



- FALLSTUDIE -  
**BLOCKADENLÖSUNG UND  
ENTSPANNUNG**

## 3 EINFACHE TIPPS, UM BLOCKADEN ZU LÖSEN UND DICH WIRKLICH ZU ENTSPANNEN



Diese 3 Tipps haben meiner Kundin Frau G.P. extrem weitergeholfen und werden auch dir dabei helfen, versteckte Blockaden zu finden und zu lösen. Das sorgt für echte Entspannung. Mehr zum konkreten Fall mit Frau G.P. erfährst du auf den nächsten Seiten in der Fallstudie.

### 1

#### **Stelle Zusammenhänge zwischen der Symptomatik und deiner Lebenssituation her.**

Dazu kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Seit wann treten die Symptome auf?
- In welchem Zusammenhang treten sie auf?
- Gibt es bestimmte Situationen, Zeiten oder Personen, die diese Symptome auslösen?

Dabei ist es wichtig sich selbst zu zuhören, wenn man die Situation und das Gefühl schildert. Dabei kann man Muster erkennen und Zusammenhänge sehen.

Wenn du die Auslöser und Muster gefunden hast, kannst du aktiv etwas dagegen unternehmen!

### 2

#### **Überprüfe deine Gedanken und Glaubenssätze auf ihren Wahrheitsgehalt.**

Dazu kannst du dir folgende Fragen stellen:

- Welche sind die momentan oder auch schon immer begleitenden Glaubenssätze im Leben?
- Sind sie im reellen Leben wirklich wahr und (noch) gültig?
- Wie könnte man sie wandeln/umformulieren?

Die eigene innere Stimme zu Wort kommen lassen. Und dieser Glauben schenken.

## 3 EINFACHE TIPPS, UM BLOCKADEN ZU LÖSEN UND DICH WIRKLICH ZU ENTSPANNEN



Diese 3 Tipps haben meiner Kundin Frau G.P. extrem weitergeholfen und werden auch dir dabei helfen, versteckte Blockaden zu finden und zu lösen. Das sorgt für echte Entspannung. Mehr zum konkreten Fall mit Frau G.P. erfährst du auf den nächsten Seiten in der Fallstudie.

### 3

### Verbinde dich mit deinen positiven Erfahrungen mit deinen stärkenden Kompetenzen.

Dazu kannst du Folgendes tun:

- Liste alle deine Kompetenzen auf.
- Alles, was du geschafft hast in deinem Leben. Alles was du erreicht hast.
- Auch wenn es dir vielleicht unwichtig vorkommt. Schreibe sie alle auf.
- Notiere außerdem positive Erfahrungen, die du in deinem Leben gemacht hast...
- ...und werde dir dieser bewusst.

Und das führt zu weiteren positiven Erfahrungen in deinem Leben und diese stärken dich auf deinem Weg / in deinem Leben.

Diese Tipps werden dir garantiert helfen. Falls sie das getan haben, freue ich mich wenn du mir in einem kostenlosen Erstgespräch davon berichtest.

Darin können wir auch über deine aktuellen Probleme und Herausforderungen sprechen.

Klicke einfach auf den folgenden Button und suche dir deinen Wunschtermin aus:

**KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH  
VEREINBAREN**

...oder gehe auf [www.kirstenkamm.de/termin](http://www.kirstenkamm.de/termin)

# FALLSTUDIE: BLOCKADENLÖSUNG UND ENTSPANNUNG MIT FRAU G.P.



Sie kam auf Empfehlung einer Physiotherapeutin zu mir, weil sie sich nicht entspannen kann. Sie wollte deshalb einen Termin, um eine Entspannungstechnik zu lernen. Deshalb haben wir am Telefon einen Termin für eine Entspannungseinheit nach der Methode „Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)“ vereinbart. Allerdings hatte ich schon bei diesem Gespräch das Gefühl, dass eine andere Form der „(Blockaden)lösung“ sinnvoller wäre.



Als sie zum Termin kam, fiel mir ihre angespannte Körperhaltung auf und sie kam mir auch insgesamt sehr kontrolliert vor. Ich ermunterte sie mir zu schildern, was sie aus der momentanen Sicht zu mir führt. Sie fühle sich verspannt und unruhig. Sie hätte Nackenschmerzen und könnte nicht gut durchatmen. Sie verstand nicht so recht, warum sie in diesem Zustand war, denn sie ist seit kurzem in den Ruhestand gegangen und es ginge ihr doch gut in ihrem Leben.

Intuitiv stellte ich ein paar Fragen. Da erzählte sie, dass ihr Mann eine HerzOp hatte, ihm es zwar wieder ganz gut gehe und sie trotzdem Angst hätte. Ich konnte sehen und auch wahrnehmen, dass hinter dieser Angst noch mehr steckte, nämlich Trauer. Das sagte ich ihr und ihr kamen schon die Tränen. Ihre Mutter war 2011 verstorben. Diese war vorher ganz akut aus einem selbstbestimmten Leben heraus zu einem Pflegefall geworden, so dass Frau P. für sie Entscheidungen treffen musste. Sie hatte in dieser Zeit das Gefühl, dass ihre Mutter, die nicht mehr kommunizieren konnte, sich deshalb von ihr abgewandt hat.

Und seitdem fühlt sie sich schuldig und kann sich das (ihre getroffenen Entscheidungen) nicht verzeihen, obwohl sie weiß, dass sie keine andere Wahl hatte und verantwortungsbewusst nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt hat.

Für mich war spätestens in diesem Moment klar, dass nur eine Einheit zur Entspannung nicht das nachhaltige Ergebnis bringen wird, welches ihr Anliegen ist, nämlich Entspannung und Schmerzfreiheit. Dieses habe ich ihr gesagt und dass ich es sinnvoller fände, daran mit der Methodik der Psychokinesiologie zu arbeiten. Aber natürlich habe ich ihr die Wahl gelassen.

Sie hat sofort gesagt, dass wir das so machen, wie ich es als sinnvoll für ihr Bedürfnis erachte, denn sie hat gespürt, dass unsere ersten Gesprächsminuten schon Erleichterung gebracht hat.

## FALLSTUDIE: BLOCKADENLÖSUNG UND ENTSPANNUNG MIT FRAU G.P.



Dann habe ich ihr gezeigt, wie der kinesiologische Muskeltest funktioniert. Mit dieser Methode haben wir zuerst die Sinnhaftigkeit der Methode verifiziert. Dem folgte eine erste Blockadenlösung mit der Methode des Three in One Concepts. Diese Methode führte uns bezüglich des Themas zu ihrem unterbewussten Muster sich „selbst zu bestrafen“. Das haben wir mit einem weiteren Werkzeug diese Methode gelöst und ausgeglichen, damit sie wieder verständnisvoll mit sich selbst und selbstverantwortlich ins Leben gehen kann. Als begleitenden Satz haben wir den Satz „Ich bin frei und freue mich des Lebens“ herausgefunden. Diesen sollte sie dann in der nächsten Zeit täglich sagen und ihre Hände dabei auf den Brustkorb legen, an die Stelle, wo sie das Gefühl hatte, nicht atmen zu können.

Im Anschluss daran fühlte sie sich erleichtert und konnte sofort besser durchatmen. Ihr Nacken fühlte sich entspannter an und sie war vor allem auch froh, die Zusammenhänge zu sehen.

Ich fragte dann, ob wir auf diese Art noch einmal weiter arbeiten wollen oder sie lieber einen neuen Termin für eine Entspannungseinheit nach der Methode PMR ausmachen wollte. Sie hat sich ohne Bedenken für einen weiteren Termin zur Blockadenlösung entschieden. Beim 2. Termin sagte sie, dass sie sich insgesamt wohler fühle, der Nacken schmerzte aber weiterhin, allerdings nicht mehr so stark. Und sie sagte, dass sie immer noch irgendwie ab und zu Angst hätte.

Ich fragte, was ihr denn ihrer Meinung nach im Nacken sitzt, bzw. welche Ängste es sein könnten. Schnell war klar, dass es sich um die Angst handelt, auch die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren, so wie es ihrer Mutter ergangen ist und dann nicht mehr selbst über sich bestimmen zu können. So arbeiteten wir das Thema „Ihre Angst, die Kontrolle zu verlieren“ für diesen Termin heraus, verifizierten dieses mit dem Muskeltest und testeten aus, wieviel Stress zu diesem Thema vorhanden sind. Zu diesem Thema waren 67% Stress vorhanden.

Wir lösten weitere Blockaden im System. Es zeigte sich, dass sie sich selbst sehr unter Druck setzte, weil sie immer noch unterbewusst ein schlechtes Gewissen ihrer verstorbenen Mutter gegenüber hatte, weil es ihr gutgeht im Leben und es ihrer Mutter nicht gutging und sie nichts machen konnte.

# FALLSTUDIE: BLOCKADENLÖSUNG UND ENTSPANNUNG MIT FRAU G.P.



Die Methodik führte uns wieder zum Alter von 12/13/14 Jahren. Wir lösten das Gefühl von „verraten“. Dabei zeigte sich, dass sie im Alter von 12 Jahren 6 Wochen wegen einer Hüftgelenksproblematik im Krankenhaus lag und insgesamt im Pubertätsalter wegen einer Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung) 4 Jahre im Gipsbett gelegen hat. Das ist das Alter, wo die wirkliche Selbstbestimmung immer mehr zum Thema wird. Dieses war ihr in diesem Zeitraum nicht möglich.



Sie hatte keine Kontrolle über ihr Leben und fühlte sich vom Leben verraten. Das unterbewusste, nicht gelöste und somit blockierende Thema kam im Zusammenhang mit dem Erleben der Situation der Mutter wieder hoch, ohne, dass ihr die Zusammenhänge bewusst waren. Wenn wir unter Stress sind, reagieren wir immer in unseren alten, abgespeicherten Verhaltensmustern. Allerdings ist es uns nicht wirklich bewusst und wir können es deshalb auch nicht aktiv ändern. Sie hatte unterbewusst das Gefühl, ihre Mutter verraten zu haben. Und auch die falsche Entscheidung für ihre Mutter getroffen zu haben, weil sie auf die Ratschläge der Ärzte gehört hat.

Wir haben das Gefühl von „verraten“ gelöst und ausgeglichen, so dass es ihr möglich ist, zu erkennen, dass sie es wert ist, ein glückliches Leben zu führen, auch wenn ihre Mutter zum Schluss gelitten hat und sie diese Entscheidung getroffen hat.

Das machte auch den Weg frei, dass sie auf ihre eigenen innere, lebensbejahende Stimme hören kann und mit Freude und ohne Mühe ihr tägliches Leben erfüllen kann. Der Stress war auf 0% gesunken.

Als unterstützende Maßnahme haben wir den Satz „Ich kann meinen eigenen, ganz persönlichen Weg gehen und auch anderen nahe sein“ gefunden. Diesen sollte sie wieder in den nächsten Tagen für sich sagen, um den Prozess zu unterstützen. Denn wir haben Blockaden gelöst, somit etwas weggeräumt. Und diesen leeren Raum füllt sie mit dem neuen positiven Satz.

Wir vereinbarten einen weiteren Termin, bei dem wir dann den Körper mit „ins Boot“ holen wollen. Denn in unserem Körper sind alle unsere alten Erfahrungen abgespeichert, eben auch die schlechten. Und diese loszulassen fällt unserem Körper schwer. Deshalb ist es wichtig auch mit dem Körper zu arbeiten.

## FALLSTUDIE: BLOCKADENLÖSUNG UND ENTSPANNUNG MIT FRAU G.P.



Bei diesem 3.Treffen haben wir noch einmal nachgetestet, ob es momentan noch etwas zu lösen gibt. Das war nicht der Fall. Sie fühlte sich insgesamt auch wesentlich besser und entspannter. Es zeigte sich, dass sie noch etwas zur Stabilisierung braucht. Wir besprachen noch einmal die letzten beiden Sitzungen und was sie für sich mitgenommen hat, in Form von unterstützenden Sätzen. Ich zeigte ihr noch Körperübungen aus dem Bereich des Faszientrainings für ihren Nacken. All dieses soll sie als „Erste Hilfe Maßnahme“ nutzen, falls sie bemerkt, dass sie doch noch einmal mit dem „Thema“ in Berührung kommt. Des Weiteren hat sie sich für einen Workshop angemeldet und will auch bei der nächsten Möglichkeit eine Seelencollage erstellen.

Dann führte ich mit ihr eine Sitzung mit der Methode der „Craniosacralen Dynamik“ durch. Damit löste ich Blockaden auf der Körperebene, so dass ihr Lebensfluss wieder angeregt wurde und ihr ganzes System wieder entspannen kann.

Diese tiefe Entspannung spürte sie deutlich. Auch waren die Nackenschmerzen gänzlich verschwunden.

**Und so ging sie klarer, zuversichtlich, zufrieden, entspannt und wieder viel näher am Leben nach Hause.**

**Das möchtest du auch?**

**Dann melde dich für ein kostenloses Erstgespräch bei mir. Klicke einfach auf den folgenden Button:**

**KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH  
VEREINBAREN**

...oder gehe auf [www.kirstenkamm.de/termin](http://www.kirstenkamm.de/termin)