

Gedankenfeldtherapie zur Heilung von Traumata

Als erstes denken Sie bitte an das Trauma und beschreiben Sie wie stark der Schmerz ist auf einer Skala von 1 bis 10. 10 bedeutet der grösste Schmerz und 1 die totale Abwesenheit von Schmerz.

Klopfen Sie jetzt den folgenden Gedankenfeldtherapie Trauma Algorithmus:

- a) Klopfsequenz: Brauchen Sie Ihre Finger und klopfen Sie die folgenden Punkte etwa 10 mal pro Punkt:
 - Auf der Seite der Hand, da wo Sie einen Karateschlag ansetzen würden
 - Unter der Nase
 - Beim Anfang der Augenbrauen (bei der Nase)
 - Unter dem Auge (auf dem Wangenknochen)
 - Unter dem Arm (15 cm unterhalb der Achselhöhle)
 - Unterhalb des Schlüsselbeins (gehen Sie mit dem Finger vom Kinn bis zum Punkt wo die beiden Schlüsselbeine zusammen kommen. Von dort gehen Sie mit dem Finger weitere 3 cm nach unten und dann 3 cm nach links oder rechts.)
 - Kleiner Finger (auf der Innenseite, beim Fingernagel)
 - Schlüsselbeinpunkt
 - Zeigefinger (auf der Daumenseite, beim Fingernagel)
 - Schlüsselbeinpunkt

- b) 9 Gamut: Während Sie den Gamutpunkt auf dem Handrücken klopfen, befolgen Sie dieses Protokoll. (Sie finden den Gamutpunkt indem Sie mit einer Hand eine Faust machen. Der Gamutpunkt ist im Tal zwischen dem 4. und 5. Knöchelchen, etwa 3 cm in Richtung Handgelenk.)
 - Augen öffnen
 - Augen schliessen
 - Öffnen Sie die Augen und schauen Sie nach unten links
 - Öffnen Sie die Augen und schauen Sie nach unten rechts
 - Beschreiben Sie mit den Augen einen Kreis
 - Beschreiben Sie mit den Augen einen Kreis in der anderen Richtung
 - Summen Sie eine kleine Melodie (minimum 5 Noten)
 - Zählen Sie auf fünf
 - Summen Sie nochmals eine kleine Melodie

- c) Wiederholen Sie die Klopfsequenz: Klopfsequenz: Brauchen Sie Ihre Finger und klopfen Sie die folgenden Punkte etwa 10 mal pro Punkt:
 - Auf der Seite der Hand, da wo Sie einen Karateschlag ansetzen würden
 - Unter der Nase
 - Beim Anfang der Augenbrauen (bei der Nase)
 - Unter dem Auge (auf dem Wangenknochen)
 - Unter dem Arm (15 cm unterhalb der Achselhöhle)

- Unterhalb des Schlüsselbeins (gehen Sie mit dem Finger vom Kinn bis zum Punkt wo die beiden Schlüsselbeine zusammen kommen. Von dort gehen Sie mit dem Finger weitere 3 cm nach unten und dann 3 cm nach links oder rechts.)
- Kleiner Finger (auf der Innenseite, beim Fingernagel)
- Schlüsselbeinpunkt
- Zeigefinger (auf der Daumenseite, beim Fingernagel)
- Schlüsselbeinpunkt

Jetzt prüfen Sie wieder die Nummer des Schmerzes.

- a.) Wenn der Schmerz eine 1 ist (kein Schmerz) oder eine 2, machen Sie den Augenaufschwung : Währenddem Sie den Gamutpunkt auf dem Handrücken klopfen halten Sie den Kopf gerade und ruhig. Bewegen Sie nun nur die Augen. Schauen Sie auf den Boden und bringen Sie die Augen langsam und gleichmässig vom Boden zur Decke (vergessen Sie nicht den Gamutpunkt zu klopfen).
- b.) Wenn der Schmerz zurückgegangen ist, aber noch nicht eine 1 oder 2 ist, wiederholen sie den Trauma Algorithmus bis der Schmerz entweder eine 1 oder eine 2 ist oder es nicht mehr besser wird.
- c.) Wenn der Schmerz nicht besser wird oder der Algorithmus aufgehört hat zu funktionieren bevor der Schmerz eine 1 ist, schauen Sie bitte für mehr Information auf diesem Blog.

Index Finger – Zeigefinger
 Little Finger - kleiner Finger
 Gamut Spot – Gamutpunkt
 Side of Hand – Handseite
 Beginning of Eyebrow – Augenbrauenpunkt
 Under Eye – unter dem Auge
 Under Nose – unter der Nase
 Collarbone Point – Schlüsselbeinpunkt
 Under Arm – unter dem Arm

Diese Information ist nur für Bildungszwecke. Es ist kein Ersatz für ärztliche Hilfe.

www.TFTtraumaRelief.wordpress.com or www.ATFTFoundation.org

Translation/Übersetzung: Dr. Fränzi Ng, RCT, www.DrNg.net