

Innerwise - Armlängentest

ist ein System, Probleme zu erkennen, aber auch zu verändern

Die Möglichkeit, hinter den Symptomen zu schauen, die Muster zu sehen und zu verstehen. Dafür brauchen wir Werkzeuge, um diese zu fühlen, um diese zu erforschen.

Fragen oder Aussagen sind – ja / nein oder Balance / Stress

Wertung der Testantwort

- Bei Aussagen: Die Arme sind gleich lang, bedeutet: »In Balance. Es tut mir gut.« Die Arme sind verschieden lang, bedeutet: »Stress. Es tut mir nicht gut.«
- Bei Fragen: Die Arme sind gleich lang, bedeutet: »Ja, das ist richtig.« Die Arme sind verschieden lang, bedeutet: »Nein, das ist falsch.«

Die innerwise Grundparameter

Anfangszustand

Stelle dich hin, lasse die Arme locker neben deinem Körper hängen, sage „**Ja**“ und führe die Arme vor der Mitte deines Körpers zusammen. Drehe die Daumen dabei nach vorne und vergleiche ihre Länge miteinander. Beide Arme sollten nun beim Armlängentest gleich lang sein. Ist dies der Fall, dann bedeutet das, dass du in Balance, im Gleichgewicht bist.

Falls die Arme unterschiedlich lang sind, dann liegt bereits ein Anfangsstress vor, auf einer Seite deiner inneren Waage liegt ein Gewicht. Du musst dich nun selbst behandeln, um testfähig zu werden. Nutze dafür Farben, ätherische Öle, Tees, Musik, Meditationen, oder anderen Heilmöglichkeiten (wie bspw. die kostenfreie innerwise App oder die Heilapotheke), die dir zur Verfügung stehen.

Reaktion auf Stress „Nein“

Nun lasse die Arme wieder locker neben deinem Körper hängen, sage „**Nein**“. Bringe deine Hände wieder vor deinem Körper zusammen. Jetzt sollten die Arme unterschiedlich lang sein, und sich die Daumen nicht auf gleicher Höhe treffen. So sollte dein Körper auf Stress reagieren. Sind sie jetzt gleich lang, lag entweder ein Anfangsstress vor oder du befindest dich in der Blockade.

Wenn bereits ein Anfangsstress vorlag, hat das „Nein“ ein zusätzliches Gewicht auf die andere Seite deiner inneren Waage gelegt und sie dadurch ausgeglichen. D.h. du hast beim „Ja“ unterschiedlich lange Arme und beim „Nein“ gleich lange.

Die Blockade bedeutet, dass du bei „Ja“ und „Nein“ die gleichen Antworten bekommst, du bist entweder in der Balance oder im Stress eingefroren.

In beiden Fällen musst du dich selbst behandeln, um testfähig zu werden.

Ich bin Ich

Das klingt jetzt nach einer völlig normalen Aussage. Aber wenn wir nicht unsere eigene Identität haben und „Ich bin Ich“ beim Armlängentest mit „Nein“ beantworten, so lautet die entscheidende Frage: „Wer bin ich dann, und wessen Leben lebe ich gerade?“ Umgangssprachlich sagt man: „Ich stehe neben mir.“

Gründe dafür sind, dass man versucht jemand anderes zu sein oder starke externe Energiefelder es schaffen das eigene Feld zu verdrängen. Die Identität ist die Kernbedingung für Gesundheit, Glück

und Lebensfreude, denn sie ist die Straße unseres Lebens. Fahren wir auf einer anderen, passieren Dinge, die nicht in unseren Lebensplan gehören: Es kommt zu kleinen und größeren Unfälle, wir verpassen Chancen, vieles geht schief.

Anzahl der Energiefelder

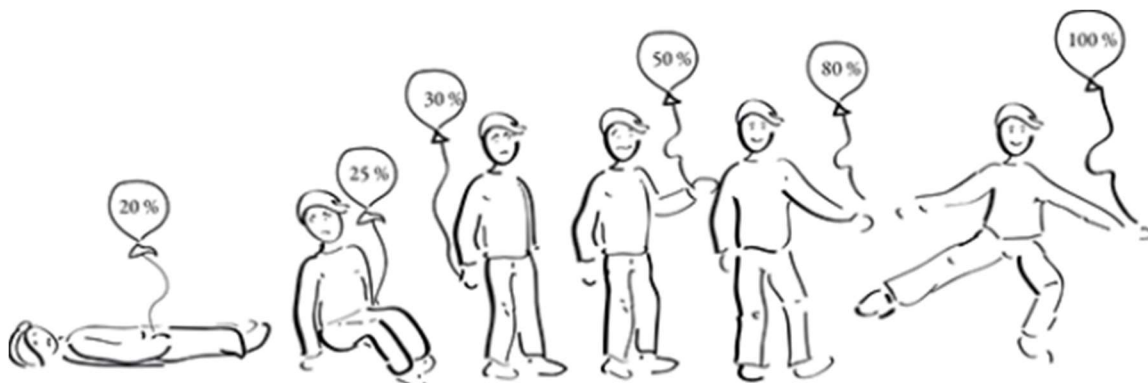
Normalerweise haben wir nur ein Energiefeld, das ist unsere Seele. Ein Großteil aller Menschen haben jedoch mehr als ein Energiefeld und mit Ausnahme der Schwangeren ist das nicht normal.

Es gibt zwei wesentliche Gründe dafür:

- Wir haben jemand etwas abgenommen, der Kümmerer in uns hat uns das eingebracht.
- Aus manipulativer Absicht heraus haben wir uns selbst weitere Felder verpasst, oder sie sind uns verpasst worden. Ziel dahinter ist die Kontrolle und der Energieentzug.

Mit mehrere Feldern, verschwindet in den meisten Fällen die eigene Identität und man verliert die innere Stabilität. Deshalb ist es wichtig das Feld zu homogenisieren, d.h. es müssen alle Felder, außer dem eigenen Seelenfeld, beseitigt werden (außer bei Schwangeren).

Lebensenergie



100 Prozent: Ist wie fliegen, frisch verliebt.

80 Prozent: Voll leistungsfähig, man erreicht seine Ziele.

70 Prozent: Normal leistungsfähig, es war aber schon besser.

50 Prozent: Man hält durch, aber Spaß macht es nicht mehr.

40 Prozent: Vier bis sechs Stunden leistungsfähig.

30 Prozent: Erschöpft nach zwei Stunden Arbeit, weinen.

25 Prozent: Schwere Erschöpfung, alles wird egal.

20 Prozent: Die Batterie ist leer.

Was bedeutet es, wenn Lebensenergie bei nur 50 Prozent liegt und wo ist der Rest verlorengegangen?

Lebensenergie kann in zwei Zustandsformen existieren, deren Summe 100 Prozent ergibt: als nährnde Energie und als Destruktivenergie. Lass ich Kompromisse in meinem Leben zu, erlaube ich, dass ein Teil meiner nährenden Energie sich in zerstörende umwandelt.

Nun ist es an der Zeit herauszufinden, was im Leben ein Kompromiss ist, wie viel Energie dadurch gebunden ist und wie dies geändert werden kann.

Wie du mit diesem einfachen Test die beste Entscheidung in jeder Lebenssituation triffst

Du erinnerst dich: deine intuitiven Eingebungen sind **wichtige Signale deines Unbewussten**. Sie teilen dir mit, welche Entscheidung du „im Bauch“ bereits getroffen hast oder was du tun sollst, zum Beispiel um Gefahren zu entgehen oder ein Ziel zu erreichen. In diesen Impulsen steckt nicht nur dein (begrenzt) Wissen, sondern die gesamte Weisheit des Universums - und darüber hinaus.

Wenn dir das Vertrauen in solch plötzliche Eingebungen und deine innere Stimme noch fremd ist, kannst du das erst einmal an kleinen Dingen üben und die Ergebnisse testen. Wie?

Frag deinen Körper! Er spricht mit dir.

Es gibt eine einfache Möglichkeit, jederzeit und überall direkt zu testen, ob dein Gefühl „richtig“ ist, ob du deiner Eingebung folgen sollst oder nicht: der Armlängentest.

Am besten: testen!

Es gibt natürlich auch andere Testmethoden: z.B. das Pendel, den kinesiologicalen Muskeltest und viele andere. EIN Test kann aber **mehr, als nur „Ja“ oder „Nein“** zu antworten: der Armlängentest.

Er kann dir auch verraten,

- **mit welcher Intensität du etwas willst oder nicht,**
- wie stark dein Trinkwasser mit Schadstoffen belastet ist,
- **wie hoch der Vitamingehalt in deinem Apfel noch ist,**
- wie gesund du bist,
- **wie effektiv eine Sportart für dich und dein Ziel ist,**
- welche Farben dir besonders guttun,
- **welches Projekt deiner Firma jetzt den größten Erfolg verspricht,**
- ...

Der Armlängentest verrät dir natürlich auch, ob du dich jetzt einfach mal auf der Couch lang machen oder dich besser an der frischen Luft bewegen solltest, um wieder fit und munter zu werden.

Wer weiß, was du gerade wirklich brauchst?

Du allein! Im Unterbewusstsein.

Und da dir dein Verstand dabei keine wirklich große Hilfe sein kann aufgrund seiner beschränkten Kapazität und Informationsbasis: frage dein Unbewusstes mit Hilfe des Armlängentests!

Der Armlängentest: Esoterischer Hokusfokus oder wissenschaftliche Diagnosemethode?

Warum das funktioniert? Ohne zu weit auszuholen...

Verständlich auf den Punkt gebracht, **beruht der Armlängentest auf einem neurologischen Reflex**. Er sorgt dafür, dass sich im Stressmodus die Muskeln auf einer Körperseite anspannen und auf der anderen entspannen. Das verursacht unterschiedliche Armlängen.

Unser Gehirn schüttet bei negativen Impulsen ein Neuropeptid aus, das starke Muskeln im wahrsten Sinne des Wortes schwach macht. So arbeiten Herz und Verstand zusammen. Unser Körper verrät uns, was uns unser Verstand nicht zu sagen wagt.

Der „Kugelblick“ - für absolut genaue, sichere Testergebnisse

Wenn du testest, willst du dir natürlich auch **zu 100 % sicher** sein, dass das Ergebnis stimmt. Sonst brauchst du ja keinen Test. Damit du sichere Testergebnisse bekommst, ist eine **neutrale Beobachterperspektive wichtig**. Also kein „Erzwingen wollen“ eines bestimmten Ergebnisses oder emotionale Einflüsse. Denn dann würde dir der Test nur bestätigen, was du BEWUSST willst oder fürchtest. Versuche mit dem sogenannten [Kugelblick](#) von außen auf dich und deine Situation zu schauen.

Das klingt erst einmal komisch, ist nach etwas Übung aber gar nicht so schwer. Im Grunde ist es einfach eine Art 360-Grad-Rundumblick. Als ob du dich selbst gleichzeitig aus allen Richtungen von außen beobachtest. Ohne Ziel, ohne Erwartung, neu-tral, gleich-gütig, ge-lassen. Du wirst feststellen, dass du dich mit einer gewissen Distanz und unbeteiligt wahrnimmst. Das ist genau der Punkt: Jetzt kann der Armlängentest starten.

Und so geht der Armlängentest:

Stelle dich locker und entspannt hin. Gehe in die „Kugelblick-Perspektive“. Führe nun ganz locker beide Arme vor deinem Körper zusammen. Schau auf deine Daumen:



In der „normalen“ Ausgangslage sind beide Arme gleich lang.

Lass die Arme wieder locker hängen. Nun denke oder sage „Ja“ und führe die Arme wieder vor deinem Körper zusammen.



Nun wiederhole das Procedere mit „Nein“. Was stellst du fest?



Sind deine Arme unterschiedlich lang, die Daumen versetzt nebeneinander? Ok.

Diese Übung solltest du jetzt täglich machen, bis du den Armlängentest sicher beherrschst und spontan überall und jederzeit alles sicher austesten kannst. **Wichtig:** denke immer daran, in der **Kugelblick-Perspektive** zu bleiben, während du testest!

Wenn in der Ausgangsposition die Arme ungleich lang sind...

Der Armlängentest ist vor allem auch dann **hilfreich, wenn du deine Intuition vor lauter Stress gar nicht wahrnimmst**. Es ist wahrscheinlich, dass dann deine Arme bereits in der Ausgangslage ein „Nein“ anzeigen, also unterschiedlich lang sind. Du stehst ja schon unter Stress oder bist blockiert und eben nicht in Balance.

Um aus diesen Situationen heraus sicher testen zu können, darfst du dich zunächst selbst behandeln. Du kannst das! Das ist ganz einfach. Such dir die „**Behandlungsmethode**“ aus, die dich gerade am stärksten anspricht: Gönn dir ein Schläfchen; bewege dich in der Natur; lege dir deinen Lieblingssong auf und - wenn du magst - tanze! male, handwerke, singe, mache Musik,... oder irgend etwas anderes, das dich jetzt im Augenblick glücklich und leicht macht.

Danach wiederholst du den Ausgangstest. Bist du in Balance und sind beim „Ja“ deine Arme gleich lang? Super! Du hast dich erfolgreich selbst behandelt :-). Jetzt kannst du munter drauflos testen...

Ein paar Anregungen für Tests im Alltag:

- Was ziehe ich heute an?
- Was esse ich heute Mittag, um fit zu bleiben?
- Soll ich in diesem Geschäft einkaufen?
- Muss ich das wirklich heute noch tun?
- Rufe ich den Kunden an oder schreibe ich eine E-Mail?
- Ist es gut für mich, Leitungswasser zu trinken?
- Vertrage ich diese Creme?
- Die Ursache meiner Krankheit ist...
- ...

Viel Spaß und erhellende Ergebnisse!