

Modell/ Technik: **Dynamind-Toner**
nach Serge King

Ablauf des Selbstcoachings:

1. Wählen Sie ein körperliches, emotionales oder psychisches Problem, an dem Sie arbeiten möchten.
2. Skalieren Sie Ihre entsprechende Problemempfindung auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 schwach ausgeprägt und 10 stark ausgeprägt bedeutet.
3. Halten Sie beiden Hände vor sich so zusammen, so dass sich Ihre Fingerspitzen berühren.
4. Sagen Sie laut oder leise vor sich hin:
 - „Ich habe ein Problem mit ...“
 - „Ich will, dass das Problem verschwindet!“
5. Klopfen Sie mit zwei oder drei Fingern jeweils sieben Mal:
 - auf das Zentrum Ihrer Brust (dem Brustbein),
 - auf die äußere Fläche zwischen dem Daumen und dem Zeigefinger beider Hände,
 - auf den etwas vorstehenden Wirbelknochen an der Basis Ihres Genicks.
6. Mit Ihrer Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt Ihres Kopfes konzentriert atmen Sie ein. Mit der Aufmerksamkeit auf Ihre Zehen konzentriert atmen Sie aus.
7. Skalieren Sie nun nach Abschluss dieser Prozessrunde Ihre entsprechende Symptomempfindung auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 schwach ausgeprägt und 10 stark ausgeprägt bedeutet.
8. Symptome können sich in der Intensität, des Ortes oder der Art verändern. Wiederholen Sie die obigen Schritte um den Erfolg zu vertiefen.

