

Astrid Keweloh

WIE BRINGE ICH DIE KUH TANZEND VOM EIS?

DAS INNERE GLEICHGEWICHT FINDEN MIT SELBSTHYPNOSE,
KLOPFEN UND YOGA-ATEMTECHNIKEN

2020

VORWORT 9

WILLKOMMEN IN DER LÖSUNGSWELT –

DIE BASIS

1 DER HINTERGRUND 13

Die Wetterfee als Einleitung 13

Theoretische Grundlagen 18

 Die klebrige Fliegenfalle oder die negative Verzerrung
 unseres Gehirns 18

 Die erfahrungsabhängige Neuroplastizität oder die Gestaltung von
 neuronalen Netzwerken 20

 Die überwindbare Mauer zwischen Problem- und Lösungsnetzwerken 25

 Das Stress-Toleranz-Fenster 32

 Ein Ausflug zu unseren drei Gehirnen 33

 Vier brillante Programme sichern unser Überleben 34

 Das Stress-Toleranz-Fenster und die vier
 brillanten Überlebensprogramme 36

 Ein kleiner Exkurs zum Thema Trauma 38

 Selbstregulation als Chance zur aktiven Selbstbestimmung 45

 Die Polyvagal-Theorie oder das soziale Nervensystem 49

2 DIE BRÜCKE ZWISCHEN THEORIE UND PRAXIS 52

Was können wir im Alltag tun, um die Rahmenbedingungen
für Lösungswelten und positives Erleben zu schaffen? 53

Die Grundlagen des harmonischen Gleichgewichts
zwischen Körper und Seele 54

Das Einfachste ist oft das Beste! 55

Wenn der Stress Sie schon besucht hat 55

 Der Atem 56

 Die Erdung 59

 Die Gazelle oder die Orientierung 59

Ein Überblick über die Methoden der Selbsthypnose, der
Energetischen Therapie und der Yoga-Atemtechnik 60

3	TRANCE-TECHNIKEN UND SELBSTHYPNOSE.....	61
	Ein Überblick.....	61
	Selbsthypnose – kann ich das denn überhaupt?.....	62
	Wissenschaftliche Untersuchungen zur Hypnose.....	63
	Willenlos in Hypnose? Wie um Himmels willen funktioniert dann Selbsthypnose?.....	63
	Wer hypnotisiert bei Selbsthypnose eigentlich wen?.....	64
	Die Einsatzmöglichkeiten und Kontraindikationen der Selbsthypnose.....	64
	Ungewollte Selbsthypnose durch Gedanken und Sprache.....	65
	Fahr langsam, Kutscher, ich hab's eilig!.....	66
	Die Zitrone – eine kleine Imaginationsübung.....	66
	Die bildhafte Verarbeitung von Sprache.....	67
	Keine bösen Wörter.....	67
	Leicht zu erlernende Trance-Techniken und Selbsthypnose.....	70
	Drei Trance-Induktionen mit dreifacher Funktion.....	70
	Informationen zur ressourcenvollen Selbsthypnose.....	76
	Die Aufnahme der Trance-Texte mit der eigenen Stimme.....	76
	Diese Trancen finden Sie im Internet.....	78
	Wann übt die Feuerwehr?.....	78
	Wie nutze ich Ablenkungen in der Trance?.....	79
	Starten und Bremsen in der Trance.....	80
	Der Rückweg aus der Trance.....	80
	Ihr Atem ist ein Meister in Sachen Beruhigung.....	81
	Erden und verwurzeln Sie sich.....	83
	Die Selbsthypnose zur Beruhigung und Stabilisierung.....	85
	Der »innere sichere Ort« in Ihrem inneren Erleben.....	86
	»Die innere Kraft« als allseits bereite Ressource.....	98
	Die Selbsthypnose zur Gestaltung des Erlebens.....	102
	Eigene Ressourcen als eine Quelle des Glücks.....	102
	Die Regenbogenhände.....	109
	Trancen mit Unterstützung von spirituellen Energien.....	118
	Selbsthypnose ohne Vorkenntnisse nutzen.....	129

4 DIE KLOPFTECHNIK ODER DIE ENERGETISCHE PSYCHOTHERAPIE	130
Eine kurze Einführung in die Energetische Psychotherapie	131
Die Wirkhypothesen für das Klopfen	132
Die Wirksamkeit der Energetischen Psychotherapie	133
Die Kontraindikationen für die Energetische Psychotherapie.....	133
Das Klopfen als Eintrittskarte in die Lösungswelt – die praktische Anwendung	134
Wasser trinken.....	136
Die Skalierung des Problems	137
Das Hook-up oder der Überkreuzsitz	137
Die Gebetsposition oder Fingerberühr-Übung.....	140
Die Positionen der Umkehrungspunkte	142
Die Klopfsequenzen erweiterte MET und erweiterte EFT	144
Die erweiterte Mittellinien-Energie-Technik (erweiterte MET)	145
Die erweiterte Emotional-Freedom-Technik (erweiterte EFT).....	147
Die Integration oder die 9-Gamut-Serie	151
Das Augenrollen.....	154
Eine positive Affirmation verankern.....	155
Die Tablettis in der Cafeteria und die neuronalen Netzwerke	156
Geduldig zurück zum Ursprung oder die Schnitzeljagd auf die Netzwerke	157
5 YOGA	159
Einleitung	159
Was bedeutet Yoga wirklich?	159
Meine Wurzeln im Yoga	160
Die Pranayama – Atemtechniken aus dem Yoga	161
Die Praxis der Yoga-Atemübungen.....	163
Achtsamkeitsübungen für Ihren Atem im Yoga.....	165
Die Nadi Shodana Pranayama oder die Nasen-Wechsel-Atmung	168
Die Bhastrika Pranayama oder die Blasebalg-Atmung.....	172
Die Ujjayi-Atmung oder der Atem des Sieges	176
Die Mudras oder das Finger-Yoga.....	180
Wann ist der beste Zeitpunkt für die Atemtechniken?	184
Die Kombination der Atemtechniken	184
Die Meditation nach den Atemtechniken	185
Meditation – wahrnehmen, was ist	185
Meditation – den Körper wahrnehmen	185
Eine Erweiterung der Meditation – Die 3 goldenen Schritte	187
Geduld ist die Mutter der Porzellankiste.....	187

6	ÜBUNGSVERZEICHNIS ZU DEN EINSATZ- MÖGLICHKEITEN ALLER METHODEN	188
	Basisübungen für körperliche und seelische Harmonie	189
	Übungen zur Reorientierung und Stabilisierung.....	189
	Übungen zur Stabilisierung, Entspannung und Beruhigung	189
	Übungen aus der Einführung.....	189
	Übungen aus der Selbsthypnose.....	190
	Übungen aus der Energetischen Psychotherapie	190
	Übungen aus dem Yoga – Atemtechniken und Meditation	191
	Übungen zur Gestaltung und Veränderung des Erlebens.....	191
	Übungen aus der Selbsthypnose.....	192
	Übungen aus der Energetischen Therapie.....	192
7	AUSBLICK	193
	HERZLICHEN DANK – I BELONG TO YOU	196
	ANMERKUNGEN	198
	LITERATUR	201
	ÜBER DIE AUTORIN	204