

Psych-K

Bereits im Mutterleib prägen sich erste Überzeugungen ein. Wenn wir zum Beispiel von unseren Eltern unerwünscht sind, können sich Glaubensmuster wie „Keiner will mich“ oder „Es ist besser, ich verhalte mich unaufrichtig“ entwickeln. Wir im vorgeburtlichen Zeitraum nicht über die Fähigkeit der verstandesmäßigen Unterscheidung verfügen, werden solche Urprägungen verallgemeinert. Das heißt, wenn eine Mutter ihren Partner ablehnt und das Ungeborene ein Knabe ist, kann der Junge diese Ablehnung auf sich als männliches Wesen beziehen, weil er nicht in der Lage ist zu differenzieren.

Eine weitere Quelle tief sitzender Überzeugungen ist der Geburtsvorgang. Wenn wir im Geburtskanal stecken bleiben oder sich die Nabelschnur um unseren Hals wickelt, sind wir schon in einem sehr frühen Stadium mit der Gefahr des Sterbens konfrontiert, was sich auf unsere Grundmuster des Glaubens auswirkt. Hier können sich Sätze manifestieren wie „Egal, was ich mache, es ist hoffnungslos“ oder „Nichts hilft“ oder „Niemand kann mir helfen“.

So kommen wir in diese Welt bereits mit einer Menge Glaubensmuster, die wir allerdings nicht bewusst kennen. In der Zeit des Aufwachsens gesellen sich dann noch weitere hinzu durch den Einfluss unserer Bezugspersonen wie Eltern, übrige Familienmitglieder, Lehrer oder andere. So haben wir in der Regel viele Überzeugungen, die unser Verhalten als Erwachsene steuern und sich eher einschränkend als fördernd auf unser Leben auswirken.

Psych-K ist eine Methode, mit der man solche einschränkenden Glaubensmuster nachhaltig verändern kann. Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests werden diese ausfindig gemacht. Sie werden ersetzt durch neue, unser Leben fördernde Glaubenssätze. Psych-K beinhaltet verschiedene Techniken, um zielgerichtet Veränderungen zu bewirken, sei es in Bezug auf Gesundheit, Beziehungen, Erfolg oder andere Bereiche.