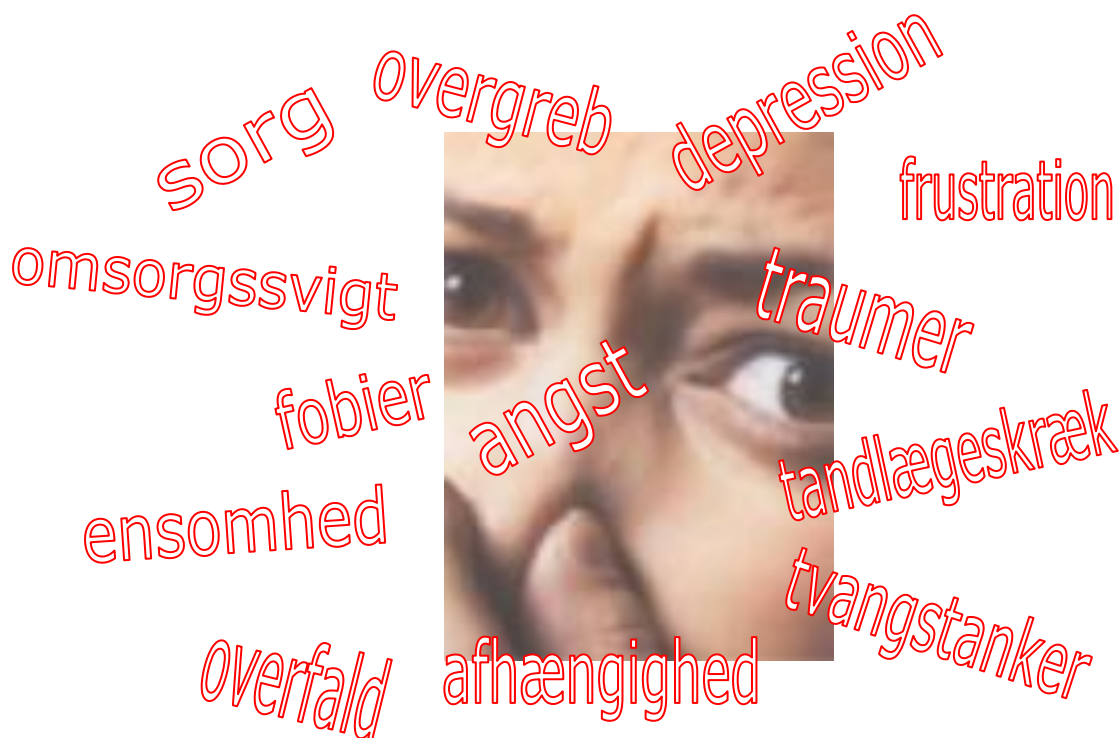




# Tanke Felt Terapi

Af Kurt Jürgensen, TFT™



**Kombiner Østens viden  
om kroppens energibaner  
med psykologisk samtaleterapi  
og du har et effektivt værktøj  
til eliminering af psykisk ubehag!**

## **INDHOLDSFORTEGNELSE:**

Hvad er TankeFeltTerapi	3
Når den rationelle tanke giver op	3
Hvor virker TFT	4
Stress	4
Traumer	4
Fobier	5
Angst	5
Spiseforstyrrelser	6
Tvangstanker -/ - handlinger (OCD)	6
Afhængighed	6
Andet som er blevet behandlet med TFT	7
Hvor kommer TFT fra	7
Behandling og pris	9
Behandlingspunkter	10
Prøv selv TFT	11
Klientberetninger (enkelte) fra Helse-Stuen	12
Kasper N. – 11 år, dreng	12
Koncentrationsbesvær, læseproblemer, surhed, irritation, ked af det	
Conni J. – 24 år, kvinde	13
Eksamensangst, angst efter indbrud i hjemmet	
Dorthe J. – 28 år, kvinde	14
angst for at komme ud af huset, problemer med fordøjelse	
Pia G. – 45 år – kvinde	15
Rygproblemer, flyangst, elevatorskræk	
Susanne S. – 23 år - kvinde	16
	15
	16
	17
Sorg efter dødsfald	15
Tandlægeskræk	17
Aggression	17
Angst for at sove ude	17
Medieomtale, Artikler	18
Tanker og tryk mod stress	18
Kærlighed og terapi ændrede mit liv	20
Edderkopper – kom an	22
Vil du ha' bank!	25
TankeFelt Terapeut Kurt Jürgensen	26
Helse-Stuen	27

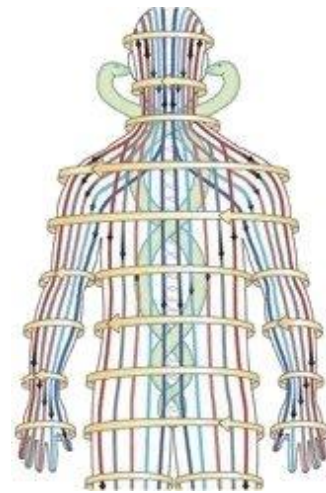
## HVAD ER TANKEFELTTERAPI - TFT

**TankeFeltTerapi (TFT) kombinerer Østens viden om kroppens energibaner med psykologisk samtaleterapi – resultatet er en forbløffende effektiv behandling, der hurtigt og smertefrit eliminerer psykisk ubehag.**

TankeFeltTerapi er en ny teknik til hurtig eliminering af alle former for følelsesmæssig ubehag og flere former for fysisk ubehag. Det virker gennem stimulation af kroppens energibaner.

Der benyttes ikke nåle eller massage – men derimod en let banken med fingrene forskellige steder på kroppen samtidig med, at den der behandles tænker på sit ubehag.

Resultatet er forbløffende, og problemer forsvinder i mange tilfælde i løbet af kort tid.



## NÅR DEN RATIONELLE TANKE GIVER OP



Mange har forsøgt sig med langvarigt behandlingsforløb i traditionelle terapiformer, uden effekt.

De kommer frem til en dyb forståelse af problemet og dets årsager, men ofte lykkes det alligevel ikke at tænke den irrationelle følelse væk. Netop fordi den er irrationel.

## HVOR VIRKER TFT?

**TankeFeltTerapi har stor indflydelse på kroppens funktioner og specielt de symptomer, som kan relateres til psykiske ubalancer.**

**Her er nævnt nogle eksempler:**

### Stress:

Norske undersøgelser med pulsvariationsmåling (HRV) med EKG har vist, at TFT-behandling næsten øjeblikkelig afbalancerer det autonome nervesystem. Det betyder, at vi ofte får en hurtig effekt ved behandling på blodtryk, hjerteflimmer, svimmelhed og andre stress-symptomer.

De langsigtede stress-virkninger som udbrændthed, træthed og ligefrem depression kan ligeledes behandles med TFT.



- blodtryk
- hjerteflimmer
- svimmelhed
- depression
- udbrændthed
- træthed

### Traumer:



Traumer er ubehag og angsttilstande, der opstår som følge af traumatiske oplevelser. Man er fx. udsat for at komme til at lide af traume efter overfald, overgreb, trafikulykker, dødsfald, sygdom og skilsmisse.

- overfald
- overgreb
- sygdom
- trafikulykker
- dødsfald
- skilsmisse
- ved at drukne

## Fobier:



En fobi er en irrationel frygt for noget, man objektivt ved ikke er farligt. Blandt de mest almindelige fobier er frygten for at holde tale, højdeskræk, flyskræk, bilskræk, angst for dyr - især edderkopper, slanger og fugleskræk, tandlægeskræk, eksamensskræk, præstationsangst, klaustrofobi osv.



- edderkopfobi
- klaustrofobi
- slangefobi
- fuglefobi
- holde tale
- bilskræk
- højdeskræk
- flyskræk
- præstationsangst
- eksamensskræk
- tandlægeskræk

## Angst:

Generaliseret angst - konstant følelse af angst uden identificerbar årsag. TFT er en metode, der tager udgangspunkt i, hvor angsten føles i kroppen og ikke i årsagen.

Socialangst - når du føler ubehag i sociale situationer. Det kan være fester, forældremøder, familiesammenkomster, møder på arbejdet, indkøbssituationer osv. Panikangst - akut og alvorlig angst, der kan være koblet til en bestemt situation, men som også kan opstå uden oplagt årsag.



- socialangst
- møder på arbejdet
- panikangst
- forældremøder



- fester
- indkøbssituationer
- familiesammenkomster
- angst uden oplagt årsag

## **Spiseforstyrrelser:**

Ved spiseforstyrrelser som anoreksi / bulimi / overspisning er forudsætningen for succesrig behandling ofte at hjælpe klienten over sin forvredne oplevelse af sin egen krop.

TFT har vist sig at være et særdeles nyttigt værktøj til at genskabe klientens evne til at vurdere sin krop realistisk.

Desuden har det vist sig at spiseforstyrrelser stor set altid dækker over en eller flere former for angst.

- anoreksi
- overspisning
- bulimi
- slankning

## **Tvangstanker og tvangshandlinger (OCD):**

Også benævnt OCD, Obsessive Compulsive Disorder. Tilstanden kan fx. medføre overdreven hygiejne, gentagen kontrol med lys og låse samt andre rituelle adfærds- og tankemønstre. I TFT tager vi udgangspunkt i den angst og det ubehag det giver ikke at kunne udføre tvangshandlingerne.

- overdreven hygiejne
- gentagen kontrol med lys
- gentagen kontrol med låse



## **Afhængighed:**

Hvis du ønsker at komme af med cigaretterne, alkoholen, spillemanien, neglebidningen, chokoladen eller andre uhensigtsmæssige vaner, kan TFT være redskabet.

- cigaretter
- chokoladen

- neglebidning
- alkohol
- tabletter
- spillemanien
- uhensigtsmæssige vaner

## **Andet som er blevet hjulpet med TFT:**

Akut traume, sorg, kærlighedssorg, omsorgsvigt, Post Traumatisk Stress Disorder (PTSD), hyperaktivitet, coaching, depression, impuls kontrol, og andre psykiske lidelser såsom dysleksi, stamning, smerter, hovedpine, migræne, tinnitus, postviral træthed og koncentrationsbesvær er blevet hjulpet med TFT. Og nye anvendelser opdages hele tiden, fx. kan forkølelse og influenza afhjælpes med TFT.

- akut traume
- sorg
- depression
- kærlighedssorg
- hyperaktivitet
- omsorgsvigt
- impuls kontrol
- dysleksi
- smerter
- postviral træthed
- stamning
- koncentrationsbesvær
- tinnitus
- hovedpine
- migræne
- post traumatisk stress disorder (PTSD)

**Der findes langt flere lidelser,  
som ikke er nævnt,  
hvor TFT har rigtig stor succes!**

## **HVOR KOMMER TFT FRA?**

**Thought Field Therapy (TankeFeltTerapi) - En revolutionerende hjælp til selvhjælp og som kan lindre de fleste typer psykologiske problemer. En smertefri, enkel og anvendelig metode for at lindre følelsesmæssige problemer på det perfekte tidspunkt, når man har dem!**



For 25 år siden (1980) gennemførte Dr. Roger Callahan (en meget erfaren psykolog) kursus i

meridianlære og Kinesiologi. Derefter forsøgte han at sætte noget af denne kundskab sammen på en af sine patienter, Mary. Hun havde ekstrem vandskræk, og havde været i behandling hos Callahan i ca. 18 måneder.

I denne tid, hvor hun var blevet behandlet med forskellige metoder, bl.a. hypnose og adfærdsterapi, var det kun blevet lidt bedre med sin frygt for vand. Hun havde vældig ondt i maven bare ved at tænke på et svømmebassin. Callahan bad hende om at tænke på dette mens han bankede hende let under det ene øje (starten på mavemeridianen), med en finger. Efter ca. 2 minutter sagde hun: "*It's gone*" – det er væk! Derefter gik hun mod svømmebassinet. Callahan blev bange for hvad der skete og råbte efter hende. Hun fortsatte imidlertid og gik i bassinet helt uden frygt og helt uden sin sædvanlige smerte i maven. Dette var selvfølgelig meget mærkelig både for Callahan og hende selv.

Siden den dag har Mary været helt fri for sin vandskræk og har ikke behøvet at gentage behandlingen.

Dette førte til at Callahan begyndte at studere om flere punkter på meridianerne kunne opnå lignende resultater, og i dag 25 år efter, har metoden han skabte hjulpet mere end 10.000 mennesker til at blive deres tidligere "uløselige" psykiske problemer kvit.

I dag bruges Callahans TFT af titusinde vis af psykologer, psykiatere, medicinere, homeopater, akupunktører, kinesiologer, tandlæger, socialarbejdere, sygeplejere, specialuddannede tankefelt terapeuter osv.

Antallet af behandlere øges meget hurtigt efter at det i mange år var svært vanskelig for Callahan at bryde gennem muren af skepsis som der naturlig nok var til metoden blandt etablerede eksperter.



## BEHANDLING OG PRIS

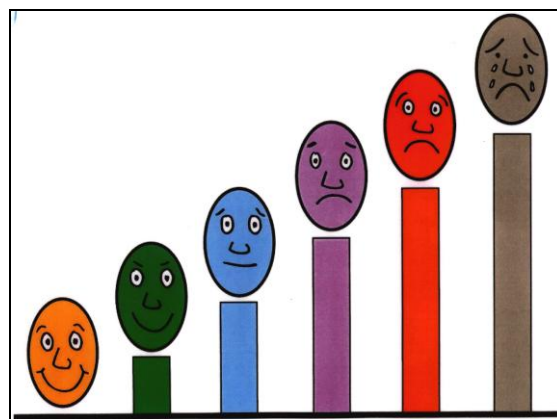
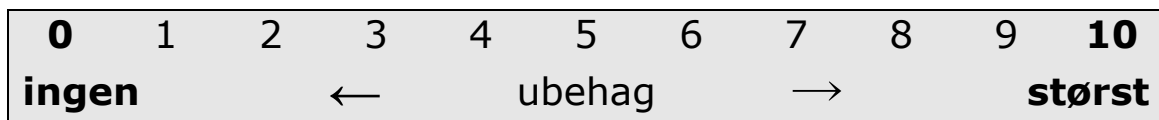
Behandlingen foregår ved at klientens ubehag defineres og fastlægges i et niveau fra 0 til 10.

Skalaen betegnes SUD/SEU-skala  
(= **S**ubjective **U**nits of **D**istress  
= **S**ubjektive **E**nheder af **U**behag).



Kurt Jürgensen

Der kan godt være flere ubehag og disse defineres hver for sig og fastlægges med SUD/SEU.



SUD/SEU  
måletabel  
tabel til børn

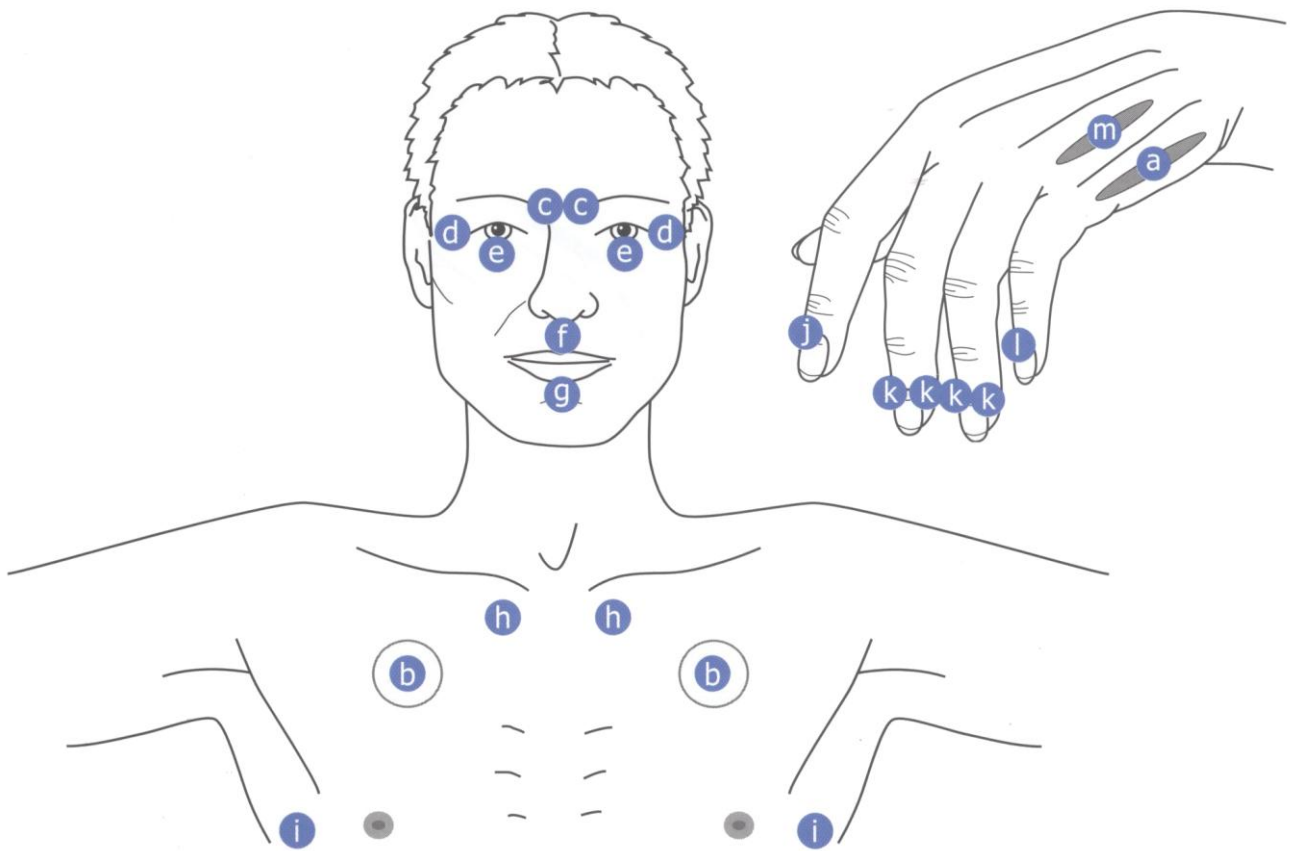
Derefter banker terapeuten ganske let på klienten forskellige steder på kroppen mens de sidder overfor hinanden. Samtidig ledes klientens tanker ind på det følelsesmæssige ubehag. I de fleste tilfælde reduceres ubehaget hurtigt, hvilket kontrolleres med fastlæggelse af SUD/SEU.

For at starte optimal og give klienten muligheden for at lære det selv, aftales 1 behandling som består af 5 sessioner. Undervejs lærer klienten at bruge teknikken på sig selv.

I visse tilfælde er det ikke nødvendig med alle 5 sessioner for netop det problem man er kommet for, men ofte dukker andre problemer op, som man så har mulighed for at få løst.



## BEHANDLINGSPUNKTER:



- a Håndkant - PR 1
- b Ømt punkt - PR 2 - masseres 10-20 sek.
- c Inderside af øjenbryn - traume
- d Yderside af øje - raseri
- e Under øje - angst / frygt
- f Under næsen - PR 3 - pinlig / flovhed
- g Overkant af hagen - skam
- h Kravebenspunkt - harmonipunkt
- i Punkt under armen - modstandskraft
- j Pegefinger - skyld
- k Neglerødder - allergi
- l Lillefinger - vrede
- m Gamutpunkt - smerte

## **PRØV SELV TFT!**

TankeFeltTerapi har ingen negative bivirkninger overhovedet, og derfor kan du prøve det på alt det, du gerne vil have behandlet.

I det følgende er fremgangsmåde til TFT behandlingen af simple smerter beskrevet. Prøv det på dig selv eller en anden! Hovedpine er et eksempel på simpel smerte. Hvis du arbejder med en anden, så forklar at du i øjeblikket afprøver en ny metode, som er meget anderledes end kendte metoder.

**Trin 1:** Tænk på smerten og fastslå hvor stærk smerten / ubehaget er på en skala fra 0 til 10 SUD. 0 betyder, at der intet ubehag er, mens 10 betyder, at ubehaget er så stort, som det kan blive. (SUD = Subjective Units og Distress = Subjektive Enheder af Ubahag).

**Trin2:** Bank med 3 fingre på Gamutpunktet (m). Gamutpunktet lokaliseres ved at forme en knytnæve med den ene hånd. Herved fremstår knoerne på håndryggen. Placer ringfingeren fra den anden hånd i dalen mellem lillefingerknoen og ringfingerknoen på den knyttede hånd. Læg langfinger og pegefinger ind mod ringfingeren og bank let og energisk 10 – 20 gange – dvs. der skal bankes mærkbart, men ikke så hårdt, at det giver fysisk ubehag. Samtidigt skal du tænke på smerten / ubehaget.

**Trin 3:** Find derefter kravebenspunktet (h) som befinder sig ca. 3 cm fra og 3 cm nedefter i forhold til overkant af brystbenet (ca. på hver side af slipseknuden). Dette punkt bankes 5-10 gange. Samtidigt skal du tænke på smerten / ubehaget.

**Trin 4:** Gentag trin 2 og 3. Ved dette stadie vil smerten / ubehaget i mange tilfælde være reduceret til en SUD på 2 eller 1. Gentag op til 10 minuttet eller til SUD ikke længere falder. Husk hele tiden at tænke på smerten / ubehaget.

Dette er kun en enkelt sekvens. Du lærer mere under behandlingen i Helse-Stuen. Her vil du få flere teknikker til at behandle netop dine smerter / ubehag, dvs. behandlingen og "undervisningen" er tilpasset dig og dine behov.



# KLIENTBERETNINGER

BEHANDLING MED TFF TankeFeltTerapeut LÆSE- OG KONCENTRATIONS- KURT JÜRGENSEN, NOLLEPARKEN 61, 8400 LØRNUM, TEL. 743 3175

NAVN: K	FORDELINGSNUMMER: 794
ADRESSE: N	
POSTBOKS: 62	TELEFON: 743 3175

1) PROBLEM (beskriv det problem du har) 2) BEHANDLING (beskriv MED TFF) (beskriv hvordan du udførte behandlingsindsatsen og hvad der skete under behandlingen) 3) RESULTAT (hvad var dit resultat med behandlingen, fx du har opnået dit ønske) 4) BEMÆRKT

1) Jeg kom fordi jeg havde svært ved at læse og koncentrere mig og blev meget hurtigt sur og ked af det, og det var små ting som jeg blev sur over, og så fik de alle de grimme ord jeg kendte, jeg mente ikke selv jeg kunne noget og at ingenting var godt nok, havde svært at slutte mig til nogen i frikvartererne i skolen, sagde til mig selv: "kan ikke finde ud af det de leger, vil ikke gøre noget forkert, så man bliver til grin", så en overgang gik jeg for mig selv og bare kiggede hvad de andre lavede. havde også meget svært ved at vælge en beslutning når der var flere valgmuligheder, ville ikke søre nogen.

2) Det var en dejlig behagelig behandling. Kurt spurgte mig om en masse ting, som jeg skulle svare på, alt imens han "bankede" mig flere forskellige steder, jeg fik nogle nåle i forskellige steder, også nogle med ild i (det var sejt). Jeg blev varm og træt under og efter en behandling.

BEHANDLING MED TFF TankeFeltTerapeut LÆSE- OG KONCENTRATIONS- KURT JÜRGENSEN, NOLLEPARKEN 61, 8400 LØRNUM, TEL. 743 3175

3) mine forventninger var jo at blive bedre til at læse, koncentrere mig og være mere åben over for mine kammerater og acceptere mig selv og tro på at det jeg kan og gør er godt nok.

Jeg er blevet meget bedre til at læse, jeg vil gerne nu og syntes selv jeg er blevet god. Jeg har ikke haft nogle ture med voldsom surhed siden jeg startede ved kurt. Jeg er blevet en meget mere glad dreng og mere tilfreds med mig selv.

Hej Kurt

Undskyld ventetiden men vi har haft så meget fordi vi har konfirmation på søndag. Håber du kan bruge det vi har skrevet. Du skal også lige vide K - var meget stolt over at du har valgt ham, og fået brev fra dig.

Venlig hilsen  
K. N.

DATE: 19-04-05 UNDERSKRIFT: K. N.

## LÆSE- OG KONCENTRATIONSBSVÆR • KED AF DET • SUR

Jeg kom fordi jeg havde svært ved at læse og koncentrere mig, og blev meget hurtigt sur og ked af det, og det var små ting som jeg blev sur over, og så fik de alle de grimme ord jeg kendte.

Jeg mente ikke selv jeg kunne noget og at ingenting var godt nok, havde svært ved at slutte mig til nogen i frikvartererne i skolen, sagde til mig selv: "kan ikke finde ud af det de leger, vil ikke gøre noget forkert, så man bliver til grin", så en overgang gik jeg for mig selv og bare kiggede hvad de andre lavede. Havde også meget svært ved at vælge en beslutning når der var flere valgmuligheder, ville ikke søre nogen.

Det var en dejlig behagelig behandling. Kurt spurgte mig om en masse ting, som jeg skulle svare på, alt imens han "bankede" mig flere forskellige steder, jeg fik nogle nåle i forskellige steder, også nogle med ild i (det var sejt). Jeg blev varm og træt under og efter en behandling.

Mine forventninger var jo at blive bedre til at læse, koncentrere mig og være åben over for mine kammerater og acceptere mig selv og tro på at det jeg kan og gør er godt nok.

Jeg er blevet meget bedre til at læse, jeg vil gerne nu og syntes selv jeg er blevet god.

Jeg har ikke haft nogen ture med voldsom surhed siden jeg startede ved Kurt. Jeg er blevet en meget mere glad dreng og mere tilfreds med mig selv.  
Kasper N. / 19-04-2005

Hej Kurt,

Undskyld ventetiden men vi har haft så meget fordi vi har konfirmation på søndag. Håber du kan bruge det vi har skrevet.

Du skal også lige vide Kasper var meget stolt over, at du har valgt ham, og fået brev fra dig.

Venligst Dorthe N.



# KLIENTBERETNINGER

BEHANDLING MED TFT (TankeFeltTerapi) I HJELP AF STRESS OG KURT JÜRGENSEN, BOLLERUPEN 41, 6460 LØRNUM, 2123

NAVN	FORELEDER
ADRESSE	31
POSTBOKS	TELEFON

1) PROBLEM (beskriv det problem du har)  
2) BEHANDLING (beskriv TFT) (beskriv hvordan du udførte behandlingen og hvad der skete under behandlingen)  
3) RESULTAT (hvad var det resultat med behandlingen, fx du, der resultat du opnåede)  
4) BEMÆRKT:

1) Jeg kom med eksamensangst & ville egentlig have akupunktur, men efter en indledende snak, blev det til TFT. Jeg var nervøs for min afsluttende eksamen, kombineret med den faktor at 2 indbrud stressede mig dybt.

2) Først tænkte jeg bare, at det var skuffende ikke at skulle have akupunktur, da det egentlig var det jeg kom for og havde sat næsen op efter. Jeg troede ikke på TFT og kunne først ikke koncentrere mig, da jeg ikke troede på TFT. Efter lidt tid gik det dog bedre. Jeg mærkede varme i kroppen og når vi snakkede om det der stressede mig mest fik jeg hjertebanken. Jeg havde dog meget svært ved at give oplevelserne form og farve - måske fordi jeg ikke var overbevist?!

3) Da behandlingen var slut var jeg afslappet og der gik ca. 24 timer før min nervøsitet / stress meldte sig igen. Jeg har svært ved at beskrive, hvordan resultatet blev. Når stressen meldte sig, tænkte jeg over tingene på en anden måde end før, men jeg føler nærmere at det var pga. at jeg fik sat ord på de ting jeg var bange for, mere end det var det faktum at du masserede på de pågældende punkter.

Én ting der dog forsvandt helt, var den hjertebanken og kvalme jeg havde/fik i forbindelse med når jeg tænkte på indbruddene, hvilket gjorde at jeg kunne sove igennem om natten.

Behandlingen må altså have hjulpet på noget, selvom jeg synes TFT er/var meget specielt - men spændende at prøve.

Hilsen Conni / 14-04-2005

BEHANDLING MED TFT (TankeFeltTerapi) I HJELP AF STRESS OG KURT JÜRGENSEN, BOLLERUPEN 41, 6460 LØRNUM, 2123

på en anden måde end før, men jeg føler nærmere at det var pga. at jeg fik sat ord på de ting jeg var bange for, mere end det var det faktum at du masserede på de pågældende punkter.

Én ting der dog forsvandt helt, var den hjertebanken og kvalme jeg havde/fik i forbindelse med når jeg tænkte på indbruddene, hvilket gjorde at jeg kunne sove igennem om natten.

Behandlingen må altså have hjulpet på noget, selvom jeg synes TFT er/var meget specielt - men spændende at prøve.

Venlig hilsen  
C.

DATO: 14/4-05 | UDBRUGSTID: 7

## EKSAMENSANGST • ANGST EFTER 2 INDBRUD I HJEMMET

Jeg kom med eksamensangst og ville have akupunktur, men efter en indledende snak, blev det til TFT. Jeg var nervøs for min afsluttende eksamen, kombineret med den faktor at 2 indbrud stressede mig dybt.

Først tænkte jeg bare, at det var skuffende ikke at skulle have akupunktur, da det egentlig var det jeg kom for og havde sat næsen op efter. Jeg troede ikke på TFT og kunne først ikke koncentrere mig, da jeg ikke troede på TFT. Efter lidt tid gik det dog bedre. Jeg mærkede varme i kroppen og når vi snakkede om det der stressede mig mest fik jeg hjertebanken. Jeg havde dog meget svært ved at give oplevelserne form og farve - måske fordi jeg ikke var overbevist?!

Da behandlingen var slut var jeg afslappet og der gik ca. 24 timer før min nervøsitet / stress meldte sig igen. Jeg har svært ved at beskrive, hvordan resultatet blev. Når stressen meldte sig, tænkte jeg over tingene på en anden måde end før, men jeg føler nærmere at det var pga. at jeg fik sat ord på de ting jeg var bange for, mere end det var det faktum at du masserede på de pågældende punkter.

Én ting der dog forsvandt helt, var den hjertebanken og kvalme jeg havde/fik i forbindelse med når jeg tænkte på indbruddene, hvilket gjorde at jeg kunne sove igennem om natten.

Behandlingen må altså have hjulpet på noget, selvom jeg synes TFT er/var meget specielt - men spændende at prøve.

Hilsen Conni / 14-04-2005





# KLIENTBERETNINGER

BEHANDLING MED TFT (TankeFeltTerapeut) I HELSESTUEN I KURT JÜRGENSENS MINKLIPPENEN 41, 6400 LAGENSØ, TEL. 3175

NAVNE: D. J.	FØRSELSDAG: 7
ADRESSE:	TELEFON:
POSTNR. BY:	
6	

1) PROBLEM: Beskriv det problem du kom til  
2) BEHANDLING: Beskriv TFT (TankeFeltTerapeut) du modtog og udfaldet af behandlingen og hvad der skete under behandlingen  
3) FØLELSER: Hvad var dit resultat med behandlingen, fx du det resultat du ønskede  
4) ØNSKE

Jeg opsøgte Kurt, da jeg havde nogle problemer med maven og tarmsystemet. Jeg havde konstant en fornemmelse af, at jeg skulle på wc, og følte derfor, at min frihed blev berøvet. Dette gik i min psyke, og jeg blev meget dårlig mentalt og mit liv gik ligesom i stå. Som jeg sagde til Kurt, så var jeg efterhånden i tvivl om det var tarmen der styrede min psyke eller omvendt.

Jeg syntes at behandlingsmetoden virkede lidt fjollet, og havde svært ved at tro på, at det Kurt gjorde skulle hjælpe. Under behandlingen skete der dog noget inde i mig. Det kan bedst beskrives som en varm gløde og ro, der bredte sig i mit indre. I løbet af behandlingen blev jeg mere og mere i tvivl om, hvad mit problem var, for det føltes ikke længere som et problem. Jeg følte en stor indre forvirring, som Kurt hjalp med at definere.

Jeg har været til tre behandlinger ved Kurt, og har ikke mere problemer med mit tarmsystem og ukontrollerbare wc-besøg. Jeg har fået min frihed tilbage og min psyke er vokset fra dag til dag. Jeg er nu igen blevet en glad og tilfreds person, der kan klare min hverdag.

Jeg kan varmt anbefale denne form for behandling til andre der går og tumler med nogle problemer, som lægerne ikke kan hjælpe med. Samtidig vil jeg

BEHANDLING MED TFT (TankeFeltTerapeut) I HELSESTUEN I KURT JÜRGENSENS MINKLIPPENEN 41, 6400 LAGENSØ, TEL. 3175

tilføje vigtigheden i, at man føler sig tryk og godt tilpas ved behandleren. Dette har jeg i høj grad følt ved Kurt, der har en kanon evne til at få den behandlede til at føle sig i centrum, og i gode hænder.

Tak for hjælpen

M.V.H. D.

14-05

## MAVEPROBLEMER • ANGT FOR AT KOMME UD AF HJEMMET

Jeg opsøgte Kurt, da jeg havde nogle problemer med maven og tarmsystemet. Jeg havde konstant en fornemmelse af, at jeg skulle på wc, og følte derfor, at min frihed blev berøvet. Dette gik i min psyke, og jeg blev meget dårlig mentalt og mit liv gik ligesom i stå. Som jeg sagde til Kurt, så var jeg efterhånden i tvivl om det var tarmen der styrede min psyke eller omvendt.

Jeg syntes at behandlingen virkede lidt fjollet, og havde svært ved at tro på, at det Kurt gjorde skulle hjælpe. Under behandlingen skete der dog noget inde i mig. Det kan bedst beskrives som en varm gløde og ro, der bredte sig i mit indre. I løbet af behandlingen blev jeg mere og mere i tvivl om, hvad mit problem var, for det føltes ikke længere som et problem. Jeg følte en stor indre forvirring, som Kurt hjalp med at definere.

Jeg har været til tre behandlinger ved Kurt, og har ikke mere problemer med mit tarmsystem og ukontrollerbare wc-besøg. Jeg har fået min frihed tilbage og min psyke er vokset fra dag til dag. Jeg er nu igen blevet en glad og tilfreds person, der kan klare min hverdag.

Jeg kan varmt anbefale denne form for behandling til andre der går og tumler med nogle problemer, som lægerne ikke kan hjælpe med. Samtidig vil jeg tilføje vigtigheden i, at man føler sig tryk og tilpas ved behandleren. Dette har jeg i høj grad følt ved Kurt, der har en kanon evne til at få den behandlede til at føle sig i centrum, og i gode hænder.

Tak for hjælpen  
M.V.H. Dorthe / 16-04-2005



# KLIENTBERETNINGER

BEHANDLING MED TFT (TankeFeltTerapi) I HELSESTUEN I KURT JÜRGENSENS WILDFERIKEN 41, 8440 LØDUNGSLØSTER, 7424 3175

NAVN: P. G. FØDSELSTIDSPUNKT: 10

ADRESSE: 11 TELEFON: 11

POSTNR: 60 TELEFON: 11

1) PROBLEM: Beskriv det problem du kom for.  
 2) BEHANDLINGEN MED TFT: Beskriv hvordan du opfattede behandlingsindsatsen og hvad der skete under behandlingen.  
 3) HJÆLPE: Hvad var dit resultat med behandlingen. Hv. du det resultat du ønskede.  
 4) DUND: (Hvad var dit resultat med behandlingen. Hv. du det resultat du ønskede.)

Kom med rygproblemer.  
 Arbejder som tandlæge - 35 timer ugentlig ved stolen med patienter - sidder i foroverbøjede vrede stilling samme armstillinger (ensidigt gentaget arbejde) dagen igennem.

I løbet af sundhedsbehandlingen kom vi omkring min angst vedrørende elevatorer og fly.

I den forbindelse var mit udgangspunkt, at jeg på skalaen 0-10, nok lå på 6-7. Lidt "presset" røg jeg op på 8.

Efter behandlingen med TFT, var jeg straks klar over, at jeg max. lå på 2 med hensyn til elevatorer og måske 3 vedrørende flyangst.

Ca. 14 dage efter behandlingen, rejste jeg til Ægypten: 2 x 5 timers flyvetur og JEG VAR PÅ INTET TIDSPUNKT nervøs!!

Vi boede på et hotel, hvor der konstant skulle bruges elevator (en mindre elevator uden glasruder) og her KUNNE JEG SÅGAR SELV TAGE ELEVATOREN uden problemer!  
 Pia G. / 17-04-2005

BEHANDLING MED TFT (TankeFeltTerapi) I HELSESTUEN I KURT JÜRGENSENS WILDFERIKEN 41, 8440 LØDUNGSLØSTER, 7424 3175

U. boede på et hotel, hvor der konstant skulle bruges elevator (en mindre elevator uden glasruder) og her KUNNE JEG SÅGAR SELV TAGE ELEVATOREN uden problemer!

Konkret: Jeg var faktisk på HEBET i den forbindelse efter behandlingen med TFT, og kom på 2 med hensyn til elevatorer og måske 3 vedrørende flyangst!!

17/4 05

UNDERSKRIFT: P. G.

## KLAUSTROFOBI / ELEVATOSKRÆK • FLYSKRÆK • RYGPROBLEMER

Kom med rygproblemer. Arbejder som tandlæge – 35 timer ugentlig ved stolen med patienter – sidder i foroverbøjede vrede stilling samme armstillinger (ensidigt gentaget arbejde) dagen igennem.  
 I løbet af sundhedsbehandlingen, kom vi omkring min angst vedrørende elevatorer og fly.

I den forbindelse var mit udgangspunkt, at jeg på skalaen 0-10, nok lå på 6-7. Lidt "presset" røg jeg op på 8.

Efter behandlingen med TFT, var jeg straks klar over, at jeg max. lå på 2 med hensyn til elevatorer og måske 3 vedrørende flyangst.

Ca. 14 dage efter behandlingen, rejste jeg til Ægypten: 2 x 5 timers flyvetur og JEG VAR PÅ INTET TIDSPUNKT nervøs!!

Vi boede på et hotel, hvor der konstant skulle bruges elevator (en mindre elevator uden glasruder) og her KUNNE JEG SÅGAR SELV TAGE ELEVATOREN uden problemer!  
 Pia G. / 17-04-2005

## SORG

Grethe B. : Manden af et vennepar i 50 års alderen var død og sorgen belastede Grethe meget og hendes ubehag lå på SUD 8. Samtidigt var hun lige blevet fyret fra sit arbejde efter mange års ansættelse.

Bagved lå tanken om, selv at skulle dø da de havde været i samme alder samt at omgås enken efter mandens død. Efter TFT behandlingerne var Grethe helt uden sorg samt angst for selv at skulle dø samt så ikke nogen problemer i at snakke med enken. SUD var nu ændret til 1-2. Arbejdet og skuffelsen over at være blevet fyret var ligeledes reduceret væsentlig. Grethe mente: "...at vi kan da sagtens klare os uden at jeg arbejder..". TFT havde givet "luft" til at se fremad igen.

Kurt Jürgensen, juni 2005





# KLIENTBERETNINGER

BEHANDLING MED TFT (TankeFeltTerapi) HJELPESITEN HVORT JÜRGENSEN  
BOLLERPARKEEN 81 · DK-4240 LØRNUM · CÅTER · +45 4033 3175 · TFF@TFT.DK

NAVN Susanne Skov	PROBEMKODE 061082
ADRESSE Bjergthåvevej 55	TELEFON 74 775522
POSTBOKS 6240 LØRNUM CÅTER	

1) PROBLEM (beskriv det problem du har)  
2) BEHANDLING MED TFT (beskriv hvordan du opstillede behandlingsmetoden og hvad der skete under behandlingen)  
3) RESULTAT (hvad er dit resultat med behandlingen, fx. du det resultat du ønskede)  
4) DØRST

Højdeskræk: Jeg havde det sådan med højdeskræk inden vi gik i gang, at jeg rystede over det hele i kroppen især i benene. Jeg turde ikke gå op ad en trappe. Da vi gik i gang med behandlingen havde jeg en uro i kroppen, men lidt efter lidt slappede jeg mere af. Behandlingen satte nogle tanker i gang med at der jo ikke sker en någdet og efter behandlingen kunne jeg stille mig op på en skammel uden at ryste i benene og det var meget rart. Min skala ligger nu på 1, hvor den før var på 9.

Edderkop og stangelbenangst:

Jeg kan ikke udstå dem, bare jeg ser dem, skriger jeg. Under behandlingen tog han en hånd op i hovedet og gjorde som om at det var en edderkop og jeg skulle så se på den. I starten kunne jeg ikke have den, men efterhånden som vi var i gang med behandlingen, gjorde det mig ikke noget at den sad der. Jeg tænkte også hele tiden at de små dyr gør jo ikke noget. Da vi var færdige med behandlingen, tog han en død stangelben hen til hovedet på mig og det gjorde mig ikke noget. Min skala lå før på 10 og nu på 2.

BEHANDLING MED TFT (TankeFeltTerapi) HJELPESITEN HVORT JÜRGENSEN  
BOLLERPARKEEN 81 · DK-4240 LØRNUM · CÅTER · +45 4033 3175 · TFF@TFT.DK

11.11.11

Højdeskræk og indbrud i alene hjemme

Jeg blev meget overrasket over hvor meget man kan gå i dybden med ensomhed og mobning (alene hjemme og indbrud). Det er utroligt at mange ting hænger sammen. Under behandlingen havde jeg en rund bold i maven, som var stor. Han trykkede på mine fingre og i hovedet og det var som om bolden blev mindre og ændrede farver. Til sidst var den så lille at det ikke var ubehageligt mere, så det var en rar fornemmelse. Min skala lå før på 10 og nu ligger den på 3.

Hj. Kurt

Jeg håber at du kan bruge det eters når du møder nogle til mig.

Susanne Skov

DATE: \_\_\_\_\_

UNDERSKRIFT (samt tilføje et af beviserne eventuelt så vidt som muligt): \_\_\_\_\_

## HØJDESKRÆK

Susanne S., 23 år, skriver 20-10-2005:

Jeg havde det sådan med højdeskræk, inden vi gik i gang, at jeg rystede over det hele i kroppen især benene. Jeg turde ikke gå op ad en trappe. Da vi gik i gang med behandlingen, havde jeg en uro i kroppen, men lidt efter lidt slappede jeg mere af. Behandlingen satte nogle tanker i gang med at der jo ikke sker én noget og efter behandlingen kunne jeg stille mig op på en skammel uden at ryste i benene og det var meget rart. Min skala ligger nu på 1, hvor den før var på 9.

## EDDERKOPFOBI OG STANGELBENANGST

Susanne S., 23 år, skriver 26-10-2005:

Jeg kan ikke udstå dem, bare jeg ser dem, skriger jeg. Under behandlingen tog han en hånd op i mit hoved og gjorde som om, at det var en edderkop og jeg skulle så se på den. I starten kunne jeg ikke have den, men efterhånden som vi var i gang med behandlingen, gjorde det mig ikke noget at den sad der. Jeg tænkte også hele tiden at de små dyr gør jo ikke noget. Da vi var færdige med behandlingen, tog han en død stangelben hen til hovedet på mig og det gjorde mig ikke noget. Min skala lå før på 10 og nu på 2.

## MOBNING • ENSOMHED • INDBRUD • ALENE HJEMME

Susanne S., 23 år, skriver 02-11-2005:

Jeg blev meget overrasket over hvor meget man kan gå i dybden med ensomhed og mobning (alene hjemme og indbrud). Det er utroligt at mange ting hænger sammen. Under behandlingen havde jeg en rund bold i maven, som var stor. Han trykkede på mine fingre og i hovedet og det var som om bolden blev mindre og ændrede farver. Til sidst var den så lille at det ikke var ubehageligt mere, så det var en rar fornemmelse. Min skala lå før på 10 og nu ligger den på 3.



# KLIENTBERETNINGER

## TANDLÆGESKRÆK

Lisbeth L. var i færd med en behandling mod maveproblemer hvor akupunktoren havde vist rigtig gode resultater.

Ved et tilfælde nævnte Lisbeth, at hun skulle til tandlæge dagen efter og at hun var meget angst for det. Jeg havde lige lært TFT og fortalte Lisbeth det og om vi skulle prøve mod hendes tandlægeskræk.

Medens jeg bankede traumesequensen bad jeg Lisbeth tænke på, at hun var banke for tandlægen og nævnte det flere gange hvorefter Lisbeth stoppede mit banken og sagde: "Jeg er da slet ikke bange for tandlægen!" – og vi stoppede behandlingen med TFT.

Dagen efter ringede Lisbeth til mig om aftenen og meddelte, at hun faldt i søvn i tandlægestolen og havde slet ingen angst haft.

- Det kan man da kalde en vellykket behandling...

*Kurt Jürgensen, november 2003*

## AGGRESSION

Bo på 33, havde frygtelig svært ved at styre sine aggressioner. Det skulle ikke meget til at tirre ham og han kom derfor nemt i slagsmål.

Efter TFT behandlingerne havde Bo det langt nemmere med at styrre sig. Han kunne nu undgå slagsmål når han var i byen, idet han ikke mere lod sig provokere hertil.

*Kurt Jürgensen, maj 2005*

## ANGST FOR AT SOVE UDE

Bedstefars død gav 9 årig pige angst så hun bl.a. ikke turde sove hos sin bedstemor. Angsten gik så vidt, at hun heller ikke turde sove ude længere, fx på ferielejer med skolen. Samtidig var pigen bange for et spøgelse, som hun så på sit værelse.

Efter TFT behandlingerne havde hun ikke samme angst mere og sover nu uden problemer udenfor hjemmet. Spøgelset så hun ikke som trussel mere og blev derfor ikke bange.

*Kurt Jürgensen, april 2005*

Artikel i Politikken – 08-11-2003: **Tankefelt-terapi**

En ny terapiform, tankefelt-terapi (TFT) er kommet til Danmark, og resultaterne er overraskende, skriver bladet Farmakonomen. På kort tid når terapeuten ind til individets kerneproblem, som forsvinder, efterhånden som terapeuten skræller lagene væk og bevæger sig igennem til det oprindelige traume, der forårsager klientens ubehag. Behandlingen virker ved gennem samtale og spørgeteknik at fokusere på ubehaget samtidig med stimulation af kroppens energibaner, også kaldet meridianer - ligesom ved akupunktur og zoneterapi. Der benyttes ikke nåle, men derimod en let banken med fingrene forskellige steder på kroppen, skriver Farmakonomen. / kaare.skovmand@pol. Dk



# Tanker og tryk

## Hanne Heilesen og Lars Mygind er tankefeltterapeuter. Med små bank på ansigtet og hænder behandler de eksempelvis angst og fobier.

AF IBEN DANIELSEN

(Tanker og tryk mod stress - Politikken - 26-09-2004)

Kan man med små rytmiske bank på zonefelter i ansigtet få rettet op på menneskers fobier og smerter på bare et kvarter? Kan et traume eller en ubalance fjernes og finde sit normale leje, efter at man har koncentreret sig kort og givet nogle tryk med en pegefinger på hænder eller overkrop?

Allerede her har den rationelle tankegang sagt stop. Og det kan Lars Mygind og Hanne Heilesen sagtens forstå. Det er for vildt.

»Det ville undre mig meget, hvis der en dag kom én her til mig og sagde: Det der lyder helt fornuftigt, lad mig prøve. Nej, alle er skeptiske, men da terapien er både smertefri og uden bivirkninger, er der stadig flere, der gerne vil prøve det«, siger Lars Mygind.

### Måtte prøve

Han er tankefeltterapeut og initiativtager til TFT Danmark og TFT-skolen. For Lars Mygind selv begyndte det på et kursus for åndedræts-terapeuter, hvor en norsk kollega fortalte om tankefeltterapi nogenlunde som beskrevet ovenfor.

»Jeg ville jo gerne se, hvad det indebar, og spurgte, om han havde mod på at møde en kvinde, som led af massiv angst. Efter et enkelt besøg hos kvinden, som i en lang periode ikke havde turdet gå uden for en dør og levede isoleret og ulykkelig, så ringede hun til mig og sagde, at hun for første gang havde lyst til at flyve ud i verden«.

»Da jeg hørte hendes stemme og hendes forandring, tænkte jeg bare, at det måtte jeg lære. Jeg købte bogen, og siden kom jeg på kursus i Norge, og jeg så mirakler. Jeg var så begejstret, at jeg måtte prøve det på vej hjem i toget. Der sad en dame over for mig, og hun var stresset og anspændt, og så spurgte jeg, om hun ville have gratis hjælp i 20 sekunder. Vi sad dér i vognen, og jeg bankede på punkterne for angst og spændinger. Hun slappede fuldstændig af og sagde, »du må ikke stoppe nu, det er så dejligt«, og det var jo rart at høre for en gammel skørtejæger som mig«.

I modsætning til andre terapiformer handler det i tankefeltterapien alene om at fokusere på sit ubehag. Man skal nærmest gå ind i ubehaget, og man bliver bedt om at fortælle, hvor stærkt det virker på én på en skala fra 0 til 10. Hvis man er bange for edderkopper, vil en kort koncentreret tanke på edderkopper ofte give 10. De små bank mod huden i ansigtet, på overkroppen og på hænderne vil få generne og ubehaget til at falme.

### Genopret balancen

De følelser, som alene tanken om en edderkop kan sætte i gang, er irrationelle. De skaber en ubalance i kroppen et sted, hvor energibanerne har dårlig forbindelse eller ingen kontakt, og de små bank mod punkterne vil genoprette balancen. De vil reparere kroppens energisystem.

Det var den konklusion, den amerikanske psykolog, doktor Roger Callahan kom frem til i 1980, da han ved et tilfælde og af mangel på andre virkningsfulde metoder, helbredte en kvinde for massiv vandskræk. Han brugte de punkter, han kendte fra kinesiologien, og sin viden om kroppens meridianer og udviklede efterhånden tankefeltterapien.

Et af de almindelige spørgsmål til tankefeltterapien gælder dens holdbarhed. Hvis man med få behandlinger har fået fjernet et livslangt traume eller en angst, hvor længe kan man så regne med, at man er fri for den? Ja, kvinden som Roger Callahan behandlede mod vandskræk i 1980, lever stadig, og hun er fortsat fri for vandskræk.

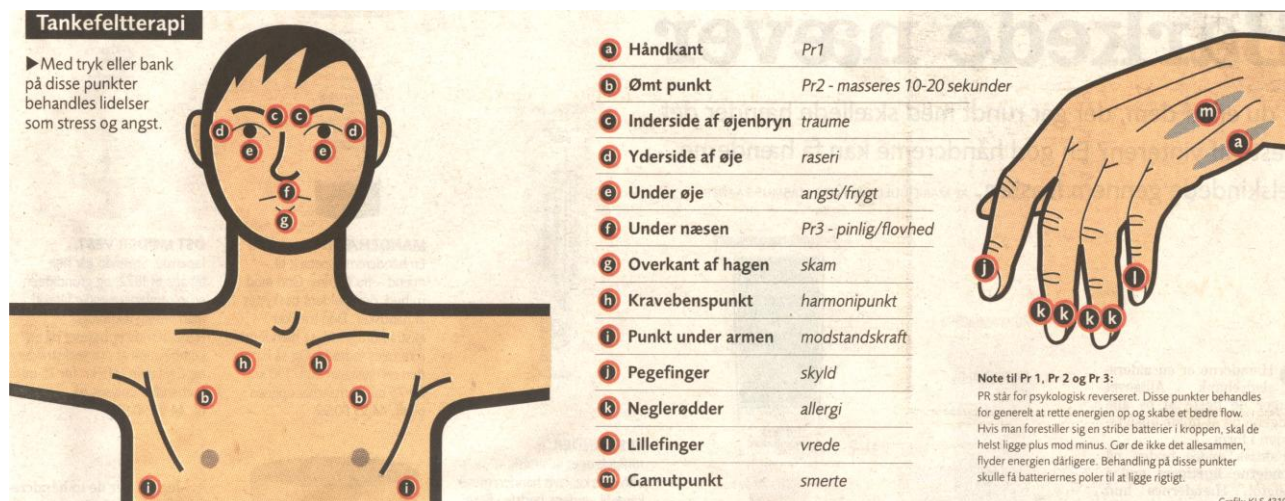
80 procent oplever en forbedring på mindst 50 procent, og 30 procent af de behandlede har oplevet fuldstændigt fravær af ubehag. Normalt giver Lars Mygind og Hanne Heilesen en person fem behandlinger, og i den periode lærer klienten at behandle sig selv. De fem sessioner koster 3.500 kroner på klinikken i Tornby. Hvis behandlingen foregår på Myginds klinik i Vanløse eller andre steder, koster den 5.000 kroner.

### Gav slip

»Det er klart, folk er skeptiske. Det er svært at forstå. Men i dag er der jo ikke mange, der vil argumentere imod, at de fleste problemer, vi bakser med, har en psykisk



# mod stress



årsag, og så kan de også bearbejdes. Mennesker lever med mange smerter og skavanker, og de opsøger mange, der kan hjælpe dem igennem. Angsten for angsten er det største problem, og her kan tankefeltterapi bruges« siger Lars Mygind, der har fundet sig et nyt mantra, som han har bygget op af et anonymt ordsprog: »Du kan ikke se noget i andre, som du ikke selv indeholder, se derefter efter alt det gode«.

Både han og Hanne Heilesen har haft travle og udadvendte liv. De var begge hårdtarbejdende forretningsfolk i Bruxelles, da to ting ændrede deres liv for syv år siden.

De meldte sig til et udviklingskursus i power-kommunikation, og de traf hinanden - og sammen fandt de frem til et nyt værdisæt gennem først åndedrætsterapi og siden tankefeltterapi. Turen er gået fra de velbetalte job i Bruxelles over England som åndedrætsterapeuter, til København og nu til den lille landsby Tornby ved Hirtshals, hvor Hanne Heilesen stammer fra.

»Som alle de andre var jeg dybt skeptisk, da Lars

begyndte på det her. Jeg var åndedrætsterapeut og havde ikke oplevet noget bedre og mere virkningsfuldt end det. Men for nogle år siden fik jeg modermærkekræft. Jeg følte mig syg og svag, og Lars gav mig behandlinger. Det lærte mig at give slip på den frygt, jeg havde«.

»Jeg var naturligvis alvorligt syg, men angsten optog virkelig meget plads. Da angsten var nulstillet efter behandlingen, kunne jeg hvile mentalt og give slip og dermed bygge ressourcer op til at få et godt helbred. Jeg tror, mange kræftpatienter kunne bruge sådan et redskab. I hvert fald tog jeg selv uddannelsen«, fortæller Hanne Heilesen og fortsætter:

»I andre terapiformer skal du gøre en stor indsats for at få det bedre. Her skal du bare stille dig selv spørgsmålet: Vil jeg tage det skridt, der skal til, for at få det godt? Den eneste, der har svaret på det, er dig selv«.

## Et åbent sind

Lars Mygind og Hanne Heilesen moder stor nysgerrighed, og mere end 100 dage om året er de på farten med foredrag og kursusvirksom-

hed. Det, der er sværest for mange, som søger terapien, er, at det måske indebærer andre ændringer i livet: at blive rask eller at blive fri for en smerte, der har styret ens liv i mange år. Nogle gange får de en ægtemand til behandling, efter at hans kone er blevet rask og har ændret sig fuldstændigt. Det kan være svært at have mod til forandringerne.

»Forleden havde jeg en mand i terapi. Han har selv levet som terapeut i mange år og er i dag over 70 år. Han prøvede tankefeltterapi for første gang, og han var begejstret. Hvis jeg kan være lige så åben over for nye ting som han i en alder af 70 og bevare et åbent hjerte, så synes jeg, at jeg har opnået meget. Det er derfor, jeg kommer til at lyde lidt frelst og lidt for glad, når jeg gerne vil sprede det glade budskab«, siger Lars Mygind. Han har uddannet 100 tankefeltterapeuter i Danmark og arbejder på en bog om emnet. [sondagsliv@pol.dk](mailto:sondagsliv@pol.dk)

Heilesen & Mygind, Skovbovej 10, Tornby, 9850 Hirtshals  
[www.mygind.info](http://www.mygind.info)  
[www.tftdanmark.dk](http://www.tftdanmark.dk)



# Kærlighed og terapi ændrede mit liv

FAMILIEJOURNALEN FJ35/2003 • Af Johan Isbrand • Foto: Torkel Dyrting

## Lars "banker" din angst væk...

**Et stresset liv som topdirektør var ikke sagen for Lars Mygind. I dag har han fundet lykken som alternativ behandler og tager med yderst simple midler hånd om angst og fobier. Tankefeltterapi, kaldes metoden**

- Den 15. marts i år indfandt Camilla Grundahl Kjeldsen sig sammen med omkring 40 andre interesserede til et foredrag ved tankefeltterapeuten Lars Mygind på en helsemesse i hjembyen Aalborg. Siden hun få dage tidligere ved et lykketræf var faldet over en artikel om terapeuten, hans opsigtsvækkende behandlingsform og ikke mindst hans succes med at fjerne og minimere alskens angst og fobier, havde hun været fast besluttet på at søge hjælp hos ham.

- Blot en uge forinden havde den 29-årige erhvervsjurastuderende nemlig oplevet sit livs første angstanfald og måtte midt i myldretids trafikken manøvrere sin bil ind til siden, ringe til sin mand Morten og bede ham komme. Endnu mere skræmmende var oplevelsen dog anden gang, det skete. Da havde hun nemlig sønnen Karl-Anton på halvandet år med i bilen.

- Da Lars spurgte, om nogen af os havde fobier, røg min arm straks i vejret. Men alt "kørte" på mig ved tanken om at skulle sige noget i forsamlingen. Og da det blev



min tur, brød jeg fuldstændig sammen, husker hun.

- Skynd dig at komme herop! lød Lars Myginds opfordring til den grædende kvinde. Og de følgende ti minutter blev en overbevisende demonstration af tankefeltterapi (TFT) i praksis: Ved med fingerspidserne at banke Camilla forskellige steder bl.a. under Øjet - fik Lars hendes angst ned på et tåleligt niveau. Da tilskuerne var gået, fortsatte han seancen. Og selv vurderer hun sig "80 procent helbredt" efter de i alt 40 minutters behandling. Hvilket stemmer godt overens med den 41 årige terapeuts egen statistik.

- Nogle af mine klienter har kun brug for én behandling. Men jeg giver op til fem. Herefter vil otte ud af ti være helbredt. Hvis ikke totalt, så i hvert fald i en sådan grad, at de mærker en bedring på mindst 50 procent. Hvilket er nok til at opnå en meget høj livskvalitet, idet man ikke læn-

gængere er styret af ubehaget og smerten.

### Hjælp til selvhjælp

- Men hvad går den ud på, denne terapiform, som tilsyneladende erstatter samtaler og lykkepiller med håndfast fingerarbejde? Lars forklarer:

- Til enhver tanke knytter der sig en følelse. Men følelserne er ikke altid rationelle. Hvis du møder en løve i Afrikas jungle, er det f.eks. rimeligt, at du bliver bange. Men hvis du oplever samme angst ved at se løven på TV, er der noget galt. Så er der tale om en fastfrosset erindring, som du ikke kan slippe, og ubehaget svarer til, at radioen skratter, fordi den er indstillet forkert. Men ved at tænke på løven samtidig med, at terapeuten banker på bestemte akupunkturpunkter, aktiverer man kroppens viden om, hvad der er sandt. Og angsten forsvinder.

- Modsat al anden terapi er TFT en metode, som patienten kan lære at bruge på



*Camillas angst dukkede op af den blå luft – og uden påviselig grund. Så hun er et levende bevis på, at psykiske problemer kan ramme os alle, siger Lars om sin klient.*

sig selv: Kroppen har 42 meridianer eller energibaner, om man vil. De kan sammenlignes med batteripakker. Og hvis batterierne vender galt, er der så at sige intet lys i lygten. Det, jeg lærer mine klienter, er derfor at "vende batterierne" ved at banke sig på håndkanten og massere sig under kravebenet. Alle kan lære det. Det svære er at fokusere på sit ubehag. Men visse fobier er naturlig lettere at kalde frem end andre. Hvis man har højdeskræk, behøver man eksempelvis blot stille sig op på en stige.

- Hvis Lars' efternavn og fysiske fremtoning skulle have fået en klokke til at ringe i læserens baghoved, kan vi afsløre, at den er god nok: Han er storebror til skuespilleren Peter Mygind og søn af Jytte Abildstrøm og forretningsmanden Søren Mygind. Lige som broderen var han i sin pure ungdom tilknyttet sin mors teater. Siden gik han i farmands fodspor og satte kurs mod erhvervslivets top. Og for seks år siden skiftede han endnu en gang boldgade, da han fik den alternative verden tæt ind på livet. Siden januar 2002 har han Været bosat i

den nordjyske landsby Tornby ved Hirtshals sammen med sin hustru Hanne Mygind Heilesen. De er begge i dag uddannede åndedræts- og tankefeltterapeuter. I deres fælles firma Inspirerende Lederskab tilbyder parret ud over egentlig terapi også kurser til bl.a. erhvervsledere. Og så er de begyndt at udanne danske tankefeltterapeuter i samarbejde med Lars' norske læremester udi TFT, Mats Uldal.



*Lars og Hanne – begge tidligere karrieremennesker med stort K – stortrives om terapeuter i det nordjyske.*

- Tidligere havde jeg et stort behov for andre menneskers anerkendelse. Den får jeg naturligvis også i dag som behandler. Men det var først, da jeg turde slippe anerkendelsen helt, at den begyndte at komme ad en anden vej. For seks år siden var jeg en arrogant københavnere og direktør for et it-firma, så det er noget af et stilskit, jeg har været igennem. Men selv mine forældre, som jeg altid har troet, hadede terapeuter, er stolte af mig i dag. Og roser mig - selv når jeg hører på det, griner han.

### **Også vægtproblemer**

- Listen over problemer som ifølge Lars kan afhjælpes med TFT er lang og tæller bl.a.

eksamensskræk, afhængighed af alkohol og tobak, spiseforstyrrelser og vægtproblemer.

- Da vi flyttede hertil, startede jeg min nye karriere med at behandle det lokale = - hold" - ti overvægtige piger, der mødtes en gang om ugen. Otte af dem opnåede fantastiske resultater med TFT. Og efter min bedste opfattelse er det ikke nok at ændre sine kost- og motionsvaner, hvis man vil tabe sig.

- Man skal samtidig være psykisk i balance. Mange formår at komme ned i vægt ved at motionere og spise sundere. Men deres selvværd er i bund. De værdsætter ikke de resultater, de opnår. Derfor tager de hurtigt på igen, forklarer Lars. Som ved, hvad han taler om, idet han selv har hørt til i "sværvægtterklassen".



*TFT er risiko- og bivirkningsfri, så enhver kan bruge metoden på sig selv og familien fortæller en ivrig Lars Mygind.*

- Det skyldtes mit job som administrerende direktør med meget stillesiddende arbejde og gode middage. Desuden led jeg af stress var alkoholiker og røg en masse smøger, fortæller Lars, som imidlertid i december 1997 formåede at lægge sit liv radikalt om ved hjælp af "ån-

*fortsættes næste side...*





...fortsat fra forrige side

dedrætsterapi og en kvinde, der elsker mig», som han udtrykker det. Hanne og Lars havde mødt hinanden et halvt år tidligere på et toplederkursus i "kraftfuld kommunikation" i Belgien, og begge havde de et stærkt ønske om fornyet indhold og andre værdier i deres liv. Efter en periode som terapeuter og kursusledere i England blev Hanne imidlertid grebet af længsel efter sin jyske hjemegn. Ærkekøbenhavneren Lars gruede dog for, hvordan han ville blive modtaget i det nordjyske. Men TFT'en kom ham til hjælp:

- Jeg fik simpelthen banket min angst væk. Og den var i øvrigt ubegrundet. Folk er jo utrolig søde og rare heroppe, fastslår en glad Lars Mygind.



- **LENE JENSEN**, 32 år og daglig leder af hjemmeplejen i Gentofte Kommune, smiler selv lidt uforstående, når hun fortæller om dengang, hun sad op i sengen en hel nat. Fordi en edderkop gemte sig i soveværelset. Og om, da hun boede alene i en gammel lejlighed og altid havde hårspray ved sin side. Det sprøjtede hun på edderkopperne så de blev stive og faldt ned: og man kunne sætte et glas over dem. Så kom hendes søster og fjernede dem om morgenen. Meget bedre blev det ikke, da Lene mødte Claus, for han dørjer også med edderkoppeskræk.

- Indtil for kort tid siden kunne man være vidne til lidt af et skue, når familien Jensen fik uanmeldt besøg af en edderkop. Lene og hendes

store datter på 10 ville typisk springe hylende op på hver deres stol, hvorfra de heppede på Claus, der i pæn afstand fra edderkoppen stod og kastede bøger op på væggen, som skulle han gøre det af med djævelen selv. Mens lillebror På et år bare kiggede uforstående op fra sin leg.

- Det lyder sjovt nu, men det var det godt nok ikke. Jeg havde bare vænnet mig til at leve med det. Altid at ryste dyner og tjukke hjørner og vægge, nar jeg gik ind i et rum. Særlig loftsbjælkerne hos mine forældre, som bor på landet. Jeg overvejede slet ikke at blive behandlet, for min skræk var så stor, at jeg ikke mente, nogen kunne fjerne den, fortæller Lene.

- Det var da også en tilfældighed, der gjorde, at

Lene i dag stille og roligt fjerner edderkopper med et stykke toiletpapir. Og endda sommetider lader dem løbe ud i naturen. Hendes svigerforældres nabo, tankefeltterapeut Hanne Olesen Madsen, var blevet inviteret i TV2 Lorry. Hun skulle bare medbringe en person med edderkoppeskræk.

- Det har min søn, sagde naboen. Men Claus havde ikke lyst til at komme i fjernsynet. Så spurgte de Lene.

- Det var omsorgsgenet, der slog til, griner hun. - Jeg troede ikke på det der TFT, og det sagde jeg også til Hanne, men jeg syntes jo, det var synd, hvis hun ikke fandt nogen at tage med.

- Det blev til to besøg i TV2 Lorrys morgenprogram Brunch. Et efter første beh-

# EDDERKOPPER

## - KOM AN



**Lene Jensen havde aldrig troet, at nogen kunne fjerne hendes store skræk for edderkopper. Men nu er angsten så at sige "banket" ud af hende.**

*Af Gertrud Baun / Foto Claus Boesen*

*FEMINA NR. 16-2005*

**Lene Jensen: "Jeg overvejede slet ikke at blive behandlet, for min skræk var så stor, at jeg ikke mente, nogen kunne fjerne den."**

handling og et efter tredje. Første gang fik Hanne og Lene et rum til rådighed ved siden af TV-studiet. Her anbragte Hanne en stor sort plastikedderkop ovre i et hjørne.

- Mens hun begyndte at banke med fingrene på forskellige punkter på min krop, bad hun mig forestille mig, at edderkoppen blev levende. Jeg fik de sædvanlige angstfornemmelser: ondt i maven, hjertebanken og vejrtrækningsproblemer. Hele tiden provokerede Hanne angsten frem i mig, rykkede edderkoppen tættere på og fortsatte sit bankerier. Så bad hun mig fokusere på maven. Jeg følte, der sad en skrue og strammede dernede. Den skulle jeg så tænke på, mens hun bankede. Og efter lidt tid ... da kunne jeg altså mærke, det lettede.

- Men pludselig fik Lene den tanke, at edderkoppen sad i nakken på hende - og løftede armen for at baske den væk. Hanne forbød hende at tage fantasiedderkoppen væk og fastholdt hende i angsten, mens hun behandlede.

- Jeg fik helt vildt ondt i skulderen og skulle så fokusere på det. Efter et stykke tid lettede smerten, og det var egentlig o.k., hvis der sad en edderkop på min skulder.

### **MÅLLØS - OG LETTET**

- Under anden behandling, som foregik hjemme hos Hanne, skulle Lene under "bankerier" forestille sig, at hun fjernede en edderkop med et glas. Efter en time gik Lene med ind til sine svigerforældre, hvor hun vidste, der boede en edderkop i soveværelset. Af samme grund havde hun aldrig været inde i det rum, når hun besøgte dem.

### **TANKEFELTTERAPI**

- Tankefeltterapi blev udviklet ved lidt af et tilfælde af den amerikanske kliniske psykolog Roger Callahan. I sine terapier oplevede Callahan tit en ringe effekt med almindelig psykoterapi, og ofte trak behandlingerne meget langt ud. Eksempelvis havde han i halvandet år, haft en kvinde med svær vandskræk i terapi uden særlig effekt. Efter et kursus i kinesologi, hvor han lærte om kroppens meridianer (de energibaner, som kineserne fandt frem til for 6000 år siden, og som også bruges i zoneterapi og akupunktur), så verden pludselig helt anderledes ud. Kvinden med vandskræk fik dagen efter en ny behandling. Hun beskrev sin angst som siddende i maven, og da mavemeridianen starter under øjet og går hele vejen ned gennem maven, forsøgte Callahan nu at banke hende let under øjet, mens hun sad tæt ved vandet. Det hjalp øjeblikkelig, og få minutter senere var hun i stand til at rejse sig og gå hen og røre ved vandet. Callahan anvendte teknikken på andre fobier, men så, at det kun virkede på et fåtal. Han indledte en række, forsøg, som viste, at de fleste former for emotionelt ubehag kunne helbredes ved at banke på de rette steder på kroppen - i den rette rækkefølge - samtidig med samtaleteknik.

- Tankefeltterapi anvendes blandt andet mod traumer, fobier, angst, stress, depression og afhængighed. Man køber typisk en "pakke" på fem behandlinger til 3.500 kroner. Mange mærker først virkningen efter anden eller tredje gang, og nogle behøver ikke mere end tre behandlinger. I behandlingen indgår, at man lærer at "banke" sig selv, hvis der er behov for det.

- Du kan læse mere om TFT og finde terapeuter i hele landet på [www.tftdanmark.dk](http://www.tftdanmark.dk)

Nu fjernede hun edderkoppen med et glas. Ved tredje behandling havde Hanne en stor edderkop i en pose. Den skulle Lene holde. Hun skulle også forestille sig, at gulvet myldrede med edderkopper, man ikke måtte slå ihjel. Da blev hun rigtig bange igen, men efter lidt banken var det o.k. Til sidst skulle Lene lukke edderkoppen ud på terrassen og slå den ihjel.

- Den følelse var, som det må være at nå toppen af Mount Everest, smiler Lene, som selv stadig er lidt målløs. Men meget lettet over ikke længere at skulle findes skrigende på en kontorstol af

en flok kolleger, når der sidder en edderkop i gardinet. Livet er blevet lettere.

- Jeg kan stadig ikke sige, om det er Hanne, hendes bankerier eller det, hun siger ... eller måske det hele ... men for nylig var jeg ret nervøs over at skulle tale i en stor forsamling på mit arbejde. Jeg satte mig lige så diskret og bankede på et punkt ved kravebenet, som Hanne havde vist mig. Og det hjalp altså. Det gik faktisk ret godt, da det blev min tur, fortæller Lene.

- De to TV-programmer, Lene Jensen medvirkede i, kan ses på [www.tftsupport.dk](http://www.tftsupport.dk)



# NEGATIVE FØLELSER FORDAMPER

**- Det unikke ved tankefeltterapi er, at man arbejder med krop, tanker og følelser på én gang, siger TFT - terapeut Hanne Olesen Madsen.**

- Da en god kollega og kropsterapeut for to år siden varmt anbefalede tankefeltterapi - i daglig tale kaldet TFT - fængede det overhovedet ikke 44 årige Hanne Olesen Madsen. Men kollegaen blev ved med at tale om det, og til sidst indvilligede hun i at tage med på et kursus. Hanne havde kort forinden været sygemeldt i et år efter et meget hektisk arbejdsforløb i Røde Kors, og hun havde været igennem adskillige hospitalsindlæggelser med høj, uforklarlig feber. Samtidig døjede hun stadig med angstanfald efter sin sygdom. Under kurset blev hun så selv behandlet.

- Alle de negative følelser, jeg længe havde kæmpet med, fusede ligesom ud af kroppen og blev betydningsløse, da jeg selv afprøvede TFT. Intensiteten tog lynhurtigt af. Samtidig så jeg andre på kurset blive ligeglade med højdeskræk og edderkopper, fortæller hun. Hanne tog uddannelsen til tankefeltterapeut i Danmark hos Lars Mygind. Han er uddannet i Norge, hvor TFT er væsentligt mere udbredt end i Danmark. Hanne var med på et af de første hold i 2002, og i dag assisterer hun sideløbende med sin praksis Lars Mygind under uddannelsesforløbene.

- Det er en stor fordel at have arbejdet med psykoterapi i forvejen, men samtaleteknikken er anderledes end ved

andre terapiformer, idet man faktisk fastholder klienten i den negative tanke, fortæller Hanne.

- Filosofien er, at man ikke kan få noget væk, der ikke er der. Jeg kan for eksempel godt finde på at sige til én, der virkelig er ked af livet: Det kan jeg da godt forstå. Der er da heller ikke noget at leve for ..! Efter lidt "bankeri" kan man så opleve, at klientens negative følelser fordamper, og hun kommer i tanke om et par sider ved sig selv og livet, der er værd at holde af.

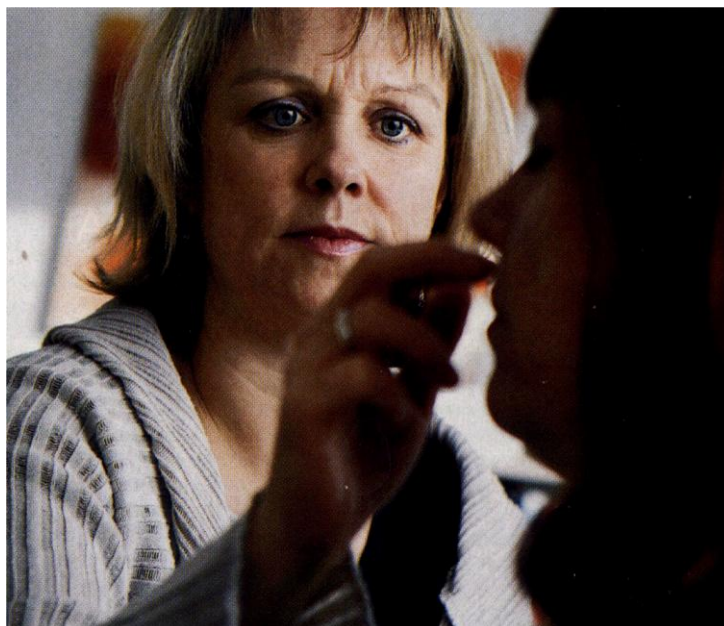
- Fobier eller andre irrationelle tanker, der fylder alt for meget, kan effektivt behandles på den måde. Hanne sammenligner det med en radio, der ikke er ordentligt indstillet. Den står og skratter, indtil man finindstiller den. I TFT går man ind og banker på det "forstyrrede tankefelt", til det ikke "skratter" mere. Tankefeltterapi anvender 14 af kroppens meridianpunkter på overkrop, ansigt og hænder.

- Det, der gør det så unikt, er, at man arbejder med krop, tanker og følelser på én gang, og at det virker hurtigt. Man siger godt nok, at hver tiende klient ikke vil mærke nogen virkning, men jeg er altså endnu ikke stødt på det. Jeg ville ønske, man begyndte at bruge det på arbejdspladser på linje med massage. Og til børn! Jeg skal simpelthen styre mig for ikke at gå hen og banke på grædende børn og stressede voksne, smiler Hanne. Det sidste får hun dog ved siden af en voksende kundekreds - afløb for i sin fritid. Hendes mand Rolf, der selv er klinisk psykolog, kommer nogle gange hjem fra arbejde og siger: "Ah, gider du ikke lige banke mig lidt, skat?"

- Det håber jeg ikke, naboerne har hørt, griner Hanne Olesen Madsen.



Hanne Olesen Madsen træffes på tlf. 2191 2295 og på [www.tftsupport.dk](http://www.tftsupport.dk)



*Hanne Olesen Madsen: 'Alle negative følelser fusede ligesom ud af kroppen og blev betydningsløse.'*



## TankeFeltTerapi

Annonce fra lokalavisen  
Ugebladet Tønder november 2004

# VIL DU HA' BANK?

I Helse-Stuen, hos **TFT-Terapeut Kurt Jürgensen**, kan du nu få behandling med TankeFelt Terapi (TFT). En helt ny smertefri metode, hvor man med en let bankerytme skaber balance i kroppen for eliminering af alle former for følelsesmæssige og psykiske ubehag. TFT har vist sig særdeles effektivt ved nedenstående problemer, men griber ofte dybere og får derved løst både fysiske og psykiske problemer. Under behandlingen lærer du at behandle dig selv med denne enestående teknik.

**Afhængighed  
Afvisning  
Angst  
Depression  
Ensomhed  
Fobier  
Frustration  
Frygt**

**Indlæringsvanskeligheder  
Jalousi  
Kommunikations-  
problemer  
Kærlighedssorg  
Mareridt  
Omsorgssvigt  
Overgreb  
Skyld og Sorg**

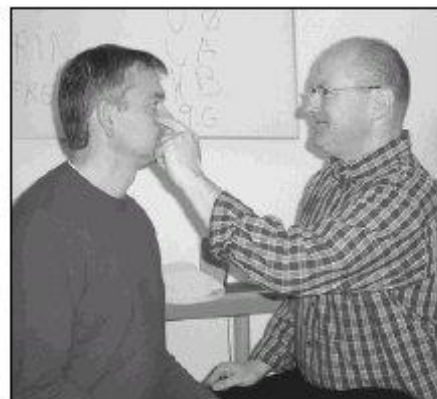
**Stress  
Spiseproblemer  
Søvnforstyrrelser  
Tics  
Tilpasningsforstyrrelser  
Traumer  
Tvangstanker  
Vrede**

Ud over nævnte kan TFT ofte være en betydningsfuld metode til at øge livskvaliteten og at afhjælpe mange af dagligdagens store bekymringer og problemer.

**Vi ses i:**

**Helse-  
Stuen**

v/ Kurt Jürgensen  
Mølleparken 81 · Løgumkloster  
74 74 31 75

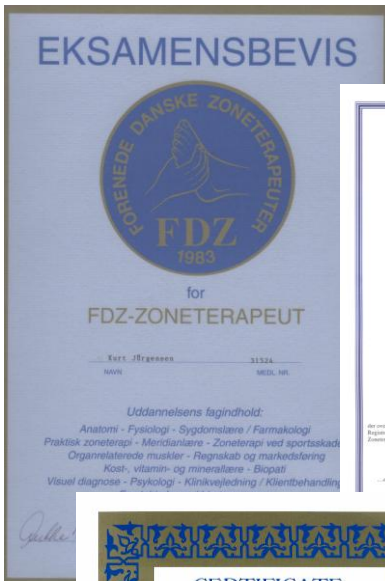


**Jeg udfører også behandling med Zoneterapi, Massage og Akupunktur. Specialer: Behandling af øjenlidelser og smerter**

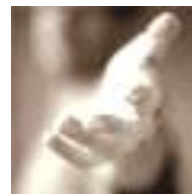




# EKSAMENSBEVISER



**Kurt Jürgensen** er uddannet Massør, FDZ-Zoneterapeut, Akupunktør (Øre, Krop, A2000), Ernæringsvejleder og TankeFelt Terapeut TFT™



I Helse-Stuen  
gir' jeg den  
hjælpende  
hånd..

**HVORFOR  
Skal man først være  
SYG, FØR  
Man bekymrer  
Sig om sin  
SUNDHED?**

## I Helse-Stuen tilbyder jeg følgende:

- **Tilstands-Rapport af DiN krop**
- **Akupunktur (øre, krop, speciel aku. A2000)**
- **Specialbeh. mod Smerter**
- **Specialbeh. mod Øjenproblemer (bl.a. AMD)**
- **Øreakupunktur**
- **Zoneterapi**
- **Massage**
- **Tanke Felt Terapi mod psykiske lidelser**
- **Formidler job – tjen til det du ønsker dig**
- **Salg af Forever Living Products Aloe Vera**

Der er en læge tilknyttet akupunkturbehandlingerne, så disse udføres lovpligtig.

FDZ-Zoneterapibehandlingerne er godkendt som **Registreret Alternativ Behandling** (RAB). Ab 2006 gælder også for akupunktur. Er nu medlem af ZCT foreningen.



## Kurt Jürgensen

- født 1959
- gift, 3 børn
- student og HH'er
- kontor 1981 til 2001
- alternativ 1996 til dd.
- klinik siden 01-12-1999
- under fortsat udvikling indenfor den alternative verden



# Tanke Felt Terapi

## Hvad med at blive dit følelsesmæssige ubehag kvit?

- stress
- depression
- udbændthed
- træthed
- traumer
- overfald
- trafikulykker
- dødsfald
- skilsmisse
- drukneangst
- fobier
- edderkopfobi
- klaustrofobi
- slangefobi
- tandlægeskræk
- fuglefobi
- holde tale angst
- højdeskræk
- præstationsangst
- flyskræk
- eksamensangst
- bilskræk
- socialangst
- møde-angst
- angst til fester
- angst ved indkøb
- panikangst
- angst v. forældremøder
- angst v. familiesammenkomst
- angst - generelt
- spiseforstyrrelser
- anoreksi
- overspisning
- bulimi
- slankeproblemer
- tvangstanker
- tvangshandlinger
- overdreven hygiejne
- gentagen kontrol med lys
- gentagen kontrol med låse
- gentagen kontrol med ...
- uhensigtsmæssige vaner
- posttraumatisk stress disorder (PTSD)
- afhængighed
- cigaretter
- neglebidning
- alkohol
- tabletter
- chokoladen
- spillemanien
- akut traume
- sorg
- kærlighedssorg
- jalousi
- depression
- hyperaktivitet
- omsorgssvigt
- impuls kontrol
- dysleksi
- smerter
- stamning
- koncentrations besvær
- tinnitus
- hovedpine
- migræne

... og meget, meget mere ...

**Eksamineret TankeFeltTerapeut TFT™**

**Kurt Jürgensen**

**Mellemgade 2a • DK-6240 Løgumkloster**

**+45 4033 3175**

**tft@tft.dk • www.tft.dk**