

Anzeige

Anzeige

Gesundheit, Wellness und Pflege in Ihrer Region

Suchen Sie noch oder klopfen Sie schon?

KLOPFAKUPRESSUR Moderne Selbsthilfe und wirksame Zusatzmethodik in der Psychotherapie

Eine **alternativmedizinische Technik mit Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin und Ursprung in den USA.**

Vor über 5000 Jahren machten die Chinesen bereits die Entdeckung, dass der Körper von feinsten Kanälen durchzogen ist, in denen ständig eine geringe elektrische Energie fließt. Die sog. MERIDIANE bilden zusammen mit den Organen und der Körperoberfläche eine Einheit, durch die die Lebensenergie „Qi“ fließt. Sie stellen die Grundlage für Akupunktur, Akupressur und viele andere asiatische Heilmethoden dar. Kann die Lebensenergie in den Meridianen frei fließen, fühlt sich der Mensch wohl. Ist der Energiefluss unterbrochen, kommt es zu emotionalen und / oder körperlichen Be-

schwerden. Die Klopftherapien beruhen auf der Annahme, dass belastende Emotionen durch Blockaden im Energiesystem des Körpers hervorgerufen werden. Durch das Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte werden die Blockaden gelöst, und vorher belastende Gefühle sind nicht mehr vorhanden oder deutlich verringert. Hierbei führt eine zeitgleich stattfindende Einstellung auf das Thema, z.B. durch Aussprechen oder den Gedanken daran, zu schnellen und nachhaltigen Ergebnissen.

Behandlungserfolg bei Wasserphobie

Als Pionier der Klopftherapie, die unter dem Dach der „Energetischen Psychologie“ zusammengefasst sind, gilt der klinische Psychologe Ro-

ger Callahan aus den USA. Callahan selbst erlernte die Techniken der Angewandten Kinesiologie sowie der Verhaltens-Kinesiologie und entwickelte nach einem für ihn unerwarteten Behandlungserfolg die „TFT“ (Thought Field Therapy): Eine seiner Patientinnen litt an einer stark ausgeprägten Wasserphobie, die er bereits eineinhalb Jahre verhaltenstherapeutisch ohne nennenswerte Fortschritte behandelte.

Die Phobie äußerte sich u.a. in massiven Zusetzen, begleitet von starken Magenschmerzen. Bei einer Therapie Sitzung zum Thema beklopfte Callahan seine Patientin probeweise unterhalb der Augen (Endpunkt des Magenmeridians). Plötzlich lief diese aus dem Behandlungszimmer, suchte Callahans Swimmingpool auf und benetzte

sich das Gesicht mit Wasser. Eine bis dahin langjährige Angst war vorbei.

Für alle Klopftherapien existieren derzeit verschiedene Wirkhypothesen: energetisch / elektrisch, biochemisch oder neurologisch, wie es beispielsweise Dr. Michael Bohne (PEP), ein deutscher Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, propagiert. Großer Pluspunkt für fast alle Klopftherapien ist die einfache Handhabung und die Möglichkeit zur Selbstanwendung, oftmals mit schnellen Ergebnissen. „MET nach Franke®“ (Meridian-Energie-Techniken) ist eine davon. Der Diplom-Psychologe und Gestalttherapeut Rainer Franke hat MET gemeinsam mit seiner Frau Regina, einer Heilpraktikerin, entwickelt. MET verknüpft die Energetische Psychologie mit der Gestalt-

therapie nach Peris / Goodman und wird zudem durch das „Modell der Bewusstseinssebenen“ nach Dr. David Hawkins beeinflusst. Dieses besagt, dass es negative und positive Bewusstseinssebenen gibt, die durch bestimmte Gefühle repräsentiert werden. Mit MET werden die Gefühle bearbeitet, die im Hier und Jetzt für den Patienten wirklich spürbar sind, auch und gerade in Bezug auf vergangene Ereignisse.

Durch das selbstständige Klopfen festgelegter Punkte werden negative Gefühle aufgelöst und damit die Resonanz zu negativen Bewusstseinssebenen, wie Angst, Trauer oder Resignation. Positive Gefühle und damit die Resonanz zu positiven Bewusstseinssebenen werden durch das Klopfen hingegen verstärkt. Indikationen sind



Tanja Kruse
Heilpraktikerin
(Psychotherapie)
www.met-badzwischenahn.de

unter anderem emotionale Störungen, negative Überzeugungen, suchtmissiges Verhalten, Phobien und Traumata. Letztere sollten jedoch nur mit therapeutischer Hilfe bearbeitet werden, z.B. in meiner Praxis.

Klopfen Sie (an) Ihr neues Leben!

Körperliche Symptome – doch die Seele ist „schuld“

Körperliche Erkrankungen können oftmals zu psychischen Problemen führen; sei es, dass jemand auf die Diagnose einer schweren Erkrankung mit Depressionen reagiert. Doch im Umkehrschluss können auch psychische Probleme die Ursachen für körperliche Erkrankungen sein. Dieser Seele-Körper-Zusammenhang bleibt oftmals lange unerkannt, der Betroffene begibt sich mit Hilfe von Fachärzten auf eine intensive Suche, leidet aber immer stärker. Die häufigste Ursache ist Stress!

Das Zusammenspiel von Körper und Seele

Wer z.B. überall Gefahren wittert, sich über alles und jeden ärgert, versetzt seinen Körper in einen ständigen Alarmzustand, so dass perma-

nent Stresshormone ausgeschüttet werden. Dieses kann dann Auswirkungen auf

- das Herz-Kreislauf-System (Herzrasen, -stechen, Migräne),
- das Atmungssystem (Asthma),
- das Skelett- und Muskelsystem (Beschwerden der Wirbelsäule, Rückenschmerzen),
- den Magen-Darm-Trakt (Magenschleimhautrekrankungen, -geschwüre, Erkrankungen der Galle, Verdauungsprobleme) oder
- die Haut (Allergien, Herpes) haben, um nur einige Beispiele zu nennen.

Langjährige Denk- und Verhaltensmuster haben dann körperliche Symptome zur Folge. Diese sind es, die oftmals vom Betroffenen erst wahrgenommen werden.

- Gedanken wie: „Ich habe die Nase voll

von ...“

- „Mir dreht's den Magen um, wenn ich nur daran denke.“
- „Es ist ein Kreuz mit ...“
- „Mir läuft die Galle über, wenn ich nur daran denke.“

werden nicht als auslösende Faktoren wahrgenommen. Unbewusst ablaufende Denkmuster und Bewertungsstrategien verschlimmern dieses. Der Betroffene „wundert“ sich ggfs. über das Verhalten seiner Umwelt (Familienmitglieder, Arbeitskollegen, Freunde), die die Rückmeldung gibt, dass etwas nicht in Ordnung sei.

Oftmals bewertet aber der Betroffene dieses eher als Kritik denn als Aufforderung, sein Denken zu überdenken, so dass sich die Symptome noch verschlimmern.

Mit Hilfe des Psychotherapeuten kann der Betroffene herausfinden, wodurch er

sich unter Druck setzt, unter welchem emotionalen Stress er leidet und welche eigenen Bewertungsstrategien (Normen, Denkmuster, Ziele) diesem zugrunde liegen. Diese laufen oft unbewusst ab, geprägt durch Erziehung, Erfahrungen u.v.m.

Doch diesen Denkmustern muss man nicht ausgeliefert sein. Sie lassen sich gemeinsam mit dem Psychotherapeuten aufdecken, ggfs. neu bewerten, so dass jeder Einzelne seine für sich gesteckten, realen Lebensziele erreichen kann. Dazu gehört u.a. der Umgang mit Ängsten, Ärger und die Akzeptanz des eigenen Ichs, unabhängig vom Verhalten anderer.

Nachdem der Psychotherapeut mit Hilfe des Patienten diese Ursachen und Bewertungen herausgearbeitet hat, erstellt er ein Behandlungs-

programm zur Problembewältigung.

In der Regel wirken körperliche und seelische Beschwerden wechselseitig aufeinander ein, so dass der Arzt die körperlichen Ursachen der Psychotherapeut die psychischen Ursachen (innere Stressoren) behandelt.

Der Erkrankte lernt langfristig seine „Denkfallen“ zu erkennen und demzufolge emotionale Turbulenzen in für ihn „geordnete Bahnen“ zu lenken, um sich so unangemessenen oder unangenehmen starken Gefühlen nicht mehr ausgeliefert zu fühlen.

Die Dauer der Behandlung richtet sich nach den Zielen, die der Hilfesuchende für sich festlegt. Es sind noch freie Therapieplätze vorhanden. Das Erstgespräch dient der Problemschilderung und dem Kennenlernen. Folgetermine



Karin Hinkelmann
Heilpraktikerin
Psychotherapie für Familien,
Paare, Kinder, Jugendliche,
Einzelpersonen
www.psychotherapie-hinkelmann.de

werden danach individuell vereinbart.

Da in den meisten Fällen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten nicht übernehmen, ist eine schnelle Terminierung möglich.

Ernährungsberatung

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Anke Plate Dr. Ambrosius Wesermarsch Friesland Oldenburg	Dipl. Oecotrophologin Anke Plate & Team VDOe Kassenzulassung	Zentrale-Post: Bahnhofstraße 32 26954 Nordenham	Zentrale-Ruf: 04734 - 1099085 a.plate@dr-ambrosius.de	www.dr-ambrosius.de Kein Produktverkauf!

Fitness-Center

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Eisenhauer Training Systemtraining z. Kräftigung des Menschen	Gesundheitsorientiert. Kraft- u. Ausdauertraining / Rückenprogramme	Posthalterweg 1 Oldenburg / Wechloy	0441 / 73005 0441 / 73006	www.eisenhauer-training.de oldenburg1@eisenhauer-training.de

Podologie

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Podologie Wiebke Achenbach	Podologie / med. Fußpflege	Bahnhofstraße 6 26160 Bad Zwischenahn	04403 / 8107545	.

Psychotherapie

Name/Firma	Ansprechpartner	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Tanja Kruse Heilpraktikerin (Psychotherapie)	MET-Therapeutin®, MET®-Trauma-Therapeutin, Entspannungspäd., alle Altersstufen	Kleine Wehe 4 26160 Bad Zwischenahn	04403 - 62 70 79 04403 - 62 70 81	www.met-badzwischenahn.de info@met-badzwischenahn.de
PFAXIS Rosebank Cottage, HP f. Psychotherapie / Dipl. Legasth.train. D. Hölzel	Verhaltens- u. Ess.sor.Th. f. Ki. (Entw.probl.) u. Erw. (Krisen/Angst/Depr.)	Feldstr. 16 26119 Brake	04401 - 700117	rosebankcottage.com dopp@noollemail.com www.facebook.com/Psychotherapie.Brake

Dr. sc agr Brunken Heilpraktiker für Psychotherapie	Gestalt-psychotherapie (Einzel-, Paar-, Gruppentherapie, Supervision)	Am Stadtrand 82a 26127 Oldenburg	0171 1919177 oder 04458 909744 04458 909764 (Fax)	www.brunken-gestalttherapie.de hans-gerd.brunken@ewetel.net
---	---	----------------------------------	---	--

Karin Hinkelmann	Heilpraktikerin Psychotherapie: Paare, Familien, Kinder, Jugendl., Einzelpersonen	Zur Alten Schule 4 26931 Eislfleth	04404 - 970 470	www.psychotherapie-hinkelmann.de karinhinkelmann@web.de
------------------	---	------------------------------------	-----------------	--

Praxis für analytische Hypnose	Katrin Alwan Heilpraktikerin (Psychotherapie) Hypnosetherapeutin	Heisterweg 3 26197 Großenkneten-Huntlosen	04487 - 920 501	www.hypnose-oldenburg.de info@hypnose-oldenburg.de
--------------------------------	--	---	-----------------	---

Heinrich Menno Müller / Heilprakt. Psychotherapie / Musiktherapeut / Reiki-Lehrer	Psychotherapie / Tinnitus zentrierte Musik- u. Klangtherapie / Klavierunterricht	Klangschalen- Fuß u. Meridian Massagen / Reikibehandlungen u. Reikiausbildung	Hundsmühler Str.101 26131 Oldenburg Tel. 0441/ 3043164 Nikolai Care Gesundheitszent.	www.Heinrich-Muenno-Mueller.de H.M.Mueller@kabelmail.de
---	--	---	---	--

PGS - Praxis für qualifiziertes Gesundheitsmanagement und Suchtfragen	Friederike Sohn Dipl.-Päd., System. Familientherapeutin, HP - Psychotherapie	Ludwig-Erhard-Str. 7a 26131 Oldenburg	0441/ 7705953	www.praxis-gesundheit-sucht.de Praxis.Gesundheit.Sucht@t-online.de
---	--	---------------------------------------	---------------	---

Praxis für Beratung Coaching Hypnose Psychotherapie Petra Neels	Lebenskrisen, Ängste Psychoosomatik Selbstvertrauen Burnout Fehlgeburt	Von-Berger-Str. 25 26121 Oldenburg	0441 / 885 3787	www.petra-neels.de info@petra-neels.de
---	--	------------------------------------	-----------------	---

Thomas Dopp Heilpraktiker für Psychotherapie	Psychotherapie für Einzelpersonen, Paare, Familien; Persönlichkeitsentwicklung	Weskampstraße 28 26121 Oldenburg	0441.8 53 15 0441.350 98 39	www.thomas-dopp.de info@thomas-dopp.de
--	--	----------------------------------	--------------------------------	---

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZonline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet der Service Geschäftskunden, Telefon (0441) 9988-4114