

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

Erweiterung des Praxisangebots durch

Palmtherapie / Palmtherapy®

Ursprung und Belege für die Wirksamkeit

Der Begriff „Palmtherapy®“ stammt aus dem Englischen „Palm“, was auf Deutsch übersetzt „Handteller“ heisst.

Begründer der Palmtherapie war der 1948 in Israel geborene Moshé Zwang, der die Methode 1985 entwickelte. Er erforschte tausende von Händen, um neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung mit der Akupressur der Handinnenflächen und Finger zu verbinden.

So ist es ihm gelungen, mit seinem Buch „Program Your Mind through Your Palms“ grosse Medienresonanz zu erhalten, eine hoch wirksame Therapieform vorzustellen und grosses Publikum von der Wirksamkeit seiner Palmtherapie zu überzeugen.

Seit 1998 vermittelte Moshé Zwang seine Methode in internationalen medizinischen Fachkreisen. Die medizinische Ethikkommission in Helsinki stuft die Palmtherapie als vertrauenswürdig ein und gab diese für die offizielle medizinische Doppelblindstudie frei. So wurden die Ergebnisse der ersten medizinischen Studien der Palmtherapie in „Oxford Medical Journal“ veröffentlicht. In Kalifornien ist die Palmtherapie im Jahr 2000 als berufliche Fortbildung „Board of Behavior Science“ und bei „Associate Bodywork and Massage Association“ anerkannt und registriert.

Seither wird die Palmtherapie in vielen Ländern von erfahrenen, ausgebildeten Therapeuten, Medizinern, Beratern und Coaches angewendet.

Wirkungsweise

Moshé Zwang fand heraus, dass die Handinnenflächen mit ihren Linien und bestimmten Bereichen mit Regionen des Gehirns, unter anderem das limbische System über Nervenbahnen verbunden sind und so Gehirntätigkeiten widerspiegeln, die im Zusammenhang mit unseren Gedanken, unseren Gefühlen und somit unserer Persönlichkeit stehen. Aus der Medizin ist bekannt, dass die Handinnenflächen einen grossen Bereich im Gehirn belegen und zwar im sensorischen sowie motorischen Bereich der Grosshirnrinde. Die Informationen zwischen Hände und Gehirn fliessen bidirektional, also in beide Richtungen, d.h. vom Gehirn zur Hand und von der Hand zum Gehirn. Das heisst, dass unsere Hände und die Finger eine grosse Menge an Daten/Informationen mit dem Gehirn austauschen und somit einen direkten Bezug zum Gehirn haben. Umgekehrt spiegelt die Hand also Denkweisen und Überzeugungen und kann Gefühle repräsentieren. Bei Phobien wird mittels gezieltem Drücken von bestimmten Punkten auf

Oberdierikonstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05

Homepage: www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

Lehrerin für Autogenes Training und dipl. psychologische Beraterin SGPH

dipl. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied VPT Dachverband Persönlichkeitstrainer/innen

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

der Handinnenfläche vermutlich ein Impuls an das limbische System geliefert. Das limbische System stellt unter anderem die Schaltstelle zwischen vegetativen und peripheren Nervensystem dar. Im limbischen System sind Gefühle und Gedanken verankert, die seinerzeit zur phobischen oder traumatisierenden Reaktion geführt haben. Diese alten Informationen, Reize, Gefühle und dazugehörigen Gedanken können abgebaut, und sogar gelöscht sowie neu definiert und programmiert werden.

Die Palmtherapie ist ein effektives Hand-Werkzeug zur Reduzierung negativer Befindlichkeiten, Emotionen und zur Stärkung der Persönlichkeit sowie zur Förderung des Wohlbefindens.

Wir haben unser Schicksal also buchstäblich in den Händen.

Vertrauen Sie mir Ihre Hände und Ihr Anliegen an! Sie werden erfahren, dass Sie kein unabänderliches Schicksal haben. Die Gegenwart, das Hier und Jetzt, ist der einzige Ort, um die bestmögliche Zukunft zu gestalten. Also zögern Sie nicht! Rufen Sie mich an! Gerne stehe ich Ihnen für weitere Auskünfte zur Verfügung unter 041 340 67 05

Einsatzgebiete:

Sehr effektiv kann die Palmtherapie wirken bei:

- Stress, Nervosität und Überreizung
- Ängsten, Sorgen und Beklemmungen
- Phobien wie Angst vor Spinnen/Schlangen/Mäusen/Hunden
- Prüfungsangst, Flugangst, Platzangst
- Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Traumatischen Erlebnissen
- Ärger und Wut
- Kummer und Trauer
- Bei Verhaltensänderungen
- Linderung bei Süchten und Allergien

Die Palmtherapie leistet erfahrungsgemäss auch effektive Dienste zur

- Persönlichkeitsentwicklung
- Entfaltung positiver Gedanken
- zum Aufbau von Selbstsicherheit
- zum Aufbau von Energie und Vitalität
- zum Aufbau von Talenten
- zum Aufbau von Motivation
- verhilft zu mehr Lernfähigkeit, Willenskraft, Charisma, Intuition und Erfolg

Oberdierikonenerstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05

Homepage: www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

Lehrerin für Autogenes Training und dipl. psychologische Beraterin SGPH

dipl. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied VPT Dachverband Persönlichkeitstrainer/innen

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

Moshé Zwing hat die Technik der Palmtherapie so beschrieben:

„Die Hand ist wie die Tastatur eines Computers. Wenn man weiss, wo man genau drücken muss, erzielt man die gewünschten Ergebnisse“.

Mit der Handinnenflächen-Therapie - der Palmtherapie können etwa 70% der spezifischen Phobienfälle erfolgreich beseitigt werden. Also bei Prüfungsangst, Flugangst, Angst vor Spinnen, Schlangen, Hunden etc. Der Rest der spezifischen Phobienfälle bedarf einer vertiefteren, aufdeckenden Begleitung.

Technik

Bei der Palmtherapie werden vom Therapeuten gewisse Punkte in einer oder in beiden Handinnenflächen des Klienten mit sanftem Druck stimuliert. Diese Punkte und Linien werden je nach Problematik und Anliegen des Klienten achtsam ausgesucht und sanft gedrückt bzw. stimuliert. Üblicherweise wird die Stimulation mit dem Daumnagel ausgeführt. Durch Drücken der Hauptlösungspunkte beruhigt sich innert kurzer Zeit die Gehirnaktivität, die zu einer raschen, körperlichen und mentalen Entspannung führt und im limbischen System können Reize (Ängste, falsche, unangebrachte Sinnesreize) abgebaut werden.

Die Palmtherapie ist eine lösungsorientierte und schnell wirkende Form der Kurzzeittherapie.

Kombinationsmöglichkeiten

Die Palmtherapie ist unter Hypnosetherapeuten und Mentaltrainern sehr beliebt, da diese einen engen Bezug zum Stress- und Angstabbau schafft sowie Möglichkeiten bietet, rasch und effektiv negative Befindlichkeiten, Beklemmung und „Fehldenken“ aufgrund alter und falscher Überzeugungen abzubauen sowie Verhaltensänderungen anzusteuern, indem über die Hand die Persönlichkeit, das Selbstwertgefühl und die klare Zielsetzung gestärkt werden.

Palmtherapie lässt sich also sehr gut mit der Hypnose und Hypnotherapie sowie der Selbsthypnose, dem Autogenem Training, dem Mentalem Training kombinieren.

Grenzen

Trotz ihrer Wirksamkeit und positivsten Ergebnissen kann die Palmtherapie nie eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen.

Oberdierikonstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05

Homepage: www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

Lehrerin für Autogenes Training und dipl. psychologische Beraterin SGPH

dipl. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied VPT Dachverband Persönlichkeitstrainer/innen

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT