



7 Schritte

Zur

Heilung

Sonja Simonovska

Anika Simonovska Serra



7 Schritte zur Heilung

In diesem E- Book bekommst du:

- Eine Erklärung über die einzelnen Schritte auf dem Weg zur Heilung
- Praktische Beispiele und eine Beschreibung von Heilung bei unterschiedlichen Krankheiten und gesundheitlichen Problemen
- Praktische Übungen für Heilung

Wir sind Sonja und Anika und wir haben vielen Menschen geholfen ihre gesundheitlichen Probleme zu überwinden und bei unterschiedlichen Krankheiten eine Heilung zu finden. Mehr über uns findest du am Ende dieses E-Books.

Dieses E-Book beinhaltet die Essenz unserer langjährigen Arbeit mit

Menschen, die eine Erkrankung oder gesundheitliche Probleme hatten.

*

Wenn du ein gesundheitliches Problem hast oder wenn du krank bist bzw. eine dir nahestehende Person, dann bist du daran interessiert die konkreten Schritte zur Heilung zu erfahren.

Damit du die Schritte zur Heilung erfährst, ist es notwendig, dass du zuerst einige Erklärungen und Beispiele über gesundheitliche Probleme liest.

Während du weiter im Text liest, werden dir vielleicht Gedanken kommen wie: „Das kenne ich. Das weiß ich schon.“ Wenn du solche Gedanken bemerkst, stell dir folgende Frage noch bevor du diesen Gedanken Glauben schenkst: „Weiß ich das wirklich? Kenne ich das wirklich?“

Denn, was bedeutet es eigentlich etwas zu wissen? Es bedeutet Wissen praktisch anzuwenden und das Wissen zu leben. Wenn du nur etwas mental weißt bzw. wenn du genug Informationen über ein Thema hast, aber dieses Wissen nicht anwendest, dann ist es leeres Wissen. Viele tappen in die Falle des Gedankens: „Das kenne ich. Das weiß ich schon“ und verschließen sich damit automatisch für die Möglichkeit wirklich etwas zu lernen und es praktisch anzuwenden.

Bevor wir beginnen uns mit Heilung zu beschäftigen, schauen wir uns noch die Definition von Gesundheit der WHO an. Hier wird Gesundheit definiert als: „..Ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Wir sind mit der oberen Definition von Gesundheit vollkommen einverstanden. Gesundheit bedeutet voller Lebendigkeit, Lebensenergie sowie Freude zu sein, ein inneres Feuer und Begeisterung zu spüren und die eigenen Ziele mit dieser Begeisterung zu erreichen.

Viele denken, dass die Abwesenheit von Symptomen mit Heilung gleichzusetzen ist. 😊

Es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen Abwesenheit von Symptomen und Heilung. Der Heilungsbegriff entstammt dem Ausdruck „Heil“ und bedeutet so viel wie „*Ganz-Werden*“. Auch in der Antike war das Thema Heilung wichtig und spiegelt sich in den lateinischen Worten *curatio*, *sanatio*, *salvatio* wider. In den germanischen Sprachen sind mit dem Wort „*heil*“

verwandte Begriffe „ganz, gesund, unversehrt“.

Heilung ist, wie das Wort selbst sagt, nicht nur die Abwesenheit von Symptomen, sondern sich ganzheitlich, auf allen Ebenen wohlfühlen und gesund zu sein: körperlich, geistig, emotional und sozial 😊.

In Anlehnung an die obere Definition und Beschreibung von Gesundheit benutzen wir einen holistischen, ganzheitlichen Zugang zur Heilung.

Wir haben eine konkrete Arbeitsweise mit klaren Schritten zur Heilung entwickelt. Diese hat eine eigene Struktur und kann auch jeder Person in Abhängigkeit von ihren gesundheitlichen Problemen oder Erkrankung individuell angepasst werden.

Genauer genommen bedeutet das:

- Zwei Personen mit der gleichen Erkrankung oder Diagnose können verschiedene Wege zur Heilung haben.
- In manchen Fällen ist eine vollkommene Selbstheilung möglich
- In manchen Fällen ist medizinische Unterstützung in Form von klassischer Medizin und/oder alternativ medizinischer Behandlungen notwendig
- Das Zauberwort für Heilung ist Selbstverantwortung. Unabhängig davon, wie effektiv die medizinische Hilfe ist, der Heilungsprozess ist effizienter und schneller, wenn Selbstverantwortung übernommen wird. Das bedeutet sich selbst folgende Frage zu stellen: „Was kann ich persönlich für meine Heilung unternehmen?“

*

Wie verhalten sich Menschen, wenn sie ein gesundheitliches Problem oder eine Diagnose bekommen?

Wenn die ersten gesundheitlichen Probleme auftreten, wie körperliche Schmerzen, Schlaflosigkeit, Müdigkeit etc., winken es viele einfach ab und sagen sich „es wird schon vorübergehen...“ Und sie leben einfach so weiter wie bisher, mit den gleichen Gedanken und Gewohnheiten. Meistens aber werden die Symptome stärker und manche Menschen fühlen sich dadurch in ihren täglichen Aktivitäten beeinträchtigt. Dann sehen sie sich gezwungen, einen Arzt aufzusuchen.

Es existieren diejenigen, die zum Arzt gehen, nur damit sie Medikamente

verschrieben bekommen, die die Symptome lindern sollen. Solange die Symptome unter Kontrolle gehalten werden, sind sie nicht wirklich daran interessiert, das gesundheitliche Problem zu lösen. Erst wenn die Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung ausgeschöpft sind und der Leidensdruck groß ist, fangen manche sich für Heilung zu interessieren an.

Manch andere wiederum wenden sich beim ersten Anzeichen von gesundheitlichen Problemen an Schul- und / oder Alternativmediziner, Energetiker oder Heiler. Sie erzählen von Ihren Problemen und erwarten, dass diese Person Ihre Probleme einfach beseitigt.

Es gibt auch diejenigen, die viel recherchieren, lesen und hinterfragen. Sie kombinieren klassische und alternative Medizin. Aber in den

meisten Fällen suchen sie einfach nach einer anderen Person, die ihre gesundheitlichen Probleme oder Krankheit heilt.

Nur wenige Menschen kennen die große Wahrheit: "Niemand kann jemanden heilen." Alle Ärzte der Welt, klassisch oder alternativ, alle Heiler, Energetiker etc. sind nur Gefährten auf dem Weg zur Heilung.

Das Wichtigste auf dem Weg zur Heilung ist die Eigenverantwortung.

!!Achtung, Achtung!! Es ist sehr wichtig, dass man nicht in ein anderes Extrem gerät, das gekennzeichnet ist durch Gedanken wie: „Ich brauche niemanden, ich werde mich selbst heilen“.

Natürlich ist es möglich, dass ein Mensch sich selbst heilt. Es existieren

mehrere Beispiele für Instant-Heilungen, selbst bei den schwersten Erkrankungen. Ausschlaggebende Faktoren sind das Stadium der Erkrankung sowie der emotionale, körperliche und psychische Zustand der Person.

Die Selbstheilung ist bei manchen Menschen nur bis zu einem gewissen Grad möglich. Hierfür ist die Kenntnis darüber, wie man sich mit der eigenen Seele und mit dem eigenen Körper verbinden kann sowie die Kenntnis über die eigene Körperintelligenz, sehr wichtig. Wenn das nicht der Fall ist, ist eine Selbstheilung nicht möglich. Dann wird es notwendig, sich Hilfe bei Experten zu suchen. Das soll aber nicht bedeuten einfach alles in die Hände der Experten zu legen, sich zurückzulehnen und zu erwarten, dass man plötzlich geheilt sein wird. Auch in diesem Fall ist die betroffene Person größtenteils

selbst für die eigene Heilung
verantwortlich.

*

Was sind die Ursachen von
Krankheiten?

Diese Frage interessiert die Menschheit
seit vielen Jahrhunderten. Viele
Experten aus unterschiedlichen
Bereichen wie Ärzte, Heiler, Mystiker,
Energetiker, Forscher, Künstler etc.
haben verschiedene Theorien zur
Entstehung von Krankheiten aufgestellt.

Worin sich die meisten Erklärungen
über die Entstehung von Krankheiten
einig sind, ist:

- Es existiert nicht nur eine einzige
Ursache für die
Krankheitsentstehung, sondern es
ist ein komplexes System mit

mehreren unterschiedlichen Ursachen;

- In diesem komplexen System unterschiedlicher Ursachen ist chronischer Stress eine der häufigsten Krankheitsursachen, vor allem bei chronischen Erkrankungen. Besonders die Kombination von diesem chronischen Stress mit anderen Ursachen ist für die Krankheitsentstehung ausschlaggebend;
- Weitere Bestandteile dieses komplexen Systems sind unter anderem die Qualität der Nahrung, des Wassers, der Luft, der Lebensweise, Bewegung, Sport, die Natur, Umweltstrahlung, die Familie, Genetik;

*

Viele Menschen streben danach, erfolgreich zu sein. Sie möchten alle ihre privaten und professionellen Ziele erreichen, beruflich oder geschäftlich vorankommen, mehr verdienen, eine erfüllte Partnerschaft haben...

Es kommt oft vor, dass sich Menschen beim Streben nach dem gewünschten Erfolg überfordern und das erst einmal nicht bemerken. Die Belastung liegt jedoch nicht in den Handlungen, die gesetzt werden, um die eigenen Ziele zu erreichen, sondern es sind die Gedanken und Sorgen dahinter, die als belastend empfunden werden.

Wenn es vor allem zu Verlusten kommt, treten Emotionen wie Wut, Traurigkeit und Angst auf. Das kann zum Beispiel der Verlust eines geliebten Menschen, eines Partners oder ein Verlust

finanzieller Natur sein... Je intensiver diese Emotionen sind und je länger sie anhalten, desto stärker ist die Belastung für den Körper und die eigene Gesundheit.

Dieser Ballast aus Gedanken und Sorgen in Kombination mit unangenehmen Emotionen ist wie eine riesige Last, die die Person ständig auf ihren Rücken trägt. Viele Menschen bemerken nicht einmal, wie schwer diese Last eigentlich ist, die sie ständig mit sich tragen. Sie denken sich oft: „So ist nun mal das Leben. Es muss so sein.“ Einige wollen Ihre Last loswerden, jedoch bleiben Ihre Versuche erfolglos. Ab und zu gibt ihr Rücken nach, weil die Last einfach zu schwer ist...

*

Im Folgenden wird kurz erklärt, wie Stress zur Entstehung von Erkrankungen führen kann.

Langjähriger Stress ist ein wesentlicher Faktor, der zu gesundheitlichen Problemen führen kann. In Stresssituationen wird das Hormon Cortison freigesetzt und dieses wirkt auf verschiedene Systeme, wie z.B. das Immunsystem, den Zucker- und Knochenmetabolismus. Es bewirkt, dass aus Glykogenreserven mehr Glucose freigesetzt wird, mit anderen Worten es erhöht den Blutzucker. Es hemmt auch bestimmte Zellen des Immunsystems und somit können Infektionen und andere Krankheiten begünstigt entstehen. Adrenalin wird freigesetzt, der Blutdruck steigt.

Der Grund für diese körperlichen Veränderungen ist, dass Stress eine evolutionsbiologische Überlebensstrategie darstellt. In stressigen Situationen wird im Körper auf Überlebensmodus geschaltet, sprich freie Energie wird zur Verfügung gestellt. Deswegen steigt auch der Blutzucker, denn dieser ist ein wichtiger Energielieferant.

Stress ist im Grunde genommen nichts Negatives. Stress hat sich evolutionsbiologisch als Überlebensstrategie entwickelt. In akuten Stresssituationen, die schnelle Reaktionen erfordern, ist diese Strategie sehr wirksam. Probleme entstehen dann, wenn es zur Chronifizierung von Stress kommt. Diese körperlichen Veränderungen, wie zum Beispiel Blutzucker- und Blutdruckanstieg führen langwierig zu gesundheitlichen Problemen, denn

diese Mechanismen zur Energiefreisetzung sind nicht dafür gedacht langfristig oder chronisch aktiv zu sein. Bei chronischem Stress kann der Körper schwer den „normalen“ Zustand wieder erreichen und ist ständig im Modus des Überlebens. Der Körper beginnt zu kompensieren, bis alle Ressourcen aufgebraucht sind. Als Folge davon können gesundheitliche Probleme entstehen. Unsere Aufgabe ist es zu lernen Stresssituationen so zu bewältigen, dass diese nicht zu einer chronischen Aktivierung des Überlebensmodus führen. Es geht darum, dass der Körper Zeit hat sich zu regenerieren und wieder in Balance zu kommen. Chronischer Stress verhindert diese Balance und wirkt sich auf das Nervensystem negativ aus. Der Kreislauf anderer Hormone wie Serotonin und Dopamin, die unter anderem auf die Psyche, Grundstimmung und das Wohlbefinden

einwirken, ist auch gestört. Es kommt oft zu Schlafstörungen, Energiemangel und anderen gesundheitlichen Problemen oder sogar Diagnosen.

Das Ziel ist einen Weg zu finden, Stress nicht zu chronifizieren und somit den Körper zu schwächen, sondern adäquat mit Stress umzugehen und den Körper sowie Geist zu stärken. In Situationen des chronischen Stresses haben viele das Verlangen nach Süßigkeiten und Junkfood, viel Kaffee, Zigaretten, Alkohol... Durch Süßes und Junkfood steigt sofort der Blutzucker, das heißt, es wird freie Energie zur Verfügung gestellt. Leider hat dies auf längere Sicht gesundheitsschädigende Auswirkungen.

Chronischer Stress kann auch zu Angstzuständen sowie depressiven Zuständen führen und verkürzt die

Lebenserwartung. Außerdem verringert chronischer Stress die Fruchtbarkeit.

Die häufigste Todesursache stellen weltweit laut WHO Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 8,9 Millionen, Schlaganfälle mit 1,1 Millionen, gefolgt von chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen und Krebs. All diese Erkrankungen werden durch chronischen Stress in ihrem Auftreten verstärkt.

In unserer heutigen Gesellschaft gehört chronischer Stress zur Normalität. Im Stress sein ist in und modern, so zeigt man den anderen, dass man beschäftigt und nützlich ist. Angeblich hilft uns dieser Stress produktiver und erfolgreicher zu sein, was aber nicht wirklich stimmt. Ganz im Gegenteil. Chronischer Stress schränkt unsere Fähigkeiten und Intelligenz ein.

Du kannst dir durchaus die Frage stellen: Will ich so weiterleben? Will ich den Preis für diesen chronischen Stress mit meiner Gesundheit, meinem Wohlbefinden und persönlichem Glück bezahlen?

In stressigen Situationen, die vom Körper als gefährlich wahrgenommen werden, schaltet der Körper in den Fight-or-Flight Modus. Dafür ist viel Energie notwendig und deswegen werden andere Körperprozesse wie Wachstum, Entwicklung sowie Immunantworten in den Wartemodus versetzt. Das Nervensystem passt sich so an, dass es ein Minimum an Energie verbraucht. In einer Alltagssituation aber, wie zum Beispiel bei Meinungsverschiedenheiten in der Partnerschaft, mit dem Vorgesetzten oder mit Familienmitgliedern ist weder fliehen noch kämpfen notwendig. Trotzdem stuft der Körper die Situation

als gefährlich ein und stellt sich auf das Schlimmste ein. Dadurch, dass weniger aus der Umwelt wahrgenommen wird, ist die Kommunikationsfähigkeit eingeschränkt, da wichtige Informationen in der Kommunikation nicht wahrgenommen und verarbeitet werden können. Als Folge davon können Konflikte mit Mitmenschen entstehen, die für zusätzlichen Stress sorgen.

Viele von euch kennen sicherlich chronischen Stress und manche haben auch schon gesundheitliche Probleme. Die medizinische Behandlung ist ein grundlegender Meilenstein auf dem Weg zur Heilung. Ein anderer wichtiger Punkt ist die Eigenverantwortung. Fast jede/r weiß, was gesund und ungesund ist. Wie setzt du aber dieses Wissen in die Praxis um? Genau bei diesem Schritt scheitert es oft.

Als Folge von diesem stressigen, modernen Lebensstil werden die Energie und Lebensfreude immer weniger und die Träume und Lebensziele verblassen. Innere Unzufriedenheit, Traurigkeit, Wut und Angst nehmen zu. Und ehe man sich versieht, sind viele Jahre in Unzufriedenheit und Problemen vergangen.

In diesem Programm arbeiten wir individuell am gesundheitlichen Problem, das du hast und unterstützen dich dabei, deinen eigenen Weg zur Heilung zu finden.

*

Unsere konkrete Arbeitsweise, um den eigenen Weg zur Heilung zu finden, besteht aus 7 Schritten:

- 1. Die Beziehung zur Erkrankung /
zum gesundheitlichen Problem**
- 2. Seelische Ursachen**
- 3. Das “Geschenk” der Erkrankung /
des gesundheitlichen Problems**
- 4. Die Botschaft der Erkrankung /
des gesundheitlichen Problems**
- 5. Hilfreiche Methoden und
Techniken zur Erlangung von
Heilung**
- 6. Emotionale Hygiene im Alltag**
- 7. Persönliche Transformation**

Die einzelnen Schritte müssen nicht hintereinander gemacht werden, manche können auch parallel ausgeführt werden.

1. Die Beziehung zur Erkrankung / zum gesundheitlichen Problem

Dieser Schritt bezieht sich auf das Betrachten der Erkrankung oder des gesundheitlichen Problems aus

mehreren Perspektiven. Das Ziel ist zu verstehen, dass obwohl die Symptome schwerwiegend und belastend sein können, die Erkrankung nicht etwas Böses ist, das dich befallen hat. Sie ist auch kein Feind, der dich vernichten möchte. Die Erkrankung ist hier wie er Freund, der dir eine Botschaft überbringen möchte. Die Erkrankung ist die Stimme der Seele. Vielen fällt es anfangs schwer diese Tatsache zu akzeptieren, insbesondere wenn sie starke Schmerzen verspüren oder aufgrund des gesundheitlichen Zustands in ihrem Alltag eingeschränkt sind oder wenn sie eine lebensgefährliche Diagnose bekommen haben.

Sollte es am Anfang schwer fallen die Krankheit als Freund zu akzeptieren, dann kann man sich selbst und die eigene Beziehung zur Erkrankung beobachten. Beobachte deine

Gedanken und Gefühle hinsichtlich deiner Erkrankung bzw. deines gesundheitlichen Problems.

Bei diesem Schritt können anfangs Selbstbeschuldigungen und Selbstvorwürfe auftreten, im Sinne von „Was habe ich verbochen, dass ich krank geworden bin?“ Oder: „Ich arbeite jahrelang an mir selbst und trotzdem habe ich eine Erkrankung angezogen. Wenn solche Gedanken kommen, ist es schwierig sie loszulassen, wenn du gegen sie ankämpfst und sie fortjagen möchtest. Nicht konstruktive Gedanken können am besten durch das Stellen von Fragen losgelassen werden, zum Beispiel: „Wer sagt, dass ich daran schuld bin, dass ich krank bin? Entspricht das wirklich der Wahrheit? Was, wenn mir diese Krankheit wirklich eine Botschaft überbringen möchte?“ Es gibt so viele Menschen, die nach einer schweren Erkrankung Heilung

gefunden haben, und die meinen, dass genau diese schwierige Erkrankung eine der besten Dinge war, die in ihrem Leben passiert sind. Dank dieser Erfahrung haben sie ihr Leben so verändert, sodass sie nun glücklich und erfüllt sind wie nie zuvor.

2. Seelische Ursache

Die seelische Ursache finden bedeutet sich mit dem eigenen emotionalen Zustand vor dem Auftreten der Erkrankung/des gesundheitlichen Problems auseinanderzusetzen. Was ist in diesem Lebensabschnitt passiert? Gab es emotionale Probleme, Verluste, Enttäuschungen oder Unzufriedenheit? Je genauer die Erinnerung ist, desto präziser können diese Themen behandelt werden. Wenn sich zum Beispiel zwischenmenschliche Beziehungen zu Familienmitgliedern oder in der Partnerschaft als wichtig

herauskristallisieren, kann an der Lösung von problematischen Situationen bzw. an der Reaktion in diesen Situationen gearbeitet werden.

Dafür wenden wir Kommunikationstechniken sowie mentale Coaching-Techniken an. Zudem benutzen wir auch ausgewählte Atemtechniken für die körperliche und emotionale Ebene mit dem Ziel der Befreiung von unterdrückten Emotionen.

Natürlich kann jede/r auch einen Großteil der seelischen Ursachen selbst entdecken. Die Übungen dazu sind im Text weiter unten zu finden. Wir würden dir empfehlen keine Absätze zu überspringen, sondern alles der Reihe nach Schritt für Schritt zu lesen und erst danach die Übungen zu machen. Der Sinn dahinter ist, dass der Effekt der Übungen größer ist, weil du ein

umfassenderes Verständnis für dieses Thema im Laufe des Lesens dieses E-Books erwerben wirst.

3. Das “Geschenk” der Erkrankung/ des gesundheitlichen Problems

Der Begriff **Geschenk der Erkrankung oder des gesundheitlichen Problems** stößt bei vielen Menschen auf Missverständnis. Es ist tatsächlich ein „Geschenk“, das die Erkrankung mit sich bringt. Es können zum Beispiel Situationen, die im Normalfall eine direkte Auseinandersetzung mit etwas Bestimmtem erfordern, durch das gesundheitliche Problem vermieden werden. All das spielt sich unterbewusst ab. Bewusst wird kaum eine Person sagen, dass sie sich wünscht, krank zu werden oder ein gesundheitliches Problem zu bekommen, um Bestimmtes zu erreichen. Abhängig von den eigenen

Glaubenssätzen und dem Mindset kann das Geschenk der Erkrankung oder des gesundheitlichen Problems sehr kreativ sein.

4. Die Botschaft der Erkrankung/ des gesundheitlichen Problems

Die Botschaft der Erkrankung ist ein Begriff, den viele vielleicht schon kennen. Es existiert zahlreiche Literatur, in welcher Tabellen präsentiert werden, die bestimmte gesundheitliche Probleme sowie Erkrankungen mit emotionalen Zuständen und Affirmationen verbinden. Diese Affirmationen (Sätze) stellen die Botschaft der Erkrankung dar. All das kann hilfreich sein. Das Problem ist, dass diese Botschaften sich ziemlich ähnlich sind. Es ist wichtig die konkrete Botschaft der Erkrankung individuell zu finden. Wie weiter oben bereits erwähnt, kann das gleiche

gesundheitliche Problem oder die gleiche Erkrankung für zwei verschiedene Personen unterschiedliche Schritte zur Heilung beinhalten und somit auch **unterschiedliche Botschaften.**

*

Bevor die weiteren Schritte genannt werden, folgen an dieser Stelle ein paar Beispiele aus unserer Praxis, um die bereits genannten Schritte zur Heilung greifbar zu erklären.

Frau B., Mitte 40, leidet an Bluthochdruck. Sie hat regelmäßig Medikamente für Bluthochdruck genommen, hat diese jedoch nicht so gut vertragen. Deswegen hat sie auch ihren Lifestyle geändert. Sie hat angefangen sich ausgewogen und bewusst zu ernähren, hat regelmäßig Spaziergänge in der Natur gemacht

sowie Sport und auch Meditationen und Entspannungstechniken praktiziert. Es kam zu einer gewissen Verbesserung, trotzdem gab es immer noch zahlreiche Situationen, in welchen der Blutdruck prompt anstieg und sehr hohe Werte erreichte.

In unserem Programm kam sie zum Geschenk ihres gesundheitlichen Problems. Sie lebt gemeinsam mit ihrem Ehemann und ihren Kindern. Obwohl sie Vollzeit berufstätig ist, hat sie von Anfang an die größte Verantwortung für die Arbeit im Haushalt übernommen sowie das Zubereiten der Mahlzeiten. Jahrelang hat sie sich alleine um alles zu Hause gekümmert und hatte kaum Zeit für sich selbst. Sie fühlte chronische Müdigkeit, lebte aber dennoch so weiter.

Ihr gesundheitliches Problem war in dem Ausmaß hilfreich, sodass sie sich

dadurch von der Arbeit im Haushalt befreien konnte und Zeit für sich selbst hatte. Es reichte, wenn sie ihren Kindern und dem Ehemann sagte, dass der Blutdruck hoch sei. In diesen Momenten zog sie sich in ihrem Zimmer zurück und der Ehemann und die Kinder übernahmen die Arbeit im Haushalt.

Das kann für egal welches gesundheitliche Problem der Fall sein. Die Frage ist, warum sie genau dieses Problem mit dem Bluthochdruck entwickelt hat?

Während der weiteren Arbeit in unserem Programm kam sie zu der Erkenntnis, dass sie das Problem mit dem Bluthochdruck unterbewusst von ihrem Onkel, dem Mann von der Schwester ihrer Mutter, übernommen haben könnte. Sie hatte in ihrer Kindheit viel Kontakt mit ihm. Ihr Onkel

und Tante hatten keine Kinder und lebten in der Nähe von B. B. besuchte oft ihren Onkel und ihre Tante. Er lag B. besonders am Herzen und sie verbrachten viel Zeit miteinander. Er war sehr lustig, spielte mit ihr und erzählte ihr viele Geschichten. B. lernte viel von ihm, da er sehr gebildet war. Im Laufe des Lebens bekam er Bluthochdruck sowie Herzprobleme. Als B. in der Pubertät war, fand sie ihren Onkel immer öfter im Bett vor... Er starb an einem Herzinfarkt.

B. ist im Laufe der Arbeit an sich selbst in unserem Programm zu dem Schluss gekommen, dass sie sich so sehr mit ihrem Onkel identifiziert hat, dass sie unterbewusst sogar seine gesundheitlichen Probleme übernommen hat.

Darauf hat auch ihr Unterbewusstsein die gesundheitlichen Probleme mit ihren unterbewussten Glaubenssätzen

kreativ miteinander kombiniert und somit ein „Geschenk“ für B erschaffen.

Im Programm haben wir an der Beziehung zu ihrem Onkel und dem „Entkoppeln“ von ihm gearbeitet. B. hat das erste Mal sich selbst erlaubt über ihren Verlust zu weinen. Sie hat sich von unterdrückten Emotionen befreit, die sie jahrelang mit sich selbst getragen hatte.

B. hat auch an ihrer Beziehung zu ihrem Mann und ihren Kindern gearbeitet. Sie hat gelernt, wie sie die eigenen Bedürfnisse direkt kommunizieren kann ohne Zwischenvermittlung durch gesundheitliche Probleme. So hat B. angefangen auch ihren täglichen Stress zu reduzieren, schenkte sich selbst mehr Beachtung sowie achtete mehr auf ihren Lebensstil, Ernährung und Bewegung.

Der Blutdruck stabilisierte sich langsam. Da B. seit vielen Jahren am Bluthochdruck litt, begann sie nach Rücksprache mit ihrem Kardiologen und laufenden regelmäßigen Kontrollen langsam die Medikation zu reduzieren bis sie sie ganz absetzte.

Natürlich sind die hier angeführten Ursachen nicht die einzigen ihres gesundheitlichen Problems. Sie stellen lediglich eine Kombination mit anderen Ursachen dar. Das Wichtigste ist aber, dass B. drei wichtige Dinge gefunden hat: seelische Ursachen, das Geschenk und die Botschaft ihrer gesundheitlichen Probleme. B. war auch sehr engagiert und diszipliniert hinsichtlich der praktischen Umsetzung. So hat sie es geschafft ihr gesundheitliches Problem, den Bluthochdruck zu überwinden.

*

Frau M., Mitte 50, wurde ein metastasiertes Lungenkarzinom im 3. Stadium diagnostiziert. Als sie mit uns in Kontakt trat, sprach sie mit Pausen und atmete erschwert. Sie fühlte sich eher schwach und erzählte, dass bereits mehrmals aus ihrem Brustkorb Wasser entfernt wurde und sie momentan eine Immunotherapie machte. Die Heilungsaussichten sahen anfangs nicht sehr gut aus. Die sie behandelnden Ärzte meinten, dass sie nur mehr ein paar Monate zu leben hätte. Sie war sehr erstaunt darüber, dass sie mit Lungenkrebs diagnostiziert wurde. Sie hat nie geraucht, trinkt keinen Alkohol, ernährt sich gesund, betreibt regelmäßig Sport und verbringt oft Zeit in der Natur. Sie war mit ihrem Leben im Großen und Ganzen sehr zufrieden. Sie hat eine eigene Familie,

hat sich als Mutter realisiert, verstand sich gut mit ihrem Mann und ist erfolgreiche Unternehmerin. Sie hat gelesen, dass chronischer Stress und ein ungesunder Lebensstil als einige der größten Ursachen zur Entstehung von Krebs beitragen können. Sue selbst hatte aber keine großen Sorgen und auch keinen großen Stress. Ganz im Gegenteil, sie führte ein gesundes Leben, meditierte und praktizierte Entspannungstechniken regelmäßig. Ihr Ziel im Programm war die seelischen Ursachen ihrer Erkrankung zu erfahren und einen Weg für die Heilung der Erkrankung zu finden.

In unserem Programm hat sie relativ schnell die seelischen Ursachen ihrer Erkrankung entdeckt. In ihrer Kindheit hat sie ihre Mutter verloren. Ihr Vater sagte ihr damals mit besten Absichten, dass sie stark sein musste, nicht weinen und stets ein Lächeln aufsetzen

sollte, damit sie ihrer kleinen Schwester ein gutes Vorbild sein konnte.

Auf diese Weise formierte sich ein Teil ihres Mindsets. Sie hat unterbewusste Glaubenssätze entwickelt. Einer der stärksten Glaubenssätze lautete: „Zeige nie deine wahren Gefühle“. Ein derartiger Glaubenssatz, der sich in einer emotional beladenen Situation entwickelt, kann eines der Hauptprogramme oder Lebensszenarien werden. M. hat also schon als kleines Mädchen begonnen das Leben einer Schauspielerin zu leben. Sie lächelte immer, behandelte alle stets freundlich und war immer optimistisch eingestellt. Aber all das war nur eine Maske. Nicht einmal sie selbst war sich dieser Maske bewusst. Sie war von ihren wahren Gefühlen vollkommen entzweit.

Nach dieser Einsicht begannen auch unterdrückte Emotionen sich an der Oberfläche zu zeigen. Im Rahmen des Programms floss ein Fluss an unterdrückten Emotionen durch die Anwendung spezieller Körper- und Atemtechniken. Unterdrückte Trauer wegen des Verlusts der Mutter, gemischte Gefühle von Liebe und Wut gegenüber dem Vater, Wut gegenüber der Schwester... Durch die Befreiung von diesem emotionalen Ballast begann sie leichter atmen. Nach der ersten Atemsitzung sagte sie: „Ich kann wieder durchatmen!“ Danach arbeitete sie die Beziehungen zu ihren Mitmenschen auf.

Sie erhielt weiterhin Immunotherapie und fühlte sich bereits nach kurzer Zeit viel besser. Die Ärzte waren von ihrem Heilungsfortschritt begeistert. Die Metastasen bildeten sich zurück und der bösartige Krebs nahm an Größe ab.

Das „Geschenk“ ihrer Erkrankung war, dass sie sich ab und zu von ihrer Arbeit zurückziehen konnte und nicht arbeiten gehen musste. Sie war sich nicht einmal wirklich darüber bewusst, wie sehr die Arbeit mit ihrem Ehemann in der gemeinsamen Firma ermüdend und belastend war. Obwohl sie beruflichen Erfolg hatte, war diese Arbeit nicht die Berufung ihres Herzens. Durch ihren unterbewussten Glaubenssatz “Zeige nie deine wahren Gefühle“ war sie nicht in der Lage auf die Bedürfnisse ihrer Seele zu hören.

Die Erkrankung half ihr dabei mit ihrem Herzen und ihrer Seele in Verbindung zu treten sowie wieder zu fühlen. Sie bekam Mut offen mit ihrem Mann darüber zu sprechen, dass sie von dem Familienunternehmen zurücktreten möchte.

Die Botschaft der Erkrankung war ihre wahre berufliche Bestimmung zu finden und ihre Seele zu verstehen.

M. wurde bald bewusst, dass sie eigentlich etwas ganz anderes arbeiten wollte. Sie wollte Menschen bei der Lösung ihrer Probleme helfen. Das verstand sie als die Botschaft ihrer Erkrankung und absolvierte bei uns die Ausbildung „Holistic Coach - LENS“. M. arbeitet heute als erfolgreicher Coach.

Der Lungenkrebs ist auch geheilt. Keine Spur mehr vom bösartigen Tumor zu sehen. M. macht seit mehreren Jahren regelmäßig Nachsorge Kontrollen und es ist bisher alles in Ordnung. Sie ist nicht nur wieder gesund, sondern auch auf allen anderen Ebenen geheilt.

*

Frau T., Mitte 40 hatte das Gefühl, dass sie sich in der Arbeit sehr bemüht, aber nicht den finanziellen Erfolg hat, den sie haben könnte. Sie litt an Schlafstörungen und häufigen Kopfschmerzen. Als sie in unser Programm kam, erklärte sie, dass sie ihre Lebensweise als krankmachend sieht und wenn sie nichts dagegen unternimmt, könnte sie ernsthaft erkranken.

Sie ist selbstständig und liebt ihre Arbeit. Es ist ihr Traumberuf. Sie kennt sich in ihrem Gebiet sehr gut aus, hat viele Jahre an Arbeitserfahrung, ist kreativ und nutzt effiziente Marketingstrategien, aber trotzdem war sie finanziell nicht so erfolgreich, wie sie sich wünschte.

T. erkannte das Geschenk ihres gesundheitlichen Problems. Sie verbrachte viel Zeit in ihrem Büro und relativ wenig Zeit gemeinsam mit ihrem Ehemann. Wenn sie von der Arbeit nach Hause kam, mied sie gemeinsame Unternehmungen und Intimität mit ihrem Mann. Sie hatte auch eine super Rechtfertigung dafür, die war, dass sie von der Arbeit und vom Stress in der Arbeit erschöpft und müde sei.

Sie erkannte eine wichtige Sache in ihrem Leben, die sie sehr schmerzte und in ihrer Seele spürte, aber vor sich selbst nicht zugeben konnte. Ihre Ehe lief schon seit einigen Jahren nicht gut. Ihr wurde bewusst, dass sie diese Beziehung schon vor langer Zeit aufgegeben hatte. Eine Zeit lang versuchte sie einiges. Sie bewegte ihren Mann zu einer Paartherapie, die sie kurze Zeit machten, doch ihr Mann

wollte diese dann nicht mehr weiter fortsetzen. Nach vielen gescheiterten Versuchen die eigene Ehe zu retten, entschied sie unterbewusst davon wegzulaufen. Sie gab sich vollkommen ihrer Arbeit hin, die trotz ihrer großen Bemühungen nicht gut lief. Sie „brauchte“ ein anderes Problem, mit dem sie sich beschäftigen konnte, um die Probleme in der Ehe für später aufzuheben.

Sie erkannte auch, dass die Ursache für ihr Benehmen einem unterbewussten Glaubenssatz zugrunde liegt, den sie vom Elternhaus mitgenommen hat. Der Glaubenssatz beinhaltet, dass eine Frau alleine beruflichen Erfolg und generell Lebenserfolg nicht erreichen kann.

Deswegen hatte sie Angst vor einem offenen Gespräch mit ihrem Mann. Sie befürchtete, dass es zur Scheidung

kommen könnte. Auf der anderen Seite kostete sie diese kalte Beziehung mit ihrem Mann, die gegenseitigen Missverständnisse sowie die Abwesenheit von Intimität sehr viel Energie.

Sie machte ihre Arbeit super in der Firma, nur ohne Lebensfreude. Die Energie der Lebensfreude ist das, was Käufer und Geldfluss anzieht.

Die Botschaft ihres gesundheitlichen Problems war ein offenes Gespräch mit ihrem Mann zu führen, ihm zu sagen, wie sie sich in ihrer Beziehung fühlt, sich einfach auszudrücken. Sie sollte ihn fragen, was er sich wünschte und ob sie noch etwas gemeinsam hinsichtlich ihrer Beziehung unternehmen möchten. Nach einiger Zeit war sie bereit dazu sich im schlimmsten Fall scheiden zu lassen, sollte ihr Mann nichts unternehmen

wollen, was ihre Beziehung betrifft. Sie überwand ihre unterbewussten limitierenden Glaubenssätze und ihre Ängste wurden kleiner. Sie war bereit sich für sich selbst und das eigene Leben einzusetzen.

Als sie diese Entscheidung tief in sich selbst traf, spiegelte sich das auf ihren Umsatz wider. Über Nacht hatte sie mehr neue Käufer, obwohl sie keine neue Marketingstrategie unternommen hatte.

Darauf folgten die offenen Gespräche mit ihrem Mann. Nur dieses Mal war sie anders, sie fragte nach konkreten Antworten und Handlungen.

Sogar in dieser turbulenten Zeit geprägt von gegenseitigen Beschuldigungen und Streitgesprächen wuchs ihr Umsatz.

Schlussendlich äußerte ihr Mann, was er sich wünschte. Er wünschte sich eine Ehe, die auf Freundschaft basiert und dass jeder von ihnen die Freiheit hat mit anderen Personen emotionale und sexuelle Beziehungen einzugehen, kurzum eine offene Ehe.

T. war sich zu dem Zeitpunkt sicher, dass sie das nicht wollte. Sie einigten sich auf eine einvernehmliche Scheidung.

T. befreite sich vom emotionalen Ballast, den sie viele Jahre mit sich trug, durch spezielle emotionale und energetische Übungen, sodass die Energie wieder ungehindert in ihrem Körper zu fließen begann.

Einige Zeit nach der Scheidung meldete sich T. und meinte, dass sie sich viel besser und viel leichter im Vergleich zu früher fühle. Sie schlafe

besser, habe keine Kopfschmerzen mehr und ihre Lebensfreude sei zurückgekehrt. Sie habe auch ihre Arbeit anders organisiert, sodass sie weniger arbeitet, aber mehr verdient.

*

N. wurde im Alter von 25 Jahren mit Hodenkrebs diagnostiziert. Er wurde operiert, aber der Krebs schritt fort und metastasierte. N. hat angesichts der Umstände sein Studium abgebrochen. Er hatte keine andere Beschäftigung und seine Freundin hatte ihn auch verlassen. Er fühlte sich deprimiert und hatte wenig Lebenslust.

Der Ausdruck „Geschenk des Karzinoms“ erweckte Hassgefühle in ihm. Er konnte auf keinen Fall akzeptieren, dass das „Böse“ – so nannte er das Karzinom –, das ihn befallen hatte, ein Geschenk für ihn

bereit hielt. Er weigerte sich an diesem Thema zu arbeiten.

An den seelischen Ursachen seiner Erkrankung war er sehr interessiert. Er betrachtete sein Leben im Zeitraum vor dem Auftreten der Erkrankung. Er studierte etwas, das er nicht wollte, was aber seine Eltern in bester Absicht für ihn ausgesucht hatten. Seine Freundin hat ihn wegen eines anderen verlassen. Das erlebte er als große Enttäuschung und fühlte sich als wäre er als Mann nicht gut genug. Er glaubte, dass er nicht so gut im Sex gewesen sei und dass seine Freundin ihn deswegen verlassen hätte.

Die Trennung von seiner Freundin entfachte in ihm noch stärker den Wunsch nach Hause zurückzukehren. Er lebte allein in einer großen fremden Stadt. Er wollte sein Studium abbrechen und in seine Heimatstadt

zurückkehren, wo er aufgewachsen war und seine Eltern, Familie und Freude sind. Sein Wunsch war dort Arbeit zu finden und zu leben. Er hatte aber nicht den Mut seinen Eltern das zu sagen, denn sie haben sich sehr darum bemüht, ihm ein Studium im Ausland zu ermöglichen. Es schien ihm, dass trotz der elterlichen Bemühungen er als Verlierer nach Hause zurückkehren würde. Er wollte sie nicht enttäuschen, also studierte er gegen seinen Willen weiter. Ab und zu legte er eine Prüfung ab. Er war sehr in sich gekehrt, ging nicht aus, verbrachte kaum Zeit mit anderen, denn er litt sehr unter der Trennung und dem erfolglosen Studium. Und genau zu dieser Zeit wurde bei ihm Hodenkrebs diagnostiziert. Er meinte den Hodenkrebs als Gottes Strafe zu verstehen, denn er habe als Mann versagt und deswegen soll Gott entschieden haben ihn zu bestrafen

und ihm seine Männlichkeit zu nehmen, denn sie war sowieso nicht gut genug.

Auf meine Frage hin, woher er sich sicher war, dass Gott ihn bestrafen möchte, antwortete er: „Das ist einfach so. Gott bestraft diejenigen, die nicht gut sind.“ Als wir uns diesen Glaubenssatz genauer anschauten, woher er kommt und wo er ihn erworben hatte, kamen Kindheitserinnerungen hoch.

Als er 13 Jahre alt war, erwischte ihn seine Mutter mit einem Mädchen im Bett. Sowohl er als auch das Mädchen waren nackt. Seine Mutter aber reimte sich zusammen, dass die beiden miteinander geschlafen hätten und schrie ihn an, dass er noch zu jung dafür sei. Das, was er gemacht habe, sei beschämend und eine Schande gewesen. Er versuchte ihr zu erklären, dass er keinen Sex gehabt hatte, aber

sie hörte ihm nicht zu. Er sagte ihr, dass er und das Mädchen nur gegenseitig ihre Körper angeschaut hätten und sich weder berührt noch geküsst hätten. Von Wut eingenommen sagte seine Mutter: „Gott soll gebieten, dass dein Penis austrocknet! Du bist gleich wie dein Vater und all seine Vorfahren.“

Also erzählte er die Geschichte seiner Vorfahren. Sein Urgroßvater väterlicherseits war verheiratet und hat die Frau des Nachbarn verführt. Als sein Nachbar das erfuhr, verfluchte er die ganze Familie: „Gott soll gebieten, dass jeder Mann in eurer Familie ums Leben kommt.“ Zu dieser Zeit war das der größte Fluch, der am Land existierte, denn jede Familie stirbt ohne männlichen Nachwuchs aus. Die Töchter verlassen das Elternhaus und gehen gemeinsam mit den Schwiegereltern leben. Die Söhne

leben weiterhin mit den Eltern zusammen und wenn sie heiraten, denn zieht die Ehefrau in das Elternhaus ihres Mannes ein. Wenn eine Familie keine Söhne hat, gibt es niemanden, der sich um die Eltern kümmern kann, wenn sie alt werden.

Es wurde auch gesagt, dass der Opa von N. väterlicherseits ein Frauenheld war. Der Vater von N. hat auch Ns. Mutter betrogen, was sie natürlich erfahren hat und ihrem Ehemann jahrelang Vorwürfe gemacht hat. Diese Wut hat sie unterbewusst an N. übertragen.

Nach dem Vorfall mit seinem Urgroßvater begannen in ihrer Familie ungewöhnliche Ereignisse zu passieren. Die jungen männlichen Nachfahren kamen in den nächsten Generationen ums Leben, sei es durch Krankheit oder durch einen Unfall.

N. sagte resigniert: „Ich bin der letzte direkte männliche Nachfahre meiner Familie väterlicherseits, aber anscheinend bin ich auch kein Mann mehr!“

Mit N. arbeiteten wir daran aus dem Bewusstsein des Fluches und der Verfolgung herauszukommen. Wir bearbeiteten Themen wie die Beziehung zu seiner Mutter und die Befreiung von unterdrückter Wut ihr gegenüber durch spezielle Techniken für das Loslassen von unterdrückten Emotionen. „Energetische Reinigung“ seiner ganzen Familie und deren Vorfahren war auch Teil der Arbeit.

N. erkannte, dass er nicht aufgehört hatte ein Mann zu sein, obwohl ihm die Hoden entfernt worden waren. Er konnte ein normales sexuelles Leben führen. Langsam ließ er die Last der Vergangenheit los.

Schließlich sah er auch das „Geschenk“ der Erkrankung. Durch die Erkrankung konnte er wieder nach Hause zurückkehren, denn davor konnte er nicht den Mut aufbringen seinen Eltern zu sagen, dass er das Studium abbrechen wollte. Er wollte nicht als Verlierer nach Hause zurückkommen. Eine Erkrankung ist ein weitaus gesellschaftlich akzeptabler Grund als die Geschichte, dass er drei Jahre seines Lebens erfolglos an einem Studium verschwendet hat und nichts dabei erreicht hat. So hat er unterbewusst die Situation gesehen.

Die gute Nachricht ist, dass wenn Inhalte aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein gelangen, diese auch verändert werden können. Es ist so als würde man einen Keller ausmisten. Manche Sachen werden weggeschmissen, andere werden

gereinigt bis sie ihren alten Glanz wieder erlangen.

N. hat durch seine Krankheit gelernt wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen, die eigenen Bedürfnisse zu respektieren und diese direkt zu kommunizieren ohne Gebrauch von der Erkrankung zu machen. Er befreite sich von der jahrelangen Wut, die er seiner Mutter gegenüber empfand. Zu seiner Verwunderung hat seine Mutter auch ihr Verhalten verändert. Sie behandelte ihren Ehemann viel freundlicher und verzieh ihm seinen Seitensprung, sodass ihre Beziehung viel liebevoller wurde.

N. verliebte sich wieder in das Leben. Er lernte sogar eine neue Freundin kennen. Er begann sich für einen Beruf vorzubereiten, den er schon immer ausüben wollte, aber nie den Mut

aufgebracht hatte das seinen Eltern mitzuteilen.

*

H., Mitte 50, litt jahrelang an chronischem Tinnitus. Sie probierte viele Behandlungen aus, um die Symptome zu reduzieren. Ab und zu trat auch eine Besserung ein, aber das Geräusch erklang immer wieder von neuem in ihren Ohren. Sie veränderte ihre Ernährung, praktizierte Sport und Entspannungstechniken. Alles linderte ein wenig die Symptome, aber das Problem blieb weiterhin bestehen. Sie erzählte, dass sie nicht an chronischem Stress litt, denn sie arbeitete als Angestellte, mochte ihre Arbeit sehr und empfand sie als ruhig. Sie erzählte auch ein liebevolles Familienleben und eine harmonische Ehe zu haben.

Sie kam in unser Programm mit den Worten, dass ihr bewusst sei, dass sie den Tinnitus nicht heilen könne. Ihr Ziel sei, dass er in seiner Ausprägung und Auftrittswahrscheinlichkeit reduziert werde.

Im Programm hat sie die seelische Ursache ihres Tinnitus gefunden. Sie spürte großen Schmerz und empfand starke Schuldgefühle über den Verlust ihrer Schwester vor dreißig Jahren.

H. konfrontierte den Schmerz, den sie nicht noch einmal spüren wollte. Sie erzählte, dass der Verlust ihrer Schwester für sie sehr schmerzhaft gewesen sei, dass sie danach an Depression litt, jahrelang Medikamente nahm und in Psychotherapie ging. Das hat ihr bis zu einem gewissen Grad geholfen, aber kurz darauf erschien der Tinnitus.

H. hat das „Geschenk“ des Tinnitus erkannt. Es war für sie angenehmer das Klingeln in den Ohren zu hören als die Stimme: „Du bist schuld, dass deine Schwester gestorben ist.“

Hs. Schwester war von klein auf sehr lebendig und verspielt. H. war im Gegensatz zu ihr eher ruhig und zurückgezogen. H. war oft eifersüchtig auf ihre Schwester, die der Liebling von allen war. H. glaubte auch, dass alle ihre Schwester mehr liebten als sie.

Wie die beiden aufwuchsen, so wuchs Hs. Eifersucht auf ihre Schwester, denn diese war besonders beliebt bei den anderen Gleichaltrigen. H. glaubte von sich, dass sie uninteressant sei. Manchmal ertappte sie sich beim Gedanken: „Es wäre so schön, wenn ich keine Schwester hätte. Wie wäre es, wenn sie sterben würde?“

Als ihre Schwester tatsächlich starb, war H. in großem Schock. Sie konnte einfach nicht glauben, dass das passiert war und verfiel in Schuldgefühlen und Selbstbeschuldigungen. Der Gedanke, dass sie am Tod ihrer Schwester Schuld hätte, entzweite sie. Sie dachte ununterbrochen daran. Obwohl sie in der Realität überhaupt nicht schuld daran war, war es die Erinnerung diese Gedanken gedacht zu haben, was sie in Verzweiflung trieb.

Das Klingen in ihren Ohren war das Geschenk, das der Tinnitus ihr gebracht hatte. Egal wie unangenehm das Geräusch in den Ohren war, es war immerhin angenehmer als die Gedanken voller Schuldgefühle, die sie jahrelang verfolgten.

Es kam der Zeitpunkt die Situation zu konfrontieren. Wir arbeiteten an der

Beziehung zu ihrer Schwester und ihrer Mutter. Sie befreite sich von unterbewussten Schuldgefühlen. Der Tinnitus trat immer seltener auf und in seiner Ausprägung viel schwächer. Sie schlief viel besser und tiefer, sodass sie am nächsten Tag voller Energie aufwachte. Ihre Lebensfreude kehrte wieder zurück.

*

D., Mitte 40, hat Covid-19 überstanden. Sie war erschöpft und sehr müde. Sie hatte kaum Energie sich zu bewegen. Da sie vor Covid-19 sehr aktiv war, fiel es ihr schwer, dass sie sich tagelang so müde fühlte und dass sie nur für das Nötigste Energie aufbrachte. Sie war im Krankenstand und verfiel einer depressiven Stimmung, da sie die meiste Zeit im Bett verbrachte.

In unserem Programm begann sie spezielle Atemtechniken zu praktizieren, die die Steigerung der Lebensfreude beeinflussen. Nach nur ein paar Tagen berichtete sie, dass sie mehr Kraft habe und spüre, wie ihre Lebensenergie zurückkehre.

Sie hat mit den Übungen weitergemacht und erkannte, dass sie oft die Rolle eines Kindes übernahm. Seit ihrer Geburt waren ihre Eltern überfürsorglich, insbesondere ihre Mutter. Sie sagte immer zu D.: „Mach das nicht. Ich mache das schon.“

D. ist eine erwachsene Frau mit kindlicher Natur. So gut es auch ihrem Charme tat, verhielt sie sich oft unverantwortlich gegenüber sich selbst und ihrem Leben.

Sie war hyperaktiv, hatte viele Interessen, war sehr kreativ und dachte

schnell. Sie sprang von einem Projekt zum nächsten und führte keines davon zu Ende.

Covid brachte ihr eine Entschleunigung. Sie erkannte, in welchen Lebensbereichen sie es etwas langsamer angehen sollte und wo es erforderlich war disziplinierter sowie geduldiger zu sein, damit sie ihre Ziele erreichen konnte.

*

Frau W., Mitte 30, hatte Hautflecken im Gesicht, die sie nur mit viel Puder und Makeup bedecken konnte. Die Flecken waren eine Riesenbelastung für sie. Sie sah sonst sehr gut aus, achtete auf ihre Ernährung sowie regelmäßigen Sport und Bewegung. Sie war bei vielen Hautärzten, aber die Flecken blieben hartnäckig.

Also wandte sie sich an uns und meldete sich für unser Programm an. Ihr Ziel war es, die Botschaft ihres gesundheitlichen Problems zu verstehen und einen Weg zu finden, sich von den Gesichtsflecken zu befreien.

Die Flecken im Gesicht erschienen nach der 2. Schwangerschaft. Zu dieser Zeit hatte W. viele Probleme mit ihrer Schwiegermutter. Sie wohnten zusammen im gleichen Haus, aber auf unterschiedlichen Etagen. W. fühlte sich im Haus ihres Mannes nicht willkommen. Sie wurde von ihrer Schwiegermutter ständig kritisiert und wie ein Hausmädchen behandelt. W. berichtet, dass ihr Mann sie nicht unterstützt habe und sich nie für sie bei seinen Eltern einsetzen wollte, unabhängig davon, was sie W. vorwarfen und antaten.

Ws. Mutter brachte W. von Kindesbeinen an immer freundlich zu sein, zu lächeln und stets Glück und Liebe vorzuspielen. Also schluckte W. alles andere herunter und verbarg ihre Wut, Trauer und Unzufriedenheit. Sie setzte jeden Tag eine Maske auf und war stets freundlich, obwohl sie innerlich explodierte.

Die Flecken im Gesicht störten sie sehr. Sie benutzte viel Puder und Makeup, um diese zu verbergen. Auf meine Frage hin, was sie denn versuchte in ihrem Leben zu verbergen, meinte sie gar nichts. Als sie aber weiter nachdachte, meinte sie, dass die Flecken ihre innere Unzufriedenheit, Wut, Trauer widerspiegelten. Denn diese Gefühle verbarg sie hinter der Maske, die sie jeden Tag aufsetzte. Genauso wie sie die Flecken mit dem Puder und Makeup bedeckte.

Das Geschenk ihres gesundheitlichen Problems bestand darin, dass sie aufgrund der Flecken nicht immer Liebe und Glück in ihrem Leben vorspielen musste, sondern einen gesellschaftlich akzeptablen Grund hatte auch mal schlecht gelaunt oder wütend zu sein. Im Großen und Ganzen fühlte sie sich als selbstständig berufstätige Mutter und Ehefrau einfach erschöpft und ausgelaugt. Wenn sie jemand fragte, warum sie schlecht gelaunt sei, konnte sie sich auf das Problem mit den Hautflecken im Gesicht herausreden. Natürlich spielte sich dieser Mechanismus zuerst unterbewusst ab. Erst im Laufe unseres Programms wurden W. diese kreativen Mechanismen des Unterbewusstes bewusst.

Ein weiteres Geschenk ihres gesundheitlichen Problems bestand darin, dass sie dadurch mehr Fürsorge

und Aufmerksamkeit von ihrer Mutter bekam. Das tat ihr gut, denn ihre Mutter hatte kein Verständnis für die Probleme, die W. mit ihrer Schwiegermutter hatte. Ws. Mutter meinte, dass sie auf ihre Schwiegermutter hören sollte, denn sie habe ja so ein Glück mit ihrem Ehemann.

Eine der Botschaften ihres gesundheitlichen Problems war zu lernen klare Grenzen im Leben zu setzen und lernen mit Gefühlen umzugehen. Lernen wieder Liebe und Glück wirklich zu fühlen und nicht nur vorzuspielen. Die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und offen zu kommunizieren. W. hat sich vom emotionalen Ballast durch spezielle Atemtechniken befreit und gelernt, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen kann, ohne dass diese zu einer Belastung werden.

Auch die Flecken waren weniger zu sehen. Als sich W. vom emotionalen Ballast befreite und die Botschaften und Geschenke ihres gesundheitlichen Problems verstand, fühlte sie sich viel freier und hatte viel mehr Lebensenergie. Genau zu diesem Zeitpunkt erfuhr sie von einer neuen Behandlungsmöglichkeit für die Hautflecken. Interessanterweise existierte diese Behandlungsmöglichkeit schon seit mehreren Jahren und war auch in der Stadt zu finden, wo sie lebte. Aber erst nachdem sie ihr gesundheitliches Problem in unserem Programm auf mehreren Ebenen bearbeitet hatte, erfuhr sie von der Behandlungsmethode. Manchmal ist die Antwort direkt vor uns, aber wir sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht. Erst wenn wir unseren inneren Raum aufräumen, sind wir bereit neue Möglichkeiten und Lösungen zu sehen.

*

Wir möchten darauf hinweisen, dass wenn du ein gesundheitliches Problem oder eine Erkrankung hast, die hier erwähnt wurden, die Beispiele nicht 1:1 auf dein Leben zu übertragen und nach gleichen oder ähnlichen „Geschenken“ und Botschaften zu suchen. Es ist nur wichtig, dass du verstehst, dass der Weg zur Heilung nicht von der Natur des gesundheitlichen Problems abhängt, sondern von der Person selbst. Zwei Personen mit dem gleichen gesundheitlichen Problem können zwei unterschiedliche Wege zur Heilung haben.

Die Pointe der oberen Beispiele besteht darin, dass eine Verbindung zwischen dem gesundheitlichen Problem und einzelnen Lebenssituationen existiert. Es ist wichtig, dass du die Art und

Weise verstehst, wie Botschaften und „Geschenke“ entdeckt werden können. Danach kannst du diese Prinzipien bei dir selbst anwenden.

Jetzt fahren wir mit den Schritten zur Heilung fort.

5. Hilfreiche Methoden und Techniken zur Erlangung von Heilung

Parallel zur Entdeckungsreise der seelischen Ursachen, des Geschenks und der Botschaft des gesundheitlichen Problems, wird eine Kombination aus speziellen Übungen angewendet, die auf dem Weg zur Heilung sehr unterstützend sind. Wir benutzen Übungen und Techniken, die alle Ebenen umfassen: mental, körperlich, emotional, energetisch und spirituell. Das sind unter anderem spezielle Atemtechniken zum Loslassen von

unterdrückten Emotionen, Wege die eigene Intuition zu stärken, unterschiedliche energetische Methoden sowie Möglichkeiten zur Steigerung der mentalen und spirituellen Fähigkeiten für Heilung sowie viele weitere.

6. Emotionale Hygiene im Alltag

Der Alltag bringt oft viele stressige Situationen mit sich, die negative Emotionen verursachen. Es ist wichtig zu lernen, wie in diesen Situationen zu reagieren ohne dass es zu einem erneuten Ansammeln von unterdrückten Emotionen kommt. Hier wird die Sensibilität gestärkt, Veränderungen des eigenen emotionalen Zustandes wahrzunehmen sowie einen gesunden Umgang mit negativen Emotionen zu entwickeln.

7. Die persönliche Transformation

Diesem Schritt wird besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Die persönliche Transformation beinhaltet die Implementierung aller Einsichten der vorigen Schritte im Alltag. Denn nur die Botschaft der Krankheit finden, aber diese nicht praktisch im Alltag umsetzen, bringt nicht wirklich viel.

Genau dieser Schritt ist für die meisten schwierig, denn er verlangt, dass viele Veränderungen im Leben in allen Bereichen gemacht werden. Diese Veränderungen beziehen sich auf die Denkweise, das Verhalten, Veränderungen in den Beziehungen mit den engsten Personen, in den Gewohnheiten etc. Dieser Schritt umfasst die Arbeit am Mindset sowie die Entdeckung und Überwindung von unterbewussten Glaubenssätzen oder Blockaden. Bei diesem Schritt werden

die größten Widerstände sichtbar. Aber der Preis für die Überwindung dieser Widerstände ist sehr einladend. Es ist nicht nur möglich den Weg zur Heilung zu finden, sondern vielmehr können Türen zu einem bewussteren, glücklicheren und erfüllteren Leben geöffnet werden.

*

Im weiteren Text ist eine praktische Übungen beschrieben, die sehr nützlich auf dem Weg zur Heilung ist und die jede/r alleine machen kann.

Die seelische Ursache einer Erkrankung/ eines gesundheitlichen Problems finden:

Übung:

Setz dich bequem hin. Dein Rücken ist gerade, die Füße berühren den Boden.

Du kannst auch gerne den Lotossitz am Boden einnehmen. Schließe deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte dein Atmen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit eine kurze Weile beim Atmen.

Jetzt erinnere dich langsam an Situationen aus deinem Leben, die in der Zeit, bevor du die gesundheitlichen Probleme oder Erkrankung bekommen hast, aktuell waren.

Was ist in diesem Lebensabschnitt passiert? Wie war dein Privatleben? Dein emotionales Leben? Wie hat dein berufliches Leben ausgesehen?

Mit welchen Menschen warst du am meisten in Kontakt? Wie waren deine Beziehungen zu diesen Menschen?

Strenge dich nicht zu sehr an, um dich zu erinnern. Lass die Erinnerungen von selbst kommen.

Das, was dir jetzt erscheint, ist eine Landkarte für die weitere Arbeit. Du kannst gerne Themen finden, an denen du arbeiten möchtest.

Mögliche Themen:

- Beziehungen mit einer oder mehreren Personen (Konflikte, Missverständnisse, Streitgespräche...)
- Das Gefühl betrogen worden zu sein, Ehebruch
- Die Trennung vom Partner oder das Beenden einer Partnerschaft
- Der Verlust einer Person
- Der Verlust der Arbeitsstelle oder wichtigen materiellen Besitzes

Es können auch andere Themen oder eine Kombination von Themen sein.

Wenn die Beziehung zu einer bestimmten Person aufgearbeitet wird, kann es hilfreich sein, dieser Person Briefe zu schreiben. Diese Briefe müssen nicht verschickt werden. Du kannst dich aber durch das Schreiben von Briefen von der emotionalen Last in dieser Beziehung befreien. Wir empfehlen in den Briefen die Ich-Botschaft zu verwenden, um die eigenen Gefühle zu kommunizieren, ohne die andere Person für etwas zu beschuldigen.

Sollte es sich um eine schwierige Lebensphase handeln, die du überstanden hast, schreibe dir selbst einen Brief. Stell dir vor als wärst du eine andere Person, die sich an die Person wendet, die die schwierige Erfahrung hatte.

Es ist wichtig, dass du die Briefe an dich selbst mit Empathie und Verständnis verfasst, ohne in eine Opferrolle zu rutschen.

Entdecken des „Geschenks“ der Krankheit/ des gesundheitlichen Problems

Stell dir einen etwa 10- bis 11-jährigen Jungen vor, der am nächsten Tag eine Mathematikschularbeit hat. Er fühlt sich nicht gut vorbereitet und hat Angst eine schlechte Note zu bekommen, denn in diesem Fall folgen Bestrafungen und Diskussionen mit den Eltern. Je näher der Tag der Schularbeit rückt, desto größer werden seine Ängste. Er überlegt sich Strategien, wie er sich vor der Schularbeit drücken kann. Was kann er tun? Mit seiner Mutter und seinem Vater sprechen? Nein, das scheint ihm keine gute Idee zu sein. Seine Eltern werden ihn nicht

unterstützen die Schularbeit zu meiden, weil er sich nicht gut vorbereitet hat. Aber sie werden ihn bei den Lehrern wegen Krankheit entschuldigen. Was soll er nun tun? Soll er sagen, dass er Bauchschmerzen hat und sich nicht gut fühlt? Mit diesen Gedanken schläft der Junge ein. Am nächsten Tag wacht der Junge mit Bauchschmerzen auf und fühlt sich wirklich nicht wohl. Seine Mutter tastet seine Stirn und merkt, dass sich diese warm anfühlt. Sie holt den Thermometer und misst bei ihm erhöhte Temperatur. Anstatt in die Schule muss der Junge zum Arzt. Ziel erreicht, keine Schularbeit!

Was glaubst du? Sind nur Kinder in der Lage so etwas zu konstruieren oder können das auch Erwachsene?

Stell dir folgende Frage: Wofür ist die Erkrankung oder das gesundheitliche Problem, das ich habe, eine

„Entschuldigung“? Für welche
Angelegenheit, Sache konkret?

Die Botschaft der Erkrankung/ des gesundheitlichen Problems

Lies dir noch einmal die oberen
Beispiele über die Menschen, die den
Weg der Heilung gefunden haben,
durch. Wie sind sie zur Botschaft ihrer
Erkrankung gelangt? Die Botschaften
von Erkrankungen können sich auf
konkrete Dinge im Leben beziehen, die
gemacht werden sollen. Diese Dinge
werden oft aus Angst vor der Reaktion
der nahestehenden Personen oder aus
Angst vor Misserfolg nicht gemacht.
Vielleicht setzt die Person diese
Handlungen nicht, denn sie fürchtet
sich davor von der Gesellschaft
verurteilt zu werden.

Das „Geschenk“ einer Erkrankung kann
auch sein, dass eine Person etwas

nicht mehr machen muss, was sie jahrelang gemacht hat. Eine Erkrankung kann mehrere Botschaften mit sich bringen.

Bezüglich der Methoden und Techniken im Schritt 5. werden diese Übungen, wie viele andere Atemtechniken, aufgrund ihrer Besonderheit nur mit professioneller Begleitung durchgeführt. Die Erklärung dieser Techniken würde den Rahmen dieses E-Books sprengen. Die Techniken und Methoden sind Teil unserer Programme und Seminare. Das gleiche gilt auch für energetische und spirituelle Methoden für Heilung, die ebenfalls in unseren Programmen beinhaltet sind.

Die Übungen, die in diesem Text angeführt wurden, können großartige Resultate bringen, aber nur wenn sie wie hier erklärt, durchgeführt werden.

Der Weg zur Heilung erfordert
kontinuierliche Arbeit und Hingabe.

Wenn du Fragen hast, kannst du dich
gerne an uns wenden:

office@lens.co.at

Über uns:



Sonja Simonovska, Dipl.-Ing., Autorin, Heilerin. Ich bin Gründerin des Programms LENS

(Lebensfreude - Energie- Sinn) und habe 20 Jahre Erfahrung in Coaching, Atem-, Energie- und Körperarbeit. Ich verfüge über intuitive und mediale Fähigkeiten, lebe und arbeite in Wien, leite Online-Programme, Workshops und Seminare. Mein ursprünglicher Beruf ist Dipl. Maschinenbauingenieurin. Durch die Verbindung meines technischen Wissens mit meiner Intuition unterstütze ich meine KlientInnen auf ihrem Weg zur Gesundheit, Selbstverwirklichung und Erfolg. Ich habe eine spezielle Methode entwickelt, gesundheitliche Probleme sehr effizient zu überwinden.



Anika Simonovska Serra,
 Psychologin, Ärztin und
 LENS Coach. Ich unterstütze
 Menschen dabei, gesund

und glücklich zu leben sowie sich selbst
 zu verwirklichen. Ich leite Online-
 Programme, Ausbildungen und
 Seminare mit Sonja Simonovska. Seit
 15 Jahren praktiziere ich Capoeira und
 lasse diese in meine Arbeit einfließen.
 Die musikalische Umrandung von
 Ismael Serra mit brasilianischen
 Capoeira-Instrumenten ist ein
 wesentlicher Bestandteil des LENS
 Programms. Gesundheit, Freude,
 Erfüllung, Sinnhaftigkeit, Spiritualität im
 alltäglichen Leben und ein Lächeln im
 Gesicht – ist das Ziel.

Web:

<https://lens-coaching.at/>

Email: office@lens.co.at

 **Facebook:**

<https://www.facebook.com/heilunglenscommunity/>

Facebook-Gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/heilunglenscommunity>

 **Instagram:**
lens_community