

LOUISE
HAY &

DR. MED.

MONA LISA SCHULZ

GESUND SEIN

*Das neue
Programm zur
Selbstheilung*



Allegria

LOUISE HAY
DR. MED. MONA LISA SCHULZ

GESUND SEIN

Das neue Programm zur Selbstheilung

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Angelika Hansen

Ullstein

INHALT

Ein Willkommensgruß von Louise 9

Die Integration heilender Methoden 11

Gesund Sein – Ihr Selbsteinschätzungs-Test 21

Medizinische Versorgung: Eine Perspektive 38

Wir sind eine Familie – Das erste emotionale Zentrum:
Knochen, Gelenke, Blut, Immunsystem und Haut 44

Es gehören immer Zwei dazu – Das zweite emotionale Zentrum:
Blase, Fortpflanzungsorgane, Kreuz und Hüften 74

Eine neue Herangehensweise – Das dritte emotionale Zentrum:
Verdauungssystem, Gewicht, Nebennieren,
Bauchspeicheldrüse und Suchtverhalten 99

Süße Gefühle – Das vierte emotionale Zentrum:
Herz, Lunge und Brüste 134

Es gibt was zu bereden – Das fünfte emotionale Zentrum:
Mund, Hals und Schilddrüse 162

Plötzlich sehe ich klar – Das sechste emotionale Zentrum:
Gehirn, Augen und Ohren 187

Veränderungen – Das siebte emotionale Zentrum:
Chronische und degenerative Störungen sowie
lebensgefährliche Krankheiten 214

Die Gesund-Sein-Tabellen 233

Eine abschließende Bemerkung von Louise 300

Endnoten 301

Bibliografie 321

Danksagungen 329

Über die Autorinnen 335

Ein Willkommensgruß von Louise

Es freut mich von Herzen, Ihnen, wertester Leser, dieses Buch präsentieren zu können – egal ob Sie hier zum ersten Mal von meiner Arbeit erfahren oder schon lange darüber Bescheid wissen.

»*Gesund sein*« geht mit einer frischen und aufregenden Sichtweise an meine Lehren heran. Meine Mitautorin, Mona Lisa Schulz, die ich liebe und verehere, hatte mir schon lange versprochen, dass sie wissenschaftliche Beweise aufspüren und sammeln würde, die das unterstützen, was ich seit Jahren gelehrt habe. Persönlich brauche ich keine Beweise, um zu wissen, dass diese Methoden funktionieren – ich verlasse mich auf das, was ich mein »inneres Klingeln« nenne, um Dinge einzuschätzen. Ich weiß aber, dass es viele Menschen gibt, die sich nur dann mit einer neuen Idee beschäftigen, wenn auch wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse dahinter stehen. Daher präsentieren wir Ihnen in diesem Buch die wissenschaftliche Seite. Ich bin mir sicher, dass sich dank dieser zusätzlichen Informationen ganz neue Personengruppen der ihnen innewohnenden Macht bewusst werden, mit der sie ihre Körper heilen können.

Also lassen Sie sich von unserem Buch führen. Mona Lisa zeigt Ihnen klar und deutlich Schritt für Schritt, wie Sie von Krankheit zu Gesundheit gelangen können, indem sie die Verbindungen zwischen emotionalem Wohlbefinden, Gesundheit und den Rezepten aufzeigt, die wir für Heilung anbieten. Dieses Buch kombiniert schulmedizinische Gesundheit, ganzheitliche Gesundheit, ernährungsbedingte Gesundheit und emotionale Gesundheit in einer schönen, übersichtlichen Form. Dieses Paket an Wissen und Ratschlägen kann von jedem jederzeit und überall angewendet werden.



DIE INTEGRATION HEILENDER METHODEN

Die Heilung von Geist und Körper mit Hilfe von Affirmationen, Schulmedizin und Intuition ist ein Gebiet, das im Laufe der letzten 30 Jahre immer mehr erforscht worden ist. Es gibt viele wunderbare und begabte Menschen, die geholfen haben, diesen Weg zu ebnen. Aber kaum jemand würde bestreiten, dass die Pionierin auf diesem Weg Louise L. Hay war. Tatsächlich begann diese Bewegung bereits in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, als wir alle ihr »kleines blaues Buch« kauften – »*Gesundheit für Körper und Seele*« – und die Denkmuster entdeckten, die zu unseren gesundheitlichen Problemen führten.

Wer hätte gedacht, welche neue Richtung mein Leben aufgrund dieses kleinen blauen Buches nehmen würde? Doch fest steht, dass es alles veränderte. Es half mir, meine eigene medizinische Arbeitsweise zu entwickeln und zeigte mir den Weg zu besserer Gesundheit für meine Patienten und für mich selbst. Ich war begeistert – tatsächlich mehr als begeistert! – als Hay House mir vorschlug, ein Buch mit Louise zu schreiben, das die heilende Kraft der Intuition, Affirmationen und Medizin zusammenbringen würde: sowohl die traditionelle westliche Schulmedizin als auch alternative Therapien. Zusammen ergeben sie das ultimative Heilungssystem! Mit diesem Material zu arbeiten ... und mit Louise Hay! Wie hätte ich da »Nein« sagen können?!?

Ich hatte während meines Medizinstudiums *Gesundheit für Körper und Seele* immer bei mir, und auch in den Jahren danach, als ich an meiner Doktorarbeit im Bereich Gehirnforschung arbeitete. Ich benutzte Louises kleines blaues Buch, wenn mich das emotionale Auf und Ab meiner medizinischen und wissenschaftlichen Ausbildung in Tränen ausbrechen ließ – oder in Zeiten, wenn ich nicht weinen konnte und stattdessen mit Nebenhöhlen-

entzündung und laufender Nase reagierte. Dann schaute ich mir im Buch die damit assoziierten Gedankenmuster an: laufende Nase, auch als »inneres Weinen« bekannt. Wenn ich mir Sorgen machte wegen diverser Ausbildungskredite, die ich brauchte, um meine Studiengebühren zahlen zu können, bekam ich Rücken- und Ischiasprobleme. Wieder wandte ich mich an das kleine blaue Buch und stellte fest, dass Ischiasprobleme mit der »Angst vor Geldmangel und der Zukunft« zu tun hatten.

Wann immer ich das Büchlein zu Hilfe nahm, hatte es die richtige Antwort parat, wobei ich jedoch nie herausfinden konnte, woher Louise ihr Affirmations-System erhalten hatte. Was motivierte sie vor beinahe 35 Jahren, ihre »klinische Beobachtungsstudie« über die Verbindung zwischen menschlichem Denken und Gesundheit zu starten? Wie konnte jemand ohne wissenschaftlichen Hintergrund oder medizinische Ausbildung einen Klienten nach dem anderen unter die Lupe nehmen? Wie entdeckte sie eine immer wiederkehrende Korrelation zwischen bestimmten Gedankenmustern und den damit assoziierten Gesundheitsproblemen, um dann ein Buch zu schreiben, das so akkurat die Sorgen um unsere Gesundheit und unser Wohlergehen anspricht? Ihre Rezepte funktionierten, aber ich wusste nicht warum oder wie. Es machte mich schier wahnsinnig.

Da bekanntermaßen Not(wendigkeit) – oder Ärger – erfindet, beschloss ich, mich ausführlich mit der Wissenschaft hinter ihrem Affirmationssystem zu beschäftigen, um die emotionalen Aspekte von Krankheit im Gehirn und Körper aufzuzeigen. Und die Zusammenhänge, die ich fand, halfen mir, ein Behandlungssystem zu kreieren, das mich in mehr als 25 Jahren intuitiver Konsultationen und ebenso vieler Jahre als Ärztin und Wissenschaftlerin geleitet hat. Doch erst als Louise und ich gemeinsam begannen, dieses Buch zu schreiben, erkannte ich, wie machtvoll die Kombination der heilenden Methoden, die ich anwende, in Verbindung mit Louises Affirmationen sein können.

Der Nutzen von Intuition

Es war im Jahr 1991. Ich hatte zwei Jahre Medizinstudium plus drei Jahre Arbeit an meiner Dissertation hinter mir. Jetzt musste ich ein Praktikum als Assistenzärztin im Krankenhaus absolvieren. Ausgerüstet mit einem weißen Kittel, Stethoskop und einer Menge kluger Bücher betrat ich die langen Flure des Krankenhauses, das zu jener Zeit unter dem Namen »Boston City Hospital« bekannt war.

Am ersten Tag kam der diensthabende Arzt zu mir, nannte mir Namen und Alter meiner ersten Patientin und sagte einfach: »Machen Sie sich an die Arbeit.« Das war alles. Ich war entsetzt. Wie sollte ich herausfinden können, was mit der Patientin los war, wenn ich nichts anderes zur Verfügung hatte als ihren Namen und ihr Alter?

Im Lift auf dem Weg nach unten zur Notaufnahme zappelte ich vor Nervosität. Ich kannte nur ein paar einfache Grundlagen, anhand derer man feststellen konnte, was einem Patienten fehlte, und hatte keine Ahnung, was ich mit dem Stethoskop um meinen Hals anfangen sollte. Plötzlich blieb der Lift stecken, und ich stand dort, das Klemmbrett mit Namen und Alter der Patientin in der Hand. Und in diesem Lift, genau in dem Moment, sah ich vor meinem inneren Auge ein Bild der Patientin, die ich gleich untersuchen würde. Sie war ziemlich dick, trug eine lindgrüne Hose, hielt sich mit der Hand den rechten oberen Teil ihres Bauches und schrie: »Doktor, Doktor! Es ist meine Gallenblase!«

Wow, dachte ich. Falls die Patientin, die ich gleich sehen werde, tatsächlich ein Gallenblasenproblem hat, wie kann ich das Problem richtig einschätzen?

Während sich der Lift langsam von einer Etage zur nächsten nach unten bewegte, blätterte ich nervös die Seiten einiger Anleitungen durch, die ich mir in die Taschen meines Kittels gestopft hatte und sah schnell nach, wie ich einen Patienten mit Gallenblasenproblem am besten untersuchen und seinen Zustand richtig einschätzen konnte. Auf meinem Klemmbrett umriss ich die klassische Untersuchung, die man bei Problemen mit der Gallenblase vornimmt: Ultraschalluntersuchung der Leber; Untersu-

chung der Leberenzyme; darauf achten, ob das Weiße in den Augen des Patienten verfärbt ist.

Die Tür des Fahrstuhls öffnete sich. Ich rannte in die Notaufnahme und riss den Vorhang beiseite – und da, zu meiner Überraschung, lag eine Frau auf der Tragbahre, die tatsächlich lindgrüne Hosen trug und brüllte: »Doktor! Doktor! Es ist meine Gallenblase!«

Das musste ein Zufall sein, oder wie?

Am zweiten Tag bellte mir der diensthabende Arzt wieder nur den Namen und das Alter eines Patienten entgegen und forderte mich auf, sofort hinunter in die Notaufnahme zu gehen. Erneut kam mir ein Bild meines noch unbekannten Patienten in den Sinn, dieses Mal mit einer Blaseninfektion. Also ging ich noch einmal alle Schritte der Reihe nach durch: Wie würde ich einen Patienten mit einer Blaseninfektion behandeln? Und was soll ich sagen, es war tatsächlich ein Patient mit einer Blaseninfektion! Am dritten Tag wiederholte ich diesen Vorgang erneut, und wieder waren meine Eindrücke richtig. Nach drei Tagen wurde mir klar, dass irgendetwas Ungewöhnliches in meinem Gehirn vor sich ging und dass mein inneres Auge vorher sehen konnte, was mein trainiertes medizinisches Auge erst später im Krankenzimmer sehen würde.

Ich erkannte deutlich, wie nützlich Intuition war, wenn es darum ging, die Situation meiner Patienten richtig einzuschätzen. Doch es sollte mir bald klar werden, dass Intuition eine noch größere Rolle spielt, als ich ursprünglich dachte.

Die Intuition des Körpers

Der menschliche Körper ist eine erstaunliche Maschine, und wie eine Maschine braucht auch er regelmäßige Pflege, Instandhaltung und Vorsorge, damit er so effizient wie möglich funktionieren kann. Es gibt viele Gründe, warum Ihr Körper abbauen oder krank werden kann: genetische Faktoren, die Umwelt, Ernährung und vieles andere. Doch wie Louise in ihrer Arbeit herausgefunden – und in ihrem Buch *Gesundheit für Körper und Seele* darge-

legt hat – wird jede Erkrankung in Ihrem Leben von emotionalen Faktoren beeinflusst. Und Jahrzehnte, nachdem Louise ihre Schlussfolgerungen präsentierte, wurden mittlerweile auch wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die ihre Sichtweise bestätigen.

Die Forschung hat gezeigt, dass Angst, Wut, Traurigkeit, Liebe und Freude spezifische Auswirkungen auf den Körper haben. Wir wissen, dass Wut die Muskeln verkrampfen und die Blutgefäße verengen lässt, was zu Bluthochdruck und Behinderungen im Blutkreislauf führt. Die Behandlung von Herzerkrankungen zeigt uns, dass Freude und Liebe sich positiv auf das Herz auswirken. Wenn Sie in Louises kleinem blauen Buch nachschauen, sind ein Herzinfarkt und andere Herzprobleme darauf zurückzuführen, dass »jegliche Freude aus dem Herzen herausgepresst« wurde sowie eine »Verhärtung des Herzens« und ein »Mangel an Freude« die Ursachen sind. Und wie lauten ihre Affirmationen, um diese Probleme zu reversieren? »Ich bringe Freude in das Zentrum meines Herzens zurück«, und »Ich lasse voller Freude die Vergangenheit los. Ich bin im Frieden.«

Spezifische Gedankenmuster wirken sich in vorhersehbarer Weise auf unseren Körper aus, indem sie bestimmte chemische Stoffe als Reaktion auf jede Emotion freisetzen. Wenn über einen längeren Zeitraum Angst Ihre dominante Stimmung ist, regt die ständige Ausschüttung von Stresshormonen – insbesondere Cortisol – einen Dominoeffekt von chemischen Stoffen an, die zu Herzerkrankungen, Gewichtszunahme und Depression führen können. Genau wie Angst folgen auch andere Emotionen und Gedanken einem typischen Muster, das sich in Form von Erkrankungen auf den Körper projiziert. In meiner Arbeit als Ärztin habe ich außerdem festgestellt, dass Emotionen, während sie sich im ganzen Körper ausbreiten, die Organe unterschiedlich beeinflussen, je nachdem was in Ihrem Leben gerade passiert. Das ist der Moment, wo Intuition ins Spiel kommt.

Häufig, wenn wir uns einer emotionalen Situation in unserem Leben oder dem Leben eines geliebten Menschen nicht bewusst sind, erhalten wir diese Information durch Intuition. Wir haben fünf erdgebundene Sinne, die unsere Gefühle wecken können: Sehen, Hören, körperliche Empfindungen, Geruch und Geschmack.

Und wir haben fünf parallel verlaufende »intuitive Sinne« – Hellsehen (Sehen), Hellhören (Hören), Hellfühlen (körperliche Empfindungen), Klarriechen (Riechen), Klarschmecken (Schmecken) – mittels derer wir zusätzliche Informationen gewinnen können. Es kann zum Beispiel sein, dass Sie ängstlich ein intuitives Bild empfangen, einen hellstichtigen Blitz, dass ein Freund in Gefahr ist. Vielleicht erfüllt es Sie mit einer schlimmen Vorahnung, wenn in Ihrem Kopf das Telefon klingelt, fünf Minuten bevor es tatsächlich klingelt und Ihnen die schmerzliche Nachricht vom Tod eines lieben Menschen übermittelt wird. Oder Sie spüren den berühmten »schlechten Geschmack im Mund« oder fühlen sich, als hätten Sie »etwas Verdächtiges gerochen«, kurz bevor Ihnen jemand ein schlechtes Geschäft anbietet. Oder Sie haben irgendwo im Körper ein schlechtes Gefühl, egal ob es sich um ein »Gefühl im Bauch« oder einen »Herzschmerz« handelt, der Sie vor einem Problem warnt, dem Sie sich in Ihrer Beziehung stellen müssen.

Zusätzlich zu der »normalen« Intuition, die uns in Angelegenheiten und Situationen leitet, in denen uns nur unzureichende Informationen zur Verfügung stehen – wie die Intuition, die mir im Laufe meiner ärztlichen Tätigkeit geholfen hat – besitzt auch unser Körper eine ihm innewohnende Intuition. Unser Körper kann uns sagen, wenn etwas in unserem Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist, auch wenn dieses Wissen unserem bewussten Verstand nicht klar ist.

Wenn wir wirklich in jeder Beziehung heilen wollen, müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Botschaften richten, die unser Körper uns mittels Intuition weitergibt. Doch darüber hinaus brauchen wir unseren Verstand und Fakten, um zu verstehen, welche Ungleichmäßigkeiten in unserer Lebensweise sich auf unsere Gesundheit auswirken. Genau wie beide Reifen eines Fahrrads aufgepumpt sein müssen, müssen Sie Emotionen und Intuition mit logischem Verstand und Fakten ins Gleichgewicht bringen. Sowohl extreme Logik ohne Intuition als auch Intuition ohne Logik bringt Unheil. Wir müssen beide Werkzeuge benutzen, um Gesundheit zu kreieren. In diesem Buch werden wir diskutieren, wie das erreicht werden kann, indem wir uns auf vier Herangehensweisen fokussieren:

1. Wir werden uns unserer Emotionen und denen anderer Menschen in unserem Leben bewusst und achten auf die Warnzeichen, die Angst, Wut und Traurigkeit aussenden.
2. Wir finden heraus, von welchen Gedanken diese Gefühle begleitet werden, die in unsern Köpfen herumschwirren.
3. Wir werden Symptome von Leiden oder Verzweiflung identifizieren und herausfinden, wo sie sich in unserem Körper bemerkbar machen.
4. Wir entschlüsseln die intuitiven/emotionalen Gedankmuster und Informationen, die den Symptomen zugrunde liegen und werden verstehen, dass jede Krankheit zum Teil auch auf Ernährung, Umweltbedingungen, genetische Faktoren und Verletzung zurückzuführen ist.

Das intuitive Notfall-Armaturenbrett

Wie können wir also die Intuition unseres Körpers anzapfen, um die Botschaften zu lesen und zu interpretieren, die er uns zu vermitteln sucht?

Betrachten Sie Ihren Körper als ein Armaturenbrett in einem Auto: Es ist mit einer Reihe von Not- und Warnlichtern ausgestattet – Bereiche, die automatisch aufleuchten, wenn etwas in Ihrem Leben Aufmerksamkeit braucht. Wer von uns hat nicht schon mal das irritierende Warnlicht gesehen, wenn der Tank fast leer ist? Dieses Warnlicht leuchtet immer im ungünstigsten Moment auf und nervt Sie, wenn Sie Ihr Auto so lange fahren, bis der Tank so leer ist, dass es nur noch mit Benzindampf zu fahren scheint. Ähnlich verhält es sich, wenn ein Bereich Ihres Lebens leer ist, keine Energie mehr vorhanden ist – oder »auf Reserve« läuft. Dann wird ein Teil Ihres Körpers Andeutungen machen, murmeln, oder sogar vor lauter Schmerz aufschreien.

Sie haben sieben Warnlichter, und jedes besteht aus einer Gruppe von Organen. Die Gesundheit der Organe in jeder Gruppe ist assoziiert mit spezifischen Arten von Denkmustern und Ver-

haltensweisen. Zum Beispiel sind die Knochen, das Blut, das Immunsystem und die Haut die Organe, die mit dem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit in der Welt assoziiert sind. Wenn Sie sich nicht sicher und geborgen fühlen, werden Sie wahrscheinlich eher Erkrankungen in einem dieser Organe erleben, als wenn dies nicht der Fall wäre. Wir bezeichnen diese Gruppe von Organen als ein *emotionales Zentrum*, weil ihre Gesundheit mit den gleichen emotionalen Problemen verbunden ist.

Jedes Kapitel in diesem Buch ist jeweils der Gesundheit der Organe *eines* emotionalen Zentrums gewidmet. Das Kapitel »Wir sind eine Familie« zum Beispiel befasst sich mit den Organen des ersten emotionalen Zentrums – Knochen, Blut, Organe des Immunsystems und Haut – und hilft Ihnen herauszufinden, was eine Erkrankung in jedem dieser Organe bedeutet. Es wirft einen Blick auf das Gleichgewicht in Ihrem Leben im Zusammenhang mit der zugrundeliegenden Emotion, die mit den Organen assoziiert wird. Im Wesentlichen kann man also sagen: Wenn Ihr Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit aus dem Gleichgewicht geraten ist, werden wahrscheinlich die Organe in Ihrem ersten emotionalen Zentrum erkranken.

Ebenso wie wir uns ausgewogen ernähren müssen, um gesund zu sein, müssen wir auch dafür sorgen, gesunde Quellen von Liebe und Glück zu finden. Wenn wir daran arbeiten, unsere Energie in den verschiedenen Bereichen des Lebens zu investieren – Familie, Geld, Arbeit, Beziehungen, Kommunikation, Ausbildung und Spiritualität – können wir physische und emotionale Gesundheit schaffen.

Wie Sie dieses Buch nutzen

Louise und ich haben lange darüber diskutiert, wie wir Ihnen ein optimal nützliches Buch anbieten können. Wir kamen überein, es so zu strukturieren, damit Sie in einer Tabelle schnell zu Ihrem Krankheitsproblem nachschauen können und dies als Ausgangspunkt nehmen – genau wie schon in *Gesundheit für Körper und Seele*. Sie dürfen jedoch nicht vergessen, dass Menschen nicht nur

individuelle, miteinander verbundene Organe sind. Das bedeutet, dass die Erkrankung eines Teils Ihres Körpers, eines Organs, sich in der Regel auf die Gesundheit eines anderen Bereiches auswirkt. Und Emotionen in Bezug auf Gefühle der Sicherheit und Geborgenheit in Ihrer Familie (erstes emotionales Zentrum) spielen ebenso eine Rolle bei Emotionen in Bezug auf Selbstachtung (drittes emotionales Zentrum). Um vollkommen gesund zu werden, müssen Sie Ihr Leben als ein Ganzes betrachten und den Organen oder Erkrankungen zusätzliche Aufmerksamkeit geben, die Ihnen die größten Schwierigkeiten bereiten. Wenn Sie möchten, gehen Sie direkt zu dem Teil des Buches über, der sich mit Ihrem persönlichen Problembereich befasst, doch vergessen Sie nicht, dass Sie unter Umständen weitere wichtige Informationen über andere Unausgewogenheiten in Ihrem Leben finden können, indem Sie das ganze Buch durchlesen. Wenn Sie sich ein klares Bild Ihrer Stärken und Schwächen bewusst verschaffen, kann es Ihnen helfen, einen Langzeitplan für ein gesundes Leben in allen emotionalen Zentren zu entwickeln.

Während Sie sich durch die Seiten dieses Buches arbeiten, werde ich Ihnen helfen, die Intuitionen Ihres Körpers anzuzapfen, die die Organe in jedem emotionalen Zentrum umgeben, damit Sie die Botschaften verstehen können, die Ihr Körper Ihnen sendet. Doch bedenken Sie, dass nur Sie allein beurteilen und entscheiden können, was Ihr Körper Ihnen wirklich sagt. Dieses Buch ist ein genereller Leitfaden, der mit dem übereinstimmt, was allgemein als zutreffend betrachtet und von der Wissenschaft generell unterstützt wird.

Nachdem Sie identifiziert haben, was Ihr Körper Ihnen sagt, werden wir Sie durch Heilungstechniken führen, die sich mit den zahlreichen Ursachen beschäftigen, warum wir krank werden. Wir werden in diesem Buch auch keine spezifischen medizinischen Ratschläge geben, weil guter medizinischer Rat spezifisch für jeden Menschen ist und nicht verallgemeinert werden kann. Aber wir bieten Patientenstudien an, die Ihnen eine Vorstellung von einigen grundlegenden medizinischen Interventionen geben, um sie in Betracht ziehen zu können. Und was noch wichtiger ist: Wir bieten Ihnen Affirmationen an, die Sie im Laufe des

Tages, so oft Sie wollen, wiederholen können. Außerdem gibt es Vorschläge für adäquate Verhaltensweisen, die Sie sofort in Ihr eigenes Leben integrieren können. All dies wird Ihnen helfen, Ihre Gedanken und Gewohnheiten zu ändern, um Gesundheit wiederherzustellen.

Im Zusammenhang mit den Patientenstudien beachten Sie bitte: Diese besonderen Fälle heben die extremen Situationen von Personen mit Problemen in einem bestimmten emotionalen Zentrum hervor. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass die meisten Menschen nicht nur ein Problem haben – es können viele verschiedene sein, ob es sich nun um Unfruchtbarkeit, Arthritis und Erschöpfung oder andere Kombinationen von Leiden handelt. In unseren Fallbeispielen fokussieren wir uns nur auf das vorherrschende Thema, das mit dem jeweiligen emotionalen Zentrum assoziiert ist. Um alle Unausgewogenheiten und Missverhältnisse im Leben eines jeden Menschen einzubeziehen, hätten wir eine Enzyklopädie schreiben müssen. Diese wäre jedoch den meisten der Menschen nicht so verständlich wie das vorliegende Buch. Seien Sie also nicht überrascht, wenn Sie sich in *vielen* der Beschreibungen, die wir Ihnen hier vorlegen, wiedererkennen.

Während Sie lesen, kann es sein, dass Ihre Intuition aufschreit – vielleicht wird sie auch nur einen leisen Laut von sich geben. Wichtig ist darauf zu hören, was hochkommt und damit zu arbeiten.

Im Laufe meiner Tätigkeit habe ich einige sehr wichtige Leitprinzipien gelernt: Zunächst einmal die Tatsache, dass jeder Einzelne von uns – egal wie einzigartig wir sind und ungeachtet unserer persönlichen Eigenarten oder vergangenen emotionalen oder physischen Schwierigkeiten – seine oder ihre Gesundheit verbessern kann. Darüber hinaus müssen wir für jede uns zur Verfügung stehende Heilungsmodalität offen sein, um Gesundheit und Glück zu schaffen. Ob es sich dabei um Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel handelt, um Kräuter und Medikamente, Operation, Meditation, Affirmationen oder Psychotherapie – all dies kann hilfreich sein, wenn Sie die entsprechende Modalität unter der Führung eines erfahrenen Arztes oder Heilers benutzen, dem Sie vertrauen. Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Kombination von Methoden zu finden, die für Sie optimal ist.



GESUND SEIN – IHR SELBSTEINSCHÄTZUNGS- TEST

Louise und ich haben mit Tausenden von Menschen gearbeitet. Zu den wichtigsten Aspekten unserer Arbeit gehören unsere ersten Eindrücke der jeweiligen Person – nennen wir es einen »Kennenlernen-Prozess«. Dieser Prozess erlaubt uns zu bestimmen, wie es im Moment um ihre Gesundheit und ihre Emotionen steht und gibt uns beste Hinweise, wie wir ihr helfen können.

Der Test in diesem Kapitel wird Sie führen, damit Sie das Gleiche für sich selbst tun können. Und wenn Sie damit fertig sind, sollten Sie eine bessere Vorstellung davon haben, wo und wie Sie mit Ihrem eigenen Weg zur Heilung beginnen können.

Dieser Test besteht aus sieben Abschnitten. Jeder Abschnitt enthält Fragen zu Ihren physischen Gesundheitsproblemen sowie auch zu Lebensgewohnheiten. Beantworten Sie jede der Fragen mit »Ja« oder »Nein«. Am Ende des Tests finden Sie eine Punktebewertung, die Ihnen hilft, Ihre gegenwärtige emotionale und physische Gesundheit einzuschätzen. Dann bitten Sie einen guten Freund, den Test so zu beantworten, als wäre derjenige Sie. Dann vergleichen Sie die abschließenden Bewertungen. Es hilft, eine unabhängige Perspektive zu gewinnen, da wir zuweilen unser eigenes Leben nicht klar sehen können.

TEST

TEIL 1

Fragen zur körperlichen Gesundheit

1. Haben Sie Arthritis?
2. Haben Sie Probleme mit der Wirbelsäule, Bandscheiben oder Skoliose?
3. Haben Sie Osteoporose?
4. Neigen Sie zu Unfällen, Muskelkrämpfen oder chronischen Schmerzen ?
5. Leiden Sie unter Anämie, Bluterkrankungen oder an einer Anfälligkeit für Viren und Erschöpfungszustände?
6. Haben Sie Schuppenflechte, Ekzeme, Akne oder andere Hautkrankheiten?

Fragen zum Lebensstil

1. Tendieren Sie dazu, mehr zu geben als zu nehmen?
2. Haben Sie Schwierigkeiten, sich von einer unabhängigen Person geliebt zu fühlen?
3. Wenn Sie sehen, dass jemand Schmerzen hat, glauben Sie, ihn retten zu müssen?
4. Haben Sie Probleme mit Gruppendynamik, oder fällt Ihnen sozialer Umgang generell schwer?
5. Wurden Sie als Kind und Heranwachsender von anderen schikaniert?

6. Werden Sie in Ihrem momentanen Leben schikaniert oder gemobbt?
7. Neigen Sie bei Wetter- und Jahreszeitenwechsel zu gesundheitlichen Problemen?
8. Macht Veränderung Sie nervös?
9. Wird die Grenze zwischen Ihren Stimmungen und denen einer anderen Person zu leicht durchdrungen?
10. Waren oder sind Sie das Schwarze Schaf Ihrer Familie?
11. Sind Sie die Person, an die sich jeder automatisch wendet, wenn er ein Problem hat?
12. Neigen Sie dazu, in Beziehungen nach einem Streit alle Brücken hinter sich abzubauen?

TEIL 2

Fragen zur körperlichen Gesundheit

1. Haben Sie gesundheitliche Probleme, die mit Ihren weiblichen Fortpflanzungsorganen zu tun haben – zum Beispiel Ihrer Gebärmutter oder Ihren Eierstöcken?
2. Leiden Sie unter Vaginitis oder anderen vaginalen Problemen?
3. Haben Sie Probleme mit Ihren männlichen Fortpflanzungsorganen: Prostata, Hoden oder andere?
4. Erleben Sie Impotenz oder haben Sie Libidoprobleme?

Fragen zum Lebensstil

1. Wenn Sie einem geliebten Menschen Geld leihen, fällt es Ihnen schwer, Zinsen zu berechnen?

2. Machen Sie in der Regel während der Feiertage Schulden?
3. Lieben Sie Konkurrenz oder Rivalität, oder neigen andere zu der Ansicht, Sie seien ein wenig zu wettbewerbsorientiert?
4. Haben Sie jemals zugunsten Ihrer Karriere eine Beziehung beendet?
5. Haben Sie ein lebenslanges Muster, was besagt, dass Sie überqualifiziert und unterbeschäftigt bzw. nicht voll ausgelastet sind?

TEIL 3

Fragen zur körperlichen Gesundheit

1. Haben Sie Probleme mit der Verdauung, zum Beispiel ein Magengeschwür?
2. Haben Sie Suchtprobleme?
3. Sind Sie übergewichtig?
4. Leiden Sie unter Anorexie oder Bulimie?

Fragen zum Lebensstil

1. Glauben Sie, dass es eitel ist, sich eine Gesichtsbehandlung zu gönnen?
2. Neigen Sie dazu, Personen anzuziehen, die Probleme mit Suchtverhalten haben?
3. Wissen Sie genau, wie viel Fett sich in Ihrem Hüftspeck und Ihrer Hüftregion befindet?

4. Haben Sie zwanghafte Angewohnheiten – zum Beispiel Einkaufen oder Essen – die Sie zur Beruhigung Ihrer Nerven benutzen?
5. Ist Ihr persönlicher Stil – Ihre Art sich zu kleiden, Manierismen und sogar Ihre Art sich auszudrücken – anachronistisch, nicht der Zeit entsprechend?

TEIL 4

Fragen zur körperlichen Gesundheit

1. Haben Sie Probleme mit Ihren Arterien oder Blutgefäßen?
2. Haben Sie Arteriosklerose?
3. Leiden Sie unter Bluthochdruck?
4. Haben Sie einen hohen Cholesterinwert?
5. Hatten Sie schon einmal einen Herzinfarkt?
6. Haben Sie Asthma?
7. Haben Sie irgendwelche Brustkrankungen?

Fragen zum Lebensstil

1. Sagen Ihnen andere oft, wie sie sich fühlen?
2. Hat man Ihnen gesagt, Sie seien zu sensitiv?
3. Reagiert Ihre Stimmung empfindlich auf Wetterveränderungen und Jahreszeitenwechsel?
4. Haben Sie bei der Arbeit schon mal geweint?
5. Brechen Sie schnell in Tränen aus?

6. Fällt es Ihnen schwer, sich über Familienmitglieder zu ärgern?
7. Neigen Sie zum Jähzorn?
8. Bleiben Sie zu Hause oder ziehen sich von anderen Menschen zurück, weil Sie sich von Emotionen überwältigt fühlen?

TEIL 5

Fragen zur körperlichen Gesundheit

1. Haben Sie Kieferprobleme?
2. Haben Sie Probleme mit der Schilddrüse?
3. Haben Sie Nackenprobleme?
4. Haben Sie häufig Halsschmerzen?
5. Haben Sie andere Probleme mit dem Hals?

Fragen zum Lebensstil

1. Hatten Sie Schwierigkeiten, als Kind und Jugendlicher Anweisungen zu befolgen?
2. Haben Sie heute Schwierigkeiten, Anweisungen zu befolgen?
3. Fällt es Ihnen schwer, sich auf Gespräche mit dem Handy oder Freisprecheinrichtungen zu konzentrieren?
4. Neigen Sie zu langen Auseinandersetzungen oder Missverständnissen mit Freunden oder Verwandten, wenn es um Emails geht?
5. Sagen Sie »Ja« zu allem, um einen Streit zu beenden?

6. Leiden Sie unter Legasthenie oder haben Sie Probleme, Sprachen zu erlernen oder Vorträge zu halten? Stottern Sie?
7. Kommunizieren Sie lieber mit Tieren als mit Menschen?
8. Wenden sich andere Personen häufig an Sie, damit Sie ihnen helfen, ihre Probleme zu lösen?

TEIL 6

Fragen zur körperlichen Gesundheit

1. Leiden Sie unter Schlaflosigkeit?
2. Neigen Sie zu Migräne-Attacken?
3. Machen Sie sich Sorgen darüber, älter zu werden oder älter auszusehen?
4. Sind Sie an Alzheimer erkrankt?
5. Hatten Sie schon einmal Grünen Star?
6. Haben Sie manchmal Anfälle von Schwindel, Benommenheit oder Taubheitsgefühlen?

Fragen zum Lebensstil

1. Fällt es Ihnen schwer, bei einem Essay das Wortlimit einzuhalten?
2. Haben Sie Probleme bei Tests mit mehreren Lösungsmöglichkeiten?
3. Schweben Sie immer in den Wolken?
4. Bleiben Sie hinter anderen zurück, wenn es darum geht, neue Techniken zu lernen?

5. Haben Sie jemals ein schlimmes Trauma oder Misshandlungen irgendeiner Art erlebt?
6. Können Sie »das Geistige« fühlen, wenn Sie sich in der Natur aufhalten?

TEIL 7

Fragen zur körperlichen Gesundheit

1. Haben Sie eine chronische Erkrankung?
2. Haben die Ärzte bei Ihnen eine unheilbare Krankheit diagnostiziert?
3. Haben Sie Krebs?
4. Sind Sie so krank, dass Sie den Tod vor Augen haben?

Fragen zum Lebensstil:

1. Haben Sie einen getriebenen, unbezähmbaren Spirit?
2. Arbeiten Sie ständig –sind Sie niemals auch nur einen Tag krank?
3. Haben Sie nicht die geringste Ahnung, was Ihre wahre Lebensaufgabe ist?
4. Neigen Sie dazu, eine gesundheitliche Krise nach der anderen zu erleben?
5. Scheinen die meisten Ihrer Freunde oder Verwandten sich von Ihnen zu entfernen oder Sie auf andere Weise zu verlassen?

PUNKTEBEWERTUNG

Um den Test zu bewerten, addieren Sie einfach die Anzahl aller »Ja«- Antworten in jedem Abschnitt.

TEIL 1

**Wir sind eine Familie – Das erste emotionale Zentrum:
Knochen, Gelenke, Blut, Immunsystem und Haut**

*Wenn Sie die folgende Anzahl der Fragen mit »Ja«
beantwortet haben:*

0 bis 6 Fragen:

Sie fühlen sich in der Welt zu Hause, und Ihre gesunden Knochen, Gelenke, Blut und Immunsystem spiegeln diese Tatsache wieder. Ihre gesundheitlichen Probleme befinden sich aller Wahrscheinlichkeit nach in anderen Bereichen.

7 bis 11 Fragen:

Sie haben gelegentlich Familienprobleme. Manchmal auftretende stechende Schmerzen in den Gelenken, frustrierende Hautprobleme oder ein unzuverlässiges Immunsystem werden Sie das nicht vergessen lassen. Daher sorgen Sie dafür, die Warnzeichen nicht zu überhören und versuchen Sie, diese Dinge unter Kontrolle zu bringen, bevor sie schlimmer werden.

12 bis 8 Fragen:

Handeln Sie! Überlegen Sie, wie Sie Unterstützung von Ihrer Familie oder einer Gruppe bekommen können.

Sie müssen sich sofort auf die Gesundheit des ersten emotionalen Zentrums fokussieren, indem Sie dafür sorgen, Ihre Lebensumstände sicherer zu gestalten. Gehen Sie zu Seite 44 und erfahren Sie, welche Veränderungen Sie vornehmen können, um die Probleme mit Ihren Knochen, Gelenken, Blut, Immunsystem und Haut zu heilen.

Teil 2

Es gehören immer Zwei dazu – Das zweite emotionale Zentrum: Blase, Fortpflanzungsorgane, Lendenwirbelsäule (Kreuz) und Hüfte

Wenn Sie die folgende Anzahl der Fragen mit »Ja« beantwortet haben:

0 bis 2 Fragen:

Sie sind wirklich ein Kraftpaket, wenn es um Ihre Fähigkeit geht, sich in finanzieller und romantischer Hinsicht Ihren Weg durchs Leben zu bahnen. Mit Ihrer Fähigkeit, Liebe und Finanzen ins Gleichgewicht zu bringen, zeigen sich eventuelle gesundheitliche Probleme eher in anderen Körperbereichen.

3 bis 5 Fragen:

Was Liebe und Finanzen betrifft, erleben Sie ganz normale Höhen und Tiefen. Jedoch können die gelegentlichen hormonell bedingten Stimmungsschwankungen und Kreuzschmerzen ein Zeichen dafür sein, dass Sie irgendwo eine instabile Beziehung oder finanzielle Probleme haben. Vergessen Sie nicht, bei Ihren Unternehmungen jedweder Art wachsam zu bleiben.

6 bis 9 Fragen:

Sie haben Ihr Leben lang damit gekämpft, sowohl finanzielle Unabhängigkeit als auch intime Beziehungen aufzubauen. Ihre gesundheitlichen Probleme, die sich in Kreuz- und Hüftschmerzen, Hormonproblemen oder Problemen mit Ihrer Blase und Fortpflanzungsorganen zeigen, wollen Ihnen wahrscheinlich intuitive Warnungen geben, dass Sie einen besseren Weg finden müssen, um Finanzen und Liebe ins Gleichgewicht zu bringen. Gehen Sie unverzüglich zu Kapitel »Es gehören immer Zwei dazu«, Seite 74, um zu erfahren, wie Sie dieses Gleichgewicht herstellen können.

Teil 3

Eine neue Herangehensweise – Das dritte emotionale Zentrum: Verdauungssystem, Gewicht, Nebennierendrüsen, Bauchspeicheldrüse und Suchtverhalten

Wenn Sie die folgende Anzahl der Fragen mit »Ja« beantwortet haben:

0 bis 2 Fragen:

Sie haben ein Gespür dafür, dass Sie liebenswert sind und sich auf Ihre eigenen Bedürfnisse fokussieren können. Dennoch besitzen Sie genügend Disziplin und Verantwortungsgefühl, Aufgaben zu erledigen und Ihre Verpflichtungen gegenüber anderen zu erfüllen. Das ist selten. Sie dürfen stolz auf sich sein. Mit Ihrer Fähigkeit, Ihre eigene Identität im Gleichgewicht zu halten, werden sich eventuelle Schwierigkeiten eher in anderen Bereichen Ihres Körpers manifestieren.

3 bis 5 Fragen:

Ihre gelegentlichen Kämpfe im Bereich Arbeit und Selbstachtung zeigen sich wahrscheinlich nur in gelegentlich auftretenden Problemen bei Verdauung, Verstopfung, unregelmäßigem Stuhlgang oder Sorgen um Ihr Gewicht. Daher achten Sie auf jegliche zunehmende Unausgewogenheit in diesen Bereichen.

6 bis 9 Fragen:

Sie wissen, dass Sie Probleme mit Ihrer Selbstachtung haben. Ihr lebenslanger Kampf, sich dank Ihres Berufes stärker zu fühlen und sich gleichzeitig selbst zu lieben, resultierte wahrscheinlich in einer Erkrankung Ihres Verdauungstraktes und der Nieren oder in Problemen mit dem Gewicht oder Suchtverhalten. In Kapitel »Eine neue Herangehensweise«, Seite 99, können Sie mehr über wichtige Möglichkeiten erfahren, wie Sie Ihre Gedanken und Verhaltensweise ändern können, damit dieses emotionale Zentrum wieder gesund wird.

Teil 4**Süße Gefühle – Das vierte emotionale Zentrum:
Herz, Lunge und Brüste**

*Wenn Sie die folgende Anzahl der Fragen mit »Ja«
beantwortet haben:*

0 bis 4 Fragen:

Sie sind eines jener seltenen Menschen, die ein Kind versorgen können, einen alternden Elternteil oder überhaupt jeden, der Fürsorge braucht – und es dennoch

fertigbringen, nicht den Kopf zu verlieren. Sie sind mit einer starken geistigen und emotionalen Konstitution auf die Welt gekommen.

5 bis 10 Fragen:

Ihr Herz, Ihre Atemwege oder Brustprobleme können Traurigkeit, Angst oder Frustration mit einem Kind oder Partner signalisieren, doch diese Ablenkung wird nicht lange dauern. Sie sind belastbar und widerstandsfähig, und irgendwie gelingt es Ihnen immer, schnell wieder auf die Beine zu kommen!

11 bis 15 Fragen:

Vorsicht! Ihr lebenslanger Kampf bei dem Versuch, mit Ihren Emotionen in Ihren Beziehungen umzugehen, kann den Eindruck erwecken, als sei das Leben eine Seifenoper oder eine schlechte Reality-Show. Manchmal möchten Sie einfach nur weglaufen und in einem Kloster leben, nur um all diese Probleme ein für allemal hinter sich zu lassen. Doch Sie können Ihre Gesundheit schnell wiedererlangen: Prüfen Sie in Kapitel »Süße Gefühle«, Seite 134, nach, was Sie tun können, um sich selbst zu heilen.

Teil 5

**Etwas zu besprechen – Das fünfte emotionale Zentrum:
Mund, Nacken, Hals und Schilddrüse**

*Wenn Sie die folgende Anzahl der Fragen mit »Ja«
beantwortet haben:*