

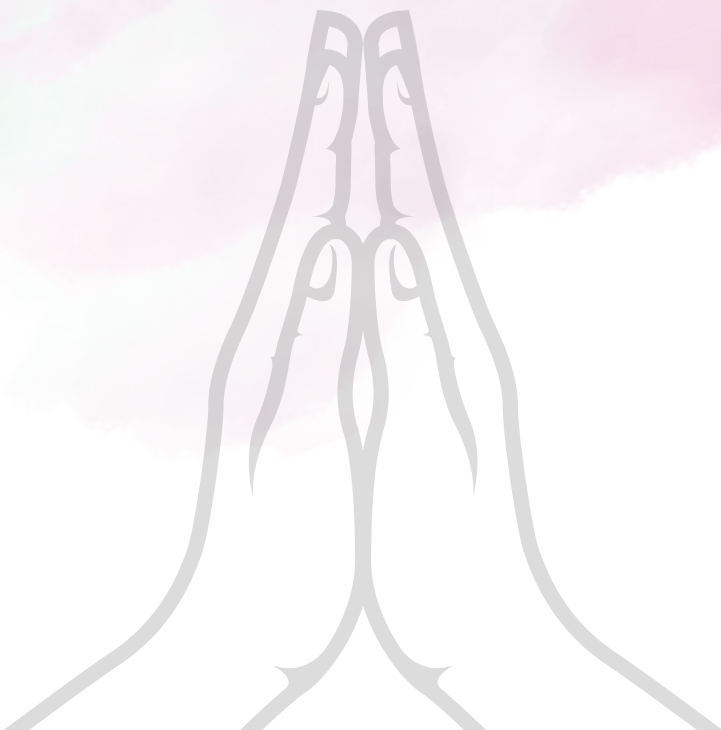
Entscheiden leicht gemacht
Der Körper zeigt Dir, wie es geht

Handbuch

DER ARMLÄNGENTEST

**... mit dem Unbewussten
kommunizieren lernen**

Anika Dannenberg



DISCLAIMER

Ich bin Coach für Lebens- und Körperthemen, zertifizierte Begleitung bei Stress und Burnout, Entspannungstrainerin und im Ursprungsberuf Physiotherapeutin.

Ich bin keine Ärztin, Heilpraktikerin oder Psychotherapeutin, stelle keine Diagnosen, gebe keine Heilversprechen und empfehle keine medizinischen Produkte.

Ich kann Dich auf Deinem Weg zu mehr verkörperter Lebensliebe und Selbstwirksamkeit begleiten, um Dein hochsensibles Stressempfinden positiv zu beeinflussen.



Inhalt

1

Was ist der
Armlängentest?

2

Wahrnehmung &
Kugelblick

3

Ja und Nein
So einfach geht
Entscheiden

4

Testen mit Kreis und
Skalen

1

Infos zum Armlängentest

Der Physiotherapeut und Osteopath **Raphael van Assche** entdeckte einen Muskelreflex der Arme, der sich bei körperlicher Symptomatik (Schmerz im unteren Rücken) unter Ansprache bestimmter Lebensthemen veränderte.

Mal waren die Arme gleich, mal unterschiedlich lang. In der Anwendung des energetischen Systems **innerwise**, entwickelt von Uwe Albrecht, ist der Armlängentest präzisiert.

Mit ein wenig Übung kannst Du diesen Test perfekt bei Dir selbst anwenden.



2

Wahrnehmung & Kugelblick

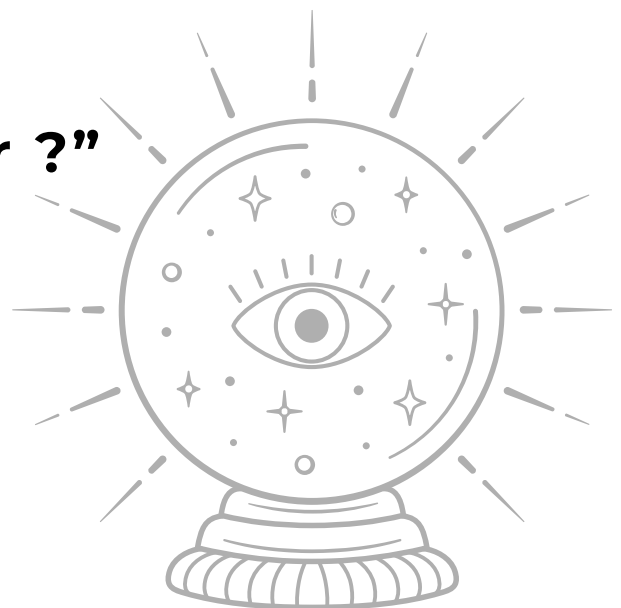
Stell Dir vor, Du würdest aus allen Richtungen auf Dich oder ein Thema schauen.

“Es schaut durch mich!”

Jetzt schaust Du mit neutralen Blick auf Dein Wesen, das Du bist - von oben, unten, vorn, hinten und fühlst durch Deinen Körper und das ihn umgebende Feld hindurch.

FRAG DICH:

“Wie nehme ich mich selbst wahr ?”



2.1

Wahrnehmung & Aufrechter Stand

Stell Dich ungefähr schulterbreit hin.

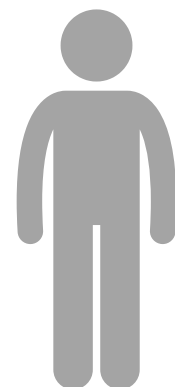
Lass Deine Arme neben dem Körper sanft baumeln.

Die Erde unter Deinen Füßen trägt Dich und der Himmel über Dir hält Dich.

FRAG DICH:

“Wie stehe ich ?”

Nimm ohne Bewertung wahr !



3

Ja und Nein – so einfach geht entscheiden

Bleib im Kugelblick.

Jetzt denkst Du ein „Ja!“ und schaust, wo sich dein Körper im Stehen hinbewegen will.

Lass das Ja wieder los.

Jetzt denk ein „Nein!“ und nimm wahr, wo Dein Körper sich nun hinbewegt.

Lass auch das Nein wieder los.

FRAG DICH:



**“Was hab’ ich wahrgenommen?
Gibt es Unterschiede zwischen
Ja & Nein ?“**

3.1

Jetzt zu den Armen

Bleib im Kugelblick.

Jetzt denkst Du ein „Ja!“ und führst beide Arme vor Deinem Körper zusammen und streckst sie dann gemeinsam nach vorn unten aus.

“SIND SIE GLEICH LANG ?“

Jetzt probier dasselbe mit einem „Nein!“

“UND ?“

Du kannst sowohl »Ja/Nein« testen, als auch »Stress/kein Stress«.



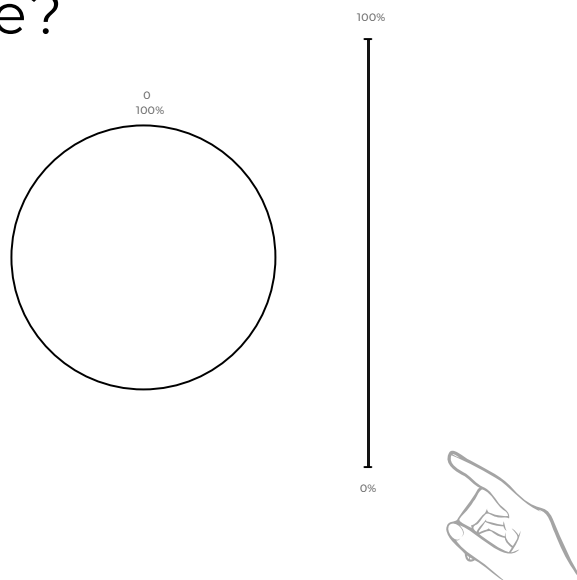
4

Testen mit Kreis & Skala

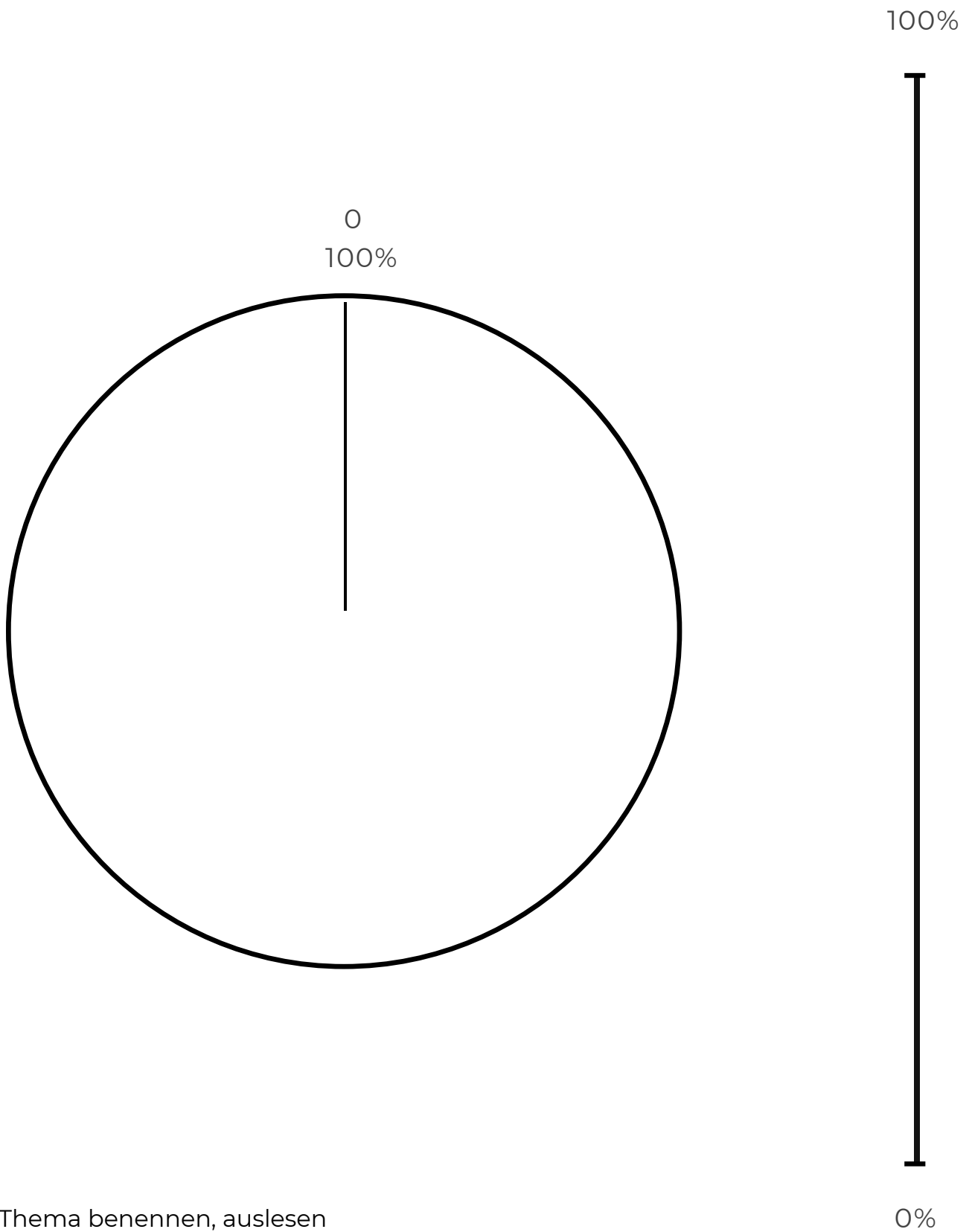
Intuitive Werkzeuge, z.B. zum Check auf Vollständigkeit eines Themas.

Mit dem Kreis kannst Du oben bei 0 bzw. 100% testen zu wieviel % Du ein Thema erfasst hast. Das geht natürlich auch mit einer aufgerichteten Skala.

Kreis und Skala können die verschiedensten Themen repräsentieren. Benenne Dein Thema und fahre zum Testen intuitiv mit Deinem Finger die Kreislinie bzw. die Skala ab. Wo bleibst Du stehen? Was hat das für eine Aussage?



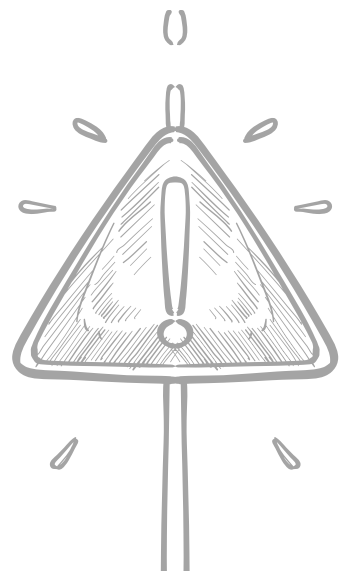
Testen mit Kreis & Skala



Hinweise

Wenn Du Themen für Dich austestet, beachte Folgendes:

- 1) Frage vorher mit dem ALT ab, ob Du das, was Du wissen willst, auch testen darfst oder ob Du überhaupt eine aussagekräftige Antwort erhalten wirst.
- 2) Teste achtsam, insbesondere wenn Du Themen testest, die andere Menschen betreffen.
- 3) Du bekommst immer die Antwort, auf das, was Du denkst.



Impulse

Für konkrete Fragen bietet es sich an auf **“Ja”** und **“Nein”** zu testen.

Du kannst aber auch auf **“Stress”** oder **“kein Stress”** testen.

Dafür stellst Du Dir z.B. einen Apfel vor und testest mit den Armen, ob diese Vorstellung Dir Stress bereitet.

Du kannst Dir auch eine Situation vorstellen und diese auf diese Weise testen.



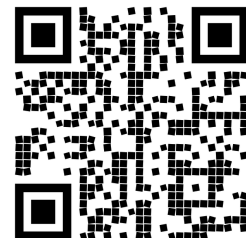
Viel Freude!



innerwise® Coach

Intuitives Stressmanagement
Coaching für Lebensliebe &
Körpergesundheit

anika@kernzeit-coaching.de
+49 (0) 179 422 8 738



intuitiv / körperverbunden / selbstwirksam
Mit Konfetti für die Seele !