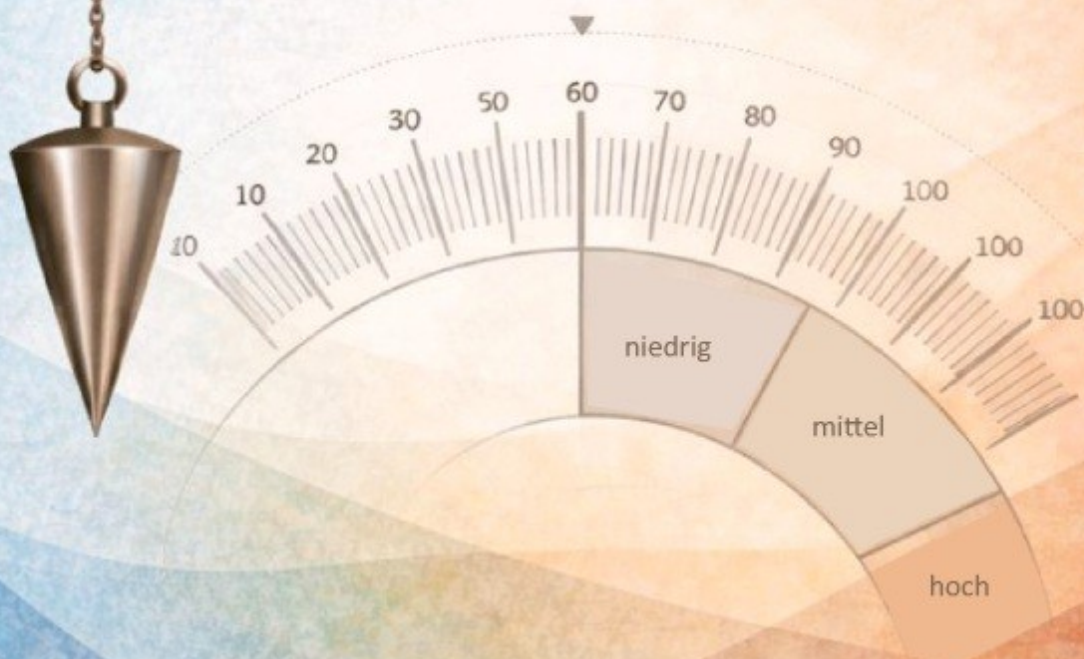


Raimund Kellmann - Iris Witzani

Pendeldiagramme

Ein Arbeitsbuch

Skalen zur Wahrnehmung,
Einordnung und Orientierung



Pendeldiagramme – Ein Arbeitsbuch

Skalen zur Wahrnehmung, Einordnung und Orientierung

Wir möchten darauf hinweisen, dass die hier dargestellten Zusammenhänge zum Teil weit über den aktuellen Stand der Wissenschaft hinausgehen. Sie sind ein Konzept der Alternativ-Medizin und wissenschaftlich nicht anerkannt!

Raimund Kellmann, Iris Witzani

Pendeldiagramme – Ein Arbeitsbuch

Skalen zur Wahrnehmung, Einordnung und Orientierung

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

Impressum

© 2026 Raimund Kellmann, Iris Witzani
Bahnhofstraße 51
35630 Ehringshausen

Text: Raimund Kellmann, Iris Witzani
Umschlag, Illustration, Grafik & Design: Raimund Kellmann
Lektorat/Korrektur: Iris Witzani

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen ins-
besondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG
(„Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich.
Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Auflage 2026

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Ham-
burg, bod@bod.de
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: **978-3-6957-1078-2**

Sachlicher Hinweis	8
Wie arbeite ich mit diesem Buch?	9
Block 1 – Körper & Befinden (1–10)	13
Nr. 1 · Allgemeines Befinden	13
Nr. 2 · Körperliche Belastung	17
Nr. 3 · Energiezustand	21
Nr. 4 · Regenerationsbedarf	25
Nr. 5 · Schlafqualität	29
Nr. 6 · Vitalität	33
Nr. 7 · Bewegungsdrang / Aktivitätsbedarf	37
Nr. 8 · Verdauungs-Balance	41
Nr. 9 · Immunsystem-Resonanz	45
Nr. 10 · Körperliche Spannungen	49
Block 2 – Emotion & Psyche (11-20)	53
Nr. 11 · Emotionale Grundstimmung	53
Nr. 12 · Innere Ruhe	57
Nr. 13 · Mentale Klarheit	61
Nr. 14 · Emotionale Blockaden	65
Nr. 15 · Stressbelastung	69
Nr. 16 · Überforderung	73
Nr. 17 · Selbstvertrauen	77
Nr. 18 · Ängste (gesamt)	81
Nr. 19 · Trauer / Loslassen	85
Nr. 20 · Motivation / Antrieb	89

Block 3 – Umfeld & Einflüsse (21-30)	93
Nr. 21 · Raumharmonie	93
Nr. 22 · Schlafplatz-Stimmigkeit	97
Nr. 23 · Elektrosmog-Belastung	101
Nr. 24 · Geopathische Einflüsse	105
Nr. 25 · Wasser-Resonanz	109
Nr. 26 · Lebensmittel-Verträglichkeit	113
Nr. 27 · Fremdeinflüsse	117
Nr. 28 · Energetischer Reinigungsbedarf	121
Nr. 29 · Schutz / Abgrenzung	125
Nr. 30 · Tagesumfeld	129
 Block 4 – Entscheidungen & Orientierung (31-40)	 133
Nr. 31 · Allgemeine Resonanz	133
Nr. 32 · Stimmigkeit einer Entscheidung	137
Nr. 33 · Klarheit einer Entscheidung	141
Nr. 34 · Priorität	145
Nr. 35 · Risiko-Empfinden	149
Nr. 36 · Timing / Reifegrad	153
Nr. 37 · Nächster Schritt	157
Nr. 38 · Konsequenzen-Spürbarkeit	161
Nr. 39 · Zielklarheit	165
Nr. 40 · Gesamtverträglichkeit	169
 Block 5 – Beziehung & Kontakt (41-50)	 173
Nr. 41 · Beziehungsenergie	173
Nr. 42 · Nähe-Distanz-Bedarf	177
Nr. 43 · Vertrauen	181
Nr. 44 · Konfliktspeicherung	185
Nr. 45 · Kommunikationsklarheit	189
Nr. 46 · Eigene Grenzen	193
Nr. 47 · Empathie	197
Nr. 48 · Erwartungsdruck	201

Nr. 49 · Offenheit für Veränderung	205
Nr. 50 · Verbindung (gesamt)	209
Zum Abschluss	212
Über uns	213
Leerdigramme	215

Sachlicher Hinweis

Dieses Buch stellt Pendeldiagramme als Arbeits- und Orientierungshilfe zur Verfügung.

Die enthaltenen Inhalte dienen ausschließlich der Selbstwahrnehmung und Einordnung.

Die Arbeit mit Pendel und Diagrammen ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder heilkundliche Diagnose oder Behandlung.

Die Diagramme sind nicht dazu gedacht, Krankheiten festzustellen, Therapien festzulegen oder medizinische Entscheidungen zu treffen.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Unsicherheiten sollte stets eine ärztliche oder therapeutische Abklärung erfolgen.

Die Anwendung der Diagramme erfolgt in eigener Verantwortung.

Autor:innen und Verlag übernehmen keine Haftung für Entscheidungen oder Handlungen, die auf Grundlage der hier dargestellten Inhalte getroffen werden.

Wie arbeite ich mit diesem Buch?

Dieses Buch stellt Pendeldiagramme als **Arbeitswerkzeug** zur Verfügung.

Es geht nicht darum, schnelle Antworten zu erzwingen, sondern Wahrnehmung **achtsam zu ordnen**.

Nimm dir für die Arbeit mit dem Buch Zeit und eine ruhige Umgebung.

Lege das Buch so vor dich, dass das Diagramm **quer liegt** und du das Pendel bequem darüber halten kannst.

1. Die Fragestellung

Formuliere deine Frage **klar, einfach und offen**.

Gute Fragen sind zum Beispiel:

- *Wie stimmig ist ... für mich?*
- *Wie hoch ist die Belastung durch ...?*
- *Wie verträglich ist ... insgesamt?*

Vermeide mehrdeutige oder verschachtelte Fragen.

Je klarer die Frage, desto ruhiger reagiert das Pendel.

2. Die Skalen

Zu jedem Thema findest du **zwei Skalen**:

- eine **energetisch-sachliche Skala**
- eine **Heilpraktiker-Skala (HP-Skala)**

Du kannst frei entscheiden, **welche Skala du nutzt**:

- die energetische Skala für feine, offene Wahrnehmung
- die HP-Skala für eine klarere, sachliche Einordnung

Beide Skalen beziehen sich auf dasselbe Thema, setzen aber **unterschiedliche Schwerpunkte**.

3. Das leere Segment

Jedes Diagramm enthält **ein bewusst leeres Segment**.

Zeigt das Pendel darauf, kann das zum Beispiel bedeuten:

- die Frage ist noch nicht eindeutig
- das Thema ist im Moment neutral
- es braucht eine weitere Differenzierung
- der richtige Zeitpunkt ist noch nicht gekommen

Das leere Segment ist **kein Fehler**, sondern ein Hinweis, innezuhalten und gegebenenfalls die Frage zu überprüfen.

4. Der Ausschlag des Pendels

Beobachte den Ausschlag ruhig und ohne Erwartung.
Es geht nicht darum, ein gewünschtes Ergebnis zu erhalten,
sondern wahrzunehmen, **was sich zeigt**.

Manchmal ist der Ausschlag eindeutig, manchmal sehr fein.
Beides ist in Ordnung.

5. Wiederholung und Vergleich

Du kannst die Diagramme mehrfach nutzen:

- zu unterschiedlichen Zeitpunkten
- mit leicht veränderter Fragestellung
- zum Vergleich mehrerer Optionen

So lassen sich **Veränderungen und Entwicklungen** gut beobachten.

6. Verantwortung und Haltung

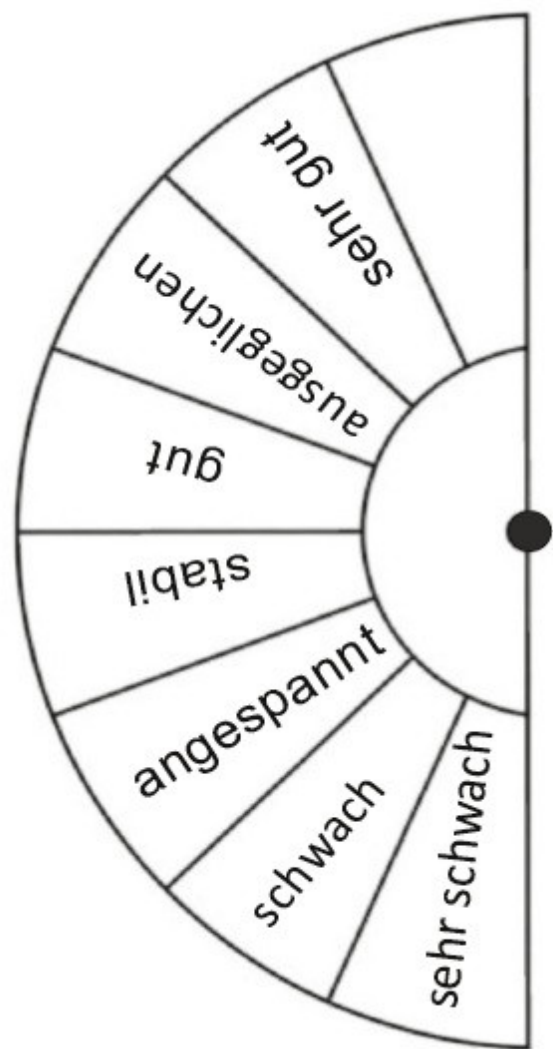
Die Diagramme geben **keine Entscheidungen vor**.
Sie unterstützen Wahrnehmung, ersetzen aber **keine Verantwortung**, kein Fachwissen und keine medizinische Abklärung.

Nutze dieses Buch als **Begleiter**, nicht als Urteil.

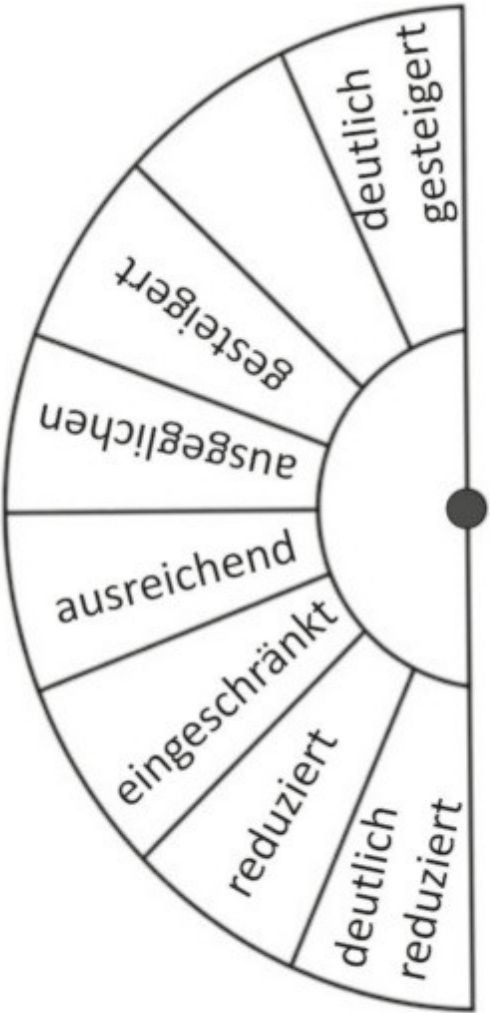
Block 1 – Körper & Befinden (1–10)

Nr. 1 · Allgemeines Befinden

Energetisch-sachliche-Skala

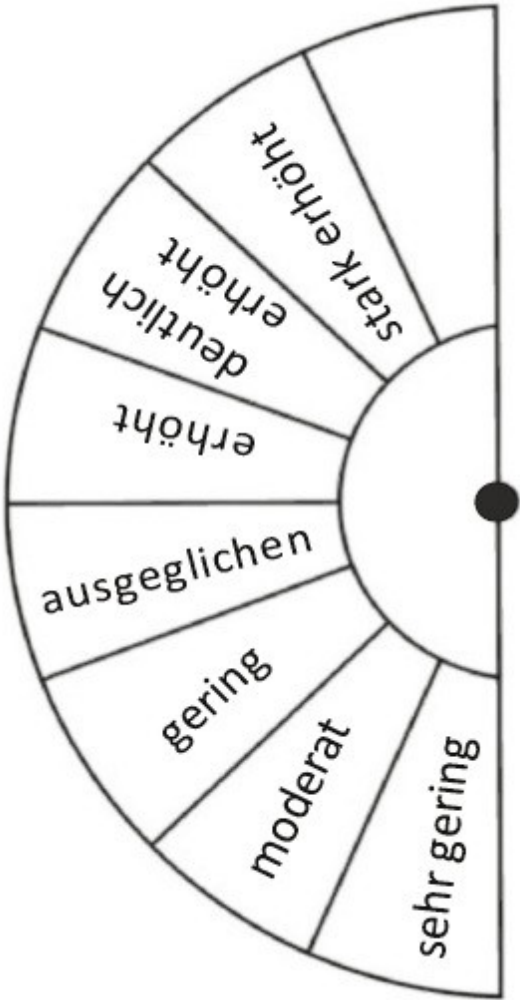


1 · Allgemeines Befinden - Heilpraktiker-Skala

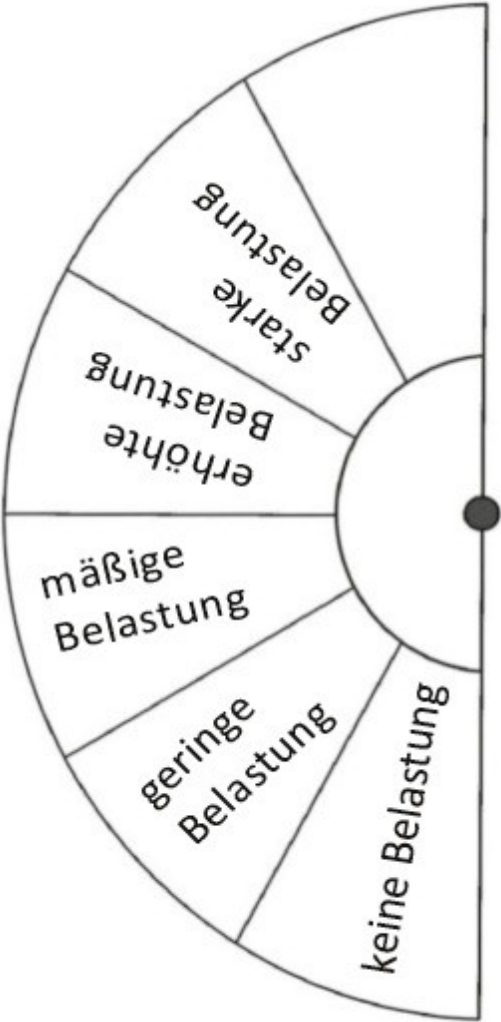


Nr. 2 · Körperliche Belastung

Energetisch-sachliche-Skala



2 · Körperliche Belastung - Heilpraktiker-Skala



Pendeldiagramme – Ein Arbeitsbuch unterstützt dich dabei, mit dem Pendel klarer und strukturierter zu arbeiten.

Die Diagramme in diesem Buch helfen dir, Fragen einzugrenzen, Wahrnehmungen einzuordnen und Antworten übersichtlich darzustellen. Sie sind bewusst einfach aufgebaut und laden dazu ein, Schritt für Schritt Vertrauen in die eigene Wahrnehmung zu entwickeln.

Das Buch richtet sich sowohl an Einsteiger:innen als auch an Menschen mit Erfahrung. Du brauchst kein Vorwissen – nur Offenheit, Ruhe und Zeit zum Ausprobieren.

Ein praktisches Arbeitsbuch für alle, die das Pendel als Werkzeug zur Orientierung nutzen möchten.

