiologie (EwiKi) - Die von Renate Wenckes 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.

4040	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
------	-------------------------	---------------	----------	---------------------------

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 der Arbeit mit Menschen. Die Ausbildung setzt an den Ressourcen des Menschen an und arbeitet aus dem pädagogischen Blickwinkel heraus zur Förderung körperlicher Fähigkeiten, intellektueller Kompetenz und emotionaler Ausgeglichenheit.

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

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

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, das 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
------	--------------	---------	-------	---------------

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. Auch Blockaden, die sich oft auf der Bühne einstellen - wie z. B. Lampenfieber - lassen sich mit Hilfe der MK individuell lösen.

1220	Wien	Bara	Christine	www.dertonindir.at
------	------	------	-----------	--------------------

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 Informationfeldern & 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 verbunden 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.)

1120	Wien	Tamara Blum, Eva Prem	www.nkinstitute.at/wien
5020	Salzburg	Tobar	Alexandra

5020	Salzburg	Prem	Eva	www.kinesiologiesalzburg.com
------	----------	------	-----	------------------------------

Ontologische Kinesiologie (OK) - Die Ontologische Kinesiologie hat sich aus der klassischen Kinesiologie entwickelt und beinhaltet neues- te 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.campusvitae.at

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 kinesiologische 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).

1150 Wien Van Assche Margot www.physioenergetik.at

Professionelle Kinesiologie Praxis PKP™ - Die Gründer Dr. Bruce und Joan Dewe entwickelten ausgehend von Applied Kinesiology und Touch for Health die PKP™ zu einem staatlich anerkannten Gesundheitsberuf in Neuseeland. Neben eigener langjähriger Forschung integrierten sie Elemente aus zahlreichen anderen Richtungen. Der/die Kinesiopraktiker/in® (aus dem Englischen: Kinesiopractor®) begleitet Menschen zu den Zielen, die sie sich gesetzt haben. Dafür stehen über 300 kinesiologische Vorgehensweisen und Balancierungen für über 100 Muskeln zur Verfügung. Durch ein einzigartiges Fingermodi-System wird daraus schnell und präzise die wirksamste kinesiologische Balancemöglichkeit für den/die Klienten/in ermittelt. Quereinstieg nach TfH ist möglich.

1170 Wien Köck Anna www.annakoeck.com

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 Muskeltests, der Elementtestung u. a. m. findet dies Ausdruck in dem logisch aufgebauten und sehr effektiven System der PSK.

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

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 Balancemöglichkeit 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.oeakg.at

Nambudripad's Allergy Elimination Technique (NAET) - Die NAET-Methode wurde von Dr. Devi Nambudripad entwickelt. Sie definiert den Begriff "Allergie" neu, indem sie erklärt, dass das Gehirn Nahrungsmittelbestandteilen oder anderen Stoffen einen "Feind-Status" zuweist, wodurch es zu einer Blockade im Meridianensystem 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.

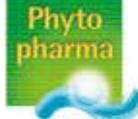
1130 Wien Krainhöfner Claudia www.kinesiologie-krainhoefner.at
9990 Nussdorf-Debant Gander Alexandra www.kinesiologie-alegan.at

9241 Wernberg Föderlach Schusta Barbara www.brainlp.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 • Klopakupressur-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

Hier erhalten Mitglieder des ÖBK beim Vorweisen ihrer Mitgliedskarte Sonderkonditionen:

<p>KinesiologInnen, deren Kontaktseite auf der Website www.öbk.at mit dem Zeichen </p> <p>markiert ist, bieten den ÖBK-Mitgliedern Ermäßigungen für Aus- und Fortbildungen an.</p>	 <p>APOTHEKE ZUR KAISERKRONE 1070 Wien, Mariahilfer Str. 110 T: 01 - 5262646-0 E: apo@kaiserkrone.at www.kaiserkrone.at</p>	 <p>ENERGY ISLAND Fachgeschäft für energetische Produkte 1130 Wien Hietzinger Hauptstr. 67 T: 01 - 879 57 93 E: info@energyislandshop.at www.energyislandshop.at</p>	 <p>Dr. Niedermaier® REGULATESSENZ® Kontakt: Michael Rupp (Vertrieb Ö) Georg-Knorr-Str. 1 D-85662 Hohenbrunn T: +49 89 660797 - 27 Rupp@drniedermaier.com www.regulat.com - 30% für Wiederverkäufer</p>
 <p>METATRON Apotheke 1120 Wien, Oswaldgasse 65 T: 01 - 802 02 80 E: office@metatron-apo.at www.metatron-apo.at</p>	 <p>8382 Mogersdorf 298 T: +43 3325 38930 (werktag 8-12h) E: info@lebenatur.com www.lebenatur.com - 30%+ für Wiederverkäufer</p>	 <p>Ausbildungsstätte für Kinesiologie, Kababala, TCM, Astrologie, ätherische Öle u.v.m</p> <p>Kontakt: Werner Schlachtner 3430 Chorherrn, Höhenstraße 40 T: 0676 602 70 73 E: w_schlachtner@gmx.at www.diewegbegleiter.at - 15 %</p>	 <p>SEEWALD ORTHO SEEWALD Ortho GmbH 5020 Salzburg Werner-von-Siemens-Platz 1 Tel. AT: +43 662 435 035 0 Tel. DE: +49 8654 682404 0 E: office@seewald-ortho.com www.seewald-ortho.com www.seewaldgruppe.com - % Rabatt auf Anfrage</p>
 <p>- 30% für L3-Mitglieder 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</p>	 <p>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</p>	 <p>HILDEGARDS LADEN® Um den Klick gesünder einkaufen Hildegard von Bingen, SonnenMoos, 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</p>	 <p>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 %</p>
 <p>yogawege.com Yogaausbildungen Wien – Nähe Graz – Salzburg Kontakt: MMag.Christine Stiessel T: 0664 155 4889 E: info@yogawege.com www.yogawege.com - 5 %</p>	 <p>CovaFit® Better Aging und Gesundheit ganzheitlich 1230 Wien, Meggaugasse 6 T: 01 - 890 55 05 E: office@covafit.com www.covafit.com - 5 % bis 20 %</p>	 <p>BaBlu Akademie Kontakt: Mag. Sandra Stopar 8010 Graz, Plüddemanngasse 39/1 T: 0664 2585949 E: office@bablue.at www.bablue.at - % Rabatt auf Anfrage</p>	 <p>SALZPALAST 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</p>
 <p>Termine mit Kundinnen und Kunden online vereinbaren und organisieren. T: 0676 40 10 779 E: info@calmodo.com www.calmodo.com - 15 %</p>	 <p>Phytopharma - % Rabatt auf Anfrage</p> <p>Phytopharma GmbH & Co.KG Kontakt: Karin Garstenauer 4452 Ternberg, Dürnbachstrasse 53 T: 07256 8867 E: info@phytopharma.at www.phytopharma.at</p>	 <p>Portal für bewusste & alternative Gesundheit T: 0676 47 77 367 E: office@lebe-bewusst.at www.lebe-bewusst.at - 15 %</p>	



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 seit mehr als 25 Jahren, 2 x jährlich, mit tausenden 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 L3- und L2-Mitglieder
- ÖBK Werbematerial (je nach Verfügbarkeit: A4-Blöcke, Terminkarten, Kugelschreiber und Stofftaschen mit Aufdruck)
- „Messe-100er“ für L3-Mitglieder und gratis Nutzung des ÖBK-Rollups für Kinesiologie-Veranstaltungen
- 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 KinesiologiInstitutionen und -organisationen weltweit
- aktive Mitarbeit in der WKO, Sparte Persönliche Dienstleister, für das Qualitätsmanagement „Berufliche Sorgfalt“
- Verbindung zwischen kinesiologischen Methoden und Gründungsmitglied von KT-Austria, dem Dachverband für Komplementäre Therapien und Methoden Austria, www.kt-austria.at



AKTIV MITARBEITEN



**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 Ideen 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 teilhaben.

Nicole Bernhauser
Vorstand des ÖBK

Für weitere Informationen zur Mitgliedschaft bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an die ÖBK Servicestelle.
E: sekretariat@kinesiologie-oebk.at
M: 0676 409 19 50

Zur Mitgliedschaft können Sie sich auch auf unserer Website informieren:
Website: www.oebk.at
<https://oebk.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	€ 150,--	€ 75,--	€ 35,--*	€ 35,- gerne auch mehr		
Voraussetzungen	<p>So kann der ÖBK gewährleisten, dass seine Mitglieder in ihrer kinesiologischen Arbeit den Qualitätskriterien entsprechen:</p> <p>Sie haben mindestens</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 durch den ÖBK anerkannte Kinesiologieausbildungsstunden <p>ODER</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine vom ÖBK anerkannte abgeschlossene Kinesiologieausbildung mit mindestens 150 Kinesiologieausbildungsstunden und zusätzlich mindestens 28 Stunden in einer weiteren vom ÖBK anerkannten Kinesiologie-Methode (Gegenfach) <p>UND</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sie sind kinesiologisch aktiv tätig. 	<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>*Jede/r Teilnehmerin an einer Kinesiologie-Ausbildung bei unseren gelisteten InstruktorInnen kann seine/ihre ÖBK-Mitgliedschaft „L1-Starter“ gratis für bis zu 18 Monate (je nach Anmeldetag) beantragen.</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 Website 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% Preisanlass 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	Sokönnen Sie Ihren Klienten bestätigen, dass Sie als Mitglied hohen Qualitätskriterien entsprechen: Berechtigung zur Verwendung des ÖBK-Logos.	-----	-----	-----		
Praxisfolder und Werbemittel, Roll-Up und mehr	Berechtigung zur Verwendung der ÖBK-Folder und Werbemittel mit Platz für den eigenen Praxisstempel.	Anlässlich der Begründung Ihrer Mitgliedschaft erhalten Sie einmalig 50 Stück, weitere gern auf Anfrage.	-----	-----		
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 mindestens drei Monate vorher schriftlich mitgeteilt werden. Erfolgt die Mitteilung verspätet, so ist sie erst zum nächsten Austrittstermin wirksam.					
Bezahlung des Mitgliedsbeitrages	Bitte immer bis spätestens 31. Jänner für das aktuelle Jahr auf das Konto des ÖBK bei der Raiffeisenbank Kleinmünchen Linz IBAN: AT94342260000332387 BIC: RZOOAT2L226					
Spenden	Wir freuen uns auch über jeglichen Beitrag, mit dem Sie die Arbeit des ÖBK unterstützen und danken Ihnen dafür.					



ANMELDEFORMULAR

Vers. 9.2024

Mitglied Nr.: (wird vom ÖBK ausgefüllt)

Titel	Vorname	Geb. Datum
Name	PLZ	Ort
Straße	Fax	Mobil
Telefon	E-Mail	Website

Ich bewerbe mich um die Aufnahme als Mitglied im ÖBK (Zutreffendes bitte ankreuzen):

Level 3 Mitgliedsbeitrag: € 150,--/Jahr

Level 2 Mitgliedsbeitrag: € 75,--/Jahr

Level 1 (Mitgliedsbeitrag: € 35,--/Jahr)

Fördermitglied (Mitgliedsbeitrag: € 35,-- 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-Website (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-Website 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: AT943422600000332387 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-Servicestelle:

- Anmeldeformular ausgefüllt und unterschrieben
- die Aufstellung besuchter Kinesiologiekurse (Formular-Download auf www.öbk.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)

Ausgefüllt zusenden an den:
Österreichischen Berufsverband für Kinesiologie
Sekretariat - c/o Silke Doppelreiter
Josef-Pillhofer-Gasse 2
8680 Mürrzuschlag
sekretariat@kinesiologie-oebk.at
Tel.: 0676/409 19 50

Gesundheit braucht viele Ebenen



Coming soon...

Komplementärtherapeut:in - Methodenanwender:in

Anerkennung startet 2026

Für eine nachhaltige Verankerung in der Gesundheitswelt Österreichs



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

Im Hintergrund haben sich in den letzten Jahren viele Gleichgesinnte immer wieder getroffen, um über einen gemeinsamen Zusammenschluss zu diskutieren. So wurde der ÖBK auch Gründungsmitglied von KT Austria Dachverband für Komplementäre Therapien und Methoden Austria.

Beim letzten Treffen haben die Vertreter der Methoden zukunftsweisende Entscheidungen getroffen. Die Arbeit der unterschiedlichen Methoden soll dadurch endlich stärker ins richtige Licht gerückt werden.

Denn: **Kompetenz und Qualität liegen uns seit jeher am Herzen** – genau aus diesem Grund haben sich auch die Methodenverbände gegründet.

Im Zusammenschluss zu KT Austria wurde intensiv daran gearbeitet, mehr Transparenz gegenüber der Bevölkerung zu schaffen und klare Qualitätsrichtlinien für unsere Arbeit zu entwickeln. In Gegenüberstellung mit bestehenden Gesundheitsberufen sorgfältig geprüft, welche Kenntnisse die fachspezifischen Ausbildungen noch wertvoller machen.

Ab 2026 können Interessierte bei KT Austria um eine Anerkennung ihrer Arbeit ansuchen, sofern sie die definierten Qualitätsrichtlinien erfüllen.

Für 2026 ist außerdem eine Übergangsregelung vorgesehen, Mehrfachnennungen sind natürlich auch möglich.

Folgende Anerkennungen werden zurzeit möglich sein:

- Komplementärtherapeut – Methodenanwender Aromatherapie
- Komplementärtherapeut – Methodenanwender Cranio Sacrale Körperarbeit
- Komplementärtherapeut – Methodenanwender Dunkelfeldmikroskopie
- Komplementärtherapeut – Methodenanwender Feldenkrais®
- Komplementärtherapeut – Methodenanwender Grinberg Methode
- Komplementärtherapeut – Methodenanwender Kinesiologie
- Komplementärtherapeut – Methodenanwender Rolfing® Strukturelle Integration
- Komplementärtherapeut – Methodenanwender Yoga

Mit dieser Anerkennung schaffen wir eine solide Grundlage, um noch wirkungsvoller an Versicherungen und Entscheidungsträger heranzutreten.

So erhält unsere wertvolle Arbeit den Platz, den sie in der Gesundheitswelt verdient und wir können sie nachhaltig verankern.



METATRON APOTHEKE

Homöopathie, Spagyrik, Blüten u.a.



Mag. Edgar Sumetsberger
Physioenergetiker

Mag. a Annemarie Claucig
Physioenergetikerin

Heidi Emminger
Physioenergetikerin

... für alle Kinesiologen

**Herstellung
aller Testsätze**

**Kompetente Beratung
durch Kinesiologen**

Rizol Öle

**Mikroimmuntherapie
und BIGMED**

Viteras Detox

Seminare und Vorträge

TCM - Zubereitungen

Besuchen Sie unseren Webshop

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

