

## Pendel - Grundseminar



### Vorbereitung:

Möglichst entspannt, nicht sehr müde oder gereizt.

Ein Glas Wasser trinken.

Beide Füße fest auf den Boden stellen, die Beine nicht kreuzen.

Halte das Pendel in der Hand, mit der du auch schreibst.

Stütze den Ellenbogen mit dem Pendel in der Hand auf dem Tisch ab.

Wähle eine für dich angenehme Kettenlänge.

Die Kette halte zwischen Daumen und Zeigefinger und das Kettenende lasse in der geschlossenen Faust.

Jetzt ist es wichtig, unsere eigene Pendelsprache zu verstehen. Du darfst nun testen, welcher Pendelausschlag bei dir ein „Ja“ bedeutet oder ein „Nein.“

Dieser Pendelausschlag kann bei jedem Menschen anders sein.

Bei mir (siehe Video) ist ein "Ja" eine senkrechte Linie, hin und her und ein "Nein" ein rechtsdrehender Kreis.

Wie zuvor erwähnt, das kann bei jedem anders sein.

Und so kannst du feststellen, wie das bei dir ist:

Nehme das Pendel in die Hand und lass es in eine Richtung schwingen. Im Video das Beispiel mit dem Fahrradfahren (leicht anschubsen) und sage:

### Zeige mir ein "JA"

Gib dem Pendel etwas Zeit und wiederhole die Frage mehrmals. (Nicht verkrampfen!)

Jetzt zeigt sich der Pendelausschlag, der für dich "Ja" bedeutet.

Mach eine kleine Pause und trinke einen Schluck Wasser

Jetzt schubse das Pendel wieder leicht an und sage:

### Zeige mir ein "Nein"

Jetzt hast du den Pendelausschlag für "Ja/Nein."

Wenn du magst, kannst du das Pendel jetzt fragen:

Ist mein Name Silke? Wenn dein Name Silke ist, bekommst du ein "Ja"

Dann frage:

Ist mein Name Bernd? Da du nicht Bernd bist, sagt das Pendel "Nein."

### Bitte versuche spielerisch an die Sache ranzugehen, nicht verkrampft!

Du musst nicht jedes Mal Fragen was ein "Ja/Nein" ist, das bleibt so.



## Hier eine Liste von Fragen, die du stellen kannst:

- Reagiere ich allergisch auf diese Erdbeeren, wenn ich diese jetzt esse?
- Habe ich eine Unverträglichkeit auf \_\_\_\_\_(benennen)
- Vertrage ich diese Erdbeeren, wenn ich diese jetzt esse?
- Ist es gut für meinen Körper, wenn die Erdbeeren jetzt esse?
- Schwächt der Verzehr dieser Erdbeeren meinen Körper?
- Ist es gut für mich, eine größere Menge von den \_\_\_\_\_(Lebensmittel benennen) zu verzehren?
- Ist es gut für mich, weniger von den \_\_\_\_\_ (benennen) zu verzehren?
- Ist es besser für mich, dieses \_\_\_\_\_(Lebensmittel benennen) nicht mehr zu verzehren?
- Ist es für meine Gesundheit besser, diese Lebensmittel**kombination** (benennen) zu meiden?
- Ist die Qualität des \_\_\_\_\_ (benennen) für mich gut?
- Ist die Qualität \_\_\_\_\_ (benennen) für mich optimal?
- Ist dieses \_\_\_\_\_ behandelt (z.B. gespritzt, behandelt)  
Bei "Ja"
- Ist der Verzehr trotzdem gut für mich?

## Welche Fragen fallen dir noch ein?

---

---

---