

# Spezielle Angst- und Phobiebehandlung

nach Dr. R.J. Callahan  
sowie mit der Dynamind-Technik  
von Serge Kahili King

Vortrag Dr. Ute Kleppik

Institut für positive Lebensführung



Dr. med. Ute Kleppik  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Touch for Health, Brain-Gym, Reiki-Meisterin/Lehrerin  
[www.positive-lebensfuehrung.de](http://www.positive-lebensfuehrung.de)  
Leimberger Str. 4 – 92637 Weiden  
Tel. 0043 / 961 / 23769

# Angst und Phobiebehandlung

nach Dr. Roger J. Callahan  
und mit der Dynamind Technik nach Serge Kahili King

Die Hauptursache einer Krankheit sind immer Gedanken, Ängste. „Gedanken sind Kräfte“. Diese führen zu einer Veränderung der Körperchemie.

Es gibt einen interessanten Artikel „Krankheitsursache – die Diagnose“. Hier wird auf grund vieler Untersuchungen u.a. der Schluss gezogen, dass z.B. Metastasen erst auftreten, nachdem der Patient die Diagnose kennt. Das Ausmaß der Ausbreitung soll auch mit der Stärke der Angst korrelieren.

Ängste und Phobien sind die am weitesten verbreiteten psychischen Probleme. Denken wir nur an die weit verbreitete Flugangst, die sogenannte Höhenangst, Prüfungsängste, Angst vor dem Arzt, dem Zahnarzt, Angst vor Spritzen, Angst in geschlossenen Räumen, im Fahrstuhl, usw. usw..

Da wir alle immer wieder von Ängsten unterschiedlichster Art befallen werden, denke ich, ist es wichtig und auf alle Fälle sinnvoll, Methoden kennen zu lernen, mit denen ich diese schnell und einfach beheben kann. Der Vorteil der beiden nachfolgend vorgestellten Methoden ist außerdem, dass ich sie einfach und sicher auch an meine Patienten zur Übung zu hause weitergeben kann.

Voraussetzung für beide Methoden ist ein sicheres Testen mit dem Muskeltest. Beim Muskeltesten macht man sich folgende Erkenntnisse zu nutzen:

Die Energien im Körper laufen auf bestimmten Meridianen.

Der äußerer Verlauf versorgt Sehnen, Muskeln und Knochen mit Energie.

Der innere Verlauf gewährleistet die energetische Versorgung der

Organe. Jedem Meridian ist ein Organ bzw. ein Organpaar

zugeordnet. Über diesen Meridiankreis stehen Muskeln und Organe miteinander in Verbindung.

Mit dem Muskeltest überprüfe ich die mit dem Muskel in Verbindung stehenden Energieströme. Ist der Energiestrom aus irgendeiner Ursache unterbrochen, blockiert, testet der Indikatormuskel „schwach“.

Der Muskeltest ist sozusagen ein Test für die Lebensenergie,

das „Qi“.

Außerdem korrespondiert jeder Meridian mit einem bestimmten negativen und positiven emotionalen Zustand. Mit dem Muskeltest, der „Applied Kinesiologie“ kann man körperliche und emotionale Stresszustände ermitteln. Er stellt auf der Ebene des Energieflusses fest, welche äußeren Bedingungen, welche Gedanken und Bilder Stress im Körper und in der Seele auslösen.

Emotionen sind in erster Linie Energieprozesse. Sie setzen sich in elektromagnetische Signale um. Diese setzen in Gehirnzentren, vorzugsweise im Hypothalamus, neurophysiologische Abläufe in Gang. Es gibt eine Wechselwirkung zwischen Bestandteilen des Muskels und entsprechenden Gehirnregionen. Der Spannungszustand des Muskels reagiert auf emotionale Veränderungen, weil das Gehirn diese gefühlsmäßigen Schwingungen registriert und in neurophysiologische Reizleitungssignale umsetzt.

### **Methode nach Dr. Roger J. Callahan**

Die von Dr. Roger J. Callahan entwickelte Therapie basiert auf der Erkenntnis, dass das zugrunde liegende Problem eine Störung der Energieverteilung im Körper ist.

Ängste und Phobien stellen sich als eine Unterbrechung der normalen Energieströme dar, sie wirken wie eine Blockade.

Ängste und Phobien sind Zustände, die durch ein inneres Ungleichgewicht entstehen und über die der Betroffene wenig Kontrolle hat.

Mit der Methode, die Callahan entwickelt hat, werden die Blockaden, die Ängste und Phobien entstehen lassen gelöst und damit sind diese dann auch beseitigt. Er verwendet die Testmethoden der angewandten Kinesiologie zur Diagnose körperlicher sowie auch psychischer, besser seelischer Dysfunktionen.

Callahan arbeitet mit den Energiesystemen, die seit über fünftausend Jahren aus der Akupunktur bekannt sind. Nach seiner Auffassung stehen phobische Reaktionen im allgemeinen in Verbindung mit einem Problem im Magen-Meridian.

Der Energiestrom im Magen-Meridian lässt sich durch beklopfen am Punkt Magen 45 an der zweiten Zehe an beiden Füßen ausbalancieren. Nach seiner Hypothese wird die vom Klopfen ausgehende Energie in die vom Energiesystem benötigte Energie umgewandelt.

## Psychologische Umkehrung

Größtes Therapiehindernis ist die „Psychologische Umkehrung“

Wenn wir das, was wir wollen, nicht wollen.

Wenn jemand behauptet ein bestimmtes Ziel erreichen zu wollen, sein Verhalten, seine Hauptmotivation und vor allem, das, was er erreicht, seinem Ziel entgegengesetzt ist.

Vom Standpunkt der Motivationspsychologie betrachtet ist die Psychologische Umkehrung eine Perversion der eigentlichen Aufgaben des Organismus.

Seelischer aber auch körperlicher Stress kann zu einer Psychologischen Umkehrung führen. Deshalb vor jeder Behandlung auf Psychologische Umkehrung testen.

Deutliche Zeichen für eine Psychologische Umkehrung sind wiederholte Misserfolge ohne offensichtliche Ursache.

### Testung:

Muskel testet schwach, sobald man an das Ziel, an das, was man erreichen möchte, denkt.

Der gleiche Muskel testet stark, wenn man an das Misslingen denkt.

Beispiel: „Ich möchte meine Angst vor.....überwinden

„Ich möchte meine Angst vor.....behalten

Wenn die Testperson auf beide Erklärungen stark reagiert, ist sowohl sie als auch die testende Person psychologisch umgekehrt.

Oder:

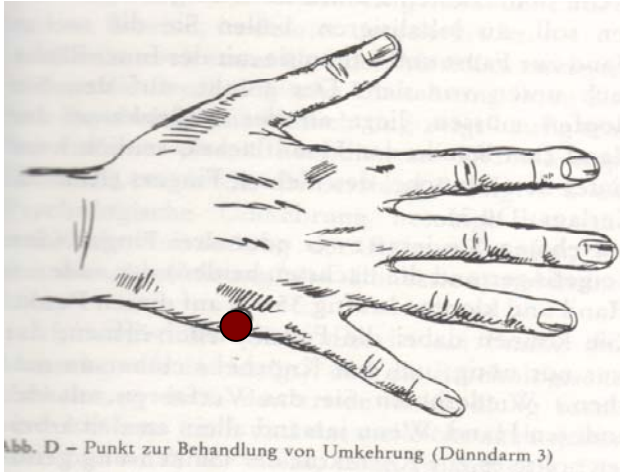
Um die „Basiseinstellung“ zum Leben zu überprüfen, bei Personen, die besonders anfällig für eine Psychologische Umkehrung sind, folgender Test:

„Ich möchte ein gutes Leben haben“

„Ich möchte mich elend fühlen“

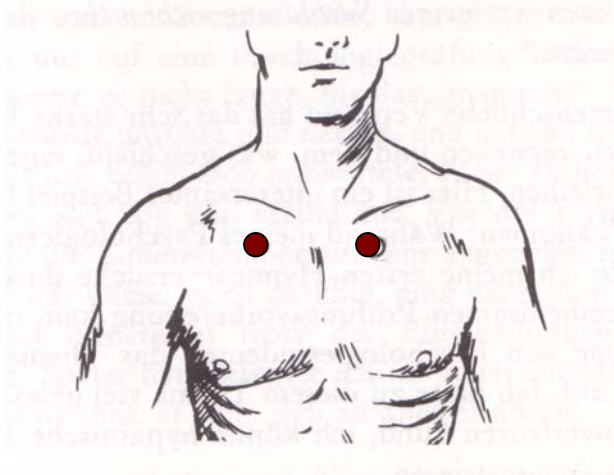
## Therapie der Psychologischen Umkehrung

„Ich akzeptiere mich aus ganzem Herzen mit all meinen Problemen und all meinen Unzulänglichkeiten.“



Positive Affirmation laut sagen, zugleich 35 mal den Punkt Dü 3 jeweils rechts und links „beklopfen“.  
Dadurch wird die Blockade im Dünndarm-Meridian aufgehoben.

## Therapie für schnell wiederkehrende Umkehrung



Thymus-Punkte

Während des Klopfens folgende Affirmation:

Ich akzeptiere mich aus ganzem Herzen, obwohl ich immer noch....  
z.B. diese Angst habe oder dieses Verlangen zu Rauchen.

## Behandlungsablauf

Während des gesamten Ablaufs an das Problem denken lassen.

### Vortestung

Auf der angegebenen Einteilung von 1 bis 10 die Stärke eintragen.

10. Das Unbehagen ist so intensiv, dass es sich kaum noch steigern ließe. Ich kann es nicht ertragen. Es bereitet mir panische Angst.
9. Das Unbehagen ist sehr dicht an der Grenze zur Unerträglichkeit.
8. Meine Angst ist sehr stark.
7. Meine Angst ist stark.
6. Meine Angst ist sehr unangenehm.
5. Meine Angst ist unangenehm, aber ich werde noch damit fertig.
4. Meine Angst ist spürbar und lästig.
3. Ich fühle mich ein wenig ängstlich, habe mich aber völlig unter Kontrolle.
2. Ich bin ziemlich ruhig und entspannt, ohne Ängste.
1. Ich bin ganz ruhig – völlig entspannt.

Quelle: Roger J. Callahan: Leben ohne Phobie

Muskelttest durchführen. Muskel sollte schwach testen, wenn das nicht der Fall ist, besteht der Verdacht auf eine Psychologische Umkehrung.

Therapieblockaden beseitigen

Wenn nötig, dies zuerst behandeln, da sonst kein Therapieerfolg zu erwarten ist.

### **Therapielokalisierung**

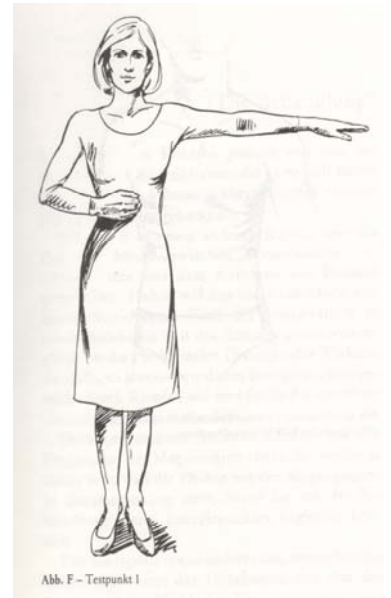
Die Bereiche der Energieschwäche bestimmen, die mit einer bestimmten Angst verbunden sind.

#### Testpunkt 1

Der Getestete legt die Finger der rechten Hand auf den Bauch, ungefähr 8cm oberhalb des Nabels. Beim Linkshänder sind alle Seitenangaben umgekehrt.

Der Muskel wird jetzt stark testen, wenn die Ursache der Angst ein energetisches Problem im Bereich des Magen-Meridians darstellt.

Testet der Muskel jedoch schwach, dann Testpunkt 2 testen.

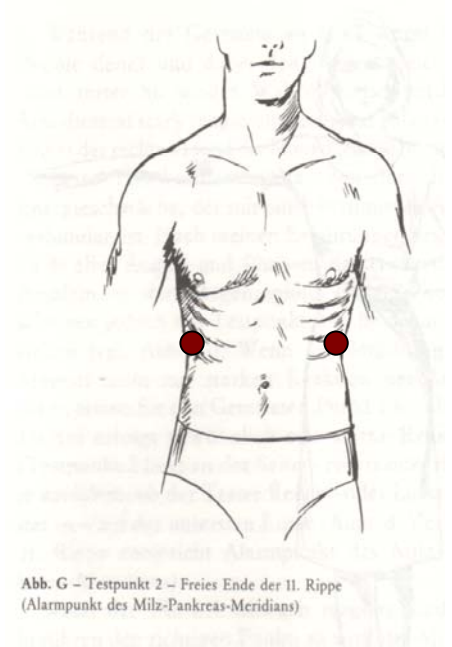


#### Testpunkt 2

Der Getestete legt seine Finger auf das freie Ende der 11. Rippe.

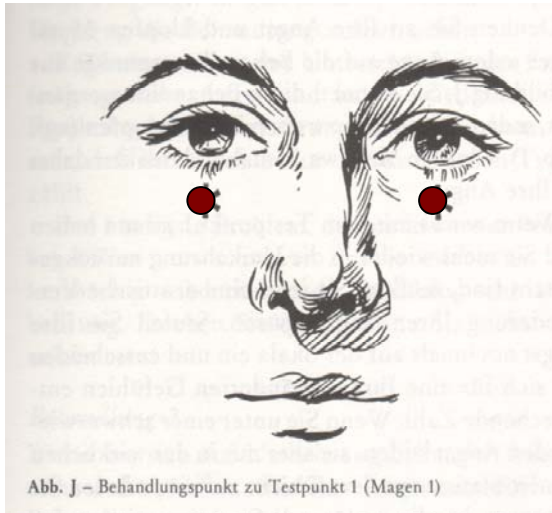
Das entspricht dem Alarmpunkt des Milz-Pankreas-Meridians.

Muskel wird jetzt stark testen.

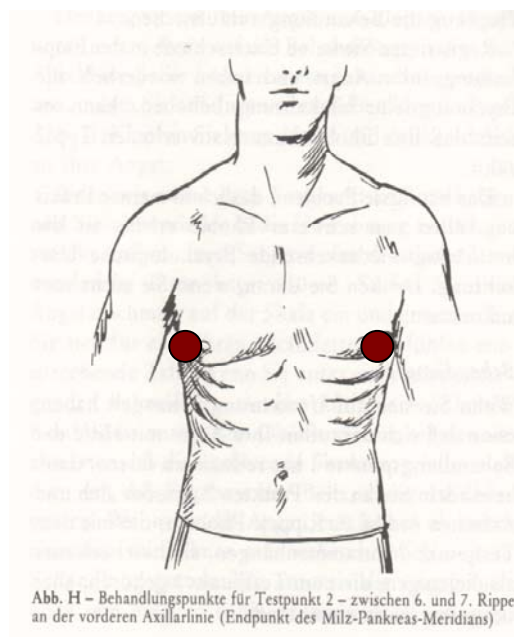


## Behandlung

Jeweils die zu Testpunkt 1



oder Testpunkt 2 zugehörigen Punkte 35 mal beklopfen.

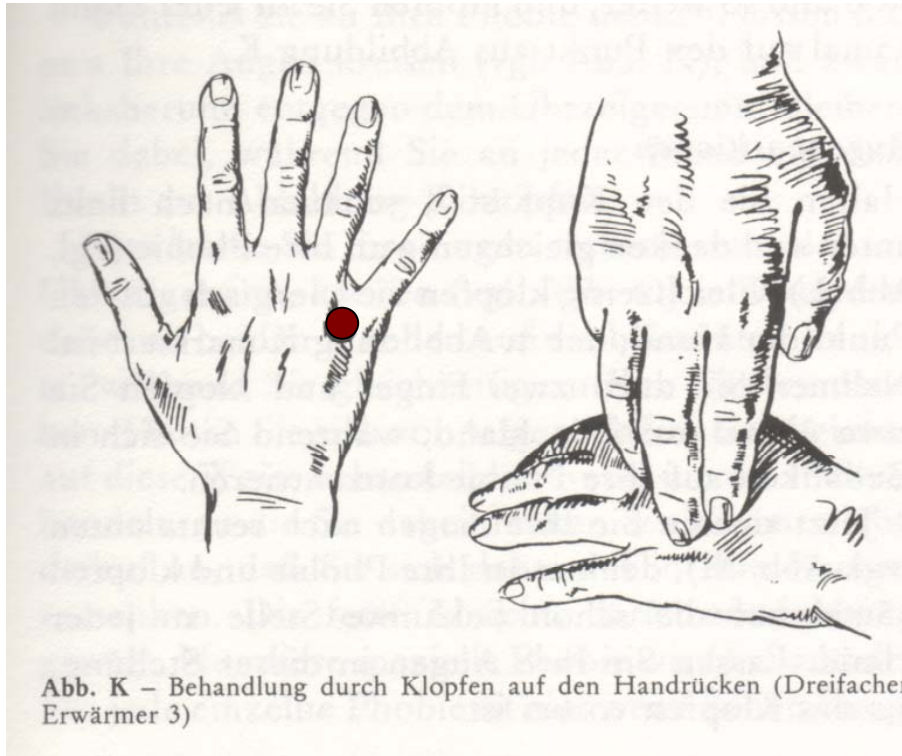




## Vertiefung der Therapie

### Punkt am Handrücken beklopfen – Dreifach Erwärmer 3

35 mal rechts und 35 mal links



1. mit geschlossenen Augen
2. mit geöffneten Augen
3. Melodie summen
4. das kleine Einmaleins aufsagen
5. Augen schauen nach unten links
6. Augen schauen nach unten rechts
7. Augenrollen nach links
8. Augenrollen nach rechts

# Dynamind Technik nach Serge Kahili King

Diese Technik basiert auf traditionellen Heilungstechniken, vereint mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Sie besteht aus einer Kombination von Atem, Worten, Imagination und Berührung.

King vereint medizinisches Wissen mit Heilmethoden aus der hawaiianischen Huna-Lehre. Das Ziel ist die Harmonisierung und Heilung von Körper, Geist und Seele. Durch Erkennen des Problems und einer positiven Erwartungshaltung sowie auch der Bitte an den Körper um Veränderung erhalten wir die Möglichkeit, uns selbst zu helfen, in vier einfachen Schritten.

## Heilung in vier Schritten

### Erster Schritt: die Geste

Zusammenführung der Fingerspitzen beider Hände, wie um mit ihnen eine Kugel zu umschließen.

Die Geste hat die Funktion die Zentrierung am Anfang der Technik, während der Aussage und des Atmens zu unterstützen.

Das Unbewusste wird darauf vorbereitet, dass etwas geschehen soll. Das Auflösen der Geste bedeutet das Ende einer Runde.

Jedes Ritual muss einen klaren Anfang und ein klares Ende haben.

### Zweiter Schritt: die Aussage

Worte haben eine große Macht. Besonders die von Autoritätspersonen. Da alle wahre Autorität von Innen kommt, das heißt aus mir selbst, besitzen meine Worte die größte Macht für mich. Beim Erlernen einer neuen Technik ist es immer ratsam, mit einem Standardverfahren zu beginnen. King schlägt folgende Kombination von Affirmationen vor:

- 1 Ich habe ein Problem
- 2 doch das kann sich ändern
- 3 ich möchte, dass dieses Problem geht

Indem ich mit dem ersten Satz mein Problem anerkenne, d.h. bestätige, was da ist, setzt häufig schon ein Prozess der Entspannung ein. Grund: die innere Abwehr gegen diesen Zustand wird aufgegeben. Der zweite Satz bestätigt die Tatsache, dass sich alles ändern kann. Die bereits vorhandene Entspannung verstärkt sich, weil kein Termin gesetzt wird.

Der dritte Satz greift die Motivation auf all das, was gewünscht wird.

### **Dritter Schritt: die Berührung**

Vier Punkte, die man sich leicht merken kann.

Ein Punkt für die Vorderseite des Körpers – der Thymuspunkt

Zwei Punkte, je einen für beide Seiten – die Hoku-Punkte

Ein Punkt für den Rücken – der siebte Halswirbel-Punkt

#### Der Thymus-Punkt

Rechts und links vom Brustbein wurde von Dr. John Diamond entdeckt, als Mittel um die Energie im Körper auszugleichen und zu harmonisieren. Zur körperlichen Entspannung, emotionalen Beruhigung und mentaler Klarheit ist diese einfache Technik sehr wirkungsvoll.

#### Die zwei Hoku-Punkte

An der Hand, wo die Knochen des Zeigefingers auf die des Daumens treffen, ist eine kleine Vertiefung zu spüren.

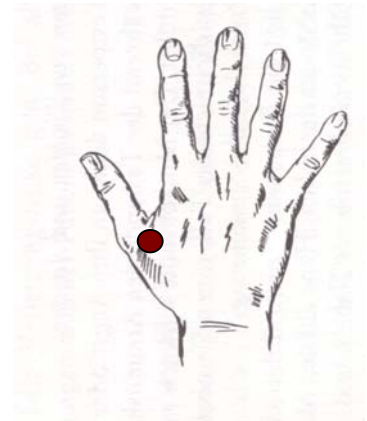
Bei Stress ist diese Stelle druckempfindlich.

Mit diesen Punkten hat man einen starken Einfluss auf das vegetative Nervensystem.

#### Siebter-Halswirbel-Punkt

King fand diesen Punkt als einen Hauptstresspunkt.

D.h. hier sammelt sich Stress im Körper besonders stark an. „Witwenbuckel“



### **Vierte Schritt: das Atmen**

Beim Einatmen die gebündelte Aufmerksamkeit auf den Scheitel des Kopfes lenken. Beim Ausatmen die gesammelte Aufmerksamkeit auf die Füße lenken. Das ist eine Variante der „Piko-Piko“ Atmung.

Wenn ich beim Einatmen die Aufmerksamkeit auf eine Sache richte und beim bewussten Ausatmen auf eine andere, entsteht eine Energiewelle zwischen diesen beiden Punkten.

## Angstbehandlung

Fingerspitzen der Hände berühren  
der Körper entspannt sich dabei  
es ist eine bestimmte "rituelle" Haltung

Ich habe Angst vor.....  
und das kann sich ändern  
ich möchte, dass dieses Problem geht  
bitte lass es so geschehen  
bitte mach es so

7 x Thymus klopfen (bedeutet Veränderung)  
7 x Hoku-Punkt re. Hand klopfen  
7 x Hoku-Punkt li. Hand klopfen  
7 x Vertebra prominens (vorspringender Halswirbel) klopfen

Wieder die Fingerspitzen berühren  
einatmen über den Scheitel  
ausatmen über die Fußsohlen (abgegeben)

## Angstbehandlung - Positives

Fingerspitzen der Hände berühren  
der Körper entspannt sich dabei  
es ist eine bestimmte "rituelle" Haltung  
Ich freue mich auf....  
(etwas Positives z. B. Glück, Gelassenheit, Liebe, Stärke, Geborgenheit)  
und dieses Gefühl kann wachsen  
ich möchte, dass dieses Gefühl  
sich durch meinen gesamten Körper, Verstand und Geist verteilt  
bitte lass es so geschehen  
bitte mach es so

7 x Thymus klopfen (bedeutet Veränderung)  
7 x Ho-Punkt re. Hand klopfen  
7 x Ho-Punkt li. Hand klopfen  
7 x Vertebra prominens (vorspringender Halswirbel) klopfen

Wieder die Fingerspitzen berühren  
einatmen über den Scheitel  
ausatmen über die Fußsohlen (abgegeben)

Es ist gut, bei dieser Übung die Augen geschlossen zu halten, zur besseren Konzentration und Sammlung.

## Die Dynamind-Technik

richtet die gesamte Aufmerksamkeit sofort auf das Problem.

Eine neue Entscheidung über das Problem wird gefällt.

Die Anspannung wird reduziert, während dessen findet Veränderung und Heilung statt.

Konzentriert der Klient sich innerlich darauf, sein Problem weiter aufrecht zu erhalten (Psychologische Umkehrung) kann keine Veränderung eintreten.

Jede Heiltechnik kann nur funktionieren, wenn eine Veränderung im mentalen und /oder physischen Verhalten stattfindet.

**Die Dynamind –Technik ist eine physisch verstärkte Autosuggestion.**

Literaturverzeichnis:

Literaturverzeichnis

Dr. Robert J. Callahan, Leben ohne Phobie

Dr. Robert J. Callahan, Der unwiderstehliche Drang

Serge Kahili King, Die Dynamind Technik

Dr. John Diamond, Der Körper lügt nicht

Dr. John Diamond, Die heilende Kraft der Emotionen

Dr. Paul E. Dennison, Befreite Bahnen

Weiterverwendung bedarf der Genehmigung der Verfasserin

Institut für positive Lebensführung

Dr. med. Ute Kleppik - Touch for Health, Brain-Gym, Reiki-Meisterin/Lehrerin

[www.positive-lebensfuehrung.de](http://www.positive-lebensfuehrung.de) - [info@positive-lebensfuehrung.de](mailto:info@positive-lebensfuehrung.de)

Leimberger Str. 4 – 92637 Weiden - Deutschland

Tel. 0043 / 961 / 23769

Schutzgebühr 5,00 Euro