

HEYNE &

DAS BUCH

Wie schaffen wir es, weiter in ausgeglichener Stimmung und bei klarem Verstand zu sein, wenn unser Gehirn in einer immer komplexer werdenden Welt von allen Seiten mit Informationen bombardiert wird? *Heile deine Gedanken, heile dein Leben* wendet leicht verständlich die auf Affirmationen, Intuition und medizinische Wissenschaft beruhende Heilmethode von Louise Hay und Mona Lisa Schulz auf alle mentalen Gesundheitsprobleme an. Wir erfahren, was in uns vorgeht und was wir tun können, wenn

- wir traurig, wütend oder voller Angst sind
- wir ein Suchtverhalten zeigen
- wir Probleme haben, uns zu konzentrieren, zu lernen oder uns an etwas zu erinnern
- ein Trauma aus der Vergangenheit aufsteigt

Dieses Buch ist ein Schatz, da es modernste Wissenschaft mit Mitgefühl und Weisheit verbindet und uns auf diese Weise hilft, unser Gehirn neu zu vernetzen und Gehirnfunktionen wiederherzustellen.

DIE AUTORINNEN

Louise Hay, 1926 in Los Angeles geboren, ist mit über 50 Millionen verkauften Büchern die erfolgreichste Lebenshilfe-Autorin der Welt. Ihre Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und Seele begleitet unzählige Menschen auf dem Weg des persönlichen Wachstums. Die Autorin und Verlegerin verstarb im August 2017 im Alter von 91 Jahren.

Dr. Mona Lisa Schulz ist Fachärztin für Psychiatrie und promovierte in Neuroanatomie. Die Bücher der international angesehenen Expertin wurden in 27 Sprachen übersetzt. Mit Louise Hay verfasste sie bereits den Bestseller »Gesund sein«.

www.DrMonaLisa.com

LOUISE HAY
DR. MED. MONA LISA SCHULZ

*Heile deine
Gedanken,
heile dein Leben*

Innere Balance finden durch
Affirmationen und ganzheitliche Medizin

Aus dem Englischen übersetzt
von Thomas Görden

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
Heal Your Mind bei Hay House Inc., Carlsbad, CA, USA.

Die Hardcover-Ausgabe erschien 2017 unter dem Titel *Mentale Wunder*
im L.E.O. Verlag; München, in der Scorpio Verlag GmbH & CO. KG.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen
sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen
die Autorinnen und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art,
die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen
Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall
bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose
und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text-
und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Taschenbucherstausgabe 04/2019

Copyright © 2016 by Dr. Mona Lisa Schulz und Louise L. Hay

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017

by L.E.O Verlag in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

© dieser Ausgabe 2019 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Angela Hermann-Heene

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
eines Motivs von © Nottomanv1 / thinkstockPhotos und © The Hungry JPG

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70358-2

www.heyne.de

INHALT

Ein Willkommensgruß von Louise 6

Einführung 8

1. Kapitel: **DEPRESSIONEN** 22

2. Kapitel: **ANGST** 77

3. Kapitel: **SUCHT** 131

4. Kapitel: **DENK- UND LERNMUSTER** 195

5. Kapitel: **ERINNERUNG** 243

6. Kapitel: **KÖRPER, GEHIRN UND BEWUSSTSEIN** 309

Das Ganze sehen 347

Anhang A: Das Chakra/Energiezentrum 350

Anhang B: Alles-ist-gut-Verzeichnis 351

Danksagung 377

Endnoten 383

Register 396

EIN WILLKOMMENSGRUSS VON LOUISE

Mona Lisa Schulz, die ich liebe und verehere, hatte mir schon seit Langem versprochen, dass sie die wissenschaftlichen Erkenntnisse und Fakten aufspüren und sammeln würde, die das untermauern, was ich schon seit Jahrzehnten lehre. Nun, ich persönlich brauche keine wissenschaftlichen Beweise, um zu wissen, dass meine Methoden funktionieren – ich vertraue auf meine innere Stimme, das, was ich meinen »inneren Ruf« nenne, um Dinge einzuschätzen. Doch ich weiß, dass sich viele Menschen nur dann mit neuen Ideen beschäftigen, wenn wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse dahinterstehen.

In unserem Buch *Gesund sein: Das neue Programm zur Selbstheilung* haben wir Ihnen bereits die wissenschaftliche Seite präsentiert und Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie von Krankheit zu Gesundheit gelangen können. Während des Entstehungsprozesses des Buches habe ich noch einmal eine ganze Menge über meine Arbeit gelernt. Ich habe ein noch tieferes Verständnis für das, was ich schon seit Jahrzehnten lehre, erlangt, und es war spannend für mich, wie anschaulich der Zusammenhang zwischen unseren Emotionen, Gedanken und unserer Gesundheit wurde.

Dieses Buch legt den Fokus nach dem Körper nun auf den Geist und zeigt die Verbindungen auf zwischen emotionalem

Wohlbefinden, geistiger Gesundheit und den Rezepten, die wir für Heilung anbieten.

Ich bin mir sicher, dass Sie die Informationen in diesem Buch dazu nutzen werden, ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

EINFÜHRUNG

Mein Leben lang versuchte ich, mit den anderen mitzuschwimmen und als normal zu gelten. Wie viele Frauen habe ich versucht, ruhig und ausgeglichen zu sein und meine Gefühle im Zaum zu halten. Ich wollte nicht klein begeben, wenn es galt, mutig zu sein, und wollte nicht als »Nervenbündel« dastehen, wenn es galt, cool und kontrolliert zu erscheinen. Wenn ein Examen zu bestehen war oder wenn es auch nur darum ging, bei einer Vorlesung aufmerksam zuzuhören, habe ich die erforderliche Konzentration und Aufmerksamkeit investiert – da wir auch ständig hören, dass wir meditieren und unser Bewusstsein erweitern und nicht engstirnig sein sollen, habe ich auch das praktiziert. Inzwischen werde ich älter und möchte nicht »abbauen«, sondern geistig beweglich bleiben, mein Gedächtnis und meinen scharfen Verstand bewahren. Und selbst das ist mir nicht genug. Ich will mehr. Ich will mich spirituell immer noch weiterentwickeln, will intuitiv, inspiriert und mitfühlend sein. Ist es möglich, all das zu verwirklichen und obendrein gesund zu sein? Ja, das ist es.

Aber nicht jedem Menschen fällt es gleich leicht. Jeder ist anders. Vielleicht gibt es in Ihrer Familie ein Gen, das Sie anfällig für Depressionen oder Angststörungen macht. Vielleicht wurde bei Ihnen eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, ADHS, diagnostiziert oder leiden Sie unter Gedächtnis- oder Konzentra-

tionsproblemen. Möglicherweise haben Sie aber auch traumatische Erfahrungen erlitten, durch die Sie Depressionen, Ängste oder Gedächtnisprobleme entwickelt haben. Mithilfe von Medizin, Affirmationen und Intuition können Sie dennoch Ihr Denken heilen. Wie das geht? Ich werde es Ihnen zeigen, denn ich habe mein ganzes Leben damit verbracht, genau das zu erlernen und umzusetzen.

Wir alle werden mit Herausforderungen und Schwierigkeiten geboren. In meinem Fall war es so, dass ich unter zwei Störungen des Gehirns litt – Narkolepsie und Epilepsie. Beide halfen mir, meine intuitiven, medialen Fähigkeiten zu entwickeln. Und ich gehe davon aus, dass diese beiden Erkrankungen mich anfällig für weitere gesundheitliche Störungen gemacht haben, die zu Stimmungsschwankungen führten, mich manchmal zu einem Nervenbündel machten und meine Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigten. Und wie ging ich mit diesem Handicap um? Ich lernte. Und verbrachte *sehr viel Zeit* in Schulen. Eines meiner Mottos lautet: »Nichts macht erfolgreicher als extremes Erfolgsstreben.« Während andere Leute versuchten, cool und diszipliniert (vor allem aber cool) zu sein, war ich völlig uncool. Ich hielt mich lieber am Spielfeldrand auf, ausgerüstet mit Büchern und Stift – das war vor der Zeit der iPhones und Tablets –, und las und las und las. So erwarb ich erst meinen Bachelor, promovierte dann in Medizin und Geisteswissenschaften und wurde schließlich Neuroanatomin und Psychiaterin mit Spezialgebiet Neuropsychiatrie. Während dieser Karriere lernte ich, dass wir die Dinge nicht ausschließlich mit dem Intellekt begreifen und verinnerlichen können. Ich entdeckte, dass ich eine Begabung für medizinische Intuition besitze: die Fähigkeit zu verstehen, wie bestimmte körperliche Empfindungen, bestimmte Krankheiten uns wissen lassen, wenn in unserem Leben etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Davon später mehr.

Hier genügt es, darauf hinzuweisen, dass ich, einschließlich der

Highschool, von 1978 bis 1998 über 20 Jahre in meine Ausbildung investierte. So habe ich gelernt, wie Sie Ihr Denken heilen und Ihr Potenzial entfalten können. Das möchte ich Ihnen Schritt für Schritt vermitteln.

Ganzheitliches Denken

Jahrhundertlang haben Forscher, Psychologen und spirituelle Lehrer herauszufinden versucht, warum wir emotional leiden. Dazu gibt es jede Menge Fakten und Zitate. Wir wissen, dass Melancholie, Traurigkeit, seelische Krisen und Traumata sich in Gehirn und Körper niederschlagen. Heute muss die Medizin die Erkenntnis akzeptieren lernen, dass jede Krankheit durch unsere emotionale Verfassung verschlimmert oder gebessert werden kann.

Louise Hay und ich tauschen uns schon seit Jahrzehnten über diese Zusammenhänge aus. Ihr erstes Buch *Heile deinen Körper: Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit und ein ganzheitlicher Weg, sie zu überwinden*, 1984 erschienen, war auf diesem Gebiet bahnbrechend. In ihrem Werk (tatsächlich handelt es sich um ein kleines blaues Büchlein) behauptet sie, dass das Gute und das Schlechte in unserem Leben das Ergebnis unseres Denkens ist – dass also Gedanken unsere Erfahrung formen. Das ist interessant, weil wir heute, im 21. Jahrhundert, herausgefunden haben, dass unser Gehirn sich im Laufe unseres Lebens kontinuierlich umformt, was als Plastizität bezeichnet wird. Zum Guten wie zum Schlechten werden wir von unseren Gedanken und Gefühlen beeinflusst. Louise hat in ihrer jahrzehntelangen Laufbahn unzähligen Menschen geholfen, mithilfe von Affirmationen ihr Denken und ihre Lebenserfahrungen zu verändern sowie ihren Gesundheitszustand zu verbessern. Heute tun Medizin und Wissenschaft das Gleiche in Form der kognitiven Verhaltenstherapie und der Dialektisch-Behavioralen Therapie, der Stressreduktion und der