

Ich kam, sah und siegte

Mit Kinesiologie durch den Prüfungsstress | *Andreas Niklas*

Prüfungen sind Teil des Lebens. Aber mitunter erweisen sie sich als Hürden, die einfach nicht genommen werden können. Den damit verbundenen hohen Anforderungen gerecht zu werden und die schwierige Herausforderung zu meistern, ist eine Kunst, die allein mit Intelligenz und guter Vorbereitung nicht immer zu bewältigen ist. Denn je wichtiger eine anstehende Prüfung ist, desto größer kann die Angst vor dem Versagen werden und jeden Erfolg verhindern.

Dabei ist es völlig egal, um welche Art von Prüfung es geht – Schulabschlussprüfung, Führerscheinprüfung, Ausbildungsprüfung, universitäre Prüfung, Vorstellungsgespräche, besondere sportliche Wettkämpfe oder Musikaufführungen. Stress im Vorfeld können sie alle erzeugen.

Aber es gibt hilfreiche Vorgehensweisen für angstfreie Prüfungen. Am Beispiel einer angehenden Heilpraktikerin mit Prüfungsangst sollen hier Methoden beschrieben werden, die sich auf jede andere Prüfung übertragen lassen.

Christina bereitete sich im April 2015 auf ihre HP-Prüfung vor – motiviert und intelligent, aber unsicher, ob sie diese anspruchsvolle Prüfung würde meistern können.

Die Fragen, die sie sich selber stellte, wurden zu einem Spießrutenlauf, denn keine einzige konnte sie von ganzem Herzen mit Ja beantworten. Habe ich genug gelernt, um die Prüfung zu bestehen? Wirke ich überzeugend? Bin ich selbstbewusst? Traue ich mir zu, mein Wissen in einer so ernsten Situation zu zeigen? Fühle ich mich bereit, die große Verantwortung einer Heilpraktikerin zu übernehmen?

Christinas Selbstvertrauen in die eigenen und erlernten Fähigkeiten musste dringend aufgebaut und gestärkt werden.

Auf dem Verhaltensbarometer [1] testete ich einerseits tapfer/mutig, andererseits bedroht: In Stresssituationen fühlte sich Christina auf der körperlichen Ebene unwichtig und getrennt, auf der unterbewussten Ebene bedroht und voller Verlustangst

und auf der bewussten Ebene voller siedendem Zorn. Im ausgeglichenen Zustand war Christina auf der körperlichen Ebene mit sich und der Welt vereint, auf der unterbewussten Ebene tapfer/mutig und in Sicherheit und auf der bewussten Ebene selbst ermunternd und bereitwillig.

Das Verhaltensbarometer ist ein Werkzeug aus dem Three in One Concepts von Gordon Stokes und Daniel Whiteside. Es ist eine Auflistung von positiven und negativen Gefühlen auf der bewussten, unterbewussten und körperbewussten Ebene, die miteinander korrespondieren. Diese Korrespondenz wird Emotionskreislauf genannt. Der positive Kreislauf ist aktiv, wenn jemand mit einem bestimmten Thema keinen Stress hat, der negative Kreislauf wirkt, wenn der Stress spürbar ist.

Als Referenzzeitpunkt für ihren Prüfungsstress fanden wir das 9. Lebensjahr.

Dieses Jahr war geprägt vom Übertritt ins Gymnasium, den sie auf Grund ihres Notendurchschnitts nicht auf Anhieb schaffte. Auch den Probeunterricht bestand sie nicht. In unseren Gesprächen ging es darum, dass sie sich bewusst machte, wie viele Prüfungen (Schulabschluss, Ausbildung, Führerschein) sie trotzdem gut bestanden hatte, und ihre Gedanken gezielt in diese Richtung zu lenken, um ihr Selbstvertrauen aufzubauen.

Geeignete Sätze zur Verankerung waren:

- Ich rufe mein gelerntes Wissen in der Prüfung leicht ab + Magenklöpfpunkte.
- Ich bin in der Prüfung effektiv und konzentriert + Nierenklöpfpunkte.
- Ich bin in der Prüfung sicher und selbstbewusst + Blasenklöpfpunkte.
- Ich wirke in der mündlichen Prüfung überzeugend und kompetent + Milz/Pankreasklöpfpunkte.

Diese Klöpfpunkte ergaben sich individuell aus dem Indikatormuskelttest bei Christina und können bei anderen Personen anders sein.



EVfK – Europäischer Verband für Kinesiologie e.V.
Cunostr. 50 - 52
D-60388 Frankfurt – Bergen
E-Mail: info@evfk.de
www.kinesiologie-verband.de



Andreas Niklas

Mitglied im erweiterten Vorstand des Europäischen Verbandes für Kinesiologie e.V. Als Begleitender Kinesiologe (DGAK) und Diplom-Psychologe (BDP) verbindet er alternatives und akademisches Wissen zu einer besonders effektiven Arbeitssynthese. Er vereint psychologische und körperorientierte Verfahren wie Verhaltenstherapie, kreative Meditationen und Atemtechniken mit der Kinesiologie. Seit 1998 gibt er Einzelsitzungen und Seminare in München. Zusammen mit seiner Frau, Claudia Niklas, schreibt er Bücher über die Grundlagen, Dimensionen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinesiologie [3, 4].

Kontakt:

Schellingstr. 19 RGB, D-80799 München
Tel.: 089 / 34076931
andreas.niklas@web.de
www.andreasniklas.de

Für weitere Blockaden können die einschränkenden Glaubenssätze aus der Psycho-Kinesiologie nach Dr. Dietrich Klinghardt verwendet werden. Hier finden sich häufig auftretende Muster wie „Ich bin wertlos“ oder „Ich bin nicht gut genug“, die oft mit negativen Erfahrungen verbunden sind und immer noch Stress im Körper verursachen. Klinghardt testet und verwendet zehn verschiedene Farbbrillen, die in Kombination mit speziellen Augenbewegungen und Organhaltepunkte zur Stresslösung beitragen. [2]

Wenn ein Prüfling mit dem Sprechen vor Autoritätspersonen oder dem Lesen unter Zeitdruck Probleme hat, ist es sinnvoll, auch diese Bereiche in die Balance miteinzubeziehen. Folgende Sätze sollten getestet und auf einem getesteten Meridianpunkt wie unten beschrieben verankert werden:

- Ich spreche klar und deutlich.
- Meine Stimme klingt ruhig und selbstbewusst.
- Ich verstehe, was ich lese.
- Ich habe genug Zeit zum Lesen.

Diese Punkte befinden sich am Anfang oder Ende des jeweiligen Meridians und sind wegen ihrer praktischen Nutzbarkeit gewählt. Die übergeordneten Meridiane Zentral- und Gouverneursgefäß haben beide nur eine einzige und zwar mittige Meridianbahn und werden deshalb nicht verwendet.

Die Sätze werden in der Sitzung sowohl in der Gegenwart als auch im angezeigten Referenzjahr jeweils neun Mal gesagt und geklopft. Theoretisch ist die Wiederholungsanzahl zwar beliebig, in meiner Praxis hat sich das neunmalige Sagen und Klopfen allerdings sehr bewährt. Es ist auch möglich, sich die Sätze während der Prüfung innerlich vorzusagen, während die getesteten Meridianhaltepunkte berührt werden.

Nach der Grundverankerung ist es sinnvoll, die gefundenen Glaubenssätze 14 Tage lang weiter zu verankern, um die Bildung einer entsprechenden Gehirnverankerung zu fördern. Einmal täglich werden die getesteten Meridiankloppunkte dreimal getappt.

In den Tagen direkt vor der Prüfung ist es sehr hilfreich, sich in die Prüfungssituation zu versetzen und sich den optimalen Ablauf vorzustellen. Dabei sind die getesteten Sät-

Tab. 1: Zuordnungen von Meridianen und Kloppunkten

Meridian	Kloppunkt, immer beidseitig und gleichzeitig
Magen	Mittig unter den Augen auf der Vertiefung des Jochbeinrands
Milz/Pankreas	auf der Höhe der Ellbogen genau auf der Körperseite
Niere	rechts und links vom Brustbein unter dem Schlüsselbein
Blase	zwischen den Augenbrauen
Dünndarm	vor dem Ohr auf dem Kiefergelenk
Herz	der Daumen wird auf den inneren Teil des kleinen Fingernagels gedrückt oder geklopft
Dickdarm	rechts/links neben den Nasenflügeln
Lunge	am Daumennagelfalz außen
KS	an der Spitze des Mittelfinger
3-Erwärmer	am Ende der Augenbrauen
Galle	auf dem Jochbein unter den äußeren Augenwinkeln
Leber	zwischen der 6. und 7. Rippe auf der ICR-Linie

ze mögliche Gedankeninhalte. Damit verstärkt sich das Gefühl, gut auf die Prüfung vorbereitet zu sein, und hilft, in der konkreten Situation klar und ruhig zu bleiben.

Die Heilpraktikerprüfung besteht aus einem theoretischen (schriftlichen) und einen praktischen (mündlichen) Teil, zwischen denen oft vier bis acht Wochen liegen. Menschen, die vor mündlichen Prüfungen Angst haben, sollten gerade in dieser Zwischenzeit gestärkt werden, damit sie in der Prüfung entspannt und sicher sein können und kompetent, selbstbewusst und überzeugend wirken.

Zusätzlich sollte immer auch getestet werden, wie viele Lernstunden täglich sinnvoll sind und wie viele Pausen das Lernergebnis optimieren.

Im Rahmen der kinesiologischen Stresslösung werden individuell geeignete Körperinterventionen gefunden und durchgeführt, beispielsweise über Akupressurpunkte, Farbbrillen, Augenbewegungen oder Klänge, die den körperlich gespeicherten Stress lösen und dem Prüfling dadurch wieder einen freien und unbeschwerten Zugang

zu sich selbst und den eigenen Fähigkeiten ermöglichen.

Kinesiologische Anwender, die zugleich Heilpraktiker sind, können, wenn sie feinstofflich spezialisiert sind, mithilfe des Muskeltests nicht nur unterstützende Essenzen wie Homöopathie, Schüssler-Salze oder Bachblüten testen, sondern auch die Potenz, die tägliche Einnahmehäufigkeit, die Anzahl der Globuli, Tabs oder Tropfen und den nötigen Einnahmezeitraum.

Christina bestand sowohl die theoretische als auch die praktische HP-Prüfung auf Anhieb und war danach sehr stolz auf sich.

Literaturhinweis

1. Stokes, Gordon; Whiteside, Daniel: *Tools of the Trade*. VAK Verlag, 2011
2. Klinghardt, Dietrich: *Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie*. Verlag Institut Für Neurobiologie (INK)
3. Niklas C, Niklas A: *Kinesiologie*. Kopfgold Verlag, 2012
4. Niklas C, Niklas A: *Yes, we can. Kinesiologie und Wissenschaft*. Kopfgold Verlag, 2013