



 ankeprecht

## Focus your Energy

Mentales Stärken  
Würzburg, 05.11.23

# HANDOUT



## Was machen wir heute?

- Über mentale Energie sprechen: Was verstehen wir darunter?
- Ein bisschen Theorie: Was sind die Prämissen der Energetischen Psychologie? Wie nutzen wir sie, um Energie zu fokussieren?
- Ein Fokus macht nur Sinn, wenn es ein Ziel gibt
- Healing Energy Light Process: erleben
- Einem Ziel Energie geben – mit Hilfe von Submodalitäten: erleben und üben

### HELP Healing Energy Light Process (von Ph. D. Fred Gallo)

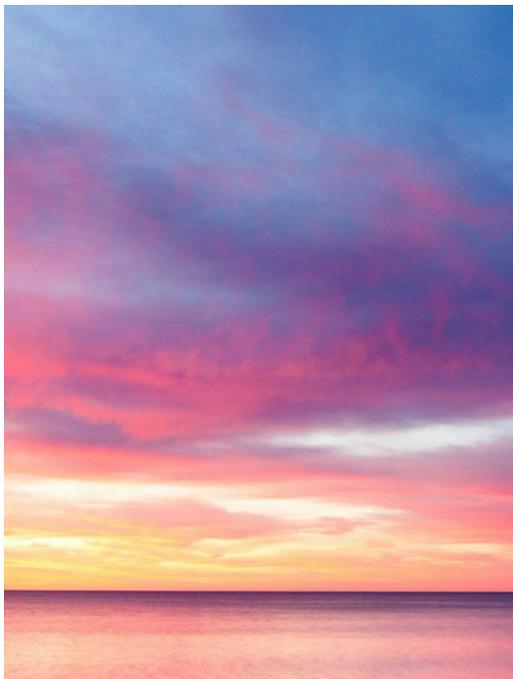
1. Mach Dir bewusst, mit welchem Ziel oder in welcher Absicht Du HELP durchführst. Ein Ziel kann jedes erstrebenswerte Behandlungsergebnis sein, etwa eine Depression überwinden, Panik lindern, Migräneanfälle beseitigen, eine persönliche Beziehung verbessern, beruflich etwas verändern, etwas lernen, etwas loslassen usw. Auch ein Wunsch für einen anderen Menschen, der dir nahe steht, kann ein Ziel sein, dass Du mit HELP unterstützen kannst.
2. Korrigiere eine eventuell bestehende Blockade, indem Du HK klopfst oder WP massierst. Sag dreimal laut oder in Gedanken zu Dir selbst: „Auch wenn ich noch nicht ganz auf mein Ziel ausgerichtet bin, nehme ich mich an wie ich bin“.
3. Führe die Überkreuzübung durch: die Beine in Höhe der Fußknöchel übereinander schlagen, und zwar das linke Bein über das rechte. Dann die Arme vor dem Körper ausstrecken, Daumen nach unten, so dass die Handrücken einander berühren. Lege dann die rechte Hand über die linke und verschränke die Finger ineinander, drehe die verschränkten Hände in einem Halbkreis erst nach unten, dann in Richtung Bauch und schließlich zur Brust. Leg die Hände unterhalb des Kinns auf der Brust ab.
4. Berühre mit der Zunge den Gaumen hinter den Schneidezähnen. Atme tief und langsam über das Zwerchfell ein und aus. Mach die Augen zu und achte dabei auf die langsame tiefe Atmung. Spüre auch zu en Fußsohlen und stelle Dir vor, wie der Atme durch Fußsohlen in den Körper einströmt und durch den Körper hindurch nach oben. Atme auch durch die Fußsohlen wieder aus. Bleib gedanklich mit Deinem Ziel verbunden, ohne Dich dabei anzustrengen.
5. Stell Dir vor, wie von oben ein heiliges, heilendes Licht auf Dich herab scheint. Gib dem Licht eine Farbe Deiner Wahl, eine Farbe, die für Dich Heilung bedeutet. Während Du langsam und tief weiter atmest, stell Dir vor, wie das Licht mit seinen Strahlen in jede Zelle des Körpers dringt: Vom Scheitelpunkt hinunter zu den Schultern, von dort aus in die Brust und in den Bauch, dann in Arme und Beine, in Hände und Füße. Setz die Übung einfach eine Weile fort, vielleicht ein oder zwei Minuten, bleibe dabei mit Deinem Ziel verbunden, ohne Dich anzustrengen.

6. Löse jetzt wieder Finger und Arme und Beine. Stell dir Füße neben einander auf den Boden und bringe die Hände in Form einer Pyramide zusammen, wobei sich die Fingerspitzen, nicht aber die Handinnenflächen berühren. Bleibe in dieser Haltung. Die Zungenspitze bleibt am Gaumen hinter den Schneidezähnen liegen. Dabei atmest Du langsam und regelmäßig weiter und nimmst immer noch wahr, wie der Atem über die Fußsohlen in den Körper hinein strömt. Spüre weiterhin, wie das ewige Licht den ganzen Körper mit einem Leuchten erfüllt und Deiner Absicht Kraft verleiht, damit Du Dein Ziel erreichen kannst. Bleibe ein bis zwei Minuten in dieser Position sei mit dem Ziel verbunden, ohne Dich dabei anzustrengen.
7. Löse die Pyramidenhaltung auf und nimm einfach nur wahr, wie Du Dich fühlst. Als nächstes lass eine Hand auf dem Oberschenkel ruhen und lege Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand saft auf das Dritte Auge. Atme einmal tief über das Zwerchfell ein und dann langsam wieder aus. Empfindest Du dabei in irgendeiner Form Anspannung oder Unbehagen, dann stell Dir vor – oder denke daran – wie ich diese Gefühle auflösen. Sprich außerdem laut oder in Gedanken aus: „Alle noch verbleibenden Aspekte meines Problems verlassen meinen Körper, meinen Geist, meine Seele und mein gesamtes Wesen.“ Atme vollständig aus und entspanne Dich.
8. Lege dieselben zwei Finger unter die Nase. Atme einmal tief über das Zwerchfell ein und langsam wieder aus. Sprich dabei in Gedanken oder laut den Satz: „Alle noch verbleibenden Aspekte meines Problems verlassen meinen Körper, meinen Geist, meine Seele und mein gesamtes Wesen.“ Atme vollständig aus und entspanne Dich.
9. Lege dieselben zwei Finger unter die Unterlippe in das Grübchen. Atme einmal tief über das Zwerchfell ein und langsam wieder aus. Sprich dabei in Gedanken oder laut den Satz: „Alle noch verbleibenden Aspekte meines Problems verlassen meinen Körper, meinen Geist, meine Seele und mein gesamtes Wesen.“ Atme aus und entspanne Dich.
10. Lege alle Fingerspitzen derselben Hand auf die Mitte der Brust oberhalb des Herzens. Die andere Hand bleibt auf den Oberschenkeln liegen. Wenn Du magst, kannst Du auch sanft auf diese Stelle klopfen. Atme einmal tief über das Zwerchfell ein und langsam wieder aus. Sprich dabei in Gedanken oder laut den Satz: „Alle noch verbleibenden Aspekte meines Problems verlassen meinen Körper, meinen Geist, meine Seele und mein gesamtes Wesen.“ Atme aus und entspanne Dich.
11. Lege eine Hand in die Mitte der Brust oberhalb des Herzens und verbinden Dich mit dem Gefühl von Liebe, Wertschätzung und Dankbarkeit. Vielleicht denkst Du dabei an die Liebe und Dankbarkeit, die Du für eine bestimmte Person oder auch ein bestimmtes Tief empfindest. Du kannst auch an einen bestimmten Gegenstand denken, über den Du Dich mit diesen Gefühlen verbinden kannst. Solche Gedanken können das Verfahren erleichtern. Lass dieses Gefühl sich unmittelbar um das Herz herum sammeln und richte Deine Aufmerksamkeit auf die Energie, die nun fließt, um Deine Absicht zu verwirklichen. Vielleicht möchtest Du einen unterstützenden Satz verwenden, wie: „ich sende die heilende Kraft der Liebe, um mein Ziel zu verwirklichen.“ Oder: „Heilende Liebe, Wertschätzung und Dankbarkeit geben meinen Ziel Energie.“
12. Zum Schluss nimmst Du langsam wieder Deine Umgebung wahr und lässt Dir ausreichend Zeit, um Dich wieder zurechtzufinden. Betrachte noch einmal das Thema, wegen dem Du diese Übung gemacht hast. Erkenntnisse werden Dir vielleicht unmittelbar nach der Übung oder später einfallen. Wiederhole HELP über die nächsten Wochen immer wieder einmal, um Dein Ziel kraftvoll zu unterstützen.



## Einem Ziel Energie geben

- Finde einen Duft
  - Finde eine Farbe oder ein Bild
  - Erstelle eine Playlist
  - Finde einen inneren Begleiter
- 
- Finde eine Eigenschaft und integriere sie



## Häufig genannte Fähigkeiten

Gelassenheit, innere Ruhe  
Leck-mich-am-Arsch-Gefühl  
Dickes Fell, innerer Abstand  
Mut  
Disziplin, Fleiß  
Entschlossenheit  
Beharrlichkeit, Hartnäckigkeit  
Unbeirrbarkeit  
Wachheit, Konzentration  
Aggressivität, Biss  
Klarheit, Standfestigkeit

Anke Precht

## Selbst- und Fremdsabotage stoppen

Innere Saboteure therapeutisch transformieren



Erscheint am 15.11.23

Vorbestellungen ab sofort:

- Buchhandlung
- Internet
- Autorin

 ankeprecht

Danke für's Dabeisein!

... und viel Freude beim Fokussieren!



[www.ankeprecht.de](http://www.ankeprecht.de) [anke@ankeprecht.de](mailto:anke@ankeprecht.de)