

Kinesiologische Übungen zur Suchtbehandlung

RAUCHEN - ESSEN - ALKOHOL - TABLETTEN -UND ANDERE UNLIEBSAME GEWOHNHEITEN

Diese Übungen sind fixer Bestandteil unserer Sucht- und Entwöhnungstherapie. Der Erfolg der Therapie hängt auch von der konsequenten Durchführung dieser Übungen ab. Diese Übungen entspringen der seit Jahren in den Vereinigten Staaten mit großem Erfolg angewandten „Kinesiologie“.

ÜBUNG 1 Ausschalten des Suchtdranges

Wenn Sie die Übung das erste Mal durchführen, sollten Sie warten, bis Ihr Drang sehr stark ist, damit Sie um so intensiver erleben, wie gut die Übung wirkt. Danach wiederholen Sie die Übung jedesmal, wenn Sie Drang oder Verlangen nach Ihrer Sucht spüren.

1. Stufen Sie die Stärke Ihres Dranges ein.

Um die Übung richtig steuern zu können, ist es wichtig, daß Sie die Stärke Ihres Dranges auf einer 10 - Punkte - Skala einstufen. Wählen Sie eine Zahl zwischen 1 (= keinerlei Bedürfnis) und 10 (= der Drang könnte nicht stärker sein), die den Grad Ihres Suchtdranges zu dem Übungszeitpunkt genau angibt.

2. Während der Übung sollten Sie an Ihren Suchtdrang denken und daran, wie gut es wäre, wenn Sie Ihrem heftigen Drang nachgeben würden. Klopfen Sie dann mit dem Zeige- und Mittelfinger auf den Wangenknochen, ca. 2 cm unterhalb Ihrer Augen auf deren Mittellinie. Klopfen Sie kräftig und so fest Sie können, ohne daß es weh tut.

Nachdem Sie unter jedem Auge fünf- bis zehnmal geklopft haben, sollten Sie ein deutliches Nachlassen Ihres Suchtdranges beobachten. Wenn Sie auf Ihrer 10 - Punkte - Skala um oder über 7 liegen, fällt der Drang normalerweise um zwei oder mehr Punkte ab.

Wiederholen Sie diese Übung jedesmal, wenn Sie einen Drang nach Ihrer Sucht verspüren!

ÜBUNG 2 Psychologische Umkehrung

Wenn die 1. Übung nicht in ausreichendem Maße ansprechen sollte, machen Sie nach der 1. Übung diese

2. Übung, und danach nochmals die 1. Übung!

Diese 2. Übung integriert Ihre beiden Gehirnhälften, falls eine Gehirnhälfte eine Blockade aufweist.

1. Zur Beseitigung der Blockade einer Ihrer Gehirnhälften denken Sie an Ihren Suchtdrang und klopfen auf den Punkt für die psychologische Umkehrung an der äußeren Handkante einer Ihrer Hände. Dieser Punkt liegt ungefähr dort, wo Sie einen Karateschlag mit Ihrer Handkante ausführen würden. Beim Klopfen sagen Sie dreimal (wenn möglich laut): „Ich akzeptiere mich, obwohl ich immer noch unter meinem Suchtdrang leide.“ Sie brauchen diese Worte nicht zu glauben, nur auszusprechen. Diese Kombinationsübung für psychologische Umkehrung korrigiert normalerweise dieses Ungleichgewicht zwischen beiden Gehirnhälften. Die vorher noch nicht wirksame Übung zur Reduzierung des Suchtdranges sollte nun den Drang nach Suchtbefriedigung wesentlich verringern. Wiederholen Sie jetzt den Rest der Übung (Übung 1) zur Verringerung des Suchtdranges, und Ihr Drang sollte deutlich absinken.

Nun wird es Ihnen auch leichter fallen, sich in den Alpha - Zustand zu begeben, und die „weg, weg...“-Formel anzuwenden. Bevor Sie aus Alpha herausgehen, verwenden Sie die Formel: „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser, besser und besser!“

Anwendung der Übungen: sooft wie möglich, mindestens jedoch 3 mal täglich!

Ihrem Therapeuten stehen noch viele weitere Techniken zur Verfügung. Wenn Sie also mit der Überwindung Ihres Dranges trotz dieser Übungen noch Probleme haben sollten, wenden Sie sich bitte an untenstehende Adresse, machen aber diese Übungen trotzdem weiter.