



Negative Emotionen auflösen

Arbeit mit dem EmotionsCode nach Bradley
Nelson

Einführung & Vorbereitung



“Dem stärksten Willen fehlt oft die Kraft, die einer zarten Emotion selbstverständlich ist.”
Elfriede Hablé

Emotionen – der Name ist schon fast Programm – bewegen uns und unser Leben. Bis vor kurzem haben Forscher sich mit sechs Emotionen begnügt: Glück, Trauer, Wut, Angst, Ekel und Überraschung.

Forscher der Universität Berkley haben das weiter ausdifferenziert und sind auf insgesamt 27 Emotionen gekommen, die sie in einer [interaktiven Karte](#) dargestellt haben.

Viele der Emotionen sind für uns sehr positiv, andere nehmen wir als Einschränkung oder gar Bedrohung wahr.

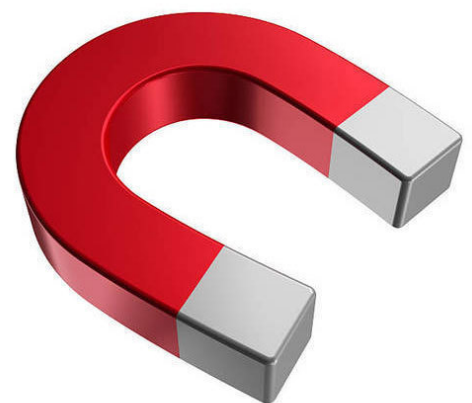
Doch die meisten der Emotionen oder gar körperliche Beschwerden sind im Laufe unseres Lebens entstanden. Einige konnten wir mit unseren Ressourcen nicht bewältigen. Wir haben sie in uns eingeschlossen. So trennen Sie uns von einem freien Lebensfluss. Dieses Modell Bradley Nelson zeigt, wie wir negative Emotionen auflösen können.

Das Buch von Dr. Bradley Nelson, «der EmotionsCode» gibt

dir noch detaillierte Anleitungen und auch viele Hintergrundinformationen dazu

Vorbereitung

- 1) Besorge dir einen starken Magneten
- 2) Drucke die Tabelle am Ende des Modells aus
- 3) Lerne den kinesiologischen Muskeltest. Dazu kannst du bei YouTube das Suchwort «Kinesiologie Muskeltest» eingeben. So bekommst du eine ganze Auswahl an Filmen gezeigt.



Und so geht's

Muskeltest

Frage den Coachee, ob es eingeschlossene Emotionen aufzulösen gibt und teste diese Frage mit dem kinesiologischen Muskeltest. Testet der Muskeltest für ja, gehst du zum nächsten Schritt weiter.



Emotionen finden

Nimm die Tabelle zur Hand und frage nach der «richtigen» Zeile und Spalte der negativen Emotion in der Tabelle.

- ▶ Die Frage lautet: «Befindet sich die Emotion in Spalte A?»
- ▶ Teste mit dem Muskeltest für «Ja» oder «Nein». Bei einem «Nein» weist du, dass die Emotion in der Spalte B ist.
- ▶ Dann: „Befindet sich die Emotion in der Zeile eins?“ Teste für «Ja» oder «Nein».
- ▶ Gehe nun Zeile für Zeile genauso weiter, bis du die Emotion gefunden hast.
- ▶ Mache mit dieser Emotion einen weiteren Test, ob es diese Emotion ist. Dieser Test sollte dann «positiv» sein.



Emotion auflösen

Fahre mit dem Magneten etwa zehn Mal die Wirbelsäule von oben nach unten. Das löst die alte Emotion vollständig auf.

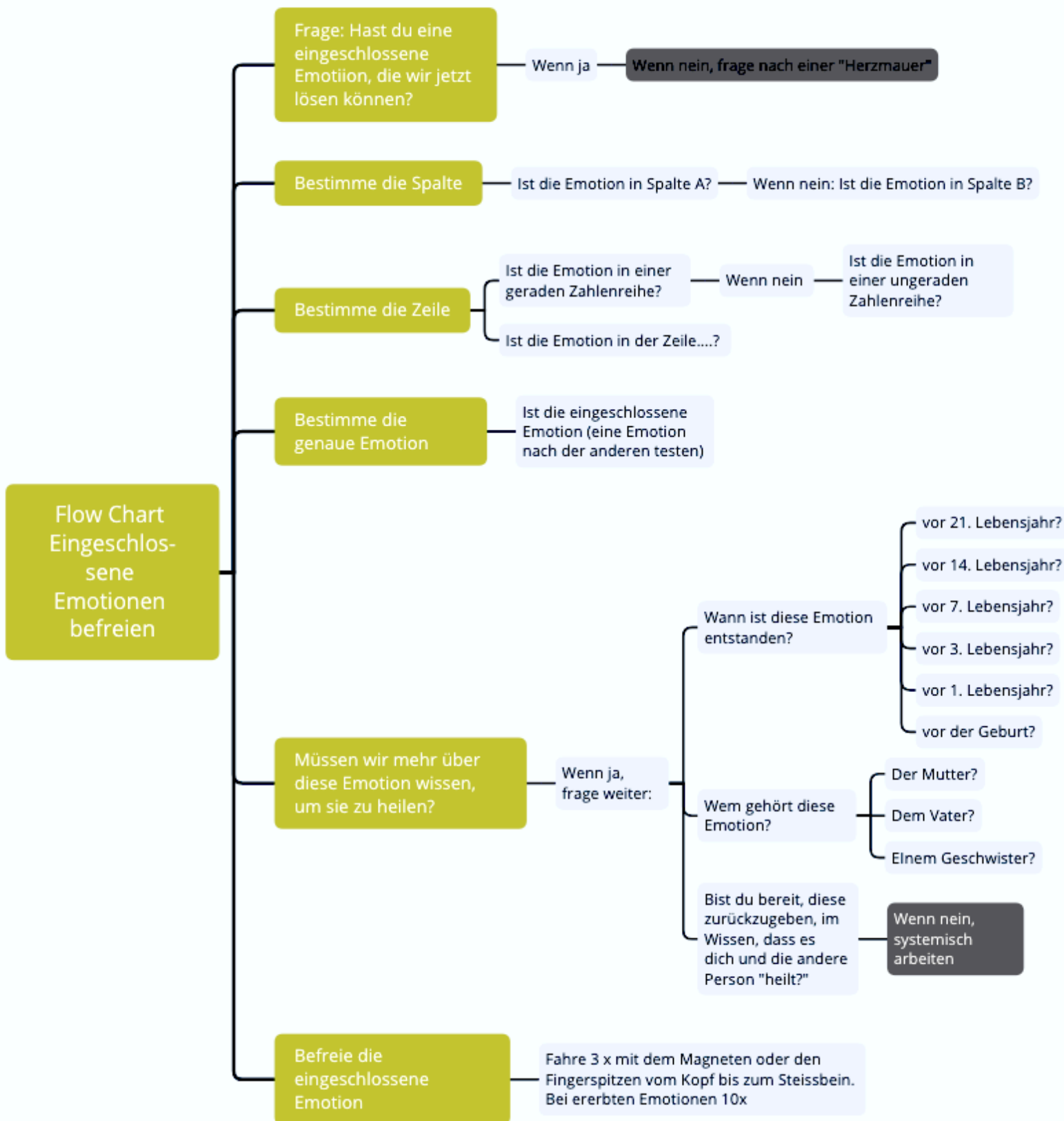


Test

Teste mit dem kinesiologischen Muskeltest die betreffende Emotion:

- ▶ «Haben wir die eingeschlossene Emotion aufgelöst?»
- ▶ «Gibt es weitere Emotionen, die wir auflösen können?»
- ▶ Falls ja, das Prozedere ab Schritt 2 wiederholen.
- ▶ in den meisten Fällen gibt es unmittelbar in der Sitzung neue Empfindungen wie Leichtigkeit, Kribbeln, etc. Auch körperliche Beschwerden, Verspannungen etc, lösen sich oder fühlen sich anders an.

Als Flowchart



Emotionen-Tabelle



“Viel Kälte ist unter den Menschen, weil wir nicht wagen, uns so herzlich zu geben, wie wir sind.” Albert Schweizer

	Spalte A	Spalte B
Zeile 1 Herz oder Dünndarm	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verlassenheit ▪ Verratensein ▪ Aussichtslosigkeit / Selbstaufgabe ▪ Verloren sein ▪ Unerwiderte Liebe / nicht geliebt werden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vergebliche Mühe ▪ Liebeskummer / Herzschmerz ▪ Unsicherheit ▪ Überschwänglichkeit ▪ Verletzlichkeit/Verletztsein
Zeile 2 Milz oder Magen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Angst/Unruhe ▪ Verzweiflung ▪ Empörung/Abscheu ▪ Nervosität ▪ Sorgen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Versagen ▪ Hilflosigkeit ▪ Hoffnungslosigkeit ▪ Kontrollverlust ▪ Geringe Selbstachtung
Zeile 3 Lunge oder Dickdarm	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zum Weinen zumute ▪ Entmutigung ▪ Ablehnung ▪ Traurigkeit ▪ Bedauern/Reue 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verwirrtheit ▪ Abwehrhaltung/Verteidigung ▪ Trauer/Gram ▪ Selbstmissbrauch ▪ Sturheit/Starrsinn
Zeile 4 Leber oder Gallenblase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wut/Zorn ▪ Bitterkeit ▪ Schuldgefühle ▪ Hass ▪ Groll/Unmut 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Depression / Niedergeschlagenheit ▪ Frustration ▪ Unentschlossenheit ▪ Panik/Bestürzung ▪ Undankbarkeit / Verlust an Wertschätzung/
Zeile 5 Nieren oder Blase	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schuldzuweisung ▪ Schrecken/Scheu ▪ Angst ▪ Horror/Entsetzen ▪ Ärger 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Innerer Konflikt ▪ Kreativitätsverlust ▪ Terrorisiertsein ▪ Alleingelassensein 7 nicht unterstützt werden ▪ Kraftlosigkeit/Schwäche
Zeile 6 Drüsen oder Sexualorgane	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demütigung ▪ Eifersucht/Neid ▪ Sehnsucht/Verlangen ▪ Lust/Begierde ▪ Überwältigung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stolz ▪ Scham ▪ Schock ▪ Wertlosigkeit ▪ Selbstablehnung