



Der „Trotzdem-Punkt“

Wer hat sich nicht schon mal über sich selber geärgert, einen Fehler bedauert oder sich für eine Schwäche geschämt?

Die Kinesiologie kennt verschiedene Möglichkeiten, die daraus entstehenden schlechten Gefühle zu reduzieren oder gar zu löschen. Eine Variante davon ist, den „Trotzdem-Punkt“ zu massieren. Dies geschieht am besten „im stillen Kämmerlein“ und zu einem ruhigen Zeitpunkt:



→ **Mit der rechten Hand auf der linken Brustseite, in der Mitte zwischen Schlüsselbein und Brustwarze einen fünflibergrossen Bereich massieren.** Dabei an das unangenehme Gefühl denken und einen „Trotzdem-Satz“ laut aussprechen. Dieser integriert einen Nachteil mit dem „Zauberspruch“ Liebe und Akzeptanz.

So kann es dann ausgesprochen werden: „Trotzdem, dass ich diesen Fehler habe, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.“ „Auch wenn mir dies schon wieder passiert ist, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.“ Obwohl ich mir diese Schwäche vorwerfe, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.“ „Obschon ich diese Verbesserung nicht wirklich will, respektiere und

liebe ich mich voll und ganz.“ „Obwohl ich es einfach nicht schaffe... zu tun, respektiere und liebe ich mich voll und ganz.“ „Trotzdem, dass ich mich in bestimmten Momenten, zu diesem Thema schlecht fühle, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.“ Wichtig ist, dass zuerst das Unangenehme gesagt und dann die integrierende Selbstliebe gut hörbar zugesichert wird.

Wir können diese bedingungslose Akzeptanz auch *in Bezug auf andere Menschen* laut aussprechen: „Trotzdem, dass mein Nachbar so schlecht von mir denkt, respektiere und liebe ich mich (und ihn) voll und ganz.“ „Obwohl ich diese Kollegin so unsympathisch finde, liebe und akzeptiere ich mich von ganzem Herzen.“ „Auch wenn mein Chef unsensibel und negativ auf meine Vorschläge reagiert hat, respektiere ich ihn und liebe ich mich voll und ganz.“

Akzeptanz und Liebe wirkt in Verbindung mit der Massage dieses Neurolymphatischen „Trotzdem-Punktes“ generell positiv und ausgleichend. Ich kann diese Einstellung auch für jemanden liebevoll verändern: „Obwohl ich das Verhalten meines Mannes nicht gut finde, liebe und akzeptiere ich ihn.“ „Trotzdem, dass mich die Nachteile dieses Ortes/dieser Situation stressen, liebe und akzeptiere ich mich und diesen Ort/diese Situation voll und ganz.“ „Obschon ich die Ursachen dieses Übels nicht verstehe, liebe und akzeptiere ich mich und diesen Umstand vollumfänglich.“

Es ist normal, dass wir anfänglich zögernd und unsicher sind, solch radikale Aussagen *laut auszusprechen*. Man muss aber nicht von Anfang an 100% davon überzeugt sein, dass es wirkt. Mit dem Massieren und dem Wiederholen des Trotzdem-Satzes kommt die Energie zurück und damit die Akzeptanz und das Selbstvertrauen.