

Emotionsmedizin

Ludwig-Erhard-Platz 3
97215 Uffenheim



Dr. med. Stefanie Schenk

Fachärztin für Nuklearmedizin
Emotionscode- & Bodycode-
Therapeutin
COBIMAX-Therapeutin

Dr. med. Andreas Schenk

Facharzt für Anästhesie
Notfallmedizin
Emotionscode- & Bodycode-Therapeut
COBIMAX-Therapeut

<https://www.emotionsmedizin.de/>

Anleitung für die Nutzung von COBIMAX-Karten

Karten immer nur der Reihe nach öffnen bzw. betrachten, Abstand dabei mindestens 5 Minuten oder beim Auftreten von Körperreaktionen erst dann, wenn die Reaktionen auf die vorherige Karte abgeklungen sind.

Nur beim ersten Betrachten einer COBIMAX-Karte: das digitale COBIMAX-Thema kurz konzentriert ansehen, in den nächsten Minuten auf Körperreaktionen achten (häufig: Gähnen, Müdigkeit, Schweregefühl im Körper, Wärme/Kälte/Schmerzen, Verstärkung bestehender Symptome, Aufstoßen etc.). Bitte keine Ablenkung (TV/Geräusche/Gespräche etc.). Man muss dabei jedoch nicht permanent auf den Bildschirm sehen.

Kam es beim ersten Betrachten zu **keiner spürbaren Reaktion**, ist das enthaltene Thema wahrscheinlich nicht weiter nötig zu bearbeiten und es kann **aussortiert** werden oder ggf. nach ein paar Tagen nochmals ausgetestet werden. Eine (starke) **Reaktion** hingegen deutet daraufhin, dass das Thema eine Rolle spielt und zugrundeliegende Pathologien korrigiert werden. Dieses COBIMAX-Thema sollte dann etwa **eine Woche lang einmal täglich** genutzt werden oder, bis keine Reaktionen mehr spürbar sind.

Wiederholung an den Folgetagen: ab jetzt genügt ein kurzer konzentrierter Blick darauf, dabei muss nicht mehr auf Reaktionen geachtet werden (es kostet also kaum noch Zeit), die wiederholenden COBIMAX-Reaktionen verankern die Korrekturmaßnahmen dann tiefer.

Hinweis: Kärtchen mit positiven Glaubenssätzen etc. sollten immer mindestens eine Woche einmal pro Tag bearbeitet werden, hier sind Reaktionen oft nicht stark (optimal sind 28 Tage!).

Bitte melden Sie die entsprechenden Reaktionen mit Art und Stärke zurück, auch wenn es keine Reaktion auf ein Thema gegeben hat. Zur Beschreibung der Stärke kann folgende Skala hilfreich sein:

- 0:** nichts Außergewöhnliches gespürt
- 1:** vielleicht eine schwache Reaktion, aber ich bin mir nicht sicher
- 2:** ich habe nach dem Thema Reaktionen leicht gespürt, aber es war nur kurz und nicht sehr stark (z.B. Gähnen, kurze Müdigkeit, leichtes Schweregefühl etc.)
- 3:** deutliche Reaktion spürbar (z.B. mehrfach Gähnen, starke Müdigkeit, Schweregefühl, Schmerzen etc.)
- 4:** starke Reaktion (z.B. mehrfach und ständig Gähnen, fast eingeschlafen vor Müdigkeit, starkes Schweregefühl oder Wärme-/Kältegefühl, stärkere Schmerzen, Reaktionen mehrere Minuten andauernd etc.)
- 5:** heftige Reaktion, beinahe beängstigend (z.B. Gefühl beinahe bewusstlos zu werden, sehr starke Verstärkung vorhandener Symptome etc.)

Beispielhafte Beschreibung:

„Reaktion auf COBIMAX-Thema Nr. 2: 3x Gähnen, Druck in Magengegend, Stärke 3“

Anhand Ihrer Rückmeldung können weitere COBIMAX-Themen besser geplant werden.