

DU KANNST DICH HEILEN

Dein Weg aus dem Stress - und Angstmodus

LONG COVID

POST VAC

ME/CFS

DEPRESSION

ANGSTSTÖRUNG



Timo Schiemann

Hallo du wunderbarer und wertvoller Mensch, schön, dass dich diese Seiten erreicht haben. Sie sollen dir etwas Glauben, Hoffnung und ein kleines, oder auch großes Licht schenken, in der vielleicht dunkelsten Zeit deines Lebens. Ich habe mit den folgenden Ausführungen nur eine Message und die lautet: **Heilung ist möglich und wahrscheinlich!!!**

Die folgenden Seiten beziehen sich auf die These, dass ein Körper im Angst- und Stressmodus, so wie ich es nenne, nicht zur Heilung fähig ist und dadurch Symptome aufrechterhält, bzw. sogar verschlimmert. Manche sprechen in diesem Zusammenhang auch von einem hochsensiblen und dysregulierten Nervensystem. Was sich für mich aber zu sehr nach „etwas ist kaputt und muss repariert werden“, anhört. Daher bleibe ich gerne beim Angst- und Stressmodus.

Der Vereinfachung halber kannst du es dir gerne folgendermaßen vorstellen:

Die Mitochondrien (Kraftwerke unseres Körpers, die uns mit Energie versorgen), die Verdauung, das Immunsystem, die Muskelaktivität, die Organfunktionen, der Hormonhaushalt, die Neurotransmitter, die Sinnesorgane, der Blutkreislauf und sämtliche wichtige Funktionen im Körper sind wie Puppen in einem Puppenspiel. Es sind die Puppen des Nervensystems und unser Gehirn betätigt die Fäden. Es ist der Puppenspieler. Wenn wir in diesem Bild bleiben, haben wir einen „Job zu tun“. Wir dürfen unserem Gehirn beizubringen, dass wir nicht im Stress und Angstmodus sein müssen, sodass die Puppen wieder gesundheitsfördernd gesteuert werden können.

Wie werden Symptome, Schmerzen und Krankheiten chronisch?

Ich hoffe, ich werde an dieser Stelle nicht von Medizinern gesteinigt, aber meine Erfahrung lässt sich an folgender, stark vereinfachter Gleichung festmachen:

Angst + Aufmerksamkeit = chronische Krankheit (dauerhafte Symptome, Schmerzen)

Wenn wir dieser Gleichung Glauben schenken - bitte lass uns einfach mal für die folgenden Wochen so tun, als würde dies der kompletten Wahrheit entsprechen 😊 - haben wir zwei Möglichkeiten diesen chronischen Zustand zu beenden. Einmal indem wir die Angst runterfahren und, indem wir unseren Symptomen die Aufmerksamkeit entziehen. Und dadurch unserem Gehirn Schritt für Schritt beibringen, dass wir sicher sind. Im Folgenden spreche ich der Einfachheit halber

von Gehirn als Synonym für das zentrale Nervensystem und die damit verbundenen, hochspannenden Prozesse.

Zu mir

Mein Name ist Timo und ich bin ein Mensch, genau wie du und ich habe einen Körper und einen Geist und manche würden auch sagen eine Seele, genau wie du. Im Dezember 2021 habe ich mich zum dritten Mal gegen Corona impfen lassen und ab da ging es bei mir gesundheitlich steil bergab. Ein paar Monate später hatte ich dann auch noch Corona mit einem nicht so netten Verlauf. Nach langer Suche, wurde bei mir dann Post Vac / Post Covid / ME-CFS diagnostiziert. In meinem Blut waren diverse agonistische Autoantikörper in hoher Ausprägung, die nach Aussage der Ärzte nicht da sein sollten. Man hat bei mir eine Mitochondriopathie, Neuropathie, Endothelitis, Histaminose, Nebennierenschwäche, reduzierte Immunkompetenz, reduzierte Darmtätigkeit, usw. festgestellt. Mir wurde von Seiten einiger Ärzte gesagt, dass ich mit meinem Blutbild und den ganzen Diagnosen bettgebunden sein müsste, dass ich chronisch krank bin, nie wieder gesund werde und ein Arzt meinte sogar zu mir, dass ich meinen 40. Geburtstag wahrscheinlich nicht erleben werde, da mein Körper mehr und mehr abbaut. Während ich das schreibe, bin ich 36 Jahre alt.

An dieser Stelle möchte ich noch erwähnen, dass ich keinem Arzt einen Vorwurf mache. In den letzten Monaten durfte ich auch eine wunderbare, sehr kompetente Ärztin kennenlernen, die mich auf meinem Heilungsweg unterstützt und der ich sehr dankbar bin.

Mit jeder Diagnose, die ich bekommen habe, wurde mein Zustand auf mysteriöse Weise schlechter. Ich sollte jedoch erst später so richtig verstehen, warum dies eine logische Konsequenz war, da ich dadurch immer mehr in den Angst- und Stressmodus gerutscht bin. Ich habe dann sehr viele Behandlungen gemacht, habe tausende und zehntausende Euro aus eigener Tasche für meine Gesundheit bezahlt, die allesamt keinen Erfolg bei mir hatten. Vielleicht ist es dir ja ähnlich ergangen. Irgendwann kam bei mir dann der Punkt, wo ich die Aussagen der Ärzte hinterfragt habe. Woher konnten sie denn wissen, dass ich nicht mehr gesund werde, oder, dass gar noch Schlimmeres passieren wird? Hatten sie meinen Zustand auch durchlebt, haben sie mein Leben gelebt? Ich wurde skeptisch und warf die Hoffnungslosigkeit,

die mich lange begleitet hatte, nach und nach über Bord. Mir geht es seitdem viel besser und ich bin am Heilen, wie ich es nenne.

Ich hatte in meinem gesamten Leben noch nie so heftige Symptome und Schmerzen, wie in meiner dunkelsten Zeit. Ich hatte schon einige „leichtere“ Krankheiten und als Sportler auch schon einige schwere Verletzungen, Kreuzbandriss, Meniskusriss etc., aber das alles war Nichts im Vergleich zum täglichen Leidensdruck, denn ich eine Zeit lang erleben musste. Ich kenne also vielleicht ansatzweise dein Leiden und sei dir versichert, was du gerade durchmachst, ist alles andere als leicht und auch alles andere als eine „Einbildung in deinem Kopf“, vielleicht wurde dir dieser niederschmetternde und unwahre Satz auch schon gesagt.

Wenn mich selbst diese Seiten vor einigen Monaten in meiner dunkelsten Zeit erreicht hätten, dann hätte ich den Autor wahrscheinlich angeschrien, oder Schlimmeres. “Ich habe nachweislich Post Vac und ME-CFS durch Corona und vor allem durch die Impfung. Ich habe es schwarz auf weiß!!! Du hast doch keine Ahnung, wie beschissen es mir geht und wie schwer und nicht unbedingt lebenswert dieser Zustand ist...” So, oder so ähnlich wäre wahrscheinlich meine Antwort gewesen.

Zum Glück haben sich für mich einige Dinge geändert und meine große Bitte an dich ist, dem Ganzen, was ich auf den folgenden Seiten darlege, einfach eine Chance zu geben. Was hast du denn zu verlieren?

Der Weg, den ich dir hier anhand von Heilungsschlüsseln und Heilungsfehlern aufzeigen möchte, ist recht simpel, aber er ist nicht unbedingt einfach zu gehen. Du kannst es aber schaffen, wenn du meinen Ausführungen glauben schenkst und dem ganzen Ansatz eine echte Chance gibst. Es geht hier um DEINEN Weg, daher gebe ich dir nicht den EINEN Weg vor und behaupte auch nicht, dass du in einem genauen Zeitrahmen geheilt sein wirst. Wenn dir jemand ein derartiges Versprechen gibt, ist dies meistens eine Lüge. Du darfst deinen eigenen Weg finden. Sieh meine Ausführungen gerne als eine Art Unterstützung hierfür an.

Apropos Glaube: Glaube an deine eigene Genesung! Such die Lösung nicht in der Wunderpille, Wunderbehandlung, oder Ähnlichem und übernimm Verantwortung für deine Heilung. Der Glaube an deine Heilung ist sehr wichtig, da deine Selbstheilungskräfte dadurch aktiviert werden.

Unser Körper kann sich selbst heilen

Wir haben das alle schon mehrfach erlebt. Seien es Wunden, Brüche, Erkältungen, oder Ähnliches. Immer hat sich unser Körper von selbst geheilt und wir waren dann irgendwann wieder gesund. Sogar unser größter Knochen (Femur, Oberschenkelknochen) heilt von selbst innerhalb von maximal 8 Wochen. Wenn wir den Körper nicht sabotieren und das macht von uns keiner mit Absicht, kann er von selbst heilen. Die Natur hat den Körper mit allem ausgestattet, was er zum Heilen benötigt. Der Körper ist, vereinfacht gesagt, seine eigene Apotheke. Doch wir müssen unsere inneren Heilungskräfte anzapfen, um diese Apotheke zu nutzen und der entscheidende Mechanismus hierfür ist immer unser Glauben.

Daher ist der kraftvollsten Schlüssel in Bezug auf unsere Heilung immer der Glaube, weitere wichtige Schlüssel sind die Themen Bewusstheit und Gegenwärtigkeit. Hierauf werde ich im Folgenden eingehen.

Heilungsschlüssel und Fehler im Heilungsprozess

Ich möchte dir 12 meiner Heilungsschlüssel und 11 meiner Fehler im Heilungsprozess aufzeigen. Alles Folgende soll dir etwas Hoffnung, Glaube und Vertrauen in deinen Körper schenken, in einer Zeit, in der all diese Dinge vielleicht rar, aber so dringend benötigt werden. Lass dich ganz darauf ein und lese das Nachfolgende mit Leichtigkeit, Freude und ohne dich selber unter Druck zu setzen. Sei liebevoll und geduldig mit dir, genieße und vertraue dem Prozess. Wenn dir meine Ausführungen helfen, teile sie gerne mit so vielen Menschen wie möglich, die ähnliche Herausforderungen durchmachen, wie wir.

Mir ist zu Beginn noch wichtig zu sagen, dass ich die Inhalte dieses Readers nicht erfunden, sondern vielmehr herausgefunden habe. Ich habe mich in letzter Zeit, bedingt durch meine gesundheitliche Herausforderung, sehr intensiv mit dem Thema Heilung auseinandergesetzt und für mich die besten Dinge raus gepickt. Immer mit dem Gedanken im Hinterkopf, was für mich möglichst einfach umsetzbar ist und dadurch ist dieser Reader entstanden. Schlaue Gedanken von sehr schlaunen und kompetenten Menschen, die selber den Weg der Heilung gegangen sind und dann eben noch ein bisschen „Timo-Würze“, wie ich es nenne. Meine größten Inspiratoren hierfür sind und waren Dr. Joe Dispenza, Dr. Bruce Lipton, Dr. John Sarno, Dr. Andrew Weil, Louise Hay, Steven Ray Ozanich und vor allem Daniel Van Loosbroek, welcher ein unfassbar gutes, englischsprachiges

Onlinecoaching-Programm anbietet, sowie Dan Buglio, der jeden Tag kostenfreie Videos bei Youtube hochlädt.

Die Geschichte von den zwei Wölfen

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt.

Er sagte: „Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.

Einer ist böse. Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego. Der sogenannte Stress- und Angstwolf.

Der andere ist gut. Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.“ Der Wolf des Glaubens, Friedens und der Heilung.

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: „Welcher der beiden Wölfe gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.“

Lass uns den Wolf des Glaubens, Friedens und der Heilung so sehr füttern, dass er groß, stark und unbesiegbar wird.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß dabei.

Dein Timo

12 Heilungsschlüssel

1. Schlüssel: Der Umgang mit deinen Gedanken: Du bist nicht deine Gedanken



Wenn du negative Gedanken in Bezug auf deine momentane Situation, deine „Erkrankung“ und damit verbunden deine Zukunft hast, geht es dir, wie fast allen, die mit einer derartigen Herausforderung zu tun haben und das ist ganz normal. Oft hört man davon, dass man das negative Gedankenkarussell stoppen muss, um zu heilen. Meiner Meinung nach ist dies nicht möglich. Zumindest habe ich noch keinen Menschen kennengelernt, der seine negativen, katastrophalen Gedanken per Knopfdruck zum Schweigen bringen konnte. Ich war schon bei sogenannten Gurus und großen philosophischen Lehrmeistern, denen dies auch nicht möglich war. Wir müssen das negative Denken nicht stoppen, wir müssen unser negatives Denken auch nicht reparieren, ABER wir müssen ihm keinen Glauben schenken. Entziehe deinen negativen, katastrophalen Gedanken ihre Macht. Wir sind Menschen. Wir haben bestärkende, schöne Gedanken, negative, uns schwächende Gedanken, Gedanken der Unschlüssigkeit, neutrale Gedanken usw. Aber das ist auch vollkommen egal, du musst nichts mit deinen Gedanken machen. Reagiere auf deine negativen Gedanken mit Gelassenheit, lass sie einfach sein, ohne Widerstand. Wenn du also merkst, dass sich die negativen Gedanken in einer Art Dauerschleife wiederholen, reagiere darauf mit Gleichgültigkeit. Im Englischen würden man sagen „so what“, „ich muss das nicht reparieren!“ Du hast zwischen 60 000 und 80 000 Gedanken am Tag, ist es wahrscheinlich, dass einige von ihnen nicht der Wahrheit entsprechen und dir nicht gerade dienen? Ziemlich sicher JA. Warum verschwenden wir also die Zeit damit, unseren eigenen Gedanken zu glauben. Es macht keinen Sinn. Je weniger wir daran glauben, dass unsere katastrophalen Gedanken wahr sind, oder, dass wir bei unseren Gedanken etwas reparieren müssten, desto weniger negative Gedanken werden wir haben. Nimm deine Gedanken nicht so ernst. Du zeigst deinem Gehirn dadurch, dass du mental sicher bist und dies ist ein entscheidender Schlüssel. Wichtig ist auch zu verstehen, dass wir Gedanken haben, aber nicht unsere Gedanken sind. Die Tatsache, dass du wahrnehmen kannst, was in deinem Oberstübchen vor sich geht, zeigt, dass du nicht dein Oberstübchen bist.

2. Schlüssel: Der Umgang mit deinen Emotionen: Du bist nicht deine Emotionen



Wann hast du das letzte Mal Wut, Angst, Verzweiflung, oder Freude, Leichtigkeit und Spaß gespürt? Also nicht in deinem Kopf erdacht und mit einer Geschichte verknüpft, sondern wirklich die Gefühle in ihrer „Reinheit“ gefühlt?

Wenn wir im Angst- und Stressmodus festsitzen, halten wir unsere Emotionen oftmals unter Verschluss und drücken sie unbewusst runter. Sie bleiben dadurch in unserem Körper stecken und verursachen noch mehr Stress und Angst und damit verbunden noch mehr Symptome. Gefühle sind aber da, weil sie ge-fühlt werden möchten. Es gibt hier einen Unterschied zwischen Gefühle fühlen und Gefühle ausdrücken. Du brauchst nicht in einem Wutanfall, sozial unverträglich, alles zusammenschreien, oder Ähnliches. Es wäre aber sehr ratsam unsere Gefühle zuzulassen und sie zu fühlen. Wenn du jetzt an dieser Stelle merken solltest, dass du schon lange beispielsweise keine Wut mehr gefühlt hast, ist da etwas faul und deine Wut wurde sehr wahrscheinlich von deinem Körper „verschluckt“, was definitiv Symptome macht. Es ist auch nicht normal und nicht gesund, wenn wir jeden Tag die gleiche Stimmung haben. Jeden Tag glücklich zu sein und vor Freude zu strahlen, wie es uns manche Redner, Trainer und Coaches glauben machen wollen. Bei uns Menschen ist es „normal“, dass wir jeden zweiten Tag eine andere Stimmung haben. Jeden Tag die gleiche Stimmung zu haben, ist ein Zeichen emotionaler Unterdrückung und auf Dauer macht uns emotionale Unterdrückung krank.

Der entscheidende Schlüssel ist, dass du deine Emotionen im Hier, Heute und Jetzt fühlst, hierbei ist etwas Übung erforderlich, sofern du manche Emotionen schon lange nicht mehr gespürt hast.

Eine super Übung hierfür ist, dass du dich ganz in Ruhe, ohne Ablenkung hinsetzt, oder hinlegst und in Verbindung mit dem Bereich zwischen deinem Hals und deinem unteren Bauch gehst. Atme hierfür ganz ruhig und langsam ein und aus und begleite deinen Atem beim Einatmen gedanklich vom Hals runter über die Brust, bis in den Bauch und dann bis in den Unterbauch und beim Ausatmen verfolgst du deinen Atem in die andere Richtung (Unterer Bauch, Bauch, Brust, Hals). Spüre hier, ob der Atem leicht fließt, oder ob er an einer Stelle etwas steckenbleibt und sich etwas anders anfühlt. Nimm dir hierfür einige Minuten Zeit. Wenn du eine „verdickte“ Stelle gefunden hast, kannst du in diese gezielt mehrere Atemzüge

fließen lassen. Sag dir dabei gedanklich immer wieder, dass es ok ist, dass dieses Gefühl da ist und, dass es willkommen ist. Wenn du hier etwas Übung hast, wird es dir leichter fallen. Nach und nach, wirst du dann in deinem Alltag auch Momente finden, an denen du diese Stellen wie automatisch wahrnimmst und deine Gefühle zurückkommen.

Wenn wir die Emotionen im Hier und Jetzt zulassen und fühlen, kommen wir in den Sicherheitsmodus. Wir bringen dem Gehirn dadurch bei, dass Emotionen nicht gefährlich sind, sie dürfen da sein, einfach durchatmen und zulassen. Der beste Weg dem Gehirn zu zeigen, dass Emotionen sicher sind, ist sie regelmäßig zu fühlen, ohne uns dafür zu verurteilen, also nicht im Sinne von „oh Gott, ich fühle mich wieder ängstlich, verzweifelt, wütend, das darf doch nicht sein!!!“ Wenn du zum Beispiel wütend, oder ängstlich bist, lasse es einfach zu. Die Emotionen dürfen da sein, sag dir gerne innerlich „du darfst da sein, alles ist gut“. Genau wie beim Thema Gedanken veranschaulicht uns die Tatsache, dass wir unsere Gefühle wahrnehmen können auch, dass wir nicht unsere Gefühle sind. Du hast Gefühle, aber du bist nicht deine Gefühle.

3. Schlüssel: Der Umgang mit deinen Symptomen



Lass deine Symptome zu und verringere den Fokus darauf. Mit dieser Aussage wäre schon das Wichtigste gesagt, aber etwas komplexer ist die ganze Sache schon.

Beim Thema „Symptome Seinlassen“ ist es ganz entscheidend, dass du den Symptomen erlauben musst einfach da zu sein, ohne Widerstand. Habe keine Angst vor ihnen und schreke nicht vor ihnen zurück. Die Symptome zuzulassen verringert die Angst und beruhigt unser Gehirn dadurch.

Die direkte Reaktion auf Symptome ist daher ein weiterer entscheidender Schlüssel. In Prozenten ausgedrückt bedeutet das den Symptomen gegenüber 0% Angst, 0% Aufmerksamkeit zu zeigen. Wenn ich so vermessen sein darf, bringen ich den dritten Punkt mit rein, welcher lautet 100% Liebe gegenüber deinen Symptomen, was zugegebenermaßen eine sehr große Herausforderung und die Königsdisziplin ist. Versuche bitte auch nicht deine Symptome in irgendeiner Form zu kontrollieren. Das geht nicht, ich habe das für dich eine sehr lange Zeit ausprobiert. **Wir können das Unkontrollierbare nicht kontrollieren, aber wir können Symptome beeinflussen, auf der Basis, wie wir auf sie reagieren, wenn sie in Erscheinung treten.** Wenn wir zu uns sagen können, „oh, da bist du ja wieder, komm ich nehm

dich einfach mit, lass uns einen Ausflug machen...“, verlieren die Symptome nach und nach ihren Schrecken. Wenn du dich also nicht auf die Symptome konzentrieren sollst, worauf denn dann? Meine Empfehlung hierzu ist: Auf das Leben. Genauer gesagt darauf dein Leben zu leben (mehr dazu später). Du darfst dir auch klarmachen, dass Symptome nicht unbedingt etwas Schlechtes sind. Oftmals zeigen sie uns an, dass wir auf der Schwelle zum Wachstum stehen, uns aber dagegen wehren und die notwendigen Veränderungen noch nicht machen möchten. Dies geschieht alles unterbewusst.

Es geht beim Thema Symptomwahrnehmung darum, die Art zu ändern, auf die das Gehirn die Symptome und, oder Schmerzen interpretiert. Wenn die Symptome stärker werden, denk dir beispielsweise: „Das kenn ich schon, davon lasse ich mich nicht mehr beeindrucken. Das wird auch wieder besser“. Dadurch kann dein Gehirn entspannen und seine Wahrnehmung verändern.

Wenn du also mal wieder starke Symptome hast, spreche mit dir, wie mit einem kleinen verängstigten Kind. Diesem würdest du auch nicht raten in blanker Panik zu verfallen. Du würdest wahrscheinlich eher bestärkend auf das Kind einwirken. Warum gehst du mit dir dann nicht genauso liebevoll um?

4. Schlüssel: Gegenwärtigkeit



Wir Menschen neigen von Natur aus dazu, gedanklich entweder in der Vergangenheit festzustecken und uns hier die schmerzlichen und ungewünschten Ereignisse immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Oder wir schweifen mit unseren Gedanken und unserem Sein in die Zukunft ab. Was an sich schöner sein kann, als in der Vergangenheit festzustecken, sofern wir uns gedanklich eine wünschenswerte Zukunft ausmalen, die uns gute Gefühle macht. Im Angst- und Stressmodus assoziiert unser Gehirn mit der Zukunft jedoch oftmals schreckliche Horrorszenarien. Die Bewusstheit dafür, dass weder die Zukunft, noch die Vergangenheit real sind, kann ein „Gamechanger“ sein. Sowohl die Vergangenheit, als auch die Zukunft sind nur Geschichten in unserem Kopf. **Wir haben nur das Jetzt.** Den jetzigen, kostbaren Moment. Gegenwärtigkeit ist beim Thema Heilung eine sehr tragende Säule, denn wenn wir präsent im jetzigen Moment sind, tragen wir dazu bei, dass sich unser Nervensystem beruhigt und wir weniger denken und mehr sind. Es gibt Menschen, die sagen, dass der einzige dauerhafte Weg, der aus dem Leid herausführt, darin besteht, für das Jetzt empfänglich zu werden. Wenn

wir gegenwärtig sind, erweitern wir unser Bewusstsein, durchbrechen unsere Gedankenstrom, was dazu führt, dass keine unerwünschten Gedanken heraufbeschworen werden, die unser Leid verlängern. Ich habe mal vor einiger Zeit einen „Ponyhofimpuls“ mit der Welt geteilt, der da lautet: „Wir sind Human-Beings und nicht Human-Doings“. Wir Menschen jagen oftmals irgendwelchen TO-Do-Listen hinterher, dabei sollte es im Leben nicht um die Erreichung von Aufgaben und Zielen gehen, sondern darum zu Sein. Dauerhafte Heilung entsteht durch Achtsamkeit, bewusstes Wahrnehmen und nicht, indem man „Dinge tut“. Auch wenn „Dinge tun“ vorübergehend für Erleichterung sorgen kann, weil die Aufmerksamkeit, auf etwas anderes gerichtet wird. Der Weg zur dauerhaften Heilung ist meiner Meinung nach gleichbedeutend mit einer Bewusstwerdung, die man nur durch Gegenwärtigkeit erreicht, indem man seine Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment richtet. Gegenwärtig zu sein bedeutet, wie oben beschrieben, die Vergangenheit loszulassen, indem man so gut es geht nicht mehr darüber nachdenkt und sich deshalb emotional nicht mehr an Vergangenes festklammert. Und auch indem man die ungewisse Zukunft loslässt. Dadurch werden Stress und Ängste aufgelöst. Ich könnte auch vereinfacht sagen: **Stress bedeutet nicht gegenwärtig zu sein. Entspannung bedeutet gegenwärtig zu sein.**

Ich stelle Gegenwärtigkeit beispielsweise auf folgende Weise her:

Ich beginne immer damit, mich auf meine Füße zu konzentrieren und für festen Stand zu sorgen. Dann konzentriere ich mich gezielt darauf, was ich in diesem Moment sehe und lasse meinen Blick schweifen. Daraufhin nehme ich die Geräusche in meiner Umgebung wahr und dann die Gefühle und diese zunächst mal im Außen. Wie fühlen sich meine Füße auf dem Boden an, wie die Kleidung auf meiner Haut? Im Anschluss gehe ich ins Innere und schaue, wie sich mein Körper anfühlt. Hier geht es dann darum, mich nicht auf meine Symptome zu konzentrieren, sondern auf mein Herz und meinen Bauch, so mache ich es.

Wenn ich meine Sinne im Hier und Jetzt wahrgenommen habe, gehe ich zu meiner Atmung über und nehme diese ganz bewusst wahr. Die Atmung ist sehr entscheidend.

Wenn ich dir nur ein „Müssen“ auferlegen dürfte, dann wäre es folgendes.

Du musst Anapanasati lernen. Darunter wird die Gegenwärtigkeit beim Ein- und Ausatmen verstanden. Das bewusste Atmen, zeigt unserem Gehirn, dass wir sicher

sind. Dies bringt wiederum unseren Körper zur Ruhe und die Anspannung sinkt. Ein sogenanntes WIN-WIN-WIN-Szenario.

Wir können einen Zustand des Friedens durch tiefes, entspanntes Atmen erreichen. Wichtig ist hier, dass wir tief einatmen und auch wieder die komplette Luft und damit auch die Anspannung ausatmen. Oft neigen wir dazu, zu flach zu atmen und die Ausatmung an einem Punkt zu unterbrechen, um wieder einzuatmen, dies sollten wir bewusst vermeiden und „ganze Atemzüge“ nehmen.

Dr. Weil bezeichnet beispielsweise die Atmung als „die Tür zum Kontrollraum des autonomen Nervensystems“.

Zu flaches Atmen ist charakteristisch für den Widerstand, nachzugeben, sich zu entspannen, loszulassen und nach vorne zu blicken und dadurch zu heilen. Tiefes Atmen ist charakteristisch für Entspannung und Heilung. Du siehst, Gegenwärtigkeit ist mega 😊. Um gegenwärtig zu sein, müssen wir auch damit aufhören immer alles verstehen zu wollen, alles immer zu Tode zu analysieren. Unbeschwert und in Leichtigkeit, mit dem Nicht-Wissen im Einklang zu sein, ist ein sehr wichtiges Übungsfeld. Beim Thema Gegenwärtigkeit geht es, so wie beim Thema Heilung allgemein, nicht darum, ein Ziel oder ein bestimmtes Expertenlevel zu erreichen. Es bedeutet, dass man sein Leben so annimmt, wie es jetzt ist. Human-Being, statt Human-Doing. Gegenwärtigkeit bedeutet Akzeptanz und vollkommene Hingabe an das Jetzt. Zum Thema Akzeptanz komme ich noch.

5. Schlüssel: Achte auf deinen Körper



Wenn unser Körper bewusst, oder unbewusst angespannt ist, geben wir dem Gehirn das Gefühl von „Hey, hier stimmt was nicht, wir sind in Gefahr“. Dadurch kommt es zu einer Überreaktion des Gehirns und wir stecken wieder im Stress- und Angstmodus fest. Die erhöhte Muskelspannung ist eine ganz normale Schutzreaktion deines Körpers auf Symptome und, oder Schmerzen. Unser Körper tut dies, um uns zu schützen. Der Schuss geht hier aber etwas nach hinten los, da unser Gehirn dies dann, wie oben erwähnt, als Bedrohung ansieht und der Kreis schließt sich. Dem dürfen wir bewusst gegensteuern. Achte in deinem Alltag immer wieder darauf, wie die Spannungsverhältnisse in deinem Körper sind. Sind deine Schultern angespannt und nach oben gezogen? Wie fühlt sich dein Kiefer an, ist er

angespannt, verbissen, oder hast du gar Schmerzen im Kiefer, aufgrund der hohen Spannung? Sind sonstige Muskeln angespannt und oder verkrampft?

Wie ist deine Atmung? Atmest du schnell und flach, oder tief und entspannt?

Es erfordert ein hohes Maß an Bewusstheit im Alltag unsere „Spannungsfelder“ im Körper wahrzunehmen, aber es ist so wichtig und lohnenswert. Wenn du feststellen solltest, dass du immer wieder Spannung aufbaust, lasse gezielt los. Lasse deine Schultern bewusst locker und etwas nach unten sinken. Löse die Spannung in deinem Kiefer, indem du auch hier gezielt lockerlässt und entspanne vor allem auch deine Atmung. Atme bewusst tief ein und aus. Ein sicherer Stand gibt dir zudem Sicherheit. Achte darauf, dass beide Füße fest auf dem Boden stehen und du den Kontakt zum Boden wahrnimmst. Ich stelle mir manchmal vor, als würden Wurzeln aus meinen Füßen in den Boden wandern, die für einen festen Stand sorgen. Diese Übung habe ich einmal im Flugzeug gemacht, was mir ein Lächeln geschenkt hat, da ich mir vorgestellt habe, dass die Wurzeln durch das Flugzeug hindurch, durch die Luft mehrere Kilometer runter in den Boden wandern. Ich weiß aber nicht, ob ich dir diese Übung im Flugzeug empfehlen möchte.

Sogenannte „Powerposen“ können uns auch ein Gefühl von Sicherheit und Stärke geben. Der Klassiker ist beispielsweise die Wonder Women Pose, oder die Pose, in welcher du mit deinen Armen ein V über deinem Kopf formst, google hierzu gerne mal und probiere es einfach aus. Du kannst deinen Körper auch zu einem sichereren Ort machen, indem du dich mit ihm verbindest. Halte beispielsweise immer mal wieder inne und lege deine Hände auf dein Herz und fühle, wie es sich anfühlt. Dich selbst ab und an zu umarmen ist auch eine gute Möglichkeit dir selbst mehr Sicherheit zu geben. Das Wissen darüber, dass wir nicht unser Körper sind, ist zudem noch hilfreich. Bei unserer gesundheitlichen Herausforderung fühlt es sich manchmal so an, als ob unser Körper nicht richtig funktioniert, als ob er irgendwie kaputt ist, was er nicht ist! Genauso wie bei deinen Gedanken und deinen Gefühlen zeigt auch die Tatsache, dass du deinen Körper wahrnehmen kannst, dass du nicht dein Körper bist. Du bist nicht dein Körper. Du hast einen Körper.

6. Schlüssel: Akzeptanz



„Happiness is a function of accepting what is“ zu Deutsch und ein wenig frei übersetzt, „Glück ist immer eine Frage der Akzeptanz dessen, was ist“. Als ich als Podcaster und Coach tätig war, habe ich dieses Zitat von Werner Erhard häufig als

Einstieg und als Definition zum Thema Glückseligkeit verwendet. Demnach ist der wichtigste Schritt in Richtung Glückseligkeit die Akzeptanz der gegenwärtigen Situation. Und diese Akzeptanz fiel mir lange Zeit in Bezug auf meine gesundheitliche Herausforderung unendlich schwer. Ich habe ganz lange gesagt, dass ich, wenn ich behaupte, die aktuelle Situation zu akzeptieren, mir in die eigene Tasche lüge. Für mich war dann der erste und wichtige Schritt zu akzeptieren, dass ich die aktuelle Situation nicht akzeptiere, was für mich einiges befriedet hat. Oftmals gehen wir Menschen mit unserer gegenwärtigen Situation in Widerstand und sind unglücklich über den momentanen Zustand, wenn Dinge nicht so laufen, wie wir es uns wünschen. Dies stellt meiner Meinung nach das Hauptproblem dar. Wenn ein Mensch gegen etwas ist, sorgt dies nur dafür, dass diese Sache in seinem Leben bleibt, da sich seine Gedanken überwiegend um diese Sache, in diesem Fall um den Widerstand, drehen.

Wenn wir mitten in einem sogenannten „Crash“ sind (ich finde es im Übrigen sehr schädigend diesen Begriff zu benutzen, keine Ahnung warum ich es hier dennoch mache, aber ich akzeptiere es) versuchen wir oft rauszufinden, was die Verschlechterung verursacht hat. Wir machen uns bei dieser Suche häufig selber runter, denken etwas falsch gemacht zu haben. Sind voller Angst und Bedauern. Unsere Gedanken drehen durch und ganz wichtig, wir sind voller Widerstand. Anstatt es einfach sein zu lassen, zu akzeptieren, es zu erlauben, werden wir zu Detektiven und suchen überall nach der Ursache. Das Beste, was wir hier tun können, ist es zu erlauben und nicht mehr dagegen zu kämpfen. Einfach Vertrauen haben, dass die Symptome wieder abflachen, dass wir da raus kommen. Ich habe mir immer wieder gesagt und sage es mir heute auch noch ab und an, dass es ok ist sich scheiße zu fühlen. Unsere Gesellschaft hat uns den Stempel aufgedrückt, dass es eine Schwäche ist, sich nicht gut und krank zu fühlen, dass wir immer funktionieren müssen, was völliger Bullshit ist. Das Leben ist Polarität und es kann nicht immer super laufen. Wenn sich eine ungewünschte Phase sehr lange hinzieht, kann das sehr zermürend sein, aber stell dir das Leben wie ein Pendel vor. Es pendelt immer hin und her und bleibt nie stehen, auch wenn wir uns das manchmal wünschen würden. Wenn es dir beschissen geht, nimmt das Pendel nur Schwung, um irgendwann in die andere, erwünschte Richtung auszuschlagen. Ab und an, lässt sich das Pendel hierfür eben etwas mehr Zeit.

Beim Thema Akzeptanz spielt auch eine Entscheidung, die ich in Anlehnung an Albert Einstein, als die wichtigste Entscheidung unseres Lebens bezeichne, eine große Rolle. Einstein sagte: „Unsere wichtigste Entscheidung ist, ob wir das Universum für einen freundlichen oder feindlichen Ort halten.“

Wenn wir für uns den Glauben haben, dass wir in einer freundlichen Welt leben, können wir auch unerwünschte Umstände leichter akzeptieren, da sich irgendwann herauskristallisieren wird, dass eine unerwünschte Phase für etwas gut war. Die Krux ist nur, dass wir dies erst im Rückblick und erst nach einiger Zeit verstehen. Das Leben wird ja bekanntlich vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.

Stell dir deinen Zustand gerne als eine Art Feuer vor und je mehr Widerstand wir dagegen hegen, desto mehr füttern wir das Feuer mit Benzin. Dadurch kann es niemals ausgehen. Akzeptiere daher deine Situation so gut es dir eben möglich ist. Auch wenn der erste Schritt ist, so wie in meinem Fall, zu akzeptieren, dass du es im Moment eben noch nicht akzeptieren kannst. Das ist dann schon mal ein guter Start, da dadurch der Widerstand nachlässt. Wichtig beim Thema Akzeptanz ist auch, dass wir aufhören müssen irgendetwas verbessern zu wollen. Ich wollte immer die Welt verbessern. Sie durch meinen Einfluss zu einem besseren Ort machen und mich selbst dadurch auch immer weiter verbessern. Das große Ziel etwas zu verbessern ist aber unmöglich und soooooo stressig. Die Energie, die wir damit verschwenden uns selbst zu verbessern, wird von einigen weisen Männern und Frauen auch als Selbsthass bezeichnet. Akzeptanz der Situation und auch die Akzeptanz seiner eigenen Persönlichkeit bringt Frieden und wenn wir friedlich sind, ist es deutlich schwieriger in den Stressmodus zu rutschen.

7. Schlüssel: Übernimm Verantwortung



Lange habe ich nach der Wunderpille, bzw. der Wunderbehandlung gesucht. Ich war bei Heilern, Heilpraktikern, einem Tibetischen Arzt und habe natürlich auch viele Behandlungen der „westlichen Medizin“ über mich ergehen lassen. Ab und an fand ich mich nackig in einer Klangschale wieder, oder nackig auf einer Massageliege, wo meine Organe an die richtige Stelle gebracht werden sollten. Ich weiß bis heute nicht, warum ich immer nackt sein musste, aber so habe ich auf jeden Fall ein paar lustige Geschichten zu erzählen. Ich habe auch knapp 12 000 Euro für

eine Immunadsorption bezahlt und insgesamt über 20 000 Euro in meine Heilung investiert und nichts davon hat meinen Zustand nachhaltig verbessert.

Daher kann ich dir aus meiner Erfahrung sagen, die eine Wunderpille, die dein Leiden auf einen Schlag beendet, gibt es mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht. Sich jedes Mal, wenn wir körperliche und/oder psychische Herausforderungen haben einfach eine Pille einzuwerfen, kann auch nicht die Lösung sein. Versteh mich bitte nicht falsch, Medikamente, oder Operationen sind sicherlich sehr hilfreiche Instrumente, wenn sie gezielt eingesetzt werden. Meiner Meinung nach behandeln diese aber nur Symptome und nicht die Ursache. Der Gedanke, dass man alles einfach mit ein paar Pillen wieder hinkommen kann, ist falsch. Dr. Bruce Lipton sagt hierzu beispielsweise: „Jedes Mal, wenn dem Körper ein Medikament zugeführt wird, um eine Funktion A zu korrigieren, gerät Funktion B, C, oder D aus dem Gleichgewicht.“

Ich habe damals gegen meinen Dauerschwindel ein Medikament verschrieben bekommen, welches als erste und häufigste Nebenwirkung Schwindel hatte. Ich habe die Welt nicht mehr verstanden. Und so hatte jedes Medikament, das mir verschrieben wurde gewisse Nebenwirkungen, daher weiß ich, dass Dr. Bruce Lipton recht hat.

Übernimm Verantwortung für deinen eigenen mentalen Zustand und auch für deine ganz eigene Lösung. Meine Ausführungen sollen dir dabei helfen, deine eigene Lösung zu finden. Ich weiß, dass du das schaffen kannst, weil es viele andere auch geschafft haben. Die Seiten, die du gerade in den Händen hältst, oder auf dem Bildschirm anschaust, sind auch keine „Zauberpille“. Du darfst in Aktion treten, Heilung ist ein aktiver Vorgang. Dazu gehört aktiv Dinge zu verändern und oftmals auch manche, schädlichen Dinge bleiben zu lassen. Hierzu mehr bei den Fehlern im Heilungsprozess.

Wenn du bereit bist, proaktiv Veränderungen vorzunehmen, welche ich dir anhand der Heilungsschlüssel und -Fehler aufzeige, kann Heilung geschehen. Daher frage ich dich jetzt und hier: Bist Du bereit Veränderungen in deiner Denkweise und wahrscheinlich auch in der Art deines Seins vorzunehmen?

Wenn nicht, dann erwarte auch bitte keine Ergebnisse. Wenn Ja, dann schaffst du das auch.

„Wahnsinn bedeutet, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“ Dieses Zitat wird Albert Einstein zugeschrieben und der gute Mann hat

recht. Lass uns daher nicht wahnsinnig sein und lass uns unserem Gehirn aktiv zeigen, dass wir in Sicherheit sind.

8. Schlüssel: Nimm den Druck raus



„Ich MUSS schnell wieder gesund werden!!! Im Juni ist der Junggesellenabschied meines besten Freundes auf Mallorca und bis dahin MUSS ich fit sein. Ich MUSS planen helfen und schauen, dass es für ihn ein einmaliges Erlebnis wird. Es gibt Menschen, die auf mich zählen und mich brauchen“. Vielleicht spürst du den niederschmetternden Druck in diesen Zeilen. Das war ich und dreimal darfst du raten, ob mir mein Unterfangen gelungen ist... Natürlich nicht.

Hier ein Auszug zum Thema „Müssen“ aus meinem Buch „Das Leben ist ein Ponyhof“, welches ich im Jahr 2020 geschrieben haben:

„Unzählige Menschen auf unserem wunderschönen Planeten machen sich selbst unglücklich, weil sie sich in ihrer Entscheidungsfreiheit eingeschränkt fühlen und das Gefühl haben, nicht selbstbestimmt leben zu können. Sei es in beruflichen Situationen oder in zwischenmenschlichen Beziehungen. Sobald sich ein Mensch in seiner Entscheidungsfreiheit eingeschränkt fühlt und den damit verbundenen Machtverlust wahrnimmt, fühlt er sich schlecht. Das Wörtchen „MUSS“ ist hier der Schlüssel. Weil viele Menschen glauben, sie müssen Dinge tun, fühlen sie sich unterschwellig in ihrer Entscheidungsfreiheit gehemmt und hierdurch entstehen dann schlechte Gefühle. Ein wichtiger Schritt ist es, sich klar zu machen, dass „müssen“ im Grunde völliger Unsinn ist, denn: Du musst gar nichts! Hier kommt dann häufig der Zusatz „außer sterben“, aber diesen spare ich mir an dieser Stelle bewusst. Wenn ich Menschen erkläre, dass sie in jedem Moment ihres Lebens die volle Entscheidungsfreiheit haben und nichts tun müssen, höre ich öfters Sätze dieser Art: „Aber ich muss doch arbeiten, um Geld zu verdienen, ansonsten kann ich mir meine Wohnung nicht leisten und mir nichts zu essen kaufen, wodurch ich dann unter der Brücke leben müsste und dann nach einigen Tagen nichts mehr zu essen hätte und was dann passieren würde, ist ja absolut klar.“ Oder: „Ich muss doch mit meinem Mann zusammenbleiben, auch wenn er mich schlecht behandelt. Wir haben doch schließlich gemeinsame Kinder und das Haus ist auch noch nicht abbezahlt.“ Viele Menschen bauen sich solche Kausalketten, um irgendeine Form des Müssens zu legitimieren, als hätten sie keine freie Entscheidung, was die Dinge in ihrem Leben anbelangt. Fakt aber ist, du musst nichts tun, was du nicht tun willst

und du hast in jeder Sekunde deines Lebens die Macht, eigene Entscheidungen zu treffen. Auch Arbeiten oder eine schlechte Beziehung führen, müsstest du nicht, wenn es dir schlechte Gefühle bereitet. An dieser Stelle sei erwähnt, dass es einen wichtigsten Menschen in deinem Leben gibt und jeder von uns darf, meiner Meinung nach, dafür Sorge tragen, dass es diesem Menschen gut geht und dieser Mensch ein schönes und selbstbestimmtes Leben führt. Und dieser Mensch bist du selbst.“

Ich finde rückblickend, dass meine damaligen Ausführungen recht schlüssig sind, hätte ich meine schlaunen Ratschläge nur mal selber befolgt.

Wir machen uns oft im Leben selber so unfassbar viel Druck. Gerade, wenn es dir gesundheitlich nicht gut geht, ist es mehr als verständlich, dass du schnell wieder gesund sein willst. Wenn du in einer, ich sag es mal so, herausfordernden Umgebung groß geworden bist, kann es sehr gut sein, dass du dir selbst von Natur aus sehr viel Druck machst. Vielleicht verspürst du den selbstauferlegten Druck erfolgreich zu sein, zu performen, zu funktionieren, immer fit und gesund zu sein und am besten auch noch gut gelaunt. Es allen recht zu machen, ein sogenannter „People Pleaser“ zu sein, um dich wertvoll und geliebt zu fühlen. Ein verantwortungsvoller Perfektionist zu sein, gut zu sein, usw.

Wenn du dich gerade angesprochen fühlst, geht es dir wie mir und all diese Dinge sind unfassbar stressig und machen uns vor allen unterbewusst einen Menge Druck. Du läufst, bildlich gesprochen, jeden Moment deines Lebens mit Zusatzgewicht in Form von selbstauferlegtem Druck umher. All dies führt zu einer „ICH BIN NIE GUT GENUG Denkweise“ und diese Denkweise MÜSSEN (Ups, jetzt ist es mir wieder passiert) wir gehen lassen. Etwas derbe ausgedrückt ist „Arschlecken lassen“ die richtige Einstellung. Wir müssen damit ok sein, dass wir nicht perfekt sind, dass wir im Moment vielleicht auch nicht sonderlich leistungsfähig sind. An dieser Stelle werfe ich auch ganz zaghaft ein, dass du dich ggf. von den Sozialen Medien verabschieden darfst, um dich zu heilen. Wenn wir uns, gerade im Angst- und Stressmodus, mit den besten Momenten der gesunden Menschen vergleichen, wird der innere Kritiker immer lauter und lauter und lauter. Du fragst dich dann vielleicht so unsinnige Sachen wie „Was stimmt nur nicht mit mir? Die anderen Menschen kriegen ihr Leben viel besser auf die Reihe.“ Nein, tun sie nicht. Sie zeigen nur ihre besten Momente in der Öffentlichkeit. In diesem Zusammenhang

wäre es auch gut deinen inneren Monolog zu verfolgen. Wie gehst du mit dir selbst um? Wie redest du mit dir selbst in deinem Kopf? Aufbauend, wie mit einem besten Freund, der gerade eine schwere Zeit durchmacht, oder eben nicht? Würdest du so, wie du gerade mit dir umgehst auch mit einem kleinen Kind umgehen, das in der gleichen Situation wäre wie du?

Folgender Rahmen zum Umgang mit dir selbst, kann sehr hilfreich sein, um den Druck rauszunehmen. Stell dir vor, du wärst ein Kind, ein liebenswertes, unschuldiges Kind. Würdest du dich selber coachen, bzw. mit dir sprechen? Würdest du so, wie im Moment mit dir selbst, auch mit einem kleinen Kind sprechen?

Wenn nicht, dürfen wir etwas verändern. Wenn negative Selbstgespräche, Druck und innere Kritik zur Gewohnheit werden, ist das schädlich. Lege die Erwartungshaltung vom „perfekt sein“ ab, sowie die hohen Anforderungen an dein Sein und deine möglichst sofortige Gesundwerdung. Sei liebevoll und gut zu dir selbst. Behandle dich so, wie du ein verängstigtes kleines Kind behandeln würdest, das gerade damit kämpft in dieser schnelllebigen und manchmal sehr beängstigenden Welt klar zu kommen. Lerne Grenzen zu setzen. „Nein“ zu Dingen zu sagen, die nicht gut für dich sind und die du nicht willst. Frag dich immer wieder bei allen Dingen, die du tust, für wen du das gerade eigentlich machst? Wenn nicht für dich, dann lass es. Ein gesunder Egoismus ist in deiner Situation mehr als angebracht. Mache alle Dinge bewusst viel langsamer. Ich laufe und spreche beispielsweise langsamer, als ich es früher tat, auch wenn ich von der Kraft her mittlerweile alles wieder schneller machen könnte.

Nimm vor allem den Druck beim Thema Gesundwerden raus. Richte deine Aufmerksamkeit nicht zu verbissen auf deinen Heilerfolg, sondern lebe (einfach) dein Leben! Hierzu später mehr.

Öffne dich folgenden Gedanken:

Du musst nichts erreichen! Du musst dich um nichts kümmern. Du musst keine bestimmte Art von Mensch sein. Du musst die Dinge nicht auf eine bestimmte Weise tun. Du musst niemandem gefallen. Lass die Idee los andere Menschen retten zu müssen.

9. Schlüssel: Konstante Mitteilungen der Sicherheit



Bei diesem Schlüssel zähle ich dir einige Möglichkeiten auf, wie du aktiv deinem Gehirn beibringen kannst, dass du sicher bist. Einiges doppelt sich mit den vorangegangenen Schlüsseln, manches ist neu. Zu jedem Punkt stelle ich dir eine Frage, die du bitte ganz ehrlich für dich beantwortest.

- Lächeln - *Wann hast du das letzte Mal ehrlich gelächelt?*
- Bestärkende Worte zu dir selbst – *Wann hast du das letzte Mal gut und aufbauend mit dir selbst gesprochen?*
- Ruhiges Atmen – *Wie ist dein Atem jetzt im Moment, während du das liest?*
- Entspannter Körper - *Wie ist die Spannung in deinem Körper in diesem Moment?*
- Selbstliebe und Akzeptanz - *Wann hast du dir das letzte Mal selber auf die Schulter geklopft, dich selbst umarmt, oder gestreichelt und dich gelobt, dass du bis hierher durchgehalten hast?*
- Fokus auf die Körperteile, die symptomfrei sind und perfekt funktionieren – *Wie oft konzentrierst du dich in deinem Alltag auf die symptombehafteten Teile deines Körpers und wie oft auf die, die sich perfekt anfühlen?*
- Eine symptomfreie Zukunft visualisieren – *Wann hast du das letzte Mal nicht das Schlimmste erwartet, sondern bist vom Besten ausgegangen? Bist du schon mal in deiner gesunden Zukunft „gedanklich spazieren gegangen“?*
- Emotionen zulassen und fühlen – *Wann hast du dir bewusst Zeit genommen, um in deinen Körper hinein zu atmen und deine Emotionen zu fühlen?*
- Den negativen Gedanken nicht glauben – *Glaubst du noch deinen negativen Gedanken?*
- Fester Glaube daran, dass es einen Weg aus der gesundheitlichen Herausforderung gibt – *Glaubst du schon daran?*
- Spreche direkt mit deinem Gehirn (Spoiler: Hierzu kommt noch ein Schlüssel) – *Hast du das schon mal gemacht?*
- Powerposen – *Standest du schon mal, wie Wonder Woman, oder Superman da?*
- Lachen mit Freunden und Familie, nicht alles so ernst nehmen – *Hast du schon mal Witze über deinen aktuellen Zustand gemacht? Wann hast du das letzte Mal so lange gelacht bis dir der Bauch weh getan hat?*

- Austausch mit anderen Menschen ohne dabei über deine Symptome zu sprechen – *Wann hast du das letzte Mal in einem Gespräch nicht über deine Symptome gesprochen?*
- Musik hören und laut mitsingen – *Wann hast du das letzte Mal unbeschwert bei einem Lied mitgesungen?*
- In die Natur gehen und den Sonnenschein genießen, sofern vorhanden – *Wann warst du das letzte Mal alleine in der Natur?*
- Nicht versuchen dich andauernd zu reparieren – *Wie viele deiner Gedanken drehen sich darum diese, entschuldige meine Ausdrucksweise, Scheiße endlich loszuwerden?*
- Dich immer wieder dran erinnern, dass es nur ein temporärer Zustand ist – *Hast du dich je aktiv daran erinnert, dass dein aktueller Zustand nur temporär ist und du noch ganz viele Jahre schönes Leben vor dir haben wirst?*
- Witzige Sachen anschauen – *Kennst du die Serie LOL? Hast du sie schon gesehen?*

10. Schlüssel: Fokussierung



Ich weiß noch genau, wie und wo mein Weg der Heilung so richtig begonnen hat. Ich war im Wald spazieren, manche würden es auch als Kriechen bezeichnen. Es war ein warmer Tag, die Sonne schien mir angenehm in mein Gesicht. Als ich die Sonne auf meiner Haut spürte, weitete sich mein Blick und ich nahm die Schönheit der Natur wahr. Das Grün der Bäume, den weichen Waldboden, die Ruhe und Reinheit, die alles in diesem Moment umgab. Ich schaute vom Boden auf und ein Schmetterling flog direkt auf mich zu und ich verspürte etwas, dass ich seit Monaten, bzw. seit Jahren nicht mehr gefühlt hatte und das war Frieden.

Ich habe früher, als ich mich noch sehr intensiv mit den Themen „Public Speaking“, „Motivation“ und „Persönlichkeitsentwicklung“ auseinandergesetzt habe, die „Aha-Moment-Geschichten“ der großen Speaker immer etwas belächelt. In diesen Geschichten erzählen einige der renommierten Speaker von „DEM EINEN schicksalhaften Moment“, der ihr Leben in einer Sekunde komplett verändert hat. Dies hat sich für mich immer etwas überzogen und nicht authentisch angehört. Ich will dir hier auch nicht einen alles verändernden magischen Moment verkaufen. So etwas kann geschehen, muss aber nicht geschehen. In „meinem Moment“ hat in mir lediglich eine innere Veränderung stattgefunden, manche würden sagen ein

„Mindshift“. Ich nenne es, in Zusammenhang mit diesem Schlüssel, eine Veränderung meiner Fokussierung.

Dieser Moment hat auch nicht mein gesamtes Leben geheilt, aber er war für meine Denkweise sehr wichtig. Da sich meine Fokussierung auf meine gesundheitliche Herausforderung verändert hat. Zur Ehrenrettung der Ärzteschaft muss ich an dieser Stelle auch noch sagen, dass ich am Tag davor einen Termin bei einer wundervollen Ärztin hatte, der ich von Herzen dankbar bin. Sie war die erste Ärztin, die mir gesagt hatte, dass sich mein Zustand verbessern könne und dadurch keimte ein Stück Hoffnung in mir auf. Hoffnung hatte ich monatelang nicht gespürt. Ich hatte mich vor diesem Moment zudem seit einiger Zeit mit der Theorie des dysregulierten Nervensystems, einem Gehirn im Stress- und Angstmodus, beschäftigt. Ich hatte aber noch starke Zweifel an der gesamten Thematik, welche sich nach und nach zerschlagen sollten. So viele Ärzte hatten mir während meiner schwersten Zeit gesagt, dass ich wahrscheinlich nie wieder gesund werden würde, dass ich unheilbare Krankheiten durch die Impfung habe und diese falschen Aussagen hatten sich tief in mir eingebrannt. So war mein Fokus stets auf Angst, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit gerichtet.

In dem friedlichen Waldmoment fand eine dringend nötige Veränderung in mir statt. Mein Fokus ging weg von der Angst, der Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit hin zu Hoffnung, Glaube, Vertrauen und Friede. Versteh mich hier bitte nicht falsch. Ich bin jetzt nicht von Angst und Verzweiflung geheilt, diese oft unerwünschten Gefühlszustände gehören zum Menschsein dazu. Aber wenn du mal wieder Frieden und Glauben spürst, weißt du, dass es auch noch anderes gibt, als Angst und Verzweiflung.

Meine große Hoffnung mit diesem Reader ist, dass ich dich etwas darin unterstützen kann deine Fokussierung auch zu verändern und, dass die Hoffnung auf eine Genesung wieder aufkeimt. Daher sage ich es hier nochmal: **Dein Zustand kann sich verbessern und du kannst dich auch komplett heilen, dies ist schon ganz anderen gelungen. Warum sollte es dir dann nicht auch gelingen?**

Einige Veränderungen der Fokussierung habe ich bereits in den vorangegangenen Schlüsseln benannt, beispielsweise der Fokus auf deine Symptome. Weg von den spürbaren Symptomen, oder Schmerzen, die mit Angst verbunden sind, hin zu den Körperteilen, die sich gut anfühlen. Weg von deiner Identität als dauerhafter, kranker Mensch hin zu einem Menschen, der eine menschliche Erfahrung macht

und sich wieder sein Leben zurückholen kann. Weg von dem „du bist deine negativen Gedanken“, zu „du hast Gedanken“, denen du Glauben schenken kannst, oder nicht. Der Fokus weg von dem, was du nicht willst (Krankheit), zu dem, was du willst (Gesundheit).

In meinem Buch „Das Leben ist ein Ponyhof“ habe ich ein ganzes Kapitel dem Thema Fokussierung gewidmet, hier möchte ich einen Auszug mit dir teilen:

„Liebste Leserin, liebster Leser, richte Deinen Fokus immer wieder auf die positiven Dinge in Deinem Leben, die bereits vorhanden sind. Esther und Jerry Hicks benennen dies in ihren Büchern so, dass jede Sache immer zwei Seiten hat, eine erwünschte und eine unerwünschte. Wenn Du Deinen Blick immer auf die unerwünschte, negative Seite richtest, wirst Du Dich niemals gut fühlen. Wenn Du jedoch versuchst, bewusst in den Dingen das Positive zu sehen, wird Dein Gehirn dieses Muster automatisieren und es wird Dir immer besser und besser gehen. Es geht hier nicht darum, die Dinge schön zu reden. Im Leben wird es immer wieder Ereignisse geben, die nicht erfreulich sind und das ist auch absolut ok so. Der Unterschied zwischen einer Person in der Opferrolle und einem Menschen, der Verantwortung für sein Leben übernommen hat, besteht darin, wie viel Aufmerksamkeit dieser Mensch den unerfreulichen Dingen schenkt. Im Grunde können 99 von 100 Dingen in Deinem Leben negativ sein, sobald Du Deinen Fokus auf die eine positive Sache richtest, wirst Du Dich glücklicher fühlen und es werden mehr positive Dinge in Dein Erfahrungsfeld gezogen. Und dies funktioniert auch genau umgekehrt. 99 Dinge in Deinem Leben können schon super sein, sobald Du Dich nur auf das Schlechte, das Unerwünschte konzentrierst, wird das Leben nicht schön für Dich sein. Stell dir daher bewusst gezielte Fragen, um deinen Fokus auf die positiven Dinge zu richten.“

Heute sehe ich es ein wenig anders, da mein Anspruch damals war, mich in jeder Sekunde meines Lebens gut zu fühlen. Heute weiß ich, dass dies für mich die Unterdrückung meiner Emotionen zur Folge hatte, was alles andere als gut ist. Negative Emotionen müssen ihren Platz bekommen und gefühlt werden. Es ist dennoch wichtig, seinen Fokus bewusst zu steuern und sich beispielsweise die Dinge, die in unserem Leben gut laufen, immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Ansonsten fallen wir unseren automatischen negativen Gedanken (ANGs, wie ich

es gerne nenne) zum Opfer. Ein paar Fragen, die dir helfen können deine Fokussierung auf dich und dein Leben zu verändern sind folgende:

- Was erfüllt mich mit Freude und Glück?
- Wann empfinde ich Freiheit und Selbstbestimmung?
- Was macht mir Spaß?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was läuft in meinem Leben derzeit gut?
- Worauf bin ich stolz?
- Welche Menschen sind immer für mich da, wem bedeute ich etwas?
- Was ist heute Schönes passiert?

Beantworte diese Fragen bitte nicht alle mit „Nichts“ und „Niemand“. Im Angst- und Stressmodus ist es schwer dem Leben etwas Positives abzugewinnen. Es ist schwer, aber möglich.

In diesem Zusammenhang ist das Thema „Visualisierung“ auch sehr hilfreich. Stell dir aktiv, in deinen Gedanken vor, dass deine Gesundheit bereits wieder da ist. Geh gedanklich in deiner erwünschten Zukunft spazieren, indem du dir Situationen vorstellst, in denen du komplett gesund bist. Dies kann die Vorstellung eines Strandspaziergangs sein, oder wie du komplett fit im Wald joggen gehst, oder was du dir eben wünschst. Dr. Joe Dispenza sagt, dass wir unser Herz und unser Gehirn in Einklang bringen können, indem wir uns auf das Herz konzentrieren, die Atmung verlangsamen und Dankbarkeit, Vertrauen und Liebe spüren. Ich sage, dass du eher Dankbarkeit, Vertrauen und Liebe spüren kannst, wenn du dir dabei eine schöne Zukunft vorstellst. Jedoch ganz ohne Druck, dass dies passieren MUSS. Stell dir in einem entspannten Zustand aktiv in deinen Gedanken vor, dass deine Gesundheit bereits wieder da ist.

Steven Ray Ozanich schreibt folgendes zum Thema Visualisierung:

„Indem wir uns etwas vorstellen, lösen wir physiologische Reaktionen aus oder rufen vorherige erneut hervor, ermöglichen dem Körper, sich der Erfahrung anzupassen...

Indem du dir einen gesunden Körper vorstellst, durchbrichst oder überschreibst du die vorherigen falschen Erfahrungen, durchbrichst die Nervenverbindungen, die seit langer Zeit bestehen. Es funktioniert - und zwar bereits seit Tausenden von Jahren, und es ist ein unverzichtbares Mittel für die Heilung. Du kannst erst dann

gesund werden, wenn du ein Bild von dir hast, auf dem du in Ordnung bist, dich als gesund, glücklich und schmerzfrei siehst.“

Wenn du voll und ganz verstehst, dass deine Symptome von einem unerkannten, häufig emotionalen, Prozess herrühren, den du nicht unmittelbar spüren kannst. Wirst du dich in diesem Wissen etwas entspannen können und deinen Fokus schrittweise und in deinem eigenen Tempo weg von der Krankheit hin zum Leben verändern. Stell dir aktiv deinen gesunden Körper vor und erlaube der Heilung einfach, von selbst zu geschehen. Versuche nicht deine Heilung zu erzwingen.

In der Quantenheilung gibt es einige Versuche, die zeigen, wie das bewusste Fokussieren auf einen gesunden Körper den erwünschten Heilerfolg stark beeinflussen kann.

11. Schlüssel: Lebe dein Leben



Wenn dieser Schlüssel bei dir direkt auf Widerstand stößt, geht es dir so, wie es mir ging, als ich diesen Rat bekommen habe. Meine Antwort war: „Wie zur Hölle soll ich denn mein Leben leben, wenn nichts mehr Spaß macht, ich null Power habe und durchgängig schreckliche Symptome habe...“

Zum Glück habe ich dann aber irgendwann begonnen diesen „Tipp“ zu beherzigen. Der wichtige erste Schritt ist hier aber, dass du verinnerlichst, dass ein großer Teil deiner Symptome und auch die Dauerhaftigkeit deiner Symptome von einem Gehirn herrühren, das uns im Stress- und Angstmodus gefangen hält. Und hier ist es auch sehr wichtig zu verstehen, dass unser Gehirn nicht gefährlich, oder kaputt ist. Es sichert nur unser Überleben und tut dies so gut wie es kann. Bei chronischen Thematiken handelt es schlichtweg aufgrund von Fehlinformationen. Kläre für dich zur Sicherheit auch mit einem kompetenten Arzt ab, ob dein zentrales Nervensystem dysreguliert ist, bzw. wie dein Parasympathikus und dein Sympathikus zusammen agieren. Ein guter Arzt kann dies nachprüfen. Wenn bei dir eine Dysregulation vorliegt, fange an deine Aktivität Schritt für Schritt in deinem ganz eigenen Tempo zu steigern. Starte langsam und ganz gemütlich wieder am Leben teilzuhaben, nicht von 0 auf 100, aber langsam, bewusst, geduldig und liebevoll mit dir selbst. Nach und nach wird dein Gehirn lernen, dass Bewegung und Aktivität sicher sind. Wenn du wieder in die Aktivität kommst und dich bewegst, sehe deinen Körper als ganzes, voll funktionsfähiges System an und nicht

als kaputtes Teil, das nicht richtig funktioniert. In diesem Zusammenhang ist das Thema Affirmationen sehr nützlich. Vielleicht hast du schon mal davon gehört. Eine Affirmation ist eine Art Mantra, das du dir immer wieder sagen kannst.

Lousie Hay ist hier eine super Quelle, falls du tiefer in dieses Thema einsteigen möchtest. Ich habe in meinem Buch „Das Leben ist ein Ponyhof“ auch ein paar Seiten zum Thema Affirmationen/Suggestionen verfasst, die dir beim Verständnis helfen können.

Meine Affirmationen, die ich mir mit Wiederaufnahme der Aktivitäten damals und auch noch heute sage, sind folgende:

- Mein Körper ist stark und gesund, weil Heilung Teil meines Lebens ist!
- Ich habe Vertrauen, ich glaub an mich und schaffe das!
- Bewegung und Aktivität sind sicher!
- Gesundheit, Friede, Liebe und Vertrauen sind große Teile meines Lebens!
- Es geht mir jeden Tag auf allen Ebenen besser!

Wenn du deine Aktivität steigerst, darfst du auch darauf achten, deinen Fokus auf die Körperstellen zu konzentrieren, an denen die Symptome nicht spürbar sind. Denke zudem während du dich bewegst möglichst nicht an deine Symptome, sonst fütterst du den „Angst- und Stresswolf“. Wir haben uns manchmal darauf konditioniert uns nur anhand unserer Symptome zu definieren, doch hatten wir alle ein Leben vor dieser Herausforderung und die meisten von uns haben ein längeres Leben ohne Symptome, als mit Symptomen gelebt. Also definiere dich neu, indem du dich als gesamte Einheit ansiehst, nicht bloß als einzelne, kaputte und „symptomebehaftete“ Teile. Eine Zeit lang hatte ich über 20 Symptome gleichzeitig, dennoch waren, in der Gesamtheit meines Körpers, mehr „Teile“ symptomfrei, als symptombehaftet. Hier ist der Fokus entscheidend.

Komm daher aus deinem Schneckenhaus herausgekrochen und nehme am Leben teil. Gerade soziale Aktivitäten können zu Beginn deiner Heilung sehr herausfordernd sein, sie sind aber sehr wichtig, da sie uns ermöglichen Verbundenheit zu verspüren, was ein äußerst wichtiges Grundbedürfnis ist. Häufig denken wir während unserer Herausforderung, dass wir alleine dastehen, dies ist aber zu keinem Zeitpunkt der Fall. Triff gute Freunde und spreche mit ihnen möglichst unbeschwert, ggf. über alte Zeiten, als es dir noch besser ging.

Freude, Lachen und das Gefühl von Gemeinschaft und Zugehörigkeit sind ganz entscheidende Dinge auf unserem Heilungsweg.

Gute Aktivitäten während der Heilung und auch darüber hinaus sind folgende:

- Spaziergehen, es ist ein super Möglichkeit Kraft aufzubauen und gleichzeitig zu entspannen.
- Möglichst viel Zeit in der Natur verbringen. Die Natur wirkt sehr beruhigend. Das Spaziergehen im Wald empfinde ich als ungemein heilsam, genauso wie das Meer und das Salzwasser. Es ist zudem wissenschaftlich erwiesen, dass Barfußlaufen in der Natur Entzündungen reduziert.
- Reisen, dadurch kommst du mal raus aus dem Alltagsrhythmus und änderst deine Umgebung. Im Endeffekt kann man überall Symptome, Schmerzen und die lähmende Müdigkeit haben. Als ich wieder mit dem Reisen angefangen habe, war ich sehr ängstlich, hab mir aber auch immer gesagt, dass es mir lieber beschissen am Meer in der Sonne geht, als im dunklen, kalten Winter hier in Deutschland. Ein Ortswechsel kann dir auch dabei helfen, dein Gehirn neu zu vernetzen, und es könnte sein, dass du dich schnell besser fühlst.

Finde für dich auch eine sinnstiftende Tätigkeit, die dir Freude bereitet. Das kann Musik, Malen, im Wald sitzen und die Tiere beobachten, Gartenarbeit, oder Ähnliches sein. Finde hier für dich das Passende. Alles was du als sinnstiftend erachtest, ist es auch.

In schwierigen Zeiten brauchen wir einen Sinn, einen Grund, um morgens aufzustehen, um weiterzumachen und durchzuhalten.

12. Schlüssel: Sprich mit deinem Gehirn



Ja, ich habe mir das gute Futter bis zum Ende aufgehoben und wenn du jetzt noch dabei bist, darf es auch etwas abgespaced werden.

Du hast im Vorangegangenen schon einige Beispiele von mir bekommen, wie du mit dir selbst, bzw. mit deinem Gehirn sprechen kannst. Ich habe bei mir gemerkt, dass mir das „Gespräch“ mit meinem Gehirn sehr dabei hilft in einen friedlichen Zustand der Akzeptanz zu kommen. Ich stelle mir dabei mein Gehirn bildlich vor. Da ich in meiner Kindheit gerne die Serie „Pinky und der Brain“ geschaut habe, sieht mein Gehirn in meiner Vorstellung in etwa so aus wie „Der Brain“ und ich habe ihm den Namen „Braini“ gegeben. Du siehst ich war mal wieder sehr kreativ.

Manchmal bekommt Braini ein Clownsnase von mir aufgesetzt und manchmal auch nicht. Ab und an rede ich rational mit ihm und beruhige ihn. Manchmal lache ich über Braini und finde seine Überreaktion lächerlich und manchmal bin ich auch wütend auf ihn und schimpfe. Je nachdem, was sich für mich in dem Moment stimmig anfühlt und wonach mir gerade ist. Du darfst hier auch deinen eigenen Weg finden. Das Ziel darf es aber nicht sein, dass du etwas erzwingen willst, oder gar einen Hass auf dein Gehirn entwickelst. Es ist dein bester Freund und beschützt dich immer. Du darfst dich auch gern bei deinem Gehirn bedanken. Dein Gehirn möchte dich immer schützen und tut dies im Fall von chronischen Erkrankungen anhand von Fehlinformationen. Aber verstehe, wenn du noch hier bist, macht dein Gehirn einen hervorragenden Job, weil seine Hauptaufgabe darin besteht, dich am Leben zu erhalten. Daher sollten wir unser Gehirn als Freund ansehen und möglichst nicht zu viel Wut auf Braini haben, da es ja zu uns gehört. Manchmal kann es aber auch hilfreich sein, etwas Wut an deinem Gehirn auszulassen. Das muss aber jeder für sich entscheiden, mir hat es ab und an geholfen. Im Moment haben mein Gehirn und ich eine recht friedliche Beziehung.

Hier hast du ein paar Beispiele, wie du mit deinem Gehirn reden kannst:

- „Brainiiii, du hast grad wieder große Angst und stresst dich sehr, das ist absolut ok, aber nicht notwendig.“
- „Oh interessant, schau mal, was Braini mal wieder macht.“
- „Oh, schau mal an, Braini hat wieder mehr Angst und gibt mir deshalb mehr und stärkere Symptome. Hey Braini, das brauchst du nicht machen. Ich bin sicher.“
- „Braini, hier passiert gerade nichts Gefährliches, es sind nur Symptome, Empfindungen, die manchmal stärker und manchmal schwächer sind. Witzig, wie sie manchmal wandern und manchmal dauerhaft an der gleichen Stelle sind und manchmal sind sie auch ganz weg.“
- „Braini, grad bist du mal wieder überfürsorglich. Ich danke dir, dass du mich beschützt, aber ich brauche die Symptome nicht mehr. Ich bin ok und in Sicherheit.“
- „Ok Braini, wir hatten jetzt eine lange Beziehung zum Thema Symptome, aber diese Beziehung muss jetzt so langsam enden. Ich weiß du liebst mich und versucht mich in Sicherheit zu bringen, ABER du bringst mir keine Sicherheit.“

Diese Symptome bringen mir nicht mehr Sicherheit, das hilft mir hier nicht. Ich liebe dich Braini. Danke, dass du dein Bestes gibst, aber wir brauchen die Symptome nicht mehr.“

- „Hey Braini, ich mach mir gerade keine Sorgen über unsere Symptome. Keine Ahnung warum du es tust, meinem Körper geht es gut. Lass uns doch einfach zusammenarbeiten. Du und ich, als eine Einheit. Ich weiß, dass wir sicher sind. Keine Ahnung warum du das anders siehst, denn ich bin ok und gelassen.“

Die Symptome werden dadurch wahrscheinlich nicht per Knopfdruck verschwinden, was, wie bereits erwähnt, auch nicht das große Ziel sein sollte. Du wirst aber nach einiger Zeit wahrscheinlich mehr Frieden verspüren und der Stress, sowie die Angst lassen nach, die Akzeptanz wächst.

Sei dir dabei sehr klar, was dein Gehirn macht und, dass es dies nicht macht, um dich zum Leiden zu bringen. Es will dich beschützen, tut dies aber im Übermaß und handelt anhand von Fehlinformationen. Es ist sehr wichtig unserem Gehirn bewusst spezifische Instruktionen zu geben.

Bonusschlüssel: Mach den Zitteraal



Als ich mit diesem Reader begonnen habe, war mir klar, dass ich zwölf Schlüssel mit dir teilen möchte. In den letzten Wochen habe ich aber einen weiteren Schlüssel kennengelernt, einen Bonusschlüssel, und mich soeben dafür entschieden dir davon zu erzählen.

Wie in der Einleitung bereits erwähnt, haben meine gesundheitlichen Herausforderungen im Dezember 2021, unmittelbar nach der Impfung, begonnen. Einige Monate später gesellte sich zu meinen schon bekannten Symptomen noch das Zittern dazu. Es kam immer wieder vor, dass meine Hände aus dem Nichts anfangen zu zittern, sodass es mir phasenweise schwerfiel Gegenstände zu greifen. Dieses Zittern störte mich zum damaligen Zeitpunkt sehr und machte mir große Angst. Als ich mich dann mit einer Psychologin darüber unterhielt, gab sie mir den wertvollen Tipp, Achtung Ironie, auf meine Gedanken zu achten und dem Zittern aktiv gegenzusteuern. Was mal wieder ein klassisches Beispiel von Bullshit von Seiten ausgebildeter Autoritäten ist. Ich weiß, ich höre mich bisweilen etwas verbittert in Bezug auf die Ärzteschaft an. Vielleicht habe ich in den letzten zwei Jahren schlicht nur schlechte Erfahrungen gemacht. Für mich ist es einfach

unverständlich, wie jemand, der über unvollständiges Wissen verfügt, Ratschläge geben kann, vor allem, wenn sie falsch sind.

Heute weiß ich, dass ich das Zittern einfach hätte zulassen sollen, ohne Widerstand. Zittern ist eine „gute Funktion“ unseres Körpers, um Stress, Anspannung und feststeckende Emotionen loszulassen. Als Erwachsene haben wir uns den Zitterimpuls meistens abgewöhnt, oder unterdrücken ihn, da es als Zeichen von Schwäche angesehen wird. So, genug der Herleitung.

Ich bin durch Zufall auf das „neurogene Zittern“ gestoßen und möchte dir dieses hier wärmstens ans Herz legen. Meine Empfehlung ist bei Youtube „Satya Marchand“ zu suchen. Sie erklärt „TRE - Neurogenes Zittern“, meine Meinung nach, so gut wie fast niemand anderes. Zudem bietet sie Übungsvideos zum Nachmachen an. Hier geht es auch wieder ums Einlassen, Zulassen, Regelmäßigkeit, ohne Druck und um Geduld, so wie bei allen anderen Heilungsschlüsseln auch. Probiere es einfach mal aus. Ich empfinde es als sehr hilfreich.

11 Fehler im Heilungsprozess ❌

Es ist nicht deine Schuld, dass du im Moment diese gesundheitliche Herausforderung hast. Du hast auch nichts falsch gemacht, wenn sich deine Symptome mal verschlechtern sollten. Ein sehr wichtiger Punkt in Bezug auf das Thema Heilung ist, dass wir nicht zu streng zu uns selbst sind und nicht zu verbissen und mit zu viel Druck an die Sache herangehen. Dies habe ich ja bereits bei den Heilungsschlüsseln erläutert. Sei geduldig und freundlich mit dir selbst, auch wenn du einen, ein paar, oder alle der nachfolgenden Fehler machst.

1. Fehler: „Katastrophale“ Gedanken


❌ „Wird es noch schlimmer?“ „Muss ich für immer damit leben?“ „Werde ich daran zu Grunde gehen?“

Das sind Beispiele für katastrophale Gedanken und diese helfen uns kein bisschen weiter. Keiner weiß, wie die Zukunft sein wird. Die Vergangenheit ist sowieso nur eine Geschichte in deinem Kopf und du hast nur die Gegenwart, das Hier und Jetzt. Erinnerung dich immer wieder daran, dass du nicht deine Gedanken bist, sondern, dass du Gedanken hast, denen du Glauben schenken kannst, oder eben nicht. Sei schlau und lass es nicht zu, dass dich deine katastrophalen Gedanken fertigmachen 😊.


2. Fehler: Die negative Geschichte, die du dir selbst über dich und deine gesundheitliche Herausforderung erzählst

❌ Erzählst du dir immer wieder die Geschichte davon, wie „kaputt“ du und dein Körper sind? Dass irgendetwas an dir auf ganz besondere Weise kaputt ist und Heilung dadurch nicht möglich ist? An guten Tagen traust du dem Braten nicht und erwartest, aufgrund deines Zustandes, dass es jeden Moment, oder spätestens morgen einen miesen Crash geben wird, weil du deine sogenannte Baseline überschritten hast, oder Ähnliches? Ganz entscheidend in Bezug auf unsere Heilung ist die Geschichte, die wir uns über die Welt und über uns erzählen. Wenn du dir immer wieder eine negative Geschichte erzählst, ist dein Körper die ganze Zeit im Stress- und Angstmodus und kann nicht heilen. Sei schlau und lass es nicht zu. Erzähl dir lieber eine positive und aufbauende Geschichte über dich und die Welt 😊.


3. Fehler: Fokus auf die Angst

 Angst und andauernder Fokus auf die Symptome machen alles noch schlimmer und lassen dich in einem Angstzustand feststecken. Dein Gehirn automatisiert diese Fokussierung, wenn du es zulässt und du bist folglich in einer Art Dauerschleife gefangen. Lass deine Symptome einfach mal Symptome sein, ohne darauf mit Angst, oder Panik zu reagieren. Es ist absolut ok, dass man sich mal scheiße fühlt. Sei schlau und lasse diese Fokussierung nicht zu 😊.


4. Fehler: Versuchen dich den ganzen Tag zu reparieren

 Es ist klar, keiner von uns möchte Symptome, oder Schmerzen. Diese Erfahrung macht auf jeden Fall absolut keinen Spaß, aber wenn du dich die ganze Zeit darauf konzentrierst, dich zu reparieren, wird sich dein Leben nur um deine Symptome drehen. Du wirst im Grunde zu deinen Symptomen. Sei schlau und lass es nicht zu 😊.

5. Fehler: Ständiges Zählen der Tage

 Schau nicht andauernd in den Kalender und zähle die Tage, wie lange es dir schon mies geht, oder wie lange eine bestimmte Behandlung schon geht und du immer noch keine Besserung verspürst, oder gar komplett geheilt bist. Wenn du dir die Information, wie lange das Ganze schon geht, immer wieder ins Gedächtnis rufst, bringt dir das rein gar nichts, außer Stress, Angst und Zweifel. Ein gestresster Körper im Angstmodus kann nur sehr schwer, bis gar nicht heilen. Dieses Verhalten hält dich im chronischen Krankheitszustand gefangen. Selbstzweifel wachsen dadurch und die Hoffnung schwindet. Sei schlau und lass es nicht zu 😊.

6. Fehler: Messen und Dokumentieren deiner Symptome

 „Ich bin aufgewacht und meine Symptome sind immer noch da...Heute Morgen waren meine Symptome bei einer 5 von 10, später waren die Symptome dann bei einer 4 von 10 und ohhhh mein Gott...heute Abend sind sie bei einer 10 von 10, was habe ich nur falsch gemacht?“ Nichts! Du hast absolut nichts falsch gemacht! Hör auf alles zu dokumentieren, ES IST, WIE ES IST. Dieses „Dokumentationsverhalten“ gibt uns eine Art von Scheinkontrolle, die den Fokus

wieder die ganze Zeit auf unsere Symptome richtet. Der Teufelskreis geht weiter. Dadurch wirst du wieder zu deinen Symptomen, aber du bist nicht deine Symptome. Sei schlau und lass es nicht zu 😊.

7. Fehler: Andauernd medizinische Namen benutzen, um deine Symptome zu beschreiben

✘ Mitochondriopathie, Neuropathie, ME-CFS, Post Vac, Post Covid, ... Am besten noch sagen, „Ich **bin** von Long Covid/Post Vac betroffen...“ und wieder stecken wir im Teufelskreis fest und identifizieren uns dauerhaft mit den Symptomen. Oder mit den entsprechenden Syndromen und halten uns an Diagnosen fest. Jeder medizinische Begriff, den du dauerhaft verwendest, gibt deinen Symptomen Legitimation dauerhaft da zu sein. Sei schlau und lass es nicht zu 😊.

8. Fehler: Das Internet durchforsten

✘ Das kann dich auch im Teufelskreis gefangen halten und die Symptome dauerhaft verschlechtern. Ein Symptom tritt auf, wir fragen Dr. Google und zack haben wir eine unheilbare Krankheit. Diese Art des Umgangs kann uns panisch und hoffnungslos werden lassen. Sei schlau und lass es nicht zu 😊.

9. Fehler: Soziale Medien und toxische Gruppen

✘ In den meisten Gruppen bei Instagram, Facebook, usw. geht es um die Diskussion über Symptome, oder um das zur Schau stellen, wie schwer, unfair und gemein das doch alles ist. Die meisten Seiten und Gruppen sind sogenannte „Beschwerdegruppen“, die sich nicht auf Lösungen, sondern auf die Probleme fokussieren. Du hörst in diesen Gruppen häufig von Menschen, die ähnliche Thematiken haben, wie du und wie schrecklich ihr Leben dadurch geworden sei. Unsere Vorstellungskraft kann uns hier einen Bärendienst, Achtung Sarkasmus, erweisen und wir stellen uns sehr lebhaft vor, was mit uns dann noch alles passieren kann. Sei schlau und lass es nicht zu 😊.

10. Fehler: Andauerndes Sprechen über deine Symptome

✘ Eine Sache, die uns mit nahezu hundertprozentiger Sicherheit feststecken lässt, oder sogar unsere Symptome verschlechtert, ist es, darüber den ganzen lieben langen Tag zu sprechen. Lass es nicht zu, dass sich dein gesamter Tag nur um deine Symptome dreht, oder darum, dass es doch verdammt nochmal endlich zu Ende sein muss. Eine gute Idee ist es auch deinen geliebten Menschen zu sagen, dass sie dich nicht ständig danach fragen sollen, wie es dir geht, oder was die Symptome machen. Du wirst dadurch den ganzen Tag daran denken und so kann keine Heilung geschehen. Sei schlau und lass es nicht zu 😊.

11. Fehler: Dein Leben durch deine Symptome aufzehren lassen

✘ Wenn dein Leben zu deinen Symptomen wird, wirst du steckenbleiben und kannst nicht gesund werden. Fokussiere dich lieber darauf, was du tun kannst, was dir auch in diesem Zustand, der nur temporär ist, eine Freude schenkt. Wenn dein ganzes Leben nur aus Symptomen und Schmerz besteht, dann bekommst du immer mehr davon. Stell dir selbst die Frage: „Wie lange will ich mir das selbst noch antun?“ Sei schlau und lass es nicht zu 😊.

Mir ist nochmal ganz wichtig zu sagen, dass du freundlich, warmherzig und vor allem weniger streng zu dir selbst sein darfst. Wenn du einen, ein paar, oder alle dieser „Fehler“ machst, ist das absolut ok und menschlich. Wir sind alles nur Menschen.

Diese ganze Situation ist kein Spaß und viele von uns haben damit schon seit Monaten, oder Jahren zu kämpfen und kein Außenstehender kann sich den täglichen Leidensdruck auch nur annähernd vorstellen. Es ist nicht deine Schuld und du hast nichts falsch gemacht, was rechtfertigen würde, dass du gerade in diesem temporären Zustand bist.

ABER: Wie lange willst du dich und deine Heilung noch selbst sabotieren? Wir wissen, dass uns die oben genannten Verhaltensweisen nicht helfen, dass sie uns schaden. Je länger wir dieses Spiel spielen, desto länger wird sich unsere Heilung

hinauszögern. Du bist dafür verantwortlich, wie du mit deiner Herausforderung umgehst und, wie du auf die Symptome reagierst und damit interagierst.

Ich sehe den Heilungsprozess auch als Entscheidungsprozess an. Wir dürfen ein paar Entscheidungen aus tiefster Überzeugung treffen, um Heilung zu erfahren und so aus dem Stress- und Angstmodus auszusteigen. Diese Entscheidungen dürfen in der Folge nicht angezweifelt werden. Folgende Entscheidungen dürfen wir treffen:

- Ich entscheide mich dafür anzuerkennen, dass mein Gehirn aufgrund von Fehlinformationen meine Symptome verursacht!
- Ich entscheide mich dafür, dass „mein Leben zu leben“ wichtiger ist, als mich andauernd reparieren zu wollen!
- Ich entscheide mich dafür, mich selbst liebevoll zu behandeln!
- Ich entscheide mich dafür, im Leben Grenzen zu setzen und es nicht immer allen rechtmachen zu wollen!
- Ich entscheide mich dafür, auf meine Symptome mit Gelassenheit zu reagieren!
- Ich entscheide mich dafür, meinen Körper zu entspannen!
- Ich entscheide mich dafür, meine Emotionen zu fühlen!
- Ich entscheide mich dafür, den negativen Gedanken keine Aufmerksamkeit zu schenken!

Heilung ist nicht linear. Es ist sehr gut möglich, dass es Höhen und Tiefen gibt. An einem Tag können deine Symptome abflachen, oder ganz verschwinden und am nächsten Tag sind sie wieder da und manchmal auch stärker, als davor. Wichtig ist hier zu verstehen, dass du nichts falsch gemacht hast, und auch nicht irgendwelche Grenzen überschritten hast. Sehr viel geht bei uns unterbewusst vorstatten, manchmal lösen sich versteckte Emotionen und lösen etwas aus. Das ist gut.

Vertraue hier weiter auf deinen Weg und gib dir Zeit. Verfalle möglichst nicht zu sehr ins Zweifeln, wenn es einfach seine Zeit braucht, bis sich dein System der Heilung öffnet. Wenn wir lange in einem chronischen Zustand festgesteckt sind, benötigt Heilung einfach Zeit und Geduld.

Heilung ist auch kein passiver Prozess, daher wäre es ratsam den Gedanken an die Wunderpille, Zauberhandlung, oder Ähnliches aufzugeben und in die Eigenverantwortung zu gehen. Heilung ist ein aktiver Prozess und für jeden individuell. Die Schlüssel und das Vermeiden der Fehler haben mir sehr geholfen.

Ob alle Schlüssel dir helfen, darfst du selbst ausprobieren und für dich das richtige finden. Ganz wichtig zu verstehen, ist auch, dass Heilung keine „To-do-Liste“ werden darf. Es gibt Menschen, die sogar ihren Job beendet haben, damit sie mehr Zeit für die Heilung haben. Tu das bitte nicht, sofern du noch arbeitsfähig bist. Es ist so, so wichtig, dass wir ein möglichst normales Leben führen. Am Anfang meiner Heilungsphase habe ich den Fehler begangen zu viel Druck und Kontrolle mit dem Thema Heilung zu verbinden.

Mein Zeitplan sah phasenweise so aus:

07:00 – 08:00 Yoga / Atemübungen

08:00 – 08:30 Meditation / Visualisierung „meine gesunde Zukunft“

08:30 – 09:00 Affirmationen

10:00 – 10:30 EFT

11:00 – 13:00 In der Natur spazieren gehen

14:00 – 15:00 Meditation „Heilung meines inneren Kindes“

17:00 – 17:30 Yoga Nidra

17:30– 18:30 Gedanken aufschreiben / Journaling

19:00 – 19:30 Atemübungen

21:00 – 21:30 Visualisierung „mein gesunder nächster Tag“ vor dem Schlafen

Zwischendrin stand immer wieder Lesen und Weiterbilden zum Thema „Heilung“ auf dem Plan.

Du siehst, es war ein Fulltimejob. Was ich dadurch gemacht habe, war meinem Gehirn zu zeigen, dass wir weiterhin in Gefahr sind und ganz viel reparieren müssen. Wenn ich dann mal ein „Tool“ nicht angewandt habe, habe ich mich schlecht gefühlt, fast so, als würde ich mir nicht genug Mühe geben, was völliger Bullshit ist. Heilung ist ein aktiver Prozess. Das muss aber nicht bedeuten, dass du dich täglich mehrere Stunden selber unter Druck setzt, um zu entspannen.

Die Bewusstheit dafür, was wir als Menschen tatsächlich wollen ist zudem sehr wichtig. Das ist in der Regel Liebe, Verbindung, Sicherheit, Seelenfrieden und Freude. Damit wir diese Zustände erreichen können, müssen wir auch unsere unerwünschten Seiten willkommen heißen. Unsere Wut, Angst, Hilflosigkeit, Scham, Stolz, Verlangen, Trauer und Schuld. All diese Gefühle sind da, um uns unsere Grenzen und Bedürfnisse aufzuzeigen. Wenn wir diese Gefühle verstecken,

wegpacken und unterdrücken, bleiben wir oftmals im Krankenmodus hängen und das verzögert, oder sabotiert unsere Heilung komplett.

Du kannst wieder Hoffnung, Glaube und Liebe fühlen. Du brauchst dafür aber Mut, den Mut weiter durchzuhalten, bloß noch ein kleines bisschen länger. Sei dir auch darüber im Klaren, dass du nicht allein bist. Du kannst diesen Weg beschreiten, so wie viele andere auch, die es wieder zur vollen Gesundheit geschafft haben. Viele sind mittlerweile glücklichere Mensch, als sie es vor ihrer chronischen Erkrankung waren.

General George Patton sagte einmal so schön:

„Mut ist Angst, die eine Minute länger ausgehalten wird.“

Daher hab den Mut deinen eigenen Weg zu gehen, er wird sich lohnen.

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass ich viele wichtige Themen in diesem Reader wiederholt habe und sich einige Dinge doppeln. Dies habe ich überwiegend mit Absicht gemacht. Wiederholung ist auf dem Heilungsweg manchmal nötig, um uns mit der Erkenntnis zu durchfluten. Manchmal dürfen wir „Infomaterial“ dieser Art mehrmals lesen, bis uns ein Licht aufgeht, fühl dich also frei dies zu tun.

Es ist wichtig, all das loszulassen, was deine Heilung erschwert. Dazu zähle ich auch die negativen Aussagen, die du vielleicht von dem ein, oder anderen Arzt gehört hast. In meinem Fall wäre ich dauerhaft bettlägerig, ein Pflegefall und könnte nie wieder Sport machen, wenn ich auf manche Ärzte gehört hätte. Das stimmt aber alles nicht. Ich lebe wieder mein Leben, bin voll arbeitsfähig und kann auch wieder Sport machen, so wie ich es vor meiner Erkrankung tat. Ab und an habe ich noch Symptome, aber der Umgang damit hat sich komplett verändert und so werden diese auch noch gehen dürfen. Ich wurde damals sehr stutzig, als ich meine Diagnosen hatte und mir 20 Ärzte, 20 verschiedene Behandlungsmöglichkeiten als die EINE verkaufen wollten. Das ergab für mich gar keinen Sinn. Zudem hatten die Ärzte meine Herausforderung auch nie selbst erlebt, woher sollten sie dann wissen, was helfen kann. Erst als ich Erfolgsgeschichten von anderen Betroffenen gehört habe, die komplett wieder geheilt sind, habe ich mich auf einen anderen Pfad begeben, welcher für mich super funktioniert und ich hoffe für dich auch.

Lass all die Dinge los, die dir nicht nutzen. Du solltest auch die Richtung deiner Denkweise ändern, von Angst zu Hoffnung. Den Blick nicht zurück in die

Vergangenheit richten, sondern nach vorne. Mich packt es manchmal noch und meine Gedanken lenken sich automatisch und erinnern mich an die schlimmste Zeit. Zum Glück habe ich gelernt meinen ersten Schlüssel zu berücksichtigen und dann geht das auch wieder recht schnell vorbei.

Unser Unterbewusstes reagiert bisweilen recht langsam auf Veränderungen, daher hier nochmal der Hinweis, dass du dir Zeit geben darfst, so viel Zeit, wie es eben benötigt.

Stell dir vor, du stehst in einem Kreis von Leuten. Im Mittelpunkt des Kreises befindet sich eine Lichtquelle. Doch anstatt dich dem Mittelpunkt und dem Licht zuzuwenden, stehst du mit dem Rücken zum Licht, wendest dich davon ab.

Wenn du auf diese Weise dort stehst, vom Licht abgewandt, kannst du bloß deinen eigenen Schatten sehen. Das Licht siehst du nicht. Du kannst nur in deinen eigenen Schatten hineinblicken. Du kannst die anderen, die mit dir im Kreis stehen, nicht sehen.

Von deinem Blickpunkt aus bist du abgeschnitten und stehst allein im Dunkeln.

Jetzt stell dir vor, wie du dich umdrehst, dem Licht zuwendest, das im Mittelpunkt des Kreises erstrahlt. Wenn du dich dem Licht zuwendest, fällt dein Schatten hinter dich.

Und wenn du dem Licht zugewandt bist, kannst du auch die anderen Menschen sehen, die mit dir dort stehen. Du siehst, dass das Licht auf jeden fällt und dass sein Strahlen euch alle miteinander verbindet. Entschließe dich, dich umzuwenden, vom Schatten weg, zum Licht hin - das bedeutet Metanoia. (Von der Webseite metanoia.org)

Metanoia bedeutet: Innere Umkehr, Änderung der eigenen Lebensauffassung, Gewinnung.

Lass uns alle gemeinsam Metanoia praktizieren und friedlich heilen.

Im Englischen sagt man „trust the process“. Um wirklich heilen zu können, müssen wir raus aus dem Angst- und Stresszustand kommen, damit unser Körper seine Selbstheilungskräfte wieder mehr aktiviert. Dies gelingt, wenn du möglichst gelassen mit deiner aktuellen Situation und liebevoll mit dir selbst umgehst und die oben genannten Heilungsschlüssel umsetzt und die Fehler vermeidest. Ich weiß, das ist alles andere als einfach, aber du kannst es schaffen.

Ich hoffe, ich kann dir mit diesen Seiten ein wenig helfen. Heilung und vollständige Gesundheit ist möglich und wahrscheinlich, wenn du geduldig mit dir bist.

Ich glaub an dich!!!

Dein Timo Schiemann