

Das Auslösen der persönlichen Geschichte (Freude an der Arbeit. Berlin, 30.Okt – 1.Nov 2009)

1. Reiterstand, Ausgangsrichtung (AR), Hände seitlich flach an den Oberschenkeln (OS), mit ea Hände an OS hoch, aa mit Hände an OS runter schieben (*eintauchen in die persönliche Geschichte*)
2. schaukeln re – li – re mit dem ganzen Körper (Gewicht verlagern)
3. beide Hände vibrieren, re Armkreis unten nach vorn – oben – hinten mit Hände weiter vibrieren, bei re Hand hinten li Schritt vor, *Westwood Serie: Entscheidungszentrum (EZ) 10.* mit re Hand, *EZ 11.* mit re Schritt vor und li Hand, *EZ 12.* mit li Schritt vor und re Hand
4. re Schritt vor mit 90° li drehen, re Hand zur Faust und Ellbogenkick zur AR mit li Hand flach schiebt re Faust, li Fuß hinten nach re setzen, 180° li drehen mit li Faust und Ellbogenkick zur AR und re Hand flach an li Faust, 90° li drehen (AR) mit beide Fäuste zu den Hüften, beide Fäuste stoßen zur AR vor, li Fußkick nach re vorn mit re Arm waagrecht in Schulterhöhe Fauststoß nach li, li Fuß vorn absetzen, re Fußkick nach li vorn mit li Arm Fauststoß nach re, re Fuß vorn absetzen, 90° li drehen auf Fußballen mit re Faust Unterarm und Rückhandschlag zur AR und zugleich li Faust hinter re Faust (*aggressive Ausführung im Konkurrenzgefühl gegen den Anderen*)
5. re Schritt nach hinten mit re Hand HF nach li vorm Gesicht nach li wischen (perry), li Schritt hinter mit li Hand perry, re Schritt zurück mit re perry, li Schritt zurück mit li perry, re Schritt zurück mit re perry, li Schritt ran zu Füße parallel mit li perry
6. li Hand mit HF vorn zur AR und Unterarm senkrecht wischt 90° Bogen nach re bis Unterarm waagrecht 3× (Ellbogen fixiert), li Schritt nach hinten, 180° li drehen auf Fußballen, li Hand 3× wischen (*persönliche Geschichte löschen*)
7. li Hand fallen lassen und flache Rückhand zum li Knie außen auflegen, Blick geht zur re Hand, großer Armkreis re Hand über Kopf zum li Knie mit tief ea, Blick folgt der re Hand, re Hand auf li Hand legen, li Handrücken reibt li Knie mit aa (*Beginn 5-Points-Connection*), beide Hände zusammen vor Solarplexus (SP) mit aufrichten und ea, re Hand fallen lassen, re Hand hoch mit Unterarm senkrecht und HF vorn (entgegen AR), 3× wischen nach li (wie 6.), 180° re drehen auf Fußballen zur AR, 3× wischen nach li, re Handrücken zum re Knie außen auflegen, li Armkreis über Kopf bis li Handfläche auf re Handfläche mit ea und Blick folgt li Hand, re Handrücken reibt re Knie mehrmals mit aa, aufrichten mit Hände vor SP und ea, beide Hände zusammen über Kopf bis Daumenecken im Nacken, unterm Schädelansatz reiben mit Fingerspitzen zusammen und aa, Hände wieder vor SP mit Hände flach zusammen und tief ea, mit aa herunterbeugen und zusammen liegende Hände mit li Handrücken OS Innenseite von oben herunter fahren bis Knöchel Innen hinten, Finger li reiben hinterm Knöchel mit weiter aa, aufrichten mit Hände zum SP, Finger zeigen nach vorn und tief ea, Hände zum Nacken und reiben aa, Hände zum SP ea, Hände re OS runter, genauso reiben und wieder hoch zum SP ea, Nacken aa, SP ea, Hände am li OS außen runter mit re Handrücken Außenseite OS bis Knöchel vorn, dort reiben weiter aa, aufrichten mit Hände SP ea, Nacken aa, SP ea, Hände re OS runter bis Knöchel, Knöchel reiben, hoch SP ea, Nacken aa, Hände nach oben Strecken mit li Schritt parallel ran und ea und HF nach vorn (*Ende 5-Points-Connection*) Hände runter zu den Seiten aa
8. Hände vibrieren, *Westwood Serie - Entscheidungszentrum 10, 11, 12:* beginn mit li Hand vibrieren und Armkreis nach hinten, re Schritt vor *EZ 10.* mit li Hand, li Schritt vor *EZ 11.* mit re Hand, re Schritt vor *EZ 12.* mit li Hand (*zweiter Teil EZ sanft und engagiert mit dem Energiekörper*)
9. li Schritt vor und 90° re drehen, li Ellbogenkick zur AR mit flache Hand HF nach oben und re Hand HF zur AR schiebt nach, re Fußspitze hinterm li Fuß setzen und 180° re drehen mit re Ellbogenkick spiegelgleich zur AR, li Schritt und 90° re drehen zur AR mit beide Hände flach schieben von Hüften nach vorn, re Fußkick nach vorn AR seitlich li mit li Arm waagrecht in Schulterhöhe flache Hand HF unten schneidet nach re, re Fuß vorn absetzen, li Fußkick nach vorn AR seitlich re mit re Arm waagrecht in Schulterhöhe flache Hand HF unten schneidet nach li, li Fuß vorn absetzen, 90° re drehen und beide Unterarme zur AR darbieten, li Hand vorn mit flache Hand HF oben, leicht zugeneigt nach vorn (*sanfte Ausführung im Gefühl der Zuneigung und Zusammenarbeit mit dem Anderen*)