

**Michael Bohne**

# **Einführung in die Praxis der Energetischen Psychotherapie**

**Mit Illustrationen von Marcus Zimmermann**

**Zweite, überarbeitete Auflage, 2010**

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Dirk Baecker	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Bernhard Blanke	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Ulrich Clement	Dr. Gunther Schmidt
Prof. Dr. Jörg Fengler	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Dr. Therese Steiner
Prof. Dr. Heiko Kleve	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin
Dr. Roswita Königswieser	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Bernhard Trenkle
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Tom Levold	Prof. Dr. Reinhard Voß
Dr. Kurt Ludewig	Dr. Gunthard Weber
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Michael Wirsching
Prof. Dr. Kersten Reich	

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Illustrationen: Marcus Zimmermann, deluzi Kommunikationsdesign, Berlin,  
[www.deluzi.de](http://www.deluzi.de)

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Zweite, überarbeitete Auflage, 2010

ISBN: 978-3-89670-755-0

© 2008, 2010 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Häuserstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Häuserstr. 14

69115 Heidelberg

Tel. o 62 21-64 38 o

Fax o 62 21-64 38 22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

## **Besonderer Hinweis ... 9**

## **1. Die Bedeutung der Energetischen Psychologie im beginnenden 21. Jahrhundert ... 10**

## **2. Wurzeln der Energetischen Psychologie ... 13**

## **3. Therapeutisches Vorgehen in der Energetischen Psychologie ... 17**

- 3.1 Der bifokale Behandlungsfokus:  
Emotionen und Kognitionen bzw. Glaubenssätze  
bzw. Beziehungsmuster ... 19
- 3.2 Struktur eines Behandlungsablaufs ... 20
  - 3.2.1 Auflösung neurofunktioneller (körperlicher)  
und energetischer Störungen ... 23
  - 3.2.2 Klopfen relevanter Akupunkturpunkte  
gegen emotionalen Stress ... 23
  - 3.2.3 Die Sandwichtechnik ... 24
  - 3.2.4 Behandlung dysfunktionaler Kognitionen  
bzw. Glaubenssätze und Beziehungsmuster  
(psychische Umkehrung) ... 24
- 3.3 Das Klopfen auf Akupunkturpunkte ... 26
  - 3.3.1 Beschleunigte Emotionsverarbeitung ... 27
  - 3.3.2 Beschleunigte Transformation  
dysfunktionaler Kognitionen bzw. Glaubenssätze bzw.  
Beziehungsmuster ... 27
- 3.4 Standardisierte Protokolle ... 28
  - 3.4.1 Thought Field Therapy (TFT) ... 29
  - 3.4.2 Emotional Freedom Techniques (EFT) ... 29
  - 3.4.3 Negative Affect Erasing Method (NAEM) ... 31

- 3.5 Differenzierte Diagnostik mittels Muskeltest und  
Behandlung individuell gefundener Behandlungspunkte ... 32
  - 3.5.1 Funktionsweise des Muskeltests ... 32
  - 3.5.2 Testung der betroffenen Meridiane ... 34
  - 3.5.3 Gefahren des Muskeltests ... 35
  - 3.5.4 Testung mutmaßlicher Wurzeln des Problems ... 35
  - 3.5.5 Testung dysfunktionaler Kognitionen bzw.  
Glaubenssätze bzw. Beziehungsmuster bezüglich  
des konkreten Symptoms und hinsichtlich des  
ganzen Lebens ... 37
  - 3.5.6 Grenzen des Muskeltests ... 41
  - 3.5.7 Parallelen zwischen Muskeltest  
und Ideomotorik? ... 45
- 3.6 Die Bedeutung und Behandlung der psychischen  
Umkehrung – Dysfunktionale Kognitionen  
bzw. Glaubenssätze bzw. Beziehungsmuster ... 46
- 3.7 Neurofunktionelle (körperliche und)  
energetische Störungen ... 49
  - 3.7.1 Neurologische Desorganisation (Switching) ... 50
  - 3.7.2 Überenergie ... 51
  - 3.7.3 Polaritätenumkehrung  
(massive psychische Umkehrung) ... 51
  - 3.7.4 Energetische Toxine 51
- 3.8 Tools zur Optimierung der neurofunktionellen (körperlichen  
und) energetischen Veränderungsbereitschaft ... 52
  - 3.8.1 Überkreuzübung gegen Switching  
und Überenergie ... 52
  - 3.8.2 Fingerhalteübung zur Zentrierung  
des Aufmerksamkeitsfokus ... 53
  - 3.8.3 Die 9-G oder Zwischenentspannung zur Integration  
in verschiedene Hirnareale ... 53
  - 3.8.4 Gehirnbalance zur besseren Kooperation  
beider Hemisphären ... 54
  - 3.8.5 Die liegende Acht zur besseren Kooperation beider  
Hemisphären ... 54
- 3.9 Stärkung positiver Zielbilder und  
Ressourcenaktivierung ... 56

#### **4. Wirkhypothesen ... 57**

- 4.1 Das Meridiansystem, die klassische energetische Wirkhypothese ... 58
- 4.2 Neurobiologische Wirkhypothese ... 59
- 4.3 Neurohumorale Wirkhypothese ... 59
- 4.4 Wirkhypothese der reziproken Hemmung ... 60
- 4.5 Positive Kontroll- und Selbstwerterfahrung sowie Selbstwirksamkeitserfahrung ... 60
- 4.6 Befriedigung verschiedener Grundbedürfnisse ... 61

#### **5. Indikationen, Kontraindikationen, Gefahren, Störungen ... 62**

- 5.1 Indikationen ... 62
- 5.2 Kontraindikationen ... 62
- 5.3 Gefahren und Nebenwirkungen ... 63
- 5.4 Was, wenn es nicht funktioniert? ... 64
  - 5.4.1 Selbstvorwürfe ... 64
  - 5.4.2 Vorwürfe gegen andere ... 65
  - 5.4.3 Erwartungshaltung (auch in monetärer Hinsicht) ... 65
  - 5.4.4 Altersregression ... 66
  - 5.4.5 Loyalitäten ... 66
  - 5.4.6 Energetische Störungen (z. B. Überenergie) ... 66
  - 5.4.7 Energetische Toxine ... 67
  - 5.4.8 Funktionelle Störungen (z. B. Switching) ... 67
  - 5.4.9 Pharmakologische Störungen (z. B. Neuroleptika, Benzodiazepine) ... 67
  - 5.4.10 Körperliche Störungen (z. B. Krankheiten) ... 68

#### **6. Selbsterfahrung mittels Selbsthilfeanleitung ... 69**

- 6.1 Die 8 Schritte des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen ... 70
- 6.2 Kurzform des emotionalen Selbstmanagements mittels Klopfen ... 87
- 6.3 Wenn das emotionale Selbstmanagement mittels Klopfen nicht ausreichend funktioniert ... 88
- 6.4 Strategien zur Steigerung des Wohlgefühls ... 89
  - 6.4.1 Damit es sich noch etwas besser anfühlt ... 90

- 6.4.2 Die Aktivierungspunkte ... 92
- 6.4.3 Integration des Zielbildes und  
Zielbildaktivierung ... 93
- 6.4.4 Integrationspunkt ... 93

## **7. Von der Technikorientierung zur Prozessorientierung ... 95**

### **Anhang ... 105**

Arbeitsblätter ... 105

Arbeitsblatt 1: Selbstakzeptanz bei Selbstvorwürfen ... 105

Arbeitsblatt 2: Selbstakzeptanz bei Vorwürfen  
anderen gegenüber ... 107

Meridiane und Akupunkturpunkte ... 108

### **Verwendete Abkürzungen ... 110**

**Anmerkungen ... 111**

**Literatur ... 115**

**Über den Autor ... 118**