



Deine LIZENZ zur **SELBSTTHEILUNG***

Mit großem PRAXISTEIL:
ALTLASTEN auflösen – GESUNDHEIT programmieren

***) auch in Zeiten von CORONA**

www.mitabsichtgesund.de

FOLKER MEISSNER

MAGIC MEDICAL COACHING

© 2021

Verlag: Mit Absicht Gesund GmbH, Königswinter

Alle Rechte vorbehalten

Titel- und Rückseite: Matthias Siegk, Siegk-Medien

Grafiken und Fotos: Dr. Folker Meißner

Autorenfotos: Katharina Sparwasser

Satz: Dr. Folker Meißner

Lektorat: Heike Funke

Druck und Binden: Bonner Universitäts-Buchdruckerei

Printed in Germany

ISBN 978-3-949705-00-7

Dr. med. Folker Meißner

DEINE LIZENZ ZUR SELBSTTHEILUNG*

Altlasten auflösen – Gesundheit programmieren

* auch in Zeiten von Corona



INHALT

Hinweise & Disclaimer iv

PROLOG 1

Kapitel 1: Unser altes Bild von Krankheit und Gesundheit 3

Wie entstehen Krankheiten? 4

Akute Krankheiten 6

Chronische Krankheiten 7

Nocebo-Effekt 8

Ernährung 9

Wie also funktioniert Gesundheit? 12

Placebo-Effekt 12

Arzneimittel/Impfungen 13

Kapitel 2: Das neue Bild – Krankheit und Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht 16

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit 18

Therapie und Medical Coaching – eine Abgrenzung 23

HOLAR-Medizin® als Beispiel ganzheitlicher Betrachtung des Menschen
24

Die Meißner-Methode – Reaktivierung der Lizenz zur Selbstheilung 27

MAGIC MEDICAL COACHING 28

Selbstliebe und Selbstfürsorge 29

Das Heilungs-Navi programmieren 30

Kapitel 3: Stufe I – Selbstheilung für Anfänger 33

Placebo de luxe – unsere Selbstheilungskräfte 33

Mit Absicht gesund – Eigenverantwortung und Mut 35

Leben oder gelebt werden – du triffst die Entscheidung 38

Gesundheit und Erfolg 40

Vorgehensweise 42

Prokrastination/Aufschieberitis und was man dagegen tun kann
43

Heilmeditationen 45

Heilmeditation 1: chronische Erkrankung 47

Heilmeditation 2: Lifestyle (mangelnde Bewegung und Prokrastination)
50

Erste Ist-Analyse	51	
Wie geht es mir?	52	
Was beeinflusst meine Stimmung?	55	
Mein Umfeld 2.0	56	
Meine Influencer	58	
Der Friedensprozess	60	
Die Idee des Friedensprozesses	60	
Praktische Vorbereitung des Friedensprozesses	61	
Zu guter Letzt: extreme Situationen	62	
Auflösung von Altlasten mit dem Friedensprozess	64	
Kapitel 4: Stufe II – Selbstheilung für Fortgeschrittene	69	
Resilienz	70	
Resilienz, Digitalisierung und Beeinflussung	73	
Abhilfemaßnahmen	77	
Immunsystem	78	
Abschied von der Vergangenheit	82	
Entgiftung – chemisch	82	
Ernährung – unsere Beziehung zur Nahrung	84	
Ursprünglicher, natürlicher Hunger	86	
Sonstige Hungerarten	87	
Unbewusste Nahrungsaufnahme	89	
Bewegung – unsere Beziehung zum eigenen Körper	91	
Schlafqualität	97	
Entgiftung – zwischenmenschlich	98	
Mit dem Heilungs-Navi unterwegs – Die Futur-II-Methode	103	
Manifestation der Heilung – ein Ausflug in die fünfte Dimension	106	
Achtung Falle!	110	
Kapitel 5: Stufe III – Selbstheilung für Experten	112	
Psychohygiene – Händewaschen für die Seele	112	
Körper – Geist – Seele – Spirit – Sozium	115	
Die Futur-II-Methode in Perfektion	120	
Raus aus der Komfortzone	123	
Kapitel 6: Magic Medical Coaching (MMC) in der Praxis	126	
Konkrete Fälle	126	

Beispiel 1: Migräne	126
Beispiel 2: Prostata-Karzinom	138
Beispiel 3: Isolation und Depression	144
Beispiel 4: komplexe Leidensgeschichte – religiöse Strenge, unterdrückte sexuelle Orientierung, Neurodermitis, Sehstörung, Hornhauttransplantation mit Komplikationen	150
Beispiel 5: »Sozialem Druck standhalten, um gesund zu bleiben«	158
Beispiel 6: „Durchgeknallt“	165
Kapitel 7: Was muss ich für meine Selbstheilung konkret tun?	172
Ist-Analyse	172
Was ist mein Ziel?	176
Das eigene Heilungs-Navi programmieren – Futur-II-Methode	177
Und los geht's!	178
AUSWERTUNG UND KONTROLLE	186
Priorisierung	187
Schlussbemerkung	189
Danksagung	190
Anhang	191
A1: Das Schubsen: Die Übung mit Partner	191
A2: Vertrag	194
MEIN VERTRAG	195
A3: Heilmeditationen	196
Heilmeditation 1: chronische Erkrankung	196
Heilmeditation 2: Lifestyle (mangelnde Bewegung und Prokrastination)	197
A4: Bewährte Heilungsimpulse	199
Befreiung von Schuld	199
Löschen von Altlasten	199
Fehlende Zuwendung der Eltern	200
Nicht gut genug sein	200
Angst vor Erfolg	201
Mir steht ein glückliches Leben gar nicht zu	201
Angst, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen	202

Angst, sich nicht selbst lieben zu können	202
Angst, sich nicht lieben zu dürfen	203
Angst vor Einsamkeit im Alter	203
Angst vor Armut im Alter	204
Sich zum Leiden verdammt fühlen	204
Jemanden verlieren: verlassen werden	205
Jemanden verlieren: im Stich gelassen werden	205
Für die Vorfahren büßen müssen (Beispiel: Urgroßeltern)	205
Nicht dazugehören, anders sein	206
Angst, ausgelacht zu werden	206
Prokrastination	206
Entlassung/Jobverlust/Kündigung	207
Abkehr des Kindes und Ende des Stammbaums	207
Abweisung durch die Ehefrau	208
A5: Technische Unterstützung bei der Störherdsuche	211
Stress-Diagnostik: VNS-Analyse	211
Aktuelle Störherddiagnostik: Epigenetische Haarwurzelanalyse	212
Spektralanalyse des Körperfeldes: CME/ERI-System	213
Analyse des Informationsfeldes des Körpers: TimeWaver Med	214
A6: Empfohlene Literatur zum Thema Gesundheit und Bewusstsein	
215	
SEMINARE & WORKSHOPS	229
Der Autor	230

PROLOG

Mit diesem Buch möchte ich zunächst einmal allen Menschen Mut machen, die sich in einer unbefriedigenden gesundheitlichen Lage befinden, vielleicht sogar den Eindruck – vermittelt bekommen – haben, dass sie austherapiert seien, aber irgendwie in sich spüren, dass es durchaus Optionen auf ein glückliches Leben in perfekter Gesundheit gibt. Ja, solche Optionen gibt es.

Das Buch wendet sich gleichermaßen an Menschen, die gar nicht erst in eine solche Situation kommen wollen und sich deshalb im Sinne der Prävention dafür interessieren, wie sie ihre Gesundheit nachhaltig stärken und robust erhalten können.

Das vorliegende Buch ist dabei einerseits ein eigenständiges Werk über die wunderbaren Möglichkeiten, unsere Selbstheilungskräfte zu unterstützen, andererseits aber auch eine hilfreiche Ergänzung zu meinem Buch »Mit Absicht gesund – Impulse zur Selbstheilung« (ISBN 978-3-485-02849-3)² und könnte den Untertitel »Mit Absicht gesund 2.0« tragen. Es ist nicht zuletzt ein Nachweis, dass auch im Bereich der Energie-, Informations- und Bewusstseinsmedizin vieles im Fluss ist.

Das Buch soll die Botschaft vermitteln, dass wir die Meister unserer eigenen Realität sind, dass wir – zumindest weitestgehend – unsere Realität selber schaffen und es deshalb Milliarden von Realitäten gibt, die nicht miteinander verglichen und schon gar nicht gegeneinander ausgespielt werden sollten. Ich wünsche mir, dass Sie bei der Lektüre des Buches zu der Überzeugung kommen, dass auch Sie

2 Meißner, 2015

Ihre eigene, ganz persönliche Lizenz zur Selbstheilung und damit auch Ihre eigene, ganz persönliche Lizenz zum Glück annehmen dürfen und – gerne auch mit meiner Unterstützung – für Ihr Leben umzusetzen lernen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen beim Lesen und viel Erfolg beim Üben und Gesundwerden.

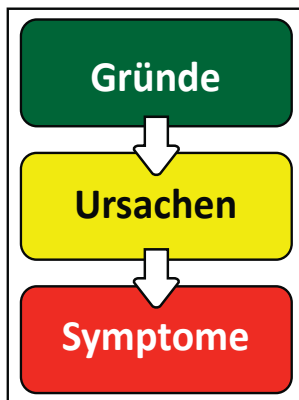
Ihr

Dr. Folker Meißner

KAPITEL 2: DAS NEUE BILD – KRANKHEIT UND GESUNDHEIT AUS GANZHEITLICHER SICHT

Im Unterschied zum herkömmlichen Krankheitsbild sieht die ganzheitliche Medizin die Entstehung der Krankheiten nicht als monokausal oder gar zufällig an. Anders als in manchen traditionellen, auf jahrtausendealtem Wissen basierenden Medizinformen stehen die Krankheiten in der Ganzheitsmedizin auch nicht im Zusammenhang mit Begriffen wie „Strafe“ oder „schlechtem Karma“. Bei der Betrachtung aus Sicht der ganzheitlichen Medizin stellt man sich nicht die Fragen „Was hat der Patient?“ oder „Was fehlt dem Patienten?“, sondern „Warum hat dieser Patient genau diese Erkrankung?“ Allein diese Fragestellung bringt es mit sich, dass wir über die Hintergründe der Erkrankung nachdenken und die Beseitigung der Hintergründe und Ursachen von Anfang an in das noch zu entwickelnde Therapiekonzept mit einbinden werden.

Die wahren Gründe und Ursachen von Krankheiten sind vielschichtig, und wir werden im weiteren Verlauf die Vernetzung der diversen Ebenen kennenlernen. Je nachdem, welchen Zugang Sie zu den einzelnen Ebenen der Bewusstheit für sich wählen, werden Sie Ihre Zuständigkeit für die Selbstheilung, aber auch Ihre Fähigkeit zur Selbstheilung immer mehr akzeptieren und in das tägliche Leben integrieren können.

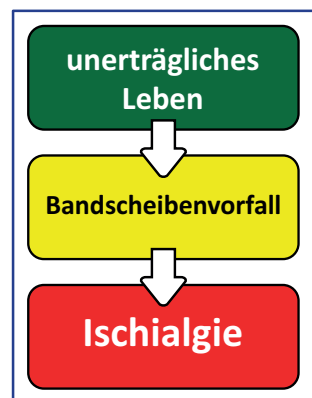


Im Prinzip hat jede Krankheit, die sich für uns im Allgemeinen erst einmal durch ihre *Symptome* bemerkbar macht, eine oder mehrere *Ursachen*, und für

diese Ursachen gibt es *Gründe*, die verhindern, dass die Ursachen einfach verschwinden (s. Grafik). Und damit bleiben natürlich auch die Symptome irgendwie „am Leben“. Wenn wir immer nur auf der untersten Ebene therapieren, kommen wir nicht weit, weil „von oben“ immer wieder nachgelegt wird. Also müssen wir bei einer nachhaltigen Therapie alle drei Ebenen berücksichtigen.

Lassen Sie mich das an einem Beispiel festmachen: Ein Patient leidet an starken Schmerzen, die das rechte Bein hinabziehen, gleichzeitig hat er das Gefühl, das der rechte Fuß etwas taub ist. Der hinzugezogene Orthopäde diagnostiziert einen Bandscheibenvorfall zwischen zwei Lendenwirbeln, schreibt den Patienten krank und leitet zunächst eine konservative Therapie mit Medikamenten und Physiotherapie ein. Nach einer Weile lassen die Beschwerden nach und der Patient fühlt sich so wohl, dass er wieder zur Arbeit gehen kann. Damit ist die Behandlung beendet.

Nach dem Modell Symptome-Ursachen-Gründe reicht das aber nicht, denn die Wahrscheinlichkeit, dass die Beschwerden wiederkommen, ist sehr hoch. Woran liegt das? Fragen wir uns doch einmal, was dem Patienten den Bandscheibenvorfall eingebracht, also im wahrsten Sinne „das Kreuz gebrochen“ hat. Es könnte sein, dass er ein unerträgliches Leben führt, dass der Rucksack voller Verantwortung und Belastung einfach zu schwer geworden ist. (s. Grafik) Wenn wir diesen Patienten nur symptomatisch behandeln, werden wir an der Situation langfristig nichts ändern, denn der Rucksack ist derselbe wie zuvor und wird in absehbarer Zeit wieder zu schwer werden. Damit ist der nächste Bandscheibenvorfall vorprogrammiert,



der sich dann an einer anderen Stelle der Wirbelsäule, sei es im tiefen Rücken oder im Nacken, zeigen wird.

Können Sie sich vorstellen, dass der Patient auf die Dauer besser versorgt ist, wenn er die Gründe für seinen Bandscheibenvorfall mit angeht und lernt, seinen Rucksack leichter zu machen? Können Sie sich dann auch vorstellen, dass genau dieser Schritt der schwerste ist, weil wir mit der Erkenntnis über die Ursache vor der Frage nach der langfristigen Lösung stehen und in der Regel Veränderungen im Lebensablauf vornehmen müssen?

Sie ahnen sicher schon, worauf alles hinausläuft. Also: Schnallen Sie sich fest!

Lassen Sie uns einmal das Wesen von Gesundheit und vielleicht sogar von Glück erfassen. Sie werden sehen, wie sehr Glück und Gesundheit miteinander verbunden sind. Glückliche Menschen machen sich um ihre Gesundheit keine Sorgen. Deshalb habe ich auch in manchen Internetforen als mein Motto „happy and healthy“ eingetragen: glücklich und gesund. Könnten Sie das für sich auch übernehmen?

GESUNDHEIT IST NICHT DIE ABWESENHEIT VON KRANKHEIT

Die WHO hat, wie bereits eingangs erwähnt, die Definition von Gesundheit nicht nur auf die Abwesenheit von Krankheit bezogen: „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Allerdings fehlt hier eine wesentliche Komponente: die Seele.

Warum die Seele außer Acht gelassen wurde, kann ich nicht sagen, ich kann hier nur spekulieren: Vielleicht liegt es daran, dass die Seele in einigen Kulturkreisen keine eigenständige Instanz darstellt, sondern dem geistigen Prinzip zugeordnet wird. Unabhängig davon lege ich in diesem Buch hohen Wert darauf, dass wir die Seele mit betrachten. Sie ist nach meinem Verständnis einer der Hauptgründe, warum wir krank werden oder bleiben. Nicht, dass wir alle seelisch krank wären, nein, natürlich nicht, aber seelische Prozesse lösen körperliche Erkrankungen aus und verleihen ihnen Bestand. Sie kennen den Begriff der Psychosomatik – Seele und Körper stehen in einer sehr intensiven Wechselbeziehung miteinander. Die Seele äußert sich über den Körper, zum Beispiel bei Hauterkrankungen, und der Körper äußert sich über die Seele, indem Sie zum Beispiel zunehmend depressiv erscheinen, wenn Sie stundenlang mit gesenktem Kopf durch die Welt gehen. Schon Charlie Brown von den Peanuts wusste, wie man seine depressive Grundstimmung behält: „Das Verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.“

Anders als akute Entzündungen, die der Reparatur und damit der Gesundung dienen, sind chronische Entzündungen nur ein Zeichen dafür, dass Heilungsprozesse ins Stocken geraten sind. Chronische Krankheiten basieren auf körperlicher Ebene in der Mehrzahl auf solchen chronischen Entzündungen. Lassen Sie mich deshalb kurz einige Hauptursachen (Trigger; s. Liste) der chronischen Entzündungen aufzählen, die als die bedeutendsten Wegbereiter von Krankheiten gelten, damit Sie sich ein Bild von der Vielzahl dieser Faktoren machen können. *Bemerkenswert ist dabei, dass 60 bis 70 Prozent der negativen Wirkung von toxischen Beziehungen ausgehen, sei es die Beziehung zu Lebensgefährten, Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder zur eigenen Herkunftsfamilie.* Mit anderen Worten, die chronischen Entzündungen werden in hohem Maße durch emotio-

nale Faktoren am Leben erhalten. Sie erinnern sich: Symptom – Ursache – Gründe, also Schmerzen – chronische Entzündung – Konflikte (toxische Beziehungen).

Trigger (chronischer) Entzündungen

<ul style="list-style-type: none"> ➤ toxische Umgebung <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gifte in Luft und Wasser ▪ Schimmelbefall ➤ toxische Beziehungen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Job (Bossing, Mobbing) ▪ Ehegatte / Ehegattin ▪ „Schwiegermutter“ ▪ Energievampire ▪ gierige / neidische Menschen ➤ akuter Stress <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intensivstation ▪ Notoperationen 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ permanenter Stress <ul style="list-style-type: none"> ▪ 24/7 Verfügbarkeit ▪ keine Pausen ➤ Schlafmangel / Insomnie <ul style="list-style-type: none"> ▪ Blaulichtemission (LED TV, Displays) ▪ Koffein ▪ Alkohol
---	---

Eine Vielzahl chronischer Erkrankungen wird auch durch unseren „Lifestyle“ begünstigt oder gar hervorgerufen. Dieser Lebensstil hat nicht mehr viel mit dem zu tun, was unserem natürlichen Bauplan entspricht. Angefangen bei der Ernährung, die zumindest in der westlichen Welt durch den großzügigen Einsatz von Lebensmittelchemie „marktgerechter“ gestaltet, das heißt auf die globale Vermarktung und nicht auf die Bereitstellung von Nährstoffen hin optimiert wurde, über den Bereich der Exposition gegenüber Funk- und Mikrowellen – es gibt wohl keinen Ort auf der Welt, an dem wir WLAN nicht ausgesetzt sind – bis zum Thema Bewegung: In all diesen wichtigen Lebensbereichen sehen wir große Defizite. Der sitzende Mensch, dessen größte Gehstrecken die Wege von der Wohnung zum Auto, vom Parkplatz zum Arbeitsplatz und vielleicht zum Supermarkt darstellen, und der ab und zu mit dem Auto zum Fitnessstudio fährt, um sich dort eine Stunde lang „auszupowern“,

unterdrückt seinen angeborenen Stoffwechsel und die biologischen Bedürfnisse in höchst gefährlicher Weise. Und nicht umsonst heißt es mittlerweile: Sitzen ist das neue Rauchen. Auch der Begriff „Zivilisationskrankheiten“ kommt nicht von ungefähr, sagt er doch eindeutig, dass naturverbunden lebende Menschen solche Krankheiten nicht erleiden. Eine Vielzahl dieser Zivilisationskrankheiten sind sogenannte Autoimmunerkrankungen, in denen das Immunsystem aus unterschiedlichen Gründen überfordert ist. (s. Liste).

80+ unterschiedliche Autoimmunerkrankungen

Beispiele

- Rheumatoide Arthritis (RA)
- Diabetes mellitus Typ 1
- Hashimoto Thyreoiditis (in Verbindung mit Hypothyreose)
- Morbus Basedow (in Verbindung mit Hyperthyreose)
- Lupus erythematodes
- Sklerodermie
- Multiple Sklerose
- Morbus Crohn
- vermutlich auch
 - Diabetes mellitus Typ 2
 - einige Ekzeme
 - einige Formen der Demenz (z. B. M. Alzheimer Typ 3)

Wenn wir uns nun damit beschäftigen wollen, wie wir chronischen Krankheiten zu Leibe rücken können – eigentlich müsste man ja sagen: den chronisch Kranken zu Leibe rücken –, müssen wir verschiedene Aspekte berücksichtigen. Es geht nicht nur um den weiter oben erwähnten Zusammenhang zwischen Symptomen, Ursachen und Gründen, der die Entstehung und Fortsetzung krankhafter Zustände erklärt. Es geht vor allem auch um die Erhaltung der wiedergewonnenen Gesundheit. Ich möchte hier ein Beispiel vorstellen, wie neue Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden, aber aus

meiner Sicht nur suboptimal, wenngleich mich die Art und Weise der Umsetzung immer wieder zum Lächeln bringt.

Ein Patient, den ich schon viele Jahre lang kenne und dessen Familie auch zu meiner Klientel gehört, stellte sich wegen Gelenkschmerzen vor. Die Lokalisationen seien unterschiedlich, berichtete er, mal tue die rechte Schulter weh, mal das linke Knie, es gebe keine Regelmäßigkeit, außer dass es eben immer irgendwo wehtue. Meine Untersuchungen legten den Verdacht auf eine Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis nahe, und so schlug ich nicht nur eine Blutentnahme vor, sondern auch ein diätetisches Experiment. Wenn er vier Wochen lang vegan, das heißt ohne jegliche tierische Produkte leben und den Schwerpunkt auf eine pflanzen- und nicht getreidebasierte Kost legen würde, dann wären seine Schmerzen deutlich weniger quälend, wenn nicht sogar völlig verschwunden. Sie kennen sicher auch Menschen, denen man ansieht, dass sie gerne und vielleicht auch ein bisschen zu viel essen. Zu dieser Kategorie Mensch gehörte auch dieser Patient, und so erstaunte es mich wenig, dass er meinen Vorschlag auf Umstellung seiner Ernährung zunächst nicht mit Begeisterung quittierte. Aber er ließ sich letztlich motivieren und wollte sofort mit seiner ayurvedisch orientierten Frau Ernährungspläne für die nächsten Wochen schmieden.

Bei seinem nächsten Besuch brachte er mir eine Flasche Champagner von seinem Frankreichurlaub mit. Er überreichte sie mir mit den Worten: „Ich habe es ja nicht für möglich gehalten, aber Sie hatten Recht. Nach drei Wochen schon waren kaum noch Schmerzen vorhanden und nach vier Wochen war alles weg.“ Er hat sich nun dazu durchgerungen, wieder „normal“, das heißt wie früher, zu essen, „bis es wehtut“, und dann so lange vegan zu leben, bis die Schmerzen wieder weg sind.

THERAPIE UND MEDICAL COACHING – EINE ABGRENZUNG

Im Falle abhandengekommener Gesundheit sprechen die meisten Menschen von Krankheit und rufen damit bereits Gedanken an eine Therapie auf den Plan. Therapie induziert erst einmal die Frage nach einem passenden Medikament oder einer wie auch immer gearteten Behandlung. Man möchte dem Patienten so gerne etwas geben. Vorschläge, dass der Patient etwas weglassen soll, finden wenig Gehör, denn ihm fehlt dann ja offensichtlich etwas. Und hier sind wir an einer entscheidenden Stelle, die den Unterschied zwischen Therapie und Coaching markiert.

Bei der Therapie greift der Behandler ein, er lenkt die Geschehnisse durch Gabe eines Medikaments oder durch die Anwendung eines physikalischen Verfahrens oder durch die gesprächsweise Auflösung von seelischen oder geistigen Abweichungen von der aktuell geforderten Norm. Der Behandler ist im Service tätig, denn er bietet fertige Lösungen an. Beim Coaching werden dem Klienten bewusst keine fertigen Lösungen angeboten. *Coaching ist also keine Dienstleistung* im eigentlichen Sinne, wenngleich das rechtlich natürlich anders gesehen wird. Der Klient wird durch Fragen, Interventionen, Rollenspiele und Aufgaben aufgefordert, eigene Ressourcen zu finden, die für die Lösung hilfreich oder notwendig sind, um daraus letztlich selbstständig eigene Lösungen zu entwickeln.

Im Bereich des *Medical Coaching* geht es darum, mit dem Patienten zunächst zu klären, welche Erwartungen er hinsichtlich des Ergebnisses seiner Bemühungen hat und ob er überhaupt bereit ist, seine Hauptrolle zu akzeptieren. Die Schulmedizin sieht den Patienten eher in einer annehmenden Rolle, in der Rolle des Empfängers, dem

gelegentlich ein paar Aufgaben abverlangt werden. Am Beispiel des Bluthochdrucks sehen wir aber klar, dass dieser Ansatz nicht weiterführt. Es geht fast immer nur darum, welches Medikament eingesetzt wird, um die Blutdruckwerte im Normbereich zu halten. Selten wird geklärt, warum genau der Blutdruck bei diesem Patienten erhöht ist. Dies aber wäre die Kernfrage beim Medical Coaching, denn es gibt ja offensichtlich einen Grund, warum der Patient so viel Energie bereitstellt, die nicht gebraucht wird. Wäre es nicht genial, den Patienten selbst exakt diesen Grund herausfinden zu lassen? Genau, das ist es. Und deshalb habe ich eine besondere Form des Medical Coaching, das **MAGIC MEDICAL COACHING** entwickelt, das ich Ihnen noch genau erläutern und mit der Einladung verbinden werde, es selbst zu erlernen und zum Wohle anderer Menschen anzuwenden. *Das Magic Medical Coaching ist der neueste Bestandteil eines größeren Ganzen, der HOLAR-Medizin®.*

HOLAR-MEDIZIN® ALS BEISPIEL GANZHEITLICHER BETRACHTUNG DES MENSCHEN

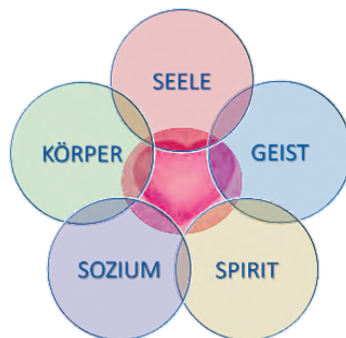
In den ersten Berufsjahren als Arzt war ich der universitären Ausbildung entsprechend auf die Lösung in der Regel symptomatischer Probleme fokussiert. Selbst der Einstieg in die Akupunktur Mitte der 1980er-Jahre war von der Idee geprägt, durch diese neue „Methode“ dieselben Ergebnisse zu erreichen, gleichzeitig aber auf die Nebenwirkungen der chemischen Medikamente verzichten zu können. Natürlich lernt man in der Akupunkturausbildung, Regelsysteme des Körpers zu nutzen, Zyklen in Bewegung zu halten und Ungleichgewichte wieder auszubalancieren. Die Leitlinie blieb dennoch erst einmal die Symptomatik, das Befinden des Patienten. Dass Akupunktur den Zugang zu viel subtileren Regelsystemen des Kör-

pers ermöglichte, hat sich mir erst nach ein bis zwei Jahren eröffnet. Als ich die Tragweite jedoch begriffen hatte, war für mich klar, dass ich nicht nur die Akupunktur, sondern die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als Ganzes näher kennenlernen musste, denn nur die Betrachtung der Akupunktur vor dem Hintergrund des Gesamtkonzeptes entlockt ihr ihre wirklichen Stärken. Viele Jahre lang habe ich danach klassische und kontrollierte Akupunktur gelehrt, immer von dem Gedanken beseelt, dass wir den Patienten als Informationssystem ganzheitlich betrachten müssen und nicht als Ansammlung von Baugruppen. Was mir dennoch immer wieder fehlte, war die angemessene Berücksichtigung der emotionalen Einflüsse durch die Vernetzung der Menschen untereinander – wir sind nun einmal nicht allein auf der Welt. Nicht nur von der TCM wusste ich, dass die soziale Umwelt großen Einfluss auf uns hat. Im modernen Coaching-Sprachgebrauch geht man sogar so weit zu sagen, dass wir charakterlich eine Mischung aus den fünf Menschen sind, mit denen wir uns am häufigsten umgeben. Also aufgepasst, mit wem Sie „herumhängen“.

Doch warum nicht gleich weiterdenken? Auch die Verbindung zur Geistigen Welt, die sich zum Beispiel in Religion, Glaube und Weltanschauung zeigt, spielt eine Rolle – sowohl beim Krankwerden als auch bei Gesundheit und Heilung.

Und so entstand das Körper-Geist-Seele-Spirit-Sozium-Pentagramm (s. Grafik) als Grundlage meiner Arbeitsweise.

Ich staune immer wieder, welch tief verborgene Traumata plötzlich „freiwillig“ ans Licht kommen, wenn man sie aus fünf Richtungen gleichzeitig triggert.



Die Patienten quittieren das üblicherweise mit einem tiefsinnigen „Oooh“ und spüren gerne für ein paar Minuten diesen neuen Erfahrungen nach. Für den Therapeuten heißt es in dieser Zeit abzuwarten, bis der Patient mit seiner Aufmerksamkeit wieder an Bord ist. Nur nicht unterbrechen!

HOLAR-Medizin® umfasst eine Vielzahl von Disziplinen, die in ihrer Gesamtheit eine starke Synergie entwickeln, aber auch einzeln sehr wirksam sind. Es handelt sich dabei um:

- * Mathematisch-physikalische Medizin (CME ERI-System: Spektralanalyse des Körperfeldes)
- * Informationsfeldmedizin (TimeWaver, PEMF, EMF Card)
- * Akupunktur/Kontrollierte Akupunktur
- * Störherd-Diagnostik
- * Homöopathie/Essenzen/Nosoden
- * NLP/TFT/EFT
- * EMDR/TBT (Trauma Buster Technique)
- * „sprechende Medizin“
- * Geistiges Heilen (u. a. Aurachirurgie)
- * Bewusstseinsmedizin: Meditation, Yoga (Isha Kriya; Sadhguru, Yogananda)

Manche dieser Disziplinen erfordern die Approbation als Arzt oder zumindest die Zulassung in einem anerkannten Heilberuf. Um die soll es hier nicht gehen. Vielmehr möchte ich Sie in diesem Buch mit den nichttherapeutischen Kernelementen der HOLAR-Medizin® vertraut machen, die speziell mit dem Thema Selbstheilung in Zusammenhang stehen. Den Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten unter Ihnen biete ich natürlich gerne den Zugang zur kompletten HOLAR-Medizin® in Form einer Seminarreihe an, denn manchmal können wir auf Therapie nicht ganz verzichten.

DIE MEISSNER-METHODE – REAKTIVIERUNG DER LIZENZ ZUR SELBSTHEILUNG

Ich nenne das Verfahren, das zum Einsatz kommt, die Reaktivierung der Lizenz zur Selbstheilung oder ganz unbescheiden die „Meißner-Methode“. Sie beinhaltet eine ganze Reihe von Prozessen, die nach entsprechender Anleitung weitgehend autark vom Patienten initiiert und gelenkt werden. Es geht um den gezielten Ausstieg aus einer Krankheitsdynamik, die sich als Konsequenz aus ungelösten Problemen auf unterschiedlichen Ebenen entwickelt hat. Diese Dynamik gilt es hinsichtlich ihrer Hintergründe zu entschlüsseln, wobei wir das erwähnte Ebenenmodell Symptome – Ursachen – Gründe heranziehen. In Stufe III werden wir sogar Einflüsse berücksichtigen, die erst in der Zukunft wirksam werden, aber schon jetzt Vorboten entsenden.

Der Begriff Reaktivierung legt nahe, dass mindestens eine Aktivierung vorausgegangen war, die aus irgendeinem Grund zu einem Ende gekommen ist. Diese Aktivierung trat zum Zeitpunkt der Geburt mit dem ersten Atemzug ein. Ab diesem Moment ist jeder Mensch selbst zunehmend für die Immunabwehr zuständig, auch wenn die von der Mutter mitgegebenen Immunzellen und Antikörper noch eine Zeit lang wirken. Die aktive Immunisierung, also die immunologische Auseinandersetzung mit der Umwelt, beginnt sehr früh. Das trifft auch auf das „emotionale Immunsystem“ zu. Dabei handelt es sich um einen metaphorischen, schulmedizinisch nicht untermauerten Begriff, der in Analogie zum zellulären (Fresszellen) und humoralen (Antikörper) Immunsystem die Abwehr gegen negative Informationen von außen beschreiben soll. Wenn wir also als Säugling jemanden permanent um uns haben, den wir nicht riechen (= leiden) können, werden wir das in Form von Atemwegserkrankungen, zum Beispiel einer Lungenentzündung, oder Mandelent-

zündungen oder gar einer großflächigen Hauterkrankung zeigen. Der Geruchssinn ist der erste sich ausprägende zuverlässige Sinn und steht wohl schon vor der Geburt zur Verfügung. Er gehört zu den Sinnen, die auch bei Tieren frühzeitig ausgebildet werden und die primäre Unterscheidung gut/schlecht (essbar/nicht essbar) erlauben. Sie kennen den Eindruck, dass etwas „zum Himmel stinkt“, das heißt, dass die Situation oder das Ergebnis mit Vorsicht zu genießen ist.

Wie funktioniert nun diese Lizenzaktivierung zur Selbstheilung? Sie geschieht in drei Stufen, die – wie bei einer Rakete – der Reihe nach „gezündet“ werden. In diesem Buch und in meinen Kursen verwende ich die Begriffe „Selbstheilung für Anfänger“, „Selbstheilung für Fortgeschrittene“ und „Selbstheilung für Experten“. Wenn Sie diese letzte Ebene erreicht haben, verfügen Sie über außergewöhnliche Selbstheilungskräfte.

MAGIC MEDICAL COACHING

Einen wesentlichen Teil der Meißner-Methode stellt Coaching dar, und zwar in Form des bereits angesprochenen ***Magic Medical Coaching*** (MMC), das ich Ihnen in diesem Buch in seinen Grundzügen und vor allem mit den Aspekten vorstelle, die man nach anfänglicher Unterweisung für sich selbst und für Nahestehende anwenden kann. In diesem MMC werden traditionelle Coachingformen mit neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft aufgewertet und mit ein paar Essenzen aus meiner immerhin schon über 40-jährigen ärztlichen Tätigkeit verfeinert. Die Leser meines Buches »Mit Absicht gesund – Impulse zur Selbstheilung« werden ein paar Aussagen wiedererkennen.

MMC zielt darauf ab, dem Coachee (ausgesprochen „Kou-`tschi“), also dem, der das Coaching erhält, dabei zu helfen, die echten Quellen seiner gesundheitlichen Schiefelage zu identifizieren, damit sie dann nachhaltig beseitigt werden können. Diese Quellen müssen nicht selbst gesundheitlicher Art sein – im Gegenteil, es gehört zu den selteneren Varianten, wenn primär gesundheitliche Themen weitere gesundheitliche Herausforderungen bedingen.

Meine Aufgabe als Magic Medical Coach ist es nicht, Lösungen anzubieten oder konkrete Ratschläge in Richtung einer bevorzugten Lösung zu geben. Der Coachee selbst soll in die Lage versetzt werden, auf der Basis seiner Werte, seiner Erfahrung und seines Lebenskonzepts eigene tragfähige, nachhaltige und förderliche Lösungen zu finden. Coachees spielen also in jeder Phase des Prozesses die Hauptrolle und tragen die Verantwortung für das Ergebnis. Um auf den richtigen Pfad zu gelangen, werden sie unterschiedliche Erfahrungen – Traumata wie Erfolge – noch einmal Revue passieren lassen und vielleicht neu bewerten. Dabei dürfen gerne mehrere Aspekte des Selbstbezugs, der sozialen Einbindung und der spirituellen Anbindung eine Rolle spielen.

SELBSTLIEBE UND SELBSTFÜRSORGE

Zu den Hauptthemen, die wir im Folgenden genauer behandeln, gehören zweifelsohne Selbstliebe und Selbstfürsorge. Sie basieren auf Selbstachtung und Selbstvertrauen, die wiederum nicht bei allen Menschen in ausreichendem Maße vorhanden sind. Viele Menschen verwechseln Selbstfürsorge mit Narzissmus oder Arroganz, was aber völlig unbegründet ist.

Ich empfehle, folgenden Satz auswendig zu lernen und zu verinnerlichen:

»Ich liebe und achte mich genau so, wie ich bin, mit allen Ecken und Kanten, mit all meinen Macken und mit all den wunderbaren Eigenschaften, die mich ausmachen. Ich liebe und achte mich einfach genau so, wie ich bin. Punkt.«

Selbstliebe kann man nicht erwerben, aber entwickeln, und Sie werden sehen: Je selbstverständlicher Ihnen dieser Satz von den Lippen kommt, desto weniger sehen Sie sich in die Ecke von Narzissten, arroganten Menschen und Egozentrikern gedrängt. Selbstfürsorge ist keine Egozentrik, sondern die gesunde Form des Egoismus. Selbstfürsorge ist die in die Tat umgesetzte 100-prozentige Verantwortung für sich selbst.

DAS HEILUNGS-NAVI PROGRAMMIEREN

Wenn wir mit dem Auto zu einer uns bisher nicht bekannten Adresse fahren möchten, verwenden wir gerne ein Navigationssystem. Kaum haben wir die Adresse eingegeben, sehen wir Routenvorschläge wie von Geisterhand auf den Bildschirm gezaubert. Wie macht unser Navi das? Weltweit sogar? Ganz einfach: Das Navi berechnet, wie es zum Ziel gekommen sein wird – und berücksichtigt dabei sogar Verkehrsstörungen und weiß, wo wir eine Fähre nehmen müssen, wo Mautgebühren anfallen und so weiter.

Wir können ein Navigationssystem für unsere Gesundheit selbst „herstellen“ und uns dabei vom Verkehrs-Navi einiges abschauen. Wir brauchen dafür gar nicht so viele Grunddaten; eigentlich reicht es, das Ziel der Reise zu kennen. In unserem Fall wird es eine robuste, allumfassende Gesundheit sein. Der Computer, der im Navi die

Routenberechnung macht und sich sozusagen schon einmal in das Ziel hineinversetzt, um herauszufinden, wie man dorthin gelangen kann, wird bei uns durch die Selbstheilungskräfte dargestellt. Sie sind so intelligent programmiert, dass sie uns aus normalen Schief-lagen wie einer Erkältung, einer Bagatellverletzung oder einem ernährungstechnischen Fehltritt ohne unser konkretes Zutun heraus-holen. Das passiert automatisch.

Etwas aufwändiger ist es, wenn wir durch Lebensführung oder äü-ßere Umstände Ungleichgewichte erzeugt haben, die nicht ohne Weiteres zu reparieren sind. Hierzu gehören zum Beispiel Knochen-brüche, Allergien, Autoimmunprozesse oder Stoffwechselentglei-sungen. Nun werden Sie sagen, dass wir unsere Allergien oder Auto-immunprozesse doch nicht selbst erzeugen. Woher wissen Sie das? Was wäre, wenn es doch so wäre und wir doch selbst der Haupttäter wären? Diese Fragen klären wir später. Sie werden mir aber jetzt zumindest zustimmen, dass wir in jedem Fall selbst eingreifen oder andere Menschen bitten müssten, uns zu helfen, also zum Beispiel den Notarzt. Unsere Selbstheilungskräfte brauchen eine Zeit lang Unterstützung, aber sie werden automatisch die Hauptlast der Hei-lung tragen, weil das einfach ihre Aufgabe ist.

»Ich liebe und achte mich genau so, wie ich bin, mit allen Ecken und Kanten, mit all meinen Macken und mit all den wunderba-ren Eigenschaften, die mich ausmachen. Ich liebe und achte mich einfach genau so, wie ich bin. Punkt.«

KAPITEL 3: STUFE I – SELBSTTHEILUNG FÜR ANFÄNGER

Lassen Sie mich an dieser Stelle eine Erkenntnis einbringen, die vielen gar nicht so geläufig ist. Stellen Sie sich einen Patienten vor, der sich bei einem Unfall einen Arm gebrochen hat. Er wird zunächst einen Gips tragen und anschließend durch Übungen und verordnete Krankengymnastik die volle Beweglichkeit wieder erreichen wollen. Erfahrungsgemäß heilt ein Knochenbruch innerhalb von sechs bis acht Wochen so weit, dass die betroffene Gliedmaße wieder belastet werden kann. Es hat sich aber herausgestellt, dass die Zeit der Heilung erheblich verkürzt wird, wenn – wie in unserem Beispiel – der Arm „einen konkreten Grund hat zu heilen“, der außerhalb des normalen Bestrebens nach dem Wiedererlangen der Funktionsfähigkeit liegt. Wenn sich also der Patient intensiv damit beschäftigt, was er mit dem Arm nach erfolgter Heilung wieder alles tun kann, dass er zum Beispiel seinem Enkel wieder liebevoll durch das Haar streichen wird, dann bekommt die Heilung quasi einen Turbo eingebaut und geschieht schneller, als es sonst der Fall wäre.

PLACEBO DE LUXE – UNSERE SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE

Können Sie sich vorstellen, dass wir es hier mit dem Effekt des Heilungs-Navis zu tun haben? Zieleingabe: dem Enkel liebevoll durchs Haar streichen. Unsere Selbstheilungskräfte, manchmal auch als „der innere Heiler“ bezeichnet, berechnen dann umgehend die Heilungsschritte, setzen das Ergebnis in Impulse für die Immun- und Knochenzellen um, optimieren die Blut- und Nährstoffversorgung, den Abtransport von Müll und die Rückkehr zur alten Belastbarkeit. Was können wir daraus für uns ableiten? Es geht um die konkrete

Vorstellung des Endergebnisses und die damit verbundenen Vorzüge. Wenn wir also in eine gesundheitliche Schieflage geraten sind, sollten wir uns virtuell – und am besten mit allen Sinnen – sofort den Zustand der abgeschlossenen Heilung vorstellen (Zieleingabe), damit der Heilungsbooster in Gang gesetzt wird und wir schnellstmöglich wieder „die Alten“ sind.

Doch wie müssen wir uns die Arbeit der Selbstheilungskräfte vorstellen? Begleiten Sie mich auf einer kurzen Reise durch die Physiologie, das heißt durch die Funktionswelt unseres Körpers. Für alle Systeme gibt es einen Bauplan, eine Blaupause, die den optimalen Zustand beschreibt. Wenn ein Teilsystem erkrankt, wissen die Immunzellen exakt, welchen Zustand sie durch ihre Reparaturmaßnahmen wiederherstellen müssen. Das ist insbesondere wichtig, wenn es darum geht, überschießende Narbenbildung und damit verbundene Funktionsstörungen zu vermeiden. Vielleicht haben Sie schon einmal den Begriff „gutes Heilfleisch“ gehört. Wenn wir davon sprechen, dass jemand ein „gutes Heilfleisch“ hat, konstatieren wir, dass dieser Mensch Verletzungen schnell und vollständig ausheilt, sich von Operationen besonders schnell erholt und ganz allgemein als besonders gesund gilt. Was macht dieser Mensch anders oder besser als andere? Oder ist „gutes Heilfleisch“ einfach der Normalzustand?

Spätestens seit den Publikationen von Bruce Lipton⁷ wissen wir, dass es nicht unsere Gene sind, die unser Leben bestimmen, sondern dass es vielmehr externe Faktoren wie unsere Umwelt oder die Lebenserfahrungen unserer Vorfahren sind, die die Wirkung unserer Gene beeinflussen. Die recht junge Wissenschaft, die sich mit diesen Phänomenen befasst, nennt sich Epigenetik (von griechisch epi = darüber hinaus) und hat in den letzten zehn Jahren rasant an

7 z. B. Lipton 2009

Bedeutung gewonnen. In meiner Praxis und im Zentrum für ganzheitliche Gesundheit MIT ABSICHT GESUND verwenden wir epigenetische Tests zur Analyse von Haarwurzeln. *Durch die Analyse der DNA von **nur vier Haarwurzeln** stellen wir einerseits die Belastung durch Umweltgifte, elektromagnetische Strahlung, Pilze, Sporen, Viren und andere Parasiten fest, andererseits können wir uns daraus auch ein Bild von der generellen Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems machen.* Alles in allem können wir aus dem Ergebnis direkt Rückschlüsse hinsichtlich einer Verringerung der Exposition oder einer zweckmäßigen Verbesserung der Ernährung inklusive der Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln ziehen.⁸

MIT ABSICHT GESUND – EIGENVERANTWORTUNG UND MUT

Wir wissen nun, dass epigenetische Faktoren eine der Hauptrollen spielen. Ein weiterer Aspekt, den die Forschungen von Lipton und anderen bewiesen haben, ist die Tatsache, dass wir epigenetische Effekte mit Gedankenkraft beeinflussen können. Dies schließt den Kreis zum Placebo-Effekt. Wir können also durch zweckmäßiges Denken, sozusagen durch Gedankenhygiene, Schäden vermeiden und Reparaturen beschleunigen. Es konnte nachgewiesen werden, dass bei Menschen, die schon im Mutterleib unter hohem Stress standen, die Oberfläche der Zellen viel mehr Rezeptoren für Stresshormone aufweist als bei Menschen, die in einer gelassenen, optimistischen Mutter heranwachsen durften. Gestresste Embryos und Föten entwickeln sich gehäuft zu ängstlichen, aggressiven Kindern. Ihre Zellen sind nach Stresshormonen süchtig, und so werden diese Kinder immer wieder unbewusst Gelegenheiten herbeiführen, in denen Stresshormone ausgeschüttet werden. Es reicht nicht, solchen Menschen gut zuzureden und ein paar Vitamine zu geben.

⁸ www.mitabsichtgesund.de

Diese Menschen bedürfen – wie andere Süchtige auch – einer individuellen Entzugsbehandlung.

Wenn wir also davon ausgehen, dass wir durch unsere Gedanken – und durch Gefühle, wie wir gleich sehen werden – die Wirksamkeit unserer Gene beeinflussen können, dann liegt ja die Idee nahe, dass wir auch die Heilung unseres Körpers beeinflussen können. Und genau so ist es: Wir können unsere Selbstheilung tatsächlich selbst beeinflussen. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand das Motto meiner Praxis MIT ABSICHT GESUND, das sich auch im Titel meines ersten Buches widerspiegelt und als »Mit Absicht gesund 2.0« zu guter Letzt in dieses Buch Eingang gefunden hat.

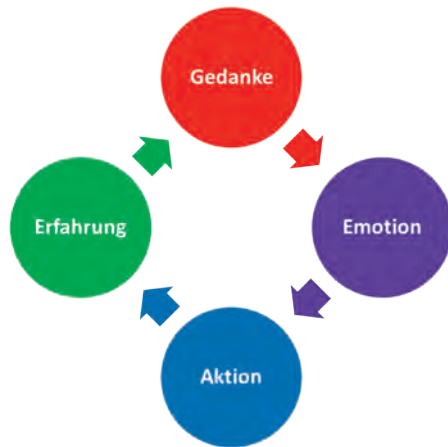
Wenn wir durch positive Gedanken die Heilung fördern können, gelingt es uns dann auch, mit negativen Gedanken die Gesundheit zu sabotieren oder gar Krankheiten heraufzubeschwören und zu erhalten? Die Antwort kann nur Ja lauten. Natürlich, negative Gedanken verändern uns und sie tun dies sogar auf zellulärer Ebene. Das erklärt auch, warum so viele Krankheiten durch Stress entstehen können und erst sehr spät entdeckt werden.

Warum es so enorm wichtig ist, auf unsere Gedanken zu achten, mag auch folgender Zyklus erläutern: Normalerweise werden wir durch ein Gefühl (Emotion) darauf aufmerksam, dass etwas in unserem Leben gerade nicht stimmt. Das können Angst, Wut, Trauer, Hass, Neid, Eifersucht oder das Gefühl von Verrat oder Betrug sein. Aber jedem Gefühl geht ein Gedanke voraus und den gilt es ausfindig zu machen. Es ist also keineswegs zynisch, wenn wir einem depressiven Menschen die Frage stellen: »Was haben Sie denn gedacht, damit Sie so depressiv werden konnten?« Sie können das gerne an sich ausprobieren. Wann immer Sie sich bei einem negativen Gefühl ertappen, fragen Sie sich, was Sie denken mussten, damit Sie sich

so fühlen konnten, wie Sie sich jetzt fühlen. Mit etwas Übung finden Sie immer schneller heraus, welcher Gedanke Sie – sicherlich nicht zum ersten Mal – „heruntergezogen“ hat. Wir müssen aus der Falle heraus, dass wir Opfer unserer Gefühle werden. Gefühle sind die Stufe 2, nicht die Stufe 1 (s. Grafik).

Die Stufe 1 sind unsere Gedanken und die Stufe 1 ist auch die einzige Stufe, auf der wir etwas verändern und bewirken können.

Wenn es uns gelingt, unsere Gedanken so zu optimieren, dass in deren Folge Emotionen entstehen, die zu unseren (neuen) Zielen passen, werden sich unser Handeln (Aktion) und damit die Erfahrungen ebenfalls in Richtung unserer (neuen) Ziele verändern.



Es geht also darum, durch **Gedankenkontrolle** Veränderungen der eigenen Realität herbeizuführen. Klingt doch bestechend, nicht wahr? Klingt aber nicht wirklich einfach – auch wahr. Wenn man diesen Weg beschreiten will, muss man sich verpflichten, einen schriftlichen Vertrag mit sich zu schließen. Wenn Sie diesen Vertrag noch nicht mit sich geschlossen haben, dann sollten Sie das jetzt sofort nachholen. Sie finden das von mir favorisierte

*Selbstrespekt, Selbstliebe, Selbstfürsorge
und die Unabhängigkeit von der Bewertung anderer
gehören unverzichtbar zu einem erfüllten Leben.*

Muster im Anhang A2. *Nur ein schriftlich abgeschlossener Vertrag bindet, alles andere kann nachträglich angepasst und damit unverbindlich werden. Wir wollen uns aber verpflichten – oder wie es so schön neudeutsch heißt: committen.*

LEBEN ODER GELEBT WERDEN – DU TRIFFST DIE ENTSCHEIDUNG

Wer keine eigenen Ziele verfolgt, verfolgt automatisch Ziele anderer. Dieser Satz gilt in der Verkaufstrainings- und Motivationsbranche als eiserne Regel und bedeutet, dass wir uns nicht einfach so aus dem Leben herausnehmen können. Wir sind Täter, immer, denn auch Unterlassen ist eine Tätigkeit. Wäre es aber nicht einfach besser, für eine aktiv begangene und intendierte Handlung verantwortlich zu sein als für eine unterlassene? Wäre es also nicht besser zu leben, als gelebt zu werden? Das authentische Leben, vor allem das Zu-sich-Stehen und das Übernehmen von Verantwortung gehören zu den unabdingbaren Voraussetzungen für ein erfülltes Leben. Es ist doch ein Unterschied, ob unser Leben

- * einfach passiert,
- * für uns passiert oder
- * durch uns geschieht.

Es ist an der Zeit, dass wir uns von dem Bestreben lösen, ein Leben der Fülle zu führen, und uns stattdessen *einem erfüllten Leben zuwenden*. Neben innerer Weisheit ist die heitere Gelassenheit ein unschätzbar wertvoller Gewinn eines erfüllten Lebens. Dinge anzunehmen, wie sie sind, und sich auch selbst genau so zu achten und zu lieben, wie man ist, gehört zu den Königsdisziplinen innerhalb eines erfüllten Lebens. Wir werden darauf noch einmal vertieft zu sprechen kommen, wenn wir uns mit der Selbstheilung für Experten befassen.

In diesem Zusammenhang sollten wir durchaus auch der Numerologie und der Astrologie eine Chance geben dürfen. Ein guter Freund von mir, Arndt Aschenbeck⁹, ist Experte für Numerologie und eigentlich alles, was Zahlen angeht, einschließlich Human Design und Destiny Cards. Er erstellt präzise Analysen, die einen staunen lassen. Die Prägung eines Menschen lässt manche Konflikte erahnen und lässt bestimmte Lösungen als leichter erreichbar erscheinen als andere. Mit Astrologie (mit echter Astrologie, nicht mit dem Erstellen von Horoskopen für die Tageszeitungen) habe ich mich selbst viele Jahre lang beschäftigt, insbesondere mit einem speziellen Gebiet, der Astromedizin. Auch hieraus ist schon so mancher Lösungsansatz für ein glückliches Leben entsprungen.

Der Satz »Ich liebe und achte mich genau so, wie ich bin« gehört unbestritten zu den grundlegenden Affirmationen jeglicher Selbstheilung, aber es kommt schon sehr darauf an, mit welcher Kraft und Inbrunst ich dieses Prinzip lebe beziehungsweise mit Zweifeln aushöhle. Zweifel vereiteln jeglichen Erfolg und müssen deshalb vorrangig beseitigt werden. Bitte beherzigen Sie auch den Satz „Den Weisen bringen Lob und Tadel nicht aus dem Gleichgewicht“. Lob und Tadel sind ausschließlich Bewertungen anderer Menschen, die sie aus ihrer Perspektive abgeben. Das hat mit uns eigentlich gar nichts zu tun, sondern vermittelt nur das Bild, das sie sich von der Welt machen. Unsere eigene Reaktion auf solche Bewertungen hat hingegen ausschließlich mit uns zu tun und nicht mit dem Bewertenden. Hand aufs Herz: Wie sehr lassen Sie sich von Lob oder Kritik Ihrer Umgebung beeinflussen? Wollen Sie es immer noch anderen recht machen? Wollen Sie immer noch Harmonie „auf Teufel komm raus“ leben? Wir sind zu 100 Prozent für unser Leben und unser Glück verantwortlich.

9 <https://www.lebenszahlen.de>; E-Mail: info@lebenszahlen.de

Wenn wir uns von der Meinung anderer Menschen über uns abhängig machen, können wir dieser Verantwortung schlecht gerecht werden.

Sie verstehen, worum es hier im Grundsatz geht?

GESUNDHEIT UND ERFOLG

Wenn wir schon dabei sind, die Eigenverantwortung zu akzeptieren: Können Sie sich vorstellen, was Gesundheit und Erfolg miteinander gemeinsam haben? Vermutlich haben Sie es schon geahnt: Es ist das Tun, und zwar in zweierlei Hinsicht. Es geht um das „In-die-Puschen-Kommen“ und um das Dranbleiben.

Es gibt unzählige Menschen, die immer wieder irgendein Programm starten, aber dann auf halber Strecke einfach aufgeben. Es mangelt ihnen an Motivation, Willenskraft oder schlichtweg an Absicht. Sie leiden nicht an ADS im Sinne des bekannten Aufmerksamkeits-Defizit-Syndroms, sondern sie leiden an ADS im Sinne eines Absichts-Defizit-Syndroms. Shakespeare ließ Hamlet die legendären Worte sprechen: „To be, or not to be, that is the question“ („Sein oder nicht sein, das ist die Frage“). Ich hoffe, dass er mir nicht böse ist, wenn ich die Worte für uns in „To do, or not to do, that is the question“ („Tun oder nicht tun, das ist die Frage“) abwandle. Denn nur wer handelt, wer die Initiative in der Hand behält, wird nachhaltig erfolgreich sein – oder eben gesund.

Lassen Sie uns zwei kleine Listen vorbereiten. Sie sind herzlich eingeladen, die nun folgende Aufgabe jetzt sofort zu erledigen. Nehmen Sie sich bitte ein Blatt Papier zu Hand (oder das Arbeitsbuch zu diesem Buch, dort ist die Struktur der Tabelle schon vorgedruckt)

und teilen es durch einen senkrechten Strich in zwei Hälften. In der linken Hälfte schreiben Sie alles auf, was Sie ab sofort anders machen bzw. überhaupt tun werden – der To-do-Abschnitt –, und in die rechte Hälfte schreiben Sie das hinein, was Sie ab sofort unterlassen werden – der Not-to-do-Abschnitt. Gehen Sie bitte ganz spontan an diese Aufgabe heran, denken Sie also nicht zu viel darüber nach, was Sie da genau schreiben wollen oder sollen. Lassen Sie sich von Ihren spontanen Gedanken einfach überraschen.

Die Listen könnten also zum Beispiel so aussehen:

linke Hälfte = **To do**

- * morgens sehr früh und immer zur selben Zeit aufstehen
- * abends immer zur selben Zeit ins Bett gehen
- * ausreichend Schlaf einplanen
- * den Tag weitestgehend strukturieren
- * den Fokus konstant auf das Ziel ausgerichtet lassen – dranbleiben (Intention)
- * mich nur mit Menschen umgeben, die für mich förderlich sind
- * 80 Prozent meiner Energie dafür aufwenden, meine Stärken zu erkennen, aufzulisten und zu fördern
- * nur noch zu 20 Prozent Schwächen ausgleichen
- * formale Ordnung in allen Lebensbereichen

rechte Hälfte = **not to do**

- * unwichtige E-Mails öffnen
- * Snooze-Funktion des Weckers auskosten
- * immer ansprechbar sein
- * wichtige Tätigkeiten wegen Lappalien unterbrechen
- * Smartphone ständig aktiviert und einsehbar

- * sofort auf jede E-Mail/SMS/Messenger-Nachricht reagieren
- * Textnachrichten verfassen, obwohl eine Sprachnachricht schneller verschickt wäre
- * spät (nach 20 Uhr) essen
- * Alkohol trinken (> 30 g)
- * mehr als drei Espressi pro Tag trinken

Besonderes Augenmerk verdienen jetzt die Einträge, die mit Gesundheit zu tun haben. Sollten also Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel oder gesunde Ernährung in einer der beiden Tabellen auftauchen, dann dürfen Sie diese Einträge jetzt gesondert markieren. Überlegen Sie kurz, wie sehr Sie motiviert sind, Änderungen vorzunehmen, und welche drei Schritte Sie sofort in Richtung Veränderung tun werden.

VORGEHENSWEISE

Um Erfolg zu haben, sollten wir folgende Schritte beherzigen:

- * **Ziel:** das erstrebte Ziel genau formulieren; am besten im Präsens, als hätten wir es schon erreicht („Ich genieße mein Wohlfühlgewicht“), dabei aber gleichzeitig Zwischenziele formulieren.
- * **Plan:** das Erreichen der Zwischenergebnisse festlegen, nicht einfach eine To-do-Liste aufschreiben. Die Zwischenziele müssen erfahrbar oder messbar sein („Ich wiege 75 Kilo“).
- * **Aktion:** Jetzt werden die Zwischenziele in Handlungen umgesetzt: Was muss ich wann tun, um das nächste Zwischenziel zu erreichen? (1. Woche: auf Zucker und Weizen komplett verzichten; 2. Woche: jetzt auch Alkohol weglassen; 3. Woche: Milchprodukte durch pflanzliche Produkte ersetzen; ...)

- * **Kontrolle:** Zeitplan und Erreichen der Zwischenziele schriftlich dokumentieren; Abweichungen vom ursprünglichen Plan klar darstellen, Hinderungsgründe identifizieren und auflösen.

Soweit zur Theorie. Nun gibt es aber auch die Praxis und die hat manchmal ein paar Überraschungen für uns parat.

PROKRASTINATION/AUSCHIEBERITIS UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

Nicht jeder erledigt immer all das, was getan werden sollte, sofort und mit der nötigen Konsequenz. Es finden sich immer genügend Gründe, etwas nicht zu tun, oder wir finden immer etwas zum Aufräumen, Kochen oder Essen, was uns davon abhält, die wirklich wichtigen, aber vielleicht unangenehmen Aufgaben zu erledigen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Willkommen im Club!

Ablenkung zuzulassen, erleichtert Prokrastination enorm. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass wir nur durch konsequente Fokussierung, durch Dranbleiben und durch unsere innere Verpflichtung (*commitment*) auf dem Weg zu einem Ziel vorankommen. Wie schon gesagt: Wer keine eigenen Ziele verfolgt, verfolgt automatisch Ziele anderer – die man zudem meist gar nicht kennt.

Wie kann ich mich von Prokrastination befreien? Da gibt es verschiedene Wege. Ein Weg wäre, die wahren Gründe für die Aufschieberitis herauszufinden. Oft steckt ein altes Nicht-gut-genug-Thema dahinter, oft gepaart mit Perfektionismus und Selbstsabotage. Ein Perfektionist fängt im Grunde genommen nichts an, was er nicht perfekt beherrschen würde oder dessen Ergebnis in seinen Augen nicht perfekt werden könnte. Diesen detektivischen Weg zur Aufde-

ckung der tiefen Hinderungsgründe zu gehen, erfordert in der Regel Begleitung, weil sich der Perfektionist allein auf sich gestellt auf dem Weg zur Erkenntnis oft perfekt im Weg steht. Ein Außenstehender kann da oft Wunder wirken. Ich biete in meiner Praxis und bei meinen Seminaren solche Begleitungen an, die in der Regel aber nicht nur die Prokrastination an sich betreffen, sondern das Vermeiden der Folgen der Prokrastination zum Ziel haben. Dabei kann es sich zum Beispiel um Süchte handeln oder um Probleme beim Erreichen des Wunschgewichts oder eines höheren Fitnessniveaus.

Ein anderer Weg besteht darin, über EFT oder HÖLAR-Tapping Gedanken und Gefühle so in Harmonie zu bringen, dass sie einen ungetrübten Blick in die Zukunft erlauben, aber gleichzeitig Grauzonen und Unsicherheiten zulassen, ohne dass sie uns Angst machen könnten. Sie erinnern sich an die Abfolge Gedanke -> Emotion -> Aktion -> Erfahrung? Ich muss auch bei der Überwindung der Prokrastination beim Gedanken anfangen. So, als würde ich mir eine schlechte Gewohnheit wieder abgewöhnen wollen, und eine schlechte Gewohnheit ist Prokrastination allemal.

Das bedeutet in der Konsequenz, dass wir das weiter oben formulierte »Tun oder nicht tun, das ist die Frage« in ein »Denken oder nicht denken, das ist die Frage« umformulieren müssen, denn wir

DIE EINFACHSTE HEILMEDITATION

»Ich liebe und achte mich genau so, wie ich bin, mit allen Ecken und Kanten, mit all meinen Macken und mit all den wunderbaren Eigenschaften, die mich ausmachen. Ich liebe und achte mich einfach genau so, wie ich bin. Punkt.«

müssen uns erst zu den richtigen Gedanken hinreißen lassen, bevor wir ins zweckmäßige und zielgerichtete Handeln kommen und uns die erstrebten Erfahrungen begeistern können. Zur Bereinigung der Gedanken kann regelmäßiges Meditieren sehr hilfreich sein, auch im Sinne von Meditieren zur Selbstheilung.

KAPITEL 4: STUFE II – SELBSTHEILUNG FÜR FORTGESCHRITTENE

Der nächste Schritt wird es uns ermöglichen, die zweite Stufe der Selbstheilung zu zünden. Wenn Sie dieses Buch als Anregung aufgefasst und alle Beispiele und Aufgaben im Arbeitsbuch oder in einer kreativen Zettelsammlung umgesetzt haben, werden Sie sich bereits besser fühlen. Sie haben für sich bereits festgestellt, dass selbst diese kleinen Schritte des AblöSENS der Altlasten viel Erleichterung gebracht haben. Vielleicht fragen Sie sich, warum das denn nicht reicht, warum es noch zwei (!) weitere Stufen gibt. Nun ja, die Antwort ist einfach: Die Stufen II und III geben Sicherheit und Nachhaltigkeit. Wer sich auf Stufe I allzu lange ausruht, gerät in die Gefahr, in alte Fahrwässer zurückzufallen.

Nun also zur Stufe II. Ich will Ihnen kurz erläutern, worum es hier geht. Wir betrachten unsere Fähigkeit, mit Stress und unliebsamen Situationen umzugehen, und lösen noch mehr Verbindungen zu Altlasten auf, wobei wir nun auch chemische und feinstoffliche Altlasten mit einbeziehen. Wir sprechen neben dem, was wir erlebt haben, die Themen Ernährung, Bewegung, Mindset und Bewusstseins Ebenen noch konkreter als in Stufe I an, denn all das spielt bei unserer Entwicklung zum **Selbstheilungsexperten** eine wichtige Rolle.

Bevor wir uns mit den Einzelheiten des Abschieds von der Vergangenheit beschäftigen, müssen wir uns noch mit ein paar sehr wichtigen Begriffen und Teilsystemen unseres Systems aus Körper, Geist und Seele auseinandersetzen. Im weiteren Verlauf betrachten wir natürlich auch die beiden neu zugefügten Aspekte Spirit und Sozium. Die Stufe II – so viel sei schon verraten – können Sie nämlich auf rein körperlich-geistig-seelischer Ebene nicht erreichen.

MIT DEM HEILUNGS-NAVI UNTERWEGS – DIE FUTUR-II-METHODE

Wenn wir uns in Richtung Heilung auf den Weg machen, sollten wir eine möglichst präzise Vorstellung vom erwünschten Zustand haben. Es geht darum, sich das Zielfoto nicht zu wünschen, sondern es zu manifestieren. Die Überzeugung, dass das Ziel erreicht wird, ist der Schlüssel zum Erfolg. Es geht primär darum, warum man ein Ziel erreichen will, und nicht so sehr darum, wie man es erreichen möchte. Umfassende Gesundheit könnte ebenso ein attraktives Ziel sein wie ein selbstbestimmtes Leben als Alternative zu einer Drogensucht. *Ohne zugkräftiges Warum gibt es keinerlei Wie.* Anders würde es ja auch keinen Sinn ergeben.

Erinnern Sie sich an den Deutschunterricht und die verschiedenen Zeiten wie Präsens/Gegenwartsform, Präteritum/Vergangenheitsform und Futur/Zukunftsform? Sagt Ihnen Futur II noch etwas? Futur II klingt so: „Was wird dann geschehen sein?“ Man betrachtet ein in der Zukunft gelegenes Ereignis als bereits geschehen. Die Methode, die ich Ihnen gleich vorstellen werde, heißt Futur-II-Methode, weil sie sich damit beschäftigt, wie wir einen Zustand erreicht haben werden.

Stellen wir uns also vor, wir bekommen per Brief die Kündigung übersandt, ohne dass sie angekündigt worden wäre. Ja, es gab Gerüchte, dass es der Firma nicht so gut ginge und sie deshalb von einem anderen Unternehmen aufgekauft worden sei, das nun Tabula rasa machen würde – aber mit dramatischen Konsequenzen sollte man nach zwanzigjähriger Zugehörigkeit zum Unternehmen nicht rechnen müssen. Irrtum, diese Illusion ist gerade zerplatzt, genauso wie die Lebenspläne, die damit verbunden waren. Das Geld, das

gerade im Urlaub mit Genuss ausgegeben wurde, wäre vielleicht besser angelegt gewesen, wenn man es jetzt noch auf der hohen Kante hätte. Viele solche quälenden Gedanken drängeln sich durch die Gehirnwindungen und erzeugen Angst und Druck. Ein Blick auf die Unterhaltskosten und der Ausblick auf langfristig ausbleibende Einkünfte verschärfen das Ganze noch. »Das sieht nicht gut aus«, hören wir uns denken. Doch plötzlich erinnern wir uns an die Schweizer Mystikerin, die immer sagte: »Alles, was dir widerfährt, ist zu deinem Besten.« Okay, wenn das so ist, dann gibt es eine Lösung, die besser ist als das bisher Dagewesene. Wie könnte die aussehen? Während wir uns dieser Gedankenreise hingeben, kommen die Dinge in uns hoch, die uns ohnehin am bisherigen Job nicht gefallen haben, jede Menge Gründe, deretwegen man schon längst hätte gehen sollen, aber die Sicherheit des Arbeitsplatzes hat alle Zweifel aufgewogen.

Mit etwas Abstand und nach der einen oder anderen schlaflosen Nacht scheinen erste konkrete Vorstellungen von einem anderen, einem besseren Leben durch die Nebel der Vergangenheit und nehmen immer mehr Konturen an. Und nur kurze Zeit später verschwinden die Schleier und geben das Bild unserer zukünftigen Version frei. Wir erinnern uns an das, was unser Doc immer über Heilung und Erfolg gesagt hat: »Ihr braucht ein Visionboard« (sie-

Ohne zugkräftiges

WARUM

kein

WIE

he nebenstehende Grafik). Also machen wir uns daran, jetzt ganz bewusst diese Zusammenfassung unserer Visionen als Collage der Zielfotos unserer Lebensbereiche Beziehung, Familie, Finanzen, Arbeit, Freunde, Projekte usw. in Form einer Skizze detailliert zu gestalten, weil wir nämlich feststellen mussten, dass das berufliche K.o. nur einen Teil unserer Schiefelage symbolisiert hat. Auch die Beziehungen zu unserem Partner, zur eigenen Familie und sogar zu unseren Freunden hatten gelitten und waren allenfalls nur noch als suboptimal zu bezeichnen. Gründe genug also für einen Kurswechsel, besser noch für eine generelle Neuorientierung. Falls Sie also zur ISS fliegen wollen, zeichnen Sie den Flug ruhig schon einmal ein.



Im Ziel virtuell angelangt und mit dem Wissen um die Zielfotos unserer Lebensbereiche ausgestattet, können wir uns nun umdrehen und zurück ins Jetzt schauen, um genau herauszufinden, wie wir ins Ziel gekommen sind – oder aus heutiger Sicht: wie wir ins Ziel gekommen sein werden. Wir gehen also den Weg vom Ziel zum Jetzt zurück und merken uns jede Kreuzung oder Gabelung, damit wir dann auf dem Weg vom Jetzt ins Ziel immer an der richtigen Stelle abbiegen und insgesamt die richtige Routenführung wählen. Es handelt sich bei einem Visionboard also nicht um einen besonders schönen Wunschzettel, eine Imagination oder gar eine Halluzination, sondern um die Dokumentation der Visualisierung dessen, was sein wird.

Sie können sich nun vorstellen, wie das Heilungs-Navi zu programmieren wäre, wenn Sie eben keine Kündigung, sondern eine niederschmetternde Diagnose erhalten hätten. Auch in diesem Fall würde es um die Zielvorstellung von einem geheilten Selbst gehen. Glauben Sie mir, es gehört eine gehörige Portion Mut dazu, sich die eigene Heilung vorzustellen und auszuschnücken, wenn man dabei gegen die gegoogelte Statistik der Erkrankung oder gar gegen die explizit geäußerte Prognose eines Onkologen angehen muss. Aber glauben Sie mir bitte auch, dass sich jeder Versuch lohnt, das Steuer herumzureißen und einen anderen Kurs anzulegen. Die im Kapitel 6 aufgeführten Beispiele mögen Ihnen dabei helfen, sich auch in vermeintlich aussichtslosen Situationen zu trauen, aus der durchaus schmerzhaften Komfortzone auszusteigen und etwas ganz anderes zu wagen.

MANIFESTATION DER HEILUNG – EIN AUSFLUG IN DIE FÜNFTE DIMENSION

Lassen Sie uns eine weitere Möglichkeit des Ausstiegs aus bedrohlichen Situationen betrachten. Hierzu müssen wir einen kleinen Ausflug machen, nämlich in die fünfte Dimension. Das mag jetzt ein wenig unrealistisch klingen, weil wir ja mit unserer dreidimensionalen Welt schon Probleme genug haben, aber lassen Sie sich überraschen.

Sie haben sicher in der Schule gelernt, dass die Zeit als vierte Dimension betrachtet wird. Das ist für nicht so sehr in Mathematik und Physik verankerte Menschen erst einmal eine komische Vorstellung, aber wir erkennen zumindest an, dass sich unser dreidimensionaler Raum in der Zeit verändern kann. Raum und Zeit sind so eng miteinander verbunden, dass sogar der Begriff der Raum-

zeit entstand, der dann als Grundlage für quantenphysikalische und quantenmechanische Erklärungen herangezogen wurde. So weit, so gut. Es gibt Mathematiker und Forscher aus anderen Bereichen, die weit mehr als nur vier Dimensionen postulieren. Burkhard Heim beschreibt zum Beispiel ein zwölfdimensionales Modell, das in der Informationsmedizin eine große Rolle spielt. In diesem Modell werden oberhalb der vier allgemein bekannten Dimensionen auch Phänomene beschrieben, die auf eine übergeordnete Steuerung der Prozesse in der 4D-Umgebung hinweisen. Letztlich berühren wir in den höheren Dimensionen auch das Quantenfeld und noch weiter „oben“ den kosmischen, im gesamten Universum anzutreffenden Informationsraum.

KAPITEL 5: STUFE III – SELBSTTHEILUNG FÜR EXPERTEN

Das bisher Gesagte könnte schon ausreichen, um aus so mancher gesundheitlichen Schiefelage erfolgreich auszustiegen. Aber es geht noch weiter. Wir können noch viel mehr tun, um gesund zu werden und vor allem zu bleiben. Je besser wir in der Lage sind, die Faktoren zu identifizieren, die unsere Gesundheit beeinflussen, und sie in ihrer Wirkung auf unser Wohlbefinden zu beurteilen, desto mehr kommen wir in unseren Lebensfluss und wissen – quasi instinktiv –, was für uns richtig und falsch ist. Das umfasst Ernährung und Bewegung ebenso wie das Ambiente, in dem wir uns aufhalten, und die Menschen, mit denen wir uns umgeben.

PSYCHOHYGIENE – HÄNDEWASCHEN FÜR DIE SEELE

Wenn wir etwas Schmutziges angefasst haben, verlangt es uns danach, die Hände zu waschen. Die Reinigung der Hände ist für uns zu bestimmten Gelegenheiten zu einer Selbstverständlichkeit geworden, wie zum Beispiel vor dem Essen oder im täglichen Praxisbetrieb vor und nach Patientenkontakten.

Körperhygiene hat sich in unserer Gesellschaft immer mehr durchgesetzt. War es vor fünfzig, sechzig Jahren noch üblich, einmal in der Woche zu baden und sich ansonsten nur zu waschen, so haben viele Menschen heutzutage die Gewohnheit übernommen, einmal täglich zu duschen oder zu baden – was aus dermatologischer Sicht nicht unbedingt empfehlenswert ist, weil man der Haut mehr schadet als hilft. Doch das soll nicht das Thema sein.

Wir empfinden es als selbstverständlich, den Körper zu reinigen.

Aber was ist mit unserer Seele? Was gönnen wir unserer Seele, wenn sie mit schmutzigen Impulsen und Ideen in Kontakt geraten ist? Wir befinden uns aktuell in einer abnormalen Zeit, in der uns – nahezu weltweit – aus den Medien unisono immer nur verunsichernde, negative oder gar Angst erzeugende Nachrichten entgegenströmen. Als bestünde der Sinn des Lebens ausschließlich darin, sich vor der Ansteckung mit einem einzigen bestimmten Virus zu schützen. Das hinterlässt Spuren in unserem emotionalen System, ohne dass wir dessen wirklich gewahr werden. Was können wir – im Vergleich zum Händewaschen oder Duschen – tun, um unsere Seele zu reinigen oder vor Beschmutzungen zu schützen?

Wir können Psychohygiene betreiben. Hierbei handelt es sich um eine spezielle Form der Gesunderhaltung. In DocCheck-Flexikon, einem wissenschaftlichen Forum für Heilberufe, lesen wir:

»1 Definition

Die Psychohygiene befasst sich mit der Praxis und Theorie des psychischen Gesundheitsschutzes. Ziel ist die Erhaltung und Erlangung von psychischer Gesundheit.

2 Hintergrund

Der Begriff wurde erstmals vom deutschen Psychiater Robert Sommer verwendet und wurde hauptsächlich aus praktischen Bedürfnissen und Erwägungen heraus entwickelt. Im Laufe des Tages ist jeder Mensch innerlich und äußerlich schädigenden Faktoren ausgesetzt (Arbeitsplatz, Verkehrschaos, Umweltbelastungen, Klima, Stress, Selbstverletzungen, Selbstbeleidigungen, Selbstschädigungen, Kränkungen). Die Psychohygiene soll den Gegenpol zur alltäglichen Deformation darstellen und soll äußeren sowie inneren Belastungen präventiv und kurativ entgegenwirken.«¹⁸

18 <https://www.flexikon.doccheck.com/de/Psychohygiene>; Zugriff 11.08.2021)

Im englischen Sprachraum entspricht *mental health* unserem Begriff *Psychohygiene*, was darauf hindeutet, dass es sich um umfassende geistig-seelische Gesundheitsfürsorge handelt und nicht nur um präventive Maßnahmen. Letztlich geht es um die Aufrechterhaltung unseres seelischen und geistigen Gleichgewichts, auch um die Steuerung der Zufuhr positiver Impulse und Aspekte beziehungsweise um die kontrollierte Bereinigung bestehender Ungleichgewichte.

Bevor ich meinen Patienten, deren Grad an Psychohygiene Optimierungsbedarf erkennen lässt, irgendetwas empfehle, was ihnen guttun könnte oder womit sie sich – für eine besondere Leistung oder eben auch nur so – belohnen könnten, rate ich ihnen, den Zufluss an negativer Energie zu begrenzen. Ich empfehle zum Beispiel ausdrücklich, auf Tageszeitungen sowie auf wiederholtes Anhören von Tagesnachrichten zu verzichten. Nachrichtensender leben davon, mit negativen Artikeln und Beiträgen die Aufmerksamkeit der Leser und Zuhörer zu gewinnen. Positive Nachrichten sind für die meisten Menschen uninteressant, mit Ausnahme von Reportagen über sportliche Höchstleistungen oder andere Rekorde. Aber auch hier steht nicht die eigentliche Leistung im Vordergrund, sondern das Spektakuläre, das heißt die erzeugte Wirkung der Nachricht. Wir sind medial völlig dysfunktional „erzogen“ worden; wir sind in einer Weise konditioniert worden, die unserem seelischen Gleichgewicht permanent schadet, weshalb ich zu Karenz rate.

Noch vor zwei Jahren hätte ich einfach empfohlen, eine der gängigen Wochenzeitungen zu abonnieren, um aktuell informiert zu sein. Heute erweitere ich diese Empfehlung dahingehend, dass es zwei Zeitungen sein sollten, die unterschiedlichen Strömungen angehören. Mainstream-Medien (MSM) sind aktuell zu profillos und deshalb austauschbar. Um fundiert recherchierte Nachrichten zu erhal-

ten, muss man über den Tellerrand hinausschauen. Auch fehlen in den MSM die aufbauenden Nachrichten, die emotionale Unterstützung in Krisenzeiten bieten. Schon deshalb sind alternative Quellen zwingend heranzuziehen.

Neben der Vermeidung negativer Informationen gilt es aber auch, für die Entsorgung der Rückstände solcher Informationen zu sorgen. Nach eineinhalb Jahren »Corona« wissen wir, dass die psychische Stabilität bei Kindern stark in Mitleidenschaft gezogen wurde, dass die Zahl der erforderlichen Akutinterventionen in der Kinderpsychiatrie enorm angestiegen ist und dass die Zahl von Klinikbetten nicht ausreicht, die vielen traumatisierten Kinder stationär angemessen zu versorgen. Auch bei Erwachsenen stellen wir zunehmend die Erschöpfung der Kompensationsmechanismen fest, was unter anderem zu einer massiven Zunahme an häuslicher Gewalt und depressiver Krankheitsformen geführt hat.

Alles, was unser emotionales und biochemisches Immunsystem fördern würde, ist aktuell durch irgendwelche Maßnahmen eingeschränkt oder untersagt. Das sogenannte Social Distancing, das Abstandhalten, ist im Hinblick auf unser Immunsystem geradezu kontraproduktiv, denn sowohl das biochemische als auch das emotionale Immunsystem brauchen den direkten Kontakt und den Austausch mit anderen Menschen. Wir müssen uns also behelfen, um keine nachhaltigen Schäden davonzutragen.¹⁹

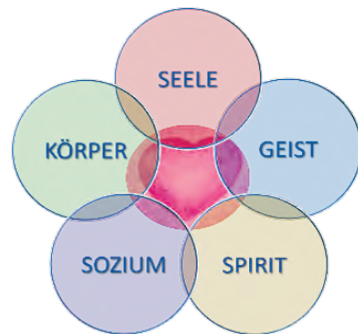
KÖRPER – GEIST – SEELE – SPIRIT – SOZIUM

Wie schon eingangs erwähnt, hat mich die Definition von Gesundheit, die die WHO veröffentlicht hat, nicht überzeugt. Wir sind ein Wesen, das innerhalb der Gemeinschaften auf das Engste vernetzt

¹⁹ Das ist das Kernanliegen des Seminars »Stark und gesund aus der Krise«

ist, und auch zur geistigen Welt halten wir permanent Kontakt. Wir wissen überhaupt nicht, was Dunkle Energie und Dunkle Materie bei uns bewirken, weil wir sie nicht beobachten und messen können. Sie sind aber vonseiten der Wissenschaft so ernsthaft ins Gespräch gebracht worden, dass sich Forschungsvorhaben damit beschäftigen. Es kann sein, dass wir von über 95 Prozent der Masse und der Energie des Universums überhaupt nichts wissen. Ist es dann nicht Hybris, aus der Beobachtung einer kleinen Spezies Schlüsse zu ziehen, die das ganze Universum betreffen oder abbilden sollen?

Aus der Arbeit mit vielen Hunderten schwerkranken Menschen kristallisierte sich ein Phänomen heraus, das ich immer mehr in meine Arbeit integrieren konnte. Wenn wir unser empathisches Herz betrachten, also nicht die reine Pumpe, sondern das Herz, das auch einmal brechen kann, dann haben wir ein Heilungsinstrument vor uns, das gleichzeitig zu allen fünf Bereichen Verbindungen unterhält oder, anders ausgedrückt, Teil aller Bereiche ist. Wenn sich nun Therapeut/Coach und Patient auf dieser Herzesebene begegnen,



erhält der Patient Zugang zu einem inneren Portal, das ihm sonst vermutlich nicht zur Verfügung steht. Auf der Basis dieser Verbindung können Blockaden identifiziert werden, die sonst weiterhin im Verborgenen geblieben wären. Dazu später mehr.

Vielleicht haben Sie selbst schon einmal die Erfahrung gemacht, dass bei oder nach einer wohltuenden Massage oder Physiotherapie die Tränen „einfach so“ geflossen sind, nicht etwa vor Schmerz, sondern aus einem tiefen Gefühl der Erleichterung und Entspannung

heraus. Dieser Effekt ist absolut natürlich und weist auf den Zusammenhang zwischen Körper und Seele hin. Der Körper ist immer wieder ein Spiegelbild der Seele, insbesondere unsere Haut. Aber auch die Seele ist Spiegelbild des Körpers. Ich hatte bereits Charlie Brown von den Peanuts zitiert, der sinngemäß sagte, dass man ja nicht nach oben schauen sollte, wenn man depressiv bleiben möchte. Das Phänomen der Körper-Seele-Interaktion oder auch das Zusammenwirken von innerer Haltung (Empfinden, Einstellung) und äußerer (Körper-)Haltung wird als Embodiment bezeichnet und ist mittlerweile zur Grundlage einer eigenständigen Therapieform avanciert. Die wohl älteste bekannte Embodiment-Studie wurde bereits 1988 von dem Sozialpsychologen Fritz Strack durchgeführt. Er untersuchte den Zusammenhang zwischen der Spannung der Gesichtsmuskulatur und wie lustig Comics erlebt werden. Die Teilnehmer waren in drei Versuchsgruppen aufgeteilt, wobei die Gruppen einen Stift auf unterschiedliche Weise halten mussten. Allen Gruppen wurden dieselben Comics gezeigt. Es stellte sich heraus, dass die Versuchsgruppe, die den Stift mit den Zähnen halten musste, die Comics am lustigsten fand. Man geht davon aus, dass durch das Halten des Stifts mit den Zähnen unbewusst die Lachmuskeln aktiviert wurden.

Können Sie sich vorstellen, dass die mittlerweile übliche Kopf- und Körperhaltung beim Gebrauch des Smartphones, das ständige Nach- unten-Blicken, sich auch auf den seelischen Zustand auswirkt? Die Orthopäden haben bereits den Begriff des »Handy-Nackens« als diagnostischen Hinweis auf die Ursache von Fehlstellungen der Halswirbelsäule eingeführt. Ich denke, dass wir über kurz oder lang auch von einer körperhaltungsinduzierten Handy-Depression sprechen werden, zumal schon jetzt erwiesen ist, dass der häufige Gebrauch des Smartphones an sich die Entwicklung depressiver Zustände und sozialer Isolation fördert.

KAPITEL 6: MAGIC MEDICAL COACHING (MMC) IN DER PRAXIS

Man kann Methoden noch so plastisch beschreiben; sie selbst in der Anwendung zu spüren, vermittelt die direktesten Eindrücke. Die brillianteste Beschreibung, wie eine Banane schmeckt, wird durch einen Biss in eine Banane einfach getoppt. Nun kann ich Ihnen das *Magic Medical Coaching* (MMC) nicht live demonstrieren und Sie als Patienten zu einer intensiven Selbsterfahrung einladen, aber ich möchte Ihnen anhand einiger authentischer Beispiele aus meiner Praxis die Herangehensweise vorstellen.

KONKRETE FÄLLE

Bei den im Folgenden beschriebenen Fällen sind die Patienten anonymisiert wiedergegeben, allerdings habe ich Lebensalter und Geschlecht unverändert übernommen. Sie sehen schon an den Überschriften, für welche Bandbreite an Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen MMC infrage kommt. Die Liste ist nicht annähernd vollständig. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass alle Situationen, die in uns regelmäßig Unmut und in Folge immer dieselben Gegenreaktionen auslösen, sich für einen Versuch mit MMC geradezu anbieten.

BEISPIEL 5: »SOZIALEM DRUCK STANDHALTEN, UM GESUND ZU BLEIBEN«

Auch in meiner Praxis mehren sich Fälle von Patienten, die unter dem sozialen Druck leiden, der in der Gesellschaft im Zusammenhang mit dem Corona-Phänomen und dem mit Druck vermittelten Impfangebot aufgebaut wurde. Gerade Beschäftigte in sozialen Einrichtungen, Schulen, Kindergärten und Restaurants erfahren Ausgrenzung, Diffamierung, Mobbing und regelrechte Hetzjagden, wenn sie sich dafür entscheiden, von dem Impfangebot nicht Gebrauch zu machen.

Erstkonsultation

Wenn Patienten zum ersten Mal zu mir kommen, klären wir nicht nur, was sie vordergründig zu mir geführt hat, sondern bemühen uns herauszufinden, welche Hintergründe eine – meist schon länger bestehende – Erkrankung aufrechterhalten.

Die technischen Verfahren, die ich in Ergänzung zu den tiefgründigen Interviews einsetze, lassen Hinweise auf sogenannte Störherde zu. Diese können entzündlicher (z. B. Zähne), chemischer (Umweltgifte), physikalischer (E-Smog) oder biologischer Natur (Parasiten) sein. Die eingesetzten Methoden und Geräte beschreibe ich im Anhang im Abschnitt »Technische Unterstützung bei der Störherdsuche« (S. 211).

Erst die Zusammenschau der Ergebnisse der technischen Untersuchungen und des Interviews sowie bedarfsweise einer körperlichen Untersuchung ergeben das Gesamtbild, das im Weiteren die Grundlage des Therapieplans bildet.

So ging es auch Beatrix G., einer sechzigjährigen Grundschullehrerin, die sich als Mitglied des Personalrats in noch höherem Maße mit der Thematik auseinandersetzen musste. Sie lebte sehr bewusst, achtete auf ausgewogene, natürliche Ernährung, bevorzugte ayurvedische Therapien und meditierte regelmäßig.

Im Alter von vierzig Jahren hatte sie ein Magenkarzinom entwickelt und durch eine ausgedehnte Operation gut überstanden. Zwischenzeitliche emotionale Höhen und Tiefen hatten an Intensität verloren, aber etwa ein Jahr vor dem ersten Besuch in meiner Praxis hatte sie sich einer weiteren Operation unterziehen müssen. Ein Tränenkanal hatte sich entzündet, wodurch es zu einem Verschluss kam, der nur operativ behoben werden konnte. Die sehr langwierige und schmerzhafteste Krankheitsphase hatte ihr sehr zugesetzt, sodass sie sich selbst auch nach einem Jahr als nicht vollständig geheilt empfand.

Neben der körperlichen und seelischen Erschöpfung, die aus dieser Krankheitsphase resultierte, spürte sie eine kontinuierliche Zunahme des Gefühls der Überforderung und der Schwächung ihres Selbstwertgefühls. Durch einige kritische Fragen zu den angeordneten Maßnahmen im Rahmen der Corona-Pandemie hatte sie sich als Ungeimpfte die Missbilligung ihrer Schulleitung zugezogen und nun den Eindruck gewonnen, dass sie besonders aufpassen musste, was sie wem gegenüber frei äußert. Das Kollegium hatte sich bis auf zwei Ausnahmen als nicht vertrauenswürdig erwiesen, sodass sie die veränderte, als Unfreiheit empfundene berufliche Situation mit dem Gedanken spielen ließ, vorzeitig in Ruhestand zu gehen. In diesem Fall wäre sie sich aber wie eine Versagerin vorgekommen. So war es genau dieser Konflikt, der sie auf Empfehlung einer Kollegin, die bereits früher meine Patientin war, dazu veranlasste, sich an mich zu wenden.

Ihre Biografie wies mehrere Ereignisse auf, die sie offensichtlich noch immer als emotionale Wunden beeinflussten. Bei der Erörterung der Kindheit und des jungen Erwachsenenalters brach sie immer wieder in Tränen aus, was sie völlig überraschte, denn sie hatte an diesen Themen »doch schon so viel gearbeitet«. Besonders belastend hatten sich die Situationen eingegraben, in denen ihr Vater seine Wut an Maria, der Schwester der Patientin, ausließ und sie hilflos zusehen musste. Manchmal hatte sie tatsächlich Angst, dass er Maria umbringen würde. Ihre Mutter war zu schwach, sich schützend zwischen Mann und Tochter zu stellen, sondern begnügte sich damit, den Haushalt zu führen.

Mit zweiundzwanzig Jahren wurde sie schwanger. Bei diesem Akt war Gewalt im Spiel, aber sie fühlte sich dennoch zu ihrem Partner Fred hingezogen. Sie konnte die Schwangerschaft jedoch nicht austragen, es kam zu einer Fehlgeburt. Ihr Partner war ihr in dieser Zeit nicht nur keine Stütze, er verließ sie sogar kurze Zeit später und ließ sie mit ihrem Schmerz allein. Diese Trennung war immer noch nicht überwunden, als die Patientin zum ersten Mal zu mir kam, achtunddreißig Jahre nach diesem Vorfall.

Im Laufe der Zeit hatte sie auch Schilddrüsenprobleme bekommen, weswegen sie zwar Medikamente einnehmen musste, aber keine wesentliche Besserung verspürte. Der Druck im Hals – Sie kennen den Ausdruck »Ich habe so einen Hals« – hatte bisher nicht nachgelassen, jedoch sah der behandelnde Hausarzt keinen Grund zur Veränderung der Medikation. Wir konnten den Druck im Hals mit dem Druck in Verbindung bringen, unter den sie sich selbst permanent setzte. Ihr wurde sehr schnell bewusst, dass Schilddrüsenmedikamente hier nicht weiterhelfen würden.

KAPITEL 7: WAS MUSS ICH FÜR MEINE SELBSTTHEILUNG KONKRET TUN?

Sie haben nun an einigen Beispielen erfahren, wie sich sogenannte Altlasten durch die Lebensgeschichte hindurchziehen und sogar auf das aktuelle Leben auswirken können. »Zeit heilt alle Wunden« ist ein Mythos, den man nicht übernehmen sollte. In den meisten Fällen sind die Themen eben nicht bearbeitet, sondern mehr oder weniger erfolgreich verdrängt. Sie lagern im Schattenbereich der Seele und vibrieren immer dann mit, wenn das alte Thema, die alte Wunde angesprochen wird. Dieses Resonanzphänomen führt dazu, dass wir oft im Affekt Handlungen vollziehen, zu denen wir „bei klarem Verstand“ niemals fähig wären. Es handelt sich hier aber nicht um die Vernebelung des Verstandes, wie es Alkohol zustande bringen kann, sondern um die Überlagerung eines alten Schattenthemas mit der aktuellen Situation. Wir reagieren unbewusst, das heißt, dass der Verstand nicht in der Lage ist, diese Reaktion zu kontrollieren oder zu unterbinden. Die Summe dieser unbewältigten Altlasten hatte einen großen Einfluss auf unsere Vergangenheit, beeinflusst 24/7 unsere Gegenwart und wird auch unsere Zukunft bestimmen, wenn wir keinen Riegel vorschieben. Wie es gelingen kann, Schattenthemen zu erkennen und zu eliminieren, soll Gegenstand dieses Kapitels sein.

IST-ANALYSE

Ich möchte Ihnen nun ein kleines Tool an die Hand geben, das ich mit meinen Patienten und in meinen Kursen in einer weit ausführlicheren Form verwende, das Ihnen aber auch in dieser auf vier Kernbereiche reduzierten Form genau zeigt, worum es geht.

Nehmen wir uns die Lebensbereiche

- * Liebe/Partnerschaft
- * Finanzen
- * Beruf/Job
- * Gesundheit/Wohlbefinden

einmal vor und beantworten für jeden Bereich einzeln die Frage:

Wie gut bin ich in meiner vollen Kraft, in welchem Umfang (zu wie viel Prozent) habe ich den Stand erreicht, den ich mir erwünscht habe? Das Ergebnis halten Sie bitte in je einer Zahl zwischen 0 (gar nicht zufrieden) und 100 (alles perfekt) fest.

In dem nachstehenden Beispieldiagramm (s. Grafik rechts) zeigt die blaue Fläche das Optimum (100 Prozent) an, die orangefarbene Kurve entspricht den Beispielwerten 80 Prozent für Liebe/Partnerschaft, 30 Prozent für Finanzen, 70 Prozent für Beruf/Job und 50 Prozent für Gesundheit/Wohlbefinden. Was fällt Ihnen beim ersten Blick bereits auf? Sieht das nach Erfüllung und Ausgeglichenheit aus? Wohl eher nicht. Kein Lebensbereich wird als optimal eingeschätzt, in zwei Lebensbereichen (Finanzen und Gesundheit/Wohlbefinden) scheinen sogar echte Defizite vorzuliegen. Hier wäre zu erkunden, wie sich diese Defizite konkret auswirken und wo die Wurzeln dieser Schiefelage liegen könnten.

Dieses Beispiel zeigt eine sehr häufig anzutreffende Konstellation. Dass ein solches Leben schwierig zu meistern ist, können Sie sich veranschaulichen, wenn Sie in Gedanken mit einem Fahrrad auf der orangefarbenen Kurve einfach von links nach rechts fahren. Gefälle und Steigungen zeigen an, dass die Harmonie abhandengekommen

ist. Ideal wäre es, wenn die Kurve in allen vier Bereichen auf 100 Prozent läge und wir mit unserem Fahrrad eine horizontale Strecke befahren dürften.

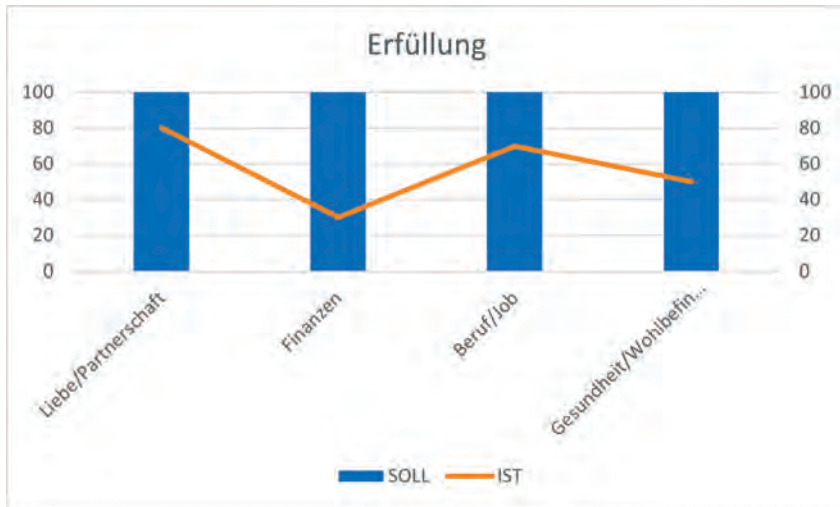
Nun dürfen Sie Ihre eigenen Werte in ein Diagramm dieser Art eintragen. Ihre eigenen Werte ergeben Ihr persönliches Profil, das sich erwartungsgemäß von der Beispielkurve unterscheiden wird.

Strahlt Ihr Diagramm Harmonie und Erfüllung aus oder bräuchten auch Sie eher ein Mountainbike als ein Citybike, um Ihrer Kurve zu folgen? Gibt es Optimierungsbedarf? Wenn ja, wo? Stellen Sie sich hierzu bitte folgende Fragen:

- Welcher Bereich ist am wenigsten erfüllend?
- Was ist da passiert?
- Seit wann hakt es an dieser Stelle?
- Seit wann weiß ich, dass es dort nicht mehr rundläuft? Was hat mich von der Erkenntnis und der Lösung des Problems bisher abgehalten?

Bitte vermeiden Sie, andere Schuldige als sich selbst für die missliche Lage finden zu wollen. Wir sind die Gestalter unserer Realität und haben irgendwann die Entscheidungen getroffen, die in ihrem Zusammenwirken die aktuelle Situation hervorgebracht haben. Sehen Sie sich jedoch bitte nicht als schuldig im Sinne eines Missetäters an, sondern ausschließlich als verantwortlich. Bestrafen Sie sich nicht und werten Sie sich nicht ab, nur weil ein paar Aspekte Ihres Lebens nicht Ihren Wunschvorstellungen entsprechen.

Ich möchte diese Verantwortlichkeit an einem krassen Beispiel noch einmal darlegen. Angenommen, Sie hatten einen Verkehrsunfall, bei dem Ihnen ein anderer Verkehrsteilnehmer die Vorfahrt genommen



und einen Zusammenstoß verursacht hat, bei dem Sie schwer verletzt wurden. Vielleicht leiden Sie noch heute unter den Auswirkungen dieses Unfalls. Sie könnten jetzt hergehen und sich einreden, dass der andere an dem Unfall und damit an Ihren Schmerzen und den anderen Symptomen schuld ist. Sie könnten Jahre in dieser Opferrolle verbringen, aber es würde sich nie ein Ausweg zeigen und damit auch keine Verbesserung.

Fragen Sie sich hingegen, welche Verantwortung Sie selbst für diesen Unfall hatten, dann können Sie die Täterrolle und entsprechend die Initiative übernehmen, kommen ins Handeln und können den Ausweg vorprogrammieren. Nun mögen Sie einwenden, dass ja der andere schuld sei und Sie wirklich nur Opfer. Darauf würde ich mit „Nein, das stimmt nicht ganz“ antworten, denn – und das werden Sie als gemein empfinden – Sie hatten die Entscheidung getroffen, zum selben Zeitpunkt am Ort des Geschehens zu sein wie Ihr Unfallgegner. Sie fuhren ganz bewusst diese Strecke und waren sich sogar zu Recht sicher, dass Sie Vorfahrt hatten. Ihre Verantwortung lag ausschließlich in – der „Mitschuld“ – der gleichzeitigen Präsenz an der Kreuzung.

Sie halten das für an den Haaren herbeigezogen? Es täte mir leid für Sie, wenn Sie so dächten. Unfälle deuten nämlich grundsätzlich auf zugrunde liegende Irritationen im Leben hin, auf ungelöste Probleme, die akut nach einer Lösung verlangen.

WAS IST MEIN ZIEL?

Der entscheidende Schritt besteht nun darin, sich für jeden Lebensbereich ein Zielfoto zu kreieren, das den optimalen Zustand deutlich macht und möglichst viele Sinne einbezieht. Sie stellen sich also vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie zum Beispiel im Bereich Liebe/Partnerschaft bei 100 Prozent angelangt sind, weil Sie Ihrer oder Ihrem Liebsten das Ja-Wort geben. Stellen Sie sich ihre oder seine strahlenden Augen vor, welche Düfte Sie riechen, welche Klänge Sie hören - Musik im Hintergrund, Champagnergläser - und wie das Festesten schmeckt. Versuchen Sie, möglichst viele Einzelheiten wahrzunehmen und so intensiv zu visualisieren, dass dem Universum gar nichts anderes übrig bleibt, als Ihre Vorstellungen in exakt der vorgegebenen Weise zu realisieren.

Im Bereich Beruf/Job könnten Sie sich die Feierlichkeiten anlässlich einer Beförderung vorstellen oder in dem Gefühl der Freiheit schwelgen, das Ihnen Ihre Entscheidung zur Selbstständigkeit beschert. Sie verstehen, worum es geht. Es ist im Grunde genommen ganz einfach, aber die Umsetzung will nicht immer so spontan gelingen. Erinnern Sie bitte auch an einen weiter vorne im Buch herausgehobenen Merksatz: *OHNE WARUM KEIN WIE*. Sie müssen wissen, warum Sie ein Ziel erreichen wollen, dann ergeben sich die einzelnen Schritte dorthin wie von selbst.

SCHLUSSBEMERKUNG

Wir sind nun am Ende des Hauptteil dieses Buches angelangt. Sie haben die drei Stufen zur Reaktivierung Ihrer Lizenz zur Selbstheilung kennengelernt und der Reihe nach gezündet. Damit haben Sie sich selbst erneut versichert, dass Sie **MIT ABSICHT GESUND** sein möchten. Dazu beglückwünsche ich Sie von ganzem Herzen.

Wenn Sie meine Unterstützung durch Rat und Tat in Anspruch nehmen möchten, finden Sie Hinweise und Angebote

- auf der Website zu diesem Buch³³,
- auf der Website der MIT ABSICHT GESUND GmbH³⁴ und
- auf der Website meiner Praxis³⁵.

Sie können sich auch gerne mit Ihrem Anliegen per E-Mail an mich wenden: office@mitabsichtgesund.de.

Ich wünsche Ihnen alles erdenklich Gute auf Ihrem Lebensweg, eine robuste Gesundheit und natürlich viel Glück.

Herzlichst
Ihr

Dr. Folker Meißner

33 www.deine-lizenz-zur-selbstheilung.de

34 www.mitabsichtgesund.de

35 www.dr-meissner.de

DANKSAGUNG

Ich danke all jenen, die mich ermutigt und bestärkt haben, dieses Buch zu schreiben, und all jenen, die mir neue Ideen nahegebracht, konstruktiv-kritische Gedanken eingebracht und meinen Horizont erweitert haben.

Mein Dank gilt auch all jenen, die mir Aufgaben abgenommen und mir „den Rücken freigehalten“ haben, damit ich ausreichend Zeit für dieses Buch erübrigen konnte, allen voran meiner umsichtigen und bewundernswert engagierten Tochter Barbara Stiller.

Ein besonderer Dank gilt meiner wunderbaren Ehefrau Joanna, die das Buchprojekt in jeder Phase der Realisierung mit ihrer starken spirituellen Energie bereichert und mich selbstlos in jeder Hinsicht unterstützt hat.

Ich möchte auch gerne schon im Voraus all jenen Lesern danken, die mir ihr ungeschminktes Feedback übermitteln und natürlich all jenen, die dieses Buch weiterempfehlen.

A2: VERTRAG

Bitte vereinbaren Sie schriftlich mit sich selbst, dass Sie **mit Absicht gesund** werden oder sein wollen. Die schriftliche Verpflichtung wirkt um ein Vielfaches stärker, als würden Sie nur daran denken.

Bitte kopieren Sie sich den auf der nächsten Seite abgedruckten Vertrag und füllen Sie in aus. Das unterzeichnete Exemplar bringen Sie dann bitte an einer – gegebenenfalls nur für Sie – gut einsehbaren Stelle an. Der Vertrag wird Sie immer wieder daran erinnern, dass Sie mit sich selbst eine Vereinbarung getroffen haben, die es einzuhalten gilt.

Schon im alten Rom galt: **Pacta sunt servanda** (Verträge müssen eingehalten werden). Machen wir es den alten Römern einfach nach.

MAN KANN ES NICHT OFT GENUG SAGEN:

»Ich liebe und achte mich genau so, wie ich bin, mit allen Ecken und Kanten, mit all meinen Macken und mit all den wunderbaren Eigenschaften, die mich ausmachen. Ich liebe und achte mich einfach genau so, wie ich bin. Punkt.«

MEIN VERTRAG

Ich, _____, verpflichte mich ab sofort und für unbestimmte Zeit dazu, mit Absicht gesund zu sein.

Ich passe konsequenterweise meine Denkweise, mein Handeln, meine Ernährung sowie Art und Umfang meiner körperlichen Aktivitäten dieser erklärten Absicht an und löse – gegebenenfalls mit professioneller Hilfe – alle Hindernisse auf, die meiner Absicht entgegenstehen.

Ich nehme in Kauf, dass ich Menschen in meinem Umfeld irritiere und mich gegebenenfalls sogar dem Einfluss von Menschen entziehen muss, die meine Absicht nicht gutheißen, sie ins Lächerliche ziehen oder gar sabotieren.

Ich bin mit Absicht gesund.

So ist es. So ist es. So ist es.

_____, den _____

(Eigenhändige Unterschrift)

A4: BEWÄHRTE HEILUNGsimpulse

Wenn Sie die nachstehenden Heilungsimpulse anwenden, sprechen Sie sie bitte laut aus, sodass Sie hören, was Sie sagen, und massieren Sie bitte dabei gleichzeitig den **WUNDEN PUNKT**. Das Massieren des WUNDEN PUNKTS verbindet die beiden Hirnhälften miteinander und lässt uns damit auf das logische und das kreative Hirn gleichzeitig zugreifen. Er verbindet auch Herz und Hirn, damit wir »mit Herz und Verstand« dabei sein können. Das laute Aussprechen des Textes führt zu einer Interferenz im Mittelhirn und gewährleistet in Verbindung mit dem Massieren des wunden Punkts, dass wir bis in das Unterbewusstsein vordringen und die dort verkapselten emotionalen Blockaden erreichen und auflösen können.

BEFREIUNG VON SCHULD

Jeder von uns hat in irgendeiner Form kosmische Schuld übernommen, die aus weltanschaulichen oder religiösen Gründen kreiert wurde, aber niemandem wirklich nützt. Diese Schuld darf einfach aus unserem Leben verschwinden. Die Formel hierzu lautet:

»Ich vergebe mir von ganzem Herzen, weil ich damals nicht anders konnte, es nicht besser wusste oder nicht anders wollte. Ich sage Ja zu meiner Vergangenheit und segne sie. Ich bin mit mir im Frieden.«

LÖSCHEN VON ATLASTEN

»Auch wenn ich traurig bin, dass ich noch so viel mit mir herumtrage, was mich mit meiner Vergangenheit fest verbindet und meine Entwicklung bremst, liebe und achte ich mich dennoch genau so,

wie ich bin, und ich entscheide mich dafür, diese Kapitel meines Lebens nun ein für alle Mal zu schließen. Ich verzichte darauf, die Vergangenheit wie ein Gepäckstück mit mir herumzutragen. Ich gebe mir die ausdrückliche Erlaubnis, meine Vergangenheit abzuschließen und mich ausschließlich auf meine Zukunft zu konzentrieren. Alles, was mir nicht nützt, lasse ich los. Das, was mich fördert und stärkt, behalte ich bei. Ich vergebe allen Menschen, die mir beigebracht haben, dass ich mir immer meiner Vergangenheit bewusst sein muss und sie niemals vergessen darf, und entlasse sie als Berater aus meinem Leben. Ich gebe sie frei für den Weg ihrer eigenen Bestimmung.«

FEHLENDE ZUWENDUNG DER ELTERN

»Auch wenn ich traurig bin, dass ich nie die Zuwendung bekommen habe, die ich mir immer von meinen Eltern gewünscht hätte, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und entscheide mich dafür, die Tatsachen anzuerkennen. Meine Eltern haben mich vermutlich sogar geliebt, aber sie konnten es mir nicht zeigen. Ich kann das nun akzeptieren. Elterliche Liebe kann nicht nachgeliefert werden, aber die Liebe, die ich jetzt brauche, kann ich selbst generieren. Und ich verspreche mir, dies auch zu tun. Ich liebe mich genau so, wie ich bin. Jeden Tag.«

NICHT GUT GENUG SEIN

»Auch wenn ich Angst habe, dass ich für ... ((Papa, Mama, Oma, meinen Chef, den Kardinal)) immer noch nicht gut genug bin, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und leiste mir die Freiheit, dieses Programm nun zu beenden. Ich vergebe allen Menschen von

ganzem Herzen, die mir jemals weismachen wollten, dass ich nicht gut genug bin, und entlasse sie in aller Liebe in ihrer Rolle als Berater und Richter aus meinem täglichen Leben. Ich gebe sie frei für den Weg ihrer eigenen Bestimmung.«

ANGST VOR ERFOLG

»Auch wenn ich Angst habe, dass ich mit dem, was mir am Herzen liegt, Erfolg haben könnte, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und leiste mir die Freiheit, dieses Programm nun zu beenden. Ich vergebe allen Menschen von ganzem Herzen, die mir jemals weismachen wollten, dass ich nicht gut genug bin, dass mir Erfolg oder gar ein glückliches Leben nicht zusteht, und entlasse sie in aller Liebe in ihrer Rolle als Berater aus meinem täglichen Leben. Ich gebe sie frei für den Weg ihrer eigenen Bestimmung.«

MIR STEHT EIN GLÜCKLICHES LEBEN GAR NICHT ZU

»Auch wenn ich Angst habe, dass mir ein glückliches Leben gar nicht zusteht, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und leiste mir die Freiheit, dieses Programm nun zu beenden. Ich vergebe allen Menschen von ganzem Herzen, die mir jemals weismachen wollten, dass ich nicht gut genug bin, dass mir Erfolg oder gar ein glückliches Leben nicht zusteht, und entlasse sie in aller Liebe in ihrer Rolle als Berater und Richter aus meinem täglichen Leben. Ich gebe sie frei für den Weg ihrer eigenen Bestimmung.«

Index

A

Abweisung 141, 143, 208
ACE Score 100
ACE Studies 85, 99
Adverse Childhood Experiences 99
Akupunktur 24, 25, 26, 148, 186
Altlasten 51, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 69, 120, 128, 132, 141, 144, 146, 163, 172, 199
Angst, ausgelacht zu werden 206
Angst, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen 202
Angst, sich nicht lieben zu dürfen 203
Angst, sich nicht selbst lieben zu können 202
Angst um Bruder 149
Angst vor Armut im Alter 204
Angst vor Einsamkeit im Alter 203
Angst vor Erfolg 147, 201
Angst vor Kontrollverlust 98, 161
Anita Moorjani 122
Ausleitung 136, 137
Autoimmunerkrankungen 21
Autoimmunprozesse 31

B

Befreiung von Schuld 199

C

chronische Entzündung 20
Clemens Kuby 122
Coachee 29
Corona 71, 75, 115, 144, 147, 158, 159, 165

D

Denunziation 163
Depression 117, 144, 220
Druck ii, 15, 104, 145, 146, 158, 160, 163, 191, 192

E

Eigenverantwortung 35, 40, 109

EKA 100

Ende des Stammbaums 141, 143, 207

Entgiftung 81, 82, 85, 89, 98, 182

Entzündung 6, 8, 20, 108, 109

Entzündungen 6, 19, 138

Epigenetische Haarwurzelanalyse 212

Ernährung 9, 10, 11, 20, 22, 35, 42, 69, 84, 85, 87, 91, 112, 121, 159, 182, 195,
216

F

Friedensprozess 52, 60, 61, 63, 64, 65, 121, 178

fünfte Dimension 106

Für die Vorfahren büßen müssen 205

Futur-II-Methode 103, 120, 177

G

Gesundheit 1, 3, 4, 10, 12, 16, 18, 21, 23, 30, 35, 36, 40, 42, 70, 73, 74, 82, 83,
84, 91, 103, 108, 109, 110, 112, 113, 115, 119, 146, 150, 156, 173, 177,
179, 188, 189, 215, 217

Gesund und stark aus der Krise 71

H

Hashimoto 165, 182

Heilfleisch 34

Heilmeditationen 45, 46, 51, 181, 196

Heilungsimpulse v, 129, 131, 132, 133, 141, 142, 147, 148, 152, 156, 161, 162,
169, 192, 193, 199, 209

Heilungs-Navi 30, 103, 106, 121, 154, 177

Hornhauttransplantation 150, 151, 154

Hunger 86, 87, 88, 89, 90, 102

I

Immunsystem 21, 27, 74, 75, 78, 79, 80, 81, 108, 109, 115, 118

Impfungen 13, 14

Informationsfeld 108, 109, 214

Isolation 81, 117, 144

Ist-Analyse 51, 172

J

Jemanden verlieren 205

Joe Dispenza 111, 122

K

Keratokonius 151, 154

Komfortzone 106, 123

Körper-Geist-Seele-Spirit-Sozium 25

Krankheit 3, 4, 10, 16, 18, 23, 48, 128, 141, 155, 196, 216, 220

Krankheiten v, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 16, 19, 21, 36, 108, 130, 132, 144, 177

L

Lifestyle 20, 50, 123, 197

Löschen von Altlasten 199

M

Magic Medical Coaching 24, 28, 126

Medical Coaching 23, 24, 28, 126

Meißner-Methode 27, 28

Migräne 53, 126, 127, 128, 132, 133

Missbrauch 99, 151, 152, 169, 170

Mit Absicht gesund 1, 28, 35, 36, 45, 60, 109, 128, 132, 191, 218

N

natürlicher Hunger 86

Nebenwirkungen 7, 8, 14, 15, 24, 92

negative Kindheitserfahrungen 99

Neurodermitis 150, 151

Nicht dazugehören 206

Nocebo 8

Numerologie 39

P

Placebo 8, 12, 13, 33, 35, 111

Placebo-Effekt 8, 12, 13, 35

PNEI 118

Prokrastination 43, 44, 45, 50, 161, 181, 187, 197, 206

Prostata 138, 139
Prostata-Karzinom 138
Psoriasis 165, 168, 169
Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie 118

R

Repressalien 163
Resilienz 70, 71, 73, 74, 76, 80, 164

S

Salamitaktik 180, 181, 182, 184
Sammeltrieb 163
Schlafqualität 97, 98, 184, 185
Schlafstörung 161, 164
Schubsen 45, 128, 129, 131, 137, 191, 193
Schuppenflechte 165, 182
Selbstfürsorge 29, 30, 37, 51, 130, 133, 185
Selbstheilung 1, 2, 12, 16, 26, 27, 28, 33, 36, 38, 39, 45, 51, 52, 56, 60, 69, 112,
120, 121, 122, 123, 124, 128, 132, 139, 164, 172, 177, 189, 191, 217, 218
Selbstheilungskräfte 1, 28, 31, 33, 34, 48, 196
Selbstliebe 29, 30, 37, 130, 131, 133, 134, 153, 217
Selbstsabotage 43, 45, 70, 71, 147, 148, 161, 169
sexuelle Orientierung 150, 152
Sozium 25, 69, 115, 118
Spektralanalyse 4, 26, 213, 214
Stress 35, 36, 69, 80, 113, 133, 150, 215, 220, 221
Symptome-Ursachen-Gründe 17

T

Todesangst 162
Traditionelle Chinesische Medizin 25
Transgenerationale Einflüsse 131

U

Überforderung 159, 162
Umfeld 56, 57, 64, 101, 102, 118, 152, 178, 195

V

Verantwortung 17, 29, 30, 38, 40, 50, 51, 124, 133, 148, 162, 175, 178, 197, 198,
205, 207

Verlassen 169

Verlorener Zwilling 129

Vertrag 37, 38, 122, 123, 134, 169, 170, 194

Visionboard 104, 105, 154

Vitiligo 165, 166

W

Weißfleckenkrankheit 165

WHO 3, 4, 18, 115

Z

Ziel 5, 7, 8, 12, 30, 31, 41, 42, 43, 44, 51, 77, 84, 89, 94, 103, 105, 113, 120, 121,
122, 123, 176, 179, 180, 183, 186, 187, 188, 207

zum Leiden verdammt 204

SEMINARE & WORKSHOPS

Für Patienten, deren Angehörige und interessierte Laien:

- MAG 2.0 - P Mit Absicht gesund – Selbstheilung für Einsteiger (Stufe I)
MAG 2.0 - F Mit Absicht gesund – Selbstheilung für Fortgeschrittene (Stufe II)
MAG 2.0 - X Mit Absicht gesund – Selbstheilung für Experten (Stufe III)

Informationen finden Sie auf www.mitabsichtgesund.de

Für Ärzte und Therapeuten:

MAG 2.0 - T Mit Absicht gesund 2.0 für Therapeuten

Informationen finden Sie auf www.meissner-seminare.de

In der Praxis für Ganzheitsmedizin Dr. Folker Meißner bestehen Möglichkeiten zur Hospitation für erfahrene Ärzte und Heilpraktiker, die den MAG 2.0-T Kurs absolvieren. Terminvereinbarung während der Seminarphasen.

Für Ärzte, Therapeuten und interessierte Laien:

Stark und gesund aus der Krise -

Seminar zur persönlichen Krisenbewältigung und für Lebenskrisen-Coaches.

Informationen finden Sie auf www.mitabsichtgesund.de und www.meissner-seminare.de.



DER AUTOR

Dr. med. Folker Meißner, Jahrgang 1954, ist seit über 25 Jahren als Arzt in Königswinter niedergelassen. In seiner Praxis für Ganzheitsmedizin setzt er den Schwerpunkt nicht auf die Behandlung von Symptomen, sondern auf die Erkennung und Eliminierung von Krankheitsursachen.



Sein Anliegen ist es, den Menschen, die beim ihm Rat suchen, zu helfen, aus eigenen Kräften (*empowering people*) einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen und dabei gleichzeitig den Blick auf eine glückliche Zukunft zu richten, nicht nur auf eine gesunde.

Dr. Meißner ist als Dozent, Trainer und Speaker weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt. In seinen national und international angebotenen Webinaren und Seminaren bildet er Therapeuten und Anwender in energiemedizinischen Verfahren und in der von ihm entwickelten HO-LAR-Medizin® aus.

Mit seinem 2015 erschienenen Buch »Mit Absicht gesund – Impulse zur Selbstheilung« hat er den Grundstein für ein Projekt gelegt, das er nun



mit »Deine Lizenz zur Selbstheilung« fortsetzt: es geht um die globale Verbreitung der Erkenntnis, dass jeder Mensch grundsätzlich für seine eigene Gesundheit und für sein eigenes Glück selbst verantwortlich ist *und auch die Möglichkeiten in sich trägt, diese Verantwortung umzusetzen.*

Mit seinem neuen Format »MAGIC MEDICAL COACHING« bietet er jedem Interessierten Hilfestellung an, dieses Potenzial in sich selbst zu finden.

FOLKER MEISSNER
MAGIC MEDICAL COACHING