

Geschätzter Leser, geschätzte Leserin,

die Sonne scheint, der Himmel lacht und dann wird auch noch die ingra-Post gebracht ... Na gut, ich bin fertig mit fürchterlichen Reimversuchen. Doch der Sommer ist die Zeit der Freude, des Feierns und aus meiner Sicht auch ein bisschen die Zeit des Übermutes. Und vielleicht tut uns allen diese Haltung als Gegengewicht zu den großen, schweren, belastenden Themen unserer Zeit auch ganz gut.

Lenken wir also den Blick ein bisschen auf die Seiten des Gelingens, darauf, was gut und schön ist in unserem Leben. Da, wo wir „stimmen“ und nicht nur auf der Suche sind nach unseren Defiziten und dem, was uns fehlt. Besinnen wir uns auf das, was in und um uns gut ist. Vielleicht müssen wir unseren Blick darauf schulen oder ihn bewusst auch mal wieder einschalten. Das ist etwas, was nur Sie und nur Sie selbst machen können. Das kann Ihnen niemand anderer und auch kein Buch oder Seminar geben. Überzeugen Sie sich also davon, was in Ihrem Leben schön ist. Was ist gut, freudig, inspirierend, kreativ, wundervoll, grossartig, herrlich, beschwingt, erfreut, ermunternd, angenehm, passend, Ihnen entsprechend, wo „fließt“ es in Ihrem Leben, wo erleben Sie Genuss, Sinnlichkeit, Frieden und Freude?

Ihre Wera Nögler

Inhalt

[Übung der Woche: Gehirnintegration](#)

[Blüten-Ecke: Bei Sprach- und Lernproblemen Bush Fuchsia](#)

[Serie: Umgang mit der Leistungskurve](#)

[PC-Tipp: Bildverwaltungsprogramm II](#)

[Aus meinen Seminaren: Von EFT und Knigge](#)

[Gefühls-Management: Psychologische Kinesiologie - Muskeltest](#)

[Termine meiner offenen Seminare](#)

[Hilfreiche Links: Kostenloser Online-Lehrgang zum besseren Namensgedächtnis](#)

[Zu guter Letzt: 100 Mal Freude!](#)

ÜBUNGS-PLATZ

ÜBUNG – EIN MUDRA ZUR GEHIRNINTEGRATION

Um eine Basis für Gesundheit zu haben, müssen unsere beiden Gehirnhälften miteinander integriert sein. In der klinischen Psychologie gibt es den Satz: „Jede Krankheit hat ihre zerebrale Dominanz.“ Das bedeutet, dass die Information für eine Krankheit in einer Gehirnhälfte geschrieben ist. Beispielsweise ist aus der Forschung bekannt, dass Stotterer beim Singen nicht mehr stottern. Das Singen beschäftigt – im Gegensatz zum Sprechen – beide Gehirnhälften.

Wenn wir längere Zeit einseitig dominant sind, führt dies im Laufe der Jahre zu einer Unausgewogenheit im energetischen Bereich. Dies kann zu einseitigen oder unerwünschten Verhaltensmustern führen und sogar zu Krankheiten. Sie merken, Gehirnintegration hat nicht nur etwas mit Intelligenz und akademischen Fähigkeiten zu tun. Das folgende Mudra wirkt aber natürlich positiv in den Bereichen des Denkens, Lernens und des Sich-ausdrücken könnens. Dieses Mudra ist so einfach, dass man es überall sehr gut zwischendurch einsetzen kann und damit beide Gehirnhälften in den Ausgleich bringt.

Hände: beide
Beschreibung: Daumen auf Ring- und Kleinfingernagel legen
Zeit: 4 Minuten, 6 x täglich,
17 Minuten Mindestabstand



[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

BLÜTENECKE

BUSH FUCHSIA – BEI SPRACH- UND LERNPROBLEMEN

Als Symptome werden bei Bush fuchsia genannt: Lernschwierigkeiten, Stottern, Nervosität vor dem öffentlichen Auftreten und Vortragen, Hemmung, die eigene Meinung zu vertreten. Bush Fuchsia ist hilfreich bei vielen Arten von Lernschwierigkeiten, denn sie ermöglicht die Integration der beiden Gehirnhälften, deren Ungleichgewicht die meisten Lernprobleme verursacht. Bush Fuchsia kann beispielsweise bei Legasthenie zum Einsatz kommen. Ian White beschreibt auch Fälle von stotternden oder wenig/kaum sprechenden Kindern, bei denen Bush Fuchsia sofort hilfreich war. Empfehlenswert auch beim Sprechen und Vorlesen, denn die Klangfarbe und Rhythmus der Stimme ändern sich sofort positiv. Oder auch beim Lesen längerer Textpassagen bleibt das Gehirn mit Bush Fuchsia „eingeschaltet“.

Bush Fuchsia ist aber nicht nur die Blüte für Lernen, Konzentration und Klarheit der Gedanken und Aussagen. Wer lernen möchte, mehr auf seine Intuition zu hören, kann sich mit der Einnahme der Blüte unterstützen.

Dann noch ein besonderer Hinweis: Wenn Sie sich am Ende des Tages „dumpf“ fühlen, weil Sie den ganzen Tag vor ihrem Fernseher oder sonstigen elektrischen Geräten verbracht haben, ist diese Blüte angesagt. Bush Fuchsia kann ihnen die Frische zurück geben.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)



SERIE UMGANG MIT DER ZEIT (TEIL 3)

3. SCHRITT: VON LEISTUNGSKURVEN UND PAUSEN

- Zwischen 8:00 bis 11:00 Uhr liegt bei den meisten Menschen der Leistungshöhepunkt → erledigen Sie in dieser Zeit anspruchsvolle Aufgaben.
- Nach dem Mittagessen haben die meisten Menschen ein Leistungstief, weil die Körperenergie in die Verdauung gelenkt wird; die Körperintelligenz sagt quasi: „Alle Energie zum Verdauen, dafür brauchen wir Magen und Darm, aber keinen Kopf.“ → Erledigen Sie möglichst Routineaufgaben.
- Finden Sie Ihre individuelle Leistungszeit heraus und arbeiten Sie entsprechend.
- Nach ca. 45 Minuten arbeiten nimmt die Konzentrationsfähigkeit ab – wenn Sie ohne kurze Unterbrechung weiterarbeiten, werden Sie ineffizient!
- Arbeiten Sie so, dass Sie eine längere Aufgabe innerhalb von 90 Minuten erledigen können. Danach brauchen Sie eine Pause.
- Kurze Pausen (kann auch durch bewußtes Entspannen während des Wartens am Kopierer sein), erhöhen die Leistungsfähigkeit.



OHNE PAUSE ARBEITET MAN INEFFEKTIV!

Alle Untersuchungen zeigen, dass nach eineinhalb bis zwei Stunden Arbeit die Leistungskurve nach unten zeigt. Selbst wenn Sie es selbst nicht merken oder ignorieren („Nur die Harten komm'n in Garten!“) – der Körper braucht nach dieser Zeit eine mindestens fünfminütige Pause, um sich wieder zu regenerieren. Am besten mit Bewegung und frischer Luft.

MÖGLICHE ERKENNUNGSZEICHEN

- Gähnen
- Verspannte Schultern
- Texte/Textpassagen doppelt lesen zum Verständnis
- Man formuliert langsam, schlecht, ungeduldig oder unkonzentriert (Text, Gespräche)
- Die Augen brennen, tränen, sind trocken oder gereizt
- Man macht (meist unbewusste) kleine Kreis- und Reckbewegungen mit den Schultern/Nacken etc.
- Emotionen ohne wirklichen Kontext: ärgerlich, ungeduldig, langsam, resigniert ...
- ...

AKTIVE UND PASSIVE PAUSEN

Pausen sollten ein fester Bestandteil sein – auch und gerade im Arbeitsleben (und auch in Fortbildungsseminaren). Neuere Untersuchungen zeigen, dass immer mehr Menschen dazu neigen, die Mittagspause extrem zu kürzen oder ganz ausfallen zu lassen. Als Gründe werden im übrigen genannt: Arbeitsüberlastung, Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes und die Einstellung, keine Pause zu benötigen. Aus der Sicht der Leistungskurve betrachtet sind alle Erklärungen nonsens, da ohne adäquate Pause keine wirkliche und dauerhafte Leistungsfähigkeit hergestellt werden kann.

PAUSEN KANN MAN VIELFÄLTIG GESTALTEN, AUCH DIE „KURZEN“

- **passive Pause**
 - alle Arbeitstätigkeiten werden ausgeschaltet
 - Ausgleichsübungen für Augen, Schultern, Beine ...
 - Meditations- und Entspannungsübungen, Stilles Qi Gong-Übungen, Atemübungen, ausschütteln, kreisen, tanzen ...
 - Entspannungsmusik hören
 - Kleiner Spaziergang, die Beine vertreten
- **aktive Pause**
 - weniger anspruchsvolle Aufgaben erledigen wie Ablage, kopieren, Gänge machen etc.
- **ganz kurze Pause**
 - Gähnen und recken (am besten Fenster dabei auf)
 - Gezielte Wahrnehmungslenkung: Baum betrachten vor dem Fenster, Blume im Büro ansehen, Urlaubsfoto betrachten, bewusst an einen schön verlebten Urlaub denken (Sonne, Strand, Berge, Kirche ...)

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

PC-TIPP



IRFAN VIEW – EBENFALLS KOSTENLOSES PROGRAMM RUND UM'S BILD

BMP, JPG, GIF, TIFF,



In der letzten ingra-Post habe ich das Bildverwaltungsprogramm Picasa vorgestellt. Netterweise habe ich eine Mail von einem „Mitleser“ erhalten. Der mitlesende Ehemann einer ingra-Post-Abonnentin hat mich daran erinnert, dass es ja auch noch den Irfan View gibt:

„Was Ihren PC-Tipp zur Bilderverwaltung angeht, möchte ich Ihnen ein weiteres kleines (nur 1,5 MB) Programm zur Ergänzung sehr empfehlen. Es ist übrigens Freeware, ganz leicht zu bedienen und kann auch in einer deutschen Version von <http://www.irfanview.com> heruntergeladen werden.

IrfanView ist ein kompakter, leicht zu bedienender Bildbetrachter mit Diashow-Funktion. Sie können außerdem Bilder direkt in IrfanView bearbeiten, um eine Vielfalt von Effekten zu erzeugen. Das Programm liest übrigens (fast!) alle Bildformate!

Stimmt, Fred Lang, Sie haben recht. Mit Irfan View kann man in der digitalen Bildbearbeitung recht komfortabel eine Menge Kreatives und Beschönigendes anstellen.

Fred Lang hat mir sogar noch einen Artikel aus der PC Welt geschickt. Dort sind noch mehr Zusatzfunktionen auf einer speziellen Edition beschrieben. Ich selbst benutze Irfan View meist nur, um meine hochaufgelösten Fotos für z. B. meinen Newsletter oder meine website zu komprimieren (= damit die ingra-Post nicht so lange als Anhang runterlädt oder Fotos auf meiner website möglichst rasch erkennbar sind). Und das geht hübsch nett und unkompliziert mit diesem Tool. Irfan View ist im übrigen auch regelmäßig auf den Heft-CDs einiger Computer-Zeitschriften zu finden. Zu Recht ist dieses Programm wirklich sehr beliebt. Ich schließe mich also Fred Lang an und kann Irfan View nur empfehlen.

Und bei der Gelegenheit auch gleich der Hinweis auf die Seiten von Fred Lang für alle die, die's schräg mögen: FRED'S SCHRÄGE SEITEN - Humorvolles und Nachdenkliches!

www.fred-lang.de/

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

AUS MEINEN SEMINAREN

SEMINARAUSWAHL: EFT UND KNIGGE

EFT im Business? Ja, und das mit Erfolg!

- Zwei EFT-Schnupperabende bei den Accor-Clubs in Hannover und Bielefeld

EFT ist die Abkürzung für Emotional Freedom Techniques, was heißt die Technik der emotionalen Freiheit. Sie wurde in dieser Form von dem Amerikaner Gary Craig entwickelt, basierend auf dem Gedanken: „Jedes emotionale Problem hat seine Ursache in einer Störung des energetischen Meridiansystems des Körpers.“ Craig stellte also den Zusammenhang von negativen oder emotionalen Problemen und dem Energiesystem des Körpers her. EFT fußt auf dem Prinzip der über 5000 Jahre alten Lehre der Akupunktur. Das Grundprinzip ist, dass jeder Mensch mit seinen eigenen Händen seine Gesundheit stärken kann.

Man kommt mit EFT recht schnell und spürbar zu positiven Ergebnissen und einer Entlastung. Schritt für Schritt können sanft und einfach energetische Blockaden aufgelöst werden. EFT wird bei zahlreichen körperlichen und seelischen Problemen eingesetzt. Bei komplexen

Themen mit fachlicher Unterstützung, ansonsten ist EFT hervorragend für die Selbstanwendung geeignet. Wer mehr zu EFT lesen möchte, stöbere doch u.a. auf meiner website im [Download-Center](#) nach e-books und in den Newsletter-Ausgaben Nr. 1 und 2 oder bei meinen [Seminaren](#). Weiterführende Links sind unter Trainings > Gefühlsmanagement > [EFT](#) zu finden.

Die kinesiologische Klopftechnik EFT hält allmählich auch im geschäftlichen Bereich Einzug. Mit dem Accor Club Deutschland habe ich dabei einen attraktiven und für innovative Ideen offenen Kreis gefunden. **Brigitte Meyer**, *Regional Sales Manager - Region Ruhrgebiet des Dorint-Hotels, stellt den Accor Club Deutschland vor:*

Alles im Accor Club : Vorträge, Seminare, Reisen

Gleich 16-mal heißen Sie in Deutschland unsere Accor Clubs willkommen, in denen berufstätige Frauen ein ideales Forum zur gezielten Weiterbildung und zum wertvollen Erfahrungsaustausch finden. Spannende Vorträge und interessante Seminare zu unterschiedlichen Themen wie Bewerbungstraining, gesunde Ernährung, Kommunikation oder Altersvorsorge erwarten unsere Club-Mitglieder. Zugleich unterstützen unsere Clubs mit Spenden soziale Einrichtungen in der jeweiligen Stadt.

Wenn auch Sie Mitglied in einem unserer 16 Accor Clubs werden möchten oder Fragen zu unseren Programm haben, wenden Sie sich bitte an: Brigitte.meyer@accor.com Wir freuen uns auf Sie !

In beiden Veranstaltungen waren jeweils ca. hundert Mitglieder anwesend. Wer sich auf einen Vortrag eingestellt hatte, wurde gleich von Anfang an auf das Motto des Abends aufmerksam: selbst eine Erfahrung machen. Nach einem kleinen theoretischen Ausflug ging es gleich in die Praxis und das Selbstanwenden:

Thema gefunden? Aber ja!

Präzise formuliert? Hmmmm, das war schon schwieriger, aber einige Beispiele halfen, das Thema still für sich zu formulieren.

Einschätzung gefunden, wie „schlimm“ es ist? Jaaaaa, auch dieser ungewohnte Schritt wurde von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern (ja, auch einige Männer gab es) gemeistert.

Und dann ging es richtig los mit dem Klopfen der Punkte, an das Thema denken, klopfen, klopfen, klopfen ... am Ende eines Durchgangs eine Neubewertung des Problems und dann weiter klopfen, bis das Thema neutral ist. Aus Zeitgründen wurden nicht alle TeilnehmerInnen fertig, einige gingen gut motiviert mit „Hausaufgaben“ aus dem Vortragsabend.

Überall schaute ich in begeisterte, lebhaftere, entspannte und zufriedene Gesichter. Beim anschließenden gemütlichen Teil mit ausgezeichnetem Buffet gab es rege Diskussionsrunden, Austausch und viele Pläne, EFT für sich selbst nutzbringend einzusetzen. Und genau dafür war der Abend gedacht!

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

Souverän in allen Lebenslagen

Noch ziemlich neu im Programm und maßgeschneidert für Vorzimmerdamen ist die Fortbildung "Sicheres Auftreten". Veranstalter ist die [vhs Hannover Land Neustadt a. Rbge.](#) Zielgruppe sind Chefsekretärinnen/Vorzimmer-Damen der niedersächsischen Städte und Gemeinden, die repräsentieren, mit wichtigen Gästen Kontakt haben und selbst auch mal im Rampenlicht stehen. Dazu gehört das kleine 1 x 1 des Benehmens und dabei auch den eigenen Stil zu pflegen, ebenso souverän und korrekt Kontakt herzustellen.

Hier die Vorstellung einer Teilnehmerin:

Nachdem meine Kollegin und ich bereits im vergangenen September das „Professionelles Management im Vorzimmer“ gebucht hatten, stand für uns eindeutig fest: Wir besuchen noch weitere Seminare!

Im Mai diesen Jahres hat es dann geklappt. Mit großen Erwartungen, was wir denn noch dazulernen könnten, haben wir uns auf den Weg nach Neustadt gemacht. Ich darf es gleich vorweg sagen: Wir wurden nicht enttäuscht. Frisch und voller Motivation empfing uns Wera Nägler an einem sonnigen Morgen in den neuen Räumen der VHS.

Was gehört denn zu einem „Sicheren Auftreten“? In jedem Fall auch unbedingt gutes Benehmen. Herr Knigge hätte sich gefreut, uns zu sehen. Wir waren gar nicht mal so schlecht, haben jedoch darüber hinaus auch noch eine Menge gelernt. Es gibt eben doch noch immer, trotz der fortgeschrittenen Emanzipation, große Unterschiede im Umgang mit Mann oder Frau. Das Thema „Small Talk“ war für uns alle eine wunderbare Herausforderung. Was erzähle ich meinem Gast, wenn der Chef auf sich warten lässt? Welche Themen eignen sich und welche sind tabu? Mit ganz gezielten praktischen Übungen wurde uns beigebracht, wie man in jeder Lebenslage flüssig und souverän „Leerzeiten“ überbrückt und dabei noch interessant und charmant wirkt. Das Schöne daran war, dass keine der Teilnehmerinnen Hemmungen haben musste, vor den anderen Schwächen oder gar Unkenntnis zu zeigen – wir saßen alle im gleichen Boot.

Bei der stets stattfindenden Schlussrunde waren sich alle einig: Wir waren eine homogene Gruppe, die sich auf Anhieb gut verstand und auch weiterhin in Kontakt bleiben möchte. Gelernt haben wir alle eine ganze Menge, und das nicht nur für den beruflichen Teil unseres Lebens. Wera bewies einmal wieder, dass sie nicht nur Profi ist und ihr Handwerk versteht, sondern auch die wunderbare Gabe hat, ihr Wissen, ihre Erfahrung und Kompetenz an ihre „Schüler/innen“ auf erfrischende Weise weiterzugeben.

Liebe Wera, vielen Dank und bis zum nächsten Mal.

Kerstin Simon-Roeper, Gemeinde Seevetal

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

GEFÜHLS-MANAGEMENT

GESUND DURCH PSYCHOLOGISCHE KINESIOLOGIE - MUSKELTEST

[Der Gastartikel wird noch „gebastelt“ und erscheint ein anderes Mal.]

Was ist Kinesiologie? Was der kinesiologische Muskeltest?

Über die Kinesiologie und den kinesiologischen Muskeltest will ich an dieser Stelle nur einige Erläuterungen für ein grundsätzliches Verständnis geben. Mittlerweile gibt es viele Bücher hierzu; eines habe ich nachstehend erwähnt.

Das Besondere an der Kinesiologie – die Lehre der Bewegung – ist, dass sie verschiedene Heilmethoden miteinander kombiniert: die Akupressur mit ihren Wurzeln im chinesischen Heilsystem der Meridiane (Energiebahnen); Übungen, in denen man mit der Vorstellungskraft arbeitet (Visualisierungs-/Imaginationstechniken), die in allen Kulturen zu finden sind; die Gehirnforschung und nicht zuletzt die Stressforschung einschließlich der physiologischen Abläufe im Körper sind hier zu nennen.

Der Grundsatz der Kinesiologie

*„Ist aufgrund von Stresseinwirkung der Energiefluss in einem Meridian beeinträchtigt, werden das mit dem Meridian verbundene Organ (auch das Gehirn ist ein Organ!) und der zugeordnete Muskel energetisch unterversorgt. Aus dieser Erkenntnis wurde die kinesiologische Methode des Muskeltestens entwickelt: Reagiert ein Muskel schwach, liegt ein Stressor vor; reagiert er stark, ist kein Stressor vorhanden.“
(Lesch/Förder in: „Kinesiologie. Aus dem Stress in die Balance“ 1994, Seite 37).*

Als zusätzliches Element hat die Kinesiologie den Muskeltest entwickelt. Diese Technik kann man lernen und es gibt viele verschiedene Varianten dazu. Üblicherweise benötigt man einen Partner oder eine Partnerin – eine Person ist „Tester“, die andere die Testperson. Es gibt auch Varianten des Selbsttestens.

Testen lernen ist recht einfach, doch es braucht viel Übung und mentaler Klarheit, denn das Ergebnis kann auch leicht von der Erwartung und Wahrnehmung beider Personen beeinträchtigt werden. Der Muskeltest ist eine wunderbare Testmethode. Wenn man ihn im Sinne eines Wegweisers nimmt, für eine Momentaufnahme und das gefundene Ergebnis auch mit einer Kontrollfrage nochmals überprüft, ist er sehr gut geeignet, herauszufinden, welche Einflüsse (Gefühle, Gedanken, Erlebnisse, Nahrungsmittel) Ihre Lebensenergie herabsetzen.

Wie gesagt, gibt es eine Menge verschiedener Muskeltests und auch verschiedene Varianten von Selbsttests. Christa Keding beschreibt sie in ihren bereits in der letzten Ausgabe genannten Büchern¹.

¹ Christa Keding: Gesund durch analytische Kinesiologie. Und: Gesund durch psychologische Kinesiologie. Beides erschienen im Jupp Oesch Verlag.

Wofür der Muskeltest in der Psychologie?

In der Psychologischen Kinesiologie wird der Muskeltest eingesetzt, um gezielt an die ursprüngliche Ersterfahrung zu gelangen, die uns heute das Leben schwer macht. Wenn man aktuelle Situationen lediglich auf nahe liegende Probleme und Ursachen betrachtet, werden oft nicht die wirklichen und relevante Gefühle sichtbar. Die prägende erste Erfahrung ist aber oft nicht mehr erinnerbar oder verdrängt. Der Zusammenhang und die Wirkung auf die aktuelle Situation lässt sich nur schwer herstellen. In der Psychoanalyse wird dies über das freie Assoziieren versucht, in der Hypnose durch gelenkte Fokussierung. Wenn Sie jedoch mittels Kinesiologie die Ursprungssituation finden, verändert sich die aktuelle Situation in der Regel ebenfalls. Wenn Sie „nur“ die aktuelle Situation erwischen, lösen Sie vielleicht kurzfristig exakt dieses Problem, werden aber wahrscheinlich ein ähnliches Thema immer wieder erleben – und zwar deshalb, weil die emotionale Vorprägung noch nicht erkannt und aufgehoben wurde. Wenn Sie sich vielleicht erinnern, wie oft wir Laien das Gefühl haben, dass Ärzte bei Erkrankungen nur am Symptom „rumdoktern“ und nicht die eigentliche Krankheitsursache finden, dann können Sie vielleicht übertragen, was ich gerade auf emotionaler und psychischer Ebene beschrieben habe. Auch dort „doktern“ wir meist nur an der Oberfläche und packen ein Pflaster darauf, ohne die eigentliche Ursache zu beheben. Auf dass sie dann – meist „hinterrücks“ – wieder als Problem in neuem Gewand vor uns steht. Und dabei immer noch das eigentliche Thema unerledigt ist.

Muskeltest – und dann?

Die Psychologische Kinesiologie in ihren verschiedenen Richtungen und Ausprägungen geht den Weg, mittels des Unterbewusstseins mit dem Muskeltest als „Übersetzer“ die Ursache und Erstprägung einer aktuellen Belastung herauszufinden.

Wenn dies entdeckt oder auch aufgedeckt und im Zusammenhang betrachtet wurde, setzt die Psychologische Kinesiologie weitere Methoden ein, um das ursprüngliche Erlebnis zu neutralisieren. Der Muskeltest ist also „nur“ der Weg zum Zwischenziel, um am jetzt möglichen Thema zu arbeiten.

Der Muskeltest ist kein Zaubermittel und kein Lügendetektor. Er ersetzt keine eigene Meinung oder den gesunden Menschenverstand, er ermöglicht keine „Abkürzungen“ bei der eigenen Entwicklung. Und wenn man damit „rumspielt“ oder manipulieren will, dann gibt es „komische“ Ergebnisse oder gar keine. Was ich meine ist: Man sollte den kinesiologischen Muskeltest ernst nehmen, aber nicht zu ernst und die Verantwortung für sich selbst abgeben.

Der Muskeltest förderlich eingesetzt ist ein hilfreiches und wirkungsvolles Instrument in der Kommunikation mit dem Unterbewusstsein. Und dafür ist er wunderbar! [\[Zurück zur Übersicht\]](#)

IN EIGENER SACHE

TERMINE MEINER OFFENEN SEMINARE

<i>DATUM</i>	<i>THEMA</i>	<i>ORT + PREIS</i>
9.7.2005 10:00 – 17:00	Selbstsabotage ade! Kennen Sie das Gefühl, dass Sie immer die schwierigsten Kunden haben, dass der Chef immer an Ihnen rumnörgelt, dass die unfreundlichen Anrufer immer bei Ihnen landen, dass immer Sie den einzigen Kirschkern im Kuchen erwischen, dass ausgerechnet Ihnen immer die falschen Menschen über den Weg laufen? Selbstsabotage erkennt man an den Auswirkungen: Sie wissen, was gut für Sie ist, tun es aber nicht. Selbstsabotage ist, wenn Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein nicht an einem Strang ziehen. Dann bekommen Sie nicht das, was Sie wollen, vielleicht aber immer das, was Sie gerade nicht wollten. <ul style="list-style-type: none">✘ Wie erkennt man Selbstsabotage?✘ Die psychologische Umkehrung erklärt Selbstsabotage✘ Wie löst man die Selbstsabotage auf?✘ Kinesiologischer Selbsttest zum Identifizieren von Selbstsabotage✘ Diese Glaubenssätze müssen positiv sein✘ Neutralisieren mittels Umkehrpunkt✘ So geht's weiter für Sie zu Hause	Hildesheim 98,- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken
16.7.2005 10:00 – 17:00	EFT – Klopfen Sie sich frei! Theoretische und praktische Einführung in kinesiologische Klopftechnik EFT (Emotional Freedom Techniques) Wollen auch Sie Ihre Zufriedenheit und Gelassenheit im Alltag steigern, frei werden von alten Ängsten und vergangenen Situationen? Sorgen Sie für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre innere Balance. Je weniger seelischen Ballast Sie mit sich herumtragen, desto lockerer, fröhlicher, ungezwungener, intuitiver und erfolgreicher werden Sie sein. <ul style="list-style-type: none">✘ Chinesische Medizin und Kinesiologie✘ EFT zum Neutralisieren belastender Gefühle und Situationen✘ Wie und wo klopft man - und: funktioniert es?✘ Anwenden an eigenen Themen✘ Hinweise zur weiteren Selbstanwendung	Hildesheim 98,- € incl. ausführlichem Script und Pausengetränken

Wenn Sie nähere Informationen erhalten oder sich anmelden möchten, kontaktieren Sie mich bitte. Erfahren Sie während einer Einzelsitzung die Grundlagen von EFT oder BSFF im Rahmen einer auf Ihr spezifische Problem bezogenen lösungsorientierten Beratung. Wenn Sie an Ihrem Wohnort eine Gruppe für mich organisieren, klären wir gemeinsam den Termin, die Kosten und Ihre persönliche Ermäßigung.

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

LINKS

DAS DINGS MIT DEN LINKS – NAMENMERKEN



Peinlich! Sie treffen unverhofft eine Kundin, den Vermieter oder jemanden von der letzten Feier. Während unser Gegenüber uns strahlend und mit Namen begrüßt, kramen wir verzweifelt nach dem Strohalm, der uns zu dem Gesicht den Namen liefert. Erst mal was Nettes sagen „Schön, Sie zu sehen.“ Und dann auf ein Wunder hoffen? Denn irgendwo in den Tiefen unseres Gehirns liegt der Name zum Gesicht begraben.

Die gute Nachricht: Unser Namensgedächtnis lässt sich trainieren. Einen kostenlosen Online-Lehrgang im Rahmen einer Diplomarbeit gibt es unter

<http://www.namenmerken.de>

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

Impressum

- | Die ingra-Post wird unter der ISSN-Nr. 1614-5704 bei dem Nationalen ISSN-Zentrum für Deutschland / Die Deutsche Bibliothek geführt.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abonnieren** wollen, dann senden Sie mir eine Mail an newsletter@ingra-akademie.de mit dem **Stichwort** „ingra-Post anmelden“.
- | Wenn Sie die ingra-Post weiterempfehlen möchten, geben Sie bitte meine e-Mail-Adresse oder den Newsletter weiter. Oder Sie senden mir die Kontaktdaten an newsletter@ingra-akademie.de. Allerdings sollte der Empfohlene eingewilligt haben.
- | Wenn Sie die ingra-Post **abbestellen** wollen, dann senden Sie mir ebenfalls eine mailto newsletter@ingra-akademie.de mit dem **Stichwort** „abbestellen“
- | Redaktion und verantwortlich für den Inhalt

Wera Nägler

Trainerin und Coach für persönliche Entfaltung

Am Propsteihof 64 | 31139 Hildesheim | Telefon und Fax 05121 / 74 13 11

- | Die nächste Ausgabe der ingra-Post erscheint Anfang September 2005.

Dieser Newsletter informiert über Persönlichkeitsentwicklung, Selbstorganisation und Gefühls-Management. Alle Rechte vorbehalten. Der Newsletter ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Verbreitung, Verleih, Vermietung, elektronische Weitergabe und sonstige Nutzung, auch nur auszugsweise, nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung von Wera Nägler. Bei vollständiger Quellenangabe sind Zitate gewünscht und gestattet. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen. Eine Beratung oder sonstige Angaben sind in jedem Fall unverbindlich und ohne Gewähr, eine Haftung wird ausgeschlossen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die Inhalte externer Links übernommen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

ZU GUTER LETZT ...

EINHUNDERT MAL FREUDE

Sie benötigen Papier und einen Stift



Bitte notieren Sie sich zuerst 25 positive Eigenschaften, Talente und Fähigkeiten über sich selbst.

Machen Sie sich jetzt insgesamt 25 Erfolgserlebnisse aus Ihrem gesamten Leben bewusst und notieren Sie diese in Stichworten.

Lassen Sie Ihr Leben Revue passieren und notieren Sie stichwortartig mindestens 50 schöne Erlebnisse oder Erinnerungen dazu.

Nehmen Sie diese Liste am besten täglich zur Hand und lesen Sie sie. Machen Sie sich die positiven Kräfte in Ihrem Leben bewusst! Spüren Sie, was Sie trägt und Ihnen Kraft gibt.

Quelle: Peter W. Klein

[\[Zurück zur Übersicht\]](#)

Platz für eigene Gedanken und Notizen


