

Leseprobe

Bedienungsanleitung für unseren Körper und unser Leben



**Werde dein eigener
Selbsteilungsberater
mit den 10 Schritten der Selbsteilung!**

**Arbeitsbuch
für das Studiennetzwerk für integrative Medizin
von Gudrun Dara Müller**

Inhaltsverzeichnis

Gemeinsam unsere Verantwortung übernehmen.....	3
Die 7 grundlegenden Entscheidungen.....	4
Entscheidung 1: Das Erkennen der Wahrheit.....	4
Entscheidung 2: Es gibt hier auf der Erde immer 2 Seiten.....	6
Entscheidung 3: Das Handeln nach der eigenen genetischen Identität.....	8
Entscheidung 4: Die Stärke meines Immunsystems selbst erkennen.....	9
Entscheidung 5: Die Festlegung meines Wegs zur Gesundheit.....	10
Entscheidung 6: Die Ausrichtung auf nachhaltige Gesundheit	11
Entscheidung 7: Die Macht liegt im Hier und Jetzt.....	13
Kennst du deinen Mentor, der dich unterstützt und dir die Türen öffnet?.....	15
Der Schlüssel zur Heilung ist die Qualität unserer Beziehungen.....	16
Die 10 Schritte der Selbstheilung.....	17
Schritt 1: Die Ausrichtung des Weges festlegen.....	17
Schritt 2: Bringe Licht in dein Dunkel.....	17
Schritt 3: Werde Lebens-Manager.....	17
Schritt 4: Entscheide dich, das Drama zu verlassen.....	17
Schritt 5: Achte auf deinen Energiestatus.....	17
Schritt 6: Stelle Fragen.....	17
Schritt 7: Fordere die Wiederherstellung des Energiegleichgewichts.....	17
Schritt 8: Zeige deinem Körper deine Wertschätzung.....	17
Schritt 9: Unterstütze die Selbstheilungskräfte deines Körpers mit den 3 Säulen der Gesundheitsversicherung.....	17
Schritt 9 a) Erobere dir deinen freien Willen zurück (Flexibilität).....	17
Schritt 9 b) Unterstütze deine innere Freude.....	17
Schritt 9 c) Unterstütze deine Stabilität und Durchsetzungskraft.....	17
Schritt 10: Begreife den Veränderungsprozess des Körpers.....	17
Der Überblick über den Heilungsprozess.....	18
Phase 1: Der Wunsch nach Veränderung.....	18
Phase 2: Die Kraft des Schicksals.....	18
Phase 3: Das Chaos als Voraussetzung für eine neue Ordnung.....	18
Phase 4: Mit Sicherheitsseil die Veränderung wagen.....	18
Phase 5: Der Rückblick aufs bisherige Leben	18
Phase 6: Ein neues Miteinander entsteht.....	18
Phase 7: Kraft für die Erreichung deines Ziels.....	18
Phase 8: Die Herausforderung annehmen.....	18
Phase 9: Den Flow der Glückseligkeit erleben.....	18
Phase 10: Halt in der Gemeinschaft finden.....	19
Phase 11: In der Gesellschaft wirken.....	20
Wunschzettel für private Wünsche.....	21
Die politischen Grundprinzipien des Studiennetzwerks.....	22
Wunschzettel für politische Wünsche.....	23
Möchtest du Mentor des Studiennetzwerks werden?.....	24
Unsere Balance-Schulung im bewussten Immunsystemtraining.....	25
(1) Prägung (Resonanz).....	25
(2) Anschauen.....	25
(3) In Kommunikation kommen.....	25
(4) Eine Meinung bilden.....	25
(5) Entscheidung treffen.....	25
(6) Handeln.....	25
Die Unterstützung im Studiennetzwerk.....	25
Die Art der Unterstützung im Heilungsprozess.....	25
Die Unterstützung im Studiennetzwerk ist vielfältig.....	27
Selbstheilungsberatung – Gudrun Dara Müller.....	28
Welche Unterstützung möchtest du annehmen?.....	28
Die Vorgeschichte und die Entstehung des Studiennetzwerks.....	29
Forschungsauftrag des Studiennetzwerks für integrative Medizin.....	31

Im Original sind es 88 Seiten.

Gemeinsam unsere Verantwortung übernehmen

Mir ist Verantwortungsbewusstsein sehr wichtig.

Ich vertrete die Ansicht, dass wir als Menschen eine hohe Verantwortung übernommen haben, als Gott uns mit einem Bewusstsein ausgestattet hat, damit wir diese Erde und unser Leben gemeinsam gestalten. Doch die Bedienungsanleitung, wie ich dieser Verantwortung gerecht werden kann, hat Gott nicht mitgeliefert.

Ich brauchte 50 Jahre meines Lebens, um zu begreifen, dass Gott mir stattdessen jemanden mitgegeben hat, der mich in Sekundenschnelle daran erinnert, wenn ich gegen meine eigenen Werte verstoße oder ich wahrnehme, wenn andere dagegen verstoßen: meinen Körper.

Da mir Verantwortungsbewusstsein sehr wichtig ist, reagiert mein Körper mit Ärger, wenn ich wahrnehme, dass durch kurzsichtigen gutgemeinten Aktionismus unsere Umwelt, unser Zusammenleben und unsere Körper zerstört werden.

Da dieser Ärger ein enormes Zerstörungspotential hat, habe ich diesen in der Vergangenheit zu unterdrücken gelernt. Das ich damit meinen eigenen Körper zerstöre und mich meiner Gesundheit beraube, brauchte einige Jahre Forschungsarbeit.

Noch mehr Forschungsarbeit und Bewusstwerdung brauchte es, um herauszufinden, wie ich diesen Konflikt so lösen konnte, dass ich gesund werden und bleiben kann, ohne diesen Wert loszulassen. Das Ergebnis meiner Forschungsarbeit ist dieses Arbeitsbuch.

Dem kurzsichtigen gutgemeinten Aktionismus habe ich vergeben, als ich wahrgenommen habe, dass es automatische Überlebensmechanismen unseres Körpers sind.

Erst wenn wir es als Menschen schaffen, aus diesen automatischen Dramen auszusteigen, können wir unseren Verstand nutzen. Vorher bekommt er keine Energie und kann nicht wirken. Dieses Arbeitsbuch habe ich für Menschen geschrieben, die ihren Verstand benutzen möchten, um aus ihren automatischen Dramen auszusteigen, die ihn aushebeln.

Dem Ärger und der Wut habe ich vergeben, als ich wahrgenommen habe, dass es die Kraft ist, die mir mein Körper zur Verfügung stellt, um Veränderungen zu bewirken.

Wenn ich den Ärger unterdrücke, unterdrücke ich meine Vitalität.

Dieses Arbeitsbuch habe ich für Menschen geschrieben, die Veränderungen bewirken wollen und sich mehr Kraft und Vitalität in ihrem Leben wünschen.

Dieses Arbeitsbuch gibt mir die Chance, in Zukunft verantwortungsvoll mit meiner eigenen Gesundheit umzugehen, sie mit der von mir übernommenen Verantwortung für mein Leben in Balance zu bringen und die Verantwortung loszulassen, die mir nicht gehört.

Der Zerstörungskraft habe ich vergeben, als ich wahrgenommen habe, dass ohne die Zerstörung von Altem nichts Neues entstehen kann. In diesem Arbeitsbuch zeige ich, welche Illusionen ich in meiner Wahrnehmung zerstört habe, damit die Balance für mich möglich wird. Die Natur und ihre Gesetze zeigen mir dabei den Weg.

Mein Körper möchte sich dem Leben einfach hingeben und glücklich leben.

Das Arbeitsbuch gibt meinem Verstand eine Bedienungsanleitung, wie er es ihm immer wieder ermöglichen kann.

In der Vergangenheit hatte ich meine Entscheidungen auf Illusionen, Halbwahrheiten und Schmerz aufgebaut. Ich bin oft auf den Wahrheitseffekt reingefallen, der uns die Dinge glauben lässt, die wir schon mehrfach gehört hatten.

Diesem Muster habe ich vergeben, als ich wahrgenommen habe, dass davor weder Intelligenz noch Vorkenntnisse schützen. Unsere ganze Medizin lebte bisher von solchen Wahrheiten, weil Prof. X etwas gesagt hat und es von anderen ungeprüft wiederholt wurde.

Ganze Wissenschaftszweige sind darauf aufgebaut worden.

Da das ganz viel Unsicherheit und Zweifel in meinen Körper bringt und mich krank gemacht hat, habe ich neue Entscheidungen getroffen.

Die 7 grundlegenden Entscheidungen

Entscheidung 1: Das Erkennen der Wahrheit

Wenn ich meine Entscheidungen an der Wahrheit ausrichte, dann geben sie mir Sicherheit und Halt in unserer vielfältigen und multidimensionalen Welt.

Ich handle dann nach meiner Identität. Auf ihr baue ich meine Persönlichkeit auf.

Ich kann meine Entscheidungen und mein Handeln danach ausrichten.

Wenn alter Schmerz in mir aufsteigt, entsteht ein Drama, das meine Motivation und Wahrnehmung verzerrt. Mein Körper fühlt sich dann in seiner Identität angegriffen und reagiert ärgerlich oder versucht andere zu retten, wenn ich feststelle, dass ein anderer Entscheidungen getroffen hat, die ich als gefährlich, böse oder verantwortungslos einschätze. Dadurch fühle ich mich in die Dramen der anderen hineingezogen und leide mit ihnen mit.

Wenn ich mich in der Welt des Schmerzes und des Dramas bewege, dann kommt es immer wieder zu Missverständnissen. Andere glauben dann, dass wir von denselben Dingen reden, wenn wir dieselben Worte verwenden. Das ist für mich Nerven aufreibend und kostet mich viel Energie.

Da mir diese Realität nicht gefällt, habe ich mich gefragt:

Wie reagiere ich, wenn alles was es an Gedanken und Ideen gibt, nur noch interessante Ansichten sind und keine Wahrheit? Was passiert, wenn ich mir die Erlaubnis gebe, die Grundannahmen zu ändern, die sich für mich nicht gut anfühlen?

Was passiert, wenn ich definiere, was meine Wahrheit ist?

Das fühlt sich für mich hervorragend an. Voller Freiheit :-)

Ich kann mir die interessanten Ansichten der anderen anschauen und entscheiden, was sich für mich passend anfühlt.

Meine Wahrheit ist die Summe meiner Grundannahmen, auf denen ich meine scheinbar objektive Realität aufbaue.

Damit mir selbst meine Wahrheit klar wird, so dass ich mein Handeln nach ihr ausrichten kann, lege ich sie in diesem Arbeitsbuch fest.

In der Vergangenheit habe ich die meisten Wahrheiten ungeprüft als unbewusste Prägung von anderen übernommen. Diese alten unbewussten Prägungen haben bisher mein Leben bestimmt und gestaltet.

Ich entscheide mich jetzt, meine Wahrheit zu ändern.

Ich bin mir bewusst, dass sich dadurch etwas in meinem Leben verändert.

Da es meine Entscheidung ist, die zu dieser Wahrheit und der damit verbundenen wahrgenommenen Realität führt, kann ich sie jeder Zeit ändern.

Dieses Buch ist meine Wahrheit zum Zeitpunkt der 2. Auflage – Version 20 vom 07.10.2020

Ich erlaube anderen, eine andere Wahrheit und andere interessante Ansichten zu vertreten.

Ich gebe dir mit diesem Arbeitsbuch den Halt, so dass du deine eigene Wahrheit im Bereich der Gesundheit und Heilung für dich festlegen kannst.

Für mich gibt es keine objektive Realität, die wir als Menschen mit unserer subjektiven Wahrnehmung erkennen können.

Für mich ist die Wahrheit einer Naturwissenschaft immer die Wahrheit, die die Menschen als Wahrheit erkennen und anerkennen.

Damit wir eine vollständige Weltsicht erhalten, ist deine Sichtweise wichtig.

Ich möchte mit diesem Buch eine einheitliche wissenschaftliche Basis erstellen, auf deren Grundlage Menschen leichter selbstverantwortlich Entscheidungen für ihre Gesundheit und die Gesundheit ihrer Kinder treffen können.

Meine Vision hinter diesem Buch

Dieses Buch gibt uns die Basis, dass wir in Zukunft im Gesundheitsbereich mit einer Stimme sprechen und damit stabil zusammenarbeiten können.

Wir erzeugen damit eine Halt gebende Resonanzwelle, einen Leitstrahl und nicht ein wildes Durcheinander, in dem der Gesundheitssuchende sich haltlos hin und her geworfen fühlt.

Bei verschiedenen Ansichten können wir dadurch leichter in Kommunikation kommen. Wir werden dann nicht mehr von unseren Ängsten und Sorgen fremd gesteuert.

Denn nur, wenn wir das schaffen, werden die Visionen wahr, mit denen ich gestartet bin und die ich möchte, dass sie Wirklichkeit werden:

- ein neues Gesundheitssystem, das auf Salutogenese (Gesundwerdung) ausgerichtet ist
- Selbstheilungskliniken als Unterstützung, wenn wir unseren Halt verlieren
- Eltern, die Zeit für ihre Kinder haben, indem ich Möglichkeiten schaffe, das Muttersein und füreinander da sein zur bestbezahlten Berufung zu machen. Mit Rentenabsicherung und Absicherung der Nachkommen durch Investitionen in Gesundheit.

Werde dir mit diesem Arbeitsbuch darüber klar, welche Wahrheit deine aktuelle Wahrheit ist!

Was soll die Basis deiner Entscheidungen und deines Handelns sein?

Befrage dabei nicht nur die Gedanken in deinem Kopf, sondern auch das Gefühl in deinem Körper. Wenn Kopf und Körper bzw. Seele verschiedene Ansichten haben, hindert es uns daran, klar zu entscheiden und zu handeln und zu uns zu stehen.

Wie du die vielen Instanzen in deinem ganzheitlichen System Mensch bezeichnest, ist ganz persönlich. Mich interessiert die Wahrheit, die das Ergebnis der Integration dieser vielen verschiedenen Sichtweisen ist.

Jeder Satz/Abschnitt ist mit folgender Box versehen:

Wahrheit?

In diese Box setzt du einen Haken, wenn alle Stimmen in dir eindeutig „Ja“ sagen, setze „?“ , wenn alle eindeutig „Nein“ sagen und „!“ , wenn sie verschiedene Meinungen haben oder es im Körper merkwürdige Gefühle dazu gibt.

„?“ heißt, dass du ein Geschenk für mich hast, welches ich gern empfangen möchte. Dafür gibt es die Treffen des Studiennetzwerks. Ich möchte die Wahrheit dieses Buches anpassen, wenn es neue Erkenntnisse gibt.

„!“ heißt, dass es eine Aufforderung für dich zum Handeln ist. Dabei unterstützen dich die 10 Schritte der Selbstheilung in diesem Buch und die Unterstützung im Studiennetzwerk für integrative Medizin. Solange du dich nicht für eine Wahrheit entscheiden kannst, fehlt deinem Körper die innere Stärke, die für die Gesundheit so wichtig ist.

Probiere es gleich mal aus: Ist das, was ich in Entscheidung 1 über die Illusion der einen Wahrheit geschrieben habe, deine Wahrheit? Wie entscheidest du dich? Wahrheit?

Was ist dir beim Erkennen deiner Wahrheit bewusst geworden?

Entscheidung 2: Es gibt hier auf der Erde immer 2 Seiten

Es gibt die Identität unseres Geistes und die Identität unseres Körpers.
Es gibt die männliche Energie und Weltwahrnehmung und die weibliche Energie und Weltwahrnehmung.

Wenn meine Wahrnehmung durch Schmerz verzerrt ist, teile ich die Welt in gut und böse.
Die Realität scheint in der Schmerzwahrnehmung aus guten und bösen Menschen zu bestehen.

Durch den Schmerz verzerrt sich dann meine Motivation und ich versuche, ein guter Mensch zu sein und alles richtig und perfekt zu machen.

Wenn ich aus dieser Schmerzwahrnehmung handle, dann frustriert das meinen Körper.
Egal, ob ich dann optimistisch immer wieder aufstehe oder pessimistisch mich vor den Fernseher setze, gesund macht mich beides nicht.

Wenn ich dann auf dem Weg zur Gesundheit mit der Selbstbeobachtung beginne und feststelle, dass das, was ich an anderen ablehne auch in mir ist. Wenn ich dann feststelle, dass ich so nicht sein möchte und versuche mich zu ändern und zu verbessern, dann öffne ich den Weg in die Autoimmunität und Selbstzerstörung.

Da mir diese Realität nicht gefällt, habe ich mich gefragt:

Wie kann ich die Welt anders sehen? Was passiert, wenn ich meine Wahrnehmung in Frage stelle? Wie kommt es zu dieser Zweiteilung unserer Welt?

Wenn es kein richtig und kein falsch gibt, dann bin ich immer genau so richtig wie ich bin.

Wenn mir irgendein Detail meines Lebens nicht gefällt, dann kann ich andere Seiten davon entdecken, so dass es mir dann doch gefällt.

Oder ich kann einen Veränderungsprozess starten.

Ein Veränderungsprozess führt mich und meinen Körper zu einem neuen stabilen und sicheren Leben, das mir besser gefällt und eine angenehmere Energie hat.

Wenn mein Leben mir aktuell wie ein Chaos erscheint, dann weiß ich, dass ich bereits mitten im Veränderungsprozess bin und mich nur klar auf mein neues Ziel ausrichten muss.

Ich weiß, dass ich schon etliche Veränderungsprozesse in meinem Leben erfolgreich gemeistert habe.

Ich weiß, dass ich durch die Prägungen meiner Vorfahren erfolgreiche Strategien übernommen habe, denn sonst wäre ich jetzt nicht hier.

Auf diesen Erfahrungen kann ich aufsetzen.

Diese Erfahrungen bilden meine stabile Basis, von der ich jetzt zu neuen Ufern aufbrechen kann.

Ich kann dann feststellen, dass unsere Wahrnehmung durch unser Gehirn gesteuert wird.

D.h. die ankommenden Signale werden von der rechten und der linken Gehirnhälfte empfangen.

Durch unsere paarigen Sinnesorgane kommen sie im Idealfall gleichzeitig auf beiden Seiten an. Im Idealfall schaffen es die beiden Gehirnhälften miteinander zu reden und gleichen die beiden Sichtweisen miteinander ab.

Die Schritte mit denen ich mich diesem Idealfall immer weiter annähere, habe ich in diesem Arbeitsbuch beschrieben.

Ich habe dadurch die Chance, meinen Körper anders wahrzunehmen.

Ich kann dann wahrnehmen, dass meine automatischen Reaktionen nur Notfallstrategien sind, die mein Körper startet, um mein Überleben zu sichern.

Ich habe dadurch die Chance, neue Strategien zu erlernen, die meinen Körper schützen.

Ich habe dadurch die Chance, die Welt anders wahrzunehmen.

Ich kann dann erkennen, dass ich mich selbst verletze, wenn ich die Welt in gut und böse oder richtig und falsch unterteile. Ich kann dann erkennen, dass ich meine Energie verliere, wenn ich etwas mache, was ich vorher als falsch, schlecht oder böse bewertet habe.

Ich habe dadurch die Chance, meinen freien Willen und die Kontrolle über meinen Körper zurück zu erobern.

Ich werde dadurch handlungsfähiger und kann mein Leben immer mehr so gestalten, wie ich es möchte.

Ich erhalte damit die Chance, die Reaktionen der anderen Menschen anders wahrzunehmen.

Ich kann sie dadurch als automatische Strategien des Körpers in einer wahrgenommenen Notsituation erkennen. Ich kann dann mein Handeln daran anpassen.

Ich kann dem anderen Menschen die Zeit lassen, bis der emotionale Druck der Notfallstrategie soweit abgeebbt ist, dass sein Gehirn wieder Kapazität für Kommunikation hat.

Dann kann ich ihm dieses Arbeitsbuch empfehlen, mit dem er diese alten automatischen Strategien des Körpers umprogrammieren kann, wenn er es möchte.

Diese Welt gefällt mir besser. Dir auch? Soll sie deine neue Realität, deine neue Wahrheit werden? Wie entscheidest du dich? Wahrheit?

Welche Schmerz Wahrnehmung ist dir dabei bewusst geworden?

Entscheidung 3: Das Handeln nach der eigenen genetischen Identität

Wenn ich glaube, dass es einen inneren Schweinehund gibt, der mich daran hindert, gesund zu werden, dann lasse ich mir die vielfältigsten Ideen einreden, wie ich diesen Widerstand überwinden kann.

Dann soll ich ihn mit der Peitsche antreiben, ihn an der Leine führen oder ihn überlisten.

Da ich die hermetischen Gesetze kenne und weiß, dass es im Innen genau so wie im Außen ist, frage ich mich dann:

Möchte ich von meinem Chef mit der Peitsche angetrieben werden?

Möchte ich, dass mich mein Chef an der Leine führt?

Möchte ich, dass mich mein Chef überlistet?

Da mir diese Realität nicht gefällt, habe ich mich gefragt:

Wie kann ich die Welt anders sehen? Was passiert, wenn ich die riesige Intelligenz und Weisheit meines Körpers anerkenne?

Was passiert, wenn ich jeder meiner schätzungsweise 240 Billionen Zellen die Intelligenz zutraue, selbst zu wissen, was im jeweiligen Moment für sie gut ist und was nicht?

Dann kann ich feststellen, dass es die wissenschaftlichen Studien bei Bruce Lipton schon gibt, die das beweisen.

Dann kann ich meinen Weg finden, diese Intelligenz zu nutzen und meinen Körper fragen, was im jeweiligen Moment für ihn passt.

Dann kann ich einen Weg finden, wie ich die vielen verschiedenen Stimmen in meinem Körper an einen Tisch bekomme. Dann kann ich mit ihnen gemeinsam Entscheidungen treffen und gemeinsam handeln.

Dann habe ich begriffen, was Selbstheilung heißt und kann sie in die Tat umsetzen.

Wenn ich es nicht schaffe, dass diese verschiedenen Anteile miteinander kommunizieren, dann kann ich dieses Arbeitsbuch nutzen und mit Schritt 9 dem Körper diese Intelligenz zurück geben.

Oder ich nutze einen Begleiter zur Gesundheit, der mir z.B. mit dem Auslesen meines Human Designs bewusst macht, welches meine offenen Zentren sind, die ich um klar und stabil zu bleiben, immer wieder von den Ideen, Gedanken und dem emotionalen Schmerz anderer reinigen muss.

Diese Welt gefällt mir besser. Dir auch? Soll sie deine neue Realität, deine neue Wahrheit werden? Was sagt die Intelligenz deines Körpers dazu? Wahrheit?

Wo handelst du noch gegen deine genetische Identität und gegen deine Entscheidungen und blockierst damit dein Leben?

Entscheidung 4: Die Stärke meines Immunsystems selbst erkennen

Wenn ich die Entscheidung, ob ich mich gesund fühlen darf, Geräten und Experten überlasse, dann kann ich mir die wildesten Dinge einreden lassen.

Mich haben die vielen Widersprüche dabei ins Zweifeln und in die Verzweiflung gebracht.

Wenn Sport gesund ist, wieso hat ein Sportler nach dem Sport ein „Open window“, in dem er besonders anfällig für Krankheiten ist?

Wenn ein starkes Immunsystem die Basis für Gesundheit ist, wieso kommt ein Arzt bei gewissen Diagnosen auf die Idee, dass es gut ist, mein Immunsystem zu schwächen?

Wenn der Körper nur durch eine Impfung stark genug ist, mit gefährlichen Viren und Bakterien klar zu kommen: Wie hat er es dann die Jahrmillionen geschafft zu überleben?

Was ist eigentlich dieses ominöse Immunsystem, was über meine Gesundheit entscheidet?

Wieso ist die Aktivität der Natürlichen Killerzellen (einer Unterart der weißen Blutkörperchen) genau dann am höchsten, wenn ich mit einer Entzündung und Fieber im Bett liege? Wie kann das Immunsystem bei Krankheit schlecht sein, wenn es dann am aktivsten ist?

In diesem Meinungswirrwarr kann ich nicht gesund werden.

Da mir diese Realität nicht gefällt, habe ich mich gefragt:

Wie kann ich die Welt anders sehen? Was passiert, wenn ich begreife, was das Immunsystem ist? Wie kann ich ganz einfach seine Stärke oder Schwäche erkennen? Was passiert, wenn ich meinem Immunsystem die Intelligenz zutraue, selbst zu wissen, was getan werden muss? Wie kann ich diese Intelligenz unterstützen?

Im Modell der 5 biologischen Naturgesetze lerne ich, dass ich nur dann krank werde, wenn ich es nicht schnell schaffe, effektive Handlungsstrategien zu finden, um mit den unvorhergesehenen Situationen des Lebens umzugehen. (siehe Schritt 10)

Deshalb liebt es mein Körper, in alten Mustern drin zu bleiben. Diese kann er überschauen und fühlt sich dort handlungsstark.

Ich messe die Stärke meines Immunsystems an meiner Fähigkeit, mit den unvorhergesehenen Situationen des Lebens umzugehen und an meiner Fähigkeit, Veränderungen in meinem Leben zu bewirken.

In dem Modell habe ich gelernt, dass meine weißen Blutkörperchen dann abgebaut werden, wenn ich mich nicht wertvoll in der Familie, Gemeinschaft und Gesellschaft fühle - wenn mein Wert nicht gesehen und nicht anerkannt wird.

Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass es dann so ist, wenn ein Aspekt meines Wesens abgelehnt wird, auch wenn die Wertschätzung sonst da ist. Es war eine Herausforderung für mich, diese Wertschätzung mir dann selbst zu geben.

Wenn ich es nicht schaffe, das wahrzunehmen, was mich schwächt, dann braucht meine Wahrnehmungsfähigkeit Stärkung.

Wenn ich es nicht schaffe, mit dem anderen darüber zu reden, dann braucht meine Kommunikationsfähigkeit Stärkung.

Die Stärke meines Immunsystems kann ich daran erkennen, wie ich meine Beziehungen mit Menschen gestalten kann.

Schaffe ich es, meinen Wert zu sehen, auch wenn der andere ihn gerade nicht wahrnehmen kann? Schaffe ich es den Wert des anderen zu sehen und kann ich ihn auf derselben Augenhöhe lassen?

Als ich die Transferfaktoren kennen lernte, habe ich erfahren, dass unser Immunsystem seine Intelligenz über die Muttermilch erhält und wie ich diese Intelligenz stärken kann.

Dadurch habe ich einen Weg gefunden, wie ich die Organe oder Organsysteme, die ich als schwach wahrnehme, stärken kann. (siehe Schritt 9c)

Diese Welt gefällt mir besser. Dir auch? Soll sie deine neue Realität, deine neue Wahrheit werden? Wahrheit?

Woran erkennst du, dass dein Immunsystem stark ist und du nachhaltig gesund?

Entscheidung 5: Die Festlegung meines Wegs zur Gesundheit

Ideen, was Schuld an Krankheit ist und was getan werden muss, um gesund zu werden, gibt es in der Gesundheitsbranche viele. Die Liste der klugen Ratschläge ist lang.

Wenn ich glaube, dass Stress die Ursache von Krankheit ist, dann fühle ich mich gezwungen, Entspannungsmethoden zu machen und wie Buddha still zu sitzen, damit ich gesund werde. Wenn ich das nicht schaffe, weil mein Körper sich bewegen möchte und Dinge erledigen möchte, dann fühle ich mich unfähig gesund zu werden und werde nicht gesund.

Wenn ich glaube, dass ich mich bewegen muss, um gesund zu werden, und der Körper von den Anforderungen des Alltags lieber eine Entspannungspause möchte, dann fühle ich mich unfähig gesund zu werden und werde nicht gesund.

Noch schlimmer hat es mich blockiert, weil ich den Unfug geglaubt hatte, dass Adrenalin und Cortison die Stresshormone sind, die zu Krankheit führen. Da es gleichzeitig die Vitalitätshormone sind, wurde damit alles was ich gemacht habe, um gesund zu werden, zum Schneekengang. Denn dann glaubt der Körper, dass es ungesund ist, wenn ich mich bewege und aktiviert die Nebennierenrinde und dreht den Cortison-Hahn zu.

Damit wird der Weg zur Gesundheit der Weg in die Autoimmunität und Selbstzerstörung.

Wenn ich glaube, dass ich mich „gesund“ ernähren muss, damit ich gesund werde, dann verwirren mich die vielen Theorien von gesunder Ernährung und machen mich krank. Wenn ich mich dann für eine entscheide und es nicht schaffe, das in mein tägliches Leben zu integrieren, dann fühle ich mich unfähig gesund zu werden und werde nicht gesund.

Wenn mir dann noch jemand sagt, dass die Weisheit der „Gesundheitsexperten“ besser ist als meine Intuition und die Weisheit meines Körpers, wird mein Körper zum störrischen Esel.

Da mir diese Realität nicht gefällt, habe ich mich gefragt:

Wie kann ich die Welt anders sehen?

Was passiert, wenn ich begreife, wie Gesundheit und Heilung funktionieren?

Dann begreife ich Heilung als Veränderungsprozess.

Heilung beschreibt den Vorgang, der in der Natur immer wieder automatisch dafür sorgt, dass es zu einem Gleichgewicht der Kräfte, d.h. zu einer Balance kommt.

Ich sehe das Wissen in der Physik, bei der Beobachtung eines Pendels, beim Ausgleich der Salzkonzentration verschiedener Flüssigkeiten, und an vielen anderen Dingen.

Mit jeder Entscheidung, die wir treffen, beeinflussen wir dieses Gleichgewicht und lösen damit einen Veränderungsprozess aus.

Das ist das schöpferische Potential des Menschen, das ich mit den 10 Schritten der Selbstheilung bewusst und selbstverantwortlich zu nutzen lerne.

Wenn wir mit anderen Entscheidungen dieser Entscheidung widersprechen, dann entstehen Veränderungsprozesse, die sich gegenseitig blockieren.

Beispiel: Die Entscheidung: „der Ort der Glückseligkeit liegt jenseits dieser Welt“, lädt den Tod in unser Leben ein.

Die Entscheidung: „Ich will gesund und fit sein und etwas dafür tun“, schickt den Tod weg. Je nach emotionaler Intensität beider Entscheidungen gewinnt mal die eine Entscheidung und mal die andere und die Gesundheit fühlt sich instabil an.

Je mehr dieser Veränderungsprozesse aktuell blockiert sind, um so schwerer fällt es mir, in diesem Bereich neue Entscheidungen zu treffen.

Je mehr Veränderungsprozesse in mir blockiert sind, um so mehr Krankheit manifestiert sich in meinem Körper.

Dieses Arbeitsbuch und die Unterstützung im Studiennetzwerk für integrative Medizin schulen unsere Fähigkeit, eigene Entscheidungen für unsere Gesundheit zu treffen.

Heilung ist für mich das Ergebnis, eines bewusst nach naturwissenschaftlichen Regeln gestalteten Veränderungsprozesses, den der Mensch selbst durch seine Entscheidungen und Handlungen steuert.

Das fühlt sich gut für mich an, denn dann bin ich die Meisterin meines Lebens. :-)

Die 10 Schritte der Selbstheilung erinnern mich daran, was für diese Meisterschaft wichtig ist. Ich kombiniere diese 10 Schritte zur Unterstützung meines Lebenstanzes.

Möchtest du diesen Tanz mit mir gemeinsam tanzen?

Diese Welt gefällt mir besser. Dir auch? Soll sie deine neue Realität, deine neue Wahrheit werden? Hast du Lust mitzutanzten? Wie entscheidest du dich? Wahrheit?

Was ist für dich auf deinem Weg zur Gesundheit wichtig?

Entscheidung 6: Die Ausrichtung auf nachhaltige Gesundheit

Es ist schon eine interessante Tatsache, dass die offiziell anerkannten Krankheiten sich jährlich vermehren. Es gibt mittlerweile mehr als 10000 davon. Ist es möglich, dass ein Arzt diese alle im Kopf behalten und sauber diagnostizieren kann?

Ich als Heilpraktikerin habe den Versuch aufgegeben. Besser keine Diagnose, als eine, bei der Dr. Google eine endlose Leidensgeschichte prophezeit.

Wenn zu mir jemand kommt, der gesund werden will, besteht meine Hauptarbeit darin, die vielen Ideen anderer Menschen und ihre Leidensgeschichten aus dem Kopf des Menschen zu bekommen.

Erst dann ist es möglich, dass der Mensch sich selbst und seine Symptome in ihrer Veränderung in der Zeit erkennen kann. Erst dann kann er handlungsfähig werden.

Wenn ich glaube, dass Krankheiten existieren, die mir Leid bringen und mich töten können, dann sehe ich eine Welt der Dramen, in denen viele Menschen damit beschäftigt sind, gegen diese Krankheiten zu kämpfen.

Gegen diese Übermacht brauche ich dann einen starken Arzt, der mich mit seinem Schwert dort rettet und den Krankheitsdämon besiegt.

In der Welt der Krankheiten ist es völlig logisch, seinen Körper mit Medikamenten zu unterstützen, die diese Krankheitsdämonen in Schach halten oder sie töten.

Die Krankheiten schienen für mich sehr real und bestialisch zu sein, denn allein die Beschäftigung mit ihnen führte dazu, dass ich die Symptome in meinem Körper spürte. Als ich es lernte, die Warnzeichen der Krankheit zu deuten, landeten fast alle Menschen automatisch in einer Vorstufe von Krankheit, die therapiert werden muss.

Damit ich in dieser Welt überleben konnte, musste ich eine Mauer um mein Herz bauen, damit mir das ganze Leid der Welt, nicht das Herz zerreißt.

Das das mich irgendwann krank machen und töten wird, lernte ich gleich mit dazu.

Wie sich das verhindern lässt, stand in keinem Lehrplan.

Deshalb schreibe ich dieses Arbeitsbuch, damit ich mein Herz wieder für andere Menschen öffnen kann.

Ich möchte keine Krankheiten therapieren. Ich möchte Menschen dabei unterstützen, gesund zu werden und zu bleiben.

Da mir diese Realität nicht gefällt, habe ich mich gefragt:

Wie kann ich die Welt anders sehen? Was passiert, wenn ich diese Grundannahme ändere? Was würde ich wahrnehmen, wenn ich meinen Glauben ändere und feststelle, dass alle Symptome nur Botschaften des Körpers sind, die begriffen werden wollen?

Ich kann dann wahrnehmen, dass sich die Symptome in der Zeit verändern.

Ich kann dann schauen, welche Verbindungen es zu meinem Wahrnehmen und meinem Fühlen gibt.

Ich kann dann Menschen als Partner nehmen, die mich mit ihren Methoden dabei unterstützen, diese Botschaften zu verstehen, damit ich die notwendige Korrektur in meinem Denken und Handeln vornehmen kann.

Das ist eine faszinierende Welt, die mir sehr gefällt. Davon erfährst du mehr in Schritt 10.

Doch wie kann ich die Ärzte dabei unterstützen, dass sie diesen Weg mit uns gehen können?

Ich gebe ihnen mit diesem Buch eine naturwissenschaftliche Basis, die für mich logisch widerspruchsfrei ist und bisher alles erklärt hat.

Diese Basis ist nicht mein Werk, sondern die Summe vieler Medizinrichtungen, Philosophien und spiritueller Ansichten, mit denen ich mich auf meinem Weg beschäftigt habe.

Sie wurden in meinem Kopf zusammen gekocht, so dass ich die genauen Quellen meist nicht mehr sagen kann, da sie Teil meiner Wahrheit geworden sind.

Damit habe ich die Basis gelegt. Doch jetzt fängt die Arbeit im Studiennetzwerk erst an.

Durch diesen grundlegenden Paradigmenwechsel sind alle früheren Erfahrungen, die wir auf Basis des Glaubens der Existenz von Krankheiten gemacht hatten, zu hinterfragen.

Ihnen wurde ihre wissenschaftliche Grundlage entzogen.

Wenn du mit unserer Gesundheitsversicherung erst startest, wenn die Krankheit schon da ist, kannst du uns in unserer Forschungsarbeit unterstützen.

Wende dich dafür an deinen Mentor. Er verbindet dich mit Ärzten und Heilpraktikern, die dich bei deinem Weg aus der Krankheit unterstützen können.

Wie wäre es, wenn wir es auf diesem Weg gemeinsam schaffen, alle Krankheiten bis zum Jahr 2050 abzuschaffen? Hast du Lust dazu?

Dann brauchen wir keine staatlichen Zwangsmaßnahmen mehr, die gegen das Grundgesetz verstoßen. Ist das eine Politik, die dir gefällt?

Diese Welt gefällt mir besser. Dir auch? Soll sie deine neue Realität, deine neue Wahrheit werden? Wie entscheidest du dich? Wahrheit?

Was sind die Botschaften deines Körpers, die du verstehen möchtest?

Entscheidung 7: Die Macht liegt im Hier und Jetzt

Wenn ich glaube, dass die Vergangenheit Schuld an meinem jetzigen Zustand und dem Zustand dieser Welt ist, dann lasse ich mir einreden, dort nach Konfliktursachen und Traumata zu suchen.

Dort finden sich dann viele Möglichkeiten, da wir durch unsere Vergangenheit im Hier und Jetzt gelandet sind. Ich kann mich dann Jahrzehntlang damit beschäftigen, „meine Vergangenheit aufzuarbeiten“.

Der einzige Schmerz der real ist und gelöst werden kann und muss, ist der Schmerz, der im Hier und Jetzt im eigenen Körper wahrnehmbar und fühlbar ist.

Wenn ich glaube, dass die Ursache in irgendwelchen Vorleben liegt und das jetzige Leben mein Karma ist, dann lasse ich mir einreden, dass ich das abarbeiten muss oder dafür büßen muss.

Wenn ich glaube, dass das Hier und Jetzt schlecht ist und unbedingt geändert werden muss, damit ich in eine wahrgenommen bessere Zukunft komme oder die schönen Seiten der Vergangenheit wieder erreichen muss, dann lande ich in einem ewigen Hamsterrad.

Die Unzufriedenheit treibt mich dann voran und erzeugt immer mehr Enttäuschung und Resignation, da ich nie an dem Platz ankomme, an dem ich mich wohl fühle.

Wie kann ich die Welt anders sehen? Was passiert, wenn ich mir im Hier und Jetzt mehr Macht gebe?

Dann stelle ich fest, dass das Leben wie ein Schachspiel ist. Ich muss nicht wissen, wie die aktuelle Situation entstanden ist.

Es reicht die Beherrschung der Grundschritte und das spielerische Weitergehen vom aktuellen Standpunkt aus, um mein Leben authentisch und stabil zu meistern.

Ich kann mich dann fragen, was das Hier und Jetzt mit mir macht.
Dadurch kann ich alten Schmerz entdecken, der einfach nur in Fluss gebracht werden möchte.

Die Grundschrirte für das Spiel des Lebens habe ich mir in diesem Arbeitsbuch aufgeschrieben. Was braucht es, damit ich jetzt mit dem Tanz starten kann?
Was braucht es, damit ich in meine Vitalität und Kraft komme?
Was braucht es, damit ich meinen freien Willen und meine körperliche Stabilität immer mehr zurück erobere?

Meine Intuition kennt die Wege, die für meinen Körper und meine Seele passen.

Mein Verstand ist dabei ein wesentlicher Begleiter und Beschützer meines Körpers und meiner Seele. Er hat die Aufgabe, immer wieder zu beobachten, ob mein Körper auf dem neuen Weg geht oder ob er mich wieder in alte Muster führen möchte.

Dieses Arbeitsbuch zeigt mir, wie ich diese alten Informationen durch neue Informationen ersetzen kann. Es unterstützt mich dabei, meinen Körper auf nachhaltige Gesundheit umzuprogrammieren.

Wenn sich ein Schritt leicht und genau richtig für mich anfühlt, bin ich auf dem richtigen Weg, egal was mein Kopf und alle „Experten“ sagen.

Es ist mein Bewusstsein, das meine Welt gestaltet. Alle anderen sind nur Unterstützer und Begleiter dieses Weges. Im Studiennetzwerk finde ich Begleiter, die meine Verantwortung bei mir lassen und mich dabei unterstützen, die Entscheidungen meines Lebens zu fällen.

Diese Welt gefällt mir besser. Dir auch? Soll sie deine neue Realität, deine neue Wahrheit werden? Wie entscheidest du dich? Wahrheit?

Was hindert dich, im Hier und Jetzt in deiner Macht anzukommen?

Der Veränderungsprozess fordert dich immer wieder heraus, Entscheidungen zu treffen.

Sei dir bewusst: Wenn du dich nicht entscheidest, entscheiden andere für dich!

Wenn du möchtest, dass irgendetwas gemacht wird, dann mache es!

Was möchtest du, dass es gemacht wird? Was soll sich in deiner Welt ändern?

Die 10 Schritte der Selbstheilung sind Türen zu Ressourcen, die dich dabei unterstützen, dein riesiges Potential hier auf der Erde zu leben.

Wenn einer der Schritte für dich noch Übung bedarf, dann unterstützen wir dich gern.

Wenn dir Dinge unverständlich sind, erklärt sie dir dein Mentor oder er bittet dafür um Unterstützung im Studiennetzwerk.

Kennst du deinen Mentor, der dich unterstützt und dir die Türen öffnet?

Dein Mentor ist der Mensch, der dich auf unser Studiennetzwerk aufmerksam gemacht hat und dich unterstützen möchte, Gesundheit als Basis in dein Leben zu integrieren.

Die betriebswirtschaftliche Basis eurer Zusammenarbeit legt ihr gemeinsam fest.

Das Studiennetzwerk bietet Möglichkeiten, dass dein Mentor sich für eine ehrenamtliche Unterstützung entscheiden kann, die ihn auf Provisionsbasis finanziell absichert.

Wenn du dich für die Nutzung kostenpflichtiger Dienstleistungen und Produkte des Studiennetzwerks entscheidest, kann dein Mentor dafür Provision erhalten.

Damit kannst du dich bei deinem Mentor für seine Unterstützung bedanken.

Nutze dabei nur das, was zu dir passt und was du für dich ausprobieren / nutzen möchtest!

Fühle dort genau hin, setzt dich das unter Druck oder ist es auch deine Wahrheit?

Komme dort in Kommunikation!

Es ist für eine gute stabile Zusammenarbeit wichtig, dass dieser Druck gelöst wird.

Die 10 Schritte der Selbstheilung und die Unterstützung im Studiennetzwerk helfen euch dabei.

Da die meisten Provisionszahlungen über automatisierte Partner-Links erfolgen, bitte deinen Mentor um seinen persönlichen Partner-Link für die verschiedenen Angebote.

Notiere dir hier die Kontaktdaten deines Mentors

Was kann dir dein Mentor außerhalb der beschränkten Möglichkeiten dieses Arbeitsbuches für Unterstützung anbieten?

Dies ist eine Leseprobe des Buches.

**Wenn du das gesamte Buch lesen möchtest,
dann nimm Kontakt mit deinem Mentor auf
und lass dir seinen Partnerlink geben,
über den du das Buch kaufen kannst.**

Das Buch ist die Arbeitsgrundlage unserer Zusammenarbeit im Studiennetzwerk für integrative Medizin. Es gibt uns den Halt, den unsere Körper brauchen, damit wir gemeinsam gesund unsere Zukunft gestalten können.

Auf den folgenden Seiten lernst du etwas über die Art und Weise der Körperunterstützung, der Schulung und der Zusammenarbeit im Studiennetzwerk für integrative Medizin.

Der Schlüssel zur Heilung ist die Qualität unserer Beziehungen

Gesundheit entsteht, wenn wir es schaffen, über einen längeren Zeitraum im Hier und Jetzt in unserem Körper anwesend zu sein und tief im Inneren glücklich zu sein.

Kennst du Krankheiten oder Unfälle, die aus so einem inneren Zustand entstanden sind?

Meine Erfahrung zeigt mir, dass es häufig genau dann zu Symptomen und zur Krankheit kommt, wenn ich diesen Zustand des Glücks nach einer langen „Durststrecke“ gerade wieder erreicht habe und meinem Körper dann die Ressourcen geben muss, damit er sich selbst

heilen kann. (siehe Schritt 10)

Wahrheit?

Je besser wir es schaffen, zu unseren Entscheidungen zu stehen und je besser wir mit unseren Entscheidungen in die Gesellschaft integriert sind, um so glücklicher und handlungsfähiger sind wir.

Wahrheit?

Wir können als Menschen nur dort miteinander in Kontakt kommen, wo wir die gleichen Lebensentscheidungen getroffen haben. Wo wir in Resonanz kommen.

Wahrheit?

Einen glücklichen Zustand können wir in einer stabilen Gemeinschaft, in der wir uns wohl fühlen, lange halten.

Wahrheit?

Die Regeln dieser Gemeinschaft und die Chefs und deren Vertreter müssen so flexibel sein, dass sie gut auf die Veränderungen des Lebens und auf neue Entscheidungen ihrer Mitglieder reagieren können.

Wahrheit?

Das Studiennetzwerk hat für sich zum Ziel, so eine Gemeinschaft zu bilden, von der andere Gemeinschaften / Familien / Organisationen / Unternehmen lernen können.

Ein wesentlicher Punkt ist dabei, dass Gemeinschaften / Familien / Organisationen / Unternehmen es ihren Mitgliedern ermöglichen müssen, dass sie schnell und sicher durch Veränderungsprozesse geleitet werden.

Wahrheit?

Das Studiennetzwerk für integrative Medizin hat die Aufgabe, seinen Mitgliedern genau diese Schulung zu geben.

Dies ist eine Leseprobe des Buches.

**Wenn du das gesamte Buch lesen möchtest,
dann nimm Kontakt mit deinem Mentor auf
und lass dir seinen Partnerlink geben,
über den du das Buch kaufen kannst.**

Im vollständigen Buch findest du jetzt:

Die 10 Schritte der Selbstheilung

Diese 10 Schritte unterstützen uns beim Finden der Balance der Selbstheilungskräfte, bei der Übernahme der eigenen Verantwortung und dem Loslassen der Verantwortung anderer.

Die Schritte sind durchnummeriert, damit die Kommunikation erleichtert wird.

Wie du die Tanz-Schritte in deinen Lebenstanz einbaust, entscheidest du.

Wie beim Laufen lernen braucht es etwas Übung, bis es zur Normalität wird.

Mein Körper liebt Schritt 9, da er ganz besonders ihn unterstützt.

Mein Verstand liebt Schritt 10, da er das Wunder vollbracht hat, dass ich die Faszination unseres Körpers auch in den Krankheiten erkennen konnte.

Schritt 1: Die Ausrichtung des Weges festlegen

Schritt 2: Bringe Licht in dein Dunkel

Schritt 3: Werde Lebens-Manager

Schritt 4: Entscheide dich, das Drama zu verlassen

Schritt 5: Achte auf deinen Energiestatus

Schritt 6: Stelle Fragen

Schritt 7: Fordere die Wiederherstellung des Energiegleichgewichts

Schritt 8: Zeige deinem Körper deine Wertschätzung

Schritt 9: Unterstütze die Selbstheilungskräfte deines Körpers mit den 3 Säulen der Gesundheitsversicherung

Schritt 9 a) Erobere dir deinen freien Willen zurück (Flexibilität)

Schritt 9 b) Unterstütze deine innere Freude

Schritt 9 c) Unterstütze deine Stabilität und Durchsetzungskraft

Schritt 10: Begreife den Veränderungsprozess des Körpers

Dies ist eine Leseprobe des Buches.

**Wenn du das gesamte Buch lesen möchtest,
dann nimm Kontakt mit deinem Mentor auf
und lass dir seinen Partnerlink geben,
über den du das Buch kaufen kannst.**

Im vollständigen Buch findest du jetzt:

Der Überblick über den Heilungsprozess

Selbstheilung ist der Weg der Entfaltung deines Potentials.

Entfaltung ist das Ziel der Veränderung des Lebens.

Das Leben eines Schmetterlings lehrt uns ganz viel über diesen Weg des Wandels und der Transformation.

Die Entwicklungsphasen dieses Weges und die Tücken, Paradoxien und Teufelskreise dieses Wandlungsprozesses möchte ich mit einer kleinen Bildergeschichte erklären.

Durch das Erkennen von Parallelen in deinem Leben werden dir weitere Dinge bewusst, die ein Ungleichgewicht in deinem Leben zeigen. Wende dann die 10 Schritte der Selbstheilung an, um dort bewusst wieder in die Balance zu kommen.

Phase 1: Der Wunsch nach Veränderung

Phase 2: Die Kraft des Schicksals

Phase 3: Das Chaos als Voraussetzung für eine neue Ordnung

Phase 4: Mit Sicherheitsseil die Veränderung wagen

Phase 5: Der Rückblick aufs bisherige Leben

Phase 6: Ein neues Miteinander entsteht

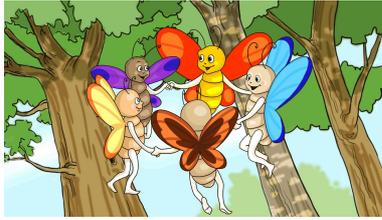
Phase 7: Kraft für die Erreichung deines Ziels

Phase 8: Die Herausforderung annehmen

Phase 9: Den Flow der Glückseligkeit erleben

Bilder gemalt von Sibel Karan für Selbstheilungsberatung - Gudrun Dara Müller

**Ich möchte dir in dieser Leseprobe die letzten 2 Phasen schenken,
da sie dir einen Ausblick in die Zukunft geben, die ich mit dem
Studiennetzwerk für integrative Medizin aufbaue.**

Phase 10: Halt in der Gemeinschaft finden

Um als Mensch authentisch und echt in die eigene Aufrichtung wachsen zu können, braucht es eine stabile offene Gemeinschaft, in der wir uns gegenseitig Halt geben. Diese habe ich mit dem Studiennetzwerk für integrative Medizin als Schulungs-Gemeinschaft geschaffen, als Gesundheitssystem das durch einen Lifestyle der

Dankbarkeit, Körperunterstützung und Menschlichkeit schult.

Unser Körper ist ein Rudelwesen. Er hat in seinen biologischen Bedürfnissen auch das Bedürfnis nach einer Integration in die Gemeinschaft.

Wenn wir uns verbiegen, um die Forderungen und Erwartungen anderer zu erfüllen, dann verletzen wir uns damit selbst.

Wahrheit?

Was möchtest du, dass es in der Gemeinschaft anders ist, als es ist?

Was kannst du dafür tun? Was hat das, was dich stört, mit deiner Lebensaufgabe zu tun? Wen kannst du dafür ansprechen? Welche Unterstützung möchtest du dafür?

Phase 11: In der Gesellschaft wirken



Trage jetzt das, was du bei uns gelernt hast, in die Gesellschaft.
Lebe anderen vor, was du gelernt hast.

Präge dein Leben und gib ihm damit deinen ganz persönlichen Stempel.

Lebe das Potential, was in dir verborgen ist und entwickle deine Kreativität.

Willst du schnell gehen, gehe alleine. Willst du weit kommen, gehe in Gemeinschaft!

(Afrikanisches Sprichwort)

Ein Beispiel zur Inspiration, wie wir die Energiewende voranbringen

Wir sind dankbar dafür, dass uns die Energieversorgungsunternehmen tagtäglich mit der Energie versorgen, die unser Leben so annehmbar und paradiesisch macht.

Wir haben das Vertrauen, dass die Mitarbeiter dieser Unternehmen die Kreativität und das Potential haben, die genau richtigen Entscheidungen zu treffen, dass das in der Zukunft auch so bleibt.

Da wir wissen, dass unser staatliches Gesundheitssystem aktuell nicht in der Lage ist, den Menschen den Zugang zu vitaler und nachhaltiger Gesundheit und der Entfaltung ihres Potentials als Mensch zu ermöglichen, bieten wir dort unsere Zusammenarbeit an.

Wir im Studiennetzwerk für integrative Medizin möchten damit die Energiewende mit Dankbarkeit, Vertrauen und Zusammenarbeit voranbringen.

Wir möchten in Zukunft unsere Energie von den Unternehmen beziehen, die ihren Mitarbeitern diese Unterstützung anbieten.

Es ist ihre Entscheidung, ob sie diese neue Art des Empfehlungsmarketings für sich nutzen wollen.

Was für eine Leitfigur möchtest du sein? Was möchtest du vorleben?

Wunschzettel für private Wünsche

Jeder Wunsch startet einen Veränderungsprozess, den du bewusst gestalten kannst. Dieser Wunschzettel und die 10 Schritte der Selbstheilung unterstützen dich dabei, selbstverantwortlich deine Wunscherfüllung in die eigenen Hände zu nehmen.

Was wünschst du dir?

Wie hoch ist der emotionale Druck (der Leidensdruck / Schmerzlevel), der zu diesem Wunsch geführt hat? Je weniger Druck hinter deinem Wunsch liegt, um so eher wird er wahr.

Du kannst die 10 Schritte der Selbstheilung und die Unterstützung des Studiennetzwerks nutzen, um den Druck herauszunehmen.

Danach kannst du erkennen, was darunter liegt.

Gehe immer tiefer und löse alte Schichten von Schmerz.

Wie verändert sich dein Wunsch dadurch?

Was macht es mit dir, wenn dieser Wunsch nicht wahr wird?

Was bist du bereit zu tun, damit sich dieser Wunsch für dich erfüllt?

Wen kannst du um Unterstützung bitten, damit der Wunsch für dich wahr wird?

Was ist dein nächster Schritt?

Die politischen Grundprinzipien des Studiennetzwerks

Diese sollen unser Handeln bestimmen.

Die eigene Gesundheit, das Leben in der eigenen Balance und der Freude sind die Basis unseres Wirkens und Handelns. Doch unser Handeln wirkt über unseren Tellerrand hinaus.

Wenn wir in einer hohen Energie und Schwingung sind, geben wir diese an unsere Umwelt weiter. Wir weben damit unseren eigenen Faden in das Gewebe des Lebens.

1. Wertschätzung statt Forderungen

Wertschätzung heißt „Ich respektiere und achte den anderen auch dann, wenn er eine völlig andere Wahrnehmung der Welt und andere Sichtweisen hat, also auch dann wenn ihm andere Dinge wichtig sind. Ich nehme seinen Wert und seine Stärken wahr.“

Forderungen heißt „Ich schaue auf die Mängel des anderen und fordere ihn auf, diese zu beheben.“

2. Beziehung statt Erziehung

Beziehung heißt „Ich achte den anderen Menschen in seiner Einzigartigkeit und Besonderheit. Ich fördere ihn, in dem Maße, wie er es selbst möchte.“

Erziehung heißt „Ich forme den anderen Menschen, so dass er so ist, wie ich ihn haben möchte.“

3. Selbstverantwortung statt Verantwortungsübertragung

Selbstverantwortung heißt „Ich bin für meine Gesundheit und mein Leben selbst verantwortlich“

Verantwortungsübertragung heißt „Ich kann nur dann glücklich und zufrieden leben, wenn andere etwas anders machen“

4. Dankbarkeit statt Mangeldenken

Dankbarkeit heißt „Ich sehe das, was schon existiert, das was gut ist und bin dankbar dafür. Ich weiß, dass wenn ich meine Aufmerksamkeit darauf richte, dass ich es vermehren kann.“

Mangeldenken heißt „Ich verwalte den Mangel und bin die ganze Zeit beschäftigt den Mangel aufzufüllen, anstatt das Loch zu schließen, das diesen Mangel immer wieder entstehen lässt.“

5. Lösungsorientierung statt Problemorientierung

Lösungsorientierung heißt „Ich nehme das Problem als Herausforderung. Ich rede über meine Ängste und Bedürfnisse. Ich schaue auf die Ursache des Problems und finde Lösungen, die für viele passen.“

Problemorientierung heißt „Ich versuche das Problem zu lösen mit immer neuer Bürokratie und der Einschränkung der Freiheit des Einzelnen.“

Statt des Schaffens immer neuer Zwänge bevorzuge ich das Schaffen von Möglichkeiten.

6. Lösungsvielfalt erlauben statt eine Lösung für alle

Es gibt keine Lösung, die für alle passt.

Statt Solidarprinzip bevorzuge ich persönlich Hilfe zur Selbsthilfe.

Hilfe zur Selbsthilfe heißt „Ich unterstütze den anderen, damit er es lernt, seine Selbstverantwortung zu übernehmen“

7. Verbindung von Wissen statt Patentrecht

Verbindung von Wissen heißt „Ich biete Möglichkeiten, dass jeder sein Wissen und seine Ideen mit einbringen kann. Für Dinge, die für einen unmöglich erscheinen, hat ein anderer bereits eine Lösung gefunden.“

Patentrecht heißt „Ich bin der Beste und diesen Platz darf mir keiner nehmen. Es ist eine Sackgasse für neues Wissen. Die Folgen sind Unterdrückung neuer Erkenntnisse und brachliegendes Potential.“

Wunschzettel für politische Wünsche

Jeder Wunsch startet einen Veränderungsprozess, den du bewusst gestalten kannst. Dieser Wunschzettel und die 10 Schritte der Selbstheilung unterstützen dich dabei, selbstverantwortlich deine Wunscherfüllung in die eigenen Hände zu nehmen.

Was wünschst du dir?

Was hat dieser Wunsch mit dir zu tun?

Welcher persönliche Schmerz steht dahinter?

Wie hoch ist der emotionale Druck (der Leidensdruck / Schmerzlevel), der zu diesem Wunsch geführt hat? Je weniger Druck hinter deinem Wunsch liegt, um so eher wird er wahr.

Du kannst die 10 Schritte der Selbstheilung und die Unterstützung des Studiennetzwerks nutzen, um den Druck herauszunehmen.

Danach kannst du erkennen, was darunter liegt.

Gehe immer tiefer und löse alte Schichten von Schmerz.

Wie verändert sich dein Wunsch dadurch?

Was macht es mit dir, wenn dieser Wunsch nicht wahr wird?

Was bist du bereit zu tun, damit sich dieser Wunsch für dich erfüllt?

Wie kannst du es so tun, dass es anderen Menschen nützt, die denselben Wunsch haben und von einem ähnlichen Schmerz betroffen sind?

Wen kannst du um Unterstützung bitten, damit der Wunsch für dich wahr wird?

Was ist dein nächster Schritt?

Möchtest du Mentor des Studiennetzwerks werden?

Als Mentor gehörst du zu den Bindegliedern des Studiennetzwerks - wie die Faszien und Transferaktoren im Körper.

Du öffnest anderen Menschen die Türen ins Studiennetzwerk, so dass wir eine hohe Stabilität und hohe Flexibilität in der Unterstützung erreichen.

Je mehr Mentoren des Studiennetzwerks es in einem Unternehmen gibt, um so stabiler und zukunftsfähiger ist ein Unternehmen.

Die betriebswirtschaftlichen Entscheidungen, mit denen ich für eine hohe wirtschaftliche Stabilität und Zukunftssicherheit im Studiennetzwerk Sorge, kannst du für dich nutzen.

Diese Entscheidung wird dein Potential noch mehr hervor holen, da es dich zwingt, über deinen eigenen Tellerrand zu schauen. Es wird dann ein gemeinsamer Wachstumsprozess. Es ist wichtig zu begreifen, dass deine Geschenke und die Geschenke dieses Buches und der Gesundheitsversicherung nur die Menschen empfangen können, die entsprechende Bedürfnisse haben und die die passenden Fragen stellen. Es braucht erst die innere Entscheidung für die Entfaltung des Potentials und für die Übernahme der Selbstverantwortung für eine nachhaltige Gesundheit bis ins hohe Alter.

Wenn du weißt, wer du bist und wofür du stehst, dann werden die entsprechenden Menschen den Weg zu dir finden. Deshalb entscheide dich, wer du sein möchtest und wofür du stehen möchtest!

Du kannst diese Entscheidung wieder ändern, wenn es nicht mehr für dich passt.

Lebe anderen vor, was du gelernt hast und gebe dadurch die Schulung an andere weiter, die du von uns erhalten hast.

Es ist deine Prägung und dein Vorleben, die mehr wirkt als alle Worte.

Dieses Arbeitsbuch gibt dir die Leitlinien, dass du ganz normal als der Mensch, der du bist, bei uns wirken kannst. Du brauchst dafür keine weitere Ausbildung und keinen erstrebten Perfektionsgrad.

Wir sind als Netzwerk da und unterstützen dich im Rahmen unserer Möglichkeiten und Entscheidungen, wenn du es möchtest.

Als Mentor hältst du Ausschau nach dem Potential und den Geschenken, die in einem Menschen verborgen liegen.

Du siehst die innere Stärke, die sich hinter der Schwäche und hinter äußeren Schutzmauern der Coolness verbirgt.

Du lässt immer wieder deine persönlichen Wünsche und Erwartungen an den anderen los. Du gibst ihm einen Raum der bedingungslosen Liebe, in dem er sich in seinem Tempo entfalten kann.

Erinnere dich immer wieder an den Transformationsprozess des Schmetterlings:

Ein Schmetterling wird zu einem Krüppel, wenn er nicht die Zeit und den Raum bekommt, um sich aus eigener Kraft in seine eigene Schönheit zu entfalten.

Unterstützen wir also unseren Körper und seine Selbstheilungskräfte und geben uns im Miteinander den Raum, so dass jeder sich so entfalten kann, wie er es möchte.

Falls du mit Menschen in Kontakt kommst, die noch in der alten Welt mit ihren Krankheiten und Dramen hängen, achte auf deine Grenzen. Bring sie in Kontakt zu den Ärzten und Heilpraktikern des Studiennetzwerks, die diese Menschen beim Übergang unterstützen.

Unsere Balance-Schulung im bewussten Immunsystemtraining

Wir lernen von unserem Immunsystem und von den Transferfaktoren, wie die Schulung und Lichtweitergabe funktioniert.

Das Immunsystem ist das Körpersystem, was die Beziehungen in deinem Körper und damit auch die äußeren Beziehungen in der Balance hält. Wahrheit?

Die Transferfaktoren sind die Schulungsmoleküle des Immunsystems. Die Schulung, die ich dir in diesem Arbeitsbuch gebe, geben die Transferfaktoren den schätzungsweise 240 Billionen Zellen meines Körpers und damit meinen Geweben und Organen. (siehe Schritt 9c)

Schulung geht über Prägung (Resonanz), Anschauen, in Kommunikation kommen, eine Meinung bilden, eine Entscheidung treffen und danach handeln.

Predigen halten, kommt in dem Ablauf nicht vor ;-)

Wahrheit?

Je fließender und zügiger dieser Ablauf funktioniert, desto stärker und stabiler ist dein Immunsystem und damit deine Gesundheit. Wahrheit?

Dies ist eine Leseprobe des Buches.

**Wenn du das gesamte Buch lesen möchtest,
dann nimm Kontakt mit deinem Mentor auf
und lass dir seinen Partnerlink geben,
über den du das Buch kaufen kannst.**

Im Original kommen wir jetzt zu den Schritten:

- (1) Prägung (Resonanz)**
- (2) Anschauen**
- (3) In Kommunikation kommen**
- (4) Eine Meinung bilden**
- (5) Entscheidung treffen**
- (6) Handeln**

Dort erfährst du im Original, wie du dich in diesen Schulungsphasen am besten unterstützen kannst. Du lernst die Ursachen der Tücken und Teufelskreise bei dir zu erkennen.

Die Unterstützung im Studiennetzwerk

Die Art der Unterstützung im Heilungsprozess

Jede Unterstützung, die wir im Studiennetzwerk geben, ist eine schulende und ressourcenaufbauende Unterstützung mit Hilfe zur Selbsthilfe, die Resilienz als Ziel hat. Das gilt sowohl für die Körperebene als auch für die zwischenmenschliche Ebene. Das ist unabhängig davon, in welcher Phase deines Lebens du in Kontakt mit uns kommst.

Aus den Grundannahmen des Studiennetzwerks leitet sich ab, dass es in der Zukunft KEINE Krankheit mehr geben wird, wenn wir es schaffen, bewusst und zügig durch Veränderungsprozesse zu gehen und die Grundregeln der Heilung beachten. Deshalb findest du bei uns NICHTS über Krankheiten, Therapien, Medikamente und medizinische Interventionen.

Sie sind für mich ein Auslaufmodell, das wir nach meinen Prognosen ab 2050 nicht mehr brauchen.

Wenn du dort etwas brauchst, kannst du dich an das staatliche Gesundheitssystem wenden. Wir unterstützen dich gern dabei, damit du den Übergang schaffst.

Darauf sind die Heilpraktiker und Ärzte des Studiennetzwerks spezialisiert.

Wenn du die Selbstheilungskräfte stärkst, die du in einer bestimmten Phase deines Lebens ganz besonders brauchst, dann kommt es zu einem Gleichgewicht der Kräfte, die wir als Gesundheit wahrnehmen können. Wahrheit?

Dabei unterstützt ganz besonders die persönliche Beratung durch die Selbstheilungsberater des Studiennetzwerks.

Egal zu welchem Zeitpunkt du startest, wir fokussieren uns auf die Unterstützung deiner Selbstheilungskräfte und auf deine Bewusstwerdung.

Wenn du zur Zeit noch Medikamente nimmst, ist es wichtig, dass du deinen verschreibenden Arzt mit ins Boot holst, so dass er prüfen kann, wie du selbstverantwortlich dort raus kommst. Heilung bezeichnet den Vorgang, der uns aus einem instabilen Zustand in einen stabilen freudigen Zustand bringt. Je besser du mit Veränderungsprozessen umzugehen lernst, um so kürzer ist eine Heilungsphase und desto seltener wirst du einer begegnen. Wahrheit?

Heilung ist immer Selbstheilung, d.h.

- Jeder Mensch heilt sich selbst
- Jeder Körper heilt sich selbst
- Jedes Organ heilt sich selbst
- Jedes Unternehmen heilt sich selbst

Egal welche Bezeichnung sich ein Unterstützer dieses Heilungsprozesses gibt.

Er ist immer nur Unterstützer der Selbstheilung und NIE „Heiler“.

Das gilt genauso für Menschen wie auch für Produkte. Wahrheit?

Der Heilungsprozess hat eine persönliche und eine gesellschaftliche Komponente, die sich gegenseitig bedingen und miteinander ins Gleichgewicht gebracht werden müssen.

Wahrheit?

Es geht um eine Zurückeroberung der persönlichen Freiheit des Geistes, um die Übernahme der Führung durch ihn. Er ist der „Gott in Ausbildung“, der zwischen der inneren Welt und der äußeren Welt steht und zwischen beiden vermitteln und seine Entscheidungen treffen muss. Wahrheit?

Es geht um eine Würdigung der Emotionen und Botschaften des Körpers, und um die Erfüllung seiner biologischen Bedürfnisse. Wahrheit?

Es geht um die Freude, in der die Seele leben möchte. Wahrheit?

Es geht um die Integration in das Familiensystem, die gewählten Gemeinschaften und die Gesellschaft, in denen wir voneinander abhängig sind. Wahrheit?

Dein Leben und deine Gesundheit hängen an deinen Lebensentscheidungen und wie du es schaffst, sie in der Gesellschaft umzusetzen. Wahrheit?

Die Mitglieder des Studiennetzwerks können dich auf verschiedene Weisen dabei mit Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen.

Solidarität ist für uns Anteilnahme.

Wir lassen dabei dein Lebensdrama und deine Herausforderungen und Probleme bei dir.

Wir unterstützen dich dabei:

- deine Lebensentscheidungen zu treffen und zu ihnen zu stehen
- deine Lebensentscheidungen zu ändern und Enttäuschungen zu Grunde zu tragen
- deinen Körper und seine Selbstheilungskräfte zu begreifen und zu unterstützen

Mache eine Abschiedszeremonie und eine Trauerfeier für dein altes Leben!

Dann heiße das neue Leben willkommen, was du dir mit deinen neuen Entscheidungen erschaffst.

Die Unterstützung im Studiennetzwerk ist vielfältig

- Dieses Arbeitsbuch und andere Bücher.
- Die persönliche Unterstützung durch deinen Mentor und die Selbstheilungsberater im Rahmen ihrer Möglichkeiten und Entscheidungen.
- Die persönliche Begleitung durch die Mitglieder des Studiennetzwerks (Berater, Coaches, Therapeuten, Heiler, Heilpraktiker, Ärzte, ...)
- Die Produkte, die durch uns empfohlen werden (insbes. bei Schritt 8 und 9)
- Die kostenlose Unterstützung in unseren Online-Netzwerktreffen und Online-Supervision-Sitzungen durch die Begleiter zur Gesundheit des Studiennetzwerks.
- Die verschiedenen Websites des Studiennetzwerks, die verschiedene Handlungsbereiche trennen, mit dem Kommentarbereich für deine Verständnis-Fragen
- Veranstaltungen – online und offline
- Tools und Dienstleistungen zur Selbsthilfe im Veränderungsprozess und die Unterstützung der Selbstheilungskräfte
- Die Unterstützung von Unternehmen und Organisationen.
- Marketingunterstützung
- Integration ins staatliche Gesundheitssystem
- politische Aktivitäten
- Der interne Mitgliederbereich des Studiennetzwerks mit Videos, Ausarbeitungen und Hintergrundinformationen zum besseren Verständnis des 10-Schritte-Programms und der Modelle und Methoden des Studiennetzwerks - Mit der Möglichkeit der Beantwortung von Verständnis-Fragen und Integration von neuem Wissen
Zugriff als Mitgestalter des Studiennetzwerks
oder über die Online-Sprechstunde für den Verstand
- Ausbildung in den verschiedenen Modellen und Methoden, die wir empfehlen, durch die mit uns verbundenen Ausbildungsorganisationen

Selbsteilungsberatung – Gudrun Dara Müller

Als Diplommathematikerin liebe ich Hypothesen und Beweise :-)

Ich habe folgende Hypothese aufgestellt:

„Jeder Mensch hat das Potential und die Fähigkeit, sich mit der Unterstützung im Studiennetzwerk für integrative Medizin die Wünsche wahrzumachen, die seiner nachhaltigen Gesundheit dienen. Er kann ein Beitrag für andere Menschen und Wesen sein, wenn er sich entscheidet, die Türen zu nutzen, die wir ihm öffnen.“

Ich unterstütze dich gern dabei, wenn du diese Hypothese für dich und dein Leben beweisen möchtest. Ich freue mich auf dich und eine Welt, in der wir gemeinsam unser Potential leben. Ich bin gern dein Coach für das Spiel des Lebens und dein Begleiter zur Gesundheit. Ich öffne dir mit diesem Buch die Tür in das Studiennetzwerk für integrative Medizin. Ich gebe dir einen Mentor an die Hand, der dich sicher in diese Welt begleitet.

Wenn du weitere Unterstützung dabei brauchst, dann habe ich meine Praxis Selbsteilungsberatung so aufgestellt, dass ich dir immer wieder neue Türen öffnen kann. Online oder offline hier in Hamburg.
Du findest mich auf: www.Selbsteilungsberatung.de

Wenn alle anderen dich aufgeben...

Wenn alle anderen glauben, dass deine Träume nicht Wirklichkeit werden können...

Ich glaube an dich!

Ich glaube daran, dass du die Grenzen des Unmöglichen sprengen kannst, wenn du es wirklich möchtest.

Möchtest du die Regeln lernen, nach denen Heilung funktioniert und praktische Werkzeuge dafür an die Hand bekommen?

Die 10 Schritte der Selbsteilung sind dabei die Leitlinien.

Sie stärken deine Selbstverantwortung und geben dir die Selbsthilfe-Tools an die Hand, die mir geholfen haben und helfen. Es gibt viele andere Selbsthilfe-Methoden.

Du hast die Freiheit, sie auszuprobieren und sie anzupassen, so dass sie für dich passen.

Wenn du feststellst, dass die Leitlinien, deine Flexibilität und Entscheidungsfreiheit einschränken, dann informiere mich bitte darüber, damit ich die Stelle prüfen kann.

Begreife den Selbsteilungsprozess! Gehe die 10 Schritte immer wieder!

Setze die Veränderungen um, die du dir in der Welt wünschst!

Dieser Weg nennt sich bewusstes Leben.

Ich behaupte, dass sich auf diesem Weg die Hypothese für dich erfüllt.

Welche Unterstützung möchtest du annehmen?

Hier ist Platz für deine Wünsche und die Kontaktdaten der Menschen, deren Begleitung du nutzen möchtest.

Die Vorgeschichte und die Entstehung des Studiennetzwerks



Mein Name ist Gudrun Müller.

Zum Zeitpunkt meines bewussten Heilungswegs war ich bereits Diplommathematikerin und erfolgreiche Softwareentwicklerin für betriebswirtschaftliche Software. Doch mein Leben war geprägt von vielen Schmerzen, die immer länger und stärker wurden.

Als trotz vieler Zweifel meine Schmerzen nach einem Reikikurs weg waren, nur wenn ich die Hände auf meinen Bauch legte, hat es mich neugierig gemacht.

Ich wollte verstehen, wie das sein konnte, denn die Ärzte hatten schließlich als Ursache eine Endometriose mit Grad III festgestellt. Das war für mich unlogisch.

Bei der Ergründung der Ursache ist mir folgender Glaubenssatz aufgefallen:

"Es ist nur das real und wissenschaftlich ergründbar und nachprüfbar, was wir sehen, messen und anfassen können."

Ich habe diesen Glaubenssatz für mich gelöscht und folgende neue Entscheidung getroffen:

"Materie ist nur schnell schwingende Energie, die unsere Augen als Realität wahrnehmen. Unter allem gibt es das Quantenfeld der unendlichen Möglichkeiten. Energie entsteht und bewegt sich durch die Beobachtung unseres Bewusstseins."

Ich habe mich dann dazu entschieden, Heilerin und spirituelle Lehrerin des Christuslichts zu werden.

Ich wurde zu Dara = Lichtgeborene aus der Gnade Gottes, die die Schatten im Licht des Herrn erlöst.

Ich merkte dabei, dass unsere Rollendefinition im Gesundheitsbereich Auswirkungen auf die Ergebnisse hatte.

Wenn ich mich als Patientin sah, dann wurde ich geduldig Leidende.

Wenn ich mich als Klientin sah, dann wurde ich Abhängige.

Wenn ich mich als Heilerin oder Heilpraktikerin sah, dann bin ich auf die Idee gekommen, andere heilen oder gesund machen zu wollen.

Wenn ich mich als Therapeutin sah, dann bin ich auf die Idee gekommen, mit meinem Willen beim anderen etwas erreichen zu wollen.

Wenn ich mich als Coach sah, dann bin ich auf die Idee gekommen, den anderen in die Handlung bringen zu wollen.

Wenn ich mich als Forscherin sah, dann bin ich auf die Idee gekommen, andere erforschen zu wollen.

Ich habe mich entschieden:

„Ich eröffne meine Praxis Selbstheilungsberatung.

Ich berate dort Menschen, die ihre Selbstheilungskräfte stärken möchten und unterstütze sie dabei, dass ihre Wünsche wahr werden.

Ich öffne ihnen als Mentorin Türen zu neuen Entscheidungen und Erfahrungen.“

Ich konnte beobachten, wie meine Tätigkeit für Menschen, die sich dafür öffnen konnten, die ersehnte Heilung brachte. Doch die Auswirkungen für meine persönliche Gesundheit waren dramatisch. Je mehr ich das Christuslicht durch meinen Körper fließen ließ, umso schlechter wurde meine Gesundheit. Ich konnte direkt zuschauen, wie sie sich verschlechtert hat.

Da mir niemand die Zusammenhänge erklären konnte, habe ich mich entschieden Heilpraktikerin zu werden. Doch schon die Ausbildung hatte dramatische Folgen für meine Gesundheit. Die physiologischen Grundlagen zu erlernen, war für mich eine Leichtigkeit. Doch als die ersten Krankheiten gelehrt wurden, habe ich gemerkt, wie diese sich sofort in meinem Körper manifestierten. In der ersten Stunde als Dysphagie gelehrt wurde, bin ich mit Schluckbeschwerden nach Hause gefahren.

Als ich nach der Ursache in mir geschaut habe, habe ich als Ursache folgenden Glaubenssatz gefunden:

„Es gibt Krankheiten, die uns zufällig überfallen und Einfluss auf unsere Gesundheit haben.“

Ich habe mich dann entschieden, begleitend Diagnostikerin nach dem Modell der 5 biologischen Naturgesetze zu werden, damit ich die Ausbildung als Heilpraktikerin erfolgreich abschließen konnte.

Dabei habe ich den Glaubenssatz ersetzt durch:

„Es gibt in unserem Körper Symptome, die ihre Ursache in uns und unserem Leben haben. Wenn wir die Veränderung der Symptome in der Zeit beobachten, dann können wir erkennen, welche Botschaft uns der Körper damit bringen möchte. Wenn wir dem Körper das Bedürfnis erfüllen, dann werden wir gesund. Der Körper heilt sich dann.“

Einen augenblicklichen Zustand als statische Krankheit mit entsprechenden Prognosen zu diagnostizieren, ist dabei eine interessante Ansicht.

Das ist für die Abrechnung bei der Krankenkasse notwendig, aber für meine persönliche Gesundheit war es nur eine Verfluchung, die ich zu löschen lernte.

Danach war es nur noch eine interessante Idee der Ärzte, dass eine Endometriose die Ursache für meine vielen Schmerzen war.

Doch das der Verstand keine Heilung bringen konnte, sondern bei dem Versuch ganz viel Krankheit produzieren kann, konnte ich bei meiner Selbstbeobachtung und bei vielen anderen Anhängern des Modells der 5 biologischen Naturgesetze beobachten.

Ich legte deshalb für mich fest:

„Das Leben will vorwärts nach meinen inneren Impulsen und Entscheidungen gelebt werden. Ich kann es durch meine Selbstbeobachtung und das Ergründen der Ursachen von Erfahrungen dann rückwirkend verstehen. Wenn ich die dadurch erkannten Ursachen dann ändere und neue Entscheidungen treffe, dann brauche ich die Erfahrungen dann in der Folge nicht mehr machen.“

Als ich in mir nach den Ursachen geschaut habe, bin ich auf folgende tiefe Prägung gestoßen:

„Heilung geschieht durch göttliche Gnade, wenn wir uns nach dem Willen Gottes richten.“

Dieser Glaubenssatz hatte einen starken Perfektionsdruck in mir erzeugt, der mich krank machte. Die vielen verschiedenen Regelwerke, nach denen ich mich nach dem Willen Gottes richten sollte, damit ich gesund werde, hatten in der Vergangenheit meinen Geist verwirrt.

Ich habe den Glaubenssatz in mir ersetzt durch:

„Heilung ist das Ergebnis, eines bewusst nach naturwissenschaftlichen Regeln gestalteten Veränderungsprozesses, den der Mensch selbst durch seine Entscheidungen und Handlungen steuert.“

Ich merkte, wie das Austauschen dieses grundlegenden Glaubenssatzes der Medizin an den Grundfesten eines elementaren Bedürfnisses meines Körpers rüttelte: an dem Bedürfnis nach Gesundheit. Um mir auf diesem Weg Halt und Stabilität zu geben, habe ich das Studiennetzwerk für integrative Medizin gegründet.

Durch die Änderung des grundlegenden Glaubenssatzes der Medizin musste ich die Erfahrungen, Interpretationen, Studien, Statistiken und Handlungsweisen der bisherigen Medizin hinterfragen.

Alles was bisher als Wahrheit der Medizin gegolten hat und mir Halt und Struktur gegeben hatte, waren nur noch interessante Ansichten.

Für mich kommt die Ansicht der Wahrheit am nächsten, die ich in vielen Modellen und Sichtweisen wieder finden kann.

Ich habe mich dann entschieden, Naturwissenschaftlerin zu werden und herauszufinden, wie ich diese Veränderungsprozesse so gestalten kann, dass sie mich gesund machen und mir meine Wünsche erfüllen.

Dabei bin ich auf eine uralte Prägung in mir gestoßen, die mir viele Phänomene meines Lebens erklärte:

„Der Ort unserer Glückseligkeit liegt nicht hier auf der Erde, sondern jenseits dieser Welt.“

Dadurch hetzte ich durch mein Leben, immer der Mohrrübe nach, die vor meiner Nase hing. Mir wurde klar: Diese Entscheidung startet einen Veränderungsprozess, der mit dem Tod endet.

Dass dieser Prozess dazu führt, dass Pilze, Bakterien und Parasiten in meinem Körper Fuß fassen, die wir von der Natur als Verwesungsbegleiter kennen, wundert mich dann nicht mehr.

Ich habe diese alte Entscheidung jetzt aus meinem Leben gelöscht und neu folgende Entscheidung getroffen:

„Ich Sorge dafür, dass ich im Hier und Jetzt glücklich bin und die biologischen Bedürfnisse meines Körpers erfülle. Ich mache mit meinem Leben das Hier und Jetzt auf der Erde zu einem Ort der Glückseligkeit.“

Wenn mir das irgendwann keine Freude mehr macht, kann ich die alte Entscheidung wieder treffen und damit den Tod in mein Leben einladen.

Diese Entscheidung hat ganz viel Druck aus meinem Leben genommen.

Ich habe für mich jetzt entschieden, dass ich mein Ziel erreicht habe, und meinen Weg gefunden habe, mit dem ich mir meine Wünsche wahr machen kann.

Jetzt habe ich mir die Frage gestellt:

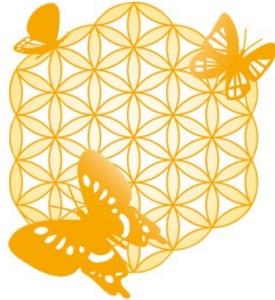
„Lässt sich dieser Weg auf alle anderen übertragen?“

Um eine Antwort darauf zu finden, habe ich den folgenden Forschungsauftrag an das Studiennetzwerk für integrative Medizin gestellt.

Forschungsauftrag des Studiennetzwerks für integrative Medizin

Wenn der folgende Glaubenssatz stimmt, dann muss das zu 100 % reproduzierbar sein:

„Heilung ist das Ergebnis, eines bewusst nach naturwissenschaftlichen Regeln gestalteten Veränderungsprozesses, den der Mensch selbst durch seine Entscheidungen und Handlungen steuert.“



Prävention neu gedacht
-
mit Freude und
Leichtigkeit gemacht
-
im Studiennetzwerk
für integrative Medizin

**Diese 10 Schritte der Selbstheilung
öffnen dir einen einfachen und sicheren Zugang
zu einer integrativen Medizin.**

**Gehe diese 10 Schritte immer und immer wieder
dieser Prozess nennt sich Leben.**

**Schaffe mit uns den Übergang
vom Überleben zum wirklichen vitalen Leben**

-
**in einer Gemeinschaft,
in der jeder seinen Platz finden kann,
der für ihn passt
und an dem er sich wertvoll, sicher, geborgen und
handlungsfähig fühlt!**

Welchen Sinn möchtest du deinem Leben geben?