

natur & heilen

DIE MONATSCHEFT FÜR GESUNDES LEBEN

Titel: Energetische Stressbewältigung – Entspannen durch Zittern, Klopfen und Strömen

Quelle: www.naturundheilen.de

Heft: November 2014

Umfang: 7 Seiten

Wichtiger Hinweis:

Bei den Artikeln aus dem elektronischen Archiv von NATUR & HEILEN handelt es sich um in NATUR & HEILEN veröffentlichte Artikel aus den letzten Jahren. Die dort angegebenen Adressen sowie der Textinhalt können deshalb teilweise nicht mehr aktuell sein.

Copyright-Hinweis:

Alle Artikel von NATUR & HEILEN sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien dürfen – auch auszugsweise – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages nicht angefertigt und/oder verbreitet werden. Das Copyright © liegt beim Verlag NATUR & HEILEN, München.

Impressum

VERLAG NATUR & HEILEN

Nikolaistr. 5

D-80802 München

Telefon +49 / (0)89 / 380159-10

Telefax +49 / (0)89 / 380159-16

E-Mail: info@naturundheilen.de

Internet: www.naturundheilen.de

Inhaber: Hansjörg Volkhardt

Registergericht: Amtsgericht München

Registernummer: HRA 66060

Energetische Stressbewältigung

Entspannen durch Zittern, Klopfen und Strömen

Immer mehr ganzheitliche Entspannungsmethoden schaffen den Sprung in die Förderung durch gesetzliche Krankenkassen, auch im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Yoga oder Body Scan sind mittlerweile etablierte Angebote. Doch auch fernab des staatlich unterstützten Kanons lohnt sich ein Blick über den Tellerrand, denn es gibt leicht zu erlernende Alternativen zur Selbsthilfe.

57 Prozent der Deutschen leiden unter Stress, stellt die aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse „Bleib locker, Deutschland!“ fest. Neben äußeren Faktoren, wie beruflicher Überlastung oder der Pflege Angehöriger, steht auch die persönliche Einstellung des Einzelnen im Fokus der Studie: Wer um jeden Preis durchhalten will, neigt zu Rückenleiden. Wer wichtige Herausforderungen vermeidet, ist anfälliger für Herz-Kreislauf-Probleme. Besonders Frauen überfordern sich mit einem übertriebenen Selbstanspruch.

Auch wenn wir mit der Reflexion über unsere inneren Stressverstärker – zum Beispiel Perfektionismus – offen für neue Verhaltensweisen werden können, kommt es zu einer unwillkürlichen körperlichen Stressreaktion: Mit der vermehrten Ausschüttung von Adrenalin wird der „Kampf-oder-Flucht“-Reflex in Gang gesetzt. Bei anhaltendem Stress wird der Hormoncocktail um Kortisol angereichert, was zu „Kurzschluss“-Reaktionen und Stimmungsschwankungen führen und auch die Immunkraft schwächen kann.

Um diesen Kreislauf zu unterbrechen, rücken seit einigen Jahren ganzheitliche Entspannungsmethoden in den Fokus der Aufmerksamkeit. Nachfolgend werden drei hilfreiche Methoden zur Selbstheilung vorgestellt. Es empfiehlt sich, vor der täglichen Durchführung zu Hause einen Kurs zu machen oder sich von einem Therapeuten einweisen zu lassen.

Den Stress durch Zittern abschütteln

Seit wenigen Jahren wird die Übungsreihe *Tension and Trauma Releasing Exercises*, kurz TRE, immer mehr als Entspannungsmethode entdeckt. Spezielle Vorübungen aus den Bereichen der Bioenergetik, des Yoga, des Tai Chi und weiterer asiatischer Kampfkünste aktivieren einen Zittermechanismus im Körper, der eine Tiefenentspannung auszulösen vermag.

Der US-amerikanische Bioenergetiker *Dr. David Berceli* entwickelte TRE ursprünglich zur Traumaheilung. Als Traumatherapeut hatte er Erfahrungen mit traumatisierten Menschen in verschiedenen Krisengebieten der Erde sammeln können. *Berceli* stellte in seiner Arbeit fest, dass sich nach einer traumatischen Erfahrung das Zittern als natürlicher Reflex des Körpers einstelle. Daraufhin entwickelte er sieben Übungen, die das sogenannte „neurogene Zittern“ hervorrufen, das eine traumalösende und somit entspannende Wirkung hat.

In unserer Gesellschaft wird Zittern oft als Schwäche interpretiert. Dabei handelt es sich nach *Berceli* um einen natürlichen Vorgang: „Durch den Prozess des Zitterns entlädt der Körper überschüssige Erregung und kehrt zu einem Zustand der Ruhe zurück.“ Bei Naturvölkern, Kindern und auch im Tierreich kann das Zittern noch beobachtet werden. In unserer Gesellschaft unterdrücken Erwachsene den Zitterimpuls jedoch häufig. *Berceli* zufolge bleibt der Organismus so in einer Art Feedback-Schleife stecken, die den Stress immer weiter aufrechterhält. *Berceli* sieht Stress und Trauma als zwei Enden einer Skala an: „Der Zittermechanismus, der bei TRE ausgelöst wird, entspannt alles – von leichten Anspannungen bei Alltagsstress bis hin zu schweren Anspannungen bei posttraumatischem Stress.“

2006 stellte *Berceli* die Übungsreihe erstmals in Deutschland auf der *Internationalen Bioenergetikkonferenz* vor. Seit 2010 bietet das *Norddeutsche Institut für Bioenergetische Analyse e. V.* Fortbildungen zum sogenannten TRE-Practitioner an. Eine erste Studie über TRE in Südafrika ist abgeschlossen und steht kurz vor der Veröffentlichung.

- **Gezielte Entspannung der Psoas-Muskelgruppe fördert die Tiefenentspannung**

Berceli, der auch Massagetherapeut ist, erkannte, dass angespannte Psoas-Muskeln stressbedingte Rückenschmerzen begünstigen. Die Psoas-Muskeln nehmen ihren Ausgang innen an der Wirbelsäule auf Höhe der Hüften, setzen sich entlang der Lendenwirbelsäule fort und verbinden so den Rücken mit dem inneren Becken und den Lenden bis hin zum Endpunkt an den Oberschenkeln. Sie sind eng mit dem autonomen Nervensystem verbunden. Bei Stress spannen sie sich automatisch an, um den Körper zu einer halbfüßalen Kugel zusammenzurollen und den Unterleib zu schützen. Dabei ziehen sie den Körper nach vorne. Andere Muskelgruppen versuchen, diesen Zug auszugleichen. „So entstehen zwei entgegengesetzte Spannungen, die die Lendenwirbelsäule zusammendrücken, das kann schädlich sein“, erklärt *Berceli*.

Beim TRE wird die Psoas-Muskelgruppe gezielt durch Übungen der Anspannung und Entspannung im Liegen, Stehen oder in halbstehendem Hocken an der Wand angeregt zu zittern. Lässt man den Zittermechanismus zu, erhält das Gehirn über den entspannten Muskeltonus die Information, dass die „Gefahr“ vorüber ist. Wer übermäßige Muskelanspannungen durch das Zittern von der sensiblen Körpermitte aus regelmäßig entlädt, kann mit der Zeit ein stabileres Entspannungsniveau aufbauen. Dies verändert auch das Spannungsgefüge im Organismus, was sich zum Beispiel in einer gelassenen Körperhaltung und Mimik sowie in einer als angenehm empfundenen Stimme spiegeln kann. Durch die Neuordnung im Gehirn bietet TRE nicht zuletzt die Chance, im Gefühlshaushalt aufzuräumen und belastende Erfahrungen zu verarbeiten, ohne darüber sprechen zu müssen.

- **Bewusst den Stress-Speicher leeren**

Die Teilnehmerin eines Kurses erinnert sich noch gut an ihre erste TRE-Kurseinheit: „Mir erschien der Gedanke plausibel, dass man Stress durch Zittern abschütteln kann. Man zittert ja automatisch, wenn man sich erschreckt hat.“ Als sie nach den Vorübungen zum ersten Mal zu zittern anfang, war ihr dies anfangs peinlich: „Es war, als ob ein Gewitter losbrechen würde. Ich habe mich dann erst einmal gebremst. Denn man hat ja immer die Kontrolle darüber, wie viel man zittern möchte.“ Am Tag nach ihrem TRE-Einführungseminar fühlte sie sich wie befreit: „Die Stresslager waren leer. Auf einmal hatte ich wieder mehr Raum.“ Seitdem wendet sie TRE häufig vor dem Einschlafen an. „Es gibt mir Sicherheit zu wissen, dass ich ein Ventil habe, durch das ich den gesammelten Stress wieder rauslassen kann.“

Die TRE-Practitionerin *Callista Janzing* begleitet ihre Teilnehmer dabei, den Zittermechanismus wieder zuzulassen: „Die Vorübungen beim TRE wärmen die Muskeln auf, mobilisieren die Gelenke und bieten dem System gezielt andere Muster an als zum Beispiel die gewohnten Muster des Festhaltens. So hat es der Zittermechanismus leichter, im Körper zu wirken.“

Führungstrainerin *Mirja B. Eyßlein* hat die Erfahrung gemacht, dass ausgerechnet Sportler etwas Zeit brauchen, bis sich der Zittermechanismus einstellt: „Sie sind daran gewöhnt, ihre Muskeln

anzuspannen.“ Beim Sport werden in der Regel bestimmte Muskelgruppen und die Ausdauer trainiert. TRE funktioniert anders: „Die Vorübungen sind nur dazu da, einen Reflex zu stimulieren“, betont *Berceli*, „wir benutzen also nicht den bewussten Teil unseres Gehirns, sondern unser vegetatives Nervensystem, das sich selbst in die Entspannung stimuliert.“

- **Sich tiefer in sich verankern und Lasten leichter loslassen**

Callista Janzing: „In der Begleitung vieler Menschen, seien es Musiker, Manager oder Menschen auf ihrem spirituellen Entwicklungsweg, fällt mir auf, dass sich viele nicht wirklich in ihrem Körper zu Hause fühlen. Dies kann sich zum Beispiel dadurch zeigen, dass sie ihre Bodenhaftung und ihr Vertrauen verloren haben. TRE kann dabei unterstützen, tiefer in sich verankert zu sein, und ermöglicht durch gezielte Spannungsabgabe und das Nutzen der körpereigenen Weisheit, sich wieder in sich entspannt und glücklich zu fühlen und die Sicherheit zu finden, die einem innewohnt.“

Mirja B. Eyßelein setzt TRE in der Beratung von Führungskräften regelmäßig ein: „Bringt man den Körper ins Gleichgewicht, hat das eine harmonisierende Wirkung auf die Psyche und den seelischen Zustand. Wer entspannt mit seinen Möglichkeiten und Grenzen umgehen kann, ist selbstbewusst und kann auf seine Selbstwirksamkeit vertrauen. Die Resilienz, die Widerstandsfähigkeit, steigt. Um neue Bewegungsspielräume entdecken zu können, gilt es, alte Lasten loszulassen. TRE kann dabei hilfreich sein. Die einzige Aufgabe besteht darin, sich dafür zu entscheiden, dem Körper zu vertrauen – und mit dem Denkapparat nicht dazwischenzufunken.“

Stress, Angst und Schmerzen wegklopfen

Eine weitere Entspannungstechnik wurde in den 1990er-Jahren von *Gary Craig* in den USA entwickelt: die *Emotional Freedom Technique*, kurz EFT. Diese Klopftechnik zur Stimulation von Akupunkturpunkten ist dem Bereich der Energetischen Psychologie zuzuordnen. Auch wenn in der westlichen Schulmedizin noch keine einhellige Meinung über das chinesische Meridiansystem gefunden wurde, können Studien mittlerweile belegen, dass die Klopfakupressur mit EFT als Stressmanagement-Methode deutlich wirksamer ist als eine reine Gesprächstherapie.

EFT ist im Wesentlichen eine Mischung aus Kinesiologie, Traditioneller Chinesischer Energielehre und NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und eine vereinfachte, für Laien taugliche Form der *Thought Field Therapy* (TFT) von *Roger Callahan*.

Mit dem klinischen Psychologen und Psychotherapeuten *Fred P. Gallos*, der die Energetische Psychologie vervollkommnete, hat die Klopfakupressurtechnik Einzug in zahlreiche Praxen von Ärzten und Psychotherapeuten gehalten.

- **EFT – der Grundablauf**

- Zuerst wird das bestehende Problem definiert und daraus eine Problemaussage formuliert.
- Dann wird der empfundene Stress auf einer Skala von 0 bis 10 eingeordnet.
- Aus der Problemaussage bildet man einen Einstimmungssatz, der mit den Worten „Auch wenn (... ich Angst davor habe, meine Arbeit zu verlieren ...)“ beginnt und dann mit „... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin“ endet. Diesen Satz spricht man dreimal und klopft dabei mit den Fingern einer Hand auf die Handkante der anderen Hand. Alternativ massiert man eine empfindliche Stelle auf der linken oder rechten Körperseite unter der Mitte des Schlüsselbeins.
- Anschließend folgt die Formulierung einer Kurzform des Einstimmungssatzes (zum Beispiel: „Diese Angst vor Arbeitsverlust!“).
- 12 bestimmte Akupressurpunkte werden dann nach einer vorgeschriebenen Reihenfolge mit der Fingerspitze sieben bis zehn Mal geklopft. Den Kurzsatz spricht man jedes Mal, wenn man einen neuen Akupressurpunkt klopft.
- Am Ende einer Sequenz wird der sogenannte Gamut-Punkt auf dem Handrücken geklopft.

Er liegt zwischen dem Mittelhandknochen vom kleinen Finger und Ringfinger in der Mitte der Hand. Währenddessen führt man gezielte Augenbewegungen zur Aktivierung des Gehirns durch (mit den Augen nach unten rechts schauen und nach unten links, und mit den Augen rechts herum kreisen und dann links herum). Man summt dabei eine Melodie und zählt anschließend von 1 bis 5.

- Dann wird der Stresslevel erneut überprüft, entweder intuitiv oder mit dem kinesiologischen Muskeltest.

Die hohe Erfolgsquote von EFT wird unter anderem darauf zurückgeführt, dass der Anwender sein Energiesystem in die Entspannung führt, während er an sein Problem denkt: Klassische „Wächter“ im Gehirn für Stress wie die Bereiche der Amygdala oder der Hippocampus lernen so, den Stressauslöser nicht mehr als gefährlich einzustufen. Mit dieser neurologischen Neu-Organisation wird der Weg für das Erproben neuer Verhaltensmuster frei. Das Klopfen des Gamut-Punktes hilft dabei, innere Selbstsabotagen aufzulösen. Von Bedeutung ist auch die Verankerung des neuen Wohlgefühls im Gehirn durch die gezielten Augenstellungen, den Gesang und das Zählen. Nicht zuletzt wirkt es beruhigend, sich liebevoll selbst zu berühren und mit Affirmationen so anzunehmen, wie man ist.

Jin Shin Jyutsu – Den Fluss der Lebensenergie harmonisieren

Das Wissen um die Kraft des Handauflegens ist uns allen angeboren. Instinktiv berühren wir uns an schmerzenden Körperstellen, stützen bei anstrengenden Denkaufgaben unseren Kopf in die Hände oder legen im Schrecken die Hand auf die Thymusdrüse im Bereich des Brustkorbs.

„Jin Shin Jyutsu“ bedeutet „die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen“. Die Hände werden entsprechend gezielt und achtsam auf Energiezonen entlang bestimmter Energiebahnen des Körpers gelegt, was den Fluss der Lebensenergie im Körper harmonisiert. Der Japaner *Jiro Murai* erfuhr vor rund 100 Jahren in schwerer Krankheit die Heilkraft ritueller Handstellungen (Mudras), die er Buddha-Statuen abgeschaut hatte. Bei seinen anschließenden Forschungen in den kaiserlichen Archiven und im höchsten Heiligtum Japans, dem Tempel von *Ise*, enthüllte sich *Murai* im japanischen Weisheitsbuch *Kojiki* aus dem 8. Jahrhundert ein lange im Verborgenen gehütetes Wissen um den feinstofflichen und physischen Körper des Menschen. Aus einer komplexen Schöpfungstheorie mit neun Ebenen, „Tiefen“ genannt, und seinen eigenen Beobachtungen entwickelte *Murai* sein System der Selbstheilung.

In den 1940er-Jahren wurde *Mary Burmeister* die Schülerin *Murais*. *Murai* autorisierte die Amerikanerin mit japanischen Eltern dazu, Jin Shin Jyutsu in den Westen zu bringen. Heute wird Jin Shin Jyutsu weltweit von vielen Laien als Selbsthilfe und von Praktikern professionell angewandt.

• Das Energiesystem der Körperströme

Im Jin Shin Jyutsu geht man davon aus, dass in unserer Körpermitte ein vertikaler (also senkrechter) Hauptzentralstrom fließt, der sich in zwei sogenannte Betreuerströme aufteilt. Diese vertikalen Betreuerströme fließen auf beiden Körperseiten. Aus den Betreuerströmen entwickeln sich die beiden diagonalen Vermittlerströme. Zentralstrom, Betreuerströme und Vermittlerströme werden „Dreieinigkeitsströme“ genannt. Sie regulieren übergeordnet die zwölf Organströme, die dem chinesischen Meridiansystem ähneln. Entlang der Betreuerströme befinden sich 26 sogenannte Sicherheits-Energie-Schlösser (SES). Sie verschließen sich bei Stress, um den Organismus zu schützen. Dies kann allerdings auf Dauer zu stagnierender Energie und somit zu Unwohlsein bis hin zu Krankheiten führen. Was sich in der Theorie kompliziert anhört, ist in der Praxis aber recht simpel zu handhaben – zumal die Hände meist intuitiv auf der richtigen Stelle zu liegen kommen. Beim Jin Shin Jyutsu werden die Hände gezielt auf jeweils zwei Körperstellen gelegt, bis man ein Pulsieren spürt. Dies ist ein Signal dafür, dass die Energie in Fluss kommt – Jin Shin Jyutsu-

Praktiker nennen es „strömen“. Dieses Strömen lässt ein wohliges Gefühl der Entspannung aufkommen.

„Jin Shin Jyutsu arbeitet mit dem Energiesystem des Körpers und hat eine starke Wirkung auf unser autonomes Nervensystem: Dieses beruhigt den Sympathikus und bringt den Parasympathikus mehr in Aktion, sodass wir in die Entspannung kommen“, erläutert *Waltraud Riegger-Krause*, eine von nur 24 weltweit autorisierten Dozentinnen für die Kunst des Strömens.

In der Anwendung ist Jin Shin Jyutsu verblüffend einfach und wirkt auch ohne Kenntnis der tieferen Zusammenhänge.

- **Empfehlungen für ein tägliches Basis-Entspannungsprogramm**

- Finger halten – harmonisiert emotionale Einstellungen: Daumen (Sorgen), Zeigefinger (Ängste), Mittelfinger (Wut), Ringfinger (Trauer), kleiner Finger (Überanstrengung und fehlende Freude).
- Betreuerströme – harmonisieren jeweils die rechte und linke Körperhälfte: Legen Sie Ihre rechte Hand über Ihre linke Schulter (hilft, Lasten loszulassen). Legen Sie Ihre linke Hand unter Ihren linken Sitzknochen (vitalisiert). Anschließend legen Sie Ihre linke Hand in die linke Leiste (stärkt die Freude). Wechseln Sie dann die Seiten.
- Vermittlerströme – schaffen eine Verbindung zwischen den Körperhälften: Legen Sie wieder Ihre rechte Hand über Ihre linke Schulter. Führen Sie ihre Knie zusammen. Legen Sie die Fingerbeere des rechten Daumens auf den Ringfingernagel, sodass ein Ring entsteht (Mudra 6, harmonisiert den Atem). Wechseln Sie dann die Seiten.

Hauptzentralstrom – „Universelle Harmonisierungsenergie“

Zur regelmäßigen Entspannung und Vitalisierung

Der Hauptzentralstrom ist die Quelle all unserer Lebensenergie und zur täglichen Anwendung bestens geeignet. Dieser Energiestrom fließt an der Körpermitte vorne am Körper hinunter und hinten wieder hinauf.

Setzen, stellen oder legen Sie sich so hin, wie es für Sie am angenehmsten ist. Halten Sie jede „Verbindung“ bzw. jeden Schritt einige Minuten oder so lange, bis Sie ein rhythmisches Pulsieren fühlen. Die Sequenzen werden bei voller Bekleidung und ohne Druck angewandt.

Schritt 1: Legen Sie die Fingerspitzen der rechten Hand zentral auf den Kopf (wo sie bis zum Schritt 6 bleiben). Legen Sie die Finger der linken Hand zwischen Ihre Augenbrauen.

Belebt das Gedächtnis und beugt Senilität vor.

Schritt 2: Jetzt legen Sie die Fingerspitzen der linken Hand von unten auf Ihre Nasenspitze.

Harmonisiert die Fortpflanzungsorgane.

Schritt 3: Legen Sie die Fingerspitzen der linken Hand auf die Mitte Ihres Brustbeins.

Hilft der Atmung und Lunge, stärkt das Immunsystem.

Schritt 4: Legen Sie die Fingerspitzen der linken Hand auf das Ende des Brustbeins.

Stärkt die Verdauungsorgane.

Schritt 5: Legen Sie die Finger der linken Hand nun auf das Schambein.

Kräftigt die Wirbelsäule.

Schritt 6: Lassen Sie die Finger der linken Hand auf dem Schambein und legen Sie die Finger der rechten Hand auf Ihr Steißbein.

Fördert die Durchblutung von Beinen und Füßen.

Quelle: www.jinshinjyutsu.de

Neben der Nutzung der japanischen Methode des heilsamen Strömens für das körperliche Wohlbefinden eröffnet Jin Shin Jyutsu als Lebenskunst die Möglichkeit, sich in immer feineren

Facetten kennenzulernen. Deshalb nannte *Mary Burmeister* die Methode später „Now know myself“. „Jin Shin Jyutsu ist ein altes Wissen, das die Seele berührt und uns dabei unterstützt, unsere Einstellungen und Emotionen zu verändern“, erklärt *Waltraud Riegger-Krause*. „Indem ich mich berühre und meinen Energiefluss harmonisiere, nehme ich mich selbst besser wahr und kann mich bewusst entscheiden, in meiner Mitte zu bleiben.“

Ganzheitliches Stressmanagement ist individuell

Während unsere Vorfahren ihre überschüssige Anspannung beim Holzhacken oder Unkrautjäten gelöst haben mögen und eventuell Halt in der Ausübung ihrer Religion fanden, stehen wir heute vor vielen Wegen der Entspannungsmöglichkeiten. Dabei kann die Frage „Was tut mir – jetzt – gut?“ Orientierung bieten. EFT und Jin Shin Jyutsu zum Beispiel können fast unbemerkt von Beobachtern auch im öffentlichen Raum eingesetzt werden, während für TRE ein ruhiger Ort und etwas mehr Platz nötig ist. TRE kann für „verkopfte“ Menschen und Führungskräfte eine genussvolle Möglichkeit sein, im geschützten Rahmen vorübergehend Kontroll- und Festhalte-Muster loszulassen. Rhythmisches Klopfen, pulsierendes Strömen oder unwillkürliches Zittern können uns gleichermaßen lehren, wieder dem natürlichen Rhythmus von Anspannung und Entspannung zu vertrauen, bewusster zu spüren, wann eine Erholungspause angebracht ist – und auch, welche Methode uns im Moment stimmig erscheint.

Darüber hinaus wird sogar im Business-Bereich mittlerweile der Einfluss von Werten, Ethik und Glaube auf die individuelle Belastbarkeit, im Fachjargon „Resilienz“, immer mehr erkannt. Wer zu seinen persönlichen Werten steht und vielleicht sogar an einen Sinn des Lebens glaubt, kann besonders gut über die drei vorgestellten energetischen Entspannungsmethoden tiefgreifende spirituelle Erfahrungen machen und so seine Selbstheilung und innere Stabilität im Alltag fördern.

Irisa S. Abouzari

Literaturempfehlungen:

- *Gert Kaluza: Gelassen und sicher im Stress. Springer Verlag, 2012.*
- *Sylvia Kéré Wellensiek: Fels in der Brandung statt Hamster im Rad: Zehn praktische Schritte zu persönlicher Resilienz. Beltz Verlag, 2012.*

TRE

– *David Berceci: Körperübungen für die Traumaheilung. Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e. V., 2012.*

- *Anlaufadressen:*

www.tre-deutschland.de oder www.niba-ev.de, Tel. 04955/9869120

www.traumaprevention.com

EFT

– *Fred P. Gallo: Energetische Selbstbehandlung. Durch Meridianklopfen traumatische Erfahrungen heilen. Kösel Verlag 2009.*

– *Nick Ortner: Tapping: Leben ohne Stress. Scorpio Verlag, 2014.*

– *Christian Reiland: EFT: Klopfakupressur für Körper, Geist und Seele. Goldmann Verlag, 2011.*

– *Robert und Gabriele Rother: EFT Klopf-Akupressur. GU Verlag, 2012.*

- *Anlaufadressen:*

www.eft-dach.org

www.eft-dach.org/images/EFT_senkt_nachweislich_Stresshormone.pdf

www.eft-info.com

Jin Shin Jyutsu

- Waltraud Riegger-Krause: *Jin Shin Jyutsu*. Irisiana Verlag, 2014 (CD: 2013).
- Mary Burmeister: *Einführung in Jin Shin Jyutsu Ist*. Raphael Verlag, 1990.
- Margit Bahn/Peter Bahn/Gamal Raslan: *Dorn-Therapie & Jin Shin Jyutsu. Der Ratgeber zur Selbsthilfe für Therapeuten und Patienten*. ML Verlag, Kulmbach 2014.

- Anlaufadresse:

www.jinshinjyutsu.de, Tel. 0228/234598