



# Tikenio

Das Stressless Paket  
für deinen tierischen  
Freund.

4 unterschiedliche Tiere  
beantworten Fragen zum  
Thema *Angst* in einem  
Tiergespräch.

Passend dazu folgt eine  
kinesiologische Übung.

Dies alles kostenlos  
zum  
Ausprobieren.

# Tiere erzählen

**Wie siehst du das Thema Angst?**  
**Welchen Beitrag tut der Mensch dazu?**  
**Was wünscht sich ein ängstliches Tier?**  
**Wie kann der Mensch ein Tier unterstützen?**



Eine Häsin  
erzählt:

*Angst ist mächtig, sie verleiht aber auch Stärke. Sie ist so notwendig wie zu atmen.*

*Der Mensch hat oft kein Verständnis für das „Warum & Weshalb“, sowie unser Verhalten bei Angst. Entweder er versucht es zu unterdrücken, oder er befeuert die Angst in uns Tieren.*

*Niemand kann wissen, wie wer sich fühlt und über das „Warum“, also wünsche ich mir Verständnis. Ich weiß, was mich schützt, darauf sollte der Mensch vertrauen.*

*Unterschlupf bieten – aktiv und passiv sein.*

*Ich mag Angst nicht, sie ist doof. Manchmal wäre ich gern mutiger. Angst ist unbequem, kalt. Manchmal fühlt sie sich wie eine Explosion in mir an.*

*Viel kann ich dazu nicht sagen. Manche Menschen geben der Angst des Tieres Nahrung, zum Beispiel durch Erschrecken und so. Das ist vollkommen unnütz.*

*Ich wünsche mir Liebe, wenn ich Angst habe. Andere Tiere mit Sicherheit auch.*

*Der Mensch kann der Mutige sein, sodass wir uns hinter ihm verstecken können und dürfen. Er voran geht. Manche Tiere brauchen das sehr. Das Mutige vom Menschen muss für uns sehr spürbar sein.*



Erzählt von einem  
Hund.

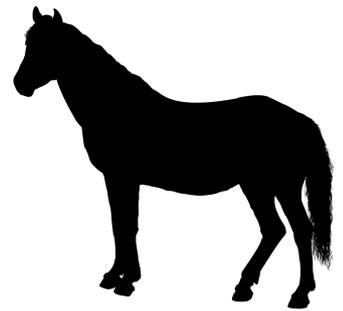
**Wie siehst du das Thema Angst?  
Welchen Beitrag tut der Mensch dazu?  
Was wünscht sich ein ängstliches Tier?  
Wie kann der Mensch ein Tier unterstützen?**

*Angst ist das größte Wachstum überhaupt. Bei euch Menschen ist die Angst gerade aktuell überall. Angst kann gut und schlecht sein. Es kommt drauf an, was man daraus macht. Angst kann GROß und klein sein. Beide sind gleich und doch unterschiedlich. Angst ist wichtig und doch oft überflüssig. Es gibt kein richtig und falsch, wie man mit Angst umzugehen hat.*

*Der Mensch färbt ab. Ihr gebt eure Gefühle so frei, dass wir Tiere sie, je nachdem wie das Tier ist, sie aufnimmt. Dann ist auf einmal Angst hoch zwei! Doch manche Menschen spüren auch sehr gut unsere Angst, die wir teilen möchten, damit es für uns einfacher wird. So versuchen wir auch mit unseren Menschen zu sprechen.*

*Das Band zum Menschen spüren. Was wünscht ihr euch, wenn ihr Menschen Angst habt? Unsere Wünsche sind nicht unähnlich!*

*Der Mensch soll einfach da sein. Das Individuum, welches Angst hat, wahrhaftig sehen. Und bloß nicht genervt sein!*



Pferdeworte  
eines Wallachs



Die Meinung eines  
Vogels

*Bei Angst denk ich nur: „und fix weg“. Hoch in die Lüfte, wo ich alles neu betrachten kann. Von oben, aus der Sicherheit heraus, ist alles gar nicht mehr so schlimm.*

*Schwingungen und Energie. Manchmal kontrolliert aber auch unkontrolliert.*

*Gemeinschaft. Schutz der Gruppe. Das Gefühl nicht alleine zu sein.*

*Angst muss oft alleine bewältigt werden. Doch Rückhalt das es zu schaffen ist, ist sehr wichtig.*

# Kinesiologische Übung

## Die Thymusdrüse

Die Thymusdrüse ist ein zentraler Baustein unseres Immunsystems und ausschlaggebend für unsere Abwehrkräfte gegen Krankheiten.

Sie schützt vor Beeinflussungen durch Menschen und gegen negativen Einflüssen unserer Umwelt.

Ist diese Drüse aktiv, entwickelt sich daraus eine innere Zuversicht, die man Urvertrauen nennt.

Verkümmert die Drüsen, dann nehmen Zweifel und Unsicherheit immer mehr zu.

Die Wirkung äußert sich bei regelmäßiger Anwendung der Entspannungstechnik darin, dass der Tatendrang wächst, das Immunsystem gestärkt wird und sich eine innere Gelassenheit einstellt.

**Die Thymusdrüse reagiert stark auf Stress. Dann zieht sie sich zusammen. Durch das Klopfen entfaltet sich die Thymusdrüse wieder. Diese Übung eignet sich gleichermaßen für Mensch und Tier,**

Doch wo liegt nun die Thymusdrüse?

Sie liegt im Brustkorb hinter dem Brustbein, direkt unter dem Schlüsselbein. Eigentlich da, wo die Gorilla sich klopfen, damit kann man sie leicht finden.

Gehen Sie so vor, dass Sie vorsichtig mit der Faust gegen den Uhrzeigersinn auf die Mitte des Brustkorbes klopfen. Klopfen Sie circa zehn bis zwölf Mal auf den Brustkorb. Falls möglich, kann leichtes Summen das Klopfen unterstützen. Dann sollte zu spüren sein, wie die Energie und Kraft im Körper wieder erwacht und ein entspannendes Gefühl aufkommt. Die Entspannung kann sich in Form von Gähnen, Seufzen oder einem angenehmen Kribbeln in den Beinen äußern. Dann setzt ein Glücksgefühl ein, das den Körper entspannt und neue Energie freisetzt. Der Effekt verstärkt sich übrigens, je häufiger Sie die Stelle per Knopfdruck aktivieren.  
Viel Spaß beim Ausprobieren!!!



# Tikenio

Das Stressless Paket  
für deinen tierischen  
Freund.

Für weitere Informationen kontaktiere  
uns gerne.



**Emma flüstert**

Inh. Corinna Siewert  
Tierkommunikatorin  
& Naturcoach

Tel. 0151 510 503 28  
[www.emma-fluestert.de](http://www.emma-fluestert.de)



**WAaGE-ES**

Inh. Carmen Hackmann-  
Rafalski  
Kinesiologin

Tel. 0151 548 746 31  
[www.waage-es.de](http://www.waage-es.de)