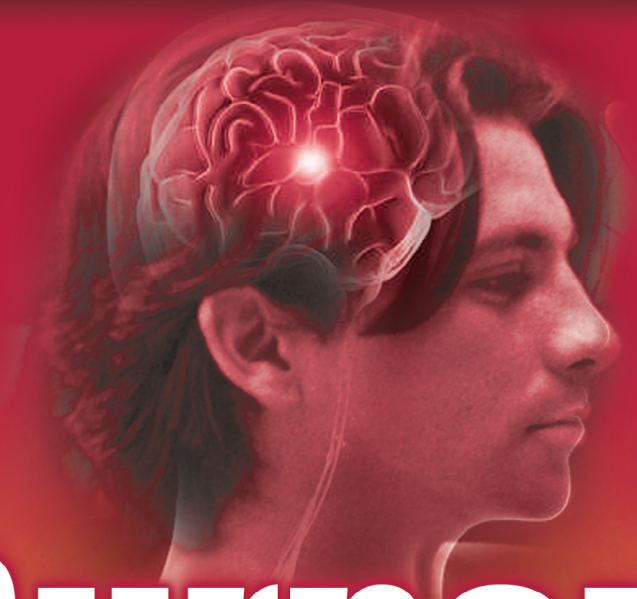
MICHAEL BEGELSPACHER



Burnout

– anders betrachtet –

Richtig verstanden
ist es das Beste,
was Ihnen passieren konnte

MISUNA Verlag

Michael Begelspacher

Burnout -

anders betrachtet

… richtig verstanden ist es das Beste, was Ihnen passieren konnte, um Ihr Leben positiv zu verändern

Misuna Verlag e. K.

Wichtiger Hinweis:

Der Verfasser dieses Buches ist kein Mediziner und kann insofern auch keinen medizinischen Rat geben. Die in diesem Werk mitgeteilten Gedanken, Methoden und Anregungen bieten keinesfalls einen Ersatz für die Beratung oder Behandlung durch Personen, die zur Ausübung von Heilmethoden zugelassen sind. Jede/r Leser/in ist für das eigene Handeln selbst verantwortlich. Eine Haftung für etwaige Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist hiermit ausgeschlossen.

Copyright
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© 2013 Michael Begelspacher
Satz, Herstellung und Verlag:
Misuna Verlag Freiburg, Michael Begelspacher
Umschlagdesign, tomag- Verlag, Mainz
Martin Kalinowski, Freiburg

ISBN: 978-3-944444-00-0

Inhaltsverzeichnis

Copyright 3
Vorwort 5
Einleitung 7
1. Wie kommt es zu Burnout? 14
Bestandsaufnahme 14
2. Was wären Sie ohne Ihre 26
Persönlichkeit? 26
3. Prägungen, Muster, Überzeugungen und Glaubenssätze;
die Grundlage unseres Lebens 32
4. Wie kam es bei Ihnen zu Burnout? 39
5. Fallbeispiele 43
6. Was braucht es, um aus Burnout 54
heraus zu kommen? 54
7. Weshalb Burnout das Beste ist, was Ihnen passieren konnte 61
8. Burnout und Spiritualität 65
Erläuterung zum Praxisteil 70
9. Wahrnehmung schulen 74
10. Übungen zur Bewusstseinserweiterung 77
11. Vergeben und Verzeihen? 97
12. Zusammenfassung der Übungen 101
Schlussbemerkung 102
Über den Autor 111
Weitere Hilfe 113
Zur CD im Buch 115
Erstellt und besprochen von Michael Begelspacher 115
Die CD soll das im Buch Beschriebene unterstützen. 115
Arbeitsblatt: Meine Persönlichkeit 117
Arbeitsblatt: Meine Glaubenssätze 118
Arbeitsblatt: Meine Werte 119
Arbeitsblatt: Meine Ziele 120
Mein erstes Buch 124

Vorwort

Dieses Buch möchte Ihnen keine weiteren Ratschläge geben, wie Sie Ihre Zeit besser strukturieren, sich besser organisieren oder sich anders ernähren müssen, um einem Burnout zu entgehen.
Ebenfalls ist es kein Buch, das Ihnen kluge Ratschläge und Strategien zum Lösen eines Burnouts geben möchte. Ich möchte Ihnen klar und unmissverständlich aufzeigen, was alles passieren muss, damit es überhaupt zu Burnout oder zu Depressionen kommen kann. Mit dem richtigen Verständnis wird automatisch ein Lösungsansatz entstehen.

Ebenfalls werde ich Ihnen einen Lösungsansatz anbieten.

Es ist für Menschen mit Burnout gedacht, ebenso für Menschen, die Burnout verhindern wollen. Auch für Menschen, die verstehen wollen, wie sich jemand mit Burnout fühlt bzw. wie er das erlebt.

Mein Buch richtet sich auch an Menschen, die über das „normale" Verständnis der Zusammenhänge unseres Körpers hinaus gehen wollen und sich fragen, ob es vielleicht noch einen anderen oder höheren Zusammenhang gibt, also für diejenigen, die nach dem spirituellen Aspekt eines Burnouts fragen.

Zum besseren Verständnis: Burnout und Depressionen sind nach (nicht nur) meiner Auffassung dasselbe; „Burnout" klingt nur eben besser, ist „gesellschaftsfähig".
Man denkt, dass jemand, der an Burnout leidet, zu viel gearbeitet hat, er war also sehr fleißig. Niemand kennt oder sagt die Wahr-

heit: „Der ist ganz schön blöd, seinen Körper dermaßen schlecht zu behandeln. (…und ihn dauernd gegen die Wand zu fahren.)“ Unter Depressionen zu leiden geben die wenigsten zu, denn sie fürchten, andere hielten sie für psychisch gestört.

Die enge Verwandtschaft zwischen Depression und Burnout wird auch durch die klassische medikamentöse Behandlung deutlich:

Bei Burnout werden Anti-depressiv-a und nicht
„Anti-burnout-ika“ verordnet.

Die Zusammenhänge werde ich in diesem Buch aufzeigen, beleuchten und analysieren.

Letztlich ist es zweitrangig, wie man es nennt, die gute Nachricht dabei ist: Es ist heilbar und vor allem, Sie können es verhindern.

Einleitung

Ich würde Ihnen raten, das Buch von vorne nach hinten durchzulesen und kein Kapitel zu überspringen. Selbst wenn Sie sich - beispielsweise im Kapitel Fallbeispiele - in einer der Geschichten wiederfinden.
Damit Sie sich einige wichtige Dinge besser merken können, habe ich diese in verschiedenen Kapiteln wiederholt. Sollten Sie sich selbst an mehreren Stellen sagen, das habe ich doch schon gelesen oder der schreibt oft das Gleiche noch einmal, hat es bereits funktioniert. Sie konnten es sich merken, wenn auch erst einmal unbewusst. Durch die Wiederholungen wird es immer bewusster.
Mein öfter erwähntes Buch „Leidest du noch oder lebst du schon?“ hilft zur Vertiefung verschiedener hier behandelter Themen, zum Verständnis dieses Buches ist es jedoch nicht notwendig.

Was ist Burnout und wodurch wird es ausgelöst?

Wörtlich übersetzt heißt Burnout „ausbrennen“.

Wie kann es passieren, dass jemand ausbrennt?

Zuerst muss es Feuer geben, bevor etwas brennen kann. Wird der Brand nicht rechtzeitig gelöscht, nimmt er überhand und die Flammen brennen alles nieder und löschen alles aus.

Ein Feuer brennt solange, bis nichts Brennbares, kein Material mehr vorhanden ist oder dem Feuer der Sauerstoff ausgeht.

Übertragen auf den Menschen heißt das: Er nimmt negative Gefühle (gleichzusetzen mit dem Geruch eines schmorenden

Kabels oder Holz‘) nicht ernst, verspürt den Drang sie durch Drogen wie Arbeiten, Sport, Lesen, Fernsehen oder ständiges Reden loszuwerden (entsprechend werden durch das Verdrängen die bereits lodernden Flammen ignoriert), zu guter Letzt glaubt er, er kann die negativen Gefühle durch Leugnen und Ignoranz eliminieren (die Flammen löschen), in Wahrheit aber nimmt das Feuer überhand und zerstört alles unwiderruflich.

Man muss alles übersehen und vor allem überfühlt haben, bervor man ausbrennt.

Was führt dazu, dass so ein Brand entsteht? Und was lässt den Menschen dann ausbrennen?

Hitze entsteht durch Reibung und dem Entstehen einer Flamme. Sie benötigt Energie und stetige Zufuhr von Sauerstoff, damit die Flamme am Leben bleibt.
Zur Überhitzung kann es kommen, wenn die Flammen stetig hoch lodern. Das zeigt sich vielleicht in solcher Form (Symptomen): Erhöhter Puls, Bluthochdruck, Rückenprobleme, Schlafstörungen, Hautprobleme etc; genau genommen in allen körperlichen Symptomen – sie sind eigentlich unübersehbar und unüberfühlbar.

Trotzdem kommt es zu Burnout und zwar deshalb, weil im Erkrankungsfall der betroffene Mensch entweder nicht mitbekommt, dass er überhitzt ist oder er es schlichtweg ignoriert.
Trotz der immer deutlicher werdenden Vorzeichen! Um im Bild zu bleiben: Es kann zum Knall kommen oder der Flamme geht die Puste aus.

Was also muss passieren, dass ein Mensch quasi lebensmüde oder unachtsam wird?

Wir kommen mit dem *unbewussten* Wissen auf die Welt, dass wir ohne Hilfe von außen nicht überlebensfähig sind und der daraus gefolgerten Todesangst.
In der äußeren Welt angekommen bringen wir Gefühle unverzüglich zum Ausdruck. Ein Säugling schreit sofort, wenn ihm etwas weh tut oder ihm etwas fehlt. Er drückt unmittelbar und unaufgefordert seine Wünsche, Ängste und Bedürfnisse aus, er handelt rein *instinktiv* und *gefühlsmäßig*.

Im Laufe unseres Lebens erfahren wir Menschen aber oft, dass ein dermaßen deutlicher Gefühlsausbruch vielleicht nicht gut ankommt, vielleicht sogar unerwünscht ist. Also vermeiden wir ihn, wir verlieren dadurch mehr oder weniger bewusst die Fähigkeit, unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Wir verlieren oft sogar schon die Fähigkeit, unsere Gefühle überhaupt wahrzunehmen!

Könnten wir uns diese Wahrnehmung erhalten, das Wahrgenommene interpretieren und sinnvoll zum Ausdruck bringen, gäbe es kaum eine ernstzunehmende Krankheit (nähere Ausführungen zum Entstehen von Krankheiten können Sie in meinem Buch „Leidest du noch oder lebst du schon?“ nachlesen; siehe Hinweis im Anhang).

Ganz sicher gäbe es keine Depressionen und kein Burnout.

In der Regel vermitteln die Eltern jedoch ohne jegliche böse Absicht ziemlich bald, dass es besser ist, ruhig und unauffällig zu sein.
Für sie wird es sehr schnell unbequem, wenn ein Kind immer

wieder schreit oder anderweitig auf sich aufmerksam macht.
Sobald die Eltern der Meinung sind, dass das Kind über genügend Intellekt und Verständnis verfüge, „treiben sie ihm die Mätzchen“ aus.
Dafür typische Sätze könnten sein: „Stell dich nicht so an!“„Reiß dich mal ein bisschen zusammen!“„Was glaubst du eigentlich, wer du bist!“.

Weiterhin bestehen noch jede Menge traumatische Erfahrungen, die nie erkannt und gelöst wurden. Leider gibt es keinen Menschen auf dieser Welt, der kein Trauma hat. Allein die Geburt (egal, ob auf natürlichem Wege oder per Kaiserschnitt) hinterlässt immer ein Trauma, das leider kaum wirklich beachtet wird.

Was auch immer Sie glauben, um in Burnout zu geraten, muss man so ziemlich alles übersehen, überhört und vor allem „überfühlt“ haben.

Wenn Sie mit einem Auto immer Vollgas fahren und die Kontrollleuchten außer Acht lassen, brauchen Sie sich nicht zu wundern, wenn es zu einem Motorschaden kommt.

Burnout ist durchaus mit einem Motorschaden gleichzusetzen; der Betroffene raste lange Zeit mit Vollgas durch sein Leben. Er lief deshalb immer auf vollen Touren, weil er auf der Flucht vor sich selbst und seiner Vergangenheit war.
Es ist die Flucht vor den eigenen Gedanken und vor allem Gefühlen, sie können nicht eingeordnet werden, sie sind meist unbequem und schmerzhaft.
Insofern bestimmen sie unser Tun, d.h. nicht wir haben unsere Gedanken (und Gefühle) in Besitz, sondern diese uns. Sie gaukeln uns nach einer alten und überholten Bewertungsmatrix aus der Vergangenheit immer etwas vor.

Niemand, der das nicht verstanden und bearbeitet hat, hat seinen Verstand in Besitz genommen. Zu 99,99 % hat der Verstand Sie im Griff. Sie vertrauen Ihrem Verstand, der in Ihrer Kindheit programmiert wurde, glauben, dass Sie durch aktives Tun Ihre Vergangenheit und die dadurch entstandenen negativen Gefühle los werden oder verändern können, landen auf der Überholspur und laufen ständig auf vollen Touren.

Damit ist der Mensch jedoch dem größten Irrtum unterlegen, den es gibt!

Wie kann Ihnen jemand, der nur eine Sicht der Dinge kennt und erkennt, sagen, was es noch anderes gibt?
Das ist unmöglich!

Aber Ihr Verstand gaukelt Ihnen ständig vor, dass es Ihnen besser geht, wenn Sie erfolgreicher, anerkannter, vermögender oder was auch immer sein werden.

Woher kann unser Verstand das denn wissen? Er kennt das ja gar nicht.

Wenn Sie jetzt denken, für mich gilt das nicht, in meiner Vergangenheit war alles in Ordnung, antworte ich ohne zu zögern: „Wachen Sie auf! Das war gerade wieder Ihr Verstand. Und der kann das sicher nicht beurteilen."

Um die Vergangenheit/Kindheit beurteilen zu können, müssten Sie einen Vergleich haben; Sie müssten mehrere Kindheiten bewusst erlebt haben und dann auch noch wissen, welches die richtige war, nur dann besteht eine Vergleichsmöglichkeit.

Es gibt also niemanden, der nicht irgendwo etwas in seinem

Unterbewusstsein („Leichen im Keller“) vergraben hat. Dass ist normal. Schwierig wird es allerdings, wenn wir es leugnen und/oder unterdrücken.
Doch es kommt immer raus, allerdings meist zu einem sehr ungünstigen Zeitpunkt und oft auf eine heftige Art und Weise, wenn man es nicht freiwillig angeht und dadurch steuern kann.

Klassische Symptome sind z.B. Depressionen/Burnout, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Hautprobleme, Krebs, Magengeschwüre, Beziehungsprobleme etc.

Wollen Sie also gesund und glücklich alt werden, müssen Sie der Wahrheit in die Augen schauen.

Und glauben Sie mir, es lohnt sich. Denn hinter all dem Schrecken und Schmerz steckt etwas Einzigartiges und Schönes:

Nämlich **SIE**.

Mehr Informationen zu bzw. eine Bedienungsanleitung für Ihr Leben erhalten Sie in meinem Buch: „Leidest du noch oder lebst du schon?“ Informationen zum Buch auf der letzten Seite.

Viel Freude beim Entdecken Ihrer Einzigartigkeit!

Michael Begelspacher

Teil 1 Grundlagen und Theorie

1. Wie kommt es zu Burnout? Bestandsaufnahme

In meinen Workshops zu Burnout lasse ich die Teilnehmer zu Beginn Fragebögen zu ihrer Person ausfüllen, um eine Bestandsaufnahme ihrer Persönlichkeit zu erhalten. (Musterexemplare zu diesen Fragebögen finden Sie im Anhang.)

Fragebogen „Meine Persönlichkeit“, hier beschreiben Sie Ihre eigene Persönlichkeit so, wie Sie sich selbst einem Fremden gegenüber beschreiben und charakterisieren würden.

Fragebögen „Werte und Glaubenssätze“, hier notieren Sie, welche Werte (wie z.B. Freiheit, Ehrlichkeit etc.) Ihnen wichtig sind und was Sie über sich oder das Leben glauben.

Fragebögen „Ziele und Wünsche“ befassen sich mit den Zielen, egal, ob beruflich oder privat, und geheimen, auch unerfüllbar scheinenden Wünschen eines jeden.

Mein Rat: Füllen Sie diese Fragebögen jetzt für sich selbst aus, dadurch wird das Folgende leichter nachvollziehbar.
Danach lesen Sie Ihren ausgefüllten Fragebogen noch einmal durch und überlegen, ob Sie das Aufgeschriebene auch unterschreiben können.
Entsprechend können Sie nun Ihre Unterschrift darunter setzen.

Getan? Ja? Nun, Sie haben soeben Ihr „Todesurteil“ unterschrieben.
Ihr Persönlichkeitsprofil zeigt ganz klar, warum Sie auf Burnout zusteuern oder warum Sie bereits Burnout erlitten.

Das mag jetzt erst mal furchtbar klingen oder auch Angst machen. Wenn Sie es aber verstehen lernen, werden Sie erfahren, warum und wie einfach Sie es verändern können. Denn ändern können Sie nur, was Sie verstanden haben.

Aufklärung Fragebogen „Meine Persönlichkeit“:

Woher wussten Sie, was Sie aufschreiben sollten? Wie kamen Sie darauf, sich selbst als „liebevoll, ehrlich, erfolgreich“ oder was auch immer zu beschreiben? Woher wissen Sie das? Wer hat Ihnen das erzählt? Waren es Ihre Eltern, die Gesellschaft, Ihre Gedanken? Woher wissen Sie, dass es auch wirklich stimmt?
Beim Ausfüllen hat Sie sicherlich erst einmal Ihr Verstand geleitet. Können Sie diesem wirklich vertrauen? Fiel es Ihnen schwer, die richtigen Antworten zu finden?
Vielleicht haben Sie solche Fragen noch nie gehört; für Ihr Verständnis sind sie jedoch unerlässlich.
Hätte ich Sie jetzt über Ihr Auto oder etwas anderes, das Sie interessiert, befragt, hätten Sie vermutlich leichter und schneller antworten können. Das ist leider eine traurige Wahrheit, die meisten Menschen kennen sich mit ihrem Auto besser aus als mit ihrer eigenen Persönlichkeit.

Nehmen wir einmal an, Sie notierten „erfolgreich“, woher wissen Sie, dass Sie erfolgreich sind? Natürlich können Sie jetzt sagen, Ihre Umsatzzahlen seien klar und deutlich, was sicherlich erst einmal stimmt. Doch das ist von außen abhängig, also fremdbestimmt. Wenn Sie sich allerdings erfolgreich fühlen, egal, was man im Außen sagt oder egal, was Ihr Verstand Ihnen vorgaukelt, dann sind Sie zwar frei von außen, aber können Sie Ihren Gefühlen trauen?
Wenn Sie aber Ihrem Verstand oder dem Feedback von außen

trauen, sind Sie in einer gefährlichen Falle. Denn wehe, Sie sind nicht mehr erfolgreich, dann tauchen Gefühle auf, die Sie lieber nicht haben wollen und die Sie dann versuchen, durch eine „Droge“ wie noch mehr Arbeit, (Extrem-)Sport, exzessives Fernsehen, Lesen oder andere Ablenkung zu unterdrücken, denn Sie müssen ja erfolgreich sein!

Wer auch immer Ihnen eingeredet hat, Sie seien erfolgreich, Sie haben gar keine Wahl, es freiwillig zu sein.
Sie müssen es sein, da Sie sich sonst schlecht fühlen. Genau dieses schlechte Gefühl gilt es ja zu verhindern. Also ist auch hier die Frage: „Können Sie denn Ihren Gefühlen wirklich vertrauen?“ Denn die guten Gefühle sind ja nur da, weil Sie sich im Moment nicht mehr schlecht fühlen. Natürlich gibt es genug Nuancen dazwischen, diese sind allerdings nicht so beeindruckend.
Wenn Sie sich durch Ablenkung vermeintlich gut fühlen, ist das ein Trugschluss. Sie fühlen sich nicht wirklich gut, sondern schlichtweg nicht mehr schlecht.
Das ist ein entscheidender Unterschied.
Hinter diesem angeblichen sich gut Fühlen steckt nämlich die Angst, dass, wenn Sie nicht aufpassen und sich weiter ablenken, das schlechte Gefühl wieder hoch kommt.

Sie fühlen sich vermutlich nur gut, weil Sie unbewusst versuchen, den schlechten Gefühlen aus dem Weg zu gehen. Demnach versuchen Sie erfolgreich zu sein, damit Sie den Gefühlen des Nicht-erfolgreich-Seins nicht begegnen müssen. Dann fühlen Sie sich natürlich gut. Aber zu welchen Preis! Sie haben ja gar keine Wahl. Also können Sie den guten Gefühlen: „Ich bin erfolgreich!“ nicht wirklich ungeprüft vertrauen.

Der Wunsch oder Drang erfolgreich sein zu müssen, entsteht ganz früh in der Kindheit. Das Kind möchte erfolgreich sein,

damit es von den Eltern geliebt wird; es bekommt für erfolgreich durchgeführte Aufgaben Lob und Anerkennung, was wiederum zu guten Gefühlen führt. Ist das Kind einmal nicht erfolgreich, weil es vielleicht sein Zimmer nicht gründlich aufgeräumt hat oder schlecht in der Schule ist, führt das immer zu negativen Gefühlen. Das Kind und auch später der Erwachsene möchte dieses negative Gefühle das Nicht-erfolgreich-Seins nicht mehr fühlen müssen, zwangsweise wird es immer auf der Suche nach Erfolg sein.
Was immer Sie aufgeschrieben haben, es dient dazu, den alten Gefühlen zu entkommen.

Wer immer Ihnen erzählt hat, Sie seien erfolgreich, Sie glauben es und müssen es weiterhin glauben und, was noch viel schlimmer ist, andauernd beweisen.
Und dieses dauernde Beweisen-Müssen ist wie eine Zwangsneurose, in der Sie feststecken und nicht heraus kommen. Jeder, der unter Burnout leidet, hat den Weg aus dieser Zwangsneurose heraus offensichtlich noch nicht gefunden.
Das führt über kurz oder lang zu Depressionen/Burnout. Es ist nämlich ein ungelöstes Problem. Denn hätten Sie es schon gelöst, müssten Sie es nicht ständig aufs Neue beweisen.

Überprüfen Sie meine Behauptungen und Thesen doch gleich hier auf ihren Wahrheitsgehalt hin:
Stellen Sie sich einfach einmal vor, Sie hätten ab jetzt keinen Erfolg mehr. Wenn Ihnen das völlig egal ist und Sie kalt lässt, haben Sie entweder kein Problem, sind abgestumpft oder haben das Thema bereits bearbeitet. Löst es in Ihnen aber Unsicherheit und Angst aus, haben Sie ein Problem. Denn Sie müssen erfolgreich sein, um nicht Unsicherheit und Angst fühlen zu müssen.
Wenn Sie jetzt denken, dass das doch jedem so gehen würde, muss ich Ihnen widersprechen. Ich kenne genügend Menschen,

denen es nicht wichtig ist, erfolgreich zu sein.
In erster Linie geht es bei allen Punkten und Möglichkeiten, die wir noch betrachten und analysieren werden, immer darum, dass Sie lernen, was Ihrem Organismus und Ihnen Stress bereitet und damit schadet. Sowie Sie das wissen und anwenden können, sind Sie auf der sicheren, Burnout-freien Seite. Jeder, der unter Burnout leidet, hat dies bislang offensichtlich noch nicht erlernen dürfen.

Was auch immer Sie aufgeschrieben haben dient dazu, Ihnen zu helfen, den alten Gefühlen zu entkommen.

Sie haben sich als „intelligent" beschrieben? Wurde Ihnen das in der Vergangenheit immer wieder bestätigt oder haben Sie einen Intelligenztest gemacht?
Leider sind die Intelligenztests meist sehr unrealistisch, realitätsfern, einseitig und keineswegs aussagekräftig. Sie beziehen sich vor allem auf die kognitive Intelligenz und lassen die emotionale Intelligenz völlig außer Acht.
Also ist so ein Intelligenztest für das tatsächliche Leben unbrauchbar.

Wer oder was auch immer Ihnen erzählt oder gezeigt hat, dass Sie intelligent sind, ist sekundär.

Wichtig ist Ihre Reaktion darauf.

Was passiert, wenn Ihnen jemand das Gefühl gibt, dass Sie etwas nicht schaffen könnten? Da reicht eine kurze Bemerkung wie „Das kannst du nicht!", „Gib mal her, dass mache ich lieber selbst!", „Was erzählst du denn schon wieder für einen Mist!" oder „Schalte doch erst mal dein Hirn ein!" oder auch

versteckter wie „Ich glaube, das kann man gar nicht so leicht schaffen!“ oder „Dazu muss man studiert haben!“.

Welche Aussage auch immer Sie kennen, prüfen Sie ganz ehrlich und nur für sich selbst, wie sich solche teilweise abwertenden Aussagen anfühlen.
Normalerweise nicht gut. Genaugenommen bekommt man entweder Druckgefühle oder Unbehagen im Bauch- oder Brustbereich, ein Kloßgefühl im Hals und auf jeden Fall eine Veränderung der Atmung. Alles Gefühle, die auf Ihrer Hitliste für schöne Gefühle sicherlich nicht ganz oben stehen.

Also auf gut Deutsch ausgedrückt: „Ein Scheißgefühl“.

Solche Gefühle möchte niemand wirklich haben.
Wollen Sie die Gefühle spüren oder schnellstmöglich eliminieren? Am besten geht das mit Ihren körpereigenen Drogen, Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin. Möglicherweise so, dass Sie in die andere Richtung denken, also positiv denken. Leider leugnet das positive Denken das schlechte Gefühl und die dahinter steckende Problematik und ist somit in diesem speziellen Fall schlichtweg krankmachend.

Haben Sie „einfühlsam“ aufgeschrieben? Wo haben Sie diese wunderschöne Fähigkeit her? Wurde Ihnen beigebracht, immer einfühlsam sein zu müssen? Mussten Sie einfühlsam werden, damit Sie auch einfühlsam behandelt wurden? Was wäre, wenn Sie nicht einfühlsam sind? Haben Sie dann ein schlechtes Gewissen?

Egal, was Sie aufgeschrieben haben, für alle Charakterisierungen, die Sie für sich selbst ausgesucht haben, gilt der gleiche Grundsatz:

Sie müssen Ihre Fähigkeit immer wieder beweisen und dürfen auf keinen Fall davon abweichen, denn sie macht Ihre Persönlichkeit aus, sie gibt Ihrem Organismus Halt und Sicherheit.

Jede Abweichung davon führt unweigerlich zu Unsicherheit und Angst, die Sie sofort wieder loswerden wollen. Sie versuchen, die im Fragebogen beschriebene Persönlichkeit aufrecht zu erhalten, koste es, was es wolle. Doch auf Dauer wird es Sie Ihren Kopf kosten, denn es ist Ihre falsche Persönlichkeit (Ego), die gemachte, der Sie vertrauen.
Das ist so, weil Sie Ihre Persönlichkeit nie überprüft haben. Hätten Sie sie überprüft, würden Sie Ihr wahres Selbst kennen und Sie hätten auf keinem Fragebogen etwas anderes ausgefüllt außer „Ich bin!"

Mehr gäbe es nicht zu sagen oder zu schreiben, alles was nach „Ich bin" kommt, ist Ihre anerzogene und falsche Identität, die Sie jeden Tag aufrechterhalten und beweisen müssen.

Als Kind in der Prägephase fragen wir uns nie „Wer bin ich?", sondern eher „Wer oder wie soll ich sein, dass ich in die Umgebung passe und vor allem meinen Eltern, Großeltern oder wem auch immer gefalle und alle mich lieb haben?"

Hören Sie also „Du bist aber ein liebes (oder intelligentes Kind)!", dann glauben Sie das sofort und schon sind Sie „programmiert" und identifizieren sich damit. Es wird zu Ihrer Identität.

Doch Vorsicht, das ist Ihre falsche Identität, das ist der Glaube oder die Wunschidentität der Eltern.

Aufklärung Fragebögen „Werte und Glaubenssätze“

Alle Ausführungen zu Fragebogen Werte können Sie auf die Antworten in Fragebogen Glaubenssätze übertragen.

„Werte“

Das gleiche gilt für Ihre Werte. Wenn da Freiheit steht, dann haben Sie keine Wahl, Freiheit ist wichtig für Sie. Und wehe, Ihre Freiheit wird eingeschränkt, dann tut das wieder weh, und Sie müssen sich die Freiheit erkämpfen und zurückgewinnen.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wo Ihre Werte her kommen?

Auch bei Ihren Werten hatten Sie niemals wirklich eine freie Wahl, sie wurden deshalb für Sie wichtig, weil sie Ihnen von außen vorgegeben wurden. Sie sind nie freiwillig, sondern meist über den Schmerz entstanden.

Wenn der Wert Freiheit wichtig ist, dann ist die Frage, was ist das Gegenteil. Und wenn jetzt jemand sagt, eingesperrt sein, muss diese Person wissen, wovon sie spricht. Und das, weil diese in der Kindheit eben eingesperrt wurde oder sich auf jeden Fall so gefühlt hat. Konsequenterweise waren Sie faktisch oder gefühlt in Ihrer Kindheit eingesperrt.
Um sich eingesperrt zu fühlen, braucht man nicht unbedingt schwere Eisentüren, Schlösser oder Fesseln. Das gleiche kann auch eine überbesorgte Mutter oder überfürsorglicher Vater bewirken. Eltern, die ihrem Kind alles abnehmen und es zu jeder Zeit vor allem schützen, handeln in der Angst, dem Kind könne etwas zustoßen.

Das kann Sie als Kind so eingeengt haben, dass Sie sich davon frei machen möchten. Sie brauchen die Freiheit, selbst entscheiden zu können. Das werden Sie jetzt auf alle Bereiche Ihres Lebens übertragen, denn die Unfreiheit fühlt sich schrecklich an und muss um jeden Preis verhindert werden. Sie haben keine Wahl, denn wenn Ihre Freiheit eingeschränkt wird, dann schmerzt das und Sie müssen sich die Freiheit erkämpfen und zurückgewinnen.

Auch Eltern, die sehr liebevoll ihren Kindern Werte vermitteln, können das gleiche auslösen.
Wenn Eltern sagen, es sei wichtig frei, pünktlich, ehrlich, zuverlässig oder was auch immer zu sein, glaubt es das Kind natürlich, es hat ja auch keine Ahnung und vertraut den Eltern.

Das Kind und später der Erwachsene wird dann diese liebevoll vermittelten Werte selten überprüfen, in Frage stellen oder ändern, denn es würde, unbewusst natürlich, einen Verrat oder eine Enttäuschung der geliebten Eltern bedeuten.

Egal, welche Werte Sie aufgeschrieben haben, prüfen Sie diese einmal auf Stress und Schmerzen.

Nehmen Sie immer das Gegenteil dieses Wertes, also das, was Sie als Gegenteil bezeichnen. Dann haben Sie das, was in Ihrer Kindheit passiert sein muss. Und um das zu verhindern, haben Sie dann diesen Wert kreiert. Denn dieser Wert soll das Gegenteil dieses Wertes, also den Schmerz, verschleiern, damit Sie sich nicht an die Hilflosigkeit und Ohnmacht Ihrer Vergangenheit erinnern müssen.

Allerdings können Sie diesen Schmerz nicht durch falsche, auf diese Weise erzwungene Werte heilen oder auf Dauer ungesche-

hen machen. Im Gegenteil, Ihre Werte machen Sie krank und führen letztlich zu den gefürchteten Depressionen/Burnout.

„Glaubenssätze“

Was glauben Sie über sich? Glauben Sie, dass Sie alles erreichen können? Glauben Sie, die Welt ist schwierig? Glauben Sie, Sie sind zu dick? Glauben Sie, Sie sind nicht liebenswert? Glauben Sie, man kann niemandem trauen?
Was auch immer Sie Positives oder Negatives glauben, auch hier gilt der Grundsatz, es sind selten Ihre eigenen Glaubenssätze. Meist sind es die Glaubenssätze unserer Eltern oder anderer Menschen, die an unserer Prägung teil hatten, und übernommen wurden.

Wichtig ist wieder, dass Sie Ihre Glaubenssätze auf Stress überprüfen. Maßgeblich ist immer, ob Sie unter Ihren Glaubenssätzen leiden; dabei ist es egal, ob Sie sie von Ihren Eltern übernommen oder aufgrund Ihrer eigenen Erfahrungen entwickelt haben.
„Das Leben ist anstrengend!“ - Dieser Glaubenssatz trägt schon alleine in seiner Aussage Anstrengung und Leid, genauso verhält es sich mit Glaubenssätzen wie „Man kann niemandem vertrauen“ oder „Wenn ich nicht alles selbst mache, macht es niemand“.

Nehmen Sie einen Ihrer Glaubenssätze, schließen Sie Ihre Augen und versuchen Sie, ihn in Gedanken zu hören. Welche Stimme hören Sie? Ist es wirklich Ihre Stimme? Sind es wirklich Ihre Gedanken? Oder ist es womöglich die Stimme eines Elternteiles?
Überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze auf den durch sie entstehenden Stress in Ihrem Leben und ihren Wahrheitsgehalt.
Überprüfen Sie jeden einzelnen Glaubenssatz daraufhin, ob, und wenn ja, warum Sie das heute noch glauben?

Doch selbst, wenn Sie jetzt erkennen, dass viele Ihrer Glaubenssätze inzwischen für Sie nicht mehr stimmig sind, macht es wenig Sinn, sie einfach über Bord zu werfen. Unbewusst steuern sie Ihr ganzes Leben und sind tief manifestiert. Sie geben Ihnen bis heute Sicherheit und Halt, auch wenn sie falsch und überholt sind oder keinen Sinn mehr machen.
Im Praxisteil werden Sie erfahren, wie Sie Ihre Persönlichkeit, Ihre Werte, Ihre Glaubenssätze und die noch folgenden Ziele und Wünsche verändern können.

Aufklärung Fragebögen „Ziele und Wünsche“

Wahrscheinlich ist es nicht leicht, zwischen Zielen und Wünschen zu unterscheiden. Beide haben jedoch eines gemeinsam, sie finden in der Zukunft statt.
Eine Zukunft, die es nicht wirklich gibt und nie geben wird. Noch keiner ist je in der Zukunft angekommen, denn wenn dieser Tag in der Zukunft da ist, liegt er wiederum im Jetzt, also in der Gegenwart.

Eine weitere Gemeinsamkeit der beiden liegt darin, dass Sie bei beiden „weg vom Jetzt“ wollen. Warum wollen Sie weg vom Jetzt? Sind Sie damit nicht zufrieden? Die Vorfreude auf ein Erreichen des Ziels und der Erfüllung der Wünsche lösen das dafür zuständige Vorfreude-Glückshormon Dopamin aus. Wer möchte darauf schon verzichten!

Ziele können sinnvoll und hilfreich sein, denn sie geben Ihnen eine Richtung vor.
Allerdings setzen sich viele Menschen ständig neue Ziele und bemerken dabei nicht, dass diese nur zur Ablenkung vom Hier und Jetzt dienen. Sind sie dann am Ziel angekommen, muss

sofort das nächste Ziel gesteckt werden. Am besten schon vorher, damit keine Lücke entsteht. So entsteht Dauerstress und Leid.

Stellen Sie sich folgende Frage: „Was möchte ich damit erreichen oder vor was laufe ich eventuell weg? Welchen Preis bin ich bereit dafür zu zahlen? Leide ich unter meinen Zielen und Wünsche oder darunter, weil ich sie gar nicht erreichen kann?“

Die bloße Antwort, man müsse doch Ziele im Leben haben, lasse ich nicht gelten. Ja, Ziele sind in dem Moment, in dem ich mit dem bereits Erreichten nicht zufrieden bin, wichtig und hilfreich. Doch nimmt das Erreichen-Müssen überhand, ist die Zwangsneurose unter Umständen nicht mehr weit.

Was ist, wenn Sie Ihre Wünsche nicht erfüllen können? Dann werden die Stresshormone Adrenalin, Kortisol und andere ausgeschüttet.

Sie versetzen Ihren Körper in Alarmbereitschaft, unter Stress, und führen somit bereits zum nächsten Leid. Die permanente Jagd ans Ziel setzt Sie unter Dauerstress.

Leidet der Körper unter Dauerstress, fehlen ihm die Erholungsphasen, das wird über kurz oder lang zu Depressionen und Burnout führen.
Sind Sie wirklich bereit, ein Jahr oder mehr Ihres Lebens für Ihre Ziele aufzugeben? Doch wohl nur dann, wenn Ihr Ziel Burnout ist.

2. Was wären Sie ohne Ihre Persönlichkeit?

Ganz klar, ein Nichts und ein Niemand!

Lassen Sie uns folgendes Szenario entwerfen:

Stellen Sie sich vor, Sie wachen eines Morgens in einem fremden Land in einem fremden Hotelzimmer auf und wissen nicht mehr, wer Sie sind.
Sie haben keine Papiere, kennen Ihren Namen nicht und wissen auch sonst nichts mehr über sich selbst.
Sie gehen los, fragen den Portier, fragen alle Menschen, wer Sie denn seien und ob Ihnen irgendjemand weiter helfen könne.
Leider gibt es niemanden, egal, an wen Sie sich wenden, keiner weiß etwas über Sie. Keiner, der auch vor dem Gesetz Bestand hätte, kann beweisen, dass Sie es sind. Auch bei den zuständigen Behörden erhalten Sie keine neuen Papiere.
Sie stehen plötzlich ohne Identität da, Sie haben keinen Nachweis darüber, dass Sie vor dem heutigen Tag existiert haben. Sie haben keinen Beweis, dass es Sie wirklich gibt. Sie können auch über Ihre Papiere keinen Beweis erbringen, da Sie keine haben.

Ihr Einwand: „Aber ich bin doch hier, ich kann mich im Spiegel sehen und Sie reden mit mir!“, zählt nicht, die Antwort würde lauten: „Klar kann ich Sie sehen und hören. Das reicht aber nicht, Sie müssen beweisen, wer Sie sind und dass es Sie gibt. Sie müssen mit irgendwelchen Dokumenten oder einer Hundemarke beweisen, dass es Sie gibt. Haben Sie denn noch nie etwas so Großartiges oder Einmaliges geleistet, dass Sie in aller Munde sind und die ganze Welt Sie kennt? Dann hätten wir es vielleicht leichter. Wären Sie ein Präsident oder Bundeskanzler, würde ich

Sie auch kennen. Und auf Grund Ihres ganzen Apparates drum herum würde ich es auch glauben. Wenn Sie damit nicht dienen können, sind Sie verloren, denn es gibt Sie plötzlich in dieser Welt der Formen und Beweise nicht mehr."
Sie könnten Ihr Bankkonto nicht mehr aufrecht erhalten, geschweige denn ein neues eröffnen, keinen Job mehr annehmen etc., denn Sie haben keine Sozialversicherungs- oder Personalausweisnummer mehr.
Es gibt Sie einfach nicht mehr. Für die meisten Menschen ein furchtbarer Gedanke.

Genau genommen aber wäre das jetzt eine tolle Möglichkeit, um von vorne zu beginnen. Gäbe es einen Markt für neue Identitäten, so könnten Sie dorthin gehen und eine neue Identität beantragen. Unweigerlich müssten Sie die Frage beantworten, wer Sie denn zukünftig sein möchten.

Einige Parameter wie Alter, Größe und Geschlecht sind biologisch vorgegeben, es sei denn, Sie wollen richtig investieren, nehmen eine Geschlechtsumwandlung und sonstige chirurgische Eingriffe auf sich, um auch Ihr Alter auf der körperlichen und sichtbaren Ebene zu korrigieren.
Wenn Sie sagen, das kleine Paket reicht mir, ich baue auf dem auf, was ich schon habe, müssten Sie dennoch darüber nachdenken, was genau Sie wollen. Um sicher zu gehen, müssten Sie auf jeden Fall erst einmal wissen, was Sie bisher hatten und von was Sie jetzt abweichen wollen.
Sonst hätten Sie womöglich wieder die alte Identität, obwohl Sie gerade diese mithilfe dieser einmaligen Chance verändern wollen.

Also, wer sind Sie? Was macht Sie aus? Was gefällt Ihnen an sich? Was wollen Sie ändern?

Schon wieder diese lästigen Fragen – leider kommen Sie nicht umhin, über sie nachzudenken und sie zu beantworten.

Denken Sie darüber nach, am besten Sie schreiben Ihre Gedanken gleich auf, denn so etwas „Unwichtiges“ wird gerne vergessen, weil Sie denken „Wer bin ich denn, dass ich mir so viel Mühe machen soll!“

Vielleicht wissen Sie, wovon ich schreibe.

Nun, Sie kommen einfach nicht daran vorbei, ernsthaft über sich nachzudenken. Wenn Sie gesund alt und Depressionen/Burnout nicht Ihr Eigen nennen wollen, dann legen Sie los!

Gerne leiste ich Ihnen etwas Hilfestellung:

Versetzen Sie sich in einen Film, Sie sollen einen Undercover Agenten darstellen. Dieser Undercover Agent soll die Identität eines Therapeuten annehmen und diesen absolut perfekt und glaubhaft darstellen, denn in seine Praxis kommen immer wieder gefährliche Gangster, die überführt werden sollen. Gangster haben meist eine gute Wahrnehmung, demnach muss Ihre Rolle des einfühlsamen Therapeuten perfekt sitzen. Ihr Leben hängt jetzt von Ihrer Glaubwürdigkeit ab!

Ein externer Berater würde Ihnen erklären und zeigen, wie ein solcher einfühlsamer Therapeut denkt, redet, sich bewegt, was er für innere Bilder und vor allem, was für Gefühle er haben und zeigen muss.

Sie halten dieses Szenario eventuell für übertrieben, aber ist es denn etwas anderes als das, was Sie Ihr bisheriges Leben schon immer tun?

Die falsche Identität, die Sie jetzt leben, ist auch nicht Ihre wahre Identität und es hängt auch schon immer Ihr Leben davon ab!
Der einzige Unterschied ist, dass Sie jetzt bewusst eine neue Identität lernen müssten. Die, die Sie bislang lebten, haben Sie unbewusst erlernt. Das ist vergleichbar mit dem Erlernen der Muttersprache; diese haben Sie intuitiv gelernt. Später eine zweite Sprache zu erlernen, bedeutet wesentlich mehr, vor allem bewussten Aufwand – genauso wie das Erlernen einer neuen Identität.

Zurück zu unserem Film:

Der externe Berater würde Ihnen erklären, dass Sie in der Rolle des einfühlsamen Therapeuten immer davon ausgehen müssten, dass der Patient, mit dem, was er erlebt, immer recht und auch keine andere Wahl hat. Dabei wäre egal, wie unvorstellbar das Erlebte oder das Tun für Sie selbst möglicherweise wäre. Sie bräuchten in Ihrer Therapeutenrolle immer die entsprechenden Gedanken und die dazu gehörenden inneren Bilder. Sie müssten einen ausgeglichenen und ruhigen Gesichtsausdruck bewahren, da man Ihnen sofort auf Ihrem Gesicht ansehen würde, wenn Sie dächten, dass der Patient Blödsinn erzählt und sogar schuldig ist. Dann wären Sie verloren.

Ihre eigenen Gedanken und Glaubenssätze würden Sie hier verraten. Um glaubhaft zu wirken, müssten Sie also wirklich wie ein Therapeut denken und die dementsprechenden inneren Bilder und Gefühle erzeugen. Das ist nur als wirklich guter Schauspieler möglich. Dieser lernt schon auf der Schauspielschule, in verschiedene Rollen zu schlüpfen und dadurch verschiedene Identitäten anzunehmen. Da Sie das aber vermutlich nicht gelernt haben, könnte es Ihren Kopf kosten.

Sie sehen, um eine Identität glaubhaft leben zu können, ist es unerlässlich, die dazu passenden inneren Bilder, Gedanken und Gefühle zu haben.

Sie sind perfekt darin, Ihre bisherige falsche Identität, die sich mit Ihren inneren Bildern deckt, zu leben. Ihr Problem ist nicht, dass Ihnen Ihre bisherige Identität nicht abgekauft wird, sondern vielmehr, dass Sie selbst an Ihre bisherige Identität glauben, sie vermutlich bisher nie in Frage gestellt haben. Sie leben die Identität, die Ihnen Ihre damaligen Regisseure und externen Berater (Eltern, Schule) als Rolle auf den Leib geschrieben haben.

Wenn Sie mit Ihrer bisherigen Identität zufrieden sind, keinerlei körperliche Symptome haben, könnten Sie behaupten, dass alles in Ordnung sei. Doch alleine die Annahme, dass sie bisher keinerlei Probleme mit ihrer falschen Identität hatten, ist leider kein Garant dafür, dass Ihr Organismus nicht bereits schon darunter leidet.
Es dauert oft viele Jahre bzw. Jahrzehnte, bis der Organismus deutlicher auf sich aufmerksam macht. Normalerweise zeigt unser Körper schon sehr früh eindeutige Signale. Meistens werden sie leider nicht verstanden, falsch interpretiert oder weg therapiert, also muss der Organismus immer stärkere Geschütze auffahren. Wenn Sie nicht auf deutliche bzw. deutlichere Zeichen warten wollen, sollten Sie Ihre bisherige Identität auf Stress und Schmerzen untersuchen.

(Ausführliche Anleitung in Teil 2 „Praxisteil mit Übungen “)

Sind Sie verwirrt? Sie haben plötzlich keine Ahnung mehr, wer Sie sind? Keine Ahnung mehr, wer Sie sein wollen oder sein können?

Wenn dem so ist, so ist das ein sehr guter Anfang! Ihr Gehirn stellt – vielleicht zum ersten Mal – Ihre bisherige Identität in Frage und kann sie offensichtlich nicht mehr zu 100% aufrecht erhalten, deshalb verspüren Sie nun dieses wahrscheinlich etwas unangenehme Gefühl der Verwirrung.
Das führt immer zu Verwirrung und Angst. Dies ist auch der Grund, warum Menschen lieber an einer falschen Identität festhalten, anstatt etwas Neues zu lernen. Auch wenn das Alte schmerzhaft ist, gibt es dennoch Sicherheit.
Nun, was haben wir bis jetzt? Vielleicht die Erkenntnis, dass Ihr bisheriges Leben auf einer falschen Identität und Lüge aufgebaut war, ohne die Sie – egal, ob falsch oder nicht – ein Nichts und Niemand wären. Sie wissen aber auch, dass Sie nicht einfach eine neue Identität übernehmen oder lernen können; sie wäre genauso übergestülpt wie die vorherige und würde Ihre wahre Identität verschleiern.

Wie Sie Ihrem wahren Selbst auf die Spur kommen können, zeige ich Ihnen im Praxisteil.

3. Prägungen, Muster, Überzeugungen und Glaubenssätze – die Grundlage unseres Lebens

Ausführliche Erläuterungen finden Sie in meinem Buch: „Leidest du noch oder lebst du schon?“, ich werde hier nur kurz zum besseren Verständnis darauf eingehen.

Unser Gehirn ist ein genialer und riesiger Biocomputer. Im Bauch der Mutter ist die Festplatte dieses Computers noch unbeschrieben, lediglich das Betriebssystem, sprich die Grund- und Vitalfunktionen, die autonomen und unbewussten Prozesse, sind installiert. Auf sie haben wir keinen bewussten Einfluss und brauchen uns nicht um sie zu kümmern.

Alles, was danach zu jedem späteren Zeitpunkt auf unseren Biocomputer (Gehirn) geschrieben wird, ist abhängig von den Programmierern; in der Regel sind das unsere Eltern.

Die Eltern handeln sicher immer nach bestem Wissen und Gewissen, sie tun, was sie können. Sie können allerding nie alles richtig und auch nichts wirklich falsch machen; dazu müssten sie erst einmal wissen, was sie tun. Das lernt man bis heute nicht. Leider gibt es für das so komplexe System Mensch keine Anleitung. Nötig wäre nicht nur eine pädagogische, psychologische und medizinische, sondern auch eine spirituelle Ausbildung.

Eltern geben immer das weiter, was sie wiederum von ihren Eltern gelehrt bekamen. Da ihnen das nicht bewusst ist, geben sie die Ideen, Überzeugungen, Werte und Glaubenssätze ungeprüft und unbewusst, ebenso die der Generationen zuvor, weiter.
Auch Sie haben das so erleben müssen. Sie haben die

Programme, Überzeugungen, Werte und Glaubenssätze Ihrer Eltern erfahren; Kindergarten und Schule kommen später hinzu.

Allerdings sind die ersten Jahre lebensentscheidend. In dieser Zeit saugen wir alles, was unsere Eltern uns mitteilen, auf wie ein Schwamm. Wir haben ja auch keine Ahnung, was richtig und falsch ist. Wir vertrauen unseren Eltern bedingungslos.
Wir haben keine andere Wahl. Das unbewusste Wissen, dass wir ohne Hilfe von außen nicht überlebensfähig sind und die daraus resultierende Todesangst lässt uns keine Wahl.
Wir reagieren auf Reflexe unseres Reptilienhirns (Stammhirns), das auf Schmerzvermeidung ausgerichtet ist.
Dieses alte Bauteil, das bereits im Mutterleib agiert, denkt nicht, es reagiert auf mögliche Gefahren. Sobald die Mutter unsicher oder instabil ist, entsteht Todesangst und daraus resultiert Flucht-, Angriffs oder Erstarrungsverhalten. Mehr Möglichkeiten hat ein Reptilienhirn im Ernstfall nicht.
Das können Sie bei Affenbabys im Zoo beobachten. Diese klammern sich sehr lange im Fell der Mutter fest. Wehe, sie rutschen ab und bekommen Bodenkontakt. Dann schreien sie panisch und springen ganz schnell wieder auf den Rücken der Mutter.
Denn ihr Gehirn, und sie reagieren nur mit dem Reptilienhirn, signalisiert Lebensgefahr. Es ist darauf programmiert, sofort auf sich aufmerksam zu machen (zu schreien), denn davon hängt ihr Überleben ab. Würde sie die Mutter in der Wildnis nicht mehr finden, würden sie verhungern oder gefressen werden.

In der Wildnis würde dieses Verhalten Sinn machen. Im Zoo, wo die Mutter im gleichen Käfig ist, macht diese Todesangst keinen Sinn.
Allerdings weiß das ein Reptilienhirn nicht. Es reagiert auf Haut-/ Körperkontakt. Ist dieser unterbrochen, entsteht Panik und Todesangst.

Genauso erging es Ihnen in Ihrer Vergangenheit. Es sind Dinge passiert, die nicht zu verhindern waren und die solche Programme, Muster, Glaubenssätze und Überzeugungen ausgelöst haben.

Sowie wir Gefahr laufen, Dinge zu tun, mit denen unsere Eltern nicht einverstanden sein könnten, taucht sofort die Todesangst auf und wir tun alles, um dieses schreckliche Gefühl wieder loszuwerden. Koste es, was es wolle. Aufgrund des schrecklichen Gefühls haben wir keine andere Wahl.

Genau dieses Gefühl (Todesangst) beeinflusst auch später unser Leben. Der Versuch, das Gefühl loszuwerden, läuft lebenslang. Es wird nie funktionieren und macht ohne das Wissen um die Zusammenhänge auch keinen Sinn, also kommt es zu Depressionen/Burnout.

Sie tragen heute noch alte und ungelöste Ängste ihrer Kindheit in sich. Diese Ängste bestimmen Ihren Alltag, nicht Sie selbst. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum der Menschen, dass ein jeder selbst und freiwillig über seinen Alltag, sein Denken und Fühlen entscheidet.

Das gilt vermutlich auch für Sie!

Nicht Sie entscheiden über Ihren Alltag, Ihr Denken und Fühlen, sondern Ihre unbewussten, alten, auf Sicherheit ausgerichteten Programme und Prozesse. Darunter leidet Ihr Körper und wenn Ihr Körper leidet, leiden Sie ebenfalls.
Machen Sie sich diese Abläufe bewusst, Sie können nichts dafür. Wichtig ist, dass Sie diese Programme erkennen und verändern/heilen, weil es eben sonst zu Krankheiten wie Depressionen/Burnout oder Schlimmeren führt.
Es ist also wichtig zu verstehen, dass diese Prägungen aus Ihrer

Vergangenheit zu Burnout geführt haben. Genaugenommen das Loswerden der alten Gefühle wie der Angst, des Nicht-geliebt-Werdens oder was auch immer nicht geheilt ist.
Sollten Sie noch kein Burnout haben oder an Depressionen leiden, dann würde es sicherlich, wenn Sie nichts verändern, irgendwann anstehen können.

Es wäre töricht zu glauben, dass Sie nicht von Ihrer Vergangenheit geprägt wurden. Es wäre ebenfalls töricht zu glauben, dass dies nicht zu lösen oder alleine die intellektuelle Betrachtung eine Lösung sei. Das Problem, das Sie aus Ihrer Vergangenheit unbewusst in sich tragen, ist kein intellektuelles und kognitives Problem, sondern ein emotionales; die damals nicht erkannten und deshalb unterdrückten Gefühle sind heute noch aktiv und bestimmen Ihr Leben.
Probleme müssen erkannt und angenommen werden, nur dadurch können sie gelöst werden. Mit Unbewusstheit, Ignoranz und Unterdrückung kommt es nicht nur nicht zur Heilung, sondern sogar zu einer Verschlimmerung.
So entsteht ein Teufelskreis und letztendlich Depressionen/Burnout.

Sie müssen sich im Klaren darüber sein, dass Sie ein ganz normaler und perfekter Mensch sind, dem lediglich nicht erklärt und gezeigt wurde, wie sie oder er funktioniert. Aufgrund Ihrer bisherigen Unwissenheit konnten Sie natürlich bislang nichts ändern.
Allerdings nützt Unwissenheit vor „Strafe“ (Schmerz wie Depressionen/Burnout) nicht.

Ein Beispiel aus der Realität

Eine Frau erfährt unerwartet von ihrem Arzt, dass sie schwanger ist. Möglicherweise möchte sie Kinder, ist im ersten Moment dennoch völlig überrascht und vielleicht auch etwas geschockt.

Diese normale und menschliche Reaktion löst in ihrem Körper Stress aus. Stress führt zur Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin, Kortisol und anderen, der Fötus bekommt diese Stresshormone über die Nabelschnur in seinen Blutkreislauf.
Der Reflex, der jetzt bei dem ungeborenen Wesen ausgelöst wird, wird autonom vom zentralen Nervensystem gesteuert, er ist auf Lebenserhalt programmiert.
Jeder lebende Organismus hat, wenn er sich bedroht fühlt, nur drei Möglichkeiten: Er kann fliehen, angreifen oder erstarren.
Doch wohin soll der Fötus fliehen? Wen soll er angreifen? Ihm bleibt nichts anderes übrig als auszuhalten, zu erstarren.
Dies gilt nicht nur für den Fötus. Es gilt auch noch heute für uns.
Biochemisch könnte der Schock, diese schnell aufsteigende Energie (Angst), beim Fötus zum Exitus führen. Diese immense Angst vor dem Tod kann ein Organismus nicht aushalten, er schaltet automatisch auf Lebenserhalt um, d.h., das Gefühl wird eingefroren, abgespalten, ein Trauma wird gesetzt.
Wahrscheinlich wären wir Menschen bereits ausgestorben, würden wir nicht über diesen genialen Mechanismus verfügen. Die durch die Angst (Wahrnehmungsschock) entstandenen Bilder, Geräusche und Gefühle werden eingefroren. Damit man nicht wieder daran erinnert und neu geschockt wird, wird alles ausgeblendet, auch Raum und Zeit. Deshalb kann man sich an ein Trauma bzw. dessen Auslöser im Erwachsenenalter kaum bis gar nicht erinnern.
Der Organismus soll damit vor neuem Schock und Schaden bewahrt werden.

Hinzu kommt ein zweiter, ebenso perfekter Mechanismus, das Prinzip der Prävention. Es gilt zu verhindern, dass so etwas noch einmal passiert.
Der Präventionsmechanismus muss herausfinden, was überhaupt passiert ist.
Er wird herausfinden, dass er im entscheidenden Moment keine Hilfe bekam und auf sich allein gestellt war. Die Mutter, die dem Kind helfen sollte, war entweder selbst in Schwierigkeiten oder gar das Problem selbst, die Angreiferin. Der Organismus ist zu diesem Zeitpunkt völlig überfordert und fühlt sich lebensbedroht. Diese Bedrohung gilt es nun in der Zukunft, sofern es überhaupt noch eine gibt, zu verhindern.
Der Organismus wird entsprechend ab sofort niemandem mehr vertrauen. Sogar die Eltern - die Götter, die uns erschaffen haben - sind nicht da und zuverlässig. Wenn man allerdings seinen Göttern nicht mehr trauen/vertrauen kann, wem dann!

Wir können nicht einmal uns selbst bzw. unseren Sinnen trauen, denn offensichtlich haben wir uns in unseren Eltern getäuscht. Es beginnt ein Wettlauf mit der Zeit. Wir müssen immer schneller und besser sein als die anderen. Sie könnten uns sonst schaden.
Dieser Antrieb und Fluchtmechanismus führt mit Sicherheit irgendwann zum Zusammenbruch.

Egal, was wirklich passiert ist, es gibt unendlich viele Szenarien, die dazu führen, dass der Organismus auf der Flucht vor der Vergangenheit und den schlechten Gefühlen von damals ist. Vielleicht ging auch die Mutter sehr bald nach der Geburt wieder arbeiten und hat das Kind jemand anderen in Obhut gegeben. (ausführlich in „Leidest du noch oder lebst du schon?“)

Wodurch auch immer ein Trauma gesetzt wurde, es war nicht

anders möglich und verhinderbar. Viele traumatische Erlebnisse geschehen im Leben, auch in Ihrem. Sie sind ein Mensch, ein komplexes System, das um jeden Preis auf Lebenserhalt aus ist und alles dafür tun wird, negative und angstbringende Gefühle zu eliminieren oder zu verhindern.

Die daraus entstehenden Selbstschutzprogramme laufen ein Leben lang, auch wenn sie so schon lange keinen Sinn mehr machen.
Sie werden zum Verhängnis und sind letztendlich krank machend.

Alles, was einen Menschen zu Burnout führt, entstand auf Grund solcher unbewussten Muster und Programmen.
Dabei ist es egal, ob Sie viel gearbeitet, viel Sport getrieben oder anderweitig versucht haben den Schmerz loszuwerden und damit anderen immer wieder beweisen wollten, dass Sie nicht dumm, liebenswert oder was auch immer sind.
Es hat nie funktioniert, sonst hätten Sie irgendwann damit aufhören können. Die ständige innere Unruhe und die schrecklichen Gefühle haben Sie aber immer weiter angetrieben bzw. treiben Sie immer noch an.

4. Wie kam es bei Ihnen zu Burnout?

War Ihnen alles zu viel, konnten Sie sich nicht mehr richtig konzentrieren, hat Sie alles genervt? Wären Sie am liebsten davon gelaufen und wollten nur noch schlafen, um nichts mehr mitzubekommen? Sie konnten aber nicht mehr schlafen? Haben Sie alle Signale davor wahr- und vor allem ernst genommen?

Warum wurde Ihnen „plötzlich“ alles zu viel? Oft lautet die Antwort: „Dafür konnte ich nichts, man hat mir immer mehr aufgezwungen.“ oder „Was hätte ich denn machen sollen?“ „Wenn ich es nicht gemacht hätte, wäre ich vielleicht schon arbeitslos.“

In Anbetracht eines Burnouts und des schweren Leid war es das sicherlich nicht wert!

Solche Aussagen zeigen, dass Sie als Betroffener jedenfalls glauben, keine andere Wahl gehabt zu haben. Sie glauben, Sie wurden Opfer der Umstände.

Die Wahrheit allerdings ist: Sie wurden Opfer Ihrer Glaubenssätze.
Hinter all den eben beispielhaft aufgeführten Aussagen stecken andere, unbewusste Glaubenssätze wie: „Wenn ich mich nicht prostituiere, fliege ich raus!“ „Ich finde keinen anderen Job mehr!“ „Ab 50 Jahren wird man sowieso nicht mehr genommen!“ „Das Leben ist hart und/oder ungerecht!“ bis hin zu „Ich bin nichts wert!“.

All die unbewussten Glaubenssätze bestimmen Ihren Alltag, nicht Sie selbst. All diese in Ihrer Kindheit (Prägephase) und nie wieder auf ihre Richtigkeit überprüften Werte, Muster und

Überzeugungen, die Sie noch immer leben, sind die Treiber, die Sie in Schwierigkeiten bringen.

Es ist nie jemand im Außen für Sie oder Ihre Probleme verantwortlich. Es sind immer unsere unbewussten Programme, die uns steuern und dafür sorgen, dass wir nicht anders können und irgendwann damit gegen die Wand fahren.

Diese dauernde unbewusste Angst, dass Ihre Werte verletzt werden könnten oder Ihre Glaubenssätze nicht gelebt werden könnten, kostet so viel Energie, dass Ihr Energiespeicher irgendwann leer ist und nicht mehr schnell genug aufgefüllt werden kann. Die Folge ist logischerweise eine chronische Müdigkeit, genauso endet die ständige Flucht vor den negativen Gefühlen der Vergangenheit.

Prüfen Sie doch jetzt direkt, vor welchen Gefühlen Sie fliehen. Am besten schließen Sie Ihre Augen und denken an etwas Negatives. Es ist egal, ob es in der ferneren Vergangenheit (Kindheit oder Jugend) oder erst vor kurzem passiert ist.

Können Sie „Ja“ sagen zu den Gefühlen, die jetzt auftauchen? Oder wollen Sie sich schnellstmöglich wieder gut fühlen? Wenn Sie jetzt nicht „Ja“ zu diesen Gefühlen sagen und nicht sogar froh darüber sind, dass sie jetzt auftauchen, haben Sie Widerstand und Fluchtmechanismen, die Sie auf jeden Fall krank machen und zu Burnout und Depressionen geführt haben.

Sie können fliehen so lange Sie wollen und wohin Sie wollen, Sie werden nie entkommen. Ihre Gefühle nehmen Sie überall hin mit, genau wie die unbewusste Angst, dass sie jeden Moment wieder auftauchen können.

Burnout ist nur durch Unwissenheit und Flucht möglich.

Jemand, der gelernt hat, auf sich zu achten und sich ernst zu nehmen, kann und wird niemals einen solchen Zusammenbruch erleiden. Er wird es sofort, wenn er merkt, dass etwas ihm oder seinem Körper nicht gut tut, klären wollen; jede andere Handlung fiele unter die Rubrik Körperverletzung und unterlassene Hilfeleistung.

Sie selbst sind der Einzige, der wahrnehmen kann, was in Ihren Körper abläuft, wie er sich anfühlt. Nehmen Sie es ernst, Ihr Körper empfindet so, ob Ihnen das gefällt oder nicht. Er möchte überleben und sich nicht weiter vom Unbewusstsein des Menschen quälen lassen.
Depressionen und Burnout haben einen positiven Effekt – auch für Sie!
Sie können unglaublich viel lernen; Sie können sich selbst kennen lernen, sich selbst ernst nehmen und heilen lernen, Ihre alten unbewussten Themen aufdecken und ein glückliches Leben führen.

Wichtig ist, dass Sie unsinnige Sprüche wie: „Du bist selbst schuld“ „Ich habe gleich gesagt, dass du zu viel machst!“ „Machen Sie ab jetzt weniger!“ „Sie müssen mehr auf sich achten!“ hinter sich lassen.
Sie gaukeln Ihnen nur vor, Sie hätten zuvor eine Wahl gehabt.
Um eine Wahl zu haben, müsste man erst einmal gelernt haben, wie das Leben und der Körper und vor allem die unbewussten Muster laufen. Leider lernt das bis heute noch niemand. Dazu bräuchte es bewusste Eltern, die ihre Vergangenheit aufgearbeitet und geheilt hätten. Ansonsten richten sie eben genau diesen Schaden an, unter dem dann später ein depressiver Mensch leidet.

Das ist keine Schuldzuweisung!

Eltern handeln nach bestem Wissen und Gewissen, niemals bestimmt die Absicht, ihrem Kind etwas Schlechtes angedeihen zu lassen, ihr Handeln und Tun!
Die meisten Eltern haben nur nie etwas anderes erfahren, diese Zusammenhänge gelernt und sie hatten auch keine Chance dazu. Es wäre sinnlos, die Eltern anzuklagen. Damit machen wir sie zum Täter und uns automatisch zum Opfer - ein weiterer Garant für Depressionen/Burnout.

Es ist an Ihnen und höchste Zeit, Verantwortung für Ihr eigenes Leben zu übernehmen!

Sie müssen sich zu Ihrem eigenen Wohl mit den Themen Vergangenheit, Programme, Muster, Überzeugungen, Werte und Glaubenssätze auseinandersetzen, sie kennen und heilen lernen.

Was kann denn dann noch Großartiges passieren, was Sie aus der Bahn wirft? Sie werden Ihrem Symptom oder Ihrer Krankheit, egal, wie Sie es bezeichnen, dankbar sein!

5. Fallbeispiele

Patientin, 35 Jahre, mit dem Gefühl, nichts mehr geregelt zu bekommen

Als sie bei mir vorstellig wurde, hatte sie eine lange Leidensgeschichte. Sie war bereits sechs Monate krankgeschrieben und hatte einige Besuche in verschiedenen Kliniken hinter sich.
Im Moment war sie in einer ambulanten Psychotherapie, bei der sie ihrer Meinung nach nicht wirklich voran kam.
Ebenfalls war sie auf Medikamente angewiesen. Sie selbst war der Meinung, ohne die Medikamente ihren Alltag nicht bewältigen zu können.
Es sollte wohl noch eine Weile dauern, bis sie wieder arbeitsfähig wäre und in eine Wiedereingliederung kommen würde.
Sie war völlig verzweifelt, hatte das Gefühl, dass es eher schlimmer als besser werden würde.
Das Ganze hatte neun Monate zuvor mit steigender Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Schlaflosigkeit begonnen.
Laut ihrer eigenen Wahrnehmung kam es aus heiterem Himmel und sie konnte es sich nicht erklären.

Nach ein paar Fragen war schnell klar, dass sie im Beruf stets versucht hatte, alles richtig zu machen.
Sie neigte zum Perfektionismus und dem Gefühl, dass das immer noch nicht gut genug war.
Sie machte oft Überstunden, um alles zu schaffen. Sie bildete sich ein, dass es ihr Spaß gemacht hätte.

Ich beginne die Arbeit mit meinen Patienten mit der Erklärung, wie wir Menschen funktionieren und dass das uns bis jetzt noch nie erklärt worden ist.
Ebenfalls erkläre ich, warum es, wenn man sich selbst nicht

kennt, gar nicht anders hätte kommen können und dass der Glaube, es hätte immer Spaß gemacht, ein Trugschluss ist.

Wenn die Motivation der Patientin aus der Angst, nicht richtig zu sein, kommt, kann es nicht wirklich Spaß machen. Es ist die Angst, dass, wenn sie es nicht schafft, sie nicht in Ordnung wäre. Dies ist genau ihre Meinung von sich selbst, die sie unbewusst schon ihr Leben lang in sich trug.

Die Angst nicht geliebt zu werden. Für eine Erwachsene wäre das nicht weiter schlimm.

Für ihr Unterbewusstsein, das sich diesbezüglich auf einer verletzlichen und kindlichen Ebene befindet, ist es lebensbedrohlich.
Denn dieser Teil denkt und fühlt, dass er, wenn sie nicht perfekt funktioniert und einen Fehler macht, nicht mehr in Ordnung ist. Wenn sie nicht mehr in Ordnung ist, wird sie nicht mehr geliebt. Wenn sie nicht mehr geliebt wird, wird sie nicht mehr versorgt. Wenn sie nicht mehr versorgt wird, wird sie sterben.

Das ist es, was ihr Unbewusstes gedacht und gefühlt hat. Das war es, was sie ihr Leben lang angetrieben hatte. Sie hatte immer versucht, dieser unbewussten Angst zu entfliehen. Der Glaube, dass so etwas Spaß macht, war ein Irrtum, der sie noch weiter in die Falle Burnout getrieben hatte.
Das vermeintlich gute Gefühl war lediglich eine Illusion. Sie hatte sich nicht wirklich gut gefühlt, sondern nur nicht mehr schlecht, wenn sie ihre Leistung gebracht hatte. Das fühlt sich sicherlich erst einmal gleich an. Für das vermeintlich gute Gefühl bezahlte sie einen sehr hohen Preis.
Was ihr, wie den meisten Patienten, sofort ein gutes Gefühl gab, war, dass ihr endlich einmal jemand erklärte, was hier wirklich

läuft bzw. lief; vor allem helfen auch die Beweise, die ich den Patienten gebe - ganz einfache Beweise, die sie sofort selbst nachvollziehen können.
Wenn ich dann noch erkläre und zeige, was zu tun ist, um aus dem Schlamassel herauszukommen, ist schnell Hoffnung da.

Damit ist der unbewusste Leidensweg sofort beendet und das weitere Vorgehen völlig klar.

Bei ihr bestand folgendes Trauma aus ihrer Kindheit: Ihre Eltern wollten sich, als sie sechs Jahre alt war, scheiden lassen. Davor gab es lange Zeit Streit zwischen den Eltern.
Sie konnte sich noch genau daran erinnern, wie sie ständig dachte, für den Streit zwischen ihren Eltern verantwortlich zu sein.
Kinder fühlen sich immer schlecht, wenn Eltern streiten, denn es löst in ihrem Stammhirn (Reptilienhirn) einen Überlebensinstinkt aus, den Instinkt und das unbewusste Wissen, dass das Kind ohne die Eltern nicht überlebensfähig wäre.
Kinder werden deshalb in solchen Situationen oft krank oder verhaltensauffällig als Versuch, die Eltern so zusammen zu halten.
Wenn Eltern in dieser sensiblen Phase hin und wieder mit dem Kind schimpfen, denkt es umso mehr, dass es schuld sei. Es wird versuchen, alles zu tun, um brav zu sein und keine Fehler zu machen.
Das wiederum kann zu einem Perfektionismus führen, der nicht mehr abgeschaltet werden kann, denn das System bricht dann wie bei Depressionen und Burnout zusammen.

Die ständige unbewusste Angst zu versagen und als Folge sterben zu müssen, trieb auch diese Patientin Tag und Nacht an. Sie hatte schon in unserer ersten Sitzung verstanden, dass ihr eigentlich gar nichts Besseres als Burnout passieren hätte können.

Dieses Wissen, dass Burnout als Freund und nicht als Feind betrachtet werden sollte, hilft enorm beim Heilungsprozess.

Patient, 55 Jahre, Manager, verheiratet, zwei Kinder

Er war bis zu seinem Burnout Manager in einer höheren Führungsposition. Seine normale Arbeitswoche bestand aus
60 – 70 Stunden. Das bedeutete, dass er nicht nur bis spät abends im Büro war, sondern auch an den meisten Wochenenden arbeitete.
Er dachte bereits seit längerem über Suizid nach, denn er konnte auf Grund der ständigen Überforderung seine Arbeit nicht mehr richtig ausführen. Ihm passierten immer häufiger Fehler, die er sehr ernst nahm und sich dadurch ständig Vorwürfe machte.
Er begann, immer öfter Alkohol zu trinken, um abends abschalten und schlafen zu können.
Als er eines Tages bei der Arbeit stürzte und sich das Bein brach, kam es in der Klinik durch ein Gespräch mit dem Arzt zur Diagnose „Endogene Depression".
Er wehrte sich heftig und meinte, er wäre doch nicht psychisch krank und er werde nach der Heilung seines gebrochenen Beines sofort wieder arbeiten gehen, schließlich sei er ja auch unersetzlich.
Kaum zurück bei der Arbeit überforderte er sich noch mehr, indem er dachte, das Liegen-Gebliebene sofort aufarbeiten zu müssen. Es dauerte genau zwei Wochen, bis er mit einem Kreislaufzusammenbruch abermals in ein Krankenhaus eingeliefert wurde.
Dieses Mal wurde Burnout diagnostiziert. Diese Diagnose konnte er, wenn auch widerwillig, annehmen.
Auf der Suche nach schneller Heilung, eine typische Eigenschaft eines Managers, kam er über meine Website zu mir.

Es stellte sich sehr schnell und unbestreitbar heraus, dass sein Vater für ihn in der Kindheit nie wirklich da gewesen war. Sein Vater, ebenfalls Manager, hatte selten ein Wochenende frei gehabt, an dem er mit ihm etwas unternehmen hätte können. Wenn er frei hatte, gab es immer etwas am Haus zu reparieren.
Er erinnerte sich gut daran, dass, wenn er dem Vater bei den Reparaturen helfen wollte, dieser meinte, dass er das nicht könne, was bei ihm das Gefühl auslöste, dumm zu sein.
Da sich sein Vater für ihn so gut wie nie Zeit genommen hatte, hatte er selbst das unbewusste Gefühl, nicht gut genug und dumm zu sein. Dieses Gefühl wollte er in der Schule durch überdurchschnittlich gute Leistungen los werden. Obwohl er das Abitur mit einem Schnitt von 1,1 abgeschlossen hatte, bekam er vom Vater noch immer nicht die ersehnte Aufmerksamkeit. Im Gegenteil, sein Vater hatte gemeint, es wäre schade, dass er es nicht auf die 1,0 geschafft hätte.
Das ständige Gefühl, nicht gut genug zu sein, hatte bei ihm von Kindheit an dazu geführt, dass er immer wieder durch gute Leistungen und viel Arbeit versucht hatte, von seinem Vater Anerkennung zu bekommen. Es hatte nie funktioniert, so war er bis zu seinem Zusammenbruch ständig bemüht gewesen, dieses furchtbare Gefühl des Nicht-gut-genug-Seins loszuwerden.

In unseren Sitzungen lernte er sofort zu verstehen, dass es sinnlos ist, Anerkennung im Außen bekommen zu wollen, wenn es im Inneren sowieso nie mehr ankommen wird. Denn der Organismus macht in der Kindheit, um sich zu schützen, sehr schnell zu und lässt niemanden mehr an sich heran. Auch nicht die Eltern. Der Einzige, der ihm heute die nötige Anerkennung geben kann, ist er selbst, indem er anerkennt, dass es ist, wie es ist und er nicht weiter an der falschen Front um Anerkennung und Liebe zu kämpfen braucht. Alles, was er braucht, ist bereits in ihm.
Wenn der Patient lernt, dass das schreckliche Gefühl des Nicht-

geliebt-Seins der in der Vergangenheit stecken gebliebene jüngere Teil ist, kann er diesen verstehen und annehmen lernen. Macht er das nicht, wäre er genau wie sein Vater, nie da. Nur der Patient selbst kann diesem Teil heute die Anerkennung geben, niemand anderes.

Das schreckliche Gefühl anzunehmen ist also der Schlüssel zur Heilung.

Er konnte bereits nach fünf Sitzungen (4 Wochen) wieder arbeiten gehen, obwohl ihn der Arzt für mindestens sechs Monate krankschreiben wollte.
Durch einige weitere Sitzungen konnte auch die Vergangenheit aufgearbeitet werden, so dass diese ihm heute nicht mehr zum Verhängnis werden kann.

Er hat verstanden und gelernt, dass seine übertriebene Pünktlichkeit und Verbindlichkeit gegenüber anderen, die er ebenso von anderen forderte, Werte sind, die er schon früh in der Kindheit kreiert hatte.
Für den kleinen Jungen war es furchtbar schmerzlich, die Unzuverlässigkeit, Unverbindlichkeit und, wenn doch einmal etwas zustande kam, die Unpünktlichkeit seines Vaters ihm gegenüber zu erfahren.
Er hatte durch seine falschen Werte versucht, dieses furchtbare Gefühl zu vermeiden, was ihn in eine furchtbare Falle geführt hatte.
Die aus solch falschen Werten entstandene Zwangsneurose immer pünktlich, zuverlässig, ehrlich, verbindlich und perfekt sein zu müssen, führt unweigerlich zu Burnout.
Kein Körper kann diesen Wahnsinn ewig mitmachen und aushalten.

Patient, 38 Jahre, Hochleistungssportler, ledig, keine Kinder

Dieser Abschnitt ist nicht nur für Hochleistungssportler (sowohl weibliche als auch männliche) interessant und wichtig!

Dieser Patient kam über eine Empfehlung seines Arztes zu mir. Sein Hauptproblem war, dass er seinen Hochleistungssport nicht mehr ausführen konnte.
Er war Radprofi und hatte schon ziemlich alles in diesen Bereich mitgemacht und teilweise ansehnliche Erfolge in der Weltspitze erreicht.
Das Schlimmste, was ihm zu dem Zeitpunkt passieren könnte, war seiner Meinung nach, nicht trainieren zu können und bei Wettkämpfen nicht antreten zu dürfen/können.
Als erstes fragte ich ihn, warum er überhaupt Hochleistungssport betreibt. Eine Frage, die Leistungssportler nie gerne hören und verstehen; es ist für sie eine „blöde Frage", ihre Antwort lautet meist „Weil es Spaß macht natürlich".

Ich frage dann auch gleich sehr provokativ, wie kann es Spaß machen seinen Körper zu ruinieren. Damit stoße ich meist auf noch mehr Unverständnis.
Der ständige Drang zu Leistung und der Erfolg vor Augen lässt ihn sehr schnell die Schmerzen der permanenten Überforderung des Körpers überhören bzw. überfühlen.

Je nach Zugang zum Patienten sage ich dann, mit dem nötigen Respekt, dass der Patient es zwar nicht besser weiß und kann, man ja aber ganz schon bescheuert und gestört sein muss, wenn man sich auf so eine Art und Weise langsam aber sicher umbringt bzw. den Körper ruiniert.

Sicherlich ist dies eine sehr harte und provokative Aussage.

Sie entspricht allerdings der Wahrheit. Höchstwahrscheinlich würde keiner dieser Leistungssportler mit seinem Auto so umgehen. Sie würden hören, wenn der Motor überdreht oder ein komisches und unbekanntes Geräusch auftreten würde.

Nur beim eigenen Körper ist das in solchen Fällen nicht möglich. Denn der Druck Leistung zu bringen, kommt aus der Vergangenheit, in der dieser Mensch nie ausreichend das Gefühl bekommen hatte, geliebt und anerkannt zu sein.

Dieser daraus resultierende stets bestehende Minderwertigkeitskomplex führt zu solch unglaublichen und wahnsinnigen Leistungen.

Ich kann auch diesen Menschen - entgegen ihrer eigenen Überzeugung - sehr schnell aufzeigen und beweisen, dass ich recht habe. Diese Beweise brauchen sie.

Leider gibt es auch immer wieder „Hartnäckige", die, trotz dass sie es schnell verstehen, weiter auf ihre Droge Anerkennung setzen und weitermachen.
Es ist dann nicht verwunderlich, wenn über kurz oder lang eine Todesanzeige in den Medien erscheint.

Erst, wenn der Sportler lernt, dass er mit diesem Verhalten keine wirkliche Anerkennung erfährt und so keinen inneren Frieden findet, kann er aufhören, an der völlig falschen Stelle danach zu suchen.

Das bisherige Verhalten führt deshalb nicht zum Ziel, weil der Körper kurz nach dem Trauma in der Kindheit komplett zu gemacht hat und sich nun nicht mehr von alleine öffnet.
Der Betroffene verschließt sich auch vor sich selbst und vor

seinen Eltern. Selbst wenn also die Eltern zusammen mit ihm feiern und sich wirklich und aufrichtig freuen, kommt das im Herzen des Sportlers nicht an.
Denn es ist für alle verschlossen. Es wird sich auf keinen Fall mehr öffnen, um sich eventuell noch einmal so schwer verletzen zu lassen.

Jeder Leistungssportler, der oder die das liest, sollte sich ehrlich fragen, ob der Erfolg je wirklichen Frieden gebracht hat.
Wenn ja, hätte es nur diesen einen Wettkampf gebraucht, denn danach wäre so viel Ruhe, innerer Frieden und Zufriedenheit eingekehrt, dass der Betroffene nicht weiter seine Körpersignale überhören würde.
Niemand würde weitere und unnötige Zeit verschwenden, um vor sich und seinem Schmerz aus der Vergangenheit weg zu laufen (Läufer) oder zu fahren (Radfahrer).
Das gilt natürlich auch für alle anderen Leistungssportarten.

Ich habe nicht nur mit Radprofis oder Läufern gearbeitet, sondern auch mit Fußballern, Leichtathleten, Kunstturnern, Schwimmern und anderen.
Alle Sportler, mit denen ich gearbeitet habe, haben sehr schnell einsehen müssen, was sie in Wirklichkeit tun.

Die, die es verstanden und geheilt haben, haben entweder sofort aufgehört oder auf eine andere und gesündere Art weiter gemacht.
Die, die aufgehört haben, waren mit einem Schlag froh und erleichtert, den ständigen Druck und die Angst vor dem möglichen Versagen los zu sein.

Ich könnte hier noch viele weitere Praxisbeispiele aus meinem Praxisalltag aufzählen, aber im Grunde sind sie alle gleich. Denn irgendwann bricht das System (Körper) dieser Menschen zusammen. Ob es dazu durch Hochleistungssport, viel arbeiten, ständiges Unzufrieden-Sein oder sonst etwas kam, spielt dabei keine Rolle. Sie alle haben vergeblich versucht, ihren unbewussten Schmerz (Minderwertigkeitskomplex) loszuwerden.

Ich weiß genau, wovon ich schreibe, denn ich selbst betrieb früher Bodybuilding als Leistungssport und trainierte teilweise unter starken Schmerzmitteln, um Leistung bringen zu können. Ich betrachtete es als völlig normal und cool, sechs Tage wöchentlich je sechs bis acht Stunden täglich zu trainieren.
Damals fand ich es toll, in den Spiegel zu schauen und den ständigen Muskelzuwachs sehen zu können.
Hätte mir jemand gesagt, dass ich ganz schön gestört sein muss, hätte ich ihn mit Sicherheit ausgelacht. Das berauschende Gefühl, das mir der Erfolg und die Anerkennung brachte, hatte all die Schmerzen der Muskelfaserrisse und Verletzungen überlagert.
Ich konnte nicht sehen und fühlen, dass ich auf Grund meiner Vergangenheit versucht hatte einen Schutzpanzer aufzubauen.

Danach benutzte ich meinen Beruf, um Anerkennung zu erhalten. Mit 27 Jahren brach dann, zum Glück, das ganze Lügengebäude zusammen.
Magengeschwür, chronische Müdigkeit, Depressionen - leider gab es da das neue Wort Burnout noch nicht, es hätte mir sicherlich besser gefallen, denn als Manager wollte ich nicht wahrhaben, dass ich nicht mehr kann.
Aussagen wie: „Nur der Tod entschuldigt!“ oder „Geht nicht gibt‘s nicht!“ waren bei mir an der Tagesordnung.

Da mir damals niemand helfen konnte und ich natürlich auch niemanden an mich herangelassen hatte, musste ich mich selbst auf die Suche nach Antworten und Heilung machen.

So fand ich vor ca. 25 Jahren zur therapeutischen Arbeit, die ich bis heute mit großer Begeisterung als meine Berufung erkannt habe und ausführe.
Ich habe verstanden, dass meine sehr schmerzliche Kindheit und der Versuch sie zu leugnen und zu unterdrücken zu Burnout und das Verstehen und die Heilung mich zu meiner Berufung geführt haben.

Was für ein Geschenk also!

Burnout = Geschenk

Sofern man ihn verstanden hat.

Ansonsten - sicherlich ein Albtraum.

6. Was braucht es, um aus Burnout heraus zu kommen?

Um aus etwas heraus zu kommen, muss man sich erst einmal eingestehen, dass man irgendwo drin ist.
Sie müssen sich Ihrer Situation bewusst sein, sich selbst bewusst sein. Damit haben Sie auch das nötige Selbstbewusstsein, um etwas zu verändern.

Das ist der erste Schritt in Richtung Heilung. Ohne dieses Eingestehen sind keine weiteren Schritte möglich, denn Ignoranz und Leugnen führt Sie nur weiter in die Symptomatik.

Ebenso benötigen Sie den richtigen Selbstwert, Sie beginnen sich kennen und sich ernst nehmen zu lernen.

Durch die ständige Überforderung und das Beweisen-Wollen, dass Sie liebenswert und in Ordnung sind, haben Sie sich und Ihren Körper in Schwierigkeiten gebracht.

Haben Sie die Formulare am Ende des Buches ausgefüllt und bis hierher im Buch gelesen?
Dann wissen Sie jetzt, auf was Sie immer reagiert haben und hereingefallen sind.

Nun braucht es die nötige Einsicht und den nötigen Respekt sich selbst gegenüber.
Was auch immer Sie bisher getan haben, Sie hatten keine Wahl.

Ihre Vergangenheit hat Sie zu dem gemacht, was Sie heute denken und sind. Dies gilt es als erstes anzunehmen und zu respektieren.

Dafür können Sie nichts. Unrealistische Vorwürfe und Gedanken machen nicht nur keinen Sinn, sie machen alles nur noch schlimmer.

Wenn Sie all Ihre Muster, Glaubenssätze und Werte anschauen, wissen Sie noch immer nicht, wer Sie wirklich sind.
Wie schon beschrieben sind diese nicht freiwillig, sondern oft aus Schmerz- oder Schmerzvermeidungsstrategien entstanden.

Ein guter Neuanfang wäre, dies alles zu vergessen. Leider ist das aber nicht möglich und macht auch nicht wirklich Sinn, also nehmen Sie, was Sie haben.

Als **ersten Schritt** nehmen wir z. B. einen Glaubenssatz, einen Glaubenssatz wie: „Ich bin nicht wichtig!"

Schließen Sie bitte für einen Moment Ihre Augen und versuchen Sie zu fühlen, wie sich dieser Glaubenssatz in Ihrem Körper anfühlt.
Was genau passiert da? Bekommen Sie Beklemmungsgefühle in der Brust? Druck im Bauch oder in der Brust? Einen Kloß im Hals? Schnelle und flache Atmung? Einen Schweißausbruch?

Was auch immer Sie fühlen, es ist der Beweis, dass nicht nur Sie diesen Glaubenssatz ernst nehmen und glauben, sondern auch Ihr autonomes Nervensystem.
Das autonome Nervensystem lässt Ihren Körper sich anspannen und Angst fühlen. Es ist immer Angst, die sich hier fühlbar zeigt.

Der **zweite Schritt** zur Heilung ist, dieses Gefühl kennen und annehmen zu lernen.
Hinter diesem Gefühl steckt das verletzte und nicht geliebte

(innere) Kind aus Ihrer Vergangenheit, also Sie als jüngeres Ich.

Vielleicht wartet es schon viele Jahrzehnte darauf, dass es endlich mal jemand ernst und an die Hand nimmt.
Die einzige Person auf diesem Planeten, die das tun kann, sind Sie.
Niemand außer Ihnen kann Ihr Gefühl fühlen und annehmen.

Das Annehmen des Gefühls, das durch den Glaubenssatz ausgelöst wird, sollte sehr ernst genommen werden.

Wenn Sie lokalisiert haben, wo in Ihrem Körper sich das negative Gefühl befindet und Sie ganz bewusst dorthin fühlen, schlagen Sie mehrere Fliegen mit einer Klappe.
Zum einen fliehen Sie nicht mehr und bauen dadurch auch keinen erneuten Widerstand auf und zum anderen geben Sie Ihrem Körper gerade jetzt, wo er sich schutz- und hilflos fühlt, die nötige Aufmerksamkeit.
Die Aufmerksamkeit, die sich das kleine Kind in der Vergangenheit von seinen Eltern gewünscht hatte, aber nicht immer bekommen konnte.
Jetzt ist es endlich soweit, das kleine Kind bekommt das, was es schon immer wollte und nie bekam.

Als Betroffener haben Sie die Liebe unbewusst jahrelang über Anerkennung und Leistung im Außen und andere Dinge erfolglos gesucht.
Diese erfolglosen Versuche haben Sie überhaupt erst in die jetzige Lage gebracht.

Der **dritte Schritt** auf dem Weg zur Heilung ist das Ausdrücken der Gefühle.
Löst Ihr Glaubenssatz Trauer in Ihnen aus, so lassen Sie diese Energie möglichst zu. Weinen Sie.

Taucht Wut auf, lassen Sie auch dieses Gefühl möglichst zu. Werden Sie wütend.

Geben Sie diesem Gefühl eine Ausdrucksform und Ihre Stimme. Was auch immer Sie zu- und rauslassen können, ist das, was das kleine Kind der Vergangenheit nicht ausdrücken konnte. Diese teils unbewussten und unterdrückten Gefühle müssen ins Fließen und nach außen gebracht werden. Sonst zerstören sie irgendwann Ihren Körper.

Es ist wie bei jeder schädlichen Energie. Wird sie nicht kontrolliert ins Fließen gebracht, kann sie Schaden anrichten.
Wenn in einem Raum zu viele schädliche Gase entstehen, kann es zu einer Explosion führen. Es sei denn, sie werden rechtzeitig entdeckt und man lässt sie kontrolliert abfließen.

Die in der Vergangenheit unterdrückten Gefühle suchen sich ebenfalls ein Ventil. Bisher gab es keines; genau das führte zur Depression und zu Burnout.

Je öfter Sie Ihre Gefühle bewusst zulassen und ausdrücken, umso mehr Heilung entsteht.

Zusätzlich lernen Sie durch das Zulassen und Annehmen der Gefühle Ihren Körper besser kennen und fühlen.
So werden Sie nicht gleich erschrecken und mit Flucht reagieren, wenn eine unverhoffte Situation eintritt.
Je mehr Sie die Gefühle und Reaktionen Ihres Körpers im

Schmerzfall kennen und annehmen lernen, umso weniger werden die autonomen Schutz- und Fluchtprogramme gestartet.

Die durch das autonome Nervensystem (Reptilienhirn) gestarteten Programme können Sie nicht ganz verhindern. Sie laufen jedoch nur dann an, wenn Sie nicht online sind.
Taucht eine negative Situation auf und Sie durchschauen sie nicht sofort und nehmen sie nicht an, entschärfen sie damit also, wird Ihr Organismus das für Sie übernehmen.
Sie selbst, Ihr Verstand ist ja in dem Moment offline und kann dem Organismus nicht mitteilen, dass Sie diese Sache durchschauen, sich ihrer annehmen und alles unter Kontrolle ist.

Je mehr Ihr Organismus lernt, dass Sie dadurch, dass Sie die Situation annehmen, die Kontrolle haben, umso weniger wird er sich einmischen müssen. So wird alles viel einfacher und entspannter.

Dazu habe ich mir eine schöne Metapher ausgedacht:

Ein Segelschiff dümpelt auf hoher und ruhiger See, der Kapitän ist unter Deck und schläft. Alles ist in bester Ordnung.
Plötzlich zieht ein Sturm auf und am Horizont sind bereits meterhohe Wellen zu sehen.
Ein unerfahrener Offizier wird jetzt ein ungutes Gefühl bekommen. Je näher die Wellen kommen, desto mehr Panik bekommt er.
Er sieht sich, die gesamte Mannschaft und das Schiff untergehen und sterben. Wenn er jetzt vor lauter Panik den Verstand verliert, kann er das Schiff nicht mehr steuern.

Käme jetzt ein erfahrener Offizier an Deck und sähe das, würde

er wahrscheinlich sofort die Anweisung geben, den Kapitän an Deck bzw. auf die Brücke zu holen.
Er sagt dem unerfahrenen Offizier: „Geh zum Kapitän und sage ihm, dass 10 m hohe Wellen in 10 Meilen Entfernung auf uns zu kommen.
Der Kapitän antwortet dem unerfahrenen Offizier: „10 Meilen, alles klar. Bitte bring mir einen Kaffee, ich komme gleich auf die Brücke!“ Der Offizier denkt wahrscheinlich in seiner Panik: „Der spinnt. Wir werden gleich sterben und er möchte einen Kaffee!“
Der erfahrene Kapitän nimmt das wahr und antwortet: „10 Meilen - das bedeutet, es dauert ca. 20 Minuten bis die Wellen hier sind. Also bring mir den Kaffee und lass schon mal die Segel einholen. Ich komme gleich, ich muss mir kurz nur noch die Zähne putzen!“

In dem Moment, in dem der Kapitän auf der Brücke ist und die nötigen, ihm bekannten Sicherheitsanweisungen gibt, läuft alles sicher und prima ab. Kein aufgescheuchtes und unproduktives oder gar gefährliches Herumrennen der unerfahrenen Mannschaft mehr.

Der erfahrene Matrose weiß, er kann sich, wenn er nicht oder nicht mehr gebraucht wird, schlafen legen. Er weiß, der Kapitän ist auf der Brücke, er hat die nötige Erfahrung und alles unter Kontrolle. Er wird das Schiff so steuern, dass es auf der Welle reitet und nicht in der Welle untergeht.
Das kann sogar richtig Spaß machen.

Ohne Kapitän hätte sicherlich auch der noch so erfahrene aber dafür nicht ausgebildete Offizier oder Matrose Panik und Todesangst.

Wenn Sie das auf Ihr bisheriges Leben anwenden, war es vermutlich bisher genauso.
Wenn komische Gefühle (Wellen) auftauchten, tauchten Sie vermutlich bisher eher ab und versuchten dem Ganzen durch Ablenkung (Arbeiten, Sport, Lesen, Fernsehen, ständiges Reden etc.) zu entkommen.

Dadurch wird alles verschleiert und unterdrückt, Sie konnten keine positive Erfahrung machen.
Der ängstliche Offizier (Ihr Körper) hatte keine Chance, den erfahrenen Kapitän (Ihr Bewusstsein) an Deck zu holen, um zu lernen, wie der Kapitän mit der Situation umgeht und dass zu keinem Zeitpunkt ernsthaft Gefahr bestand.

Jetzt liegt es bei Ihnen, Ihrem Körper in der vermeintlichen Gefahr beizustehen und ihm zu beweisen, dass nichts passieren kann.
Ansonsten machen Sie es mit jedem Mal, in dem Sie in Panik geraten und darauf hereinfallen, schlimmer.

Ihr Körper muss annehmen, dass, wenn auch Sie Angst haben und fliehen, die Situation wirklich gefährlich sein muss.

Dadurch bekommt er beim nächsten Mal noch mehr Angst, dann Angst vor der Angst und es wird von Mal zu Mal schlimmer und schlimmer, bis das ganze System und Kartenhaus zusammen bricht.

7. Weshalb Burnout das Beste ist, was Ihnen passieren konnte

Haben Sie einmal gelernt und verstanden, weshalb es zu Burnout kam und was es mit Ihnen zu tun hat, werden Sie nie mehr darunter leiden oder gar denken, wäre mir das nur nie passiert.

Wie der Volksmund schon immer sagt: „Wer nicht hören will, muss fühlen!“

Dieses schmerzhafte Fühlen haben Sie bereits erlebt oder erleben es immer noch.

Haben Sie den Symptomkomplex durchschaut und geheilt, werden Sie Ihren Symptomen dankbar sein. Sie haben Sie klar und deutlich fühlen lassen, dass Sie auf dem Holzweg sind.
Auf einem Weg, der Sie immer weiter von sich weg in die Irre geführt hat.

Die meisten Menschen sind unbewusst auf der Suche nach sich oder ihrer Berufung.
Sie suchen allerdings an der falschen Stelle, nämlich im Außen. Dort können sie ihre Berufung nicht wirklich finden. Sie finden höchstens einen Beruf, den sie oft nur ausüben, weil sie es nicht besser wissen.
Das macht nicht unbedingt glücklich.

Findet man sich nicht, findet man auch seine Berufung nicht. Es ist niemand anwesend, niemand kann es beurteilen.
Mit „niemand anwesend“ meine ich Ihr wahres Selbst, Ihre Seele oder wie auch immer Sie es nennen wollen, ist nicht anwesend.

Dieser Teil in uns, der die Schnittstelle zur universellen Wahrheit bildet, fehlt.
Die universelle Wahrheit können Sie Universum oder Gott nennen. Es ist dieser Teil, der die Wahrheit kennt.
Die Wahrheit darüber, weshalb Sie auf diesem Planeten und in diesem Körper gelandet sind, welche Aufgabe und Berufung Sie haben und wie Sie diese erfüllen können.
Kennen Sie Ihre Aufgabe nicht, können Sie diese nicht erfüllen und leben.
Auch das wird zu Burnout führen.

Immer, wenn sich die Seele nicht verwirklichen kann, wird der Mensch krank.

Es sollte einleuchten, dass, wenn Sie keine Ahnung haben, woher Sie kommen, wohin die Reise gehen soll und was Sie auf dem Weg erfüllen sollen/wollen, es ein großer Zufall wäre, wenn Sie auch nur annähernd das Richtige tun würden.

Krankheiten und Symptome sind immer ein Zeichen dieses Irrweges.

Ich nehme an, dass Sie selten bis eher niemals in Ihr Auto steigen und eine größere Reise antreten würden, ohne vorher die nötigen Vorbereitungen zu treffen.
Sie würden zuerst überlegen, wohin es gehen soll, was das Ziel und die Reise attraktiv machen wird und wie Sie die Reise am besten planen und vorbereiten, Karten besorgen oder das Navi programmieren, eventuell Ausweichruten festlegen und prüfen, ob Ihr Fahrzeug dafür tauglich ist.
Ich denke, Sie verstehen, was ich meine und haben Ihre eigenen Ideen.

Beziehen Sie dieses Beispiel auf sich; wohin soll die Reise gehen? Haben Sie sich jemals gefragt, weshalb Sie auf diesem Planeten, in diesem Körper gelandet sind!?

Bitte keine Ausrede: „Dafür kann ich doch nichts. Das müssen Sie schon meine Eltern fragen, die haben mich ja schließlich gezeugt, da konnte ich gar nicht mitreden."
Ich vermute, dass Sie irgendetwas dergleichen denken könnten.

Denn hätten Sie sich jemals in Ihrem Leben mit diesen Fragen beschäftigt und ernsthaft versucht, eine Antwort zu bekommen, hätten Sie definitiv kein Burnout bekommen.

Es sei denn, Sie haben sich bei der Suche nach Ihrer Wahrheit zu sehr verzettelt und in die Irre führen lassen.

Wo kommen Sie her, was haben Sie hier zu lernen oder zu verstehen und wohin soll die Reise gehen?
Vor allem, wer ist dieses Wesen, das reist?

Wenn Sie sich und Ihrer Wahrheit näher kommen wollen, sollten Sie sich diese Fragen nicht nur stellen, sondern Sie sollten sich auch auf den Weg machen, auf den Weg zu sich und Ihrem wahren Selbst.
Mit „wahrem Selbst" meine ich das unverfälschte und reine Wesen; Sie können es auch Seele oder Gott nennen.
Das Wesen ohne die Programmierungen und Konditionierungen, die Sie in Ihrer Kindheit erfahren haben.
Programmierungen, die Ihnen ein falsches Ich oder Selbst vorgaukeln; eine falsche Identität, die Sie um jeden Preis erfüllen und leben müssen.
Koste es was es wolle, notfalls das Leben.

Davor stehen allerdings Krankheiten und ein Zusammenbruch.

Um herauszufinden, wer Sie wirklich sind, gilt es erst einmal herauszufinden, wer Sie nicht sind.
Das geht nur über ehrliches und ganz genaues Hinschauen, Hinhören und Hinfühlen - auch wenn es weh tut, peinlich werden kann und nicht gefällt.

Genau dazu zwingt Sie Burnout.

Aus diesem Grund ist, wenn Sie ernsthaft an der Wahrheit interessiert sind, Burnout das Beste, was Ihnen passieren konnte, vielleicht sogar das Beste, was Ihnen bisher passiert ist.

Natürlich nur, wenn Sie die Herausforderung annehmen und die Verantwortung für Ihr Leben und Ihre Gesundheit übernehmen wollen.

Ansonsten bleiben Sie weiterhin unbewusst und auf der falschen Spur; einer Spur, die Sie definitiv in die Irre führen wird, noch weiter weg von sich und der Wahrheit.
Sie wären dann weiterhin jemand, der zwar einen genialen Körper hat, ihn jedoch nicht bedienen und in Besitz nehmen kann.

8. Burnout und Spiritualität

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: „Was hat Burnout bitte mit Spiritualität zu tun?“

Gute Frage, ich werde es Ihnen meine Auffassung erklären.

Ich verstehe Spiritualität als einen Weg nach Hause, in dieses Zuhause, von oder aus dem wir alle kommen, der universellen Einheit.
Manche nennen es Gott oder Universum, andere das Eine oder das wahre Selbst. Es gibt viele Namen dafür.

Es ist auf jeden Fall die Idee, dass unser Leben einen größeren Sinn hat. Die Idee, dass wir alle aus der gleichen Essenz entstanden sind und auch wieder in diese Einheit zurück wollen. In jedem Menschen steckt der Wunsch zurück nach Hause zu gelangen. Es ist ein unbewusster Wunsch, der tief in uns schlummert und verankert ist.
Eine Sehnsucht, die wir oft durch Drogen eliminieren wollen. Diese Sehnsucht ist eine Sehnsucht nach Frieden und Harmonie. Wir suchen sie oft auch in der Liebe oder in der Meditation.

Nehmen wir einmal an, wir kommen aus einer vollkommenen Einheit, die wir verlassen haben, um eben diese zu erfahren.
Wir müssen sie erfahren, denn, kommen wir aus der vollkommenen Einheit ohne Polarität und Dualität, wissen und kennen wir die Einheit, können sie aber nicht erleben.

Für das Erleben bedarf es Sinne, die sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen können. Nur so können wir leben, erleben. Das ist in der Einheit so nicht möglich.

Wir müssen es erleben, erfahren. Vor allem können wir etwas, das nie verlassen wurde, nicht vergleichen und eben nie beurteilen.
Wir brauchen eine andere Sichtweise. Eine Sichtweise, die wir nur von außen haben können.
Im Geschehen sind wir blind bzw. können nur alles innerhalb der Grenzen wahrnehmen.
Wir müssen also die Grenzen überschreiten. Aus diesem Grund können uns andere besser betrachten als wir uns selbst.

Das Verlassen der Einheit geschah freiwillig, wohl wissend, dass es sich hierbei um eine wichtige Erfahrung und Erkenntnis handelt.
Allerdings mussten wir natürlich vergessen, dass wir dies getan haben. Sonst hätte der Plan nicht funktioniert. Denn wenn wir wüssten, dass dies alles nur ein „Spiel" ist, könnten wir keine unvoreingenommenen Erfahrungen machen.
Vermutlich sind wir also seit Jahrtausenden in verschiedenen Universen, genauer gesagt Multiversen (es gibt nicht nur ein bzw. unser Universum) unterwegs, um Erfahrungen zu machen. Dazu haben wir schon unendlich viele Formen und Gestalten angenommen.
Im Moment sind Sie in einer menschlichen Form, die eventuell unter Burnout leidet.
Dieser Burnout hätte dann nicht nur mit diesem Leben zu tun. Er ist das Resultat einer jahrtausendlangen vergeblichen Suche nach unserem ursprünglichen Zuhause. Ein Zuhause, das wir vergessen und aus den Augen verloren haben.
Dann wäre die ständige Unruhe in uns nicht einfach ein Schmerz aus diesem Leben, sondern der Schmerz der universellen Vergangenheit.
Wir wussten zu Beginn unserer Reise schon, dass wir uns in den unendlichen Weiten der Multiversen verlieren würden. Wir

würden, da wir alles vergessen haben, nie wieder zurück in die Einheit, also nach Hause finden.
Wir wussten sicherlich auch, dass wir einen Plan benötigen. Ein Plan, der uns daran erinnert, dass es noch etwas anderes als das, was wir mit unseren begrenzten Sinnen wahrnehmen, gibt.

Doch wie sollen wir das erkennen können, wenn wir in diesen weltlichen Sinnen gefangen sind? Es ist nur dann möglich, wenn wir diese Sinne in Frage stellen. Das macht allerdings niemand, wenn alles prima läuft. Wieso auch - es läuft ja alles prima.

Es sei denn, Sie können diesen Sinnen nicht mehr vertrauen. Dies ist der Fall, wenn die Sinne völlig überlastet und ausgebrannt sind.
Hier sind wir wieder bei Burnout; dieses Signal, richtig verstanden und gedeutet, ist ein solcher Mechanismus, der Sie letztendlich zu Ihrem eigenen Wohl völlig aus der Bahn wirft.
Er wirft Sie aus einer Umlaufbahn in diesem Universum, das Sie bisher in Beschlag und gefangen genommen hat.
Sie haben eine Umlaufbahn oder Laufbahn eingeschlagen, die Sie offensichtlich weiter von sich und dem eigentlichen Ziel, dem Weg zu sich selbst, Ihrem wahren Selbst und von Zuhause entfernt hat.

Unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, ist also Burnout das Beste, was Ihnen bisher passieren konnte. Er erinnert Sie daran, dass Sie momentan offensichtlich in eine Sackgasse geraten sind. Eine Sackgasse führt nicht weiter, Sie müssen umdrehen, Ihren Weg überprüfen, den richtigen Weg einschlagen und verfolgen.

Für den Fall, dass Ihnen die spirituelle Idee hinter Burnout nichts sagt oder gar zu abgefahren erscheint, vergessen Sie es einfach wieder.

Sicher ist in jedem Fall, dass Sie in einen Sackgasse geraten sind, in die Sie sicherlich nicht freiwillig wollten.

Wie konnte das denn überhaupt geschehen? Wo ist Ihre Wegbeschreibung? Sind Sie etwa einfach nur so unterwegs? Ohne zu wissen, woher Sie kommen und wohin die Reise gehen soll!?
Na dann herzlichen Glückwunsch, Sie brauchen Sie sich nicht zu wundern, dass Sie jetzt feststecken.

Sollte Ihnen die spirituelle Idee gefallen, dann willkommen im Club. In meinem Club. Denn es ist meine persönliche und völlige Überzeugung.

Zur Heilung des Burnouts ist es allerdings nicht zwingend notwendig, daran zu glauben.
Wenn Sie die anderen Ideen und Ratschläge im Buch befolgen, reicht das, um aus der Sackgasse zu kommen und nicht wieder hineinzugeraten.

Sollten Sie sich für eine Weiterentwicklung dieses spirituellen Gedankens interessieren, lesen Sie Bücher die diesen Gedanken ebenfalls verfolgen.

Mein zweites Buch zu „Leidest du noch oder lebst du schon?“ wird diesen Gedanken ausführlicher verfolgen.

Dieses Buch wird Ende des Jahres 2013 erscheinen.

Teil 2 Praxisteil mit Übungen

Erläuterung zum Praxisteil

Im Praxisteil geht es darum, die Wahrnehmung zu schulen sowie Körpersignale kennen und deuten zu lernen.
Nur so können Sie etwas ändern und auch dafür sorgen, dass Sie ein glückliches und zufriedenes Leben führen.

Es sollte Ihnen mittlerweile klar geworden sein, dass Ihnen das niemand abnehmen kann. Sie müssen es schon selbst tun. Wenn Sie nichts ändern, wird sich auch in Ihrem Leben nichts ändern. Das Außen kann sich nur ändern, wenn Sie im Inneren etwas ändern.

Alles, was Ihnen passiert, ist von Ihnen abhängig und hat ausschließlich mit Ihnen zu tun. Das ist reine Physik, nämlich das Gesetz der Anziehung und das Gesetz der Resonanz, was mit Schwingungsphänomenen zusammenhängt.
Sie ziehen die gleiche Schwingung im Außen an, die Sie in sich tragen.
Schwingen Sie auf der Ebene „Ich bin nichts wert", werden Sie Menschen und Situationen anziehen, die Sie genau so behandeln, also gleich schwingen. Andere ziehen Sie gar nicht an, da würde „die Chemie" nicht stimmen.

Sollten Sie irgendwann feststellen oder der Meinung sein, dass sich bei Ihnen nichts ändert oder die Veränderung zu langsam vorangeht, seien Sie sich selbst nicht böse, es braucht Zeit.

Denken Sie daran, nur Sie selbst können es ändern!

Ändert sich im Außen nichts, haben Sie noch nicht wirklich etwas bei sich verändert.
Sie halten noch immer an alten Mustern und Glaubenssätzen fest

und haben noch nicht genug getan, um Ihrem Unterbewusstsein (Reptilienhirn) und dem inneren Kind zu zeigen und zu beweisen, dass Sie jetzt da und zuständig sind.

Manchmal werfen mir Patienten bei der zweiten oder dritten Sitzung vor, es habe sich noch nichts verändert. Ich beruhige sie, indem ich ihnen sage, ich sei ihnen nicht böse, wenn sie noch nichts oder nicht viel seit der letzten Sitzung gemacht haben.
Ich gebe Patienten immer sofort Übungen aus dem folgenden Praxisteil mit nach Hause, damit sie beschäftigt sind und dadurch etwas von ihrer Handlungskompetenz zurück erlangen.

Manche schauen dann etwas verwirrt. Wenn ich aber, wie gleich auch zu Beginn unserer Arbeit erkläre, dass ich ihnen „nur“ Hilfe zur Selbsthilfe geben kann, wird ihnen klar, dass nicht ich die Übungen für sie machen kann.

Wenn ein Arzt ein Medikament verschreibt, kann es nur wirken, wenn der Patient es auch einnimmt.
Der Arzt kommt sicherlich nicht dreimal täglich zu den Mahlzeiten vorbei und verabreicht dem Patienten die Medizin. Wenn der Patient sie nicht selbst einnimmt, braucht er sich nicht zu wundern, wenn sich sein Zustand nicht bessert.

Wenn Sie die folgenden Übungen regelmäßig machen, wird etwas passieren. Sie werden immer bewusster selbstbewusster und werden sich selbst Schritt für Schritt, Übung für Übung näher kommen.

Die Übungen müssen nicht dreimal täglich nach den Mahlzeiten durchgeführt werden. Machen Sie sie dann, wenn Sie Zeit haben. Oh, Verzeihung, das war dumm von mir, Ihnen zu empfehlen

dass Sie die Übungen machen sollen, wenn Sie Zeit haben. Das ist es ja genau, was Sie bisher nicht hatten bzw. sich nicht genommen hatten. Zeit, um sich kennen und ernst nehmen zu lernen. Sie waren auf der Flucht vor sich und Ihrem Schmerz, insofern konnten Sie sich die Zeit gar nicht nehmen!

Üben Sie am besten morgens, wenn Sie noch im Bett liegen, es reichen zwei Minuten, bevor Sie normalerweise aufstehen und zwei Minuten abends im Bett vor dem Einschlafen; anfangs sollte das möglich sein.
Es steht Ihnen selbstverständlich frei, auch dazwischen so viel zu üben, wann immer Sie können oder wollen.
Es sollte jedoch nicht übertrieben werden, sonst geraten Sie sehr schnell in Stress und Sie bekommen vor lauter Sich-schnell-heilen-Wollen den nächsten Burnout. ;-)

Wichtig ist, dass Sie eine Möglichkeit finden, sich selbst an den Übungstermin zu erinnern. Sonst könnte sein, dass Sie so etwas „Unwichtiges“ schnell vergessen. Es geht ja „nur“ um sie selbst!

Vielleicht kennen Sie folgende Situation: Sie hatten eine Erkenntnis oder eine tolle Idee, haben Sie sich auf verschiedene Post-its geschrieben, an den Kühlschrank und an den Spiegel im Bad geklebt. Doch irgendwie haben Sie diese Zettel sehr bald wieder übersehen.

Grund hierfür ist, dass dieser aus dem Schmerz geborene Teil in uns vom Schmerz und den Schmerzvermeidungsstrategien lebt und diese um keinen Preis der Welt freiwillig aufgeben will.
Der gewohnte Schmerz gibt schließlich auch eine gewisse Sicherheit.

Das ist der Hauptgrund, warum die meisten Menschen nichts verändern wollen oder können. Sie brauchen noch immer den Schmerz und das alte Schmerzvermeidungsverhalten. Ohne diese hätten Sie keine Identität mehr.

Es braucht Zeit, dem Körper klar zu machen, dass es außer dem alten Verhalten auch noch etwas anderes gibt. Es ist wirklich nicht so schlimm, wenn man sich mal gut fühlt und nicht dauernd jammern muss.

Man wird trotzdem geliebt und verstanden.

Ich meine es ernst, wenn ich davon spreche, dass das Sich-gut-Fühlen nicht so schlimm ist. Gute Gefühle passen meist nicht in die im Unterbewusstsein abgespeicherten Gefühle der Vergangenheit und lösen deshalb wieder Stress im Gehirn aus.

Unser Reptilienhirn gerät sofort in Stress und Angst, wenn es etwas nicht kennt. Das Unbekannte wird als Gefahr und Bedrohung erkannt und sofort mit den überlebensnotwendigen Abwehr- bzw. Fluchtreaktionen belegt.
Denken Sie an ein Tier in der Wildnis. Wenn es etwas nicht kennt, wird es entweder auf der Stelle angreifen oder fliehen.
Denken Sie bitte immer daran, Sie haben das gleiche „Bauteil" im Kopf. Das Reptilienhirn, auch Stammhirn genannt, sitzt im Hinterkopf am Ende der Wirbelsäule.

Also legen Sie los!

9. Wahrnehmung schulen

Bei dieser Übung lernen Sie Ihre sechs Sinne besser kennen.

Die sechs Sinne sind:

1. Sehen
2. Hören
3. Riechen
4. Schmecken
5. Fühlen
6. Denken (Geist)

Sehen, Hören und Fühlen bezieht sich nicht nur bzw. eher selten auf das Außen.
Denn es ist nicht so wichtig, was Sie im Außen sehen, wichtig ist das Abbild in Ihrem Gehirn.
Es wird nie eine objektive Realität sehen, sondern immer die subjektive Realität.
Das bedeutet, dass jedes äußere Bild zuerst mit den Filtern im Inneren abgeglichen wird.
Diese Filter entstehen in der Kindheit und laufen unterhalb unserer Bewusstseinsschwelle. Was unser Auge sieht, das Ohr hört, die Nase riecht oder der Mund schmeckt, wird zuerst einmal gefiltert.

Zum Beispiel: Wenn der Chef oder wer auch immer während Ihrer Aussage die Stirn runzelt, wird Ihr Auge das sehen und Ihr Gehirn den Filter Generalisieren (Verallgemeinern) anwenden. Es wird generalisiert, dass der Chef nicht zufrieden ist oder ihm etwas an Ihrer Aussage nicht gefällt.
Das ist möglich, muss aber nicht unbedingt so sein. Es könnte auch sein, dass ihm einfällt, dass er etwas vergessen hat und sein

Stirnrunzeln hat überhaupt nichts mit Ihnen zu tun.

Da unser Gehirn aber immer mit Schmerzvermeidungsstrategien reagiert, haben Sie gar keine Chance, es anders zu beurteilen. Ihr Gehirn produziert auf Grund der Filter entweder ein Bild der Vergangenheit, auf dem Sie so etwas schon einmal gesehen haben oder es wird einen Gedanken entstehen lassen, der fragt, „Was passt ihm jetzt schon wieder nicht?“ und Sie dabei vor allem ein negatives Gefühl fühlen lassen.

Es sind immer die Filter, die uns die subjektive Wahrheit sehen lassen. An diesen Filtern kommen wir nicht vorbei. Sie können aber lernen, diesen Filtern nicht immer und bedingungslos zu vertrauen.
Selbstverständlich gehört es auch zu unserer Arbeit, sie nicht nur kennen, sondern auch verändern zu lernen.

Ich habe in meinem Buch „Leidest du noch oder lebst du schon“ einiges über diese Filter geschrieben.

Folgende Filter werden am häufigsten verwendet:

Generalisieren (Verallgemeinern)

Aussagen wie: „Du räumst nie deine Sachen weg!“, „Dir kann man nie etwas recht machen!“
Worte wie „nie“ und „immer“ sind Generalisierungen.

Tilgen (Ausblenden)

Wichtige Botschaften werden in den Aussagen, Gedanken oder spätestens im Gehirn getilgt.
Als Beispiel können wir die Sätze der Generalisierungen nehmen, denn in jeder Generalisierung wird automatisch Information getilgt. Z. B. „Du räumst nie deine Sachen weg!“
Das stimmt so sicher nicht wirklich. Es wird also getilgt, dass auch schon einmal etwas weggeräumt wurde.

Verzerren

Beim Verzerren werden das ganze Weltbild und die Aussage verzerrt.

10. Übungen zur Bewusstseinserweiterung

Übung 1: Unser Gehirn kann nur bekannte Dinge sehen

Schauen Sie sich um, egal wo Sie gerade sind. Was sehen Sie? Machen Sie sich klar, dass Sie nur bekannte Dinge sehen werden. Für Ihr Gehirn ist es nicht anders möglich, es kann nur bekannte Dinge sehen/erkennen; unbekannte Dinge würden zu Unsicherheit oder einem Fragezeichen führen.

Allerdings muss klar sein, dass auch hier unsere Filter eine Rolle spielen.

Nehmen wir an, Sie sehen eine Rose.
Lieben Sie Rosen, ist die Erfahrung aus der Vergangenheit wohl überwiegend positiv. Ihr Gehirn erkennt eine Rose und ruft die inneren Bilder, Erfahrungen und Wahrnehmungsfilter ab.
Das läuft visuell (äußeres und inneres Bild), eventuell auditiv (hören einer inneren Stimme, die sagt: „Das ist eine Rose.“) ab.
Es kann auch ein Gedanke sein.
Vielleicht riechen Sie die Rose auch schon. Generalisieren Sie, die Rose ist schön, ist alles in Ordnung.

Nach einer schlechten Erfahrung mit Rosen sähe dies schon anders aus. Sie würden jetzt generalisieren, dass Rosen z.B. schmerzhafte Dornen haben usw.

Bei dieser visuellen Wahrnehmungsschulung geht es darum, sich klar zu machen, dass Sie nie die universelle Wahrheit sehen

werden. Sie sind abhängig von Ihrem Gehirn und dem, was es abgespeichert hat.

Übung 2: Wie unser Gehirn etikettiert

Schauen Sie sich um und nehmen Sie wahr, wie Ihr Gehirn Gegenstände etikettiert.
Sie schauen z. B. auf eine Wand und Ihr Gehirn sieht und sagt, „Das ist eine Wand." Sie schauen zum Fenster hinaus und sehen ein Auto. Ihr Gehirn - und dadurch Sie also Ihr Bewusstsein - weiß, „Das ist ein Auto." Darüber müssen Sie nicht besonders nachdenken.
Wenn Sie diese Übung nicht als Übung machen und einfach so zum Fenster hinausschauen würden, würde Ihr Gehirn das Auto auch erkennen, Sie würden es nur nicht mitbekommen, weil es nichts Besonderes ist. Sie haben das schon so oft gesehen, es ist nicht mehr gefährlich.
Es sei denn, Sie sehen ein besonderes oder vertrautes Auto. In dem Moment werden Ihr Gehirn und Sie sich näher damit beschäftigen.
Hätte der Nachbar plötzlich ein neues und tolles Auto, würde Ihr Gehirn sich vielleicht vor lauter Neid besonders lange und intensiv damit beschäftigen müssen.
Es ist dann nicht mehr freiwillig, deshalb müssen.

Neid ist ein negatives Gefühl, Sie würden demnach unverzüglich in eine Schmerzvermeidungsstrategie verwickelt werden. Sie würden sich eventuell sogar empören, da sich Ihr Nachbar ein solches Auto bei seinem Beruf Ihrer Meinung nach überhaupt nicht leisten kann.
Das Bild des Autos und die dazu gehörenden Gedanken werden so zu einer Wahrnehmung, die Sie dermaßen in Bann zieht, dass

Sie für einen Moment Raum und Zeit vergessen und nicht mehr im Hier und Jetzt sind.

Man könnte auch sagen: Es wird zur Körperverletzung und unterlassener Hilfeleistung gegenüber Ihrem eigenen Körper, gegenüber sich selbst!

Ihr Körper leidet (Körperverletzung) unter den durch Neid ausgelösten Gefühlen durch die Ausschüttung von Stresshormonen (Adrenalin, Kortisol usw.). Da Sie so in Gedanken versunken sind und nicht mehr mitbekommen, was momentan Schadhaftes und Krankmachendes abläuft, können Sie Ihren Verstand nicht mehr nutzen, um den Wahnsinn zu unterbrechen (unterlassene Hilfeleistung).

Schauen Sie sich um und finden Sie heraus, wie Ihr Gehirn wahrnimmt und etikettiert. Fühlen Sie auch, ob, und wenn ja, welche Gefühle die einzelnen Bilder auslösen. Vor allem, ob die Gefühle stressbeladen, also negativ sind.

Wenn Sie diese Übung immer öfter machen, können Sie über kurz oder lang damit beginnen, Ihren Verstand (Frontalhirn) gebrauchen zu lernen und müssen nicht länger auf die Gedanken und Gefühle Ihres Reptilienhirns reagieren und reinfallen. Denn sonst gebraucht Ihr Gehirn Sie und nicht umgekehrt - wie es eigentlich sein sollte. Dadurch verhindern Sie immer mehr Leid und werden immer bewusster.

Das Gesagte gilt natürlich auch für die auditive Wahrnehmung, für Geräusche oder Stimmen, die Sie hören. Egal, ob sie nur in Ihrem Kopf sind oder ob sie von außen kommen.
Gleiches gilt für Ihre anderen Sinne wie Riechen und Schmecken.

Jeglicher Sinnesreiz wird uns wie oben beschrieben ablenken und in Beschlag nehmen.
Bei konsequentem Üben fallen Sie jedoch auf einer höheren Bewusstseinsebene bald nicht mehr oder nicht mehr so oft auf das, was Ihnen Ihr Gehirn in Bezug auf Ihre Sinne zeigt und vorgaukelt, herein.

Übung 3: Nichts, was ich sehe, bedeutet etwas

Einige sehr gute Übungen für den schnellen Fortschritt können Sie dem Buch „Ein Kurs in Wundern“ (Greuthof Verlag) entnehmen.

Nehmen wir beispielsweise diese Übung:

Schauen Sie sich um und benennen Sie jeden Gegenstand, den Sie sehen, mit Namen und der Aussage: „Nichts, was ich sehe, bedeutet etwas.“

Also, dieser Stuhl hat keine Bedeutung usw.
Das soll Ihnen und Ihrem Gehirn klar machen, dass wir alle allen Gegenständen eine Bedeutung geben.

Wenn Sie das eine Zeitlang gemacht haben, können Sie eine weitere Übung machen. „Ich habe allem, was ich sehe, die Bedeutung gegeben, die es für mich hat!“
Diese Übung soll Ihnen noch deutlicher werden lassen, dass Sie den Dingen eine Bedeutung geben, die diese eventuell gar nicht haben oder haben müssten.

Solange alles gut läuft, ist das nicht weiter tragisch. Aber sobald die Bedeutung, die Sie dem Gegenstand oder einer Person

gegeben haben, nicht mehr der Erwartung Ihres Gehirns entspricht, entsteht Unsicherheit und Panik, daraus resultieren wiederum die bekannten Schmerzvermeidungsstrategien.
Es entsteht Leid, das es um jeden Preis zu verhindern gilt, selbst wenn es zu Burnout führt.

Dehnen Sie die Übung auf Ihren Alltag aus. Was sehen, hören und fühlen Sie, wenn Sie mit Ihrem Chef, Partner, Partnerin, Kollegen, Freunden, Geschwistern oder Kindern zusammen sind?

Wenn Sie Ihre Übungen genügend lange allein im geschützten Rahmen gemacht haben, sollte es Ihnen im alltäglichen Leben leichter fallen.

Am besten Sie üben in einem Kontext, in dem Sie nicht gleich direkt beteiligt sind oder sein müssen, in dem Sie zuerst nur hören und beobachten.
Beobachten Sie immer erst Ihre Gedanken und dann Ihre Gefühle.
Sie werden schnell feststellen, dass es da einen klaren und eindeutigen Zusammenhang gibt. Jeder Gedanke wird zu einem Gefühl und umgekehrt; Gedanken werden, wenn sie stark positiv oder negativ sind, zu positiven oder negativen Gefühlen.
Allein die Bewertung „positiv“ oder „negativ“ beweist das. Lediglich in unserer Gefühlswelt gibt es positiv und negativ, die Bewertung beeindruckt uns, führt zum entsprechenden Gefühl und lenkt damit unser Gehirn ab.

Wir würden diese Gedanken sonst auch nicht wirklich bewusst wahrnehmen.

Übung 4: Ein heilsamer Moment

Wenn Sie eine Zeitlang geübt haben, können Sie den nächstgrößeren Schritt gehen.

Suchen Sie sich eine Situation, in der Sie etwas tun sollten oder eigentlich auch schon lange wollten, sich aber bisher nicht getraut haben.

Das könnte ein Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin sein, ein Gespräch mit dem Chef bzgl. einer Gehaltserhöhung oder einer Situation, mit der Sie nicht zufrieden sind.

Stellen Sie sich diese Situation zuerst in Ihrem Trainingslager vor, in einem geschützten Rahmen, innerhalb dessen Sie niemand stört und Sie die Übung beginnen und abbrechen können wann Sie wollen, innerhalb dessen Sie nichts zu verlieren haben. Angenommen, Sie stellen sich vor, dass Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin schon lange sagen wollen, dass Ihnen etwas in der Beziehung nicht gefällt.

Stellen Sie sich die Situation, in der Sie es sagen wollen, ganz genau vor.
Wo sind Sie? Im Wohnzimmer, in der Küche, beim Spaziergang? Wie wollen Sie anfangen? Wollen Sie ewig drum herum reden oder gleich zum Punkt kommen?

Wenn Sie nicht gleich zum Punkt kommen wollen, dann nur deshalb, weil Ihr Organismus Angst hat und sich eine Strategie überlegen muss.
Angst vor einem möglichen Streit. Das ist genau das Verhalten, das mit Hilfe dieser Übung bearbeitet werden soll.

Meistens überlegen wir solange, bis wir zu dem Schluss kommen, dass, egal wie vorsichtig wir unser Anliegen formulieren, es sowieso falsch verstanden werden wird.
So gesehen können wir es also gleich lassen. Es bringt nichts oder wenn doch, dann nur Ärger.

Und da sitzen Sie bereits wieder in der Falle Ihres Schmerzkörpers, Reptilienhirns und des kleinen inneren Kindes, das glaubt, wieder einmal alles falsch gemacht zu haben, deshalb nicht mehr geliebt und folgedessen nicht mehr versorgt werden wird, woraufhin die Gefahr zu sterben besteht.

Ein völliger Irrglaube Ihres unbewussten inneren Kindes, das lediglich noch nicht verstanden hat, dass es mittlerweile Sie als den Erwachsenen gibt, der heute für das innere Kind und die Verletzungen der Vergangenheit da ist.

Durch das bewusste An- und Wahrnehmen dieser Gefühle in dieser Übung werden Sie sich Ihrer Angst machenden und hilflosen Gefühlen bewusst und können sie in diesem Moment annehmen.

Das ist ein sehr heilsamer Moment.

Niemand außer Ihnen selbst kann das in diesem Moment fühlen und ernst nehmen.

Sie werden erkennen, dass Ihnen Ihr Gehirn ängstliche und hilflose Gefühle vorgaukelt, wann immer Sie sich vor einem wichtigen Gespräch drücken wollen.
Ihr Gehirn suggeriert Ihnen, dass etwas sehr Schlimmes

passieren wird, wenn Sie einen Fehler machen.

Das müssen Sie nicht nur durchschauen, sondern durch die Übung aufdecken und unterbrechen.
Machen Sie sich und Ihrem Gehirn klar, dass nicht wirklich etwas Schlimmes passiert, wenn Sie Ihr Gegenüber nicht versteht oder verstehen will. Ihr Überleben ist nicht mehr wirklich von dieser Person abhängig. Das glaubt nur Ihr Reptilienhirn und Ihr inneres Kind.

Sie können diese unbewussten Teile nur durch Beweise überzeugen, nicht durch leugnen und unterdrücken.

Beweise können Sie nur durch bewusstes hindurch Gehen und Ernst- und Annehmen der Gefühle erbringen.
Wenn Sie vor Ihren Gefühlen keine Angst mehr haben, haben Sie auch keine Angst mehr vor dem Außen, sprich Ihrem Partner, der Partnerin, dem Chef, den Kollegen oder wem auch immer.

Sie haben immer nur Angst vor Ihren eigenen Gefühlen, also immer nur Angst vor sich selbst – so lange, bis Sie das gelöst haben.
Dabei hilft Ihnen diese Übung, vorausgesetzt, Sie üben regelmäßig.

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihrem Körper in Stresssituationen gewachsen zu sein, also keine Angst mehr vor den „komischen" Gefühlen haben, sind Sie bereit für die Realität.

Sie können es nun im Außen versuchen.
Sprechen Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse aus. Wenn es dem Gegenüber nicht gefällt, ist es dessen Thema und Problem, nicht

Ihres. Machen Sie es bitte auch nicht zu Ihrem!

Wenn Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse äußern, haben Sie alles richtig gemacht.

Sie nehmen sich selbst dadurch ernst und geben sich das, was Sie sich und Ihrem Körper schuldig sind.
Sie begehen keine Körperverletzung an sich selbst mehr durch das Zurückhalten Ihrer Bedürfnisse und geraten dadurch nicht weiter in die Falle eines Burnouts.

Es sei denn, Sie wollen unbedingt Burnout.

(Man gönnt sich ja sonst nichts. ;-))

Wenn Sie das wollen (Burnout), dürfen Sie in keiner Weise Ihre Bedürfnisse ernst nehmen und schon gar nicht mitteilen.
Die anderen würden Sie sonst womöglich ernst nehmen und auf Sie eingehen. Sie müssten dann nicht mehr alles in sich hineinfressen und sich ständig bemühen zu zeigen, dass Sie nicht dumm und/oder nicht liebenswert sind.

Sollten Sie wirklich Ihr Leben in die Hand nehmen und ein glückliches und zufriedenes Leben führen wollen, machen Sie mit den bewusstseinserweiternden Übungen weiter.

Sie werden sehr schnell feststellen, wie viel Spaß es macht, seinen Körper in Besitz nehmen zu lernen. Bis jetzt hatte er ja Sie im Besitz.

Wozu das führt, können Sie anhand Ihrer bisherigen Beziehungen, Krankheiten und Leiden feststellen.

Je mehr Sie durchschauen, was Ihnen Ihre Sinne vorgaukeln und wie Sie da heraus kommen, umso mehr befreien Sie sich aus dieser Falle und gelangen in die Freiheit, in der Sie und nicht Ihre Schmerzvermeidungsstrategien entscheiden, was Sie wollen.

Übung 5: Probleme sind nie im Außen

Sie müssen sich wirklich darüber im Klaren sein, dass es nie ein Problem im Außen gibt bzw. es damit zu tun hat. Das Außen ist nur ein Spiegel, der Ihnen Ihr Inneres zeigt.
Sie werden also immer nur ein Problem mit sich haben, niemals mit jemandem da draußen – es ist immer ein Problem mit Ihrem Körper und den negativen Gefühlen.

Wenn Sie das durchschauen und heilen lernen, werden Sie nie mehr reagieren müssen.
Sie können dann Ihren Verstand gebrauchen und wenn überhaupt nötig agieren. Nicht wie ein aufgescheuchtes Hühnchen ängstlich umher rennen.

Was auch immer Ihre Gefühle und Gedanken Ihnen in Stresssituationen vorgaukeln ist Ihre Vergangenheit und nicht mehr wirklich wahr. Sie fallen also auf eine Illusion und Lüge herein.
Aber da alles zuerst im Reptilienhirn begutachtet und nach Gefahr untersucht wird, bekommen wir es nicht mit.
Denn es findet im Reptilienhirn, nicht im präfrontalen Kortex (Denkhirn/ Verstand) statt.
Bis wir es mitbekommen (Denkhirn), ist es bereits in der

Abwehrmaschinerie angekommen und die Abwehrmaßnahmen sind in vollem Gange.
Wir kommen also immer zu spät. Das ist eine unumstößliche wissenschaftlich erwiesene Tatsache. Wir bekommen es immer zu spät mit.
Der hormonelle Cocktail ist bereits angerichtet und ausgeliefert. Die Stresshormone lassen uns fliehen, angreifen oder erstarren/tot stellen.

Um diesen Mechanismus zu unterbrechen, auszuhebeln oder es gar nicht erst soweit kommen zu lassen, müssen Sie Ihr Reptilienhirn davon überzeugen, dass es nicht wegen jeder Kleinigkeit die Alarmbereitschaft erhöhen, die Abfangjäger gleich in die Luft schicken und schon mal sicherheitshalber die Raketensilos öffnen muss.

Das können Sie durch eine einfache Übung erreichen.

Übung 6: Das innere Kind heilen (ausführlich auf der CD Track 9)

Suchen Sie sich wieder einen sicheren und ruhigen Raum und Platz, an dem Sie für 15 – 30 Minuten ungestört sind.

Am besten Sie setzen sich bequem hin und achten erst einmal für zwei Minuten auf Ihre Atmung und Gefühle.
Das nennt man Kalibrieren, also Eichen. Finden Sie heraus wie es Ihrem Körper im Moment geht und wie Sie sich fühlen.

Sie brauchen dieses Eichen (Kalibrieren), um durch die Übung auftretende Unterschiede wahrnehmen zu können. Denn wenn sie die Übung beginnen würden ohne zu ahnen, wie es Ihrem Körper gerade geht, könnten Sie keine Unterschiede feststellen.

Wenn Sie dann nach einer gewissen Zeit das Gefühl haben zu wissen/fühlen, wie es Ihrem Körper und Ihnen im Moment geht, beginnt die eigentliche Übung.

Jetzt wird es richtig interessant und spannend.

Versuchen Sie jetzt bitte an etwas Negatives und Stressbeladenes zu denken. Völlig egal, was es ist. Es kann ganz aktuell sein, es kann aber auch etwas in der entfernteren Vergangenheit sein.
Hauptsache, es ist negativ und Sie fühlen sich dabei schlecht.

Der Effekt bei dieser Übung ist, dass Sie sich jetzt freiwillig und bewusst dafür entscheiden, dem Gefühl der Vergangenheit zu begegnen. Es wird nun also nicht durch Unbewusstheit, Leugnen oder Drogen (Fernsehen, Lesen, Sport, ständiges Reden-Müssen uvm.) unterdrückt und davor weggelaufen.
Jetzt haben Sie zum ersten Mal die Kontrolle und Handlungs-

kompetenz und übernehmen dadurch auch die Verantwortung für Ihre Vergangenheit.
Dies gibt Ihnen auf jeden Fall für den Moment die Möglichkeit genau hinzuschauen, hinzuhören und vor allem hinzufühlen.
Denn wenn etwas unterdrückt und nicht angenommen wird, kann man auch nichts herausfinden, durchschauen und ändern.

Sie wollen lernen zu durchschauen, was beim Auftauchen vermeintlicher Gefahren in Ihrem Körper passiert.
Sie werden feststellen, dass in Ihrem Gehirn ein Bild von vergangenen und schmerzlichen Situationen gespeichert ist, das zu biochemischen Reaktionen, also Gefühlen und körperlichen Symptomen, wird.
Zum Beispiel Druck oder Engegefühl in der Brust oder im Magenbereich, Kloß im Hals, flache und schnelle Atmung, erhöhter Puls usw.

Da Sie die Übung freiwillig machen und beobachten wollen, was da wirklich passiert, sind Sie darauf vorbereitet, dass Ihr Körper/Reptilienhirn mit diesen Stress-/Angstsymptomen reagiert.
Dadurch können Sie die Kontrolle behalten und müssen nicht wie ein Zombie reagieren.
Wenn Sie dann noch versuchen, Ihre Atmung zu kontrollieren, also tiefer und langsamer atmen, greifen Sie sogar ins autonome Nervensystem ein und machen dem Körper klar, dass Sie jetzt das Kommando übernehmen, also Sie der Kapitän auf der Brücke sind, der das Kommando übernimmt. Dadurch schaukelt sich das Ganze auch nicht weiter hoch und ist besser beobacht- und aushaltbar.

Der einzige Bereich unseres autonomen Nervensystems, in den wir uns einmischen und den Wahnsinn unterbrechen können, ist die Atmung.

Sie durchschauen, dass Ihr Gehirn gerade, wie sonst ja auch, auf eine Illusion hereinfällt. Die Illusion darüber, was da gerade tatsächlich abläuft.
Es ist aber eine Übung und findet nur im Kopf statt. Denn die tatsächliche Situation geschah viel früher und nicht in diesem Moment.

Da unser Gehirn aber nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden kann, reagiert es eben als wäre es echt.
Wenn Sie sich das jetzt bewusst machen und auch genau jetzt versuchen, diese Gefühle nicht nur zu beobachten, sondern anzunehmen, zu fühlen und zum Ausdruck zu bringen, also zuzulassen, beginnt bereits Veränderung und Heilung.
Warum ist das so?

Ganz einfach: Das Reptilienhirn bekommt jetzt mit, dass der Kapitän (Ihr Bewusstsein) auf der Brücke ist und das Kommando übernimmt. Und das machen Sie zusätzlich durch die kontrollierte und tiefere Atmung.
Je öfter Sie das üben, desto mehr lernt Ihr autonomes Nervensystem, dass es nicht wegen jedem Mist Alarm schlagen muss.
Höchstens dann, wenn der Kapitän mal wieder nicht auf der Brücke ist, also Sie bzw. Ihr Bewusstsein schläft.

Ihre Schmerztoleranzgrenze wird größer und Sie müssen es auch nicht mehr dauernd ausbaden (fühlen), wenn Ihr Organismus mal wieder wegen nichts und wieder nichts Panik/Todesangst bekommt.
Denn es ist in der Tat nichts und wieder nichts bei dem, um das es in Wirklichkeit geht. Es sollte der Vergangenheit angehören und klar sein, dass das Gehirn auf Illusionen hereinfällt und reagiert.
Es spielt sich nur noch in Kopf und Körper ab. Und darauf

reagieren wir dann auch noch in unserer Unbewusstheit.

Wir fragen uns in solchen Situationen nie:

„Ist das auch wirklich wahr?“

„Bin ich wirklich in Lebensgefahr?“

Das ist es, was unser Reptilienhirn immer annimmt und immer annehmen muss, um auf jeden Fall überleben zu können.
Wenn Sie sich diese Fragen in stressigen und angstbeladenen Situationen fragen würden bzw. könnten, dazu müssten Sie allerdings erst einmal Ihren Verstand gebrauchen können, wäre die Antwort ganz klar: „Nein, das ist nicht wahr!“
Egal, was Ihnen Ihr Gehirn vorgaukelt – es ist so gut wie nie wahr, dass es wirklich lebensbedrohlich ist. Es fühlt sich nur so an, weil unser Gehirn eben nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden kann und noch in der Vergangenheit/Kindheit feststeckt. Dort hätte es theoretisch passieren können, hätten unsere Eltern uns verhungern lassen, ob physisch durch Nahrungsentzug oder psychisch durch Liebesentzug.
Es fand allerdings nie statt und stand vermutlich nie zu Debatte. Es gibt demnach noch nicht einmal einen begründeten Verdacht (Präzedenzfall) für diese Angst.
Sie lernen also durch diese wichtige Übung Ihren Körper und dessen Reaktionen im Ernstfall kennen, können die Kontrolle und das Bewusstsein behalten und halten.
Dadurch lernen Sie, immer weniger Angst vor Ihrem eigenen Körper haben zu müssen.

Das ist übrigens das einzige Problem, dass Sie jemals haben werden und vor dem Sie schon vergeblich Ihr Leben lang weg gelaufen sind. Ihrem eigenen Körper.

Denn nur dieser und die darin entstehenden ängstlichen Gefühle sind es, die Sie wirklich beeindrucken.

Würden Sie negative und ängstliche Gefühle mögen, hätten Sie sicherlich kein Problem, wären nicht drogenabhängig und nicht auf der Flucht.

Sie werden also immer mehr und immer besser Ihren Körper kennen und fühlen lernen. Das nimmt Ihnen dann auch die Angst vor der Angst.

Sie und Ihr Unbewusstes lernen also immer mehr, dass Sie bislang auf durch Illusionen ausgelöste biochemische Prozesse reagiert haben, die so keinen Sinn mehr machen. Es sei denn, man ist lebensmüde oder möchte Burnout.
Der nächste wichtige Schritt ist, die Gefühle immer mehr zuzulassen. Wenn Sie also erst einmal durchschaut haben, dass diese Gefühle eine Reaktion auf die Vergangenheit und nicht tatsächlich lebensbedrohlich sind, dann können Sie einen Schritt weitergehen.
Gefühle sind nie schädlich und lebensbedrohlich, es sei denn, Sie haben Herzprobleme oder andere Krankheiten, bei denen Sie sich nicht aufregen dürfen. Dann sollten Sie auf keinen Fall diese Übung ohne eine geschulte Person durchführen.
Ansonsten sollte man diese Gefühle kennen-, annehmen und ausdrücken lernen. Das ist nicht schädlich, im Gegenteil, es nicht zu fühlen, es zu ignorieren und zu unterdrücken, ist schädlich und hat zu Burnout geführt.

Je mehr Sie also gelernt haben, dass diese Gefühle aushaltbar sind, umso mehr können Sie sie beobachten und annehmen lernen. Je mehr Sie sie annehmen, umso mehr können Sie diesen alten und bisher unterdrückten Gefühle Raum und Zeit geben.

Wenn diese Gefühle bewusst wahrgenommen werden, können Sie fühlen, dass es alte Gefühle sind. Gefühle, die Sie beim genauen Hinfühlen klein, hilflos und ohnmächtig sein lassen.

Es sind die Gefühle eines kleinen und hilflosen Wesens aus der Vergangenheit, das nicht genug Liebe und Aufmerksamkeit bekommen hat. Dieses unbewusste Wesen, das kleine Kind der Vergangenheit, sucht bis heute Liebe und Anerkennung im Außen. Und das deshalb, weil Sie bisher nicht für es da waren.
Ihr Körper, also das verletzte Kind der Vergangenheit, sucht nur deshalb im Außen, weil Sie sich bisher nicht darum gekümmert und sich ihm zugewendet haben.
Durch das bewusste Fühlen der alten Gefühle sind Sie zum ersten Mal für diese Instanz, das innere Kind oder Schmerzkörper, wie es von Eckhart Tolle (Verfasser der Buches Jetzt! Die Kraft der Gegenwart) bezeichnet wird, da.

Endlich bekommt das innere Kind die Aufmerksamkeit, die es noch heute braucht.
Nur Sie können ihm das geben.

Sie sind die einzige Person auf diesem Planeten, die Ihren Körper fühlen, annehmen und heilen kann!

Je mehr Sie Ihren Körper, das innere verletzte Kind im Schmerzfall annehmen und für es da sind, umso mehr lernt der Körper bzw. dieses Kind, dass es nicht mehr unbeachtet und unwichtig ist.
Im Gegenteil, das Kind lernt: Ich bin wichtig. Wichtiger als Sport, Fernsehen, viel arbeiten oder sonst etwas.

Je mehr Sie an die unterdrückten Gefühle ran kommen, die Angst davor verlieren und sich nicht weiter reinlegen lassen, umso eher

können Sie die Gefühle ausdrücken lernen.

Denn diese müssen auf jeden Fall ausgedrückt und aus Ihrem System entlassen werden.
Diese Gefühle stecken nur deshalb noch in Ihrem Körper, weil sie während eines Traumas in der Vergangenheit steckengeblieben sind. (Siehe ausführlich in meinem Buch: „Leidest du noch oder lebst du schon?“)
Ein Trauma entsteht, wenn schnell ansteigende und ängstliche Gefühle nicht angenommen und zum Ausdruck, also nach außen, gebracht werden. Dann bleiben sie im Körper stecken und werden, wie jede andere Energie auch, irgendwann versuchen nach außen zu kommen, um sich zu entladen.
Werden diese nicht raus gelassen, bleiben also im Körper, wird das Immunsystem sehr stark belastet werden. Denn der dauernde Versuch, diese Gefühle zu unterdrücken kostet sehr viel Energie, die wiederum dem Immunsystem zur Abwehr von Krankheitserregern fehlt.
Das Autoimmunsystem bricht irgendwann zusammen, weil es dem Druck nicht mehr standhalten kann.
Und das führt zu allerlei Autoimmunerkrankungen.

Da es bei den alten nicht gelebten und unterdrückten Gefühlen in erster Linie um Angst und Trauer (Primärgefühle) geht und diese nicht ausgedrückt wurden, kommt es automatisch zu Wut, Aggression, Neid etc. (Sekundärgefühle).
Unterdrückte Aggressionen können dann irgendwann zu Autoaggressionskrankheiten wie Krebs, ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) und MS (Multiple Sklerose – beides Erkrankungen des Nervensystems) führen.

Denn der Körper richtet die Aggressionen gegen sich selbst. Und wenn Sie das nicht wollen, lernen Sie die Gefühle der Vergan-

genheit nachträglich auszudrücken.

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!!!

Durch das bewusste Herbeiführen der negativen Situation in Ihrem Kopf erinnert sich Ihr Körper sofort an die Vergangenheit und holt die dazu gehörigen Gefühle hervor, die Sie jetzt annehmen können.
Das heißt, Sie reisen in die Vergangenheit, wo das innere und verletzte Kind immer noch auf Liebe und Anerkennung wartet, und Sie sind für dieses Kind jetzt da.

Endlich bekommt Ihr Kind – also Sie – aus der Vergangenheit das, was Sie damals nicht bekommen haben.
Jemanden, der sich um den Schmerz und die Angst des Kindes kümmert und für es da ist, es weinen, schimpfen oder anklagen lässt.
All das, was Ihre Eltern oder wer auch immer nicht konnten, können Sie jetzt rückwirkend tun.

Wenn Sie traurig werden, weinen Sie.
Wenn Sie wütend werden, schlagen Sie auf Ihr Bett oder sonst einen Gegenstand ein. Möglichst, ohne sich oder andere dabei zu verletzen.
Wenn Sie schreien wollen, halten Sie sich ein Kissen vor den Mund, damit Sie nicht an die Nachbarn denken müssen und es auch richtig raus lassen können.
Was auch immer Sie tun wollen, tun Sie es in dem Bewusstsein, dass Sie die Verletzung Ihrer Vergangenheit raus lassen.
Also lassen Sie das kleine Kind raus.
Das ist ein wichtiger Punkt.
Denn Menschen, die „nur“ ihre Gefühle raus lassen ohne zu wissen, was da wirklich passiert, werden das ihr Leben lang tun

können. Damit wird es nicht nur nicht besser, sondern im Laufe der Zeit eher schlimmer.
Sonst hätte ein Choleriker ja bald seine Vergangenheit geheilt.
Es ist das Bewusstsein, dass Sie mit Ihrem inneren Kind in Kontakt sind und dieses Kind die Gefühle unter Ihrem Schutz ausdrücken lassen!
Sollten also Ihre Eltern in der Übung auftauchen, rechnen Sie mit diesen auf die für Sie notwendige und härteste Weise ab.
Als Kind durften oder konnten Sie das nicht, deshalb steckt es noch in Ihrem Körper.
Jetzt in der Übung, unter dem Schutz des erwachsenen Ichs, können Sie alles aus der Vergangenheit ausdrücken und wenn Sie es oft genug gemacht haben, abschließen. Das merken Sie daran, dass diese Gefühle immer weniger werden und irgendwann sogar weg bleiben, Sie also geheilt sind.

11. Vergeben und Verzeihen?

Sehr oft höre ich von Patienten, zur Heilung müsse man vergeben und verzeihen; dazu könne man ein Vergebungs- oder Ablösungsritual machen.
Davon halte ich nicht nur nichts, ich finde es sogar grob fahrlässig und gefährlich.
Denn dadurch bleiben die unterdrückten Gefühle der Angst und Ohnmacht im Schattenreich unseres Unterbewusstseins verborgen und stecken.

Ich habe immer wieder Patienten mit schwersten Krankheiten, die glauben, ihren Eltern oder wem auch immer mittels solcher Prozesse oder Rituale bereits vergeben zu haben.
Wenn ich diese dann in eine Trance in den Schmerz, die Krankheit, also in ihre Symptome geführt habe, kamen zu 100 Prozent immer unterdrückte Angst und Wut hoch.

Die Erklärung dafür ist relativ einfach.

In den meisten Therapien wird vor allem mit dem Intellekt des Erwachsenen gearbeitet. Als bewusster oder spiritueller Mensch weiß ich, dass es die Eltern nicht besser konnten und nur ihre eigene Vergangenheit auf mich übertragen haben.

Aber sagen Sie einmal einem kleinen Kind, das gerade misshandelt wird: „Nimm's nicht persönlich, deine Eltern hatten selbst eine schlimme Vergangenheit. Die meinen nicht wirklich dich!"

Wenn das jemand hört, könnte er Sie, mit Recht, wegen unterlassener Hilfeleistung anzeigen.
Also erzählen Sie Ihrem Schmerz, dem inneren Kind, nicht, dass

es nie hätte passieren dürfen, dass es nicht so schlimm ist oder es sich nicht so anstellen soll.
Dadurch machen Sie den gleichen „Fehler“ wie Ihre Eltern. Seien Sie also bitte für Ihr inneres Kind da und lassen Sie es sich auf seine ganz persönliche Weise ausdrücken!

Erinnern Sie sich, Ihr Gehirn kann zwischen Realität und Fiktion nicht unterscheiden!
Es glaubt jetzt, dass da wirklich jemand da ist. Was ja auch stimmt. Sie, die erwachsene Person, kümmern sich jetzt darum. Dadurch machen Ihr Gehirn und Ihr Körper eine völlig neue Erfahrung.
Anstatt wie bisher unterdrückt und geleugnet zu werden, wird der Schmerz der Vergangenheit angenommen und zum Ausdruck gebracht. Endlich kann diese alte und in der Zwischenzeit schädliche und krankmachende Energie entlassen werden.
Ein Prozess, der nicht nur heilt, sondern in eine glückliche und gesunde Zukunft führt.
Eine Zukunft, die von diesem Augenblick, dem Jetzt, gelebt werden kann und nicht von alten ungelösten Erfahrungen und deren Abwehrstrategien beeinflusst wird.

Hier beginnt Leben!

Bisher war alles nur ein Versuch zu *über*leben. Sicherlich mit Erfolg – aber zu einem verdammt hohen Preis.
Je mehr Sie sich kennen und annehmen lernen, desto mehr haben Sie die Chance, Ihre Einzigartigkeit (Göttlichkeit) zu entdecken und zu leben.
Es tauchen Gefühle wie Glück und Leichtigkeit an der Oberfläche auf. Gefühle, die Ihr Geburtsrecht sind und die Sie mitgebracht haben. Gefühle, die durch alte Verletzungen und den daraus resultierenden Schmerzvermeidungsstrategien überdeckt

worden waren.

Und glauben Sie mir, es ist wirklich nicht so schlimm, sich bedingungslos gut und glücklich zu fühlen. :-)

Menschen, die sehr spirituell eingestellt sind, haben oft Probleme mit dem Gedanken, in der Therapie mal so richtig mit ihren Eltern abzurechnen. Denn sie glauben eben, dass diese nichts dafür können. Die Eltern sind ja selbst Opfer wiederum ihrer eigenen Vergangenheit.
Natürlich stimmt das auch.

Allerdings, wie schon erwähnt, bleiben die Gefühle unterdrückt, wenn ich diese durch ein „Vergeben“ nicht mehr ausdrücken darf und kann.

Ich biete an dieser Stelle gerne meine spirituelle Sicht dazu an: Ich bin überzeugt, dass wir uns auf Seelenebene die Lektionen, die wir für unsere Weiterentwicklung brauchen, aussuchen.
Also auch unsere Lehrer. In dem Fall unsere Eltern, die uns, sollten wir das so ausgesucht haben, misshandeln.
Da wir das gemeinsam mit diesen Seelen, die wir in diesem Leben Eltern nennen, abgesprochen haben, haben wir also einen „Deal“.
Es bringt die Seelen meiner Eltern und auch mich im Entwicklungsprozess weiter.

Also, wo ist das Problem?

Es gibt nichts zu vergeben. Es ist ein Plan, der prima abläuft.

Wenn ich meinen Eltern vergeben soll, mache ich diese auf einer bewussten Ebene, als erwachsener Mensch, unfreiwillig zu Tätern und mich dadurch automatisch zum Opfer. Und dann bin wirklich reingefallen.
Es gibt also nichts zu vergeben.

Da der emotionale Schmerz meines inneren Kindes dies aber nicht weiß und seine Probleme damals ernsthaft da waren, muss ich eben mit dem Schmerz des inneren Kindes arbeiten und die alten Energien raus lassen.

Ein kleines Kind, das gerade leidet, würde sich sicher nicht ernst genommen fühlen, wenn man ihm sagen würde, dass es jetzt den Eltern vergeben soll. Es wünscht sich eher, dass jemand da ist, der es in seinem Schmerz ernst und annimmt.

Wenn dieser Prozess des Anklagens und Rauslassens der alten Gefühle abgeschlossen ist, taucht automatisch ein tiefer Friede und eine bedingungslose Liebe für uns und unsere Eltern auf. Denn wenn ich den Schmerz aus meinen Zellen entfernt habe, erinnere ich mich wieder an den Deal und bin sogar dankbar.
Es gibt also nichts zu vergeben.

12. Zusammenfassung der Übungen

1. Denken Sie bewusst und absichtlich an etwas Negatives.

2. Lernen Sie die dadurch auftauchenden Gedanken und Gefühle beobachten und kennen.

3. Lernen Sie, die Gefühle zu fühlen und anzunehmen.

4. Bringen Sie Ihre Gefühle zum Ausdruck.

5. Beginnen Sie, das innere Kind (die alten Gefühle) anzunehmen und zu lieben. Geben Sie ihm das, was es immer noch braucht. Ihre Anteilnahme, Ihren Respekt und Ihre Liebe.

6. Bedanken Sie sich bei sich selbst. Danken Sie dafür, dass Sie so mutig sind, Ihrem Schmerz der Vergangenheit zu begegnen und diesen aufzulösen, um eine glückliche und gesunde Zukunft erleben zu können und immer mehr im Hier und Jetzt bewusst und als Schöpfer leben zu können.

Schlussbemerkung

Ich beobachte in den letzten Jahren eine zunehmende Anzahl von Therapiemethoden, Therapeuten und Heilern, die von Vergebung, bedingungsloser Liebe, Transformationsprozessen, Quantenheilung oder einer Neuen Zeit sprechen, in der Veränderung leichter ist und man diese auch an andere, also Heiler oder Heilmethoden, „abgegeben“ darf.

Meiner Meinung und Erfahrung nach funktioniert das so leider nicht.
Denn es würde ja bedeuten, dass wir die Verantwortung an andere abgeben.

Ein Therapeut oder eine Therapie- oder Heilmethode sollte immer eine Unterstützung, eine Hilfe zur Selbsthilfe sein. Denn nur so lernen wir, Verantwortung zu übernehmen und selbst für Veränderung und Heilung zu sorgen.

Es gibt sehr viele Menschen, die zu mir kommen und schon alles Mögliche an Therapien, Selbsterfahrungsworkshops und Ausbildungen gemacht haben, die sie jedoch offensichtlich nicht weiter gebracht haben.

Bei genauerem Nachfragen erfahre ich dann oft, dass ihnen nicht wirklich aufgezeigt wurde, was geschieht und was es mit ihnen zu tun hat und vor allem, was jetzt zu tun ist.
Viele hören sich fast Tag und Nacht irgendwelche Meditations-CDs oder Hörbücher an, die sicherlich eine positive Absicht verfolgen und auch alle recht haben, allerdings nichts bringen, wenn der Mensch, der sich verändern will, glaubt oder davon ausgeht, dass alleine das Hören oder Lesen ausreicht.

Es führt in erster Linie zu einer Bewusstseinserweiterung.
Das ist erst einmal richtig und wichtig, denn wenn ich nicht verstehe, um was es wirklich geht und was da geschehen ist, kann ich nicht wirklich etwas bewegen.
Dann geht es allerdings an die Umsetzung. Und die wird meiner Meinung nach immer wieder verherrlicht oder auch verheimlicht.
Wahrscheinlich würden sich diese Bücher dann nicht mehr so gut verkaufen.
Das Umsetzen ist das absolut Schwierigste, was es für uns jemals zu tun gibt!

Denn wir, also unser Bewusstsein/Verstand (präfrontaler Kortex/ Neokortex), müssen uns unserem Unterbewusstsein (Reptilhirn) stellen. Und das sitzt definitiv in der ersten Reihe. Sämtliche Reize werden dort erst einmal in Empfang genommen und analysiert. Erst, wenn die Reize als ungefährlich eingestuft worden sind, werden sie an unseren Verstand weiter geleitet und dann bekommen wir überhaupt erst mit, dass da etwas ist.

Wir kommen also quasi immer zu spät und sind diesem Mechanismus erst einmal ausgeliefert.

Ein unerfahrener und unbewusster Mensch bekommt gar nichts mit, denn er glaubt seinen Gedanken und Gefühlen und ist diesen hilflos ausgeliefert. Er glaubt an eine Welt der Gedanken und Gefühle, die auf der Vergangenheit aufgebaut sind und nie die Wirklichkeit darstellen.

Wenn Menschen von einem Seminar, einer Ausbildung oder einem Selbsterfahrungsworkshop zurück kommen und einiges erfahren und erlebt haben, glauben sie erst einmal, dass sich jetzt alles ändern wird.

Und das durchaus zu Recht, denn sie vertrauen und glauben ihren Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen.
Diese sagen vielleicht, dass etwas Entscheidendes verstanden und gelernt wurde.
Dass doch jetzt ganz klar wäre, was sich da abspielte und dass sie das jetzt nicht mehr vergessen werden, dass sich ab jetzt alles verändern wird usw.
Bald darauf müssen sie leider feststellen, dass sich außer ihrer Bewusstseinserweiterung nicht wirklich etwas Nachhaltiges ergeben hat. Und dass diese Bewusstseinserweiterung leider meist auch schnell wieder im Alltag untergeht. Denn dort holen uns die alten Muster und Programme wieder ein.

Das ist normal und gilt es zu berücksichtigen.

Das ganze Wissen nützt nichts, wenn Sie nicht mehr dran kommen. Was nützen mir eine Erfahrung und ein Gedanke, dass doch alles ganz klar und einfach ist, wenn er danach nicht mehr auftaucht. Wir sind abhängig davon, dass dieser Gedanke in unser Bewusstsein eindringt und natürlich auch jemand da ist, also Ihr Bewusstsein, der diesen Gedanken auch wahr und ernst nimmt.

Manche nehmen diese Gedanken sogar wahr, meist weil sie durch äußere Reize, also Notizen zum Seminar oder einem Buch daran erinnert werden, können sie aber nicht in die Tat umsetzen.
Es taucht sofort ein anderer Gedanke zur Ablenkung vom Schmerz, vom negativen Gefühl auf wie z.B. da gibt es doch aber noch etwas, das unbedingt erledigt werden muss, bspw. eine Mail beantworten, der andere wartet ja schon so lange auf eine Antwort oder oder oder.
Außerdem tauchen da ja auch gleich wieder die unangenehmen

Gefühle des Nicht-mehr-geliebt-Werdens auf.

Diese ängstlichen Gefühle haben so viel Macht, man kommt gar nicht erst auf den dummen Gedanken, sich um sich zu kümmern.

Was nützt also die ganze Bewusstseinserweiterung, wenn einen das falsche Selbst (Ego) weiter klein hält und genau weiß, wie es einen manipulieren kann!?
Es weiß ja ganz genau, dass wir vor den negativen Gefühlen im Körper Angst haben und alles tun werden, um uns diesen nicht stellen zu müssen.
Was braucht es also? Auf jeden Fall keine weiteren Theorien, Heilversprechen oder gar Methoden, die Ihnen weismachen wollen, dass alles ganz einfach ist.
Ganz im Gegenteil, es ist schwerer denn je. Denn durch den Wandel der Neuen Zeit wird es erst einmal schwerer, nicht leichter.

Diese Zeit ist gerade erst im Anbruch oder genauer gesagt, die Zeit befindet im Umbruch.

Und wie so oft: Wenn etwas Neues kommt, sollte das Alte losgelassen werden. Unser auf alte Erfahrungen aufgebautes Ego wird jedoch keineswegs kampflos aufgeben. Im Gegenteil, es wird sich noch hinterhältigere Strategien ausdenken, denn es weiß, dass sich immer mehr Menschen auf Grund der neuen Zeit, der Bewusstseinserweiterung und der Schwingungserhöhung auf diesem Planeten von ihm, dem Ego (das falsche Ich), abwenden wollen.

Niemand gibt gerne kampflos auf, selbst wenn es noch so aussichtlos ist.

Das können Sie in der aktuellen Weltpolitik von 2013 genau verfolgen.
Kein Diktator gibt gerne und schon gar nicht freiwillig oder kampflos auf.

Wenn das Geld für dieses Buch nicht umsonst gewesen sein soll, müssen Sie sich nun wirklich diese Fragen stellen:

- **„Möchte ich wirklich Heilung?“**
- **„Möchte ich wirklich etwas ändern?“**
- **„Bin ich auch wirklich bereit hinzuschauen und zu fühlen, völlig egal, wie schmerzhaft es sein wird?“**
- **„Möchte ich die Verantwortung für mein Leben übernehmen, damit ich aus der unbewussten Opferrolle komme?“**

Wenn Sie nicht alle Fragen eindeutig mit „Ja“ beantworten können, haben Sie das Geld für dieses Buch vergeblich investiert. Dann wäre es besser, Sie verkaufen es weiter oder verschenken es. Vielleicht findet sich ja jemand, der dadurch sich und sein Leben verändern wird.

Da ich allerdings an das Gesetz der Anziehung glaube, glaube ich auch daran, dass es nicht sein kann, dass Sie das Buch aus Versehen in den Händen halten.

Sie sind also auf jeden Fall soweit, auch wenn Sie es vielleicht noch nicht wissen oder eben nicht alle Fragen mit „Ja“ beantworten können.
Das ist nämlich ebenfalls ein Trick unseres Egos.

Sie brauchen dann auf jeden Fall erst mal Hilfe von außen.

Wenn Sie alle Fragen mit „Ja“ beantworten können, sind Sie mehr als bereit. Sie stehen in den Startlöchern für ein neues Leben.

Wie schnell oder wie weit Sie voran kommen, hängt jetzt davon ab, wie Sie Ihr Ego mit ins Boot holen.
Denn wenn Sie es weiter unterdrücken und bekämpfen, haben Sie keine Chance.

Ihr Ego benutzt Ihre alten Verletzungen und die schmerzlichen Gefühle der Vergangenheit, um Sie zu manipulieren.

Wenn Sie die alten Gefühle der Vergangenheit, wie in diesem Buch beschrieben, auflösen, also heilen, wird auch Ihr Ego klein beigeben und eher versuchen Ihr Freund zu sein und Sie zu unterstützen, anstatt Sie zu bekämpfen.

Die Frage ist jetzt nur noch, wie können Sie sich an all das erinnern?
Früher hat man einen Knoten ins Taschentuch gemacht. Heute gibt es dank der modernen Technik genug Möglichkeiten, sich daran erinnern zu lassen, dass es Sie und diese Übungen gibt.

Wenn nicht, sagen Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, dass sie Sie ab und zu daran erinnern soll, dass Sie noch etwas zu tun

haben. Auch wenn Ihnen das in dem Moment wahrscheinlich nicht wirklich passt.

Je mehr Sie wirklich bewusst und mit offenem Herzen an das Projekt: „Ich möchte mein wahres Ich kennen lernen!“ gehen, umso mehr werden Sie auch von der geistigen Welt (Schutzengel, höheres Selbst, aufgestiegene Meister, Gott) daran erinnert, dass es noch etwas zu tun gibt.

Selbst, wenn Sie niemand daran erinnert, der Schmerz wird Sie als Ihr Lehrer daran erinnern.

Seien Sie sich bitte nie böse, wenn Sie es mal wieder vergessen haben, sich um sich zu kümmern, das ist normal.

Freuen Sie sich lieber über die Momente, als Sie sich erinnert haben und Ihren Verstand gebrauchen konnten.
Das sind meist nur kurze, aber sehr wichtige Momente.
Verschwenden Sie also keine Zeit mit Selbstkritik und dem Wahnsinn zu glauben, es hätte je anders sein können.
Denn dann sind Sie bereits wieder in einer Falle und sorgen für neuen Schmerz.

Sie können niemals etwas falsch machen, höchstens unbewusst.

Werden Sie sich dessen immer bewusster, dann fallen Sie weniger auf alte Muster rein. Je häufiger Sie die Momente Ihres Bewusstseins ausdehnen, sich darüber freuen, dass Sie mal wieder das Tageslicht sehen, desto weniger Zeit verbringen Sie in der Opferrolle und dem dazu gehörigen Leid.

Umso mehr verlernt Ihr Gehirn auch, die alte Muster und Hirnareale zu befeuern und aufrecht zu erhalten.

Wenn Sie sich dann doch darüber ärgern, dass Sie das alles vergessen hatten, dann ärgern Sie sich nicht, dass Sie sich geärgert haben.
Gehen Sie in den Ärger und leben Sie diesen aus, dann hat es auch sofort wieder etwas Heilsames.

Sie sehen also, auch hier können Sie nichts falsch machen.

Denn jeder angebliche Fehler hat, richtig betrachtet, immer auch etwas Positives und bringt Sie weiter.

Wenn Sie alles gelesen und verstanden haben, es auch noch mit Ihrem Weltbild im Einklang ist und Sie dadurch die Übungen machen können, sollten Sie nicht nur bald aus dem Burnout heraus kommen, sondern auch gelernt haben, was Sie alles übersehen oder verlernen müssten, um wieder Burnout oder Depressionen zu bekommen.

Sollten Sie noch kein Burnout haben und auch nicht wollen, wird Ihnen dieses Buch helfen, dass es so bleibt.

Haben Sie selbst nichts davon, kennen aber jemanden oder leben eventuell mit jemanden zusammen, der unter solchen Symptomen leidet, haben Sie jetzt einen Einblick in dessen Welt bekommen und können mehr Verständnis und Mitgefühl aufbringen.
Meiner Meinung nach wird jeder Mensch, wenn er oder sie die grundlegenden Zusammenhänge seines Körpers und der Schmerzvermeidungsstrategien nicht verstanden hat, früher oder später krank werden.

Das ist eine ganz normale Ausdrucksform von Unwissenheit und Unbewusstheit.

Und da wir alle nicht gelernt haben, unter welchen Bedingungen wir funktionieren und uns meist die natürliche Fähigkeit, schmerzliche Dinge auszudrücken, abtrainiert haben oder es uns erst gar nicht beigebracht wurde, muss es der Körper mit sich allein ausmachen.
Und er wird Sie über kurz oder lang darauf aufmerksam machen.

Das ist eine ganz natürliche und gesunde Reaktion.

Wenn Sie es richtig verstanden haben und annehmen können, haben Sie hier eine tolle Möglichkeit, gleich etwas zu unternehmen, diese Reaktion in die richtige Bahn zu lenken.

Ignoranz wird Sie sonst recht teuer zu stehen kommen.

Burnout ist neben der scheinbar negativen Auswirkung ebenso ein wichtiges Signal, das, richtig verstanden und angegangen, zu tiefen Veränderungen Ihrer im Unbewussten abgespeicherten alten traumatischen Erfahrungen führt.

Deshalb ist Burnout, richtig verstanden, das Beste, was Ihnen passieren konnte.

Über den Autor

Michael Begelspacher ist Jahrgang 1959 und begleitet Menschen seit über 20 Jahren in ihrem Entwicklungsprozess. Basierend auf dieser langjährigen Fachkompetenz hat er die MB-Methode (MB-Prozess) entwickelt, die 2009 als Buch erschienen ist: „Leidest du noch oder lebst du schon?“ Ein weiteres Fundament seiner Arbeit ist, dass er diesen Prozess selbst durchlebt hat – raus aus dem Leiden, rein in die eigene wache Lebendigkeit. Es ist seine Leidenschaft, Menschen wieder ganz unmittelbar mit ihrem eigenen Selbst und ihrer innewohnenden Kraft in Verbindung zu bringen.

Seit einigen Jahren arbeitet er auch vermehrt auch im Bereich der Burnout-Prävention.

In seinen Vorträgen, Seminaren und individuellen Sitzungen zeigt er den Menschen auf, dass sie den Schlüssel zu einem erfüllten glücklichen Leben selbst in der Hand haben. Er möchte, dass Sie erkennen und direkt erleben, dass es möglich ist, ihr Leiden jetzt zu beenden und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Die von ihm entwickelte MB-Methode unterstützt Menschen

aktiv, das Leben ohne Illusionen wahrzunehmen, sich von der Opferrolle zu lösen und die eigene Wahrheit zu finden.

In seiner Arbeit ermutigt er Menschen, Verantwortung für ihre Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen zu übernehmen – ehrlich zu reflektieren und neue Schritte zu wagen. In jedem Moment können wir spontan und neu auf das Leben antworten. Das ist die eigentliche Bedeutung von Verantwortung.

„Jeder Mensch ist selbst verantwortlich für seine Gedanken und Gefühle. Das ist eine notwendige Erkenntnis, um das eigene Leben in Besitz zu nehmen. Indem wir verstehen, wie Leid und Schmerzen entstehen, können wir unser Leben positiv verändern."

Seine Ausbildungen:

Hypnoseausbildungen nach Milton H. Erickson,
Hypnose-Trainer, Quantenpsychologie, Inner Bonding (Arbeit mit dem inneren Kind), Schamanismus, Channeling, Aura-Soma, Psychosomatik, Schmerztherapie, Traumaheilung, Traditionelle Chinesische Medizin, Bachblütentherapie, Neue Homöopathie nach Körbler, Psycho-Kinesiologie nach Dr. Klinghardt®, Autonome Regulations-Diagnostik nach Dr. Klinghardt ®, Mentalfeld-Therapie nach Dr. Klinghardt®, verschiedene psychologische und medizinische Ausbildungen.
NLP- Lehrtrainer, NLP-Lehrcoach (GANLP/DVNLP)

Weitere Hilfe

Sie können mit Hilfe dieses Buches viel verstehen und ändern.

Es kann aber auch sein, dass Sie nur bis zu einem gewissen Punkt weiterkommen, was normal ist, denn Ihr autonomes Nervensystem hat Angst vor den auftauchenden Gefühlen. Es hat Angst, dass Sie die Büchse der Pandora öffnen und nicht damit umgehen können.

In sämtlichen Fällen, in denen Sie das Gefühl haben, nicht dran oder voran zu kommen, sind wir für Sie da.

Ich arbeite seit über zwanzig Jahre mit Menschen, die mit allen möglichen psychischen oder psychosomatischen Problemen zu mir kommen.
Meine Frau arbeitet ebenfalls schon über 10 Jahre nach meiner Methode in meiner Praxis – für den Fall, dass Sie lieber mit einer Frau arbeiten wollen.

Falls Sie Fragen oder Wünsche haben, wenden Sie sich bitte gerne an uns. Wir beantworten jede Anfrage innerhalb kürzester Zeit, völlig unverbindlich und selbstverständlich kostenfrei.

Wir bieten Einzelsitzungen aber Selbsterfahrungsworkshops zum Thema Burnout und anderen Themen an.

Näheres Infos erhalten Sie unter:
www.michael-begelspacher.de

Oder direkt über unser Büro: 0049-761-7070280

Sie können auch direkt über Mail mit uns in Kontakt treten:

info@michael-begelspacher.de

Wir sind auf jeden Fall gerne für Sie da.

Michael und Susi Begelspacher

Michael und Susi Begelspacher
Hasemannstr. 15
79117 Freiburg
Tel.: 0049 (0)761 7070280
Fax: 0049 (0)761 7070288
Website: www.michael-begelspacher.de
Website: www.panthera-pie.de (Susi Begelspacher)
Mail: info@michael-begelspacher
Mail: info@panthera-pie.de (Susi Begelspacher)

Praxis- und Seminarräume:
79117 Kirchzarten
Löwenstr. 3
Tel.: 0049 (0)761 7070280

Zur CD im Buch

Erstellt und besprochen von Michael Begelspacher

Die CD soll das im Buch Beschriebene unterstützen.

Track 1: Ausführliche Erklärung zum Buch

Track: 2 Wahrnehmung schulen

Track: 3 Übung 1: Unser Gehirn kann nur bekannte Dinge sehen

Track 4: Übung 2: Wie unser Gehirn etikettiert

Track 5: Übung 3: Nichts, was ich sehe, bedeutet etwas

Track 6: Übung 4: Ein heilsamer Moment

Track 7: Übung 5: Probleme sind nie im Außen

Track 8: Übung 6: Erklärung zur Heilung der inneren Kindes

Track: 9: Die Heilung des inneren Kindes. Eine ausfürhrliche Meditation zum kennen und heilen lernen des inneren Kindes

Anhang:

Hier finden Sie die im Teil 1 Theorie beschriebenen Formulare

Diese Formulare können Sie auch als PDF in Din A4 auf meiner Website downloaden.

www.michael-begelspacher.de

Arbeitsblatt: Meine Persönlichkeit

Wie beschreibe ich am besten meine Persönlichkeit?

Was macht mich aus? Wie beschreibe ich einer anderen Person wie/wer ich bin?

Z. B. „Ich bin erfolgreich, intelligent, zielstrebig“… usw.

Ort und Datum:	Unterschrift:

Arbeitsblatt: Meine Glaubenssätze

Meine Glaubenssätze:

Z. B. „Ich kann alles erreichen!“

„Das Leben ist schwer!“ „Keiner liebt mich!“

Ort und Datum:	Unterschrift:

Arbeitsblatt: Meine Werte

Meine Werte: „Was ist mir wichtig?“

Z. B. „Freiheit, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit“ usw.

Ort und Datum:	Unterschrift:

Arbeitsblatt: Meine Ziele

Ort und Datum: Unterschrift:

Arbeitsblatt: Meine Wünsche

Ort und Datum: Unterschrift:

Raum für persönliche Notizen

Raum für persönliche Notizen

Mein erstes Buch

Erschienen 2009. Auch als eBook und Hörbuch.
Neuauflage 2014 im Misuna Verlag e. K.
Erhältlich über mich (Webshop)oder jeden Buchhandel / Amazon.de Nähere Infos auf meiner Website:
www.michael-begelspacher.de