



Liebe Klientinnen und Klienten,  
liebe Homepage-Besucher,

vor einigen Wochen habe ich bereits einen Artikel über das aktuelle Thema Nr. 1 geschrieben:  
über den Coronavirus und unseren Umgang damit.

Die Angst um die Gesundheit, die Veränderungen in unseren sozialen Kontakten und eventuell die Angst um unsere berufliche und finanzielle Sicherheit bestimmt immer noch vielfach unser Denken. Je mehr wir uns damit beschäftigen, desto hektischer wird unser Verstand und desto mehr Schreckensszenarien entwickeln wir. Daran hat sich seit Wochen wahrscheinlich wenig geändert, oder? Oder ist es so, dass je länger alles anhält, wir lockerer werden, die Ängste nachlassen und wir Abstandsregeln weniger einhalten?

Beides könnte der Fall sein. Aus psychologischer Sicht ist Zweiteres völlig nachvollziehbar, denn **Ängste können nicht dauerhaft anhalten, wenn keine Lebensgefahr vorliegt.**

Nehmen wir einmal folgendes Beispiel:

Eine Person hat Angst vor Hunden. Ein Hund betritt den Raum und die Person zeigt diverse Angstsymptome (Zittern, Herzrasen, Schweißausbrüche usw.). Alles Anzeichen dafür, dass Stresshormone gerade besonders aktiv sind. Nun wird der Kontakt zum Hund immer intensiver und länger. Die Stresshormone steigen vielleicht noch weiter an. Irgendwann kehrt sich das Ganze jedoch um: Die Person registriert, dass der Hund harmlos ist. Der Körper kann keine weiteren Stresshormone wie z.B. Adrenalin produzieren. Die körperlichen Symptome lassen nach, der Puls und Herzschlag normalisieren sich, das Zittern lässt nach. Die Person hat eine ganz wichtige Erfahrung gemacht, nämlich, dass die anfänglichen Befürchtungen nicht eingetreten sind: Der Hund hat nicht gebissen und die Person darf nach und nach wieder ein Gefühl der Sicherheit entwickeln. Diese Erfahrung führt zu einem generellen Abbau von Ängsten, was man in der Psychologie nutzt, indem man sog. „Konfrontationstherapien“ durchführt.

Und was hat das mit Corona zu tun?

Corona ist ein Virus und Viren können grundsätzlich lebensgefährlich sein. Das trifft auf den Coronavirus genauso zu wie auf viele andere Viren und Erreger.

Seit vielen Wochen werden wir durch die Medien darüber informiert und mit diversen Bildern in Angst und Schrecken versetzt.

Wenn auch Ihre Ängste trotz steigender Fallzahlen, Schreckensbildern aus Krankenhäusern, Mundschutzpflicht und fehlender Impfmöglichkeit nachgelassen haben, dann herzlichen Glückwunsch dazu!

Vielleicht hat Ihr Körper einfach keine Stresshormone mehr, Sie verfügen über eine gute psychische Widerstandskraft oder Sie sehen die Gefährlichkeit von Corona etwas gelassener ... so wie ich!

Heute möchte ich Ihnen einmal meine ganz persönliche Sichtweise darlegen. Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass dies meine persönliche Meinung ist und alle Hinweise keine Empfehlungen darstellen!

Jetzt gehen wir einmal davon aus, Corona ist ein Virus, das Menschen schädigen oder sogar töten kann. Was würde ich tun, um mich davor zu schützen? Eines weiß ich sicher: Ich würde NICHT auf eine Impfung warten, die vielleicht 2021 kommen wird und halte Äußerungen unserer Regierung „wir müssen uns an die Beschränkungen gewöhnen, bis wir eine Impfung haben“ für absolut katastrophal. Neben all den – durchaus sinnvollen – Hygienemaßnahmen wie Abstand halten, Hände waschen und in die Armbeuge niesen vermisste ich in all der Kommunikation durch die Medien, durch die Regierung, das RKI oder sonstige Experten ganz deutliche Hinweise, was jeder Einzelne tun kann, um seine Gesundheit und sein Immunsystem so aufzubauen, dass Viren (egal welche) wenig Angriffsmöglichkeiten haben.

Warum wird das nicht deutlicher kommuniziert? Wahrscheinlich, weil daran wenig verdient wird – im Gegensatz zu Impfungen.

Nachfolgend möchte ich diese Faktoren, die GANZ GRUNDSÄTZLICH entscheidend sind für unsere physische und psychische Gesundheit, darlegen. Diese 7 Faktoren stammen von Dr. Klinghardt, dem

Begründer der Psychokinesiologie und Regulationsdiagnostik und werden von mir bei Bedarf auch bei Klienten im Rahmen einer Beratung ausgetestet:

- 1.) Strukturelle Komponente (Haltungsschäden, Wirbel, Gelenke, Kiefer)
- 2.) Toxinbelastungen (Schwermetalle, Lösungsmittel, Amalgam, Chemikalien, Impfschäden, ...)
- 3.) Allergien (Weizen, Kuhmilch, Pollen, Hausstaub, eigene Medikamente, ...)
- 4.) Mangelzustände (Vitamine, Enzyme, Mineralien, Wasser, Omega-3, Basen, ...)
- 5.) Energetische Störungen (Narben, Piercings, Tattoos, Chakren, ...)
- 6.) Geopathische Belastungen (natürliche Geopathie und künstliche (Elektrosmog))
- 7.) Seelische Konflikte und Traumata

Das bedeutet, die wichtigste Vorsorge, um mit Coronaviren (und anderen Viren, Bakterien, Erregern) gut umgehen zu können, ist eine gute Entgiftung mit einer möglichst geringen Toxinbelastung, eine gute Ernährung und die gezielte Ergänzung von Vitaminen, die in unserer Nahrung meist fehlen (z.B. Vitamin C, D oder Omega 3), der Abbau einer Übersäuerung und genügend gutes Wasser, ein störungsfreier Schlafplatz und wenig Elektrosmog durch WLAN, Mobilfunk, UMTS, DECT-Telefone, elektrische Felder usw.. Und last but not least eine psychische Stabilität und die Aufarbeitung von seelischen Konflikten.

**Und wie sieht die Realität aus?** Viel zu oft sitzen wir am PC und durch Home office finden Besprechungen via Internet statt und nicht mehr persönlich. Und als ob das noch nicht reicht, hat Deutschland das Ziel, den Mobilfunkausbau weiter voranzutreiben und damit die Vermehrung der Mobilfunkmasten, schließlich hinken wir beim Netzausbau hinter manch anderen Ländern wie beispielsweise China hinterher ... Wir machen uns aktuell vielleicht Sorgen um unsere Gesundheit und unsere (berufliche) Zukunft und Ängste lösen seelische Konflikte erst recht aus. Durch die „heiß ersehnte“ Corona-Impfung lässt auch die Toxinbelastung nicht mehr lange auf sich warten. Was soll's: Dank der Verlängerung der Glyphosat-Zulassung werden wir ja bereits sowieso mit Toxinen bombardiert. Aber die Regierung will natürlich nur unser Bestes ...

Wie gesagt, das ist meine persönliche Meinung! Ich nenne gerne zwei konkrete Beispiele dazu:

### **Impfungen:**

In den allermeisten Impfungen ist ein wahrer Cocktail an Giftstoffen enthalten wie Aluminium, Formaldehyd und Quecksilber. Das heißt, jede Impfung ist eine enorme Belastung für den Körper. Nein, ich bin kein Impfgegner. Je nach Lebenssituation macht die eine oder andere Impfung Sinn. Nur wir sollten nicht glauben, dass „Impfung die beste Vorsorge ist.“ So steht es auf der Seite der WHO und die will schließlich ebenfalls unser bestes – nämlich unser Geld. Dort, wo der Schutzeffekt einer Impfung deutlich geringer ist als die injizierten Gifte und all die damit verbundenen Nebenwirkungen, halte ich eine Impfung für sehr fragwürdig. Erst recht, wenn diese wie im Falle von Corona nicht jahrelang getestet und auf Nebenwirkungen hin überprüft wurde. Herr Dr. Drosten fordert deshalb: „Wir müssen Regularien für Impfstoffe außer Kraft setzen.“

### **Je größer die Angst, desto größer der Strohhalm „Impfung“.**

Beim Corona-Impfstoff verhält es sich anders, als bei den üblichen Impfstoffen. Es handelt sich um einen mRNA-Impfstoff, der direkt auf unsere Gene einwirkt und dort genetische Veränderungen bewirken kann.

Ach ja, und dann ist da noch eine ganz merkwürdige Tatsache. In den Ländern, die durch Corona stark betroffen sind und deren Todeszahlen deutlich über denen von Deutschland liegen, herrscht vielfach eine Impfpflicht.

**So gibt es in Italien 10 Impfungen, für die eine Impfpflicht besteht** (Polio, Röteln, Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Hib, Hepatitis B, Masern, Mumps und Windpocken) und in Frankreich gibt es sogar 11 Zwangsimpfungen! Die Schlussfolgerungen dazu überlasse ich Ihnen.

### **Elektrosmog:**

Dies ist einer meiner „Lieblingsthemen“ denn leider beherrschen uns diese Belastungen seit vielen Jahren und es wird immer mehr. Vor einigen Jahren haben wir ein Haus gebaut und Wände abschirmen lassen, nur abgeschirmte Elektroleitungen verwendet und den Stahl im Stahlbeton entmagnetisieren lassen. Und glauben Sie mir, viele Handwerker haben uns belächelt.

Ja, auch ich nutze ein Handy und Internet;-)). Aber ich nutze zum Beispiel kein WLAN und versuche, den Elektrosmog einzudämmen. Leider gelingt dies nur zu einem Teil, denn schließlich sind wir umgeben von Funkmasten und Antennen. Warum schreibe ich das?

Wenn wir einer Belastung mit WLAN, Mobilfunk, Elektromog ausgesetzt sind, werden unsere Zellen geschädigt. Zudem wird die Blut-Hirn-Schranke „löchrig“ und Gifte können vermehrt auch in unser Gehirn eindringen.

Oft können Menschen das über viele Jahre hinweg kompensieren, bis tatsächlich Krankheiten auftreten. Nur wollen wir das? Sie können gerne weiterhin glauben, dass es alle gut mit uns meinen und ehrliche Studien zum Mobilfunk veröffentlicht werden.

Ich sage nochmal: Glyphosat ...

Das, was wir heutzutage in den Medien zu sehen und zu hören bekommen ist nicht DIE WAHRHEIT. Keiner hat die Wahrheit gepachtet - weder das RKI, noch die Tagesschau, noch irgendjemand anderes. Vielleicht ist es eine Teilwahrheit, vielleicht eine subjektive Wahrheit Einzelner. Wahrscheinlich werden wir die volle Wahrheit nie erfahren, denn „Wahrheit“ ist eben oft nicht objektiv.

Aus dem Konstruktivismus gibt es eine nette Geschichte:

*„Ein Mann läuft durch die Straßen und klatscht immer wieder in die Hände. Ein Passant kommt vorbei und fragt den Mann, warum er dies tue. Er meint: „Ich vertreibe Elefanten.“ Der Passant entgegnet erstaunt: „Hier sind doch überhaupt keine Elefanten!“ Der Mann klatscht wieder in die Hände und sagt im Brustton der Überzeugung: „Ja, eben drum.“*

Ich für meinen Teil habe beschlossen, mich über verschiedene Medien und durch viele unterschiedliche Menschen zu informieren, bevor ich mir eine Meinung bilde. Menschen, von denen oft behauptet wird, sie seien „Verschwörungstheoretiker“. Inzwischen werden ca. 120-150 Fachleute, Ärzte, Virologen, Epidemiologen als Verschwörungstheoretiker bezeichnet, was ich sehr schade finde.

Denn: Jeder sollte sich eine eigene Meinung bilden und dies kann nur geschehen, wenn wir Informationen verschiedener „Seiten“ erhalten, kritisch nachfragen und ALLE Fakten miteinbeziehen.

Statt die Menschen zu ermuntern, etwas für ihre Gesundheit zu tun, über Zusammenhänge zwischen „Viruslast“ und „Immunsystemstärkung“ aufzuklären, werden wir in Angst und Schrecken versetzt, damit die Pandemiemaßnahmen auch wirklich eingehalten werden“. Wir erhalten Bilder von überfüllten Krankenhäusern, von Leichenbergen in Kühlhäusern und immer wieder neue Zahlen, die es zu erfüllen gilt. Zuerst hieß es, die Verdoppelungszahl sei wichtig und müsse länger als 10 bzw. später 14 Tage sein. Das wurde in Deutschland schnell erreicht. Dann hieß es, die Reproduktionszahl muss kleiner als 1 sein. Als dies erreicht war, kam der Mundschutz und das RKI änderte seine Berechnungsgrundlage mal wieder. Dann wurde in geradezu hellseherischer Weise von einer 2. Welle im Mai gewarnt. Und das, obwohl die Pandemie quasi vorbei ist. Nicht nur bei uns, in fast allen Ländern gehen die Infektionszahlen zurück. Auch in Schweden, die immer auf die Eigenverantwortung der Bürger gesetzt hatten und die niemals einen Lock-Down hatten wie wir in Deutschland, gehen die Zahlen zurück.

Seit Wochen verfolge ich die Fallzahlen im Dashboard auf der Webseite des RKI. Stand 25.5.2020 sehen die Fallzahlen folgendermaßen aus:



Seit längerem übersteigt die Anzahl der hinzugekommenen Genesenen die Anzahl der Neuinfektionen. Zieht man von den 178.570 COVID-19-Fällen die tatsächlich Genesenen 161.200 sowie die Verstorbenen ab, dann bleiben weniger als 10.000 Fälle, an positiv getesteten Menschen in ganz Deutschland. Was die Todesfälle angeht ist ebenfalls ein großes Fragezeichen angebracht. Jeder Todesfall ist bedauernswert, das ist keine Frage! Jeder Mensch, der stirbt und Corona- positiv getestet wurde, fällt jedoch in diese Statistik. Egal ob er eigentlich an einem Herzinfarkt, an Krebs oder einem Autounfall gestorben ist.

Selbst in Italien geht man davon aus, dass nur ca. 12% AN Corona verstorben sind und der Großteil MIT Corona. Die 10 Zwangsimpfungen, der 5G-Ausbau, die hohe Luftverschmutzung in Norditalien und das schlechte Gesundheitssystem mit Problemen bei multiresistenten Keimen sorgen in Italien vielleicht für genau diese Probleme.

Nochmals zur Info: In Deutschland sterben jährlich ebenfalls bis zu 20.000 Menschen an Krankenhauskeimen. Bei der Grippewelle 2017/2018 sind rund 25.000 Menschen in Deutschland an Influenzaviren gestorben. Da sind wir (Gott sei Dank) mit Corona noch weit davon entfernt. Ich frage mich angesichts dieser Zahlen nur, warum wir vor 2 Jahren keinen Lock-Down hatten, keine Mundschutzpflicht bestand und wir nicht täglich mit Schreckensmeldungen konfrontiert wurden.

Angesichts

- der vergleichsweise geringen Sterblichkeit
- der durchgeführten Studien, dass es für die Verbreitung des Virus durch Aerosole (d.h. in der Luft schwebende Partikel) oder durch Schmierinfektionen (etwa durch Türklinken) keine Anhaltspunkte gibt
- der rückläufigen Zahlen (die Pandemie ist am Ende der „Welle“)
- der sehr eingeschränkten Berichterstattung durch die immer gleichen „Starvirologen“ statt eines Expertenrates, die gegenseitig in einen Austausch gehen
- widersprüchlichen Daten und Zahlen

stelle ich mir Tag für Tag immer mehr die Frage: WARUM DAS GANZE?

Was steckt wirklich hinter den ganzen Beschränkungen unserer Grundrechte, den einseitigen Berichterstattungen und dem Aufbauen der zum Teil überzogenen Maßnahmen und Kontaktbeschränkungen?

**„FOLGE DER SPUR DES GELDES“.** Die Verstrickungen zwischen der WHO, der Pharmaindustrie und die wohltätigen Spenden einiger Milliardäre, allen voran Bill Gates ist nicht mehr zu übersehen. Unser „Starvirologe“ und dessen Klinik (Charité) haben viel Geld von der WHO erhalten. Das RKI ist ebenfalls mit der WHO verstrickt. Und natürlich unterstützen sich die handelnden Personen dieser Institutionen gegenseitig. Und immer sind große Summen Geld im Spiel, Macht und der Wunsch nach Kontrolle (der Menschen).

Ich wünsche mir, dass ich das Ganze zu kritisch sehe und wir alle bald vom Gegenteil überzeugt werden. Ich wünsche mir jedoch auch, dass sich mehr Menschen diese Fragen stellen. Ich wünsche mir Menschen, die Ihren gesunden Menschenverstand einsetzen und denen Freiheiten und Rechte und freie Meinungsäußerungen am Herzen liegen und die sich notfalls auch dafür einsetzen.

Ich möchte den Corona-Virus nicht verharmlosen, ich möchte jedoch dazu animieren, dass das Katastrophendenken nicht ausartet und wir uns nicht von der Angst auffressen lassen und machtlos fühlen.

Ich kann in den Statistiken auf den kleinen Balken der Corona-Todesfälle sehen, oder ich kann auf den - daran gemessen - sehr, sehr großen Balken der Fälle schauen, in denen die Viruserkrankung absolut harmlos verläuft. Gerade diese vergleichsweise harmlosen Verläufe legen den Verdacht nahe, dass die „Dunkelziffer“ viel höher ist.

Wir alle haben die Wahl, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten! Mein Denken wird meine Befindlichkeit und meine Gefühle dabei immer beeinflussen.

### **Wie gehe ich damit um?**

Ich sehe die letzten Wochen mit zunehmender Spannung und Neugierde.

Ich habe keine Angst. Im Gegenteil: Wir haben in der heutigen Zeit die einmalige Chance, etwas zu verändern. Wir haben die Chance, das Positive an der jetzigen Situation zu sehen: Sei es die deutlich bessere Luft in Italien, seien es leere Autobahnen, sei es, dass wir Menschen die Zeit nutzen, um über das, was wirklich wichtig ist, nachzudenken.

Die Welt wird nach Corona hoffentlich eine andere sein! Um diese Veränderungen auch nachvollziehen zu können, muss ich aufgeschlossen sein, meine Intuition wahrnehmen und meinen gesunden Menschenverstand einsetzen. **Und im Vertrauen sein!**

Auch ich nutze die Zeit, um mich weiterzuentwickeln und mich zu „entgiften“. Körperlich und emotional. Aus diesem Grund wende ich regelmäßig Übungen aus der Energetischen Psychologie an und mache darüber hinaus viele weitere Übungen. Einige davon stelle ich Ihnen im Anschluss vor.

**Praxisbetrieb:**

In meiner Praxis empfangen ich weiterhin Klienten. Ich gebe niemandem mehr die Hand und halte einen 2 Meter großen Sitzabstand.

Das tue ich, um niemanden zu gefährden, weil ich Ängste meiner Klienten sehr ernst nehme und deren Sicherheit unbedingt zu gewährleisten ist.

Gruppentermine, Workshops etc. habe ich vorerst komplett abgesagt.

Darüber hinaus biete ich allen an, Termine als Telefontermine oder Videotermine via Skype wahrzunehmen. Das ist zwar etwas unpersönlich, aber bei aktuellen Themen besser als gar nichts.

Und ich freue mich auf Rückmeldungen zu diesem Artikel, der meine persönliche Meinung darstellt. Schreiben Sie mir eine Mail oder rufen Sie an, denn in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, im Austausch zu bleiben und vor allem informiert zu sein – und zwar nicht einseitig, sondern umfassend. Erst dann kann man sich eine Meinung bilden und das sollte doch allen wichtig sein.

Ich wünsche Ihnen allen eine gute Gesundheit! Nutzen Sie die Zeit für sich und Ihre Familie.

Ihre

**SABINE SANTIN**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Coaching und Energetische Psychologie

Hohweg 27 • 71287 Weissach

Tel. 0 70 44 / 234 92 94

[info@entspanntes-leben.de](mailto:info@entspanntes-leben.de)

[www.entspanntes-leben.de](http://www.entspanntes-leben.de)

Anbei einige Links zu Informationen, die ich sehr spannend finde:

Aktuelle Infos zu Corona: <https://swprs.org/covid-19-hinweis-ii/>

Tolle Initiative aus dem „Schwabenlände“: <https://ichbinanderermeinung.de/>

Video eines Psychiaters aus Österreich: [https://www.youtube.com/watch?v=dMYM07JA\\_ZQ](https://www.youtube.com/watch?v=dMYM07JA_ZQ)

Der „Körperzellenrock“ für gute Laune: <https://www.youtube.com/watch?v=-Sko43zu2z0>

"Das Geheimnis der Freiheit ist der Mut."

Perikles Athener

## Einige Anregungen für Sie

### Atemübung:

Bei allem (emotionalen) Stress ist die richtige Atemtechnik wichtig. Oft atmen wir zu oberflächlich, zu schnell und zu flach.

Eine wirkungsvolle Atemübung ist folgende:

Zunächst den Atem einfach beobachten. Dann bewusst tief einatmen. Dabei sollte sich die Bauchdecke leicht heben. Anschließend komplett ausatmen – die Bauchdecke senkt sich.

Ideal ist dabei ein Rhythmus von ca. 4 Sekunden Einatmung und 7 Sekunden Ausatmung.

Achten Sie darauf, die gesamte Luft auszuatmen.

Jetzt kann zusätzlich dabei visualisiert werden, wie der Atem beim Einatmen bis zu den Zehenspitzen fließt. Beim Ausatmen wird alles Belastende im Körper mit ausgeatmet.

Das Einatmen sollte immer durch die Nase erfolgen. Gleichzeitig kann die Zunge an den Gaumen gelegt werden. Beim Ausatmen sollten Sie zusätzlich summen oder tönen (z.B. das „OM“ oder einfach nur „AAA“ eignet sich hierfür).

Diese Anleitung enthält Elemente aus verschiedenen Übungen.

Mehrere Minuten, 2-3 x am Tag sind dabei ideal.

### Lachyoga:

Lachen ist so wichtig für unser Immunsystem und unser Wohlbefinden, deshalb möchte ich Ihnen einige Übungen aus dem Lachyoga vorstellen. Beim Lachen werden Stresshormone reduziert und Glückshormone ausgeschüttet. Also, einfach ausprobieren, nachmachen und FREUEN ☺ ☺ ☺

Mülleimer-Lachen	Mit den Armen eine imaginäre Mülltonne umarmen und mit der einen Hand mit einem HA öffnen. Nun stell dir vor, was du alles loswerden möchtest und wirf dies mit mehreren kraftvollen HA in die Mülltonne. Das kann der Mundschutz, die Kontaktbeschränkungen oder was auch immer sein ☺. Mit einem weiteren HA den Deckel schließen und die Tonne freudvoll und mit einem LACHEN wegsticken.
Keine Ahnung Lachen	Einatmend die Schultern bis zu den Ohren hochziehen und ausatmend die Schultern wieder fallen lassen. Beim Ausatmen einfach LACHEN.
Über sich selbst lachen	Imaginären Handspiegel in die Hand nehmen. Mit der anderen Hand auf sich selber zeigen und dabei LACHEN.
Loslassen	Fäuste vor dem Körper ballen. Alles, was uns belastet, halten wir in den Fäusten. Wir stehen dabei fest auf dem Boden. Nun drehen wir die Hände nach oben und öffnen die Fäuste, lassen alles los und LACHEN. Dabei die Hände ausschütteln.
Leere Taschen lachen	Angesichts der vielen drohenden Firmenpleiten, Kurzarbeit und rapide steigender Arbeitslosigkeit: sich an die Hosentaschen fassen, feststellen, dass da nichts drin ist und LACHEN (Humor ist angstreduzierend, wirkt deeskalierend und führt vielleicht zu einer kurzfristigen Erleichterung)
Lachgas	Eine imaginäre Flasche mit Lachgas kaufen und vor sich hinstellen. Aus der Flasche kommt ein Röhrchen heraus, das man sich an die Nase hält. Dann die Flasche langsam aufdrehen, LACHEN und noch weiter aufdrehen. Du findest das nicht lustig? Na, dann besuch doch mal den nächsten Lachyoga-Abend ☺
Körperzellenrock	Auf YOUTUBE den Suchbegriff "Körperzellenrock" eingeben (oder dem Link auf der vorigen Seite folgen). Einfach mitmachen/nachmachen und sich freuen, wie gut es einem danach geht;-)). Definitiv besser als jede Corona-Nachricht 🙌

## Körperübung bei Existenzängsten und anderen Ängste:

Unsere Existenzängste konzentrieren sich oft auf unseren Solarplexus. Das ist die Körperregion zwischen Brustraum und Bauchnabel und wird auch das 3. Chakra genannt.

Konzentrieren Sie sich auf diese Stelle, legen Sie ggf. auch eine oder beide Hände darauf. Zusätzlich können Sie die Farbe gelb, die diesem Chakra zugeordnet wird, visualisieren. Z.B. in Form einer schönen, großen, aufgehenden Sonnenblume.

Nehmen Sie Ihre Ängste wahr. Stellen Sie sich vor, dass jede Angst von Ihnen abfällt oder abfließt (z.B. über die Füße in den Boden). Je mehr die Angst den Körper verlässt, desto prächtiger können Sie die gelbe Blume in Ihrem Solarplexus wahrnehmen.

## Energetische Psychologie: Klopftechnik „NAEM“:

Eine ganz einfache Übung, die uns wieder in ein seelisches Gleichgewicht bringen kann, ist das leichte Beklopfen mehrerer Akupunkturpunkte. Wir beklopfen diese Punkte dabei mit 1-2 Fingerkuppen – beginnend auf der Stirn, unter der Nase, unter der Lippe und auf der Brust (Thymusdrüse). Dann fangen wir wieder beim ersten Punkt an und wiederholen das Klopfen 2-3 x.



Dabei empfiehlt es sich, eine positive Affirmation auszusprechen. Aufgrund der aktuellen Situation bietet sich zum Beispiel folgender Satz an:

**„ Ich glaube und vertraue auf meine Zukunft. Ich bin gesund und in Sicherheit“**

Viel Spaß und Erfolg bei allen Übungen!

Sabine Santin

Hohweg 27 • 71287 Weissach

0 70 44 / 234 92 94

[info@entspanntes-leben.de](mailto:info@entspanntes-leben.de)

[www.entspanntes-leben.de](http://www.entspanntes-leben.de)