

Selbstsabotage erkennen und überwinden

Jeder von uns hat sie: Diese innere Stimme, die uns antreibt, kritisiert oder manchmal sogar blockiert. Was können wir dagegen tun?

Lieber Herr Karrer

Ich erkenne immer wieder, dass ich mich selbst ausbremse, sei es durch Perfektionismus oder ständiges Zweifeln. Wie kann ich herausfinden, was mich blockiert und die Blockaden überwinden?
(Carlo Venetta, 49 Jahre)

Lieber Herr Venetta

Die Kinesiologie könnte Ihnen helfen. Mithilfe der Kinesiologie werden innere Antreiber aufgespürt, die Sie blockieren. Die Methode nutzt den sogenannten Muskeltest, um dem Körper eine Ausdrucksform zu geben. Auf diese direkte Weise werden hinderliche Muster aufgedeckt. Gezielte Balance-Techniken lösen diese alten Blockaden auf und verankern neue, förderliche Verhaltensweisen.



Benjamin Karrer

ist Dipl. Kinesiologe sowie Mental- und Transformations-Coach aus Urdorf bei Zürich. Seine Spezialisierung liegt in den Bereichen chronische Beschwerden und Stress-Symptomatiken. Ein Termin kann online auf seiner Webseite www.kinur.ch gebucht werden.

Innere Stimmen sind oft der Grund dafür, dass wir uns in bestimmten Lebensbereichen immer wieder selbst sabotieren. Doch woher kommen diese Muster, und wie können wir sie durchbrechen? Die Kinesiologie bietet hier einen wirkungsvollen Ansatz, um die Antreiber hinter unseren Verhaltensweisen aufzudecken und diese bewusst zu verändern.

Wann stehen wir uns selbst im Weg?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie trotz bester Vorsätze in bestimmten Situationen immer wieder scheitern? Selbstsabotage kann subtil sein, z. B. wenn Sie kurz vor dem Ziel

zögern, sich selbst überfordern oder oft an sich zweifeln. Dahinter stecken häufig innere Antreiber, die uns motivieren, aber auch blockieren können. Klassische Antreiber sind: Sei perfekt («Alles muss fehlerfrei sein.»), mach es allen recht («Die eigenen Bedürfnisse werden hintangestellt.»), sei stark («Bloss keine Schwäche zeigen.»), streng dich an («Erfolg ist nicht leicht.») Beeil dich («Keine Zeit zum Durchatmen.»).

Diese Verhaltensmuster entstehen meist in der Kindheit, geprägt durch Erziehung, Erwartungen oder gesellschaftliche Normen. Sie können unbewusst wirken und dazu führen, dass wir uns selbst im Weg stehen.

Die Rolle der Kinesiologie

Hier setzt die Kinesiologie an. Sie bietet mit dem sogenannten Body-Feedback einen direkten Zugang zu unbewussten Mustern und Gefühlen, die rein kognitiv nicht greifbar sind. Mithilfe von Muskeltests werden die individuellen Antreiber identifiziert. Der Körper «verrät», was uns wirklich blockiert. In einer kinesiologischen Sitzung kann der Ursprung eines Antreibers erforscht werden. Häufig führt dies zurück zu prägenden Lebensmomenten, etwa in der Kindheit. Das Bewusstmachen dieser Muster ist der erste Schritt zur Veränderung. Mithilfe von Balance-Techniken werden dann hinderliche Glaubenssätze transformiert und Blockaden gelöst.

In einer Sitzung kann der Ursprung eines Antreibers erforscht werden.

Die Kinesiologie ermöglicht es, tief liegende Emotionen zu erkennen und in den Heilungsprozess einzubeziehen. Dadurch wird nicht nur das Denken, sondern auch das innere Gleichgewicht nachhaltig verändert. Für viele Menschen ist dies ein «Augenöffner», der ihnen hilft, alte Sabotagemuster zu durchbrechen und neue, förderliche Verhaltensweisen zu etablieren.

Was erwartet einen?

Eine Kinesiologie-Sitzung ist eine sanfte, ganzheitliche Methode, die sowohl Körper als auch Geist einbezieht. Sie dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten. Die Anzahl der Sitzungen hängt vom Anliegen ab: Manchmal genügt eine Sitzung, in anderen Fällen sind mehrere sinnvoll, um tief verwurzelte Muster zu bearbeiten. Viele Menschen empfinden Kinesiologie auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und innerer Ba-

lance als besonders wirkungsvoll und unterstützend. Zu Beginn wird in einem Gespräch das Hauptthema oder Anliegen besprochen: Das kann ein körperliches Problem, eine emotionale Belastung oder ein konkretes Ziel sein, das die Person erreichen möchte. Der Kinesiologe oder die Kinesiologin hilft, ein klares, aktives Ziel zu formulieren, z. B.: «Ich bin ein ausgeglichener Mensch.» Der Muskeltest kommt von Beginn an zum Einsatz, die ganze Sitzung hindurch. Dabei wird ein leichter Druck auf bestimmte Muskeln ausgeübt, um die Reaktion des Körpers zu testen. Der Muskel gibt über sein Verhalten Rückmeldung, was bei der Person bereits verankert und was noch Neuland ist und welche Blockaden, Emotionen oder Stressoren vorhanden sind.

Innere Antreiber zu erkennen und zu verändern, kann unser Leben transformieren. Die Kinesiologie bietet eine effektive Methode, diese oft unbewussten Muster aufzuspüren und aufzulösen. Wer bereit ist, sich mit den inneren Stimmen auseinanderzusetzen, kann nicht nur Selbstsabotage überwinden, sondern auch authentischer und erfüllter leben. ●



Sanasearch ist die grösste Schweizer Therapeuten-Buchungsplattform. Mit über 20 000 qualifizierten Therapeuten aus den Bereichen Psychotherapie, Massage, Komplementärtherapie, Alternativmedizin, Ernährungsberatung und vielen mehr, finden Therapiesuchende mit nur wenigen Klicks die passende Fachperson. Termine bei den Therapeuten können über oliv@sanasearch.ch oder direkt auf www.sanasearch.ch gebucht werden.