

Eine einfache Übung, um dein Energiesystem wieder in Fluss zu bringen

Du musst dich nicht reparieren
– nur deine Energie wieder
richtig ausrichten.

Wenn du spürst, dass du innerlich blockiert bist, kann das ein Zeichen dafür sein, dass dein Energiesystem gerade „verkehrt herum“ läuft.

Die gute Nachricht:

Du kannst das in wenigen Minuten selbst wieder umpolen – ganz sanft, mit **Klopfen auf einen ganz bestimmten Punkt.**

Diese Methode stammt aus der Energetischen Psychologie und wurde ursprünglich von **Dr. Roger Callahan** entwickelt.

Sie wirkt, weil sie den Energiefluss in den Meridianen anregt und so die natürliche Polarität im Körper wiederherstellt.

Schritt 1: Vorbereitung

a) Mini-Reflexion

Wo in deinem Leben treffen eine oder mehrere **Anzeichen einer Polaritäts-Umkehrung** auf dich zu?

Notiere dir Situationen, in denen du dich selbst ausbremsst – das Gefühl hast, mit angezogener Handbremse fahren oder andere Anzeichen für eine energetische Umkehrung entdeckst...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b) Einschätzung auf der Stress-Skala:

Gehe jetzt **jede dieser Situationen einzeln** durch:

Wie fühlst du dich, wenn du JETZT daran denkst?

Gewichte das auf einer Skala von „0“ bis „10“.

0 = kein Stress

10 = höchster Stress

c) Wähle jetzt EINE dieser Situationen aus.

Dies kann ein (gesundheitliches) Problem sein oder auch ein Projekt/Ziel mit dem du nicht vorankommst oder wo du merkst, dass du dich immer wieder sabotierst.

Nimm gerne eines, was du auf der Stress-Skale als hoch eingeschätzt hast.

Schritt 2: Der zentrale Punkt – der “Karatepunkt”

☞ **Ort:** An der Handkante
dort, wo du beim Faustschluss eine kleine Falte spürst –
zwischen Handgelenk und kleinem Finger.

Mit den Fingern der anderen Hand **klopfe diesen Punkt sanft, aber rhythmisch** für etwa 15–20 Sekunden.

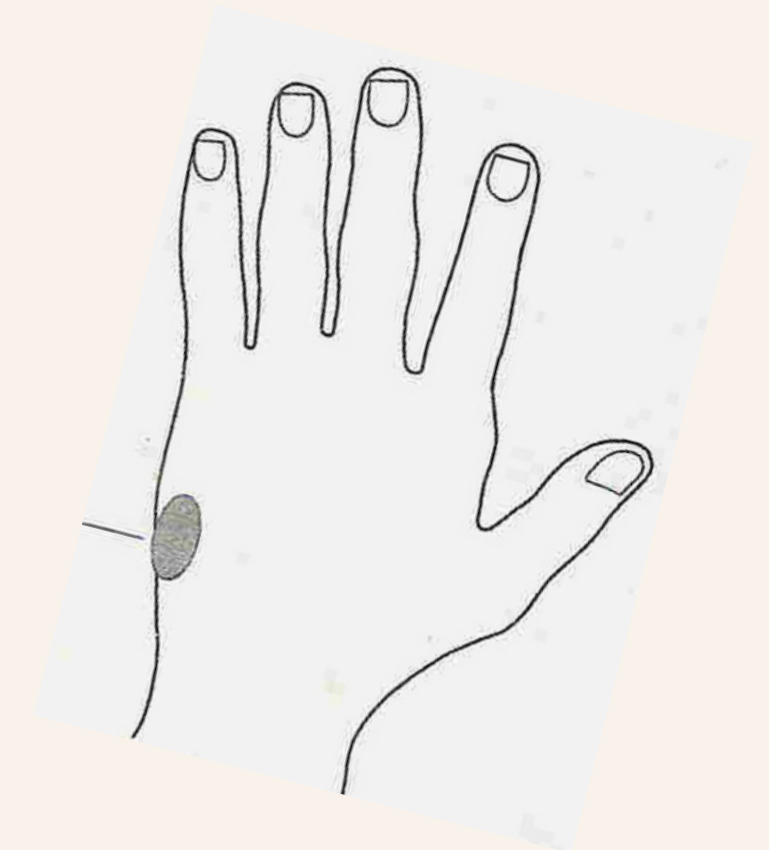
Während du klopfst, sag (oder denke):

*„**Auch wenn ich** ... (dieses Problem habe / dieses Ziel immer noch nicht erreicht habe / das immer noch nicht umgesetzt habe...) **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.**“*

Auch wenn ein Teil in mir blockiert ist oder gegen mich arbeitet, bin ich bereit, meine Energie jetzt wieder richtig auszurichten.“

Atme dabei ruhig weiter.

Viele spüren schon nach wenigen Sekunden ein inneres Aufatmen oder ein sanftes Kribbeln.



Verstärkungspunkte

Du kannst zusätzlich folgende Punkte aktivieren:

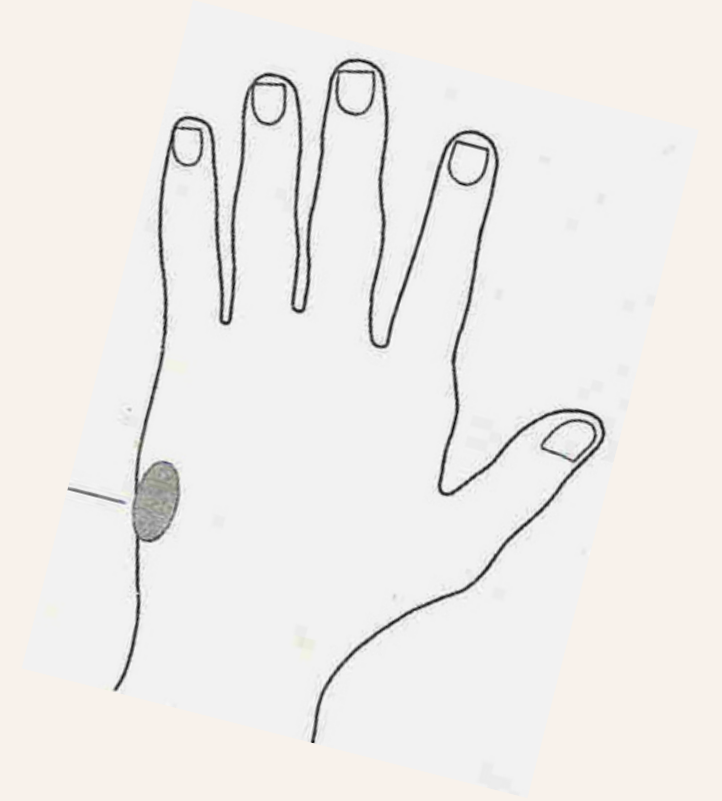
Unter der Nase: direkt über der Oberlippe – klopfe diesen Punkt sanft

Wunder Punkt: auf der Brust, knapp unterhalb des Schlüsselbeins – massiere ihn sanft im Uhrzeigersinn

Klopfe oder massiere jeden dieser Punkte für ein paar Atemzüge.

*„**Auch wenn ich** ... (dieses Problem habe / dieses Ziel immer noch nicht erreicht habe / das immer noch nicht umgesetzt habe...) **liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.**“*

→ Du wirst merken, wie dein Körper auf Entspannung umschaltet.



Schritt 3: Integration

Schließe kurz die Augen, lege eine Hand auf dein Herz und spüre nach:

Wie fühlt sich dein inneres Feld jetzt an – ruhiger, klarer, weiter?

Wenn du magst, sprich innerlich:

*„Ich richte mein Energiesystem jetzt aus auf ...
Heilung, Freude, Leichtigkeit und stimmigen Erfolg“*

Bleib ein paar Atemzüge bei diesem Gefühl.

Diese einfache Sequenz kannst du jederzeit anwenden – morgens zum Start in den Tag, in Stressmomenten oder immer dann, wenn du das Gefühl hast, du „funktionierst“ gerade nicht so, wie du möchtest.

→ Regelmäßiges Klopfen hilft, deine Energie stabil zu halten und das Risiko erneuter Umkehrungen deutlich zu senken.

Schritt 4: Erneute Einschätzung auf der Stress-Skala

Denke jetzt noch einmal an dieses Problem/Projekt/Ziel...

Wie fühlst du dich, wenn du JETZT daran denkst?

Gewichte das auf einer Skala von „0“ bis „10“.

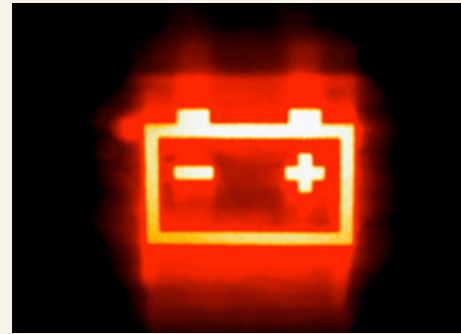
0 = kein Stress

10 = höchster Stress

Und dann gehe noch einmal **jede dieser Situationen einzeln** durch:

Wie ist es JETZT, wenn du daran denkst?

Beschreibung der Umkehrungen



✓ Spezifische (kontextbezogen) Umkehrung

Wenn ein spezifisches Problem nicht auf die (ansonsten erfolgreiche) Behandlung anspringt. Begrenzt auf spezifische Situationen und Themen wie zum Beispiel: Mit dem Rauchen aufhören, Gewichtsprobleme, ein bestimmtes Ziel erreichen, Heilerin: „Die Energie geht nicht durch“

✓ Tief sitzende Umkehrung

Bei Menschen, die etwas verändern wollen, aber davon überzeugt sind, dass es nicht funktioniert: „Ich werde das Problem niemals überwinden/das Ziel nie erreichen, das kann nicht klappen, weil..., ich werde nie wieder laufen können...“

✓ kriterienbezogene Umkehrung

Hier geht es um das spezifische Problem und um Glaubensmuster/Überzeugungen, die sich um dieses Thema ranken. Glaubt der Betreffende, dass er es verdient, dass es sicher ist, dass es überhaupt möglich ist, er seine Identität behält... – wenn er sein Problem löst bzw. sein Ziel erreicht?

✓ Mini-Umkehrung

Wenn Behandlungsfortschritt an einem bestimmten Punkt stagniert (Stresslevel geht von 9 auf 4 zurück und dann nicht weiter runter)

✓ wiederkehrende Umkehrung

Liegt vor, wenn ein Problem bearbeitet wurde und SUD deutlich zurückging und dann im Verlauf der Behandlung oder später wieder deutlich ansteigt.

✓ Massive bzw. chronische Polaritäts-Umkehrung

Wenn nichts mehr geht: Die Massive bzw. Chronische Polaritäts-Umkehrung

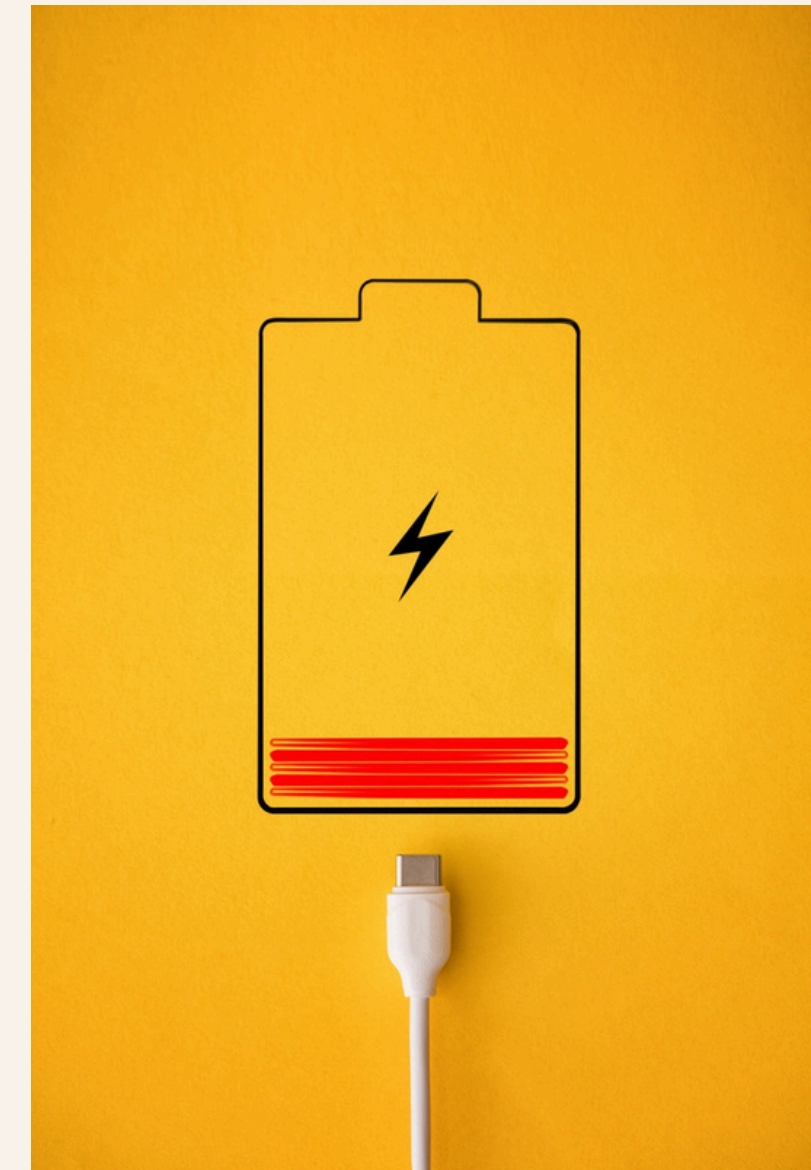
Wenn eine Umkehrung in einer Vielzahl von Zusammenhängen auftritt und viele Aspekte des Lebens beeinflusst.

Tritt in nahezu allen Bereichen des Lebens auf: Körper, Geist, Familie, Gesellschaft, Finanzen...

Negative Lebenseinstellung, schlechte Stimmung

Ständige Selbstsabotage, obwohl man sich „offiziell“ möglicherweise sehr anstrengt, um Ziele zu erreichen und gesund zu werden.

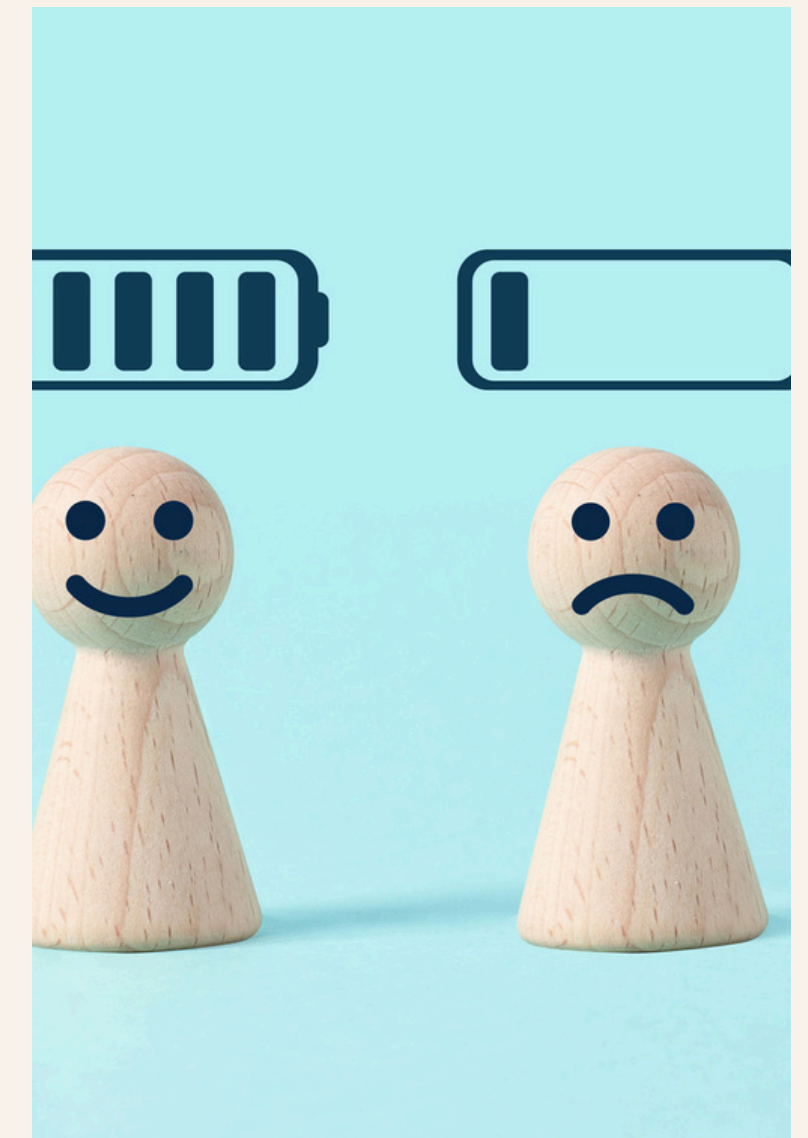
Liegt eine massive Polaritäts-Umkehrung vor, muss diese als allererstes behandelt werden, da sonst alle anderen Maßnahmen nicht die gewünschte Wirkung erzielen können.



Wie du energetische Umkehrungen erkennen kannst

- Trotz aller Diäten gelingt es einfach nicht, abzunehmen
- Du willst schon so lange etwas für deine Gesundheit tun (wie zum Beispiel Sport machen), aber irgendwie kommt immer etwas dazwischen
- Obwohl Du weißt, dass Rauchen oder andere Verhaltensweisen gesundheitsschädlich und nicht gut für dich sind, kannst du einfach nicht aufhören
- Du hast schon alles Mögliche gegen deine Probleme unternommen und etliche “Patentrezepte” ausprobiert hat, doch irgendwie scheinen diese nicht zu wirken und bringen nicht den gewünschten Erfolg
- Du spürst genau, dass Du wesentlich erfolgreicher im Leben und Beruf und glücklicher in Beziehungen sein könntest, aber irgendwie kriegst Du einfach nicht den Dreh oder stellst Dir immer wieder selbst ein Bein
- Irgendwie stehst Du “neben dir”, fühlst Dich gestresst, erschöpft und ausgebrannt...

Es gibt viele Menschen, die trotz bester Methoden und Therapeuten/Coaches letztendlich nicht oder nur mit kleinen Schritten voran kommen. Es ist, als wenn noch ein entscheidender Schritt fehlt. Es scheint da eine Blockade oder einen “Knoten” zu geben, den es zu lösen gilt. Dieser Knoten zeigt sich meistens in Form einer **“Polaritäts-Umkehrung”**.



Wie erkennt man eine massive bzw. chronische Polaritäts-Umkehrung

- ✓ Ständige Müdigkeit, Stimmungsschwankungen
- ✓ Innerer Leere oder Antriebslosigkeit
- ✓ Unerklärliche körperliche Beschwerden
- ✓ Erkrankungen wie: Chronisches Erschöpfungs-Syndrom, Depression, Fibromyalgien, Autoimmunerkrankungen, Krebs, Ängste, Süchte, Gewichtsprobleme etc.
- ✓ ADS/ADHS – nach Keith R. Smith haben fast alle Kinder mit dieser Diagnose chronisch vertauschte Pole
- ✓ Spezieller Muskeltest
- ✓ Testung mit der Bio-Antenne (Tensor)

