

Energetische Psychologie

(zusammengestellt von Hans-Georg Hauser)
für den Einsatz in Beratung und Coaching

Negative Emotionen haben ihren Ursprung in Störungen des Energiesystems innerhalb des Körpers. Ungelöste Konflikte und negative Erfahrungen beeinträchtigen den natürlichen Fluss der Lebensenergie und beeinflussen die emotionale Befindlichkeit einer Person – oft wider deren besseres Wissens.

Mit dem Begriff Energetische Psychologie werden eine Reihe ähnlicher Techniken vereint – wie z.B. MPC, TFT, EMDR, EFT, BSFF, ESM etc. – die sich durch eine Verbindung von Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, modernster Gehirnforschung und Praktiken der Angewandten Kinesiologie auszeichnen.

Durch diese Techniken können die oben beschriebenen Blockierungen auf einfache Weise durch Klopfen gewisser Akupunktur-Meridiane gelöst werden.

Neuere Gehirnforschungs-Ergebnisse werden dabei insofern berücksichtigt, als der Einsatz dieser Techniken vor allem darauf ausgerichtet ist, die durch diese negativen Erfahrungen gestörten Datenverarbeitenden Prozesse im limbischen Teil des Gehirns anzuregen und dem Menschen dazu zu verhelfen, emotionalen Abstand von seinen historischen Verletzungen zu gewinnen, um schließlich frei zu sein, sich den Herausforderungen seiner Gegenwart zu stellen.

Einige der grundlegenden Techniken wie MPC oder TFT wurden ursprünglich für den Einsatz in der Therapie entwickelt – mit phänomenalen Erfolgen.

In der Zwischenzeit wird die Methode jedoch immer mehr in außertherapeutischen Anwendungsfeldern wie Supervision, Coaching, Training und Beratung eingesetzt. Die einzelnen Techniken sind daher wichtige, äußerst nützliche Werkzeuge für Trainer, Berater und Führungskräfte geworden.

In Einsatzbereich Beratung und Coaching können folgende wichtige Themen mit der energetischen Psychologie einfach und nachhaltig gelöst werden:

- Stress-Symptome
- Abgespanntheit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Lampenfieber vor gewissen Ereignissen
- unangenehme Gesprächssituationen
- Selbstvertrauen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Konfliktmediation
- blockierende Auswirkungen von Skriptglaubenssätzen
- u.v.m.

Immer dann, wenn innere Blockaden uns daran hindern, gesteckte Ziele zu erreichen, sind die Techniken und Methoden der energetischen Psychologie ein unverzichtbares Instrument geworden.

Die Energetische Psychologie gehört heute zu den effektivsten Ansätzen für die Bearbeitung und Behandlung von psychischen Blockaden, Posttraumatischen Belastungsstörungen und Traumata und sie findet Anwendung in der Therapie von Ängsten, Phobien, Panikzuständen, Zwangskrankheiten, Depressionen, hartnäckigen Befindlichkeitsstörungen und im Coaching. Selbstblockaden und andere Probleme sowie deren körperliche Symptome und Schmerzen können behandelt und aufgelöst werden.

Verschiedene Methoden der Energetischen Psychologie

EDxTM™ (Energy Diagnostic & Treatment Methods™)

Dr. Fred P. Gallo hat aus Elementen der Hypnotherapie, des NLP, der Kinesiologie, der von der Akupunktur her bekannten Meridiantherapie, der Emotional Freedom Techniques und anderen Ursprüngen den Begriff der Energetischen Psychologie geprägt und entwickelt. Als psychosomatische Methode arbeitet sie mit dem von der Kinesiologie übernommenen Muskeltest und aus der Akupunktur bekannten Meridianen direkt mit dem Körper. Es wird bei der Energetischen Psychologie davon ausgegangen, dass jedem Problem oder Symptom zusätzlich zu den ansonsten betrachteten Aspekten (emotionale, kognitive, auf das Verhalten bezogene und biochemische) auf einer anderen Ebene auch eine Störung des bioenergetischen Systems zugrunde liegt. Über den Muskeltest wird diese diagnostiziert und kann dann über das Meridiansystem behandelt werden. (Quelle: www.noack-therapie.de)

TAT – Tapas Acupressur Technique

Diese Methode wurde von Tapas Flemming eigentlich zur Behandlung von Allergien und Traumata entwickelt. Durch das Halten von ausgewählten Akupunkturpunkten (TAT-Position) wird das Energiefeld des Patienten/Klienten wieder ins Gleichgewicht gebracht. Dies erfolgt in sieben Schritten, wobei auch Aspekte wie "Krankheitsgewinn", Verzeihen (sich/andere), unbewusste Ursachen und Ursprungserlebnisse, positive Affirmation, mit einbezogen werden. Es hat sich herausgestellt, dass man TAT, neben der Behandlung von Allergien und Traumata, auch sehr gut bei der Behandlung anderer seelischer Beschwerden, wie Ängsten, Phobien, usw. einsetzen kann. Auch bei der Behandlung der emotionalen Aspekte "körperlicher" Erkrankungen wird TAT mit grossem Erfolg eingesetzt. (Text von [Christian Reiland](#))

MET – Meridian-Energie-Techniken nach Franke®

MET - Meridian-Energie-Techniken (nach Franke) sind Teil der Modernen Energetischen Psychotherapie und eignen sich zur raschen Beseitigung und Auflösung von Ängsten, Phobien, Depressionen, Emotionen wie Ärger, Wut, Schuldgefühlen, Stress, Eifersucht, auch körperlichen oder psycho-somatischen Beschwerden wie beispielsweise Migräne, Schlafstörungen, Suchtproblemen, sowie zur Auflösung verschiedener Traumata und deren Folgen. Dies geschieht häufig in einer einzigen Therapiestunde und die Ergebnisse sind von Dauer. Es ist nicht notwendig, dass die Ursache des Problems bekannt ist, MET ist lösungsorientiert. Mittels Klopfakupunktur, d.h. ohne den Einsatz von Nadeln, wird der Energiefluss der Meridiane (Energiebahnen des Körpers), welcher durch bestimmte Ereignisse oder Traumata beeinträchtigt wurde, wieder freigeschaltet. Das Nervensystem muss nicht länger blockiert bleiben mit alten, unangenehmen Erinnerungen und lernt schnell neue Verhaltensweisen. (Text von [Corinna Grund](#))

Thought Field Therapie (TFT) nach Dr. Roger J. Callahan

Ende der 1970er Jahre begann der amerikanische Psychologe und Psychotherapeut Dr. Callahan praktisches Wissen aus klinischer Psychologie, traditioneller chinesischer Medizin und Behavioral Kinesiologie zusammenzutragen. Callahan entdeckte mehr zufällig während der Arbeit mit seiner Patientin Mary, die unter einer starken Wasserphobie litt, die sofortige angstlöschende Wirkung durch Pochen (tapping) eines Akupressurpunktes. Diese Erfahrung ausbauend und weiter untersuchend entwickelte er seine Thought Field Therapy TFT (Gedankenfeldtherapie). Die komplexe Gedankenfeldtherapie ist eine rasch wirkende, prozessorientierte Kurzzeittherapiemethode. Die TFT-Methode wird teilweise als psychologische Akupunktur bezeichnet. Nach Aussagen ihrer Vertreter handelt es sich allerdings um einen umfassenden und komplexen Psychotherapieansatz. Nach vorausgehenden diagnostischen Methoden aus klinischer Psychologie und angewandter Kinesiologie, werden hier psychische oder körperliche Beschwerden gedanklich bearbeitet. Während gleichzeitig bestimmte Meridianpunkte mit den Fingern durch Berühren, Massieren oder Klopfen stimuliert werden. Dr. Roger Callahan prägte den Begriff der psychischen

Umkehrung (psychological reversal).
(Quelle: de.wikipedia.org/wiki/Thought_Field_Therapy)

EmoTrance™

EmoTrance ist eine einfache und natürliche Methode, um belastende emotionale Energie zu verändern und eine der neuesten Techniken im Bereich der Energetischen Psychologie. EmoTrance™ wurde von Silvia Hartmann entwickelt, die sie erstmals 2002 in England vorstellte. Wie alle Methoden im Feld der Energetischen Psychologie basiert sie auf der Idee, die Störungen im Energiesystem des Körpers zu lösen, die belastenden Emotionen zugrunde liegen.

EFT - Emotional Freedom Techniques

EFT ist eine Methode der energetischen Psychologie, die als Selbsthilfe-Instrument und als therapeutisches Verfahren auch mit anderen Methoden kombiniert sehr gute Ergebnisse zeigt. EFT ist eine Form von psychologischer Akupunktur ohne Nadeln, die das Meridiansystem der Traditionellen Chinesischen Medizin benutzt, um psychischen Stress und negative Emotionen aufzulösen.

Logosynthese

Logosynthese® ist ein neues, zusammenhängendes System für die Entwicklung von Menschen auf ihrem zutiefst persönlichen Weg. Das System besteht aus einem Menschenbild, einem Modell, und konkreten Interventionen. Logosynthese wurde von Willem Lammers entwickelt als eine Integration der Wirksamkeitsprinzipien einer Vielzahl psychologischer, psychotherapeutischer, energetischer und spiritueller Modelle und Methoden. Logosynthese betrachtet negative Emotionen und störende Glaubenssätze als statische Gedankenformen – starre, energetische Strukturen im Raum, die den Blick auf die Aktualität versperren. Die Arbeit mit Logosynthese löst die in Emotionen oder Glaubenssätzen gebundene Energie auf und stellt sie der Person im Hier-und-Jetzt zur Verfügung. Das Wirkungsprinzip – die Macht des Wortes – ist erstaunlich einfach und elegant.

Japanisches Heilströmen

Diese Methode ist aus den Methoden Jin Shin Jyutsu, Reiki, Touch for Health und den indischen Mudras entwickelt worden. Sie eignet sich zur Behandlung aller möglichen Alltagsbeschwerden, zur Behandlung chronischer Krankheiten und zur seelisch-geistigen Weiterentwicklung. Die Heilenergien bringen die körpereigenen Energieströme wieder in Harmonie, zum Fließen und regen so die Selbstheilkräfte an. Dadurch kann es zu Linderung oder zum Verschwinden von Krankheitssymptomen kommen.

EMDR

EMDR ist eine klinische Behandlungsmethode für Trauma-Opfer. Sie schliesst verhaltenspsychologische, kognitive, Psychodynamische, körperorientierte und systemische Elemente ein. Eine EMDR-Behandlungssequenz nutzt Augenbewegungen sowie andere Methoden der Rechts-Links-Stimulation, die Trauma-Opfern bei der Aufarbeitung beunruhigender Gedanken und Erinnerungen helfen. Eine der Grundannahmen von EMDR lautet, dass die meisten Psychopathologien auf frühen Lebensereignissen basieren. Ziel der EMDR-Behandlung ist es, dysfunktionale Relikte aus der Vergangenheit schnell zu verarbeiten und sie so nutzbar zu machen. Durch EMDR wird die dysfunktionale Information spontan in ihrer Form und Bedeutung verändert - was beinhaltet, dass Einsichten und Affekte, die das Leben des Klienten

bereichern, in sie integriert werden.

EMDR wurde von Francine Shapiro in den 80er Jahren entwickelt. Sie ist Senior Research Fellow am Mental Research Institute in Palo Alto, Kalifornien

ROMPC® Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching

ROMPC® ist ein stress- und traumalösendes Verfahren, das mit beziehungsorientierter und integrativer Meridianarbeit u.a. in Traumatherapie, Konflikt- und Stressmanagement, Supervision, Coaching, Friedensarbeit, Kulturmanagement, Lern-, Arbeits-, Sport- und Wirtschaftspsychologie Anwendung findet.

ROMPC® kombiniert verschiedene Behandlungsmethoden der **Energy Psychology** wie Emotional Freedom Techniques (EFT) nach Graig, Thought Field Therapy (TFT) nach Callahan, Be Set Free Fast (BSFF) nach Nims, Successive Point Protocol (SPP) nach Lammers, Rapid Eye Technology (RET) nach Johnson und löst innere Blockaden durch:

- Klopfen ausgewählter Meridian-Punkte
- induzierte Augenbewegungen
- induziertes Blinzeln
- atem- und körpertherapeutische Interventionen
- hypnotherapeutische Affirmationstechniken
- das Nutzen von individuellen Entkoppelungsrelikten des Körpers