

## Kreative Homöopathie Der Weg zur Lebenslust

Gebundene Ausgabe, 386 Seiten  
Verkaufspreis: 69,- € / 129,- SFr

Autoren: Antonie Pepler, Hans-Jürgen Albrecht



Kreative Homöopathie nach Antonie Pepler® versteht sich als Begleiter des Patienten auf seinem Weg zu anhaltender Gesundheit und Lebensfreude, zur "Lust am Leben". Dabei betrachten wir ganzheitliche Gesundheit an Körper, Seele *und* Geist als Voraussetzung.

Aus der Sicht der Kreativen Homöopathie werden in diesem Buch insbesondere Symptombilder und Krankheiten erläutert, die uns heute als so genannte psychosomatische oder Zivilisationskrankheiten begegnen, zugehörige homöopathische Arzneimittel vorgestellt und mögliche Wege zu umfassender Gesundheit aufgezeigt. Anhand der häufigsten körperlichen bzw. Gemütssymptome wird die, im doppelten Sinne, umfassende Bedeutung des Begriffes Eigenverantwortung, der Grundlage jeder individuellen Entwicklung, sichtbar gemacht.

Der Focus der Arzneimittelbilder in der kleinen, für den alltäglichen Bedarf geeigneten "Materia Medica" liegt dabei auf der Erläuterung der dazu gehörenden Verhaltensmuster und Glaubenssätze im Kontext von Arzneimittel-signatur und Symptombedeutung.

---

### Aus dem Vorwort:

Es war gar nicht so einfach, herauszufinden, was sie eigentlich ist, diese Lebenslust. ...

Für uns war es anstrengend und spannend zugleich, zu erleben, welche unserer Lebensthemen sich im Verlauf der Jahre als übernommene Konflikte, Verhaltensmuster und Glaubenssätze, z.B. aus unseren Familien, herausstellten. Die Frage „Was will jeder von uns selbst, ist das wirklich das Eigene?“ stellte sich immer wieder und wieder. Und dieser Prozess ist mit der Fertigstellung des vor Ihnen liegenden Buches keineswegs beendet, denn der eigene Lebensrhythmus und die persönliche Einstellung dazu werden sich auch in Zukunft immer wieder verändern.

Was bleibt, sind die Wandlungsfähigkeit, die Flexibilität und die Freude über all jene interessanten, lehrreichen und manchmal abenteuerlichen Erfahrungen, die das Leben zu bieten hat.

Ein wesentlicher Teil der Lebenslust ist verbunden mit der härtesten Lernaufgabe die das Leben stellt, das Erkennen der Eigen- oder Selbstverantwortung und das vollständige Begreifen, wie weitreichend dieser Denkansatz ist. Zuständigkeiten behalten und nicht andere für die eigenen gelebten Erfahrungen verantwortlich zu machen, das Bewusstsein zu haben, das alles im Leben selbst kreiert wird, darüber die Konsequenzen zu erspüren und auch tragen zu wollen, all dies gehört zur angewandten Lebenslust.



Fahrplan zur Lebenslust

## Kreative Homöopathie – der Blick hinter die Kulissen

Soviel zur schönen, auf den ersten Blick so einfachen These von Lebenslust und Lebensfreude durch Bewusstwerdung. Die Frage nach dem intensiven Prozess, der damit verbunden ist, führt uns zunächst zur Thematik der wirklichen und scheinbaren Hindernisse, die sich uns oder denen wir uns in den Weg stellen.

Was geschieht mit all jenen Menschen, die unbewusst sind und aus ihrer Lebensangst heraus ihre bisherigen, nicht selten negativen Erfahrungen mit Ausdauer und Opferbereitschaft ständig aufs Neue wiederholen? Die bisher noch nicht die Möglichkeit gesehen haben, ihre Talente zu erforschen? Kurz: Was geschieht mit den Menschen, die den Bewusstwerdungsprozess noch nicht begonnen haben oder die noch nicht erkannt haben, dass sie ihr Leben selbst kreieren? Und warum ist der Weg der Bewusstwerdung eigentlich so kompliziert?

Damit wir uns besser verstehen lernen, sollten wir systematisch vorgehen. Welche „alten“ Prägungen beeinflussen eventuell unsere Lebensqualität, und warum tun sie es? Wie wirken sich unsere Alltagsumstände aus, und warum fällt es manchmal so schwer, auf den richtigen Schluss die richtige Tat folgen zu lassen?



# Kreative Homöopathie

## Der Weg zur Lebenslust



Wenn die Emotionen verrückt spielen

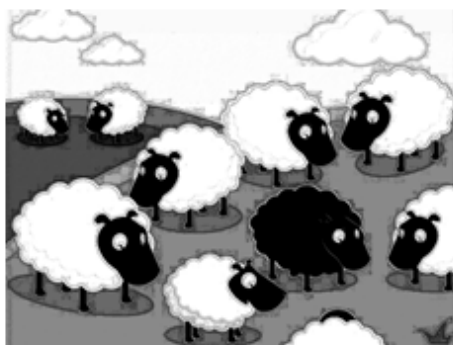
### Erwartungsangst

Um zu verstehen, warum es scheinbar so fürchterlich ist, Erwartungen anderer nicht zu erfüllen, müssen wir uns damit befassen, weshalb diese Erfüllung so wichtig scheint.

#### Die Prioritäten der anderen

In unseren ersten Lebensjahren sammeln wir Erfahrungen und orientieren uns an allem, was uns umgibt. Das kann eine direkte Bezugsperson sein, aber auch die Dynamik einer Gruppe deren Verhaltensmuster wir imitieren und zu unseren eigenen machen. Kommt es zu einem Konflikt zwischen dem Kind und den jeweiligen Bezugspersonen oder deren Ansichten, dann fühlt sich das Kind in seiner Eigenart negativ beurteilt. Bleibt es dabei, dass sich das Kind nach außen orientiert, wird es die Bezugsperson oder die Umwelt für wichtiger empfinden als sich selbst. Die Eigenpersönlichkeit beginnt systematisch zu leiden. Die Persönlichkeitsanlagen oder eigenen Fähigkeiten werden zurückgestellt und die Eigenschaften der Bezugsperson bzw. Bezugspersonen gewinnen an Priorität. Das Kind wird verunsichert, beurteilt sich selbst eher negativ. Besonders gravierend ist diese Entwicklung, wenn ein Mensch nicht sehr früh als eigenständige Persönlichkeit mit eigenen Anlagen mit Fähigkeiten und Talenten frühzeitig akzeptiert und respektiert wird, sondern Gehorsam im Sinne von Nachahmung oder Gruppenkonformität erwartet wird.

#### Das schwarze Schaf und die Herde



Auf Grund dieser Basis der Nachahmung und der Orientierung am Außen kann die Verunsicherung so stark werden, dass latente Erwartungsangst entsteht. Unser Handeln wird dann mehr und mehr von der Frage bestimmt, ob es den Ansprüchen oder Anforderungen anderer entspricht. Mehr und mehr achten wir darauf, was die Umwelt dazu sagen würde.

Ist die Beurteilung positiv, fühlt sich der Mensch wohl. Wird das Verhalten negativ beurteilt, so führt dies in eine latente Neigung zu unbewusster Anpassung an die Meinung anderer.

Aus dieser Handlungsweise entsteht eine tiefe Verunsicherung, der Mensch kontrolliert sich, ob er den Erwartungen der anderen entspricht. Aus der reinen, natürlichen Nachahmung werden so Schutz- und Sicherheitsbedürfnis sowie Anpassung an andere.

## Aus dem Inhaltsverzeichnis

### Fahrplan zur Lebenslust

Von der Leichtigkeit des Seins  
Lebenslust und Lebensfreude - Weg und Ziel  
Lebenslust und Bewusstsein  
Bewusstsein und Kreativkraft  
Kreativkraft und Wahrnehmung  
Wahrnehmung und Gewohnheit  
Gewohnheit und Erwartung  
Erwartungen und Wünsche  
Wünsche und Lebensfreude  
Lebensfreude und Lebenslust  
Lebenslust und Kreative Homöopathie  
Kreative Homöopathie – der Blick hinter die Kulissen  
Archaische Prägungen  
Trotz und Individualisierung  
    Gruppendynamik als Entwicklungsmotor  
    Bedürfnisse nach Maslow1  
Macht und Hierarchie  
    Der entfesselte Machtbegriff  
    Der Kampf um die Ressourcen  
    Immer die anderen – aus Verantwortung wird Schuld  
Unter Umständen  
    Glaube und Religion  
    Die kirchlichen Glaubensregeln  
    Bescheidenheit ist eine Zier? - Verzicht und Enthaltung  
    Nächstenliebe – Ablass für Privilegien?  
    Aggression, Hass und Rache  
    Zugehörigkeit und Tradition  
    Zünfte, Bruderschaften, Innungen  
    Berufszugehörigkeit als Traditionswert  
    Die informelle Verbindung  
    Einer von uns - „Vereinsmeierei“ als Glücksfaktor  
Familiäre (Ver)Bindungen  
    Der Partner als Gegenpart  
    Die Kinder als Spiegel  
    Der Sprung über die Generationen3  
Sich selbst definieren  
    Erfahrung als Reflex  
    Der Erfahrungsglaube  
    Gewohnheit und Bequemlichkeit  
    Das war schon immer so... - in Wiederholungen gefangen sein –  
    Gefahrenzone Individualität  
    Bewertungen auflösen  
    Eigenverantwortung leben  
    Das „Spiel“ wählen - wir gestalten



### Lebenssituationen und ihre Körpersymptome

Kopfschmerzen  
Migräne  
Rückenschmerzen  
    Schmerzen im/der Halswirbelbereich / Cervicalregion  
    Schmerzen im/der Brustwirbelbereich / Thorakalregion  
    Schmerzen der Lumbalregion  
Nackenschmerzen und Schulter-Arm-Syndrom  
Lumbago / Hexenschuss  
Ischialgie / Ischias / Ischiasnervenreizung  
Magenschmerzen - Gastritis  
Durchfall - Diarrhoe  
Verstopfung - Obstipation  
Nächtliches Herzrasen  
Burnout-Syndrom  
Blasenentzündung - Zystitis  
Sexuelle Störungen  
Neurodermitis  
Asthma

### Wenn die Emotionen verrückt spielen

Kummer  
Verlassenheit  
Unterdrückter Machtanspruch  
Kontrollverlustangst  
Hilflosigkeit  
Helfertrieb  
Verletzlichkeit  
Schock  
Sorge  
Mangelndes Einlassen  
Versagensängste  
Zukunftsangst  
Schuldgefühle  
Mangelndes Selbstwertgefühl  
Mangelndes Selbstbewusstsein  
Erwartungsangst  
Erschöpfung  
Nervosität  
Eile und Hektik  
Unentschlossenheit  
Abhängigkeit  
Jammern  
Langeweile  
Unzufriedenheit  
Blockierte, gestaute Dynamik  
Eifersucht  
Streitsucht  
Aggression  
Autoaggression  
Neid und Missgunst  
Depression  
Misstrauen  
Hass und Selbsthass  
Rache

### Materia Medica ausgewählter homöopathischer Mittel