

Testmethoden

UTS Jahrestaining Kurs 01 K. J. Becker - 02 - Testmethoden 1

Die drei Typen von Testmethoden

- Einhandrute/kleine Pendelschule
- Kinesiologie/Armlängentest
- Somatische Marker/Focusing

Das Testen mit dem Pendel wird ausführlich im Kurs 02 erklärt!!!



UTS Jahrestaining Kurs 01 K. J. Becker - 02 - Testmethoden 2





Test mit der Einhandrute

- Rute in die Hand halten, an etwas Schönes bzw. „Ja“ denken. An etwas Unschönes bzw. „Nein“ denken.
- Senkrecht oder waagrecht gepolt (s. Folgeblatt)?
- Danach Polung nicht mehr ändern.



Hinweis: Ruten im Detail lernen Sie u. a. bei Layena Bassols Rheinfelder im Kurs Heilen mit Zeichen, Basis 01, www.praneohom.de

UTS Jahrestaining Kurs 01 K. J. Becker - 02 - Testmethoden 3

<p>Waagrecht gepolt: Waagrecht bedeutet „ja“, wie eine verbindende Ebene, wie ein Horizont. Senkrecht bedeutet nein, wie etwas Trennendes.</p>	<p>Senkrecht gepolt: Senkrecht (vertikal) bedeutet „ja, wie ein Kopfnicken. Waagrecht bedeutet „nein“ wie ein Kopfschütteln</p>
<p>Verträglich/positiv = horizontal, waagrecht hin und her</p> 	<p>Unverträglich/negativ = horizontal, waagrecht hin und her</p> 
<p>unverträglich, negativ = vertikal, senkrecht, auf und ab</p> 	<p>verträglich, positiv = vertikal, senkrecht, auf und ab</p> 

UTS Jahrestaining Kurs 01 K. J. Becker - 02 - Testmethoden 4

Einhandrute - Checkliste

Checkliste

- Ist der Testplatz ok?
- Gegenstände abnehmen, Handy ausschalten
- Beine nicht überkreuzen
- Ausreichend Wasser trinken
- Zeuge sein; absichtslos! Habe ich Vorurteile/Hemmungen? Das Ich weglassen beim Testen!
- Bin ich Testfähigkeit? Ja/Nein?
- Für WEN teste ich (Überlebens-Anteil, gesundes Ich, Teile-Arbeit).
- Den Ausschlag/Impuls kommen lassen. Der Ausschlag kommt von selbst (Handteller).
- Der erste Ausschlag/Impuls zählt (KJB: Milzhirn: „Der Hase läuft rechts lang“).

Weitere Infos: PraNeoHom Lehrbuch Band 1, Layena Bassols Rheinfelder, www.praneo.com
UTS Jahrestaining Kurs 01 K. J. Becker - 02 - Testmethoden

5

Gehirnhälften und Naturbild

- EMDR-Klopfen, liegende Acht, Überkreuzbewegungen. Buchtipp: Kim da Silva, Energie durch Bewegung
- Naturbild: Hände auf Solarplexus, Entspannen, Naturbild in Bewegung (Grashalm, Wellen, oä). Dann ganz bewusst einschalten.
- Nach Testung bewusst ausschalten (Hebel umlegen) und Naturbild. Prüfen ob Energie verloren.

Armlängentest nach Uwe Albrecht



Kugelblick - testfähigen Zustand herstellen

Stellen Sie sich vor, Sie stehen in der Mitte einer Kugel und können aus allen Richtungen auf sich schauen. Nicht mehr Sie schauen aus sich heraus, sondern Sie schauen aus allen Richtungen von außen auf sich.

Durchführung

- An positive Erfahrung/das Wort „Ja“ denken, spüren, wie man steht und wie sich Energiefeld anfühlt. Dgl. mit negativer Erfahrung/ „nein“.
- Dgl. mit Armlängen
- Gleichlang bedeutet kein Stress = Ja. Verschieden lang bedeutet Stress = Nein
- Testfrage: Bin ich testfähig? Gib mir ein Ja! Gib mir ein Nein!
- Wenn bei „Nein“ gleichlang = blockiert, ATA-klopfen

Buchtipp: Uwe Albrecht, Ja/Nein, so einfach kann das Leben sein

UTS Jahrestaining Kurs 01 K. J. Becker - 02 - Testmethoden

6

Somatische Marker

Somatische Marker sind Körperempfindungen, die uns innerhalb eines Sekundenbruchteils mitteilen, ob uns etwas anzieht (GO-Signal) oder abstößt (STOP-Signal). Sie entstehen durch Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen. Der Hirnforscher Antonio Damasio konnte nachweisen, dass somatische Marker eine wichtige Rolle beim Entscheiden spielen. Gute Entscheidungen fällen wir, indem wir rationale Überlegungen mit unseren individuellen emotionalen Reaktionen abstimmen.

UTS Jahrestaining Kurs 01 K. J. Becker - 02 - Testmethoden

7

Variante nach Kurt Tepperwein

- Eigenzustand wahrnehmen, drei Worte
- An „Ja“ oder eine richtige Behauptung denken, wie verhält sich der Körper?
- An „Nein“ oder eine falsche Behauptung denken, spüren, wie es sich jetzt anfühlt.
- Behauptungen aufstellen und den „Bingo-Effekt“ erleben. Wie fühlt es sich an, wenn die Wahrheit einer Behauptung „einrastet“ wie ein Muskel? – Seelische Berührtheit etc.
- Aussagen so lange modifizieren, bis es einrastet.

UTS Jahrestaining Kurs 01 K. J. Becker - 02 - Testmethoden

8