



**Thomas Lorez**

Jahrgang 1955, Gesundheitscoach, Therapeut und Seminarleiter

[www.lorenz.li](http://www.lorenz.li)

Der gebürtige Schweizer Thomas Lorez ist seit 1974 Pionier im Gesundheitscoaching. Forschungs- und Entwicklungsarbeiten im Kraftaufbau- und Ausdauerbereich gehören genau so zu seinen Fähigkeiten, wie zweieinhalb Jahre als freischaffender Künstler zu arbeiten. Er baute die erste Karateschule der Region auf, betrieb erfolgreich Spitzensport sowohl auf internationaler wie nationaler Ebene in Kyokushinkai-Karate und Bodybuilding. Seit 1995 setzt er neue Massstäbe in kinesiologische Behandlungen und entwickelte eigene Seminare wie „der Fremde in uns“, „Power to Move Sportpraxis“, „Kinesiologie und Märchen“, war Gastreferent am internationalen Kinesiologie-Kongress in Kirchzarten. Schwerpunkt ist das eigene Leben durch energetisches Selbstcoaching zu optimieren im Sinne der Lebensqualität.

Führen und Optimieren des erfolgreichen Handelns bestimmten und bestimmen immer noch sein Leben. Grund dafür sind sein Lebenslauf und eine jetzt überwundene Krankheit.

Thomas Lorez fällt durch seine besondere Aufmerksamkeit auf.

Sein Motto: Das Leben ist zu kurz und spannend, um es ohne den bestmöglichen Erfolg und Vitalität verstreichen zu lassen. Alle sollen das wahre Potenzial entdecken und nutzen können. Sein gesamtes Seminar ist Praxis bezogen und für alle leicht verständlich.

## Wecken Sie Ihre schlummernden Kräfte!

Wie oft haben Sie schon darüber nachgedacht, anders sein zu können, wie Sie momentan sind? Leichter und fröhlicher, mehr mit einem Lächeln, sich unabhängiger, näher am Machbaren fühlen? Unabhängiger, selbstständiger verbunden mit Ihren wahren Talenten und Fähigkeiten, ereignisreicher und glücklicher leben. Und jetzt? Diese Artikelserie soll Sie anregen, erneut an die Realisierbarkeit Ihrer Wünsche und Ihres Glücks – durch das Finden Ihrer möglichen Kräfte – zu gelangen. Geben Sie mit Ihrem Körper-Feedback-System Ihrer Entfaltung und Ihrem Leben eine neue Chance. Nutzen auch Sie die Kraft, sich immer wieder neu zu erfinden. Im ersten von 6 Teilen erfahren Sie mehr über Power to Move – den antreibenden Motor, der Ihr Leben bestimmt.

**So wie Sie Bodybuilding für Ihren Körper machen können, können Sie auch Bodybuilding für Ihre Psyche machen.** Zielgerichtete Selbstveränderung für mehr Kompetenzen und Lebensinnengewinn – klingt gut, oder? Kein Burn-out mehr, weg von inneren, beklemmenden Gefühlen weil die Geschäftslage, die Partnerschaft oder die Finanzen nicht so sind, dass Freude entsteht. Weg vom Mischen einer sachbezogenen Leistung oder einem Umstand mit emotionaler Wertigkeit.

So wie Sie mit Bodybuilding gezielt die Schulter- oder Rückenpartie in Funktion, Kraft und Aussehen verbessern können, können Sie auch für Ihr emotionales System Stärken entwickeln. Sozialkompetenz in Partnerschaft und Beruf, leichteres Lernen und Behalten, Konzentration und Achtsamkeit für Ihre Leistung, Optimierung des Energiehaushalts, finanziell leichter die richtigen Impulse setzen ... etc. Wie im Sport und Beruf sollten Sie auch hier Ziele setzen, die für Sie besten Methoden herausfinden und umsetzen – und feiern! Methoden sind dann gut, wenn Sie damit Ihre Talente am leichtesten entfalten.

Ihre Handlungskompetenzen für alle Lebensbereiche werden durch Ihre ganz persönliche Wahrheit Ihres Bio-Feedback-Systems richtig geführt. Wie jeder Erfolg auf neuem Gebiet braucht Ihre neue Selbstgestaltung Zeit und Übung.

Ich mache es Ihnen so leicht wie möglich. Sehen Sie hierzu den 2 Minuten Film ([www.lorenz.li](http://www.lorenz.li) / „Wecke Deine schlummernden Kräfte“), in dem es um Kraftleistung fürs Bankdrücken geht. Ihr jetziger Stand der Möglichkeiten ist noch lange nicht das Ende Ihrer Möglichkeiten. Diese sind viel höher. Sie sind also nicht machtlos den jetzt genutzten Möglichkeiten ausgesetzt – das wissen Sie.

Sie wollen Ihre Talente und Möglichkeiten selbst weiterentwickeln und damit neues Territorium erobern? Damit gewinnt Ihr Leben noch mehr an Vergnügen. Sie können Geldblockaden auflösen, leichter mehr verdienen und sich finanzielle Sicherheit aufbauen. Sich über das eigene Körper-Feedback-System zur eigenen natürlichen Talententfaltung immer wieder leiten zu lassen, ist eine einfache, bequeme und sichere Sache. Warum sicher? Das erfahren Sie in diesem ersten Bericht.

Schlagen Sie den Bogen von der „Wellness“ zur „Selfness“ wie das der Zukunftsforscher Matthias Horx angesprochen hat. Selfness steht für die aktive Fähigkeit und den Willen zur Selbstveränderung, um im steten Wandel erfolgreich zu bleiben. Ob Ihnen dadurch eine neue Tür für mehr Lebensqualität geöffnet werden kann, zeigt der kleine Test (*rechts*). Nehmen Sie sich dafür Zeit – sie ist gut investiert. Ohne gründliche Inventur bleibt alles beim Alten. Wenn Sie mindestens vier Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, interessieren Sie sich bestimmt über mehr Details zu den Themen: Power to Move, Selbstcoaching und Selfness oder das aussergewöhnliche 4-Tage-Seminar Erlebnis.

### Was Sie in diesem Abschnitt erwartet

Sie wollen leicht und locker überragende Resultate erzielen? Dann ist das Wissen um die Art der Energie welche Leistung erzeugt, von entscheidender Bedeutung.

Drei Antriebskonzepte stehen sich gegenüber. Das eine heisst Stammhirn oder Lymbic-System und man findet es auch in der Tierwelt. Dieses System sichert uns seit Jahrmillionen das Überleben und ist uralte. Der zweite und der

## TEST

|   |                                                                                                                                                                                              | Ja | Nein |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| 1 | Sind Sie auch der Meinung, dass alles was Sie tun, eines Impulses, einer Energie und Richtung bedarf?                                                                                        |    |      |
| 2 | Können Sie sich vorstellen, dass dieser Impuls aus einer ganz individuellen Botschaft besteht, für die nur Sie die Fähigkeit haben, Übermittler zu sein?                                     |    |      |
| 3 | Können Sie sich eine schöpferische Natur vorstellen, die Wesen oder System schafft, die fürs Überleben in sich einfache Lösungen tragen?                                                     |    |      |
| 4 | Würden Sie ein Energiecoaching mit persönlichem Feed-Back-System nutzen, um Ihren Erfolg im Sport und Beruf zu optimieren? (Statt für den Erfolg unnötige Anstrengungen auf sich zu nehmen?) |    |      |
| 5 | Können Sie sich vorstellen, dass alters- und geschlechtsunabhängig jeder seine persönliche Energie-Steckdose bewusst nutzen sollte?                                                          |    |      |
| 6 | Möchten Sie Ihre Kraft und Leistung, Ihr Essverhalten und Ihre Emotionen leichter zum Erfolg führen, in dem Sie das tun, was Sie auflädt und weiterbringt?                                   |    |      |
| 7 | Sind Sie auch der Meinung, dass grundsätzlich nur Sie zu bestimmen haben, was für Sie das Richtige ist?                                                                                      |    |      |

dritte Teil sind jünger. Das Frontalhirn oder Neokortex genannt, also das Leistungssystem, das aufs Stammhirn aufgebaut wurde. Diesen Bereich teile ich in zwei Antriebskonzepte. Der eine Antrieb ist die „ureigene“ Methode der Selbstverwirklichung. Dahinter steht die Frage; wie würden Sie es machen, wenn Sie ganz frei nach Ihrem „Herzen“ entscheiden? Der andere Antrieb des Frontalhirns ist durchsetzt mit der Reflexion auf Ihre Umwelt, in die Sie hineingeboren wurden. Diese ethischen und moralischen Gesetze versuchen Sie so profitabel wie möglich zu nutzen. Hier kommen Methoden und Strategiekonzepte in die Quere, mit denen Sie die Anforderungen der Andern so erfüllen wollen oder müssen, ohne selbst unterzugehen. Warum das Frontalhirn erst in „letzter“ Zeit so gewachsen ist, dazu später mehr.

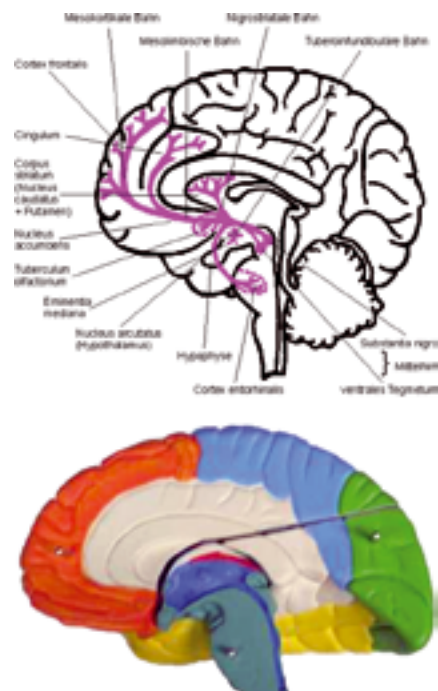
### Was müssen Sie verändern um leicht und locker überragende Resultate zu erzielen?

Sind sie überzeugt, dass viele Möglichkeiten in Ihnen sind, um reich und erfüllt zu leben? Und nutzten Sie Ihre vermuteten Fähigkeiten aus? Mut zur Veränderung beginnt mit den kleinen Schritten. Reinhold Messner, der passionierte Bergsteiger und „Grenzüberschreiter“, beschrieb das einmal so:

„Ich blieb offen für alles Udenkbare. Mein Leben wurde so ein einziger Lernprozess. Ich folge nach wie vor meinem Herzen. Ich spiele so gerne mit meinen Fähigkeiten. Auch mit Ideen, mit Möglichkeiten. Der Prozess, der mich zu dem gemacht hat, der ich heute bin, ist ein stetiger Selbstbestimmungsweg. ...Denn Lebenslust hat mit einem bewusst eingesetzten Leben zu tun. Und mit der Freiheit, sein Leben zu wagen.“ Für diese Lebensphilosophie möchte ich Sie auch begeistern.

### Lernen Sie das Schaltmuster, das Ihre Motoren anspringen lässt, kennen

Sie haben schon gelernt, dass Ihr Gehirn Bauten mit unterschiedlichen Entstehungsdaten hat. Der Teil, um den es hier geht, der hat das Entwicklungsdatum 70 000 bis 30 000 Jahre vor unserer Zeitrechnung. Von der Macht zu bestimmen läuft es auch in der Biologie gleich wie im „normalen“ Alltagsleben ab. Die Älteren bestimmen, sie geben Normen und Regeln vor und machen auch den Vorschlag, wie Erfolg erreicht werden soll. Dabei ist der Grossvater wichtiger wie der Vater und der Vater wichtiger wie das Kind. Der mit dem längsten Lernprozess hat am meisten zu sagen. So betrachtet, ist die Gehorsamshierarchie im Frontalhirn.



Denkimpulse fürs Frontalhirn kommen vom Stammhirn.

Die Bausubstanz des Frontalhirns besteht aus zwei Informationsgruppen: Die Rückschlüsse, die Sie aus dem Wirkungskreis Ihres aus der Biologie hineingeborenen Sozialnetzes erhalten. Den Eltern und Erziehungspersonen mit ihren Wünschen, Anliegen und Sichtweisen über uns vermochten unserm Frontalhirn entsprechend Form zu geben.

Das Zweite ist Ihre **ureigene, erfüllende Art**, mit der Sie selbst Methoden erschaffen um Dinge zu tun und zu erreichen. Hier möchten Sie nur noch bedingt ändern entsprechen, sondern wollen und sind bereit, Herzenswünsche umzusetzen und zu verantworten. Hier stehen sich zwei Energiewelten gegenüber. Diese sind wesentlich, um sich in der Gesellschaft durchzusetzen und zu überleben.

Haben Sie auch schon darüber nachgedacht, warum die Weiterentwicklung des Menschen ein so grosses Frontalhirn geschaffen hat? Der Grund, so lautet eine wissenschaftliche und einleuchtende Erklärung, ist die Fruchtbarkeit der Menschen. ➤

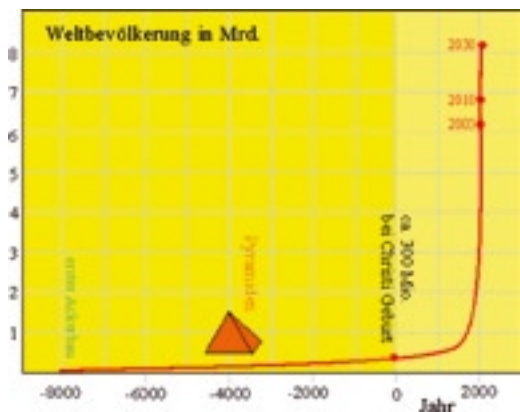


Sie machen Ihre Kunden fit und stark.  
Wir halten Ihnen den Rücken frei.



HANSEATISCHE INKASSO-TREUHAND GMBH

Eiffestr. 398 • 20537 Hamburg • 040/29 25 28 • [www.hit-inkasso.de](http://www.hit-inkasso.de)



### Weil die Menschenzahl so stark gewachsen ist

Der Evolutionsschub war zur Zeit der Neandertaler. Diese Gehirnvolumen waren 1.200 – 1.700 ccm gross, bedeutend grösser als unsere Gehirne jetzt sind. Natürlich waren sie fürs Überleben damals anders vernetzt und deswegen wird behauptet, sie seien deshalb ausgestorben. Andere behaupten, dass einige unter uns Nachkommen dieser vernetzten „Neandertalergehirne“ sind.

Zurück zum Frontalhirn, durchzogen mit Infos und Botschaften des hineingeborenen Umfelds und unserer eigenen Strategie uns zu erfüllen und zu beglücken. Jeder kann sich vorstellen, dass die Botschaften aus dem hineingeborenen Umfeld nur im Glücksfall unseren Methoden der Lebensführung entsprechen. Sind Sie auch der Meinung, dass nur Sie selbst sich glücklich machen können?

Stellen Sie sich vor, Sie könnten die emotionale Wirksamkeit, die zu schlechten Handlungsmethoden führt, so weit als möglich reduzieren. Das sind frühkindlich entstandene „falsche“ Ich-Bilder. Für mich sind das Programme vom ca. 4. vorgeburtlichen Monat bis zum 4. Lebensjahr. In dieser Zeit baut sich das „Handlungs-Ich“, mit dem inneren reinen und dem „Erzogenen-Ich“ auf. Das eingelernte, erzogene Ich steht im ethisch-moralischen Wettstreit mit dem freien, sich selbsterfüllenden glücklich machenden Ich. Meine therapeutische Aufgabe ist es, diese anezogenen Handlungsbilder den selbsterfüllenden anzupassen. Ziel ist es, dass die ureigenen Methoden die besten sind, um die Gaben die man als überlebensfähiges Wesen mitbekommen hat, Lebenssinn erfüllend einsetzen kann.

### Bio-Feedback-System einsetzen, um mehr über die ursprüngliche Absicht zu erfahren

Wollen Sie mit Gewissheit gewinnbringend handeln? So brauchen Sie Informa-

tionen und eine Methode, die Ihnen ganz entspricht. Erkenne dich selbst – für mich heisst das – erkenne dich als energetisches Wesen in einem energetischen Umfeld und handle dem inneren Antrieb entsprechend. Wenn wir davon ausgehen, dass Leben steter Wandel mit einem bestimmten Ziel ist, so ist die Richtung, in die wir hinsteuern bedeutend. Dazu sind unsere Entscheide (Methoden) die wir fällen wichtig. Jemand

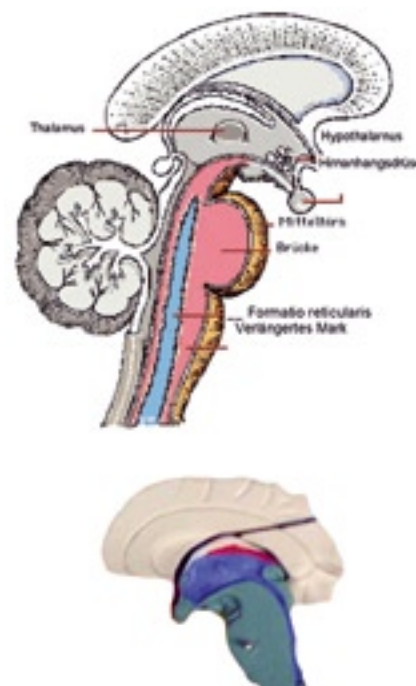
der abnehmen will und das Stressmanagement Ess- und Bewegungsverhalten in seine Handlungen mit einbaut, entwickelt ein Selfness-Programm, das gewünschte Veränderungen und Erfolg bringt.

Um uns aber besser kennenzulernen, brauchen wir Feedback oder einen erfahrenen, vertrauenswürdigen Spiegel. Dazu sind früher mehr oder weniger unsere Ahnen oder der Pfarrer fähig gewesen. Wir sind eine „Ahnlose“ Gesellschaft. Die Grossfamilie ist out. Grossväter fehlen oder sind verweist. Und die Grossmutter geniesst die Beautyfarm. Es ist fast kein Kontakt mit den weisen Alten mehr möglich. Löbliche Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel. Daher ist es sehr schwierig geworden, Impulse für die Verwirklichung der ursprünglichen Natur von ihnen zu erhalten. Computer und TV nehmen uns mögliche Begegnungen weg. Gemeinsame Spiele und Unternehmungen – diese Familiengeborgenheit – sind rar geworden. Lebensweise Alte, die uns begleiten und unsere Urnatur betrachten, weil sie ihre gesucht und gefunden haben, fallen vielfach weg.

Was tun, wenn unsere Ahnen, Pfarrer und natürlichen Weisen aus unserer Kultur als reflektierende Infoquelle wegfallen? Suchen wir also in uns selbst die Botschaften. Am zuverlässigsten ist das Stammhirn geeignet. Es ist die älteste Infoquelle. Diese ist impulsgebend und dem „guten Überleben“ zugewandt. Wie Sie jederzeit zu diesen Informationen kommen, erfahren Sie gleich.

### Sicherheit, Macht und Spass – Impulse aus dem Stammhirn, die bestimmen

Kaufen Sie mit einer Einkaufsliste ein? Oder erleben Sie mehr Freude, wenn Sie nach „Herzenslust“ entscheiden? Egal wie, aber je dominanter Sicherheit, Macht und Spass bei den Entschei-



Das Stammhirn sendet Impulse, woraus sich Gedankenkonstrukte im Frontalhirn bilden

den sind, desto mehr Glückshormone durchströmen Sie. Das geschieht nur, wenn das Stammhirn mit den Methoden zum Ziel und dem Ziel, einverstanden ist. Wenden Sie Lebenssinn erfüllende Methoden in allen Lebensbereichen an, so gewinnen Sie immer wieder Energie aus dem, was Sie wie tun.

### Damit erkennen Sie, dass Sie richtig liegen

Hier bringe ich Ihnen das Bio-Feedback-System nahe, sodass Sie damit leicht arbeiten können. Dieser Einstieg geht über das Feedback Ihrer Gefühle.

### Der Einstiegs- und Praxistest:

**1.** Beginnen Sie im Neutralen. Rufen Sie sich ein wunderbares Gefühl in Erinnerung. Eine Situation, in der Sie sich sicher, voller Macht und Freude fühlten. Wie fühlt sich das an und wo im Körper.

**2.** Jetzt rufen Sie sich ein Gefühl in Erinnerung, das absolute Unsicherheit bedeutete, Ihre Machtlosigkeit zum Verzweifeln war und Sie entweder deprimiert waren oder am liebsten davongelaufen wären. Wie fühlt sich das an und wo im Körper?

Nun haben Sie zwei vergleichbare Gefühle zur Auswahl. Ein Gutes und eine Schlechtes.

Denken Sie erneut an Ihr Vorhaben, Ihre Art zum Ziel zu kommen und Ihr Ziel. Lassen Sie sich dafür Zeit, bis Sie Vorhaben, Methode und Ziel gut fühlen

können, es lohnt sich. Setzen Sie Ihre ganze Vorstellungskraft von Sehen, Hören, Fühlen, Bewegen, Schmecken ein. Zusätzlich denken Sie darüber nach, was das erreichte Ziel in Ihnen verändert! Nun ordnen Sie Ihr Gefühl ein. Entspricht das Vorhaben dem ersten positiven Test oder dem zweiten negativen Test. Arbeiten Sie so lange an Entscheidungen und Methoden, bis Sie sich ganz im ersten positiven Test fühlen. Gelingt es Ihnen nicht, so verzichten Sie besser momentan auf das Vorhaben.

### Mit dem Eigenmuskeltest jederzeit schnell eine Antwort

Wer den Muskeltest als Bio-Feedback-System beherrscht, kommt schnell zur energetisch stimmigen, wegweisenden Antwort. Ist Ihr Körper vom Vorhaben, der Methode und dem Ziel begeistert, so wird Ihr Muskel „begeistert“ und einsatzbereit sein und sich stabil anfühlen. Fehlt die Begeisterung, so wird Ihr Muskeltest „schwach“ sein und Ihrem Druck leicht nachlassen.



Wie das erste Bio-Feedback-System greift auch der Muskeltest auf die „Ahnen“ – das Stammhirn, das, wie gesagt, Sicherheit, Macht und Spass will.

### Die Ausführung:

Geben Sie auf das gegenüberliegende Knie Druck. Nehmen Sie den Widerstand Ihrer Muskeln wahr. Behalten Sie diese Information in Erinnerung.

### Normieren des Muskel-Feedback-Systems

Denken Sie an etwas, das Sie tun und in dem Sie sich sicher, machtvoll und voller Freude fühlen. Testen Sie Ihre Muskelkraft und drücken Sie auf Ihr gegenüberliegendes Knie. Denken Sie an ein Vorhaben, das fremdbestimmt und ungewiss ist, also unsicher, macht- und freudlos. Testen Sie Ihre Muskelkraft und drücken Sie auf Ihr gegenüberliegendes Knie.

Nun sollten Sie zwei Muskel-Feedback-Aussagen haben. Im ersten Fall müsste der Muskel stabil sein. Im zweiten Fall

müsste der Muskel schwer zu stabilisieren sein. Damit sollten Sie Ihr Muskel-Feedback-System „normiert“ haben und die Aussage zuordnen können.

Bestimmt sind Sie gespannt, was der Muskeltest zu einigen Ihrer Lebens-themen zu sagen hat. Testen Sie eines Ihrer aktuellen oder nächsten Vorhaben mit dem Muskeltest. Damit setzen Sie das Thema in fühlbare Resonanz mit Ihren Muskeln. Suchen Sie so lange Lösungen, bis der Muskeltest hält. Sollte es misslingen Lösungen zu finden, so können Ihnen die nächsten Artikel oder ein Power to Move Grundseminar weiterhelfen. Damit können Sie die eingeschlagene Richtung korrigieren, Ihre Handlungsenergie leichter einschätzen und Ihr Leben erfüllender gestalten. Sie verändern nicht nur Ihre Chancen auf Erfolg, sondern verbessern neben Ihrer Vitalität und Gesundheit auch sich selbst, für ein hoffnungsfrohes und positives Leben.

### Zusammenfassung:

- Selfness, Bodybuilding für Ihre Seele beginnt mit der Anatomie der Handlung auslösenden Kräfte, dem „Power to Move“.
- Diese Kräfte werden im Lymbischen System erzeugt und durch ein erfahrenes und interpretiertes Handlungsnetz ins Bewusstsein geschickt. Das Lymbische System sucht nach den bestmöglichen Lösungen, die unser Handlungsbewusstsein anzubieten hat.
- Störfaktoren sind Handlungsimpulse anerzogener Art, die wir uns aus sozialen „Überlebensaspekten“ angeeignet haben, die aber in dieser Art nicht zu uns gehören. Das Fernziel ist, uns von den, nicht zu uns gehörenden Aspekten, den anerzogenen, zu lösen.
- Das Bio-Feedback-System, das auf die Urkraft des Stammhirns und deren wohlwollendes Überleben zurückgreift, kennt unsere individuelle Wahrheit glücklich zu werden und Methoden uns glücklich zu machen. Der leistungsbe-reite Muskel, das Wohlfühlen, ist unser Wegweiser.
- Diese individuelle Wahrheit und Wegweiser ist für alle Lebensbereiche einsetzbar.

Im zweiten Teil erfahren Sie mehr über Denken, Verdauen, Energie speichern, Freude und Neugier, das Ziel / Handlungsenergie und Umfeld. Diese 7 Teile sind mitbestimmend für Sie, Ihr Handeln zur Energietankstelle zu machen.

Ihr Thomas Lorez