

Astrid Vlaminck

# Klopfen für die Selbstwertstärkung

Wie Energetische Psychologie hilft





## **Zu diesem Buch**

Ein gutes Selbstwertgefühl ist die Basis für ein gelingendes Leben. Mit dem Wissen und den hoch wirksamen Übungen der Energetischen Psychologie lässt sich der Selbstwert nachhaltig verbessern. Wie das möglich ist, steht in diesem Buch, das für Psychotherapie, Coaching und für die Selbstanwendung gleichermaßen geeignet ist. Leser und Leserinnen erfahren, warum die Energetische Psychologie wirkt und wie die zahlreichen Übungen sowie das Herzstück, das 8-Schritte-Programm, konkret angewandt werden.

## **Hinweis**

Die Autorin und der Verlag möchten Ihnen Anwendungserfahrungen ermöglichen. Diese sind kein Ersatz für eine professionelle Behandlung bei komplexen psychischen oder physischen Themen. Jede Haftung muss daher ausgeschlossen werden. Auch wenn diese Technik ein überaus hilfreiches Element in der Traumatherapie ist, empfehle ich (A.V.) Traumatisierten eine professionelle Unterstützung. Wer die Energetische Psychologie beruflich anwenden möchte, kann sich hier inspirieren lassen. Es kann Spaß machen und viel bringen, eine fundierte Fortbildung zu besuchen, bei der Sie alle Feinheiten und Finessen der Anwendung erlernen. Termine finden Sie über die Homepage der Autorin: [www.astrid-vlamynck.com](http://www.astrid-vlamynck.com).

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Astrid Vlamynck

# **Klopfen für die Selbstwert- stärkung**

**Wie Energetische Psychologie hilft**

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von © Photo-Max/iStock

Datenkonvertierung: Eberl & Koesel Studio GmbH, Krugzell

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89252-9

E-Book: ISBN 978-3-608-19189-9

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-29161-2

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

*»Es ist ausgesprochen wichtig,  
Vertrauen zu uns selbst und  
zu unseren Fähigkeiten zu entwickeln.«*

*Dalai Lama*

*Den Menschen gewidmet, die wissen, dass vieles besser  
sein kann, als es schon ist. Die ihr Leid, ihre Erfahrung,  
Kraft und ihre Hoffnung teilen, um Selbstsicherheit zu  
finden, Zufriedenheit, Erfolg und Fülle. Jede und jeder ist  
einzigartig und hat Wichtiges zu geben.*

*Astrid Vlamynck*



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Einleitung</b> .....	16
Wie es anfang .....	16
Die große Bedeutung des Selbstwerts .....	20
Gebrauchsanweisung .....	22
<b>1 Selbstwert: Was ist das eigentlich?</b> .....	25
Selbstwert und Selbstwertkrisen – Prägungen und andere gute Gründe .....	26
Selbstwert ist komplex – allein schon die Begriffe .....	26
Selbstwert und Bindung .....	27
Selbstwert und Herkunftsfamilie .....	29
Selbstwert und Trauma .....	31
Selbstwertkrisen – die Scham, nicht gut genug zu sein.....	32
Chronischer Stress, Selbstausschöpfung und -ablehnung .....	33
Selbstwert und übertriebener Narzissmus .....	33
Nicht gut genug – Selbstwert und die Themen unserer Zeit ....	34
Was zu gewinnen ist .....	36
Jetzt sind Sie dran: Bestandsaufnahme Ihrer Selbstwert- Themen .....	38
<b>2 Wie unser Gehirn tickt:</b>	
<b>Selbstwert und das Nervensystem</b> .....	42
Selbstwert und die Evolutionsbiologie .....	45



<b>3 Die Energetische Psychologie</b> .....	47
Alt und neu zugleich .....	47
Berührung beruhigt .....	48
Wie lässt sich die bemerkenswerte Macht von Berührungen erklären? .....	48
Die Polyvagal-Theorie .....	50
Der Vagus ist unsere Direktverbindung zum Gehirn .....	51
Mangelndes Durchsetzungsvermögen .....	55
Zwischenmenschliche Probleme aus Sicht der Polyvagal-Theorie .....	56
Polyvagal-Theorie und Selbstwert .....	57
Symptome – polyvagal verstehen .....	58
Die Wissenschaft der Sicherheit .....	63
Psychotherapie-Forschung .....	65
<b>4 Vorbereitung auf die Praxis 1:</b>	
<b>Selbstwert-Themen ordnen</b> .....	67
So wandeln Sie schwächende Gedanken in stärkende um .....	73
Von der Selbstentwertung hin zu Selbstannahme und Selbstwertsteigerung .....	74
<b>5 Vorbereitung auf die Praxis 2:</b>	
<b>Selbstfürsorge</b> .....	79
Wenn Sie NICHT frustrationsanfällig sind .....	79
Tasten Sie sich an die Wirkung der Klopftechniken heran .....	83
Wer nicht wagt, der nicht gewinnt .....	87
So können Sie Ihre Physiologie unterstützen .....	88
Zusammenfassung .....	88
<b>6 Klopfen für die Selbstwertstärkung –     Das 8-Schritte-Programm</b> .....	89
<b>7 Zusätzliche Übungen</b> .....	122

<b>8 Klopfstolpersteine</b> .....	131
Die Blockaden erkennen und behandeln .....	132
Die Big-five-Blockaden – nach Michael Bohne .....	134
<b>9 Stärken stärken – die Goldblättchen-Sammlung</b> .....	140
Schaffen Sie sich ein Goldblättchen-Heft an .....	141
<b>Zum guten Schluss</b> .....	150
Gutes verstärken als krönender Abschluss .....	150
<b>Dank</b> .....	152
<b>Literatur</b> .....	155



# Vorwort

Dieses Buch packt sehr präzise einen zentralen Aspekt der Organisation menschlichen Erlebens an. Wenn Menschen unter Symptomen leiden, erleben sie sich im bewussten Denken meist als Opfer von machtvollen unwillkürlichen Prozessen (also solchen, die als nicht vom bewussten Willen gesteuert erlebt werden). Die Art, wie diese erzeugt werden, läuft zum größten Teil zunächst unbewusst ab, bewusst wird meist nur ihr leidvolles Ergebnis wahrgenommen, quasi als Spitze des Eisbergs. Immer wird diese Erlebnis-Dynamik autonom von innen heraus selbst erzeugt (in der modernen Hirnforschung wird dies als autopoietisch bezeichnet), im bewussten Denken kommt es einem dennoch meist so vor, dass man selbst dazu nichts beitragen kann, jedenfalls wird es einem sehr oft nicht klar. Natürlich können solche Abläufe niemand als schuldhaft vorgehalten werden, niemand macht das gewollt, es handelt sich dabei eben um Prozesse, die ja vom bewussten Denken gerade nicht gewollt sind. In gewisser Weise lässt sich dies als tragische Konsequenz davon verstehen, dass bewusst-willentliches Erleben und unwillkürliches Erleben in diesen Fällen nicht kooperieren, sondern in ganz gegenläufige Richtungen, quasi feindselig, gegeneinander wirken.

Damit ein Mensch dann wieder in würdiger und selbstbestimmter Weise gesunde autonome Wahlmöglichkeiten in seinem Leben erlangen kann, ist ein systematisches Wissen darüber nötig, wie solche Prozesse auf unwillkürlicher Ebene ablaufen und, noch wichtiger, wie sie ziieldienlich gestaltet und gesteuert werden können. Die Autorin widmet sich in erhellender Klarheit und mit vielen sehr nützlichen Strategien in diesem sehr hilfreichen Buch genau dieser Aufgabe auf sehr erfolgreiche Weise.

Bei praktisch allen Menschen, mit denen ich je gearbeitet habe und die über leidvolle Symptome oder Problem-Prozesse in ihrem Leben berichteten, konnte ich bei gezieltem Nachfragen von ihnen hören, dass sie dabei (und meist dann auch generell) eine sehr kritische, oft massiv abwertende Beziehung zu sich selbst aufgebaut und praktiziert haben. Bei der systematischen Rekonstruktion solcher Problem-Prozesse, die ja zum allergrößten Teil unwillkürlich und zunächst unbewusst ablaufen (in meinen Konzepten wird dies »Problem-Trance-Rekonstruktion« genannt), zeigt sich dabei immer wieder, dass diese Beziehung zu sich selbst ein zentraler, ja meist entscheidender Teil der Aufrechterhaltung oder gar der Eskalation von Problem-Erleben ist. Andererseits erweist es sich aber auch als ein besonders wichtiger hilfreicher Aspekt für gesundes Lösungs-Erleben, wenn es gelingt, jemanden dabei zu unterstützen, eine achtungsvolle, mitfühlende und liebevolle Beziehung zu sich selbst zu entwickeln. Dies ist immer wichtig, besonders aber in den Zeiten, in denen es einem mal schlecht geht und er/sie an unerwünschten unwillkürlichen Prozessen leidet.

In der therapeutischen Praxis, sicher aber auch sonst im Alltagsleben, zeigt sich nun aber leider, dass diese schönen theoretischen Erkenntnisse keineswegs ausreichen. Denn selbst wenn jemand das auf bewusster Ebene einsieht und sich entschließt, nun endlich eine solche mitfühlende und liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen, reicht dies nicht, um damit wirksam sein Erleben umzustrukturieren. Denn die bisherigen selbstabwertenden Prozesse werden von anderen Bereichen des Gehirns gesteuert, insbesondere von Prozessen des Zwischen- und Stammhirns. Diese sind entwicklungs-geschichtlich wesentlich älter als das Großhirn, in dem der bewusste Wille generiert wird, und sie wirken immer schneller und stärker als reine Willensakte. Sie laufen zunächst quasi automatisiert in blitz-schneller Selbstorganisation ab. Dadurch kann es sogar zur erneuten Falle werden, wenn jemand sich bewusst für eine liebevollere Beziehung zu sich entschließt und dabei dann merkt, dass auf unwillkürlicher Ebene dennoch weiter Selbstabwertendes abläuft. In vielen Kooperationen mit betroffenen Klienten habe ich dann schon erlebt,

dass sie sich dann dafür wieder massiv abwerten, dass sie sich immer noch abwerten und dann dafür auch wieder, oft noch massiver als vorher, erneut feindselig mit sich umgehen. Man könnte dies eine Art Meta-Abwertung nennen.

Als entscheidende Ersthilfe kann dann angesehen werden, dass man nicht nur verzeihend, sondern mit liebevoller Annahme darauf reagiert, dass man sich eben zur Zeit noch nicht so annimmt, wie man es sich bewusst wünscht. In den von mir entwickelten hypnosystemischen Konzepten spielt diese Art der Selbstbeziehung schon immer eine sehr wichtige Rolle.

Auf meiner kontinuierlichen Suche nach Modellen, die mit hypnosystemischen Konzepten gut kompatibel und gleichzeitig eine bereichernde Erweiterung für sie sind, bin ich in den 1990er-Jahren auf die Modelle der Energie-Psychologie gestoßen. Und besonders dieser Aspekt, sich generell mit einem körperlich unterstützten kleinen Ritual grundsätzlich für alle Prozesse, die in einem ablaufen, liebevoll anzunehmen, hat mich damals veranlasst, diese Konzepte nach Deutschland zu holen und dafür einen ihrer herausragenden Pioniere, Fred Gallo, einzuladen, sie hier für uns und einer größeren Zahl von Kolleginnen und Kollegen zu vermitteln. Dies hat großen Anklang gefunden.

Astrid Vlamynck war schon sehr früh dabei und hat in beeindruckend kreativer und eigenständiger Weise ihren so wertvollen eigenen Ansatz daraus gemacht. Ich kenne sie schon seit vielen Jahren und weiß, wie enorm viel Wissen aus unterschiedlichen psychotherapeutischen und verwandten Konzepten sie in ihrer Arbeit integriert. Ich bewundere in all diesen Jahren immer wieder, mit welcher unstillbaren Neugier, mit welcher wunderbaren und dabei sehr differenziert-kritischen Offenheit sie immer wieder quasi über den Zaun der bewährten, vertrauten und Sicherheit gebenden Konzepte schaut und sich Neuem stellt und sich dies sehr verantwortungsbewusst und hoch kompetent aneignet. Ich weiß, dass sie dies tut, um ihren Klientinnen und Klienten immer noch mehr Variationen von sehr hilfreichen Interventionen anbieten zu können. So ist der Inhalt dieses wunderbaren Buchs hier auch nicht nur ein Buch mehr über

Energie-Psychologie. Die Autorin bietet mit ihrem enorm reichhaltigen Wissen aus verschiedenen Konzepten in souveräner Weise eine sehr bereichernde und achtungsvolle Verbindung von EP mit vielen anderen Konzepten. Sie schützt dabei auch die Leser vor dümmlichen und eindimensionalen Heilsversprechen in dem Sinne, dass EP-Konzepte das »Wundermittel« allein wären. Das bietet den Lesern die Chance, sehr flexibel und genau abgestimmt auf die eigene Einzigartigkeit zügig zur erfolgreichen praktischen Umsetzung schreiten zu können.

Der Autorin gelingt es, komplexe Zusammenhänge, auch aus den Ergebnissen der Hirnforschung und deren Implikationen für die therapeutische Praxis, die von vielen Menschen als sehr schwierig verstehbar erlebt werden, in einer sehr leicht zu lesenden, anschaulichen und fast beschwingt machenden Sprache zu schildern. Dies halte ich für eine besondere Kunst, gerade im Feld von Literatur zur Psychotherapie und Beratung, denn viele aus meiner Sicht inhaltlich sehr wertvolle Beiträge werden oft so beschrieben, dass die Leser große Mühe haben, sich vorstellen zu können, wie dies praktisch umsetzbar sein kann, wobei ja aber gerade der Bereich der Psychotherapie vor allem auch eine Praxis-Kunst sein sollte. Mit den Erkenntnissen der modernen Neurobiologie erklärt sie auch sehr gut die Wirkmechanismen der EP. Damit entmystifiziert sie in wohlthuender Weise manche Erklärungsmodelle in der Geschichte der EP, die dazu geführt haben, dass sie von Kritikern als nicht belegbare Mythologie bezeichnet wurden, wenn z. B. dort von »Energieblockaden« geredet wurde und die Interventionen der EP als Lösung solcher Energieblockaden beschrieben wurden.

Sie achtet dabei auch sehr wach auf eine gute Balance einer angemessenen kritischen Selbstliebe. So können die hier von ihr angebotenen Strategien optimale Instrumente dafür werden, z. B. nicht in egozentrischen Narzissmus abzugleiten und dafür umso mehr eine stimmige, bezogene Individuation leben zu können. Und ebenso berücksichtigt sie die systemisch sehr wichtigen Einflussfaktoren des sozialen Systems und unserer Kultur in der »Beschleunigungsgesellschaft« und wie man mit diesen Faktoren gesund umgehen kann.

Dieses Buch versprüht einen wunderbar optimistischen Geist, der Zuversicht und Mut vermittelt bei gleichzeitiger liebevoller Wertschätzung aller Ängste, Zweifel, Ambivalenzen. Ich bin sicher, dass selbst, wenn jemand es in bedrückter Stimmung zu lesen beginnen würde, im Verlauf der Lektüre die Stimmung immer besser würde und die Einschätzung des eigenen Werts und der eigenen Möglichkeiten viel besser sein wird. So wirkt es selbst wie ein wertvolles Heilmittel, welches Kraft und Motivation anregt. Es macht richtig Lust, die beschriebenen Methoden gleich mal an sich selbst auszuprobieren (und auch nahestehende andere dazu einzuladen?). Ich wünsche allen Lesern, dass es auch ihnen so geht, und ich wünsche diesem Buch den Erfolg, der ihm ganz sicher gebührt.

*Dr. med., Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt*

*Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg*

*Ärztlicher Direktor der sysTelios-Klinik für psychosomatische*

*Gesundheitsentwicklung Siedelsbrunn*



# Einleitung

*»Jede hinreichend fortschrittliche Technik  
ist von Magie nicht zu unterscheiden.«*

*Artur C. Clarke*

Viel zu vielen Menschen geht es ebenso: »Vom Kopf her weiß ich, dass ich etwas wert bin, aber ich kann es nicht fühlen.« Ein Freund, dem ich von diesem Buchprojekt erzählte, sagte: »Ach, Selbstwert kann man mit Klopfen auch stärken?! Ich dachte, man kann damit nur Traumatherapie machen?!«

In meine Praxis kommt niemand, der nicht in irgendeiner Weise an verletzter Liebe leidet und damit an verletzter Selbstliebe. Jedes Thema scheint mit dem Selbstwertempfinden verknüpft zu sein. Ob es um berufliche oder private Themen geht, um Beziehungen, die Liebe, um den Job, ums Geld oder die Gesundheit.

Schon Sigmund Freud hatte sich zum Ziel gesetzt, seine Patienten arbeits-, genuss- und auch *liebesfähig* zu machen. Dafür braucht es einen guten Selbstwert.

## Wie es anfang

Ich lernte die Methode der Energetischen Psychologie (abgekürzt auch EP) im Jahr 2001 kennen. Ich war immer interessiert an vielversprechenden Neuentwicklungen – zusätzlich zu dem bereits Bewährten.

Seither vergeht kein Tag, an dem ich nicht in irgendeiner Form etwas aus dem breiten Repertoire der EP nutze. Mir geht es seither

besser. Auch meinen Klienten geht es schneller besser. Insbesondere, wenn sie die vielen Möglichkeiten, die diese Techniken bieten, auch in ihrem Alltag anwenden. Ständig entdeckte ich kreative Erweiterungen. Der wissenschaftliche Hintergrund der Methode kann in Kürze so zusammengefasst werden: Bifokale, multisensorische Interventionen in Kombination mit anerkanntem Wissen aus der (Neuro-)Psychologie bringen das Nervensystem in einen Zustand, der zur Verarbeitung von Unerquicklichem und für Genesung günstig ist.

Man braucht keine Vorkenntnisse. Alle, die dafür offen sind, können die Energetische Psychologie anzuwenden lernen – auf eine Art und Weise, die zur eigenen Persönlichkeit passt.

Dankenswerterweise beschrieb Gunther Schmidt diese Methode in einer hypnotherapeutischen Fachzeitschrift. Er schrieb so etwas wie: *Die Klopftechniken wirken noch hilfreicher als EMDR*. EMDR ist eine inzwischen wissenschaftlich anerkannte Behandlungsmethode, die 20 Jahre lang als »Winke-Winke-Technik« verlacht wurde und ihre Wurzeln im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) hat. *Sehr wirksam und noch schneller würden alte problemassozierte Muster unterbrochen, ihre Sequenz »verrührt«, neue hilfreiche Muster reaktiviert und/oder aufgebaut und mit den Kontexten, in denen sie benötigt werden, körperlich und seelisch verankert.*

Ich bin Gunther Schmidt bis heute dankbar, dass er sich für die Energetische Psychologie eingesetzt hat (Schmidt, 2001). Mir bin ich dankbar, dass ich sie bei Fred Gallo gründlich erlernte und regelmäßig unterrichtete. Es war mir so wichtig, sie weiterzugeben, dass ich, mithilfe der EP, landläufig auch Klopfen, Tapping oder Klopf-techniken genannt, meine eigene (heftige) Redeangst erfolgreich behandelt habe. Es gibt inzwischen eine Vielzahl an Tapping-/Klopf-techniken. Der Arzt, Chiropraktiker und Begründer der Applied Kinesiology, George Goodheart, wurde bekannt dafür, dass er in den 1960er-Jahren erfolgreich begann, Akupunkturpunkte – zur Behandlung körperlicher Beschwerden – zu beklopfen. Der Psychologe Roger Callahan (TFT-Thought Field Therapy) und der Psychiater John Diamond (Diamond, 1987) integrierten die Klopfakupressur

und Übungen aus der Kinesiologie in die Psychotherapie. Ein Schüler von Callahan, der Coach Gary Craig, entwickelte EFT (Emotional Freedom Techniques). Der klinische Psychologe Fred Gallo (Gallo, 2001) wurde mit Advanced Energy Psychology/EDxTM™ einer der führenden Pioniere der Energy Psychology (deutsch: Energetische Psychologie). Es gibt inzwischen unzählige weitere Klopftechniken wie SET (Simple Energy Techniques), Psych-K, Faster EFT, PEP (Prozess- und Embodiment-fokussierte Psychologie) u. v. m. Als gesichert kann die hohe Wirksamkeit bei Angststörungen und allen Symptomen der PTBS gelten. Das gute Selbsthilfepotenzial, die hohe Wirksamkeit zur emotionalen Selbstregulation, Veränderung hinderlicher Überzeugungen und Verhaltensgewohnheiten, zur Angst- und (traumatischen) Stressreduktion überzeugen regelmäßig in der Praxis. Und die Forschung bestätigt dies zunehmend. Manche dieser Techniken fahren mit sehr hohen Heilsversprechen auf. Es gibt in der Tat sehr schnelle und tief greifende Erfolge selbst bei langjährigen Themen. Die Techniken sind aber aus meinem Verständnis – insbesondere bei komplexen und chronischen Themen mit internalisierten unglücklichen (Selbst-)Beziehungsmustern – eine hervorragende Zusatztechnik im Rahmen versierter Psychotherapie und gutem Coaching.

Das Fantastische ist, dass es unzählige Mini-Interventionen gibt, die Soforthilfe im Alltag bieten, und längere Abfolgen, mit denen man nachhaltig Coaching- oder Therapieprozesse unterstützen kann.

Die Energetische Psychologie ist ein Multifunktionsschlüssel für viele Situationen und Selbstwertthemen:

- Soforthilfe in Momenten der Übererregung oder Energielosigkeit
- Hilfe zur Überwindung chronischer Probleme und Selbstsabotage
- Überwindung von Suchtdruck
- Ausbau von Ressourcen, Kompetenzen und Talenten
- Vorbereitung auf zukünftige Herausforderungen u. v. m.

Sie ist eine Zusatztechnik, die sich leicht kombinieren und integrieren lässt in

- psychodynamisch orientierte Therapieformen
- Verhaltenstherapie
- Körpertherapie
- Hypnosystemische Therapie
- Schematherapie
- Familientherapie
- EMDR
- NLP
- Coaching
- Pädagogik
- (Zahn-)Medizin
- Telefon-Coaching
- Selbsthilfe
- Ihre Hausapotheke u. v. m.

Ich erlebe fortlaufend faszinierende Erfolge mit der EP. Der ganze Zauber der Wirkung lässt sich regelmäßig im Verlauf einer Behandlung erkennen. Meine Erfahrungen in der Anwendung, Fortbildung und Verfeinerung dieser Methode fließen hier ein. Auch die Quintessenz meines sonstigen Wissens aus Medizin, Psychoanalyse, Traumatherapie und Coaching. Ich werde Sie an meiner Art und Weise der Anwendung teilhaben lassen.

Natürlich schafft selbst die EP nicht alles in fünf Minuten. Manche Veränderungen brauchen einfach ihre Zeit. Aber kleinere und größere Wunder sind durchaus möglich. Die EP kann verblüffend schnell und trotzdem tiefenwirksam sein. Sie werden das natürlich erst glauben, wenn Sie es selbst erlebt haben.

Alles, was (grundsätzlich) gut ist, bleibt erhalten! Gesunde Wut, gesunde Vorsicht, gesunde Angst, gesunder Schmerz, angemessene Trauer. Alles, was unserem Leben wirklich dient, bleibt erhalten. Und das, was »para-funktional« ist, was nicht (mehr) gut ist, kann zum Positiven hin verändert werden. Nützliche Ressourcen wie Ge-

lassenheit, Humor, seelische Elastizität, schöpferische Kräfte, Flexibilität, Selbstannahme und Widerstandskraft, die in Zusammenhang mit einem guten Selbstwerterleben stehen, können gestärkt werden.

Viel ist gewonnen, wenn die Selbstbeziehung verbessert wird. Wenn wir aufhören, die Schwierigkeiten, die sowieso niemand haben will, auch noch durch Selbstablehnung zu verschlimmern, wenn wir stattdessen lernen, mit uns selbst behutsam und selbstwertstärkend umzugehen und dadurch ein Klima von Wohlwollen, Wertschätzung und Selbstunterstützung schaffen.

Viele Menschen sind zu anderen freundlich, nicht aber zu sich. Sie behandeln sich selbst, wie sie nicht einmal ihre Feinde behandeln würden. Meist geschieht dies in Zeiten von Not. Genau dann, wenn der »innere« Beistand besonders nötig wäre. Die Einsicht ist hilfreich, sie ist ein guter Anfang. Aber Einsicht allein reicht oft nicht, damit sich eingefleischte, eingefahrene Muster verändern. Das ist bei allen Menschen so, dafür müssen sie sich nicht abwerten. Es braucht die richtige Synergie und Resonanz. *Ohne Körper kommt der Kopf nicht durch die Tür*, so nennt Daniel Timpe (Jahrestagung der M. E. G., 2019) das. Ja, am besten fahren wir, wenn wir auch unsere Biologie nutzen, um uns zu verändern. Wir wissen heute, wie wir das Nervensystem aus einem Verteidigungsmodus in den sozialen Funktionsmodus bringen können. Nur in diesem ist Heilung leicht möglich.

## Die große Bedeutung des Selbstwerts

Seit 1987 habe ich beruflich mit Menschen zu tun, die sich nicht wertvoll empfinden, obwohl sie auf ihre ganz eigene Art einzigartig, klug und wunderbar sind. Sie sind frustriert, weil sie schon vieles vergeblich versucht haben.

Sie halten Sätze für wahr wie:

- *Es ist aussichtslos*
- *Man darf niemandem trauen*

- *Mit mir stimmt was nicht*
- *Ich kann einfach nicht(s)* u. v. m.

Und weil sie so denken (ängstlich, frustriert, resigniert), versuchen sie es gar nicht erst. Oder sie verhalten sich zunächst etwas ungeschickt – was normal sein kann! Doch sie lassen sich entmutigen.

Wie viel vermeidbares Unglück. Wie viel verpasstes Lebensglück!

Mit der richtigen Unterstützung werden diese Menschen selbstsicher, und damit mutiger, lebendiger und attraktiver. Sie strahlen von innen. Sie entwickeln Selbstvertrauen. Sie können Formkrisen besser verkraften. Ihre Beziehungen werden besser, und auf einmal werden sie *auch für andere* Menschen noch sympathischer.

Es gibt Tage, da klappt alles wie von selbst. Man geht beschwingt durch die Welt, man schmunzelt vor sich hin, und alle (sogar der eigene Partner, die sehr besondere Chefin oder der herausfordernde Kollege) lächeln zurück. An solchen Tagen hat man eine seelische Hornhaut. Alles, was sonst irritiert, perlt einfach ab.

Kann man den Zauber solcher Tage verstehen? Wie lässt sich »zufälliges« Selbstbewusstsein abrufen? Das möchte ich Ihnen zeigen.

Positives wie Selbstvertrauen, Motivation, Ausdauer, Humor, Leichtigkeit, Wissen um die eigene Kraft, eine spielerische Herangehensweise, Engagement, Geduld und Gelassenheit lassen sich stärken. Und noch besser gelingt dies, wenn Sie sich die Energetische Psychologie ins Team holen. Sie ist so etwas wie ein Schuhlöffel, der dabei hilft, dass das Gute in die Tiefe kommt, ein Katalysator, der Veränderungsprozesse in Gang setzt und hält.

Negative Bilder, Gedanken und Gefühle, die sich festgesetzt haben, lassen sich durch den Einsatz von EP auflösen, sodass frühere Misserfolge oder Verletzungen nicht mehr ausbremsen. Und selbstverständlich ist nicht alles mit ein »bisschen Klopfen« getan. Ich kenne jedoch kaum ein Werkzeug, das so einfach wie vielseitig und wirkungsvoll ist. Es lässt sich gut kombinieren, und Sie haben es immer dabei.

## Gebrauchsanweisung

Dieses Buch richtet sich an Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, Ärzte und Ärztinnen, die für ihre Patienten eine Erweiterung der Behandlungsmöglichkeiten erlernen möchten und die auch selbst von einer innovativen Methode profitieren wollen. Es eignet sich darüber hinausgehend als Selbsthilfebuch für alle, die die EP und ihre praktischen Anwendungsmöglichkeiten, speziell zum Thema Selbstwert, kennenlernen möchten.

Mit der Energetischen Psychologie können Sie aus weniger gut funktionierenden Mustern schneller herausfinden. Gehen Sie auf Ihre eigene Entdeckungsreise. Wenn die EP bei Ihnen nicht gleich überzeugend wirkt, kann das viele Gründe haben. Manchmal braucht es die Kompetenz eines Profis, um Startschwierigkeiten leichter zu überwinden. So lernen Sie von Anfang an die Feinheiten der Anwendung und verkürzen die Zeit, in der Sie Hilfe in Anspruch nehmen müssen. Dann werden Sie später noch schneller vorankommen. Besonders schön ist es, dass diese Methode mit der Zeit immer besser wirkt.

In diesem Buch geht es nicht nur um ein robustes Selbstwertgefühl, sondern Sie erfahren auch, wie Sie Rückschläge besser verkraften, sich weniger verzweifelt, ausgeliefert oder verloren fühlen und wie Sie (wieder) lernen zu genießen.

Dieses Buch behauptet nicht, dass alles (sofort) machbar ist. Aber Sie können sinnlose Kämpfe stoppen. Sie können lernen, Ihre Fähigkeiten in die richtigen Bahnen zu lenken. Sie können lernen, vieles nicht so persönlich zu nehmen. All das geht leichter, wenn Sie die Sensomotorik, die fünf Sinne und das Nervensystem in die richtigen Bahnen lenken. Dazu gehören Feingefühl und heilsame Formulierungen. Mit-Gefühl – zuerst einmal mit sich selbst.

Ich stelle Ihnen im Folgenden unterschiedliche Anwendungsoptionen vor. Nicht jede Möglichkeit mag für Sie zum jetzigen Zeitpunkt die richtige sein. Sie müssen nicht mit allem einverstanden sein. Fühlen Sie sich frei, das herauszunehmen, was für Sie gut ist. Gestatten Sie sich immer auch kreative Umformungen. Sie können

in einer selbstbestimmten Reihenfolge lesen. Wiederholungen im Text sind deshalb absichtlich.

Selbst wenn Sie einmal ein Element auslassen, kann nichts passieren, außer dass es allenfalls etwas langsamer vorangeht. Und wenn etwas nicht sofort in der Selbsthilfe wirksam ist, kann die EP dennoch richtig für Sie sein. Es gibt noch viel mehr Möglichkeiten, als ich sie Ihnen hier vermitteln kann.

Das Neue braucht Pflege. Reservieren Sie sich dafür täglich einen Zeitraum, den Sie einhalten können. Vielleicht maximal 30 Minuten. Gern für zwei bis drei Monate. Bleiben Sie dran.

Ich wünsche Ihnen Erfolg und Freude auf der Reise.

*Ihre Astrid Vlamynck*