

Checkliste zum Kursablauf

Absicht des Kurses:

- I. körperliche Signale erkennen, verstehen und auslösende Ursache finden und beheben
- II. dadurch aktuelle Probleme nachhaltig beseitigen

WICHTIG: aktuelle Beschwerden können sehr störend sein, sind aber häufig nur Folgeerscheinungen eines Problems. Daher gilt hier unser voller Fokus der eigentlichen Ursache!

Voraussetzung:

sei bei den Sessions wirklich voll da, d.h. ausgeschlafen, gut genährt, ausreichend getrunken, angenehme Sachen

bist du es dir wert, wirklich alle Ablenkungen ruhen zu lassen? (Handy aus/ Fitnessarmband ablegen/außer Reichweite/ PopUp-Nachrichtenfkt. auf deinem Rechner deaktiviert)

du solltest zu Hand haben: Papier und Stifte

vernetze dich mit Freunden und Übungspartnern, um die praktischen Übungen richtig gut integrieren zu können. Im besten Fall hast Du eine gute Freundin/ Freund zur Seite, mit der/dem Du testen und üben kannst.

Reihenfolge einer nachhaltigen Vorgehensweise:

1.) Anamnese

trotz zwischenzeitlicher Verbesserung der Beschwerden, keine anhaltende Wirkung der Maßnahmen

rezidivierende (wiederkehrende) Symptomatiken

fehlende Resilienz (Widerstandsfähigkeit) in physischem wie psychischem Bezug

undulierende (schlechter- besser- schlechter-... usw.) Beschwerden

Abfolge von wechselnden Symptomen (heute dies, morgen das...)

schulmedizinisch komplett abgeklärte Personen, die als gesund gelten und dennoch deutliche körperliche Befindlichkeitsstörungen haben

die betreffende Person ist auf der „Suche“ nach einer längerfristigen/ endgültigen Lösung.

2.) Inspektion

lateinisch: inspectio- Einsicht/ Betrachtung/ Untersuchung
in = „hinein“
spicere = „sehen“
heißt eine überprüfende Betrachtung bzw. Besichtigung vornehmen
was ist auffällig und sichtbar?

3.) Palpation

lateinisch: palpare = „streicheln“
„herantasten“ an das Problem
behutsamer Zugang zu sensiblen Themen

was sind ggf. sensible Themen, die Fingerspitzengefühl bei Gegenüber erfordern?
Ertasten von Auffälligkeiten – hart/ weich, kühl/ heiß, trocken/ schwitzig usw.

4.) SPEZIFISCHE UNTERSUCHUNG

Muskeltests mit ihren 3 Zuständen: - normofacilitiert (Normaltonus)
- inhibiert (abgeschaltet)
- hyperfacilitiert (Kampf-/ Flucht)

Bedeutung der TL

TL – Therapielokalisation zur Identifizierung gestörter Strukturen

(Patient berührt mit Finger oder Hand oder Magnet z.B. schmerzhaft Stellen, Zahn, Wirbelsäulensegmente, Organ usw. und lokalisiert damit das mögliche Störungsgebiet)