



## Austesten

---

→ Möchte ich manchmal etwas austesten, ob es mir gut tut? Wie kann ich herausfinden, was für mich stimmt?

Es gibt viele Möglichkeiten zum sich selber Testen: Pendeln, Muskeltest, Armlängen-Unterschied messen und andere. Um herauszufinden, ob mir etwas gut tut oder nicht, kann ich mittels einer einfachen Selbstbeobachtung prüfen: die **Pendel-Bewegung**. Sie geht so:

→ Gerade, mit aufrechtem Oberkörper hinstehen, sich in seiner Mitte fühlen. Dann etwas Bestimmtes, z.B. ein Nahrungsmittel oder ein fragliches Produkt an den Bauchnabel halten. Nun gut auf die körperliche Reaktion achten: Zieht es den Körper eher nach vorn, bedeutet dies so viel wie ein „Ja, das tut mir gut“. Bewegt er sich eher nach hinten, ist dies ein „Nein, das möchte ich nicht“. Auch klare Gegensätze wie ein Ja und ein Nein oder „Ich bin ein Mann“ versus „Ich bin eine Frau“ oder «Ich heiße...» mit zuerst dem richtigem und dann mit dem falsche Namen können einen klaren Unterschied in der Pendelbewegung zeigen.

Positive Reaktionen des Körpers / des Unterbewusstseins bewirken immer ein leichtes „Nach-vorne-Neigen“ wie wir es schon in der Sprache formulieren: „Ich habe eine Neigung zu ...“ Negative Reaktionen lassen uns abweichen, von der Mitte abneigen, gegen hinten, also weg von der Ursache.

→ Was möchte ich so austesten? Zum Beispiel: Nahrungsmittel, Kosmetika, Farben, Nahrungsergänzungsmittel, Materialien, die Kontakt mit der Haut haben wie z.B. Schmuck, Stoffe, Waschmittel etc.

Es lohnt sich, völlig verschiedene Substanzen auf sich zu spüren, um klare Unterschiede zu erleben. Dabei keine konkreten Fragen stellen! Besser ist es, die Wirkung des Produktes und meine Körperreaktion neutral und akzeptierend wahrzunehmen. Damit wir mit dem innersten Kern unseres Selbst in Verbindung bleiben, bitte keine Überlegungen machen oder Fragen stellen. Einfach spüren!

Am einfachsten ist das Üben der Pendelbewegung mit Sachen, auf die ich meistens stark reagiere, im Positiven oder im Negativen, damit der Unterschied gut spürbar ist. Übrigens sind Kinder Naturtalente im Austesten. Sie spüren sich selber meist sehr gut und können sich schnell und einfach auf eine Sache konzentrieren zum Wahrnehmen, wie sie wirkt.

So können wir auch in einem Laden schnell, unauffällig und ganz einfach die Wirkung eines Produktes mit der Pendelbewegung austesten.