

# Empfänge und Verträume

## Blockadenlösung

Mache den Vortest mit dem kinesiologischen Test, um dich einzugrooven:  
*Teste Name, Gefühl gut/schlecht, Ja/Nein*

### Dann beginne den Prozess:

1. Wähle dein Thema/deine Blockade  
*(Was stört dich? Was möchtest du stattdessen?)*
2. Frage mittels des kinesiologischen Tests ab, ob es sicher und angemessen ist, diesen Prozess jetzt durchzuführen.  
*Wenn du ein Ja (=stark) bekommst, kannst du starten.*
3. Schließe die Augen, lasse das Gefühl hochkommen und fühle es mit einer inneren Haltung der Akzeptanz (= Widerstand loslassen).  
*Beobachte dich dabei, wie fühlt sich dein Körper dabei an? Es kann sein, dass das Gefühl erstmal stärker wird, bis es ruhiger wird und du in einen Zustand von innerem Frieden oder Neutralität kommst. Erwähne dich daran, dass du den Prozess nicht beeinflusst, du lässt ihn nur zu.*
4. Bedanke dich bei dir selbst und feiere dich.
5. Zum Nachprüfen versuche das Gefühl nochmal hochkommen zu lassen:  
Fühlt es sich jetzt anders an? Kannst du es überhaupt noch wahrnehmen?  
*Falls noch etwas davon zu spüren ist, kannst du den Prozess nochmal machen oder es erstmal etwas sacken lassen und zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen.  
Manche Themen brauchen auch mehrere Sessions, das ist ganz individuell.*
6. Prüfe, ob dein Körper gerade etwas braucht, z.B. strecken, schütteln, bewegen,... und dann halte einen Moment inne und wertschätze, dass du diesen Prozess durchlaufen bist. Fühle Dankbarkeit, Freude oder feiere dich einfach. Damit integrierst du die Veränderung.

# Empfänge und Vertrauen

## Hinweise zum kinesiologischen Test:

### **Beachte:**

- Füße nebeneinander – nicht überkreuz
- Blick zu Boden mit geöffneten Augen

### **Wenn der kinesiologische Test nicht funktioniert:**

- Wasser trinken
- 1 min in die Whole Brain Haltung gehen mit geschlossenen Augen
- Cross Crawls machen