Dr. Birgit Maria Witzens-Altenburg

Aus der Mitte heraus zum inneren Meister finden

Die Prägungsphasen des Menschen im Rahmen der 5 Elemente

Im Anhang:Tiefenpsychologisch wirksame Texte:

Gespräche mit dem Unbewussten

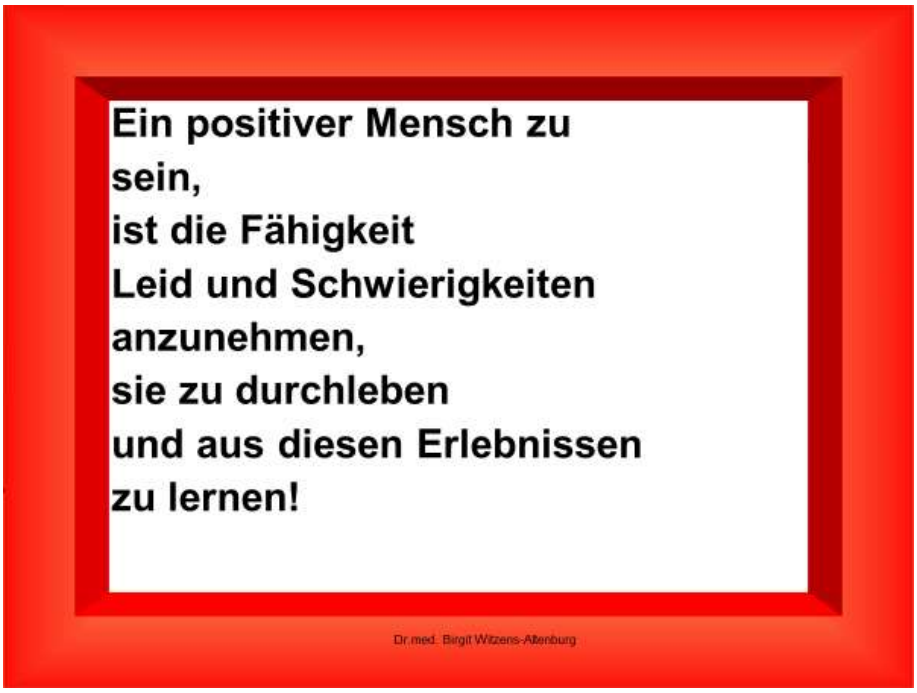
MULTIMODALE GANZHEITLICHE TRAUMATHERAPIE

Gliederung und Inhaltsverzeichnis

VORWORT: 6
WAS BEDEUTET GESUNDHEIT 7
THEORIE: WAS WIR WISSEN 8
AUS DEN ALTEN SCHRIFTEN DER TCM- 8
WU-WEI: GELASSENHEIT, IN-SICH -RUHEN 8
SHEN: GEIST 9
MING: MANDAT. 10
DAO: ÜBERGEORDNETE KRAFT ,DER WEG 10
WAS WIR WISSEN: NEUERE FORSCHUNG. 13
PRÄNATALE FORSCHUNG: 14
DIE PRÄGUNG DES MENSCHEN IM LAUFE DES LEBENS NACH DER GEBURT 15
DIE ORALE PHASE: DAS ELEMENT HOLZ 15
HARMONISCHE PRÄGUNG IM ELEMENT HOLZ 16
DAS IDEALBILD VON HOLZ 17
STÖRUNGEN DER HARMONISCHEN ENERGIE IM ELEMENT HOLZ 17
HYPERAKTIVES ELEMENT: 18
ZUSÄTZLICHES YIN IM ELEMENT HOLZ 18
HYPOAKTIVES ELEMENT 19
THERAPEUTISCHE MÖGLICHKEITEN 19
RESSOURCEN UND CHANCEN 19
WERTEHALTIGE RESSOURCEN: 20
ELEMENT HOLZ : JAHRESZEIT FRÜHLING 22
DIE ANALE PHASE: DAS ELEMENT FEUER: DIE POLARITÄT 23
DIE ANALE PHASE NACH FREUD 24
DAS ELEMENT FEUER IN DER TCM 25
DIE HARMONISCHE PRÄGUNG IM ELEMENT FEUER 26
BALANCIERTES FEUER-ELEMENT: 26
STÖRUNG DER HARMONISCHEN ENERGIE IM ELEMENT FEUER 26
STÖRUNG IM ELEMENT FEUER DURCH YANG-FÜLLE 27
STÖRUNG IM ELEMENT FEUER DURCH YIN- FÜLLE 27
RESSOURCEN DER BALANCIERTEN FEUER-ENERGIE: 27
ÖDIPALE PHASE – DAS ELEMENT ERDE 29
ÖDIPALE PHASE NACH FREUD: 29
DAS ELEMENT ERDE /TU IN DER TCM 30
AKTUELLE TUGENDEN 31

Geistige Qualitäten im Element Erde: YI , die Aufmerksamkeit 31
Störung der harmonischen Energie im Element ERDE 31
Zusätzliches YANG im Element ERDE 32
Zusätzliches YIN im Element ERDE 32
Gefährdung der kindlichen Entwicklung: 32
Mitochondrien als materialisierte Ur-Mutter: 32
Das Element METALL: Der ältere weise mensch 37
STÖRUNG im Elemen Metall 38
Störung im Element Metall durch YANG-FÜLLE 38
STÖRUNG DURCH YIN-FÜLLE 38
Harmonische Prägung im Element Metall 38
Lebendige Strukturen schaffen 39
Der gesunde Metallmensch 39
Das Element Wasser 42
Harmonischer Aspekt im Element Wasser 43
Störungen der harmonischen Energie im Element WASSER 44
Wie wirkt sich zusätzliches YANG im Element Wasser aus? 44
Wie wirkt sich zusätzliches YIN im Element Wasser aus? 44
Potenzielle Seelenqualitäten: 45
Geistige Qualitäten im Element Wasser: WILLE / ZHI 45
Harmonische Prägung im Element Wasser 48
Wasser in Disharmonie: sich im Haltlosen verlieren 50
Der Wassertyp 53
Therapeutische Möglichkeiten zum AUSGLEICH der Wasserenergie 53
Durch Das maßvolle Leben: 53
aus den alten Schriften: 55
Die drei Monate des Winters 55
STÖRUNG in allen prägungsphasen durch Traumatisierung 56
Störung des physiologischen Reifungsprozesses durch Überforderung: 59
TRAUMAFOLGESTÖRUNG in der Praxis 61
DEFINITION 61
URSACHEN 61
Risiko- und Schutzfaktoren 62
Ereignisfaktoren 62
Persönliche Faktoren 63
Initiale Reaktion 63
Gesundheitsfördernde Faktoren (Ressourcen) 63

PSYCHO-SOMATISCHE URSACHEN: 67
MEDITATIONSTEXTE 70
CHAKREN - MEDITATION 70
INDUKTION 71
CHAKRA: 72
CHAKRA: 72
CHAKRA: 72
CHAKRA: 73
CHAKRA: 73
CHAKRA: 73
CHAKRA: 74
CHAKRA: 74
LITERATURVERZEICHNIS 75


Ein positiver Mensch zu
sein,
ist die Fähigkeit
Leid und Schwierigkeiten
anzunehmen,
sie zu durchleben
und aus diesen Erlebnissen
zu lernen!
Dr.med. Birgit Witzens-Altenburg

VORWORT:

Als Naturheil-Ärztin mit tiefenpsychologischer Zusatzausbildung, seit Jahrzehnten in eigener Praxis niedergelassen, haben mir die Patienten sehr viel Einblick in ihr Leben erlaubt.

So bin ich stets auf der Suche nach der Lösung von Beschwerden aller Art gewesen. Nicht nur den körperlichen, sondern auch den seelischen. Wer genau hinhört, kann den zeitlichen Zusammenhang von aktuellen Beschwerden und früher erlebten Gegebenheiten nicht negieren. So bekommen durch das Symptom nicht nur die aktuellen Beschwerden der Patienten ein Sprachrohr, sondern auch die bereits vergangenen, aber immer noch wirksamen Impressionen.

Nicht nur die Wirtschaft globalisiert, sondern auch die Naturheilverfahren.

Wurden in den letzten Jahrtausenden ohne Kommunikations-Technologien, also unabhängig voneinander aber fast zeitgleich auf den verschiedenen Kontinenten Heilverfahren entwickelt, so kann dieses Wissen und dessen Effekte heute durch erfolgreiche Vermischung nicht nur addiert, sondern sogar potenziert werden.

Des Weiteren ist (Gottseidank) auch die Forschung inzwischen durch moderne Nachweistechniken (z.B. fMRT, Gensequenzierung des Mikrobioms, uvm)auf der ganzheitlichen Schiene (fast) angekommen. Die Trennung von Körper und Seele ist auf der Basis der modernen Forschung nicht mehr haltbar. Jede Zelle wirkt auf die anderen Zellen ein.

So war es mir schon immer ein Anliegen, die alten Weisheiten und auf deren Inhalte basierenden Heilslehren mit den neuen, ganz neuen Wissenschaften zu verbinden.

So ist dieses Büchlein entstanden.

Dank der Übersetzungen der alten chinesischen Schriften in die deutsche Sprache haben wir einen Schatz an Wissen und Weisheit erhalten, der nicht nur die Grundlage für die TCM darstellt und somit den akupunktierenden Arzt oder Heiler nährt:

Sie kann auch als eine Lebensphilosophie verwendet werden und für Orientierung und Klarheit sorgen.

Das haben unsere Patienten verdient.

Ich hoffe, Sie haben beim Lesen (nicht nur) der alten Texte soviel Freude, wie ich!

© by Dr. Birgit Witzens-Altenburg