

GESUNDHEIT



Die gute Nachricht: Ja, Sie haben es in der Hand Ihre Gesundheit erheblich zu verbessern. Die zweite gute Nachricht: Sie benötigen dazu keine komplizierten Techniken und auch nicht viel Zeit. Lösen Sie täglich negative, stressbesetzte Erinnerungen aus Ihrem Zell- und Nervensystem und bereiten Sie sich dadurch selber die Grundlage für eine bessere Gesundheit und eine höhere Lebensqualität. Die dritte gute Nachricht: In Ihrem Körper und in Ihren Zellen ist alles vorhanden, um Ihre Gesundheit zu verbessern und ein glückliches sowie ein erfolgreiches Leben zu führen – unabhängig von den äußeren Umständen.

*Text: Klaus Wienert, „Wienert-Coaching“ und „Unternehmensberatung im neuen Geist“,
Foto: Constanze Wild*

Doch zunächst einmal einige – für Sie möglicherweise neue Ideen – zum Thema Gesundheit, Stress und Symptome.

DER SELBSTHEILUNGSREFLEX

Jeder menschliche Körper verfügt über einen angeborenen Selbstheilungsreflex. Dieser sorgt dafür, dass sich Ihr physischer Körper in jeder Sekunde Ihres Lebens repariert, regeneriert, heilt, erneuert und seine Funktionen ausführen kann. Er wirkt in jeder Zelle, in jedem Organ, in jedem Bereich Ihres Körpers und gehört zur Ihrer Grundausstattung – auch während Sie jetzt diese Zeilen lesen.

Wird dieser Selbstheilungs-Mechanismus beeinträchtigt oder sogar unterbrochen, kommt es zu Symptomen. Diese Symptome werden konstitutionell bedingt im schwächsten Bereich auftreten und können physischer, emotionaler, mentaler und energetischer Natur sein.

Doch was kann diesen Selbstheilungsreflex schwächen? Es ist ein weiterer Mechanismus, der zu Ihrer Grundausstattung gehört: Der Kampf- und Flucht-Reflex oder auch „Stress-Modus“ genannt. Der Kampf- und Flucht-Reflex ist ein neurologisches Reaktionsmuster, das dem Überleben dient. Taucht eine Gefahr auf, wird er aktiv, um durch bestimmte Aktionen der Gefahr zu entkommen

oder sie zu überwältigen. Dazu müssen jedoch andere körperliche und geistige Funktionen, die im Falle einer Bedrohung nicht von primärer Bedeutung sind, gedrosselt und auf ein Minimum herabgesetzt werden. Zu diesen verringerten Funktionen gehören der Selbstheilungsreflex – Sie erinnern sich: Reparatur, Heilung, Erneuerung und Regeneration des Körpers. Des Weiteren werden Aktivitäten des Immunsystems, der Verdauung, sowie unser bewusstes Denken, das in den Stirnlappen des Gehirns stattfindet, zu Gunsten der Stressreaktion und des Überlebens verringert. Dabei fällt dann auch die emotionale Balance aus dem Gleichgewicht und es treten Gefühle von Überlastung, Ärger, Ängste oder Lustlosigkeit auf – an Stelle von Lebensfreude, Motivation, Vertrauen und Ausgeglichenheit. Sie können sicherlich beginnen zu ahnen, welch weit reichende Konsequenzen all dies für Ihre Gesundheit hat.

Lassen sie uns aber dem neurologischen Pfad noch etwas folgen. Eine weitere Grundfunktion Ihres Nervensystems ist es, dass es nicht zwischen tatsächlich auftretenden und eingebildeten, vorgestellten Gefahren bzw. Stresssituationen unterscheidet. Auf neurologischer Ebene hält es beide, für real und antwortet mit einer Reaktion, die Ihr Überleben sichern soll. Welche höhere Priorität sollte es sonst noch geben?

INTERNER SPEICHER

Um entsprechend auf Gefahrensituationen vorbereitet zu sein, speichern unser Gehirn und unsere Zellen vergangene negative, bedrohliche Situationen ab. Diese dienen als Referenz für gegenwärtige und zukünftige Reaktionen. Tritt eine Situation auf, die einem abgespeicherten Bild in gewisser Weise ähnelt, wird die damalige neurologische und zelluläre Kampf- und Flucht-Reaktion ausgelöst. Dies geschieht weiterhin im besten Sinne des Überlebens. Meist haben die aktuellen Situationen jedoch gar nichts mit den vergangenen zu tun. Es sind lediglich bewusste oder meist unterbewusste Erinnerungen an einige Details, innere Bilder oder Zusammenhänge. Dennoch entscheidet sich Ihr Nervensystem für die Stressantwort, statt das Überleben aufs Spiel zu setzen.

Da die meisten Menschen nie gelernt haben, diese Stressoren abzubauen und aufzulösen, häufen sie sich mit der Zeit an. Manchmal haben Sie in der Vergangenheit Rückschlüsse gezogen und Dinge in Ihrem Leben geändert. Häufig ist aber nicht einmal dies gelungen. Die grundlegenden Stresserinnerungen wohnen jedoch weiter auf der Festplatte Ihres Nervensystems sowie in Ihren Zellerinnerungen und haben weit reichende Auswirkungen.

ERHOLUNGS-RÜCKSTAU FÜHRT ZU SYMPTOMEN

Im weiteren Verlauf kommt es durch den beschriebenen Stress-Reaktions-Modus zum Erholungs- und Reparatur-Rückstau im Körper. Und daraus entstehen wiederum Symptome – ob körperliche, emotionale, mentale oder energetische – die bei vielen Menschen bereits zum Alltag gehören. Hier setzen dann die meisten Behandlungen und Therapien an. Sie versuchen die aufgetretenen Symptome zu beseitigen. Was ist jedoch die Folge, wenn der zu Grunde liegende Stress-Modus - jener, der den Selbstheilungsreflex, das Immunsystem, die Verdauung sowie das bewusste Denken herabsetzt – nicht aufgelöst und geheilt wird? Das Symptom wird nicht verschwinden oder es wird wiederkehren bzw. an anderer Stelle, meist mit größerer Dramatik, ausbrechen.



KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des "Licht-Gesundheit-Energie Zentrums"

Was gilt es zu tun?

Damit wirkliche Heilung und Gesundheit eintreten kann, ist es von grundlegender Bedeutung negative, stressbeladene Erinnerungen aus dem Nervensystem und den Zellerinnerungen zu löschen und durch positive, konstruktive und gesundheitsfördernde Muster zu ersetzen.

Emotionaler Stress, negative Glaubenssätze, alte Stressmuster sowie Zellerinnerungen haben ihren Zweck erfüllt und sind jetzt bereit verändert zu werden. Sind auch Sie bereit, sich von diesen zu verabschieden? Sind sie bereit, Ihre Zellen wieder Ihren grundlegenden Selbstheilungsreflex ausführen zu lassen? Und sind sie auch bereit, täglich ein paar Minuten dafür zu investieren? Dann lade ich Sie ein folgende Gesundheits-Aktivierung durchzuführen.

EXKLUSIV-WORKSHOP FÜR HARVEST LESER

Auch für diese Ausgabe hat Klaus Wienert aus seinem reichhaltigen Fundus speziell für Harvest Leser ein Programm entwickelt, um täglich Ihre Gesundheit zu verbessern. Es gibt nichts Gutes außer man tut es. Na, dann los!



Aktions-Schritt 1

SICH 5 MINUTEN NEHMEN

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit - für sich und für Ihre Gesundheit. Lassen Sie es zur Routine werden, so wie das tägliche Zähneputzen oder andere Dinge, die Ihnen wichtig sind. Welches höhere Gut gibt es, als das Ihrer Gesundheit und Lebensfreude?

Aktions-Schritt 2

AUFLÖSEN NEGATIVER, STRESSBESETZTER ZELLERINNERUNGEN

Da die meisten Erinnerungen im Unterbewusstsein sowie im Zellgedächtnis gespeichert sind und von da aus wirken, sollten auch diese in die Stress-Auflösung mit einbezogen werden.

Sagen oder denken Sie folgenden Satz: „Alle bewussten und unbewussten Stressmuster mögen heilen.“



Aktions-Schritt 3

AKTIVIEREN DER 5 ENERGIETOR-KLOPPUNKTE

- 1: auf dem Brustbein
- 2: unterhalb der Unterlippe
- 3: über der Oberlippe
- 4: zwischen den Augenbrauen
- 5: am höchsten Punkt des Kopfes

Klopfen Sie jeden der abgebildeten Punkte sanft für ca. 10–20 Sekunden und atmen Sie dabei tief und ein und aus. Nehmen Sie währenddessen den Begriff „Heilung“ wahr, wie er als Echo durch Ihren Körper schwingt. Sie können auch einen anderen für Sie positiven Begriff wählen. Experimentieren Sie.

Sie brauchen während dieses Schritts nichts weiter zu tun. Strengen Sie sich nicht an und versuchen Sie nichts willentlich zu erreichen. Erlauben Sie einfach Ihren Zellen die Arbeit zu erledigen.



Aktions-Schritt 4

INTEGRIEREN NEUER POSITIVER GEDANKEN, GEFÜHLE UND BILDER

Jetzt sind Ihre Zellen bereit, ein neues Selbstbild, mit einem neuen positiven, unterstützenden Muster zu integrieren. Stellen Sie sich vor, auf Ihrer inneren Festplatte sind Gedanken, Gefühle und Bilder von Gesundheit, Lebensfreude, Erfolg, liebevollen Beziehungen oder was auch immer Sie motiviert, verankert. Wie würde Ihr Leben aussehen, wenn derartige Muster die Grundlage Ihres täglichen Lebens und Erlebens wären.

Halten Sie für 1-2 Minuten Stirn-Hinterkopf, während Sie die Begriffe fühlen oder visualisieren. Dies aktiviert verschiedene Zentren Ihres Gehirns, wie den Präfrontalkortex, der wichtig für neue Muster und Programme ist.

SICH TÄGLICH GUTES TUN

Leider ist es noch kein allgemeingültiger Standard in der Schule oder der Erziehung, Techniken zu vermitteln, die helfen Stress abzubauen, negative (Zell-)Erinnerungen aufzulösen sowie die Gesundheit zu fördern. Beginnen Sie daher jetzt damit, sich und Ihrer Gesundheit Gutes zu tun.

Noch ein Wort zum Abschluss: Jede medizinische Intervention, ob naturheilkundlich oder konventionell, hat gute und segensreiche Möglichkeiten. Falls Sie bestimmte Symptome haben, holen Sie sich fachkundlichen Rat ein. Ich möchte Sie jedoch motivieren, sich mit dieser täglichen 5 Minuten Übung die Grundlage zur Erhaltung oder Erreichung von Gesundheit, Glück und Lebenserfolg zu bereiten.



Möchten Sie mehr über unsere Arbeit erfahren? Wir freuen uns, Ihnen in Seminaren, Ausbildungen und Einzelsitzungen weiteres vermitteln zu können. Gerne kooperieren wir auch mit Ihrer Praxis, Einrichtung oder Firma, um Ihr Angebot zu erweitern oder Ihren Mitarbeitern mehr Gesundheit zu ermöglichen.

Klaus Wienert ist Gründer und Leiter des „Licht-Gesundheit-EnergieZentrums“ sowie von „Wienert-Coaching“, der „Unternehmensberatung im neuen Geist“. Seit über 15 Jahren ist er als Seminar- und Ausbildungsleiter mit über 10.000 Seminarteilnehmern sowie als Life-Business Coach für nationale sowie internationale Unternehmen und Führungskräfte tätig. Darüber hinaus leitet er systemische Organisations-, Business- und Erfolgs-Aufstellungen. Er ist Mitgründer des Netzwerks Kompetenz-die-bewegt.de.

Infos unter:
Klaus Wienert
Drosselgasse 6,
82166 Gräfelfing / München
Tel.: +49 (0)89 - 89 86 77 80
www.licht-gesundheit-energie.de
www.wienert-coaching.de
www.kompetenz-die-bewegt.de