



## STRESS

„Der Mensch ist kein Baum.  
Wenn er am falschen Ort steht,  
sollte er einen anderen suchen.“

Buddha

Stress ist ein zentrales Thema in der Kinesiologie. Darunter versteht man alles, was einen Menschen aus seinem Gleichgewicht bringt. Stress ist nicht objektivierbar, sondern abhängig von den psychischen Voraussetzungen des Individuums. Alle Erfahrungen, die ein Mensch während seines Lebens macht, verändern die Bedingungen für seine Stressempfindlichkeit. Es gibt keinen absoluten Stress. Was den einen stresst, ist dem anderen gleichgültig. Bedeutsam für den Stressgehalt einer Situation sind die Gedanken, Empfindungen und Überlegungen der davon betroffenen Person.

Nehmen die individuellen Belastungssituationen überhand, können diese nicht mehr aus eigener Kraft aufgelöst werden und der Energiefluss im Körper wird nachhaltig blockiert. Dies schwächt das Immunsystem und wirkt damit der Gesundheit entgegen.

Die Methode der Kinesiologie ermöglicht es, die Stress auslösenden Faktoren zu erkennen, das im Körper vorhandenes Ungleichgewicht aufzulösen und damit die Folgesymptome zu beseitigen. Durch kinesiologische Korrekturen kann die angestaute Spannung - auch wenn sie über längere Zeit aufgebaut wurde - aufgelöst werden. Ein vielleicht schon fast vergessenes Gefühl von Ruhe und Frieden kann sich wieder einstellen.

Die Stressbewältigung muss in unserer Zeit absolut ernst genommen werden. Denn der Stress, den wir heute abbauen, kann uns morgen vor Krankheit bewahren.