

Darstellung der Möglichkeiten zum Selbsttest

Die nachfolgenden Seiten können Sie nutzen, um die für Sie die geeignete Weise herauszufinden, wie Sie einen kinesiologischen Selbsttest erfolgreich durchführen können.

Diese Anleitung besteht aus 2 Teilen. Die Hinweise auf dieser Seite, und die Darstellung einiger Möglichkeiten zum „Selbsttesten“ auf den folgenden Seiten.

Hinweise zur Durchführung:

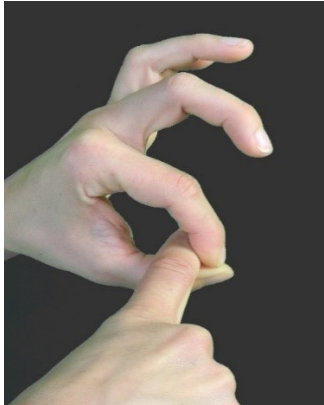
- Probieren Sie aus, welcher Selbsttest für Sie die besten Ergebnisse bringt. Testen Sie das mit Aussagen, von denen Sie wissen, wie das Ergebnis jeweils aussehen muss. Beispiele von Fragen könnten Fragen zu Ihrem Vorhaben, Ihrem Alter, Ihrem Geschlecht, Ihrem derzeitigen Wohnort etc. sein.
- Bitte drücken oder ziehen Sie nicht einmal, sondern 2-3 Mal. Meist ist das Ergebnis erst beim 3 Mal deutlich, da dann erst der Muskel richtig „Einrastet“ oder deutlich nachgibt.
- Testen Sie möglichst dann, wenn Sie entspannt sind.
- Sie sollten den Test mit Neugier machen und völlig offen für das Ergebnis sein!
- Sie müssen die Aussagen immer so formulieren, dass es nur ein klares „Ja“ oder „Nein“ als Antwort möglich ist. Ansonsten kann das Ergebnis fehlerhaft sein.
- Bitte machen Sie immer den Gegenteilstest.
- Finden Sie als erstes heraus, welcher Test bei Ihnen das sicherste Ergebnis bietet. Führen Sie in den folgenden Tagen diesen Test dann immer wieder mit den verschiedensten Fragestellungen durch, um das Testverfahren einzuüben. Es hat sich gezeigt, dass der Test mit der Zeit immer besser funktioniert.

Das Vorgehen ist in meinem Buch „Achtung Glaubenssatz“ im Kapitel 14.1 Seite 261 ff ausführlich beschrieben.

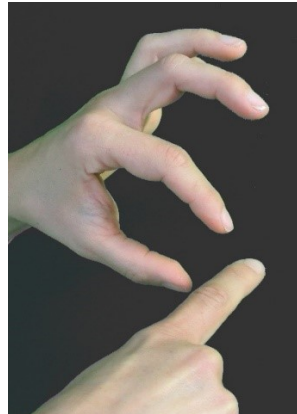
Literaturempfehlung: Hofmann, Brunhild: Stark oder Schwach? Selbstmuskeltest als Entscheidungshilfe in allen Lebenslagen. 5. Aufl. KOHA, 2018

Möglichkeiten zum Selbsttest

Ringtest, versuchen den Ring der Finger der einen Hand mit einem Finger der anderen Hand zu öffnen.



Ja, wenn der Ring geschlossen bleibt

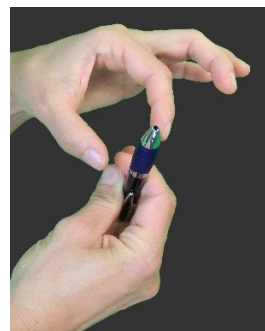


Nein, wenn der Ring aufgeht

Ringtest mit Kugelschreiber



Ja, wenn der Ring geschlossen bleibt

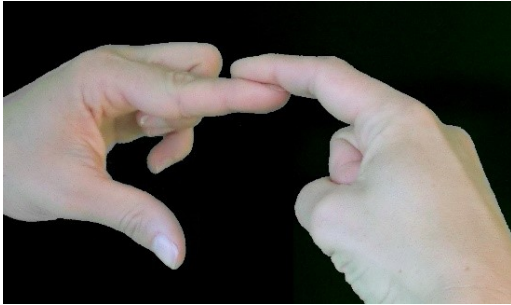


Nein, wenn der Ring aufgeht

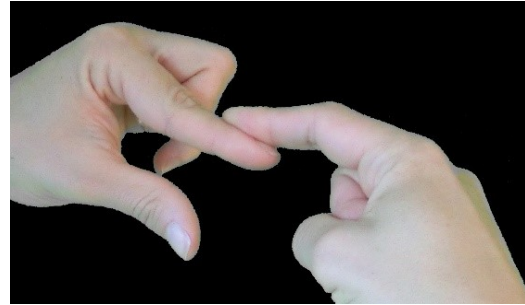
Hinweis: Sie können den Ring auch mit dem Daumen und dem Mittelfinger, dem Ringfinger oder dem kleinen Finger bilden. Bitte probieren Sie auch aus, welche Hand für Sie für den Ring am besten geeignet ist.

Möglichkeiten zum Selbsttest

Test durch „Runterdrücken“ eines Fingers

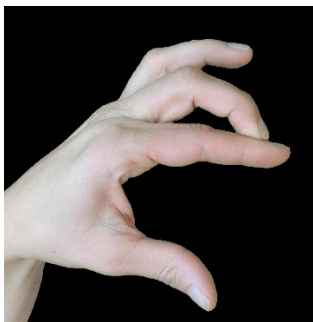


„Ja-Signal“, wenn der Finger „oben“ bleibt

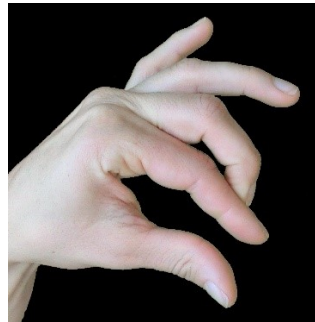


„Nein-Signal“, wenn der Finger nach unten nachgibt

Alternativ „Runterdrücken“ eines Fingers mit der gleichen Hand



„Ja-Signal“, wenn der Finger „oben“ bleibt



„Nein-Signal“, wenn der Finger nach unten nachgibt

Möglichkeiten zum Selbsttest

Test durch „Runterdrücken“ des Arms mit dem anderen Arm



„Ja-Signal“, wenn der Arm „oben“ bleibt

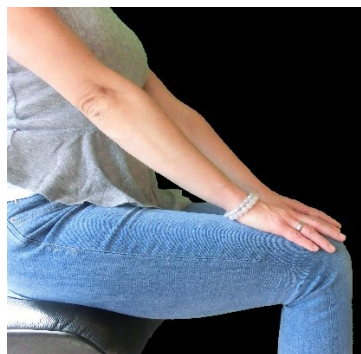


„Nein-Signal“, wenn der Arm nach unten nachgibt

Test durch „Runterdrücken“ des Beins



„Ja-Signal“, wenn das Bein „oben“ bleibt



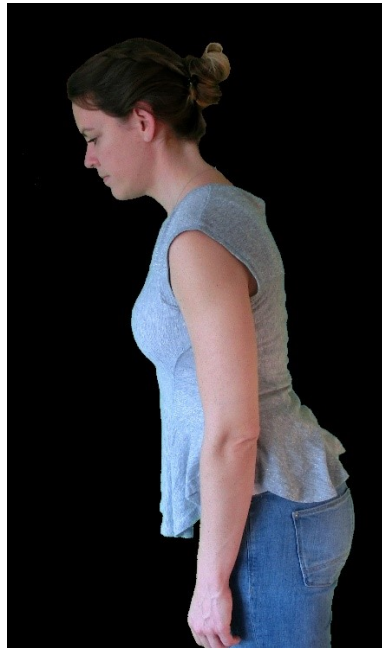
„Nein-Signal“, wenn das Bein nach unten nachgibt

Möglichkeiten zum Selbsttest

Test der „Körperhaltung“ als eine Art Pendel



„Ja-Signal“, wenn wenig
oder keine Körperneigung



„Nein-Signal“, wenn bei
größerer Körperneigung

Alternativ kann man anstatt der Körperneigung des Oberkörpers auch nur den eigenen Kopf mit der Kopfneigung als Testmethode nutzen.