**Youtube Kanal Inhalte**

**EFT Videos**

1. EFT Ich bin alt, Selbstablehnung vs Selbstliebe

Enttäuschung, Frustration, Resignation, hässlich, alt, instabile innere Haltung, Fokus auf Alterung, Herabwürdigung, Makel, kraftlos, Abwärtsspirale, altes Mindset, Zorn, Anspannung, Verhärtung, Bitterkeit, Selbstablehnung, destruktiv, selbstschädigend, Klischees, harte Mimik,

Gesicht, Gesichtsmuskulatur, Stirne, Nase, Nasenwurzel, Lippen, Mund und Mundbereich, Herz und Brust, Herzensgüte-und wärme.

1. EFT Angst vor negativen Gefühlen

Angst, Panik, Traurigkeit, Enttäuschung, unerträglich, Verdrängung, ohne Lösung, in Stress oder Schock hat sich Angst eingeschlichen, Kontrollverlust, Stress, machtlos, ohnmächtig, Dissoziation, Gefühlswelt, Grübeln, Teufelskreis, innerer Kampf, Überlebensmodus

Brust, Magen, Wirbelsäule, Kopf

1. EFT Verspannung, Verkrampfung, Verhärtung der Muskulatur

Verspannung, Verkrampfung, Verhärtung als Symptom, Zittern der Muskulatur, elektrische Impulse vom Gehirn zum Muskel, Gehirn als Steuerungszentrale, Auslöser, starres Korsett, Strenge und Härte, Ängste, Enge, Einschränkung, Begrenzung psychisch und physisch

Muskulatur, Faszien, Halswirbelsäule, Wirbelsäule, Nacken, Schultern, Kopf

1. EFT Herzangst Herzphobie Herzneurose

 Angst, Panik, Teufelskreis aus gedanklichen und körperlichen Ängsten, Angst ist Stress, Fokus auf Herz und Herzfunktionen, Enge, Druck, Beklemmung, Missempfindungen, Alarmzustand, Erwartungsangst, Unruhe im Körper, im Herzen, Bereitschaft für den Alarmzustand, Befürchtungen, Spiel der Angst, Täuschung

Stich, Herzrasen, Beklemmung, Atem, Muskulatur, Zittern, Spannung, Nervensystem, Herz-und Pulsschlag, Brust, Kehle, Hinterkopf, Stirn, Verbindung Gesicht-Herz, Körpertemperatur

Ausgleich Herzchakra

1. EFT Haut Juckreiz Reiz und Reaktion 22.05.2023
 Haut, Beziehung, Aggression, äußere Einflüsse, Reize, Selbstabgrenzung, Schutz, Beziehungskonflikte, Angst vor Nähe,
Juckreiz, Reaktion, aggressiver Reiz, unerträglich, nervös, hysterisch, Anspannung, zuviel Energie, unbewusste Reaktion, Abwehrreaktion, Auslöser, Außengrenze, Disbalance, Wut, Aggression, Bedürfnisse, Angst
Haut und untere Schichten
Vorstellungsübung
2. EFT Klopfroutine emotionales/gedankliches Chaos
Chaos im Kopf, in Gefühlen, Unsicherheit, nichts im Griff, alles entgleitet,
Stress
Stirn, Schwindel, Hinterkopf, Nacken, Schultern, Oberarme, Nasenwurzel, Mund, Hals, Kopf, Nervensystem
3. EFT Klopfroutine Morgentief Morgenmuffel
miese Laune, Mutlosigkeit, Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Schwere, komisches Gefühl, es nicht zu schaffen, nicht lohnt, deprimiert sein, Antriebslosigkeit
Augen, Ohren, Haut, Brust, Atmung, Organe, Hals, Gesicht, Herz, Arme und Hände, Beine und Füße
4. EFT Klopfroutine Befürchtungen und Ängste

Befürchtungen, Ängste, Stress, Körper, Organe, über lange Zeit, Missempfindungen, Anspannung, Starre, unbeweglich

Blase, Gallenblase, Magen, Augen, Ohren, Mund, alle Sinne, Nacken, Muskulatur, Wirbelsäule

1. EFT Klopfroutine Minderwertigkeit und Selbstverachtung

Verspannung, Minderwertigkeit, Selbstverachtung, tiefe Überzeugungen, Stress

Aus Organen, Muskeln, zwischen Leber und Galle, Atmung,Gelenke, Verdauung

1. EFT Die versteckte Scham 17.04.2023

Scham, Minderwertigkeit, Selbstverachtung, Auslöser der Scham, Bewusstwerdung der Scham, Abzug von Kraft und Energie, Hilflosigkeit, Wehrlosigkeit, Anstrengung, Demütigung, Entwürdigung, Ohnmacht, Bewertungen, Verurteilungen

Organe, Sinne, Mund, Schambein, Nabel, Kraftverlust, psychisch und körperlich, Brustwirbelsäule, Aufrichtung, Halt, Regeneration

Vorstellungsübung

1. EFT für den Sündenbock 17.02.2023

Schuldgefühle, Konditionierung, Ursprungsfamilie, Unrecht,

Manipulation, Schwere, Projektion anderer, falsche Verantwortung, Automatismus, kindliche Einsamkeit, Neubewertung, emotionaler Missbrauch, Lügen, Unrecht, Schwäche, Ohnmacht, Wehrlosigkeit, Eigenmacht, Selbstermächtigung, innere Wahrheit

Schultern, Atmung, Last, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule, Lendenwirbelsäule, Herz, Magen, Blase

1. EFT Gelassen im Stress-ich kann auch anders 15.02.2023

Stress, Ärger, Anspannung, Stress in Gedanken und in Gefühlen, überwältigt im Stress, gelassen im Stress, Verhaltensänderung,

Reaktionsänderung, Musterunterbrechung, Ruhe im Stress, Stress kommt und geht, mentale Klarheit,

Aufbau von Stärke und Resilienz

Augen, Ohren, Sinne, Brust, Hals, Atmung, Kopf, Hände und Beine, Arme und Beine

Vorstellungsübung

1. EFT Mein Körper und ich-Konflikt 19.12.2022

Ablehnung des Körpers, Essstörung, Minderwertigkeit, Ängste, traumatische Erlebnisse, Konditionierung, ungeprüfte Bewertungen, Urteile, Körperschemastörung,

Körperwahrnehmung, Fokus auf Makel, Ekel, Hässlichkeit

Sinne, Akzeptanz, Körper, Geist und Seele als Einheit, Stärke, Stabilität, Muskulatur, Wirbelsäule, Atmung

Vorstellungsübung

1. EFT Stimmungsschwankungen ausgleichen 04.12.2022

Plötzlicher Stimmungsabfall, Affektlabil, Gefühlschaos, Stress,

Kontrollverlust, Übererregung, Ärger, Ausrasten, Wut, Zorn, Unsicherheit, freier Fall in Angst, müde erschöpft, traurig, instabil, antriebslos, Schwere, schnelle Schwankung, Wechsel der Gefühle

Körper, Beine und Becken, Bauch, Arme, Hände, Finger,Ausgleich, Harmonie, Atmung, Brust und Hals, Energiezentren

1. EFT Wut loslassen 02.12.2022

Wut, Rage, Groll, Kontrollverlust, Aggression, Erwartungen anderer, innerer Lärm, Konflikt, Wut hat einen Auslöser, Versöhnung mit Wut, Grund betrachten, klar, geordnet

Leber, Galle, Gefäße, Magen, Bauch, Körpertemperatur, Körpermitte

Vorstellungsübung

1. EFT alles ist wichtiger als ich 09.11.2022

Fokus auf andere, deren Erwartungen, Meinungen und Bedürfnisse,

Orientierung im Außen, das Leben im Dienst der anderen, keine eigenen Impulse, eigene Bedürfnisse haben keine Wichtigkeit, fühle und denke Gefühle anderer, übernehme Verantworung für Gefühle anderer, Richtigstellung, Bereitschaft für Überverantwortung, Druck, Ängste, Gedankenkreisen, Angst vor Kontrollverlust, Angst vor eigenen Gefühlen

Gesunde Abgrenzung zu anderen erlauben und lernen, eigene Gefühle wahrnehmen, Druck raus, Neuordnung, spüren im eigenen Raum, in mir ist es sicher und schön

Magen, Darm, Schlaflosigkeit, Bewusstsein, Empathie für mich und andere

Vorstellungsübung

1. EFT Alte Angst und Panik 08.09.2022

Angst und Panik, Entstehung in Kindheit oder Jugend, teils

bewusst oder unbewusst, kindliche Ängste, Geräusche und Bilder, Hilflosigkeit, Opferrolle, Schrecken, Überforderung, Abhängigkeit, Ausgeliefertsein, Alarmzustand des Systems, Entladung, Entlastung

 Wirbelsäule, Schultern, Hüften, Augen, Ohren, Sinne, Brust und Bauch, Autonomie Organe und Drüsen, Nervensystem

Vorstellungsübung

1. EFT kurze Einschlafsequenz 5 min 02.09.2022

Gedankenkreisen, Grübeln, Reproduzieren des Tages, Kontrolle, Schlaflosigkeit, Einschlafstörung, Durchschlafstörung, Druck, Ängste, Unruhe, körperliche Symptome machen Angst, Spannung

Kopf, Magen, Bauch, Kiefer

1. EFT Ich fühle meine Gefühle nicht 01.08.2022

Seelentaub, verdrängte, abgespaltene Gefühle, Unsicherheit, Dissoziation, Zweifel, Selbstzweifel, installiertes Programm, nicht spüren ist Leid, flache, schwache Gefühle, verdrängter Schmerz, automatisierte Verdrängung, Gedanken sind sicherer als Gefühle

Kopf, Gedanken, Gefühlswelt, Muskeln, Gesicht, frei und lebendig, Körper und Gefühle, Gefühle sind Energie in Bewegung

Vorstellungsübung

1. EFT das ungewollte Kind 31.05.2022

Ablehnung, Zurückweisung, Lieblosigkeit, Ignoranz, Gleichgültigkeit, Aggression aus der Ursprungsfamilie, Schuld-und Schamgefühle, kindliche Einsamkeit, Ängste, Last, Unrecht, Altlasten, Schmerz, Scham

Brust, Magen, Herz, Atmung, Ohren, Augen, Haut, Basis, Beine, Füße, Energiekörper

1. EFT Depession und Schmerz 5 min Kurzversion 27.05.2022

Schmerz, Depression, Schmerzursache Depression, Stimmung, Psychosomatik, Leid, Verbindung Psyche Körper, Körperverständnis, Schwere, Enge in Gedanken, Bildern, Nervensystem, Zellen

1. EFT Frieden, Hoffnung und Sicherheit

Hoffnung, Sicherheit im Herzen ankern, trotz Konflikt, Umgang mit Angst, Unsicherheit und Bedrohung, Miteinander, Verbundenheit, Angst schwingt niedrig, Schwingungserhöhung

Frieden, Sicherheit, Empathie, Gebet, Würdigung unserer Ahnen, Überlebenswille

1. EFT Heilung weiblicher und männlicher Anteile 27.02.2022

Spaltung, männlich, weiblich, Anima, Animus, beides in jedem

Menschen, Konflikte mit anderem Geschlecht, religiöse und

Konditionierung, Update, Befriedung, Heilung im eigenen

Inneren, Heilung schlechter Erfahrungen, Gedankenmuster, Verhaltensmuster, Lügen, Verletzung, Verrat, Trauma persönlich und im Kollektiv

Bauch, um den Nabel, nach oben steigend

Vorstellungsübung

1. EFT ADS Folgen der Ablehnung 25.02.2022

ADS, Diagnose, Hinterfragen, Umgang der Gesellschaft mit ADS,

Ablehnung, Ausgrenzung, als krank markiert, medikamentiert

Erkennen und akzeptieren des eigenen Selbst, Akzeptanz

statt Ablehnung, Verständnis, Wertschätzung, Selbstfindung und Orientierung

1. EFT schwarz-weiß, digitales Denken 19.01.2022

Denkfehler, Denkblockade, so oder gar nicht, schwarz-weiß, gut-schlecht, richtig-falsch,

Reduzierung auf zwei Möglichkeiten, Eingrenzung des

Denkens, Grübeln, Gedankenkreisen, emotionslos, ohne Lösung,

festgefahren, müde, erschöpft, verspannt, nervös, gestresst

Schwere, Kopf, Körperspannung, Muskulatur

1. EFT Ich durfte nie so sein wie ich bin 04.11.2021

Ich war immer falsch, niemals richtig, wertlos, schlechter

Mensch, Schuld und Scham, Wut, Groll, minderwertig, entwürdigt, lieblos, Heilung alterWunden, Annahme des eigenen Selbst, die Meinung anderer ist nicht mein Schicksal, Klärung innerer Wahrheit

Herz, Brust, Gallenblase, Magen, Körpersystem

Vorstellungsübung

1. EFT Depression und Schmerz 17.11.2021 lange Version

Depressiv verstimmt, körperliche Schmerzen, Psychosomatik, Symptom als Botschafter, Schwere, körperlich und gedanklich, Verknüpfung, Verspannung, Verkrampfung, Hilflosigkeit, Müdigkeit, Angst vor Schmerz, Ängste, Mangel, Verlust, Gefühle von Schwäche, Befürchtungen, Misstrauen gegen den Körper

Wirbelsäule, Brust, Körpersystem

Vorstellungsübung

1. EFT für Mobbingopfer **2** 26.07.2021

Abgrenzung vom Täter, den Vorgang des Mobbings

erkennen, Sicherung der Persönlichkeit, keine Übernahme

der Gefühle des Täters, Klärung von Empathie, Vertrauen, Misstrauen, Macht und Eigenmacht, Autonomie, Schutz meiner Person und Gefühle

Basis, Wurzelchakra, Energiekörper

1. EFT für Mobbingopfer **1** 30.06.2021

Mobbing als Katastrophenfall für die Psyche, Folgen von

Mobbing, Ängste, Unsicherheit, Depression, Zweifel,

Selbstzweifel, Schmerz, Kränkung, Ablehnung, Vertrauensmissbrauch, Verrat, Unrecht

Magen, Bauchspeicheldrüse, Bauch, Hals, Leber

1. EFT Ich vergleiche mich und falle in Mangel 15.04.2021

Im Vergleich mit anderen, Vergleich als Erziehungsstil, im

Vergleich immer verlieren, Frustration, Enttäuschung, Mangel,

Versagensängste, Verlust von Lebensqualität, massive Zweifel, Selbstzweifel, gelähmte, blockierte Gefühle, minderwertig, klein, Wachstum und Entwicklung

Herz, Leber, Gelenke, Muskulatur, Nacken, Schultern, Brust, Schilddrüse

Vorstellungsübung

1. EFT Reinigung von Fremdeinflüssen 29.03.2021

Als soziale Wesen nehmen wir ständig auf, auch negative Gedanken und Gefühle anderer, fehlende Abgrenzung, fremde Energien machen schlechte Gefühle, Angst, Bedrohung, mental, Gedankenkreisen, Kampf und Flucht, Chaos, Überlebensmodus, emotionaler Missbrauch, gesunde Distanz, Selbstausdruck, wir sind nicht bei uns, wenn wir uns in Gefühlen anderer befinden.

Muskulatur, Lendenwirbelsäule, Becken, Hüften, Brustwirbelsäule, Nacken und Schultern

1. EFT bei Schlafstörungen 14.02.2021

Einschlafstörung, Durchschlafstörung, Gedankenkreisen, „ich muss jetzt schlafen, sonst schaffe ich den Tag nicht“, Neubewertung des Negativ Mantras „ich kann nicht schlafen“. Blockierende Gedanken-und Verhaltens-muster, installierte Programme, Installation -Schlafbereitschaft-, Hilflosigkeit, Machtlosigkeit

Atem, Herz, Gefäße, neuronales Chaos, Körpertemperatur

1. EFT gestresst genervt, to go, 4 min 23.01.2021

Kurze Version, nur Handpunkte, 4 min, Stress, Hektik, Druck, Schwere, Enge

Kopf, Brust, Atmung, Magen, Entspannung, Geist und Körper kohärent

1. EFT Migräne und Kopfschmerz 15.01.2021

Sanfte Methode, reiben der Punkte statt klopfen, Schmerz, Sinne, blockierte Wahrnehmung, Stress, Geräusche, Gerüche, hypersensibel, wehrlos, schutzlos, mutlos, gelernter Umgang mit Schmerz, Verhaltensmuster, Anspannung, Konflikte, Gefühle, Schwere, Selbstbild

Leber, Niere, Neuronen, Kopf, Hinterkopf, über den Ohren, Stirn, Nacken, Augen, Ohren, Nase und Haut, Sinne

1. EFT Frieden im Herzen 20.12.2020

Stress in Körper, Geist, Gefühlen, Überlebensmodus, Anspannung, Getriebenheit, Zerrissenheit, Irritation, Lärm innen und außen, Kampf, aufdringliche Gedanken, Sehnsucht nach Ruhe und Frieden.

Herz, Nervensystem, Galle, Kopf, Magen und Bauch, Nacken, Schultern, Arme

1. EFT Abhängig von Substanzen 02.10.2020

Abhängigkeit, Substanzen, Alkohol, Nikotin, Schokolade etc. Stress, Druck auf der Substanz, Vorwürfe, Kritik, Selbstkritik, Schwäche, „ich schaffe es nicht“, Zwang, Glaubenssätze, unerfüllte Bedürfnisse, Mangel, Ersatzhandlung

Herz, Magen, Bauch, Arme, Hände, Nacken, Hinterkopf

1. EFT Alles was mich eng macht 14.08.2020

Enge, Stress, Ängste, Sorgen, Probleme, Informationsflut, Zukunftsangst, Grübeln, Wiederholungszwang, Begrenzung, Blockaden, Kontrollverlust, Enge im Brustraum, Abwesenheit von Weite, positiv, Freiheit und Weite in Kopf und Körper

Herz, Brustraum, Atmung, Schilddrüse, Hals, Rachen, Augen, Muskulatur, Stimme, Arme und Hände

1. EFT Harte Zeiten Wut und Fremdbestimmung 23.06.2020

Fremdbestimmung, Bevormundung, Wut, harte Zeiten, Krise, Verwirrung, Widersprüchlichkeiten, Fremdsein, Nichtverstehen, Wut und die Erinnerung an Kindertage, Ungerechtigkeit, Frustration, Ohnmacht, Klarheit in Gedanken und Gefühlen, Reinigung des Systems

Magen, Hals, Bauch, Kopf, System

1. EFT Frühkindliche Gefühle ohne bewusste Erinnerung 19.02.2020

Gefühle ohne bewusste Erinnerung oder Erfahrung, starke, kindliche Gefühle, erste Lebensjahre, Erinnerung von Wut, Rage, Schmerz, Konflikt, Traurigkeit, nonverbal, Blockade, Last und Belastung, Schreck, Schock, ohne Sprache, Angst, Regeneration, Trost und Schutz, geschütztes Wachstum, lebendige, gesunde, natürliche Gefühle, Ausdruck

Zellen, Energiekörper, Zellgedächtnis

1. EFT Die Angst vor dem Erröten 12.09.2019

Erröten, Angst, im Mittelpunkt stehen, in der Gruppe, Stress, Kritik, Lob, Smalltalk, Scham, möchte mich verstecken. Kontrollverlust, Betrachtung, Bewertung, Anspannung, Urteil über mich, Sozialphobie, soziale Kompetenz

Gesicht, Herz, Magen, Muskulatur, Gesicht, vegetatives System, Gefäße, Nervenleitungen

1. EFT Entladung der Organe von emotionalen Belastungen 10.09.2019

Alle EFT Punkte, der Körper als Speicher für Emotionen, Meridiane, negative Gefühle loslassen und positive Affirmation einklopfen. Eine gründliche Reinigung und Neuaufladung.

1. EFT Völlig überreizt und gleichzeitig erschöpft 08.06.2019

Überreizt, Überfordert, genervt, kurz vor dem Ausflippen, Kopfschmerz, Tinnitus, Magenbeschwerden, Herzklopfen, müde und erschöpft, hypernervös, Nerven zerreißend, ausgebrannt, Symptome, am Limit, mental, emotional und körperlich, Gedankenkreisen ermüdet mich, spüren statt denken, Druck und Last, Ruhe, Energie

Herz, Magen, Verdauung, Muskulatur, Tinnitus, Kopf, Nervenleitungen, Kopf-Körper-Verbindung

1. EFT Ich ziehe mich in Zweifel 25.11.2018

Selbstzweifel, Angst Fehler zu machen, hochgradige Selbstzweifel, innere Unsicherheit, selbstschädigende Gedankenmuster, zielloses Hinterfragen von Gedanken und Taten, mentale und körperliche Erschöpfung, Ratlosigkeit, Aggression und Wut, gegen sich selbst.

Alles im Kopf

1. EFT Raus aus der Problemtrance 30.06.2018

Alle Punkte, Sorgen und Probleme, Grübeln als Trancezustand, komme nicht raus, alle Aufmerksamkeit auf Probleme, Gedanken ausgelastet mit Problemen, müde, erschöpft, deprimiert, traurig, blockiert, begrenzt, Wendung ins Positive, alles schwingt, nichts ist fest, heiter und beschwingt, Leichtigkeit, mühelos, Selbstachtung, Licht, Vertrauen

1. EFT bei Glaubenssätzen 13.05.2018

Glaubenssätze als innerer Saboteur, erlernte dysfunktionale Denkmuster, Urteile, Bewertungen, Glaubensüberzeugungen, Altlasten, Konditionierung, Erziehungsstil, ungeprüfte, überholte, unangemessene Inhalte. Gefühle von Minderwertigkeit, Wertlosigkeit und Nichtigkeit. Mangel in allen Bereichen

1. EFT bei emotionaler Abhängigkeit-Selbstabgrenzung 12.05.2018

Liebe und Abhängigkeit, Trennung vom Objekt als Identitätsverlust, Schmerz, Leid, Drama, Einsamkeit, Traurigkeit, Verlust alt und neu, Kränkung und Verletzung heute und früher

Muskulatur, Nervenleitungen, Kopf und Magen, Nervenzelle

1. EFT bei Rückenschmerzen 10.05.2018

Schmerzen, müde, kaputt, gerädert, traurig, antriebslos, unerträglich, schwere Last, schwere Erinnerungen, Befürchtungen, Stress alt und neu, Druck, Anspannung, Verkrampfung, Härte und Strenge

Wirbelsäule, Wirbel, Bandscheibe, Muskulatur, Nacken, Brustbereich

1. EFT bei Angst vor der Angst 31.01.2018 extrem dunkle Bildqualität

Angst vor der Angst, Erwartungsangst, Panik, dass sie wiederkommt, Gefühle von Ohnmacht und ausgeliefert sein, Druck durch Erwartung, Alarmbereitschaft, blockiert, unkonzentriert, ratlos, hilflos im Warten auf die Angst, Kontrollverlust, Teufelskreis, verzerrte, dysfunktionale Gedanken, Unruhe, Nervosität in Kopf und Körper.

Kopf, Körper, Muskulatur und Nervensystem, Hände, Beine, Atmung

1. EFT bei Grippe 29.01.2018 extrem dunkle Bildqualität

Grippe, Erkältung, wiederholte Grippe, Fieber, Virus, Immunsystem, Schwäche, krank sein und fühlen, diverse Symptome, entsprechende Körperbezüge.

1. EFT bei Tinnitus 28.01.2018 englische Version hochladen

Ohrgeräusche, Tinnitus, nervtötend, verschiedener Stress, Pfeifen, Brummen, Klingeln, Unruhe in Kopf und Körper, Hysterie, erschöpft, genervt, angespannt, gestresst durch das Ohrgeräusch, müde, gereizt, Kampf, Neubewertung statt Kampf, Deal mit dem Symptom.

Kopf, Ohr, Sinnesorgane, Nervensystem, Körper

1. EFT Essstörung „Ich spüre mich nur in Hunger oder Völle“ 28.09.2017

Essstörung, Stress, Blockaden, Ängste, Zwang, Kontrolle, Kontrollverlust, Ablehnung des Körpers, Desorientierung, Scham, Minderwertigkeitsgefühle, Misstrauen statt Vertrauen, Gleichgültigkeit, Sinnlosigkeit, Destabilität.

Kopf, Herz, Magen und Bauch, Haut, Brust, Muskulatur

Entspannung

1. EFT Es ist zu heiß, ich kann nicht raus 04.08.2017

Angst vor Panik, Hitze begünstigt Panik, Symptome, Hitze, Schwüle, Atemnot, Herzrasen, stickig, ich falle um, rausgehen ist gefährlich, ich bin in Gefahr, draußen, dunkel und trüb, unsicher, verwirrt, Angst, Panik.

Kopf, Körper, Atmung, Herz, Gefühl

1. EFT Stresskiller 03.08.2017

10 Punkte Sequenz, Stress, Kontrollverlust, Blockade, Stress mental, körperlich und seelisch, Erschöpfung, Müdigkeit, Atmung, Körper im Überlebensmodus, Übererregung, Schwindel, Zittern, Schwitzen, Druckgefühle, Benommenheit, Disharmonie.

Brust und Atmung, Herz, Puls, Gefäße

1. EFT bei Panikattacken 09.06.2017

Angst, Panik, Panikstörung, Atembeklemmung, Herzrasen, Schwindel, Zittern, Schwitzen, Dissoziation, Spannung, Anspannung, Hochdrehen, Systementgleisung, unsicher, verkrampft

Herz, Puls, Atmung, Brust, Brustdruck, Gefäße, Klarheit im Kopf, Zellen

1. EFT in Hier und Jetzt Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments 06.02.2017 Untertitel!!!

Die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments ist ein absolut ruhiger und entspannter Zustand. Denken müssen, wenn ich nicht denke, bin ich dumm. Nur Kopf ohne Körper. Stress, Ärger, Wut, aggresive Gefühle, Ruhe, Klarheit, kraftvoll, weise, energiegeladen, intuitiv, aus dem Raum hinter den Gedanken.

1. EFT Ich habe es nicht verdient, geliebt zu werden 20.04.2017

Mangel-und Minderwertigkeitsgefühle, Wertlosigkeit, mein Schicksal, installiertes Programm, destruktive, selbstschädigende Gedanken und Gefühle, Selbstzweifel, Unsicherheit, Ängste.

Wirbelsäule, Zellen

1. EFT Angst-Adrenalinproduktion 14.12.2016

Angst, Panik, Erregung, Ohnmacht, Alarmzustand in Körper und Gehirn, Steigerung der Symptome durch mehr Angst, Botenstoffproduktion, Adrenalin, Noradrenalin, Anspannung, mentaler und körperlicher Angstzustand, Überlebensstrategie, Kontrollverlust.

Atmung, Muskulatur, Magen, Blase, Brust, Verkrampfung, Wirbelsäule und Gelenken

1. EFT bei Schuldgefühlen 13.10.2016

Info wer verweist Schuld? Was ist Schuld? Emotionaler Missbrauch, emotionale Erpressung, Depression, Schuldgefühle, Schwere, Strafe, Selbstbestrafung, darf nicht glücklich sein, darf weder Spaß noch Freude haben, habe nichts Gutes verdient. Anspannung, gereizt, Achtsamkeit, Last, Blockade, Schuldgedanken, innere Unruhe

Schultern, Kopf, Hals, Körper trägt Schuld, Muskulatur

1. EFT für Selbstliebe 04.08.2016

Selbstliebe, Selbstakzeptanz, die Suche im Außen, finden im Inneren, Selbstablehnung, Kritiksucht, bin mir nicht wichtig, andere sind wichtiger, keine gute Meinung von mir, Mitgefühl, Empathie für mich selbst, konditionierte Ablehnung, Scham, Schwäche, ein Platz in meinem Herzen für mich

1. EFT bei Ärger 04.08.2016

Ärger, ständiger Ärger, Ärger kontrolliert die Stimmung, kontrolliert die Gedanken, Bereitschaft zum Ärger, Ärger als Stress, Ärger als selbstverständlich und normal

Anspannung, Verspannung, Magen, Übersäuerung, Kopf, Bauch, Körper, Venen, Gefäße

1. EFT die Zukunft macht mir Angst 07.07.2016

Ungewissheit, Blick in die Zukunft, negativ, beängstigend, Angst, Sorge, Befürchtungen, Ohnmacht, machtlos, Existenzängste, Krisen, Stress, sicher geglaubte Strukturen lösen sich auf, Verunsicherung, rationale Gedanken nicht möglich, Fokus auf das Negative, Schrecken, Ereignisse, Katastrophendenken, finanzielle Angst, Anspannung

Gefühle, Kopf, Herz, Bauch, Wirbelsäule

1. EFT Angst und Ohnmacht 06.07.2016

Angst, Panik, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Machtlosigkeit, Kränkung, Verletzung, Handlungsunfähigkeit, Ereignisse, Geschehnisse, Altlasten, Auslöser, Sehen, Hören, Sinne, Ausgeliefertsein, Leere, Empfinden, Gefühle, innere Anspannung, ratlos, innere Unruhe, Schockstarre

Kopf, Gedanken, Körper, Zellen, Energiekörper

1. EFT Ich schaffe es nicht 27.03.2016

Glaubensüberzeugung, Unfähigkeit, Versagensangst, Angst, Panik, Altlasten, Stress, innerer Saboteur, mentale Blockade, Schulerfahrungen, Angst vor Herausforderung, verzagt, verzweifelt, zu viel, zu schwer, mutlos, hilflos, schwer

Kopf, Gedanken, Hals, Brust, Bauch

1. EFT bei Redeangst 27.01.2016

Redeangst, sprechen vor anderen, Referate, Präsentationen, sprechen vor Gruppen, schwierige Gespräche, Black out, Filmriss,

mündliche Prüfung, Stress, Angst, Panik, soziale Angst, stottern, erröten, zittern, Atmung, Angst vor Kritik, Bewertung, Lächerlichkeit, Hemmungen, Schüchternheit, Überwindung

Zittern, Arme und Beine, Schwitzen, vegetatives System, Stimme, Gedanken, Gefühle, Kopf, Körper

1. EFT bei depressiver Stimmung und Antriebslosigkeit 17.01.2016

Depressiv, antreibslos, negative Gedanken, starr, Stimmungsabfall, Stimmung, Antrieb, innerer Kampf, höchster Stress, bewegungslos, körperlich, gedanklich, energielos, Kampf gegen sich selbst, Selbstbild, ermüdet, ich muss anders sein, Kontrollverlust, Blockaden

Körper, Herz, Seele, Energiekörper, ausruhen

1. EFT bei Unsicherheit 06.01.2016

Unsicherheit, Instabilität, destabiles Selbst, Mangel an Selbstwertgefühl und Eigenmacht, zögerlich, verzagt, mutlos, nervös, angespannt, unsichere Gedanken und Gefühle

Atmung, Brust, Magen, Bauch, Darm, Blase

1. EFT bei Traurigkeit 22.05.2015

Traurigkeit, Melancholie, Schwere, schweres Körpergefühl, Verstimmung, Stimmungstief, niedergeschlagen, freudlos, Qualität der Traurigkeit, Gefühl wagen, Lösungen aus der Tiefe, Funktion der Gefühle, Chance in der Traurigkeit, schwer beweglich, graue Tage, Gleichgültigkeit

Kopf, Gedanken, Gefühle, Körper, Herz, Zellen, Aufatmen des Körpers

1. EFT Energy flows 15.04.2015

Energy, energy flows, einfaches Englisch, dem Fluss hingeben, einfach sein, meditativ, erleichtern, beruhigend, farbenfroh, bewegt, lebendig, Frieden, Ruhe in Geist und Körper, fühlen, sein, hell und durchlichtet, Bewegung im Energiekörper, weiter werden, im Körper und Geist, in Gedanken leicht und bewegt, wundervoll

1. EFT bei Verlustangst 14.05.2015

Verlustangst, Panik, Angst verlassen zu werden, tiefgreifend, existenziell, Verzweiflung, Mangelgefühle, alte und neue Angst, Verhaltensmuster, Reaktionsmuster, minderwertig, Stress, Kompensation, Kontrollverlust

1. EFT für Nacken und Schulter 14.01.2015

Verspannung, Verkrampfung, Verhärtung, Nacken, Schultern, Stress, Ängste, Schmerzen, unbeweglich, eingeschränkte Beweglichkeit, Muskulatur, Sehnen, Angst im Nacken, Entspannung, Loslassen, Entkrampfung, weich und beweglich

1. EFT bei nervöser Unruhe 09.01.2015

Unruhe, Nervosität, Ängste, Stress, körperliche Symptome, Herzrasen, Brustraum, Herz, schneller Puls, fahrig, rastlos, Atemblockaden, Verkrampfung, Verspannung, Befürchtungen, Sorgen, Zeitdruck, Entspannungsunfähig, Gedankenkreisen, Vegetativum, zu schnell, Muskulatur, System, Energiekörper

1. EFT bei zu vielen Gedanken 27.11.2014

Gedankenkreisen, Termine, Zeitdruck, Sorgen, Ängste, überlastet, überfordert, Gedankendruck, Kontrollverlust, Lärm im Kopf, ruhelos, unkonzentriert, unkoordiniert, gedankliches Chaos, Durcheinander, Anspannung in Kopf und Körper, Leidensdruck, hilflos, aufdrängende Gedanken, hilflos ausgeliefert

angespannter Körper, körperliche Unruhe und Nervosität

1. EFT bei Eifersucht 10.09.2014

Eifersucht, fehlender Selbstwert, zerstörerisch, quälend, destruktiv, Gedankenkreisen, Verlustangst, Enttäuschung, Mangelgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Wertlosigkeit, dysfunktionale Gedanken, Kontrollverlust, Steuerungsunfähig, desorientiert, Leid, unstrukturiert, Ängste, Verlust von Partner/in, Altlasten, Kindliche Verlustangst, Trauma, Panik, Misstrauen, Selbstsicherung

1. EFT bei Prüfungsangst 10.09.2014

Prüfungsangst, Schularbeitsangst, Schulangst, Versagensangst, Filmriss, Blackout, null Konzentration, gedankliches Chaos, Stress, Stressbewältigung, neuronale Verknüpfungen, nervös, Ängste in Kopf und Körper, ich schaff es nicht, Angst, Panik, ohne Angst steht das Gelernte zur Verfügung

1. EFT Stimmungsturbo 12.02.2014

Stimmungsabfall, Stimmungstief, Morgentief, Morgenmuffel, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, schlechte Laune, Stimmungsaufhellung, Laune, Antrieb, Schwere, Lustlosigkeit

Kopf, Körper schwer, müde und kaputt, Stoffwechsel, Energie

1. EFT bei Prüfungsangst-körperliche Symptome 14.12.2013

Herzrasen, schneller Puls, Stress, Angst, Prüfung, Schularbeit, körperlicher Stress, alles geht viel zu schnell, Zittern der Hände und Beine, weiche Knie, Atemblockade, Druck auf der Brust, flacher Atem, Anspannung, Druckgefühle

1. EFT bei Angst 11.11.2013

Angst, voller Angst, Befürchtung, Stress, Panik, Schwere, Loslassen, Angstempfinden, Steuerungsunfähig, Kontrollverlust, Auflösung in der Vorstellung, Befreiung des Körpers, überwältigt von Angst, Angst als Schatten oder Wolke im oder um den Kopf, körperliche Angst, Speicherung im Körper, Freiheit und Leichtigkeit, kurze EFT Version to go

1. EFT bei Essstörung 21.10.2013

Essstörung, Anorexie, Bulemie, Übergewicht, Binging Eat Disorder, zu viel, zu wenig, Fehlerhafte Information über Nahrung, Verknüpfung von Essen und Gefühlen, Konzepten und dysfunktionalen Vorstellungen, Kontrolle, Zwang, Impulsivität, Nahrung=neutral, Unsicherheit, Verunsicherung, instabil, instabile Gefühle, Selbstzweifel, Verzweiflung, instabiles Selbstbild

1. EFT gegen Selbstzweifel 28.08.2013

Zweifel, Selbstzweifel, Unsicherheit, Zweifel an eigenen Gedanken und Gefühlen, Ängste, Befürchtungen, Hinterfragen, Angst vor Entscheidungen, unfähig zur Entscheidung, Abhängig von der Meinung anderer, zaghaft, zögerlich, blockiert, Stillstand, Angst vor Fehlern

1. EFT gegen Stress 27.08.2013

Stress, mental, emotional, körperlich, biochemische Prozesse, Adrenalinspiegel, nervös, fahrig, Anspannung, Verspannung, Stresslevel senken, high arrousel, Unruhe, Gedanken, Ruhe und Kraft, Ruhe und Gelassenheit

**YOUTUBE Kanal Inhalte**

**Meditationen und Entspannungen**

1. Tiefenentspannung zum Punkt der Überwindung 12.03.2023

Veränderung, nächster Schritt, Entwicklung, Blockaden, Anspannung, Sicherung über Hände auf Brust und Bauch, Zuhörer oder Protagonist, Erinnerung, Zweifel, Selbstzweifel, Verlust von Orientierung, Mut und Wut, Zögern, Erkenntnis, Neuausrichtung, Aufrichtung, Stabilität

1. Meditation Binge Eating-Heißhunger 29.05.2022

Geführte Meditation, unkontrollierbarer Heißhunger, Gier, Essstörung, fehlendes Körpergefühl, Magengefühl, kraftvoll in Geist und Körper, Wille, körperliche Abläufe, Signal an das Unterbewusstsein

1. Ein Dosis Ich bin Ich 18.04.2021

Erinnerung "Ich bin", "sein" im ursprünglichen Zustand,

meditative Worte und Bilder, zur Ruhe kommen, zu sich

kommen. Affirmationen. Stille und Einkehr

1. Meditation „Ich nehm mich mal raus“ 11.11.2020

Einnehmen des eigenen Raums, Ausdehnung, Notwendigkeit von Beständigkeit, weich und flexibel, Last und Dichte des eigenen Körpers auflösen, weich und flexibel, Leichtigkeit des Körpers, bedingungslose Liebe, fassbar, ungetrübt, unverstellt, Atmung, Kraft und Vitalität, Ruhe und Gelassenheit

1. Looking Meditation Stürmische See 10.08.2020

2 min entspannt zurücklehnen und genießen, die stürmische See als Metapher für das unruhige Leben. Zur Ruhe kommen, beruhigende Affirmationen und Bilder

1. Looking Meditation Loslassen 02.08.2020

2 min entspannt zurücklehnen und genießen. Loslassen ist oft nicht leicht, aber wunderbar. Zur Ruhe kommen, beruhigende Affirmationen und Bilder

1. Meditativer Text „Ich bin neu“ 23.07.2020

Eine Energie möchte sich Dir vorstellen mit all ihren Qualitäten. "Ich bin neu" nimmt Dich an die Hand und führt Dich in neue, frische Impulse. Gedanken und Gefühle in Bewegung, Bilder und Vorstellungskraft. Verstärkt durch unsere sehr speziellen Einflüsse können wir neue Erfahrungen machen, Möglichkeiten ausschöpfen, die bisher im Verborgenen lagen. Genieße die Energie und werde ein Teil von ihr.

1. Meditation Löschung von Glaubenssätzen 10.06.2020

Glaubenssätze beeinflussen unser Leben in jedem Moment, sie sind sehr alt und deshalb werden Inhalte bedingungslos geglaubt und als Realität angenommen. Wir brauchen die Inhalte im Bewusstsein, damit wir sie prüfen und bearbeiten können. Diese Meditation möchte Ihnen helfen, alte, destruktive und überlebte Glaubenssätze loszulassen. Ein positives, liebevolles Selbstbild aufbauen und mehr und mehr Eigenmacht entwickeln. Einer Schwingungserhöhung stehen Altlasten und Ängste im Weg

1. Meditation Wandelbar in Leichtigkeit 03.03.2018

Jeder Moment ist wandelbar, wo der Verstand Lösungen nicht findet, finden wir sie in unseren tiefen Ebenen, die Kraft des Löwen beleihen, die Farbe, die Änderung bringt, die Erinnerung an das Spielerische in uns, in körperlicher Entspannung, der Körper atmen tief, der Verstand ruht und überlässt unserem machtvollen Unterbewussten die Bühne für Lösungsfindung in Stille

1. Ärgermodus – Audio 17.02.2017

Kurzer meditativer Text zum Dauerärger, der uns schon gar nicht mehr auffällt.

1. Meditation Zirbeldrüse-Bewusstseinswandel 14.09.2016

Aktivierung Zirbeldrüse, magisch träumen, Überwindung der Illusion, schöpferischer Zustand, göttlicher Funke, Design der Welt, Empfänger und Sender, Licht, Raum, tiefe Entspannung, Kraft und Energie aktivieren, Vorstellungskraft, Traumbilder, Körper ruhig und angenehm, Energie, Schwingung, lebendige Bilder, Information, Transformation

1. Tiefenentspannung Ich glaube an mich 24.03.2016

Entspannung, Tiefenentspannung, Meditation, ich glaube an mich, zweifellos, bedingungslos, positives Mindset, Wertschätzung, Stimmungsstabil, Geist und Körper, Selbstachtung, Zufriedenheit, Gelassenheit, Selbstvertrauen, meine Natur

1. Tiefenentspannung Element Luft 03.02.2016

Entspannung, Tiefenentspannung, Meditation, Atmung, Luft, Wind, verbindendes Element, Mahatma, großer Atem, große Seele, Luft ist grenzüberschreitend, leicht, manchmal sanft und manchmal stark, Naturvölker lauschen dem Wind, hören seine Stimme, kein Stillstand, keine Stagnation, ständig in Bewegung, Geruch, Erinnerung

1. Tiefenentspannung zur inneren Weisheit 29.10.2016

Entspannung, Tiefenentspannung, geführte Meditation, Ruhe, Stille, innere Stimme, horchen und lauschen, innere Mitte, Seele, Weisheit, Kern der Wahrheit, Erinnerung, Verbindung, Intuition, kollektive Weisheit

1. Tiefenentspannung Erhöhung des Energieniveaus 04.07.2015

Kraftlos, energielos, erschöpft, körperlich und mental auf null, Energiekörper, Ruhe, Stille, Bekräftigung, Selbststärkung, Einklang, Harmonie in Geist, Körper und Seele, Energieniveau, Energiezentren

1. EFT Energy flows 15.04.2015

Energy, energy flows, einfaches Englisch, dem Fluss hingeben, einfach sein, meditativ, erleichtern, beruhigend, farbenfroh, bewegt, lebendig, Frieden, Ruhe in Geist und Körper, fühlen, sein, hell und durchlichtet, Bewegung im Energiekörper, weiter werden, im Körper und Geist, in Gedanken leicht und bewegt, wundervoll

1. Meditation Boot der Befürchtungen 09.01.2015

Befürchtungen, Sorgen, Ängste, Nervosität, Anspannung, Unruhe, körperliche Symptome, körperliche Unruhe, ziehen lassen, Meditation, Entspannung, Vorstellungsübung, körperliche und mentale Ruhe und Entspannung, Befreiung, Entlastung

1. Tiefenentspannung Mondheilung für Frauen 12.09.2014

Entspannung, Frauen, Mond, Weiblichkeit, weiblicher Aspekt, Würde, Respekt, Zyklus, Mondkraft, Magie, silbernes Licht, Heilung, Ruhe im Körper, Bestärkung, Leichtigkeit, Gelöstsein im Körper, Verletzungen, Enttäuschungen, Traurigkeit, Ausgleich, Balance im ganzen Körper, Organe, Wirbelsäule etc

1. Meditation Selbstheilungskräfte aktivieren 12.09.2014

Unterbewusstsein, Selbstheilungskräfte, Homöostase, Entspannung, Meditation, Impulse setzen, Einklang, Harmonie, Körper-Geist-Seele, Gesundheit, natürliche Gesundheit, Heilung, Raum schaffen für Heilung, Eigenmacht, Eigenermächtigung, Bestärkung

1. Superkurze Entspannung für Eilige und Ungeduldige 11.09.2014

Entspannung, superkurz, Meditation, eilig, effektiv, meditativer Zustand, Körper und Geist, ruhig werden, zur Ruhe kommen, Powernap, Regeneration, Klärung von Geist und Körper, für Einsteiger geeignet

1. Meditation Erdung und Stabilität 02.07.2014

Erdung, Basischakra, Element Erde, Stabilität, Kraft kommt von unten, Verbindung, verwurzelt, Erdung als Bedingung für den Energiefluss nach oben, Stärkung, Bodenhaftung, guter Stand im Leben, Erdung unterbindet Realitätsverlust, Gleichgewicht, Anbindung an eigene Kräfte

1. Tiefenentspannung „Ich bin gesund“ 24.04.2014

Entspannung, Gesundheit, Selbstheilungskräfte, Signale an das Unterbewusste, Glaubensbekenntnis an die Gesundheit, Wohlbefinden, Selbstvertrauen, Mindset für Heilung, Körperintelligenz, positive Aussagen, Heilung, Wohlbefinden, Körper und Geist im Einklang

1. Meditation gegen Druck 14.12.2013

Meditation, geführte Meditation, Entspannung, Druck, Last, Ausgleich, loslassen, runterkommen, Relax, leichter Körper, leichte Gefühle, Kräfte sammeln, Regeneration

1. Meditationshilfe für Einsteiger 09.10.2013

Hilfe zum Einstieg in die Meditation, Gedankenpause, Anleitung, Entspannung, erste Schritte, Zustand erspüren, geführte Meditation, neuronale Veränderung, Ruhe im Vegetativen System, Atmung, Lidschluss

**Youtube Kanal Inhalte**

**Informationsvideos**

1. Ausnahmezustand Pubertät 25.11.2022 Info Video

Information zur großen Veränderung, hormonelle und neuronale Veränderung, Kind auf dem Weg zum Erwachsenen, Schwebezustand, Stress mit Familie, Freunden und der ganzen Welt, Rebellion, Achterbahn der Gefühle, Streben nach Autonomie, Wut und Aggression, Motivation, Aufklärung

1. Glaubenssatz "Mir hilft gar nichts" Info Video

Glaubensatz, Überzeugungen, ungeprüft, konditioniert, erlernt in der Ursprungsfamilie, Gefühle von Hilfosigkeit, Machtlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Frustration, Resignation. Stimmt der Glaubenssatz? Hinterfragen! Realitätscheck. Musterunterbrechung.

1. EFT wirkt, funktioniert bei mir nicht 31.07.2022 Info Video

Ursachen, warum EFT nicht funktioniert, falsches Thema, Themenwahl, Verdrängung der Gefühle, Abspaltung, Gefühle nicht spürbar, Selbstkritik, innere Kämpfe, Abwehrmechanismen, Rationalisierung, denken der Gefühle. Verstand dominiert nicht Gefühle

1. Informationen hinterfragen, Orientierung 17.08.2021

 Viel Information, Desinformation, Manipulation, selbständiges Denken trotz medialer Überflutung, Sicherung im Inneren, Stellung zu Informationen beziehen, Sicherheit finden im Chaos

1. Was ist los mit den Leuten? Ab in den Wald 28.04.2021 Info Video

Extreme Reaktionen der Menschen, Spaltung, Depression, Hysterie, Erklärungsversuch, menschliche Psyche und Verhalten, durchatmen, nicht persönlich nehmen, gesunde Distanz

1. Fremdeinflüsse-Was fließt da in mich ein? Info Video 29.03.2021

 Wir sind soziale, empathische Wesen, es ist unsere Natur, nehmen intuitiv wahr, was der andere braucht. Im Mitgefühl geben wir viel und treten von eigenen Bedürfnissen zurück. Kollektive Bewegungen nehmen wir auf ohne zu prüfen. Oft nonverbal. Unbewusste Handlungen und Zugeständnisse. Energetische Bewegungen, vieles bewegt uns, obwohl es nichts mit uns zu tun hat

1. Gefangen in Bewertung und Vergleich Info Video 29.03.2021

 Bewertung und Vergleich haben wir gelernt, schon als Kind wurden wir mit anderen verglichen, spätestens in der Schule viele Jahre jeden Tag bewertet. Wer ist reicher, hat das schönere Haus/Auto/Frau, erfolgreicheren Mann? Und jedes Mal verlieren wir, werden trauriger und unzufriedener. Wut und Neid schleichen sich ein, Minderwertigkeit sowieso. Bewertung und Vergleich haben das Potential für die Ausbildung einer Depression

1. Was unser keiner gesagt hat über Gefühle, Info Video 14.03.2021

Gefühle sind in unserer Gesellschaft ein schwieriges Thema, „man hat sie lieber nicht oder zeigt sie nicht“. Fakt ist, dass wir fühlende Wesen sind, auch wenn das geleugnet wird. Nichts zu fühlen ist ein unerträglicher Zustand. Gefühle halten uns lebendig, das Auf-und Abtauchen ist Energie in Bewegung

1. Trailer-Inhaltsangabe meines Youtube Kanals 15.09.2020
2. Praktische Tipps für Panikattacken Info Video 18.04.2020

Panikattacken kommen mit bedrohlichen körperlichen Symptomen. Hier ein paar Tipps mit denen Sie konkret in der Panik umgehen können. Atmung, kaltes Wasser etc. In der Panik ist die Atembeklemmung ein vorrangiges Symptom, ich stelle Ihnen ein Mudra vor, das den Lungenmeridian stimuliert

1. Gedanken zum Alleinesein von den Azoren Teil 3, Info 30.10.2019

Schlechte oder depressive Stimmung gibt uns das Gefühl von Getrenntsein, Isolation und Spaltung von Menschen, aber auch anderen Dingen. Da ist plötzlich das geliebte Hobby langweilig, Freunde werden uninteressant und selbst unsere Lieblingsmusik kann uns nichts geben. Klarheit über das eigene Gefühl.

1. Gedanken zum Alleinesein von den Azoren Teil 2, Info 30.10.2019

Wann fühlst du dich alleine? Auch unter vielen Menschen? Wie viel Gesellschaft ist zu viel und wie viel zu wenig? Nicht selten herrschen in uns Konflikte zu dem Umgang mit unserer Umwelt. Oder du fühlst dich überall einsam, weil du keinen Partner/in hast. Auch hier Klarheit über deine ureigenen Empfindungen finden und dadurch neue wirksame Lösungen.

1. Gedanken zum Alleinesein von den Azoren Teil 1, Info 24.10.2019

Alleinesein ist hart und quälend. Welches Gefühl des Alleinesein lebst du? Hast du das Gefühl, alleine zu sein oder bist du alleine? Was fehlt, Partner/in oder Freund/in? Betrachtung verschiedener Formen des Alleineseins und der Bewertung dazu

1. Kann ich an Energien glauben? Info Video, 04.04.20219

Chakren, Meridiane, Nadis, Energiekörper, verschiedene Schichten, Erklärung der Zusammenhänge/Zusammenspiel und Funktionen. Wir sind Sender und Empfänger

1. Narzissmus-Zusammenhänge und Bezüge, Info Video 25.11.2018

Wie wirkt die narzisstische Mutter auf das Kind, Muster im Narzissmus, wie entsteht die histrionische/narzisstische Persönlichkeitsstörung? Ablehnung und/oder künstlich hochgelobt. Emotionale Inkompetenz, Schwingungsunfähig

1. Narzissmus durchschauen innen und außen, Info Video, 10.08.2018

Tiefgreifende Störungen beim Kind durch narzisstische Mutter. Muster im Narzissmus, in Beziehungen, Familien, Freundschaften, Gruppen, Vereinen, in Politik und Wirtschaft. Überall existiert der Narzissmus und wird aktiv ausagiert. Die Gesellschaft erkennt den Narzissten nicht. Für Opfer doppelt schmerzhaft. Du kannst dich vor Narzissmus schützen, in dem du ihn erkennst. Vorschläge, die Opferrolle zu beenden.

1. Häufig gestellte Fragen zur Anwendung von EFT Info Video 03.03.2018

EFT, Emotional Freedom Techniques, Klopfpunkte, verschiedene Abläufe, Faster EFT, Fehler vermeiden, Thema präzise wählen, eigene Worte finden, Sequenzabläufe

1. Subtile Manipulation des Narzissten Info Video 06.02.2017

Manipulation, Strategien des Narzissten/in erkennen, subtile Vorgänge und Opferstatus offen und rational betrachten. Enttarnung durch Erkennen, gesunde Distanz, praktische Beispiele für die typischen Verhaltensmuster des Narzissten/in

1. Bin ich in Beziehung mit einem Narzissten/in? Info Video 08.02.2017

Wie ist meine Beziehung? Selbstzweifel? Stimmungsabfall, immer stärker Verunsicherung in Gedanken und Gefühlen. Schamgefühle, Selbstablehnung, Rückzug von Kontakten, Hobbies, Freundeskreis. Umwelt schätzt und bewundert oft den Narzissten/in. Für das Opfer extrem verunsichernd. Helfersyndrom prüfen!

1. Anders sein als Stärke 01.05.2016 Info Video

Anders denken, fühlen, handeln, ausgegrenzt sein, Verurteilung, unfähig zur Anpassung, anders sein als Resource, als Fähigkeit, neue Gefühle, neue Gedanken verwandeln die Welt, Vision, Begeisterungsfähigkeit, Kraft und Stärke

1. Hardcore Perfektionist Info Video 29.10.2015

Perfektionismus, Stress, Anspannung, Workaholic, Stress, stete Höchstleistung, Konkurrenzdruck, Altlasten, Erziehungsstil, Konditionierung, Burnout, kräftezehrend, mental und körperlich erschöpft, Angst, nicht zu genügen, Arbeitsüberlastung, emotionaler Stress, der Familie entfremdet, Überlastung, Überforderung

1. Angst oder Liebe, was habe ich gelernt? Info Video 21.09.2015

Information, Auslöser von Ängst, geerbt, gelernt, Modelllernen, Nachahmung, Umgang mit Ängsten in der Ursprungsfamilie, falsch verstandene Liebe, kindliche Lösungsstrategie, Klärung innerer Vorgänge, innere Wahrheit, kindliche Konflikte

1. Trauma Opfer-Täter Info Video 10.09.2015

Trauma, Opfer, Opferstatus, Opferverhalten, Verständnis für den Täter, Flashbacks, Dissoziation, Abspaltung, Klärung der Positionen, Double Bind, PTBS, fehlendes Selbstverständnis, fehlende Empathie für das eigene Erleben, innere Wahrheit

1. Glück und glücklich sein 23.02.2015

Glück, Unglück, dargestelltes Glück, in Filmen, Manipulation, Wahrnehmung, mediale Glücksvorstellung, Wirklichkeit, Realität, reales Glück, Wahrnehmung von Glück, nicht glücklich=unglücklich? Erwartungshaltung, zwei Pole, gedankliche Konstrukte, Zwangsglücklichkeit, Weltanschauung, Sensationsgier

1. Achtsamkeit, Anwendung im Alltag Info Video 23.02.2015

Achtsamkeit, Gewahrsein, was ist das? Wie geht das? Buddhismus, Weisheitslehren, östliche Weisheitslehren, innere Vorgänge, Ängste, Gefühle erkennen und spüren, Betrachtung, persönliche Auslöser, nichts kommt Grund, Oberflächlichkeit versus Achtsamkeit, eigene Bedürfnisse, Beziehung mit sich selbst, Selbstbezug

1. Der ganz normale Wahnsinn Info Video 20.08.2014

Gedankenmuster, dysfunktionale Gedanken, Denkfehler, Stress, Kontrollverlusst, Glaubenssätze, Glaubensüberzeugungen, Eigendialoge, Realitätscheck, Realitätsprüfung, Mindset, Fehlleistung, Fehlannahmen, ausgelöst durch Angst und Stress, Angst gefärbt, Klärung, Entzerrung

1. Bewertung, Kommentar und Vergleich Info Video 20.08.2014

Denkstruktur, schädigende Gedankenmuster, Negativität, harte Selbsturteile, permanente Vergleiche, Urteil gefällt, Gedankencheck, Mangelgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, reale Beispiele für den Zwang des Vergleichs und der Bewertung, permanente Urteile, Selbstverurteilung, Schwächung des Selbstwerts, Wahrnehmung des eigenen Denkens, entsprechend frustrierte Gefühlslage, Selbstschwächung durch dysfunktionales unreales Denken

1. Was kann ich gegen Angst tun? Info Video 02.07.2014

„ich kann nicht gegen meine Angst tun!“ Negativmantra, Angst, Befürchtungen, Hilflosigkeit und Unfähigkeiten betrachten, Akzeptanz der Probleme, Therapie, Selbsthilfebücher, EFT, Klopfakupressur, mein Youtube Kanal, aktiv für sich selbst, Bedürfnisse wahrnehmen, Entspannungen, Meditationen, Informationsvideos auf meinem Kanal

1. Die Geschichte vom Honigbären Info Video 10.06.2014

Leben, Sinnsuche, Geschichte als Metapher, Fabel, Orientierung, Orientierungshilfe, Gleichnis, Desorientierung, entwurzelt, sinnentleert, Tier als Beispiel

1. Ein Leben in der Komfortzone Info Video 13.05.2014

Komfortzone, Bequemlichkeit, Verdrängung, Vermeidung, verpasste Möglichkeiten, scheinbar angstfrei, Kompromisse, Blockaden, Mut, Überwindung, neue Erfahrungen, neue Gefühle, neue Gedanken

1. Achtsamkeitsübung Info Video 27.03.2014

Achtsamkeit, Wahrnehmung, Selbstwahrnehmung, Hineinspüren, Stimmung, Introspektion, Selbstbeobachtung, Selbsterkennung, kleine Übung, Achtsamkeitstraining, menschliche Entwicklung, Selbsterkenntnis

1. Gebrauchsanweisung für Affirmationen Info Video 28.02.2014

Affirmationen, Bekräftigung, neuronale Umstrukturierung, Tipps, Tricks, Intensivierung, Wahl der für dich richtigen Affirmation, die richtige Affirmation muss für dich „sexy“ sein. Thema wählen. Wechsel der Affirmation

1. Mehr über Affirmationen Info Video 27.04.2014

Affirmationen, Bekräftigung, positive Aussagen, Formulierungen, eigene Worte und Aussagen finden, persönliche Affiramtionen, selbst formulieren, verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, aussprechen, auf Zettel schreiben, einklopfen mit EFT

1. Leben-Drei Möglichkeiten Info Video 11.02.2014

Grundsätzlich gibt es drei Möglichkeiten, wie wir mit unserem Leben umgehen wollen. Wir können vom Leben erwarten oder fordern, oder wir gehen aktiv in die Gestaltung unseres Lebens. Eine Darstellung der drei Möglichkeiten. Lebensgestaltung, Orientierung, Möglichkeiten, Chancen erkennen und ergreifen.

1. 4-mat System Info Video 14.01.2014

Wissensvermittlung, 4-mat, die W-Fragen, Informationstransport, für Klienten und Kunden, gute Information, Informationen in sozialen Medien, Kompetenz, optimal verfasst, professionell

1. Machen Sie den siebten Schritt aus der Angst Info Video 13.11.2013

Wie erkenne ich, dass ich Angst habe? Körperliche Angstsymptome wie Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Pulsbeschleunigung, Atembeklemmung. Die Psyche schaltet Abwehrmechanismen wie Vermeidung, Verdrängung, Projektion etc. Erkenne dich und das, was an dir wirkt. Psychoeduktion. Psychohygiene.

1. Machen Sie den sechsten Schritt aus der Angst Info Video 24.09.2013

Psychohygiene, Psychoeduktion, Menschen mit Ängste haben oft ein schlechtes Selbstbild, schwaches Selbstvertrauen, Realitätscheck, Rollen im Leben, innere Wahrheit, soziale Kompetenz in Familie, Arbeitsstelle, unter Kollegen und Freunden, lange Liste von Dinge, Resourcen, Fähigkeiten, Qualitäten, die sie haben, leisten ohne sich Wertschätzung dafür zuzugestehen. Positiv!

1. Machen Sie einen Zwischenschritt aus der Angst Info Video 25.08.2013

Psychohygiene, Psychoedukation, Angst, Angststörung, Panik, Stress, Angstbewältigung, Zusammenfassung der Videos 1-5, Angst als Energieräuber, als Räuber von Chancen und Möglichkeiten, verschiedenes

1. Machen Sie den fünften Schritt aus der Angst Info Video 02.07.2013

Psychoeduktion, Psychohygiene, Gefühle, das Gefühl Angst, Ablehnung eigener Gefühle und die Konsequenzen, positive und negative Gefühle, Manipulation von Gefühlen im Außen, aufgestaute Gefühle, Aggression, Wut, Zorn, fühlende Wesen, Akzeptanz eigener Gefühle, Verständnis für eigene Gefühle, Erkennen des eigenen Wesens, gefühllos, emotionslos

1. Machen Sie den vierten Schritt aus der Angst, Info Video 24.06.2013

Psychoeduktion, Psychohygiene, Angst, Angststörung, generalisierte Angst, gelernte Angst, Modelllernen, Angst als Schutz oder Sicherheit, irrationale Überzeugungen, dysfunktionale Lösungen, transgenerational, Angst von einer Generation auf die nächste, neue Lösungen, Vorsicht statt Angst

1. Machen Sie den dritten Schritt aus der Angst, Info Video 12.06.2013

Psychoeduktion, Psychohygiene, Angst, Angststörung, Befürchtungen, generalisierte Angst, Gedanken, Gedankenkreisen, Grübeln, automatische Gedanken, Problemtrance, Kontrollverlust, vermehrte Ängste durch Gedankenkreisen, Horrorszenerario im Kopf, Angstfilm drehen, Gedankenstopp, Nutzung von Intelligenz gegen eigene Interessen, Gebrauchsanweisung fürs Gehirn

1. Machen Sie den zweiten Schritt aus der Angst, Info Video 24.05.2013

Psychoedukation, Psychohygiene, Angst, Angststörung, Befürchtungen, negatives Denken, Negativität, Angst aus der Vergangenheit, Angst vor der Zukunft, traumatische Erlebnisse, emotional in der Vergangenheit, Gegenwart, Realität, Realitätscheck, Hier und Jetzt, erwachsen, gegenwärtiger Moment

1. Machen Sie den ersten Schritt aus der Angst, Info Video 08.05.2013

Psychoeduktion, Psychohygiene, Panik, Panikstörung, Angst, Angststörung, Befürchtungen, Vorgang im Gehirn, , neuronale Vorgänge, Angst löst Verknüpfungen – Synapsen – im Gehirn, neurologische Desorganisation, Strukturen geräten durcheinander, Zugriff auf rationales Denken blockiert. Limbisches System, Hirnstamm, Flucht-Angriff-Erstarrung, Reaktionsmuster

1. Prüfungs-und Schularbeitsangst Info Video 27.03.2013

Prüfungsangst, Schularbeitsangst, Filmriss, Blackout, Nervosität, Stress, Coachingtipps, Visualisierung, Blockaden, Versagensangst, Konzentration, Lerntipps, Meinung anderer, negativer Bilder, Massenhysterie in der Klasse, Vermeidung von Panik, Gehirnareale

1. Selbstwertproblematik Info Video 15.02.2013

Selbstwert, schwacher Selbstwert, Unsicherheiten, mutlos, ängstlich, Gefühle von Minderwertigkeit, Wertlosigkeit, Kompensationen, Mangelgefühle, Ursprünge und Auslöser für Selbstwertproblematik, Leistungsdenken, Leistungsdruck, Versagensängste, ich bin nicht gut genug, Gesellschaft, Bildungseinrichtungen prägen den westlichen Menschen