

Abschlussarbeit

Neuro-Kompakt-Lehrgang

*„MindLINK und das 3-Ebenen-Modell aus dem
Neuro-Kompakt-Lehrgang“*

von Vita Berger

Ich arbeite seit dem Jahr 2000 mit Dr. Dr. (PhD-UCN) Lechner, ganzheitlicher Zahnarzt und Heilpraktiker, in München zusammen. Dr. Lechner hat 2007 eine Software entwickelt, mit der unbewusste emotionale Blockaden mithilfe von Kinesiologie aufgedeckt werden und dann, ebenfalls individuell getesteten, Affirmationen aus einem Pool von über 2500 positiven Verstärkungssätzen, balanciert werden. Dabei wird die bewusste Ebene verlassen und mittels eines ideomotorischen Reflextests über Ja-Nein-Antworten das Unterbewusstsein des Klienten abgefragt, wo es Resonanzen zu bestimmten Affirmationen gibt. Kernstück dieses Testsystems ist eine sogenannte Tesla-Spule, die Audio-Dateien in Bewusstseinsfelder umwandelt und damit das Koppeln mit beispielsweise übertragenen positiven Affirmationen ermöglicht. Dass es funktioniert, beweisen hunderte Anwender/Coaches weltweit und die Erfolge bei ihren Klienten und dass für die Technik ein Patent erteilt wurde.

Die Motivation für mich den Neuro-Kompakt-Lehrgang zu machen war es, zu verstehen, warum Verhaltensänderungen, wenn sie nur auf der rationalen Ebene gewollt sind, kaum Erfolg haben und wir immer wieder in alte Muster zurück fallen; ganz egal wie sehr wir eine Änderung bewusst wollen und wie intensiv wir daran arbeiten. Das heißt: explizite/bewusste Verhaltensweisen, die in der Großhirnrinde und im Stirnhirn ablaufen, können relativ leicht geändert werden. Aber die unbewussten Gewohnheiten und Muster (implizit-prozedural sind in den Basalganglien gespeichert) und unbewusstes Verhalten auf körperlicher Ebene (implizit-somatisch) sind ebenfalls in den Basalganglien, im Kleinhirn und im vegetativen Nervensystem abgelegt. Diese hemmenden Muster im Denken, Fühlen und Handeln können durch „Überlernen“ und oftmaliges Wiederholen von neuen positiven Mustern und Denken/Gefühlen ersetzt werden. Dieser Prozess ist langwierig und erfordert ein gewisses Maß an Disziplin und Durchhaltevermögen – auf beiden Ebenen: implizit-prozedural und implizit-somatisch.

Mir ist als MindLINK-Coach aufgefallen, dass das Coaching erfolgreicher war, wenn es mit zusätzlichen Übungen und körperlichen Abläufen verknüpft war. Hausübungen wurden viel lieber gemacht, wenn sie in Form von praktischen Aktivitäten zu machen waren; Hinsetzen und schreiben ist nicht besonders beliebt. Deshalb hat mir der Beitrag „Embodiment: Zusammenhang Gehirn und Körper“ besonders gut gefallen und mich animiert für die MindLINK-Coaches und MindLINK-Testsoftware-Anwender eine Challenge zu gestalten, die sie mit ihren Klienten gemeinsam machen können.

Ich habe dazu eine Alltagssituation, eine positive Affirmation aus der MindLINK-Software genommen und mit verschiedene Übungen aus dem Neuro-Kompakt-Lehrgang kombiniert. Das Ganze habe ich dann noch mit schönen Bildern verknüpft. Das ist die 10 Tage Optimismus Challenge:

<https://mindlink.info/blog-post/mindlink-10-tage-optimismus-challenge/>

MindLINK 10 Tage Optimismus-Challenge

MindLINK 10 Tage Optimismus-Challenge

„Ein Optimist ist ein Mensch, der alles halb so schlimm oder doppelt so gut findet.“ (Heinz Rühmann)

Dieses Jahr ist schon 2 Monate alt und wie geht es mit den Vorsätzen zum Jahreswechsel? Sind Sie noch fokussiert und dabei, oder haben Sie schon aufgegeben?

Es ist auch schwer dieser Tage nicht wieder in die alten Muster zurückzufallen. Deshalb haben wir, für Sie eine 10 Tage Challenge zum positiven Denken entwickelt. Die Macht der Gedanken ist inzwischen bekannt und mit positiven Gedanken kann man sein Leben glücklicher und erfolgreicher machen und zum Guten verändern.

Studien zeigen, dass glücklich sein nur zu 10 % Prozent von den Umständen abhängt; unser Denken beeinflusst unser Lebensgefühl zu 40 %. Positiv Denken heißt, dass man seine Wahrnehmung

bewusst lenkt. Herausforderungen und Hürden werden positiv angenommen, Frustration oder scheinbarem Mangel wird kein Raum gegeben. Man konzentriert sich bewusst auf Möglichkeiten und sieht Chancen. Statt sich darauf zu konzentrieren was fehlt, sind wir dankbar für das, was wir haben, wir vertrauen auf die Zukunft und glauben an unsere Ideen und unsere Kraft. Es ist nachgewiesen, dass Optimismus die mentale und körperliche Gesundheit fördert.

Machen Sie mit bei dieser 10 Tage Challenge! Gönnen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Auszeit vom Alltag und erlauben Sie sich selbst die Zeit und reflektieren Sie kurz zum Thema des Tages.

Tag 1

„Ich darf mich entspannen und loslassen.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Mit Motivation und Begeisterung zum Erfolg

Was sollten wir alles loslassen? Ja: Sollten. Wie oft lassen wir etwas bewusst los? Nicht besonders oft. Wir packen, den täglichen Stress und Ärger, kleine und größere Streitigkeiten, die Erwartungen an uns selbst, Trauer, Wut und vieles andere in unseren emotionalen Rucksack und schleppen ihn dauernd mit uns herum, bis er uns endgültig zu schwer wird und wir unter dem Gewicht zusammenbrechen. Lassen wir es nicht so weit kommen und üben wir uns immer wieder im bewussten Loslassen.

Übung:

Jedes Mal, wenn Sie sich die Hände waschen, stellen Sie sich vor, jede Negativität, Stress und Ärger würde den Bach runtergespült!

Zwischendurch auch einfach einmal ein paar Minuten nichts, absolut gar nichts tun oder denken. Einfach Entspannen!!

Tag 2

„Ich bin stolz auf meine Leistung.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Mit Motivation und Begeisterung zum Erfolg

Seien Sie stolz auf Ihre Leistung und zeigen Sie es auch mit ihrer Körperhaltung. Sitzen Sie aufrecht, gehen Sie mit Stolz geschwellter Brust. Sie müssen nicht den Nobelpreis gewonnen zu haben, um stolz auf sich sein zu können. Allein das Meistern unserer täglichen Herausforderungen soll uns schon stolz machen.

Die Neurobiologie bestätigt in der Embodiment-Lehre den Zusammenhang zwischen Gehirn und Körper. Sie geht davon aus, dass alles, was wir erleben oder erfahren, neben der Speicherung im Großhirn auch in unserem gesamten Körper, bzw. in den Zellen gespeichert wird. Die Idee, dass unsere Körperhaltung einen großen Einfluss auf unser psychisches Erleben hat, ist ein wichtiger Teil beim Mental Training.

In einem Experiment mussten 2 Gruppen von Studenten in verschiedenen Haltungen sitzen. Die eine Gruppe musste in eher gebeugter Haltung mit krummen Rücken, Gesicht nach unten sitzen und die zweite Gruppe aufrecht und mit wachem Blick nach vorne gerichtet. Beide Gruppen wurden für ihre Leistung gelobt. Allerdings kommt das Lob bei den gekrümmten Sitzen nicht an, wohingegen das Lob bei der 2ten Gruppe gut ankommt. Das Lob hat dazu geführt, dass sie sich stolzer empfunden haben. Eine einfache Haltungsveränderung kann dazu führen, dass wir Lob entweder annehmen oder nicht, als interessierter und aufmerksamer Mitarbeiter wahrgenommen werden und unsere Ideen und Vorschläge auch angehört werden.

Übung: Power Posing

Strecken Sie die Wirbelsäule, ziehen Sie die Schultern nach hinten, Brust heraus, das Gesäß einziehen, den Kopf hoch und dabei das Kinn auch anheben. Oder ganz einfach einmal für sich selbst die Arme zum Sieg hochwerfen. Oder immer schön aufrecht sitzen. Nicht nur Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken

Tag 3

„Ich verdiene gute Gesundheit.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Brain Power

Gesundheit ist unser höchstes Gut! Und wir inzwischen viel über die Kraft die unsere Gedanken haben können. Aber nicht nur die bewussten Gedanken, sondern auch wie viel Macht unser Unterbewusstes, unsere frühkindlichen unbewussten Prägungen haben. Es ist wichtig zu verstehen, sich auf das zu konzentrieren, was sich verbessert, und sich daran zu erinnern, dass Sie alles tun, was Sie tun müssen, um zu gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Führen Sie liebevolle und positive Gespräche mit sich selbst! Konzentrieren Sie sich auf das Positive, Verbesserungen. Haben Sie Geduld und Verständnis, wenn es Rückschläge gibt. Wir wissen, dass es leicht ist, frustriert und negativ zu werden. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie verändern können, vermeiden Sie Vergleiche und lassen sie keine negativen Gedanken und Selbstgespräche mehr zu.

Übung:

An die Haltung denken: Aufrichten, Brust heraus, Schultern zurück, Kopf hoch und LÄCHELN!

Tag 4

„Nur ich selbst kann mich wirklich glücklich machen.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Basisaffirmation

Diese Affirmation kann eine wirkliche Herausforderung für das eigene Wohlfühl sein. Was macht uns denn wirklich glücklich? Zeit zu haben und mit lieben Menschen zu verbringen? Endlich ein anstrengendes Projekt erfolgreich abzuschließen? Ein einfaches Essen mit der Familie mit gemeinsamen Gesprächen und Lachen? Auspowern beim Sport? Ein Spaziergang im Wald? Ja, hier müssen Sie etwas mehr nachdenken, wie Sie sich selbst glücklich machen können.

Übung:

Machen Sie sich 15 Minuten glücklich. Tanzen Sie, Rufen Sie einen Freund an, gönnen Sie sich eine Massage. Ganz gleichgültig was sie tun, wichtig ist, dass es Sie glücklich macht. GENIESSEN Sie diese Zeit ohne Reue, halte Sie dieses Gefühl fest und machen Sie so oft es geht etwas das Ihnen richtig gut tut.

Tag 5

„Ich bin sicher und geborgen.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Angst und Stress balancieren

Sicherheit ist ein Urinstinkt. Urvertrauen muss sich im Baby erst aufbauen. Auf die Bedürfnisse des Babys sollte unverzüglich und einfühlsam eingegangen werden. Aber was ist mit den Bedürfnissen von uns als Erwachsene. Wer oder was gibt uns Sicherheit und an wen können wir uns wenden? Existenzängste, Verlustängste, enttäuschtes Vertrauen und andere negative Erlebnisse können sehr prägend sein und uns täglich belasten. Mentale Stärke und Resilienz aufbauen

Positive Emotionen schützen uns vor den negativen Emotionen. Wir bestimmen, wie wir uns fühlen.

Mentale Stärke durch positive Visualisierung (Kopfkino) aufbauen. Manchmal hilft es auch ganz einfach zu abzulenken um nicht dauernd an Probleme und Herausforderungen zu denken und aus der negativen Gedankenspirale herauszukommen. Zur Ablenkung einfach einmal einen lustigen Film ansehen, raus in die Natur gehen und sich ganz auf das Vogelgezwitscher zu konzentrieren oder sich beim Sport auspowern.

Übung:

Die positiven Emotionen erhöhen, indem Sie ein Dankbarkeitstagebuch führen, oder jeden Abend der Familie erzählen, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind.

Oder was manchmal auch sehr guttut: Schreien, um Druck abzulassen. Aber nur für sich selbst, draußen in der Natur oder im Auto.

Tag 6

„Ich teile meine Zeit gut ein und nutze sie sinnvoll.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Mit Motivation und Begeisterung zum Erfolg

Reflektieren Sie einmal zu dieser Affirmation. Was bedeutet für Sie „Ich teile meine Zeit gut ein“ Und was „und ich nutze sie sinnvoll.“

Zeitmanagement ist ein wichtiges Stichwort heutzutage. Aber allzu oft wird Zeitmanagement nur für unsere Arbeit und beim Lernen angewendet und viel zu oft, dann bei uns selbst nicht so genau eingeteilt.

In meiner Zeit in Amerika, habe ich u.a. für eine Bestseller-Autorin gearbeitet. Sie hatte jeden Nachmittag 2 Stunden in ihrem Terminkalender blockiert. Und als es wieder einmal sehr dringend war, habe ich ihr vorgeschlagen den Termin in diese 2 blockierten Stunden zu verlegen. Da hat sie mir erzählt, wofür diese Zeit reserviert war: für ihre Kinder. 2 Stunden volle Aufmerksamkeit für die Kinder, nur machen was die Kinder wollen, mit ihnen lesen, spielen, backen, wandern usw. Keine Telefonate, kein Haushalt nebenbei, keine Gedanken an Projekte, Probleme und sonstiges. Sondern ganz im Hier und Jetzt fokussiert auf das Liebste im Leben.

Übung:

Es muss nicht so viel Zeit sein, die man jemandem widmet, aber es sollte Quality-Time sein. Keine Nachrichten am Handy lesen, schnell Emails nebenbei beantworten. Vor allem Kinder haben es verdient, dass man ihnen zuhört, wenn sie von der Schule heimkommen. Freuen wir uns mit ihnen und zeigen wir ihnen, dass sie uns wichtig sind. Wir sind auch nicht begeistert, wenn wir merken, dass unser Gegenüber abgelenkt und nur halbherzig bei der Sache ist. Aber auch unser Partner freut sich über ungestörte Aufmerksamkeit.

Tag 7

„Ruhe strömt durch meinen Körper.“ Mein Geist ist ruhig.“

„Meine Atmung ist tief und gleichmäßig.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Mind-Body-Harmony

Den größten Teil des Tages stehen wir unter Strom. Beim Autofahren, in der Arbeit und wenn wir einmal Pause machen, dann verbringen wir Zeit auf Facebook, Instagram und Co.? Permanente Push-Nachrichten geben uns keine Pause. Das Handy ist schon lange nicht mehr nur zum Telefonieren da, sondern ist inzwischen durch die ständige Erreichbarkeit, Flut an Informationen und die Ablenkung von unseren eigentlichen Aufgaben zum Dauerstressor geworden.

Übung: Digital detox! Man muss das Mobiltelefon ja nicht gleich ganz ausschalten, aber die Intervalle der Push-Nachrichten könnte man verzögern, oder wir könnten versuchen nur 1-2 pro Tag unsere sozialen Medien zu checken. Beobachten Sie zumindest einen Tag lang bewusst ihr Verhalten. Wieviel Zeit verbringen Sie in der digitalen Welt – außerhalb Ihrer Arbeit? Was könnte reduziert werden und was könnten Sie stattdessen für Ihre Gesundheit tun? Raus in die Natur, Sport treiben, Essen frisch zubereiten, Meditieren, sich mit Familie und Freunden unterhalten, und so vieles mehr.

Übung:

Und wann haben Sie zuletzt ganz bewusst tief durchgeatmet?

Tag 8

„Ich bin, was ich bin und das ist meine Entwicklung.“

„Ich bin genau dort, wo ich sein will.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Affirmationen Lebensentwurf

Oft machen wir uns selbst das Leben schwer. Wir genügen unseren eigenen Anforderungen nicht. Selbstkritisch hinterfragen wir unsere Leistungen. Unser Selbstbild hat großen Einfluss darauf, wie selbstbewusst wir auftreten und uns verhalten. Selbstannahme und Selbstliebe sind eine wichtige Grundlage erfolgreich zu sein und das Beste aus uns rauszuholen.

Übung:

Zur heutigen Affirmation gehört Kontemplation und Reflexion. Denken Sie jeden Abend ein paar Minuten darüber nach, was sie am vergangenen Tag gut gemacht haben, was gut geklappt hat, welche Herausforderungen gemeistert wurden und auch ob Sie jemanden geholfen oder etwas Gutes getan haben.

Tag 9

„Ich bin zuversichtlich und vertraue fest auf mich.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Fit for Learning

Die Forschung hat bewiesen, dass unserem Gehirn und unserem Körper alle möglichen guten Dinge passieren, wenn wir lächeln. Unser Gehirn kennt nicht einmal den Unterschied, ob es sich um ein richtiges oder falsches Lächeln handelt. Es funktioniert einfach. Die Facial-Feedback-Hypothese geht davon aus, dass sich Laune und Mimik beeinflussen. Wir werden hier nicht auf die Details eingehen, aber im Grunde bedeutet es, dass positive Gesichtsbewegungen (wie Lächeln oder Lachen) mehr positive Emotionen auslösen, wodurch Dopamin, Endorphine und Serotonin freigesetzt werden.

Wenn eine Aufgabe mit einem positiver Körperausdruck, beispielsweise Lächeln gemacht wird, empfinden wir die Aufgabe als positiver, wird sie aber mit einem negativen Ausdruck (z. B. Stirnrunzeln) erledigt, wirkt die Aufgabe negativer. Lächeln macht also glücklich. Selbst ein unechtes Lächeln sendet unserem Gehirn die Nachricht, dass wir glücklich sind. Es wurde nachgewiesen, dass es nicht auf die Art des Lächelns, also echt (auch mit den Augen) oder unecht (nur mit dem Mund)

Übung:

Lächeln, lächeln, lächeln. Lächeln Sie auch sich selbst im Spiegel an...das verdoppelt den Effekt.

Tag 10

„Ich liebe meinen Körper und bin dankbar dafür.“

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST: Mind-Body-Harmony

Unsere „Zehn Tage Challenge“ ist fast zu Ende, Tag 10 widmet sich unserem Körper. Wir müssen unseren Körper mit Gedanken der Akzeptanz, Liebe und Dankbarkeit behandeln, um ihn gewünschte positive Entwicklungen zu erreichen. Wir müssen auch daran denken, dass wir - ganz banal gesagt - wenn wir körperliche Veränderungen erreichen wollen, dürfen wir nicht glauben, dass es nur mit mentaler Kraft möglich ist. Wie das Gehirn lernt, ist an neurobiologische Grundlagen gebunden; Gewohnheiten ändern und Ressourcen aktivieren ist nicht einfach, aber alles fängt mit kleinen Schritten und kleinen positiven Veränderung an. Unsere Ziele sind manchmal zu hoch gesteckt und deshalb setzen wir dann unsere Pläne zur Veränderung unserer Gewohnheiten oft nicht konsequent um.

Warum fällt es uns so schwer Gewohnheiten zu ändern?

Dazu müssen wir wissen, dass wir Gewohnheiten automatisch nachgehen, und Automatismen geben uns Sicherheit. Um Gewohnheiten zu verändern, müssen wir aber wissen, was der Auslöser ist. Wenn wir den Auslöser ändern, können wir auch unsere Gewohnheiten ändern.

Übung:

Machen Sie sich Ihre Gewohnheiten bewusst! Stellen Sie die Verbindung her zwischen den Verhaltensmustern und den Gewohnheiten, die dahinter stecken. Und immer daran denken: Schritt für Schritt, nicht zu große Ziele stecken und das Ganze spielerisch umsetzen. Unser Gehirn liebt es Neues zu lernen, aber es muss auch Spaß machen.

Abschluss:

Wir würden uns über Ihr Feedback freuen, wie Ihnen dies Challenge gefallen hat und ob Sie mitgemacht haben, oder die eine oder andere angesprochene Technik in Zukunft anwenden wollen.

Gibt es eine Lieblingsaffirmation? Sollen wir Ihnen eine MP3-Datei zusenden?

Waren die Vorschläge hilfreich?

Ihr Beitrag ist hilfreich für uns und wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, wenn Sie Fragen zum Coaching und zu den positiven Affirmationen haben. Senden Sie uns eine E-Mail.

Vielen lieben Dank!

Zusammenfassung Neuro-Kompakt-Lehrgang

Unser Gehirn ist der Speicher unserer Vergangenheit, wir bewegen uns aber unaufhörlich in Richtung Zukunft. Unser Gehirn ist, gelinde gesagt, faul und liebt die Sicherheit. Aber: unser Gehirn liebt es auch Neues zu lernen, aber das Lernen muss auch Spaß machen. Und das ist die wirkliche Herausforderung: aus der Sicherheit durch Automatismen und Gewohnheiten herauszukommen und durch neue Erfahrungen unser Gehirn so positiv zu stimulieren, weiterhin neugierig zu bleiben und uns auf die Herausforderungen des Lebens mit Freude einzulassen.

MindLINK und das 3-Ebenen-Modell aus dem Neuro-Kompakt-Lehrgang:

Explizit = bewusste Ebene läuft im Stirnhirn/in der Großhirnrinde ab und hier sind negative Verhaltensweisen relativ leicht zu korrigieren, weil sie gut verbalisiert werden können.

Ein Beispiel dafür ist: jemand will aufhören zu rauchen, schafft es aber nicht, trotz starken Willens (Nikotinpflaster, Akupunktur Anwendungen).

Mit MindLINK myEmo Test wird hier beispielsweise getestet, wann der Klient mit dem Rauchen angefangen hat. Was war damals der Auslöser; wofür war das Rauchen beispielsweise eine Ersatzhandlung? Gibt das Rauchen auf eine gewisse Art Sicherheit? Verschafft sich der Klient durch das Rauchen Zeit zum Nachdenken? Ist das ein Ritual, um sich konzentrieren zu können?

Explizit-prozedural = unbewusste Muster und Gewohnheiten laufen in den Basalganglien ab. Hier ist der Zugang sehr schwierig.

Ein Beispiel dafür ist Flugangst. Selbst Menschen, die noch nie geflogen sind und noch nie ein negatives Erlebnis beim Fliegen hatten, können Flugangst entwickeln. Hier ist der Zugang beim Coaching mit den MindLINK Testsystemen über Visualisation der Flugangst. Denn gerade bei Ängsten und auch Phobien können die Klienten mit Worten nicht beschreiben, worum es eigentlich geht. Hier gibt es kaum rationale Erklärungen. Den Klienten fehlen die Worte, um zu beschreiben, wie sie sich fühlen. Hier löst etwas Starkes tief im Inneren die Angst, oder eine Phobie aus.

Implizit-somatisch = indirekte, kaum merkliche körperliche Reaktionen = entstehen in den Basalganglien, Kleinhirn, Vegetatives Nervensystem und deshalb sind positive Veränderungen auf dieser Ebene besonders schwierig zu erreichen.

Ein Beispiel dafür wäre das Zähneknirschen im Schlaf oder immer wiederkehrende Rückenschmerzen, Schulterverspannungen. Diese körperlichen Beschwerden sind Ausdruck eines inneren Spannungszustandes und sind sehr schwer zu therapieren und werden erst in einer fortgeschrittenen Phase des Coachings betreut.

Mit MindLINK wird bei körperlichen Themen meistens mit einer sogenannten Therapielokalisation gearbeitet. D.h. Der Klient schließt die Augen und knirscht mit den Zähnen, oder er zieht die Schultern zusammen, oder bewegt beispielsweise das Knie/Ellbogen/Handgelenk, bis er dem Schmerz spürt. Das heißt: damit sich das gespeicherte Negative verändert, müssen die Nervenzellen aktiv sein, damit sie gespeicherte Negative geändert werden kann: das ist dann die synaptische Plastizität.

Therapieren mit MindLINK

Im Laufe des Tests werden mit der MindLINK-Testsoftware verschiedene unbewusste Schichten der Hintergründe und Auslöser aufgedeckt und abschließend mit Hilfe der Kinesiologie die passenden balancierende Affirmationen/positive Lösungssätze getestet.

Als besonders effizient hat sich dabei die EFT Klopftechnik (Emotional Freedom Technique nach Callahan & Craig) erwiesen. Dabei visualisiert, knirscht oder bewegt sich der Klient sich wie oben beschrieben, um sozusagen die explizite, implizit-prozedurale oder implizit-somatische Thematik so gut als möglich zu erschließen und beklopft dann die EFT-Prozessurpunkte und spielt gleichzeitig die getesteten balancierende Affirmationen unhörbar über das MindLINK WavePad ab. Das entspricht in etwa der Kontrastierung, weil dabei ja von der negativen Ausgangssituation ausgehend nach jedem Klopfdurchgang evaluiert wird, ob sich der Anwender besser fühlt.

Durch die patentierte Technik der Tesla-Spule = MindLINK WavePad werden die unbewussten negativen Verhaltensmuster, Gefühle und Gedanken mit Hilfe wiederholten Anwendung der positiven Affirmationen sozusagen „überschrieben“ und neue positive Verhaltensweisen möglich.