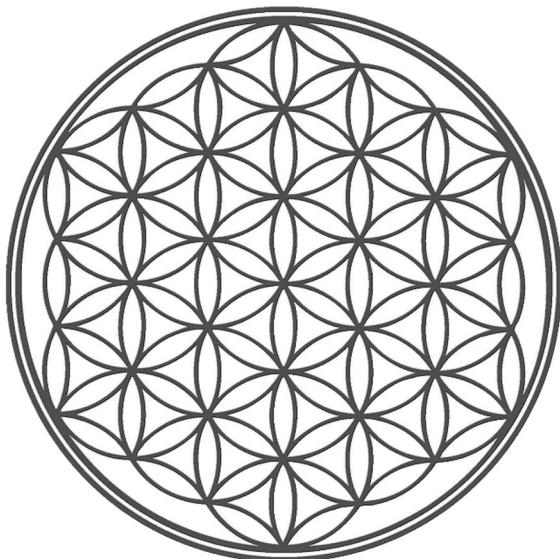


Georg Beetz

Wer bin Ich?

Ziele, Blockaden und Wege –
Selbstfindung durch Kinesiologie



2024



© 2024 Georg Beetz

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Georg Beetz, Hauptsstraße 1, 96328 Küps, Germany.

A standard one-dimensional barcode. Below the barcode, the number "9 783384 377272" is printed, which is a standard ISBN-13 format.

Inhalt

Vorwort	12
Kapitel 1: Einführung in die Kinesiologie und den Muskeltest	14
1.1 Was ist Kinesiologie?	14
1.2 Der Muskeltest erklärt.....	15
1.2.1 Der Muskeltest mit Partner.....	16
1.2.2 Der Muskeltest am hängenden Arm	17
1.3 Der Selbsttest – Kinesiologie ohne Partner.....	17
1.3.1 Der Fingerring-Test.....	18
1.3.2 Der Kipptest (Body-Sway-Test).....	19
1.4 Interpretation der Ergebnisse	19
1.5 Praktische Anwendungen des Muskeltests.....	21
Kapitel 2: Wer bin ich? – Eine Reise zur Selbsterkenntnis	23
2.1 Die Rolle der Selbstwahrnehmung	23
2.2 Die Macht von Glaubenssätze und deren Einfluss auf das Selbstbild.....	24
2.3 Die Kinesiologie als Werkzeug zur Selbstfindung.....	25
2.3.1 Anwendung des Muskeltests zur Überprüfung von Glaubenssätze	25
2.4 Der Einfluss der Vergangenheit auf das heutige Selbst	27
2.5 Übungen zur Identitätsfindung	28
2.5.1 Übung: Die “Ich-bin”-Liste.....	28
2.5.2 Übung: Der Spiegel der Fremdwahrnehmung.....	29

2.6 Identität und soziale Rollen.....	30
2.7 Kinesiologische Techniken zur Identitätsklärung	30
2.7.1 Anwendung des Muskeltests zur Klärung der eigenen Identität.....	31
2.8 Der Weg zu einem authentischen Selbstbild	31
Kapitel 3: Blockaden erkennen und überwinden.....	34
3.1 Was sind Blockaden?.....	34
3.2 Identifizierung von Blockaden.....	35
3.2.1 Reflexion.....	35
3.2.2 Muskeltests	35
3.3 Ursachen von Blockaden	36
3.4 Strategien zur Überwindung von Blockaden.....	36
3.4.1 Positive Affirmationen.....	36
3.4.2 Achtsamkeit und Meditation.....	37
3.4.3 Zielgerichtete Maßnahmen	37
3.4.4 Unterstützung suchen	37
3.5 Reflexionsfragen.....	37
Kapitel 4: Was blockiert mich? – Hindernisse auf dem Weg zur Zielerreichung erkennen und auflösen	40
4.1 Was sind Blockaden?.....	40
4.2 Innere und äußere Blockaden	41
4.2.1 Innere Blockaden.....	42
4.2.2 Äußere Blockaden	42
4.3 Die Rolle des Unterbewusstseins bei Blockaden.....	43

4.4 Kinesiologie zur Identifikation von Blockaden	44
4.4.1 Praktische Anwendung des Muskeltests zur Blockadenlösung.....	45
4.5 Emotionale Blockaden lösen	46
4.5.1 EFT (Emotional Freedom Technique)	46
4.6 Mentale Blockaden überwinden	47
4.6.1 Reframing: Negative Gedanken umwandeln	47
4.7 Körperliche Blockaden erkennen und lösen.....	47
4.7.1 Körperliche Anzeichen von Blockaden	48
4.7.2 Kinesiologische Techniken zur Lösung von körperlichen Blockaden.....	48
4.7.3 Bewegung und Atmung	49
4.8 Schritte zur Überwindung von Blockaden	49
4.8.1 Akzeptanz	50
4.8.2 Positive Selbstgespräche	50
4.8.3 Unterstützung suchen	51
4.9 Blockaden erkennen als Wegweiser zum Wachstum ..	51
4.10 Reflexionsfragen zu Blockaden.....	51
Kapitel 5: Was blockiert mich? – Identifikation und Überwindung von Hindernissen.....	53
5.1 Die Natur von Blockaden.....	54
5.1.1 Emotionale Blockaden.....	54
5.1.2 Mentale Blockaden.....	54
5.1.3 Physische Blockaden.....	55

5.2 Die Ursachen von Blockaden verstehen.....	55
5.3 Kinesiologie zur Blockadenlösung	56
5.3.1 Praktische Anwendung des Muskeltests.....	56
5.4 Strategien zur Überwindung von Blockaden.....	57
5.4.1 Selbstreflexion und Journaling	57
5.4.2 Positive Affirmationen.....	57
5.4.3 Unterstützung durch andere suchen.....	58
5.4.4 Achtsamkeit und Meditation.....	58
5.5 Aktionsplan zur Blockadenüberwindung.....	58
5.6 Reflexionsfragen zu den eigenen Blockaden.....	59
Kapitel 6: Wie kann ich meine Blockaden überwinden? –	
Strategien zur Überwindung von Hindernissen	61
6.1 Die Macht der Selbstreflexion.....	61
6.1.1 Journaling	62
6.1.2 Reflexionsfragen	62
6.2 Negative Glaubenssätze transformieren.....	63
6.2.1 Identifikation von Glaubenssätzen.....	63
6.2.2 Positive Affirmationen.....	63
6.2.3 Visualisierung	63
6.3 Kinesiologie als Unterstützung	64
6.3.1 Muskeltest zur Blockadenidentifikation.....	64
6.3.2 Energiearbeit	64
6.3.3 Einführung in die Meridiane:.....	65

6.3.4 Meridianübungen zur Überwindung von Blockaden	68
6.4 Unterstützung durch andere	74
6.4.1 Coaching und Therapie.....	74
6.4.2 Austausch mit Gleichgesinnten	74
6.5 Praktische Übungen zur Blockadenüberwindung	74
6.5.1 Achtsamkeitsübungen.....	74
6.5.2 Kleine Schritte gehen.....	75
6.5.3 Kreativer Ausdruck	75
6.6 Reflexionsfragen zur Überwindung von Blockaden	75
Kapitel 7: Emotionale Blockaden – Erkennen und Auflösen von inneren Hindernissen	77
7.1 Was sind emotionale Blockaden?	77
7.2 Die Ursachen emotionaler Blockaden erkennen.....	78
7.2.1 Selbstreflexion und Journaling	78
7.2.2 Emotionale Triggers erkennen	79
7.3 Methoden zur Auflösung emotionaler Blockaden	79
7.3.1 Kinesiologie und Energiemedizin	79
7.3.2 EFT (Emotional Freedom Techniques).....	80
7.3.3 Achtsamkeits- und Meditationsübungen	81
7.4 Die Rolle von positiven Affirmationen	81
7.5 Unterstützung durch Fachleute.....	82
7.6 Reflexionsfragen zur Auseinandersetzung mit emotionalen Blockaden.....	82

Kapitel 8: Die Kraft der Ziele – Visionen entwickeln und umsetzen	84
8.1 Die Bedeutung von Zielen	84
8.2 Verschiedene Arten von Zielen	85
8.3 Methoden zur Zielsetzung.....	86
8.3.1 SMART-Methode	86
8.3.2 Vision Board.....	86
8.3.3 Die 5-Jahres-Zielplanung	87
8.4 Strategien zur Umsetzung von Zielen.....	88
8.4.1 Aktionsplan erstellen.....	88
8.4.2 Verantwortung übernehmen	88
8.4.3 Rückschläge akzeptieren	88
8.5 Erfolgsmessung und Anpassung der Ziele	89
8.6 Reflexionsfragen zur Zielsetzung.....	89
Kapitel 9: Die Rolle von Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Lebensprozess	91
9.1 Was ist Selbstfürsorge?	91
9.2 Warum ist Selbstfürsorge wichtig?	93
9.3 Praktiken der Selbstfürsorge	93
9.3.1 Körperliche Selbstfürsorge	93
9.3.2 Emotionale Selbstfürsorge	94
9.3.3 Achtsamkeit.....	94
9.4 Achtsamkeit und Selbstfürsorge in der Zielverwirklichung	95

9.5 Reflexionsfragen zur Selbstfürsorge und Achtsamkeit	96
Kapitel 10: Der Weg zur Selbstverwirklichung – Integration und Umsetzung	98
10.1 Was bedeutet Selbstverwirklichung?	99
10.2 Integration der erlernten Konzepte	99
10.2.1 Selbstbewusstsein fördern	100
10.2.2 Zielsetzung und -verwirklichung.....	100
10.2.3 Selbstfürsorge und Achtsamkeit einbeziehen...	100
10.3 Umsetzung des Plans zur Selbstverwirklichung	101
10.3.1 Realistische Schritte	101
10.3.2 Routinen etablieren.....	101
10.3.3 Unterstützung suchen	101
10.4 Herausforderungen und Rückschläge	102
10.4.1 Akzeptanz von Rückschlägen.....	102
10.4.2 Stressbewältigung	102
10.5 Reflexionsfragen zur Selbstverwirklichung	103
Schlusswort: Auf dem Weg zur Selbstverwirklichung	105
Literaturverzeichnis	107
Über den Autor – Georg Beetz	110

Vorwort

Herzlich willkommen zu deinem persönlichen Wegweiser zur Selbstverwirklichung!

Dieses Buch richtet sich an all jene, die sich in einer Phase der Selbstreflexion befinden – an Menschen, die sich fragen: „Wer bin ich wirklich? Was will ich im Leben erreichen? Und was hält mich davon ab?“ Besonders, wenn der Alltag von Verpflichtungen bestimmt ist und finanzielle Freiheit noch in weiter Ferne liegt, kann es herausfordernd sein, die eigenen Träume und Ziele zu verfolgen. Doch genau hier setzt dieses Buch an.

Viele von uns stecken in einem Hamsterrad aus Arbeit und Pflichten fest, und oft bleibt dabei wenig Raum, sich auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu besinnen. Die gute Nachricht ist: Unabhängig von äußeren Umständen können wir innerlich wachsen, unsere Blockaden überwinden und einen Weg finden, unser Leben aktiv zu gestalten. Dieses Buch soll dir die Werkzeuge an die Hand geben, deine innere Kraft zu entdecken und deine Ziele zu erreichen, auch wenn der Alltag hektisch erscheint.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf kinesiologischen Ansätzen und praktischen Übungen, die dir helfen, körperliche und emotionale Blockaden zu lösen. Die Kinesiologie ist eine Methode, die den Zusammenhang zwischen Körper und Geist verdeutlicht und uns unterstützt, unbewusste Hürden zu erkennen und zu überwinden. Diese Techniken sind leicht anzuwenden und können in den Alltag integriert werden, ohne dass sie viel Zeit oder Aufwand erfordern.

Die Kapitel dieses Buches führen dich Schritt für Schritt durch die wichtigen Fragen des Lebens: Wer bin ich? Was blockiert mich? Was will ich wirklich? Dabei lernst du nicht nur, dich selbst besser zu verstehen, sondern auch, wie du praktische Maßnahmen ergreifen kannst, um dein Leben in die Richtung zu lenken, die für dich richtig ist.

Ich hoffe, dieses Buch gibt dir Inspiration und Mut, deinen eigenen Weg zu finden – einen Weg, der sich für dich wahrhaftig und erfüllend anfühlt. Es ist nie zu spät, die Reise zu beginnen und die Person zu werden, die du sein möchtest. Mit jedem Schritt, den du bewusst machst, kommst du deiner Selbstverwirklichung näher.

Ich wünsche dir auf dieser Reise viel Kraft, Klarheit und Freude.
Georg Beetz

Kapitel 1: Einführung in die Kinesiologie und den Muskeltest

Ziel des Kapitels:

Dieses Kapitel vermittelt eine grundlegende Einführung in die Kinesiologie, insbesondere in die Technik des Muskeltests. Die Leser sollen verstehen, was der Muskeltest ist, wie er funktioniert und wie man ihn sowohl mit einem Partner als auch allein anwenden kann, um persönliche Erkenntnisse zu gewinnen.

1.1 Was ist Kinesiologie?

Die Kinesiologie ist eine Methode, die sich darauf konzentriert, den Zusammenhang zwischen Körper und Geist zu erkennen und Blockaden zu lösen. Eine der Kerntechniken ist der Muskeltest, bei dem durch leichte körperliche Reize die Reaktion des Muskels gemessen wird¹. Diese Methode ermöglicht es, unbewusste Stressfaktoren und Blockaden im Körper aufzuspüren.

Ihr Ziel ist es, Blockaden im Energiefluss des Körpers zu identifizieren und zu lösen, um den Selbstheilungsprozess zu unterstützen. Besonders in der Angewandten Kinesiologie wird der Muskeltest als primäres Werkzeug genutzt, um Informationen aus dem Körper zu erhalten.

¹Keding Christa: Praxisbuch analytische Kinesiologie: Die Ursachen erforschen - die Behandlung optimieren - mit dem Muskeltest.

Wie funktioniert Kinesiologie?

Der Muskeltest beruht auf der Annahme, dass der Körper auf wahrheitsgemäße, stimmige Aussagen mit einer muskulären Stärkung reagiert und auf falsche, unstimmige Aussagen mit einer Schwächung. Der Test stellt also eine Art Biofeedback-System dar, das körperliche Reaktionen auf bestimmte Reize oder Fragen sichtbar macht. Durch gezielte Fragen und den Muskeltest kannst du herausfinden, welche Themen dich belasten und deine Entwicklung hindern². Dieser Ansatz basiert auf dem Prinzip, dass unser Körper auf mentale und emotionale Reize reagiert, selbst wenn wir uns dieser Reize nicht bewusst sind³.

1.2 Der Muskeltest erklärt

Der Muskeltest ist ein einfaches, aber kraftvolles Werkzeug. Dabei wird der Zustand eines Muskels (stark oder schwach) durch leichten Druck überprüft. Es wird getestet, ob der Muskel stabil bleibt oder nachgibt, wenn ein Reiz auf den Körper ausgeübt wird.

² Schneider-Mark, Evelyn: Das Kinesiologie Handbuch: Ganzheitliche Heilung, Energiearbeit, Muskeltest, Bewegungstherapie und Selbsthilfe-Techniken für Körper, Geist und Seele.

³ Lipton, Bruce H.: *Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern.*

1.2.1 Der Muskeltest mit Partner

Durchführung des Muskeltests mit einem Partner:

1. Position:

Der Testperson wird gebeten, den Arm horizontal zur Seite zu strecken (auf Schulterhöhe). Die Handfläche zeigt nach unten. Der Arm sollte entspannt, aber dennoch gerade sein.

2. Testdruck:

Der Partner übt nun leichten Druck auf den Unterarm oberhalb des Handgelenks der Testperson aus, indem er den Arm leicht nach unten drückt. Der Druck sollte fest, aber nicht zu stark sein. Die Testperson versucht, den Arm gegen den Druck oben zu halten.

3. Die Frage:

Bevor der Test durchgeführt wird, stellt man eine einfache Frage oder gibt eine klare Anweisung, z.B. „Sag deinen Namen.“ oder „Denke an etwas, das dich glücklich macht.“

4. Beobachtung:

Wenn die Aussage oder das Gedachte mit der inneren Wahrheit der Person übereinstimmt, bleibt der Arm stark und stabil. Wenn jedoch die Aussage nicht stimmt oder eine innere Disharmonie vorliegt, gibt der Muskel leicht nach und der Arm lässt sich leichter nach unten drücken.

1.2.2 Der Muskeltest am hängenden Arm

Diese Variante des Tests ist besonders hilfreich, wenn man es der Testperson ermöglichen möchte, entspannter zu stehen, ohne den Arm horizontal zu halten.

Durchführung:

1. Position:

Die Testperson steht entspannt und lässt den Arm locker an der Seite hängen.

2. Testdruck:

Der Partner hält den Unterarm oberhalb des Handgelenks der Testperson und hebt es leicht an, etwa 10 bis 15 Zentimeter vom Körper entfernt. Er übt dann erneut leichten Druck nach unten aus.

3. Die Frage:

Wie beim ausgestreckten Armtest wird wieder eine Frage gestellt oder eine Aussage formuliert.

4. Beobachtung:

Der Muskeltest funktioniert auch hier: Wenn die Aussage stimmt, bleibt der Arm stabil. Ist sie unstimmig, gibt der Muskel nach und der Arm wird schwächer.

1.3 Der Selbsttest – Kinesiologie ohne Partner

Für viele Menschen ist es nicht immer möglich, einen Partner für den Muskeltest zu haben. Daher gibt es verschiedene

Selbsttest-Methoden, die ebenfalls zuverlässige Ergebnisse liefern. Zwei einfache Varianten werden hier vorgestellt:

1.3.1 Der Fingerring-Test

Beim Fingerring-Test bildet man mit Daumen und Zeigefinger einer Hand einen festen Ring. Mit der anderen Hand wird versucht, diesen Ring zu öffnen, indem die Finger auseinandergezogen werden.

Durchführung:

1. Bildung des Rings:

Forme mit Daumen und Zeigefinger deiner dominanten Hand einen Ring.

2. Testdruck:

Mit dem Daumen und Zeigefinger der anderen Hand greifst du in diesen Ring und versuchst, ihn zu öffnen. Übe einen leichten Druck aus, sodass du merkst, ob der Ring fest bleibt oder ob die Finger auseinandergehen.

3. Frage oder Aussage:

Denke an eine Frage oder stelle dir eine klare Aussage vor, z.B. „Ich bin zufrieden mit meiner aktuellen Situation.“ oder „Dieser Job tut mir gut.“

4. Beobachtung:

Wenn die Aussage stimmig ist, bleibt der Ring stabil und fest. Wenn sie unstimmig ist, geben die Finger nach und der Ring öffnet sich.

1.3.2 Der Kipptest (Body-Sway-Test)

Beim Body-Sway-Test nutzt du dein Gleichgewicht, um eine Antwort vom Körper zu erhalten. Dein Körper bewegt sich automatisch nach vorne oder hinten, je nachdem, ob eine Aussage positiv oder negativ ist.

Durchführung:

1. Stand:

Stelle dich aufrecht hin, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Entspanne deine Schultern und atme tief durch.

2. Fokussierung:

Schließe kurz die Augen und konzentriere dich auf deine Frage oder Aussage. Denke z.B. „Ich fühle mich in meiner Arbeit erfüllt.“ oder „Ich sollte in diesem Jahr einen Karriereschritt machen.“

3. Beobachtung:

Dein Körper wird leicht nach vorne kippen, wenn die Aussage stimmig ist (Ja). Wenn die Aussage unstimmig ist, wirst du leicht nach hinten kippen (Nein).

1.4 Interpretation der Ergebnisse

Der Muskeltest bietet eine direkte Rückmeldung vom Körper. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Ergebnisse nicht als absolute Wahrheit, sondern als Hinweise auf das eigene Unterbewusstsein verstanden werden sollten.

- Stärkung: Der Körper signalisiert mit einem starken Muskel, dass die Aussage oder der Gedanke positiv oder wahr für die Person ist.
- Schwächung: Ein schwacher Muskel zeigt eine Disharmonie, einen Stressfaktor oder eine unbewusste Ablehnung gegenüber der gestellten Frage oder Aussage.

1.5 Praktische Anwendungen des Muskeltests

1. Entscheidungsfindung:

Der Muskeltest kann helfen, Entscheidungen zu treffen, die stimmig sind. Ob es um eine berufliche Veränderung, eine Beziehung oder andere Lebensfragen geht – der Test gibt einen Hinweis darauf, was das Unterbewusstsein als richtigen Weg empfindet.

2. Aufspüren von Blockaden:

Mithilfe des Tests können persönliche Blockaden, unbewusste Ängste und hinderliche Glaubenssätze entdeckt werden.

3. Überprüfung von Zielen:

Der Muskeltest kann genutzt werden, um zu überprüfen, ob bestimmte Ziele wirklich aus dem inneren Wunsch kommen oder durch äußeren Druck (z.B. Erwartungen anderer) entstanden sind.

Zusammenfassung des Kapitels:

In diesem Kapitel wurde die grundlegende Technik des Muskeltests in der Kinesiologie vorgestellt, sowohl mit einem Partner als auch in Selbsttests. Die Leser können nun mit einfachen Methoden Informationen aus ihrem Körper gewinnen und erste Einsichten in ihre inneren Blockaden und Überzeugungen erhalten.

Übungen am Ende des Kapitels:

Übung 1: Finde einen Partner und teste verschiedene Aussagen aus deinem Alltag (z.B. „Ich liebe meinen Job.“).

Übung 2: Führe den Selbsttest durch und schreibe deine Beobachtungen auf.

Übung 3: Überprüfe mithilfe des Muskeltests, welche Ziele dir aktuell wirklich wichtig sind.