AROMA-TAPPING FÜR VIELBEGABTE MENSCHEN

Der Scanner in dir

Ein Klopfskript mit Duft für alle mit vielen Ideen, Talenten und Interessen.



Es gibt diesen Moment, den auch ich gut kenne: Der Kopf ist voller Ideen, das Herz voller Projekte, und trotzdem fühlt es sich manchmal an, als würdest du zu viele Bälle gleichzeitig in der Luft halten. Genau da möchte ich dich heute abholen. Wir klopfen gemeinsam das Thema, wie es einem Menschen geht, der ein sogenannter Scanner ist: ein Multitalent, eine vielbegabte Persönlichkeit, jemand mit vielen Interessen, Talenten und Gaben.

Manche nennen so einen Menschen augenzwinkernd einen „Hansdampf in allen Gassen". Andere denken an den Renaissancemenschen, an Leonardo da Vinci, der auch so vielseitig begabt war. Scanner-Persönlichkeiten sind oft Multitalente und gleichzeitig hochsensibel. Das ist ein Geschenk. Und ja, manchmal bringt es auch Herausforderungen. Genau die schauen wir uns heute gemeinsam an.

Ein kleiner Hinweis zu Beginn

Alles in diesem Klopfskript ist ein persönliches Wohlfühl-Ritual. Du klopfst für dein inneres Gleichgewicht, für Ruhe und Selbstannahme, nicht als Behandlung und nicht als Ersatz für etwas anderes. Du klopfst immer in Eigenverantwortung. Und wenn du das Gefühl hast, du kommst bei einem Thema nicht weiter und wünschst dir Begleitung in einem Eins-zu-eins-Kontext, dann darfst du dich gerne bei mir melden.

Auch die ätherischen Öle, die ich dir gleich vorstelle, nutze ich rein als Duft- und Ritualbegleiter: für Atmosphäre, Wohlgefühl und ein schönes Gefühl beim Klopfen. Nichts davon ist als Behandlung gemeint.

Die Glücksartistin · Susanne Thomaschütz
www.peppamind.com · Unabhängige Young Living Brand Partnerin

Dein Stresslevel: *die erste ehrliche Frage*

Bevor wir beginnen, lade ich dich ein, für einen Moment innezuhalten. Denk einmal an das Gefühl, zu viele Bälle in der Luft zu haben. Wie viel Stress und Anspannung spürst du gerade?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 = gar nicht da

10 = sehr stark

Spüre in dich hinein, wo du im Moment stehst. Merk dir diese Zahl. Vielleicht magst du sie dir sogar aufschreiben: _____

Das Öl-Ritual: *dein achtsamer Einstieg*

Ich klopfe sehr gerne mit den ätherischen Ölen von Young Living, weil der Duft das Ritual für mich noch stimmiger macht. Joy nutze ich, um mich bewusst und von Herzen für das zu öffnen, was jetzt kommt.



- Wenn du magst, nimm auch dein Öl: Gib einen Tropfen in deine Handfläche und aktiviere ihn im Uhrzeigersinn.
- Riech bewusst daran.
- Wenn du das Öl auf den Körper bringen möchtest: Haare, Nacken oder Handgelenk sind wunderbare Orte dafür. Diffuser-Schmuck ist auch eine sanfte Möglichkeit.

Gut zu wissen

Joy, Stress Away und Peace & Calming enthalten Zitrusöle, und die lieben die Sonne nicht direkt auf der Haut. Deshalb einfach lichtgeschützte Stellen wählen wie den Nacken, die Haare oder das Handgelenk unter der Kleidung, oder ganz bewusst aus der Handfläche inhalieren. So duftest du wundervoll, ohne dir darüber Gedanken machen zu müssen.

Meine *Lieblingsöle* für dieses Ritual









Joy – mein Herzfreude-Öl für einen bewussten und beherzten Einstieg.

Enthält Zitrusöle: am besten ins Haar gegeben oder einfach bewusst aus der Handfläche inhaliert.



Stress Away – für ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbehagen.

Ebenfalls mit Zitrusnote: wunderbar auf Diffuser-Schmuck oder ins Haar gegeben.



Frankincense (Weihrauch) – wenn du dir Erdung und innere Stille wünschst.

Hautverträglich und vielseitig, ideal auch direkt auf Hautstellen wie Füße, Ohren, Bauch etc. aufgetragen.



Clarity – für ein Gefühl von Fokus und Klarheit im Alltag.

Sanft und unkompliziert: direkt auf der Haut oder bewusst inhaliert.



Peace & Calming – für sanfte Ruhe, wenn vieles in dir schwirrt.

Enthält Zitrusöle: am elegantesten auf Diffuser-Schmuck oder ins Haar, so entfaltet es seinen Duft ganz unbeschwert.

Wähle das, was sich für dich heute am stimmigsten anfühlt.

UND JETZT ATME

Tief ein … und lange über den Mund aus.

Noch einmal tief ein … und aus.

Und ein letztes Mal tief ein … und ganz langsam aus.

Die Glücksartistin · Susanne Thomaschütz
www.peppamind.com · Unabhängige Young Living Brand Partnerin

Der *Einstimmungssatz*

Du legst die rechte Hand auf die linke Handkante, oder umgekehrt. Sprich leise oder laut, ganz so, wie es sich für dich gut anfühlt. Du sagst den Einstimmungssatz dreimal.

Erstes Mal

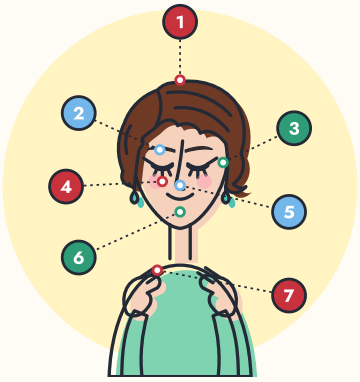
„Auch wenn ich gerade sehr überfordert bin, weil ich merke, ich habe so viele Ideen und Projekte, die mich interessieren, und ich nicht weiß, wie und wo ich starten soll, mag ich mich trotzdem, und ich erlaube mir, zu fühlen, was gerade da ist.“

Zweites Mal

„Auch wenn ich gerade überfordert bin von all den Ideen, die in mir schwirren, und ich wieder mal zu viele Bälle in der Luft habe, die ich nicht alle gleichzeitig managen kann, entspanne ich mich und akzeptiere meine Gefühle.“

Drittes Mal

„Auch wenn da gerade wirklich wieder viel los ist in mir und in meinem Leben, und andere vielleicht sagen, du bist schon wieder so chaotisch unterwegs, akzeptiere ich mich, dass ich so bin, wie ich bin.“



Die Klopfpunkte im Überblick: Scheitel, Innenseite der Augenbrauen, Außenseite der Augen, unter den Augen, unter der Nase, unter der Lippe, Schlüsselbein, Rippen und dann die Finger und die Handkante. Klopfe sanft mit zwei Fingern, Punkt für Punkt.

Klopfe sanft, Punkt für Punkt. Sprich die Sätze leise in Gedanken oder laut.

Erste Klopfrunde

SCHEITEL	*„Da ist gerade wirklich viel los in meinem Leben.“*
INNENSEITE AUGENBRAUEN	*„So viele Ideen sind in meinem Kopf, so vieles interessiert mich.“*
AUSSENSEITE AUGEN	*„Am liebsten möchte ich alles aufsaugen, was mich interessiert.“*
UNTER DEN AUGEN	*„Und ein Tag reicht nicht, um das alles unterzubringen.“*
UNTER DER NASE	*„Ich habe so viele Projekte, die ich ganz tief erforschen möchte.“*
UNTER DER LIPPE	*„Und ich merke, dass mich das gerade sehr erschöpft.“*
SCHLÜSSELBEIN	*„Weil es einfach auch zu viel ist für mich.“*
RIPPEN	*„Und ich dann einfach überfordert bin.“*
DAUMEN	*„So viele Ideen, die umgesetzt werden möchten.“*
ZEIGEFINGER	*„So viele Ideen, die ich an einem 24-Stunden-Tag nicht unterbringe.“*
MITTELFINGER	*„Woher soll ich die Zeit nehmen?“*
KLEINER FINGER	*„Ich kann mich nicht nur auf eine Sache konzentrieren.“*
HANDKANTE	*„Weil so viele Dinge miteinander zusammenhängen, am liebsten möchte ich mich klonen können.“*

Schau nun, wie es dir jetzt geht. Du kannst gerne die Augen schließen. Spür in deinen Körper hinein. Vielleicht bemerkst du ein Kribbeln, eine neue Lebendigkeit, eine feine Veränderung. Und schau ganz ruhig, ob sich deine Zahl von vorhin schon ein wenig bewegt hat. Wenn du magst, riech noch einmal bewusst an deinem Öl.

Zweite *Klopfrunde*

SCHEITEL	*„Ich bin gerade wirklich müde von all dem.“*
NACKEN	*„So vieles muss ich gleichzeitig schaffen.“*
INNENSEITE AUGENBRAUEN	*„Und dann bringe ich die Dinge nicht zu Ende.“*
AUSSENSEITE AUGEN	*„Und andere sagen: Wann willst du endlich mal etwas zu Ende bringen?“*
UNTER DEN AUGEN	*„Und ich habe das Gefühl, ich schäme mich.“*
UNTER DER NASE	*„Vielleicht haben die anderen ja recht.“*
UNTER DER LIPPE	*„Vielleicht bin ich einfach zu viel oder zu wenig.“*
SCHLÜSSELBEIN	*„Das alles belastet mich gerade sehr.“*
RIPPEN	*„Wie oft habe ich das schon gehört?“*
DAUMEN	*„Wie oft habe ich mir schon sagen lassen, dass ich nicht gut genug bin?“*
ZEIGEFINGER	*„Warum versteht niemand, wie ich ticke?“*
MITTELFINGER	*„Warum ist das alles so, wie es ist?“*
KLEINER FINGER	*„Das ist alles wirklich viel zu viel manchmal.“*
HANDKANTE	*„Ich fühle mich gerade wirklich überfordert.“*

Mach eine kleine Pause. Spür wieder in dich hinein, schließe sanft die Augen. Vielleicht magst du noch einmal tief durchatmen, mit deinem Duft, wenn du magst. Und dann gehen wir gemeinsam weiter.

Die Glücksartistin · Susanne Thomaschütz
www.peppamind.com · Unabhängige Young Living Brand Partnerin

Dritte *Klopfrunde*

SCHEITEL	*„Vielleicht bin ich aber gar nicht zu viel.“*
NACKEN	*„Vielleicht bin ich einfach nur sehr neugierig und sehr vielseitig.“*
INNENSEITE AUGENBRAUEN	*„Und das verstehen die Menschen, die so ticken wie ich.“*
AUSSENSEITE AUGEN	*„Weil sie genauso viel Forscherdrang und Lebendigkeit in sich tragen.“*
UNTER DEN AUGEN	*„Weil sie es auch lieben, dem Leben in der Tiefe zu begegnen, und genauso bin ich.“*
UNTER DER NASE	*„Ein Mensch mit vielen Talenten und Begabungen.“*
UNTER DER LIPPE	*„Ein Mensch mit Hingabe.“*
SCHLÜSSELBEIN	*„Ein Mensch mit so viel Neugier.“*
RIPPEN	*„So ein Mensch bin ich, und ich bin ein Geschenk.“*
DAUMEN	*„Meine Vielseitigkeit ist kein Fehler.“*
ZEIGEFINGER	*„Meine Vielseitigkeit ist ein Geschenk.“*
MITTELFINGER	*„Ich darf sein, wie ich bin.“*
KLEINER FINGER	*„Und ich bin ein Geschenk für andere.“*
HANDKANTE	*„Und ich kann mich jetzt entspannen.“*

Abschluss

Wunderbar. Du bist nun nach der dritten Klopfrunde am Ende angelangt. Und jetzt lade ich dich ein, noch ein letztes Mal in dich hineinzuspüren.

Spür in deine Füße, deine Beine.
In deine Hände und Arme.
In deinen Rücken und deine Vorderseite.
In deinen Bauch und dein Becken.
In deinen Kopf, deine Schultern, deinen Nacken.

Und spür auch hinein in den Stress, den du am Anfang vielleicht empfunden hast. Schau ganz sanft, wie sich deine Zahl jetzt verändert hat: _____

Wenn du magst, atme ein letztes Mal bewusst mit deinem Öl, vielleicht mit Peace & Calming für die sanfte Ruhe oder mit Frankincense (Weihrauch) für Erdung. So, wie es sich für dich rund anfühlt.

EIN GEDANKE FÜR DICH

Mach diese Klopfrunde immer dann, wenn du an dir und an deinem Genius zweifelst, nur weil du nicht den einen, geraden Weg gehst. Es ist doch ganz logisch: Wer viele Dinge sieht, für den kann es manchmal zu viel werden. Dann komm zurück zu dir, zu deiner Atmung, zu deinem Körper. Und klopf diese leisen Glaubenssätze, die du vielleicht kaum bewusst in dir trägst, einfach sanft heraus.

Deine Vielseitigkeit ist kein Chaos. Sie ist deine *Farbenpracht*. Und du darfst sie feiern.



Von Herzen, deine Susanne

Susanne, die Glücksartistin
www.peppamind.com · office@peppamind.com

Idee und Text: Susanne Thomaschütz, die Glücksartistin · Unabhängige Young Living Brand Partnerin, Nr. 869938. Eigene Idee einer unabhängigen Brand Partnerin, kein offizielles Material von Young Living. Bitte lies vor dem Ausprobieren das Etikett und die Sicherheitshinweise.