



Nicht länger nur lindern – heilen!

Risiken erkennen

Gesundheit schützen

Die schmerzvollen Leidensgeschichten vieler Menschen sind voller subjektiver Leiden und haben zu allen Zeiten die ärztliche Kunst herausgefordert. Unendlich vielfältig können negative und schmerzliche Gedanken durch unseren Kopf schwirren, uns in ihren Bann ziehen und kein Ende finden. Wir verstehen uns selbst nicht mehr, denn die Umstände, die uns in diese Situation gebracht haben, bleiben weitgehend unbewusst. Wir fühlen uns „krank“, schwach, antriebslos und von Ängsten gepeinigt und von anderen nicht verstanden. Wie lange können wir es uns noch leisten, in einer pharmazeutischen Medizin psycho-soziale Lebensumstände außen vor zu lassen? Sollte es jetzt tatsächlich ausreichen, unser Erbgut akribisch nach kranken Genen zu durchstöbern?

Einheit des Überlebens

Hauptindikator einer guten Gesundheit ist ein ausgeglichenes Selbstwertgefühl. Die moderne Psychoneuroimmunologie mit ihrem bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell macht deutlich, wie wir selbst durch die Gestaltung unserer zwischenmenschlichen Beziehungen entscheidend daran mitwirken, was sich biologisch und psychisch in uns abspielt. Unsere Biologie führt also kein auf sich allein gestelltes *autistisches* Eigenleben, sondern bildet mit der Psyche und seiner sozialen Umwelt eine *"Einheit des Überlebens"*.

1

Gute Miene zum bösen Spiel

Demütigung oder Kränkung führt zu reduzierten Selbstwertgefühlen, verbunden mit Depressivität, Scham und Angst vor neuen Verletzungen. Emotionen sind für alle Vorgänge des Selbstverständnisses und der Beziehungsgestaltung unverzichtbar. Die Hemmung unseres emotionalen Ausdrucks, wie zum Beispiel „gute Miene zum bösen Spiel“, ist als Risikofaktor für viele Erkrankungen, von banalen Erkältungen bis zu schwerwiegenden Krebserkrankungen, anerkannt. Umgekehrt gilt die Überwindung von emotionaler Hemmung als ein wichtiger Schritt auf dem Wege zur psychischen und körperlichen Gesundheit.

Glitzernder Fluss oder muffiger Baggersee

Das, was sich anfühlt wie ein unglückliches Leben, ist mit großer Sicherheit eine Sammlung verschiedenster unerfüllter Bedürfnisse und Sehnsüchte, und eine Unverträglichkeit der eigenen, schmerzvollen Leidensgesichte: „*Ich genüge nicht*“, „*Ich konnte mein Baby nicht lieben*“, „*Ich muss lieb sein, sonst erfahre ich Willkür*“, „*Mein Schweigen hat alles zerstört*“, „*Ich kann nicht gewinnen*“, „*Mein Leben hängt an einem seidenen Faden*“ und vieles mehr.

Unsere Speicher sind schneller voll und die Akkus schneller leer. Kompensatorische Wutgefühle auf uns selbst und unsere scheinbar geringere Belastbarkeit stauen den glitzernden Fluss des Lebens zu einem muffigen Baggersee auf.

Immer die gleichen Türen

Gemeinsam scheint bei allen Menschen zu sein, dass sie sich dagegen auflehnen, aktiv versuchen, ihr Leben und Leiden zu meistern – und dabei in ihren schmerzvollen Leidensgeschichten hängen bleiben. Schon fast wahnhaft halten wir unbeirrt und unkorrigierbar an unseren Überzeugungen fest und kämpfen tapfer mit dem „Rücken an der Wand“ weiter – eine fixe Idee. Mehr und mehr verlaufen wir uns in einem Labyrinth aus immer gleichen Türen, immer gleichen belastenden Partnerschaftsbeziehungen und immer gleichen chaotischen Lebensumständen und unerklärlichen Verhaltensmustern – aus denen überhaupt erst Konflikte und Krisen in der Familie, in der Schule oder im Beruf entstehen.

Die Furie des Erinnerns

Frühkindliche Belastungserfahrungen durch familiäre Dauerkrisen, unberechenbaren Stimmungsumbrüchen oder aggressiven Auseinandersetzungen führen dazu, dass sich unser biologisches Selbsterhaltungssystem sehr früh und in unangemessener Situation aktiviert – mit einem entsprechenden Flucht-, Angriff- oder Erstarrungs-Verhalten und den Gefühlen von Stress, Hilflosigkeit, Unsicherheit, Ohnmacht und Bedrohung.

Es ist der Beginn eines endlosen Leidens, das nicht an Form gewinnen kann und kein Ende findet. Wir haben das Gefühl mit angezogener Handbremse nicht von der Stelle zu kommen, stehen unter Strom, und bekunden auf die Nachfrage, wie es uns denn geht: „Passt schon!“

Und so schwebt seit unserer Kindheit die „Drohung des Scheiterns“ weiterhin über uns: Ein rasender Kampf auf scheinbar aussichtslosem Posten – mit Schuld- und Schamgefühlen, schlechtem Gewissen und mangelndem Selbstwert.

Eine permanente Alarmbereitschaft ruiniert uns

Nahezu alle körperlichen Funktionen sind Ergebnisse evolutionärer Entwicklungen und dienen dem Überleben. Im Moment der Gefahr für Leib und Seele aktiviert der Hirnstamm, *vermittelt über emotionale Selbsterregung*, in Bruchteilen einer Sekunde alle verfügbaren Energien und Kräfte: Das Herz schlägt schneller, es rast, der Blutdruck schießt in die Höhe. Alle Energie strömt ins Gehirn zwecks erhöhter Sinneswahrnehmung, gleichzeitig werden Organe, die Energie verbrauchen, nur noch minimal versorgt, zum Beispiel Verdauungs- oder Sexualorgane. Ein Millionen Jahre altes Relikt unserer primitiven Vergangenheit macht den Körper flucht- und kampfbereit.

Diese extreme Aktivierung unserer Energiereserven, ausgelöst über eine emotionale Selbsterregung, ist kräftezehrend und kann tatsächlich nur wenige Minuten von unserem Organismus ertragen werden, bevor unsere Organe Schaden nehmen. Gefäße könnten platzen, das Herz und andere Organe versagen. Um das zu verhindern schaltet sich zeitversetzt der Parasympathikus dazu, und zwingt Herzfrequenz und Blutdruck in einen Bereich zurück, der nicht länger für uns selbst gefährlich ist.

Doch die beiden Nervensysteme Sympathikus und Parasympathikus bleiben auf *einem hohen Energielevel erregt und paralyziert* – eine permanente Alarmbereitschaft, die unsere Leistungskraft ruiniert.

Das menschliche Tier

Im Unterschied zu den Tieren in der Wildnis, die ein *neurogenes Zittern* nutzen, um nach einer Gefahrensituation aus dem hohen biochemischen Energielevel zukommen, unterdrücken Menschen die emotionale Selbsterregung und ihre emotionale Erlösung. *Das menschliche Tier* hat den Neocortex entwickelt, das dem modernen Menschen erlaubt, Meinungen und Wertungen zu haben, und die Fähigkeit besitzt, den primitiven Hirnstamm der Revierverteidigung zu dominieren – und abzuspalten.

Der mit Abstand wichtigste Risikofaktor für Gesundheit oder Krankheit sind die ersten Lebensjahre, in denen sich das zentrale Nervensystem des Kindes entwickelt, und auf ein negatives Umfeld immer wieder heftig reagieren muss. Ein derart vorbelastetes Kind entwickelt ein „*negativ besetztes inneres Bild von sich selbst*“ und ein „*Glaubensmodell*“, wie es am besten mit der Interaktion seines Familienumfeldes umgehen muss – und seine emotionale Betroffenheit abspaltet. Wenn wir dann als Erwachsener, und bereits selbst Vater bzw. Mutter sind, Angst bekommen, kann es passieren, dass unser Kinn, unsere Hände und unsere Beine zu zittern beginnen. Wir spüren, dass unserem Körper zum Zittern zu Mute ist, aber wir lassen es nicht zu, weil wir in den Augen unserer Kinder oder Berufskollegen stark erscheinen wollen.

Eine schmerzvolle Dreiecksbeziehung der besonderen Art

Als Jugendliche und Erwachsene sind wir schon lange nicht mehr in den äußeren Lebensumständen frühester Erfahrungen von Familienkrisen, Partnerschaftskonflikten, Mobbing am Arbeitsplatz oder Ängsten und Zwängen des Alltages gefangen, sondern in einer „*schmerzvollen Dreiecksbeziehung der besonderen Art*“:

Ein soziales Umfeld, das unser Denken, Fühlen und Wahrnehmung immer wieder aufs äußerste strapaziert, ein biologischer Körper, der mit seinem biochemischen Selbsterregung psychische Prozesse aktiv mitgestaltet und eine soziale Psyche, die mit allen Mitteln und unter allen Umständen, auch wenn es uns selbst schmerzt, ein sozialverträgliches Bild von uns erzeugen will, und dabei die Körpererregungen als verdächtig und peinlich wahrnimmt.

Evolution ist ein ewiger Anpassungs- und Selektionsprozess zwischen Lebewesen in seiner Umwelt. Im Urgrund unserer Biologie agiert unser Körper seit Millionen von Jahren in hierarchischen Gemeinschaften dominant ruhig und selbstsicher. Störungen des hierarchischen Gefüge führen dagegen zu Instabilität und bedeutet Gefahr für Leib und Seele, was auch für die heutige Wertegemeinschaft gilt, in der wir leben. Insbesondere wenn der Kampf zum Beispiel zwischen zwei ebenbürtigen dominanten Familienmitgliedern langandauernde Auseinandersetzungen nach sich zieht.

3

Sieg und Niederlage, und der damit verbundene soziale Aufstieg und Abstieg sind naturgemäß mit entsprechenden bio-psycho-sozialen Affektzuständen und entsprechenden Verhaltensmuster verbunden. Der soziale Aufstieg ist mit einem Hochgefühl, die Niederlage mit niederdrückenden Affekten, wie Angst, Rückzug, Libidoverlust, Verstimmung und vielem mehr verbunden.

Und hier kommt seit ca. 2,5 Millionen Jahren unsere Psyche, fest verankert im Neocortex unseres Gehirns, ins Spiel. Sie kann unseren Körper von neuerlichen Angriff- und Flucht-Reflexen abhalten – ein psycho-sozialer Anpassungsprozess auf dem Weg zur Herrschaft über das Tierreich und dem Aufstieg zur Zivilisationsgesellschaft.

Eine Psyche, die alles bestimmt

Seit der Mensch in großen, sozialen Gemeinschaften lebt, muss die Psyche permanent Wege finden, um einerseits mit einer Vielzahl von negativen Herausforderungen durch Familie, Schule und Beruf klar zu kommen, und andererseits unsere Bedürfnisse nach Geborgenheit, Wertschätzung und Autonomie innerhalb der Gruppe zu erfüllen.

Wenn wir uns zum Beispiel immer wieder von unseren Eltern, Lehrern oder Vorgesetzten schlecht behandelt fühlen, aktiviert unsere Biologie wie beschrieben alle verfügbaren Energien und Kräfte um aus der Gefahrenzone zu flüchten oder den Kampf aufzunehmen. Gleichzeitig erkennt aber unsere Psyche, dass wenn wir diese „natürlichen Abwehrreaktionen“ wie Flucht oder Angriff anwenden, noch weniger von dem bekommen, was wir brauchen – *nämlich Zugehörigkeit, Kooperation und Fairness*.

Sie glaubt, dass wir nicht mehr geliebt werden, wenn wir so reagieren würden. Sie spaltet kurzerhand unsere Flucht- und Angriff-Reflexe ab. So werden „gesunde Abwehrreaktionen“, die sich gegen einen Angriff im Außen wehren wollten, aber nicht durften, autoaggressiv und richten sich jetzt gegen uns selbst – der Beginn vieler Erkrankungen, besonders Autoimmunerkrankungen.

Wir nehmen die schlechte Behandlung einfach hin, und legen uns ein „dickes Fell“ in Form von Übergewicht oder Gefühllosigkeit zu, oder bleiben für immer hoch aggressiv und entzündet. Die Energien und Kräfte in unserem Körper bleiben *gefangen* und führen zu einem späteren Zeitpunkt zu Symptomen jeglicher Art, wie Depression, Burn-out, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Migräne, Panikattacken, Ängste, innere Unruhe sowie posttraumatischen Belastungsstörungen – und plötzlich sind wir selbst über unseren eigenen Erschöpfungszustand bestürzt und fühlen uns krank.

Unverhofft auf dem Holzweg

Die Abspaltung gesunder Abwehrreaktionen führt uns nicht in die gewünschte Ruhe, sondern in einen nicht enden wollenden Sturm von emotionalen Herz-Schmerz-Geschichten voller Wut, Ohnmacht, Scham, Hilflosigkeit und Schuld. Und diese schmerzlichen Emotionen versuchen wir nun zu unterdrücken (Depression = Unterdrückung) und brennen langsam aber sicher dabei aus (Burn-out). Das ist, als würden wir ständig, einen aufgeblasenen Ball fortwährend unter der Wasseroberfläche gedrückt halten, damit ihn niemand sieht.

Was übrig bleibt ist Leid und eine lange Liste von „Begleitschäden“ auf körperlicher Ebene: chronische Entzündungen und Schmerzen, Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Migräne, Gelenkschmerzen und vieles mehr. Auf der emotionalen Ebene fühlen wir uns überfordert, lustlos, verzweifelt und unzufrieden, und auf der kognitiven Ebene sind es nicht selten Konzentrationsstörungen und immer wiederkehrende negative Gedanken des Selbstzweifels und der Selbstkritik.

Niemand muss Opfer seiner überreizten Psyche bleiben

Die moderne Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie und ihrem bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodell hat im 21. Jahrhundert eine hoffnungsfrohe Botschaft: Die schädliche Wirkung unserer eigenen katastrophisierenden Symptombewertungen und negativer Selbstbeobachtung ist für das Nervensystem reversibel. Konkret heißt das, dass unser Gehirn eine starke Neuroplastizität besitzt und damit die Fähigkeit hat, sich selbst zu regenerieren und *erneut* zu strukturieren – bis ins hohe Alter.

Heilung aus eigener Kraft heißt im Einklang mit sich selbst und seinem sozialen Umfeld sein. Seit mehr als 20 Jahren trage ich die Erkenntnisse aus Biologie, Psychologie und Soziologie zusammen, und konnte so ein neues Bild vom Menschen und seinem sozialen Körper entwickeln. Alles, was wir lernen, erfahren und erleben, vollzieht sich im Wechselspiel einer bio-psycho-sozialer Dreiecksbeziehung.

Shit happens!

Bei Menschen mit einem starken Selbstbewusstsein und einem intakten sozialen Familiensystem *desensibilisiert* sich innerhalb von wenigen Stunden der natürliche Flucht- oder Kampfflex – auch ohne Trauma-Therapeuten. Sie haben die Kraft, enttäuschte Erwartungen aufzugeben und an die enttäuschende Wirklichkeit anzupassen. Sie haben aus ihrer Kindheit eine „überlegende eigene Identität“, eine einzigartige Seinsbestimmung mitgenommen, die sie alle normativen Erwartungen, wie „Ich bestehe auf mein Recht“, „Ich erwarte eine Entschuldigung“ oder „Ich bin Opfer“ abschütteln lassen: *shit happens!*

Sie beherrschen unbewusst die Kraft, innere Bilder von normativen Erwartungen in kognitive Erwartungen zu verwandeln.

Imagination – Eine heilsame Kommunikation mit uns selbst

Eine Möglichkeit, mit Enttäuschung umzugehen, ist besonders kreativ: Stellen sie sich in inneren Bildern vor, als könne der enttäuschend Handelnde ihnen kein Härchen krümmen. Im wahrsten Sinne des Wortes: *Sehen sie, wie er allein daran scheitert und verzweifelt aufgibt, ein einziges Haar von ihnen zu brechen!*

Eine überlegene bildhafte Darstellungskunst, in der die Chance liegt, zu grundsätzlich neuen, persönlich bedeutsamen Geschichten, zu kommen, die unsere Leidensgeschichte beendet. Denn wir wissen bereits: *Nicht die Geschichte macht uns, sondern wir machen eine Geschichte – als Geisel unserer negativen Vorstellungen oder als Freidenker über alle Horizonte.* Wir entscheiden!

Nicht nur ein suggestives Gespräch mit dem inneren Kind kann erlösend sein, sondern in einem ganz besonderen Ausmaß auch die erfolgreiche Visualisierung von „unserem Angriff auf den Täter“ – endlich ein erfolgreicher Abschluss unseres biologischen Flucht-, Angriff- oder Erstarrungs-Reflexes.

Wenn gleich es für den Betroffenen schmerzhaft ist, seine Geschichte mit den gleichen Gefühlen von Terror oder Schmerz zu erforschen, löst das sich natürlich einstellende Befreiungsbild, was wir hätten tun müssen, aber nicht getan haben, muskuläre Spannungsmuster und bringt unmittelbar eine gesteigerte Durchblutung und angenehme Empfindungen von Lebendigkeit. Indem wir uns in inneren Bildern von unseren Körperwahrnehmungen führen lassen, können wir nach und nach unsere wahre Leidensgeschichte aufdecken und zu der Gewissheit gelangen, dass unser Körper eindeutig darauf gerichtet war, die in unserem Leben abgespaltenen Spannungsmuster aus der Kindheit aufzugeben, die für eine erwachsene Lebensweise in Sicherheit und in gesunden Beziehungen schon lange nicht mehr nötig waren. Die Selbsterkenntnis: *Ich kann es doch!*

Selbstheilung

Das Einfallstor in unsere reizüberfluteten Gehirne sind die Augen. Den leichtesten Zugang haben dabei Seheindrücke, die, bevor eine weitere Wahrnehmung und kognitive Verarbeitung von Informationen einsetzt, unmittelbar einen körperlichen Reflex auslösen. Dabei unterscheidet unser Gehirn nicht, ob sich die Seheindrücke vor unserem tatsächlichen Auge in der Außenwelt oder vor unserem geistigen Auge in unserer Innenwelt abspielen. Bereits seit vielen Jahren verweisen wissenschaftliche Studien auf die selbstheilende Kraft innerer Bilder.

Die Kraft innerer Bilder wirkt nachweislich auf das Immunsystem, denn selbst unser Immunsystem macht *keinen Unterschied zwischen bakteriellen Erregern und einem emotionalen Erregt-Sein*. Bilder sind geeignet, Verstand und Gefühle miteinander zu verbinden und gleichzeitig den biologischen Körper in die therapeutische Arbeit mit einzubeziehen. Negative Vorstellungen werden in gesundheitsfördernde Erwartungen und Überzeugungen verändert.

Kurzum: Die hypnosystemische Imagination ermöglicht Selbsterkenntnis – ein wichtiger Baustein unserer Überzeugungen. Sobald wir verstanden haben, welche Beziehungen, Konflikte und Gefühle uns zu schaffen gemacht haben, können wir uns in suggestiven Bildern mutig kritischen Situationen stellen. Die Erkenntnis, was den glitzernden Fluss des Lebens wirklich gehemmt hat, löst unsere angezogene Handbremse, und das Gefühl, nicht von der Stelle zu kommen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Folgende Strategien zur Bearbeitung der katastrophisierenden Bewertung der Symptomatik und der dysfunktionalen Selbstbeobachtung haben sich als hilfreich erwiesen:

- Detaillierte und konkrete Beschreibung der Beschwerden erleichtert den Zugang
- Gemeinsam ein Modell erarbeiten, das die Entstehung und Aufrechterhaltung der Hauptbeschwerden erklärt
- Ganz wichtig ist es, die Folgen der Beschwerden zu erfassen: Wie gehe ich damit um? Wie belastet die Symptomatik mich und wie wirkt sich dies auf meinen Alltag aus?

- Ausreichende Informationen über die eigene dysfunktionale Selbstbeobachtung, wie Symptomatik der Störung, Überzeugung der Abspaltung des Reflexes, Störungsverlauf und suggestive Lösungsbilder erarbeiten
- Zusammenfassend: Korrektur der ängstlichen, dysfunktionalen Selbstaufmerksamkeit bzw. Selbstbeobachtung

Die systemisch-soziologische Kurzzeit-Therapie und Beratung ist besonders flexibel und kommt meist mit einzelnen oder wenigen Sitzungen aus. Oft reichen kleine Impulse aus, um emotionale Muster zu verstören, die die Abspaltung unseres Reflexes aufrechterhalten haben.

Online-Beratung via **Telefon & Skype**

Eine gute Möglichkeit, mit wenig Zeit und finanziellen Aufwand, professionelle Hilfe zu bekommen.

Persönliches **Einzeltraining** & Intensiv-**Gesundheitstraining**

Persönliches Einzeltraining für allgemeine Lebensnöte, wie Blockaden, berufliche wie finanzielle Misserfolge, einengende Verhaltens- und Lebensmuster und vieles mehr: ca. 3 Stunden.

Intensiv-Gesundheitstraining für chronische Erkrankungen, wie Allergien, Lebensmittel-Intoleranz, Migräne, ADHS, Panik, MS, Tumor, Angststörungen, und vieles mehr: ca. 4 Stunden

Systemische **Familienaufstellung**

Erleben, was verbindet. Einen guten Platz in der Familie, Partnerschaft und im Leben finden.
Von 9:00 bis 18:00 Uhr

Regus lipo – Emotionale Freiheit statt Frustessen

Regus lipo ist ein bio-psycho-soziales Ernährungskonzept, das emotionale Verhaltensmuster löst und erstarrte Stoffwechselprozesse regeneriert. Denn solange der Energiestoffwechsel nicht richtig funktioniert, kann eine nachhaltige Gewichtsreduktion kaum erreicht werden.

Radionik – Alles ist Schwingung!

Der richtige Weg ist der, der als Ergebnis mehr Wohlbefinden, die Genesung von Symptomen und eine stabilere Gesundheit zur Folge hat.

Analyse **Soziale Persönlichkeitsprofile**

Immer wieder haben wir unerklärliche Verhaltensweisen, die unseren Erfolg boykottieren. Die soziale Persönlichkeitsanalyse gibt Ihnen Auskunft über Ihr Denken, Fühlen und Verhalten.

Gesund mit **INUS-Vitalstoffen**

Stehen Sie Ihrem Körper mit einer Extraportion lebensnotwendiger Vitalstoffen bei. Er dankt es Ihnen mit Gesundheit und Wohlbefinden!

Kostenfreie **Live Webinare** zu Gesundheitsthemen

Zu wissen, was man selbst tun kann, ist wohl die wichtigste Voraussetzung für Heilung aus eigener Kraft.

Termine und Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!