



## Schützen

Immer wieder gibt es im Leben Situationen, in welchen man sich in ein Mäuseloch verkriechen möchte oder vor denen wir die Augen verschliessen wollen. Bildlich gesprochen wünschten wir uns dann eine Mauer, Ritterrüstung oder mindestens eine Regenpelerine, um uns vor dem Unheil der Welt zu schützen. Egal ob Bilder, Menschen, Tiere, Erlebnisse oder Filme, die erschrecken, einschüchtern und beängstigen: Wir fühlen uns bedroht!

→ Wann könnte ich einen Schutz gut brauchen? In welchen Situationen möchte ich mich klarer abgrenzen? Was oder wer macht mir Angst?



In der Kinesiologie gibt es ein gutes Werkzeug, welches uns hilft, einen unsichtbaren, energetischen Schutz aufzubauen. Es geht ganz einfach:

→ **Die Zunge hinter den Schneidezähnen an den Gaumen drücken. Dabei eine Hand auf den Bauchnabel legen. Tief in den Bauch atmen und sich auf sich selber konzentrieren.**

In dieser Einstellung sind wir in Verbindung mit unserer inneren Kraftquelle, welche durch die Nabelberührung aktiviert wird.

Die Zunge verbindet die zwei wichtigsten Energieleitbahnen zu einem Relais. Damit stärken wir unser eigenes Energiesystem und

grenzen uns ganz klar von der Umgebung ab. Wie die Ritterrüstung, so schützt uns die Zunge hinter den Zähnen vor jeglicher Einschüchterung.

Mit diesem kinesiologischen Schutzschild können uns äussere Einflüsse nichts anhaben, da der Fokus auf der inneren Stärke liegt. Wie eine Pelerine uns vom Regen abschirmt, so bewahrt diese Aktivierung der eigenen Energie uns sicher gegen die Widrigkeiten des Lebens. Was aussen ist, bleibt draussen. Was innen ist, bleibt drinnen – gut und sicher geborgen.

Die positive Einstellung dazu heisst:

**„Ich kann mich selber beschützen.“**