

## **Arm-Kraft-Test**

Diese Technik habe ich bei Ortwin Meiss in einem Kurs „Mentales Stärken“ gelernt.

Ich nutze diese Technik sehr gerne, um Patienten in die Ressourcenarbeit einzuführen, da sich mit ihr sehr gut demonstrieren lässt, wie sich die grobe Kraft nur dadurch verändern lässt, dass man an unterschiedliche Momente im Leben denkt. Dieses Phänomen wird auf ähnliche Art auch bei der Applied Kinesiologie genutzt.

### **Ziel:**

Mit dieser Technik können die Auswirkungen von positiven und negativen Fokussierungen gut aufgezeigt werden. Sie eignet sich hervorragend als Vorbereitung für die weitere Therapie, da sie den Patienten z.B. sehr gut für Ressourcenarbeit öffnet.

### **Ablauf:**

Der Patient wird gebeten seinen Arm zur Seite auszustrecken und mit aller Kraft oben zu halten während der Therapeut versucht den Arm herunter zu drücken. Dies ist praktisch die „normale Kraft“ die zur Verfügung steht. Anschließend soll sich der Patient an ein sehr negatives Erlebnis in seinem Leben erinnern, in dieses noch einmal richtig eintauchen und es mit einem Satz oder einem Wort verbinden. Wenn er dort angekommen ist, soll er das Wort sagen und der Therapeut drückt den Arm erneut herunter (s. Abb 1).

Es sollte dabei deutlich auffallen, dass die Kraft des Patienten verringert ist. Hierbei ist es wichtig, dass sich der Patient bei dem Erlebnis schwach oder hilflos gefühlt hat. Ich hatte einmal eine Kollegin die voller Wut an ihren Ex-Freund dachte und auf einmal so viel Kraft im Arm hatte, dass ich es nicht geschafft habe den Arm herunter zu drücken.

Im letzten Schritt darf der Patient dann an eine schöne Situation denken, in der er das Gefühl hatte „Bäume ausreissen zu können“ und diese Situation mit einem Wort verknüpfen. Wenn er dieses Wort dann sagt, drückt der Therapeut wieder und der Patient merkt, dass er auf einmal enorm viel Kraft im Arm hat (s. Abb 2).

Diese Technik ist auch im Coaching sehr gut anwendbar z.B., um einem Sportler aufzuzeigen wie wichtig es ist, seinen Fokus auf etwas Positivem zu halten und nicht in Richtung Angst und Negativität abzuschweifen. So ist es für den Stürmer im Fußball z.B. sinnvoller sich auf das gute Gefühl zu konzentrieren jetzt ein Tor zu machen, als Angst zu haben den Ball daneben zu schießen.



Abb. 1: Die Pat. fokussiert sich auf ein negatives Erlebnis.



Abb. 2: Die Pat. fokussiert sich auf ein positives Erlebnis.