

Immunsystem-Selbsttest

Erstellt von Gudrun Dara Müller (Heilpraktikerin), Praxis Selbstheilungsberatung unter Nutzung von „Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler“ von T. Feichtinger, E. Mandl, S. Niedan-Feichtinger für das Studiennetzwerk für integrative Medizin

Definition Immunsystem: Es ist die physische Sichtweise auf die Fähigkeit des Menschen, Beziehungen voller Lebensfreude zu gestalten.
Die psychische Sichtweise auf dieses System ist das ICH-System.
Die energetische Sichtweise auf dieses System ist die Aura.
Wenn das ICH-System durch wiederholte Verletzung der Grenzen schwach geworden ist, sehen wir es in der Langzeitfolge an den Blutzellen.



Dadurch ist sichtbar, wie viele Wege es gibt, das eigene Immunsystem zu stärken. Menschen mit einem starken Immunsystem sind die Basis für gesunde WIR-Systeme. Sie sind die Basis der Abschlüsse #HealthyFamily, #HealthyCommunity und #HealthyCompany der Akademie für die Meisterschaft des Lebens. In den Studien des Studiennetzwerks für integrative Medizin wird geprüft, welchen Einfluss die Stärkung des Immunsystems von Eltern, Lehrern und Führungskräften auf die Gesundheit von Kindern und Mitarbeitern hat. Der Abschluss #MasterOfLife der Akademie für die Meisterschaft des Lebens zeigt uns, wer die innere Stärke besitzt, als Führungskraft oder Politiker verantwortungsvolle Positionen in unserer Gesellschaft einzunehmen.

Der Immunsystem-Selbsttest zeigt dir, wo du stehst und was das Ziel ist.

Durch die folgenden 27 Punkte erhältst du ein Gefühl für deine Immunstärke. Zu jedem Punkt sind der 0- und der 10-Wert beschrieben. Wo stehst du heute auf der Skala zwischen 0 und 10?



Nr	Immunschwäche (0)	Immunstärke (10)	Wert
1	Angst, vor dem anderen zu bestehen	Vertrauen in das eigene Können	
2	Angst, nicht gesehen bzw. wahrgenommen zu werden	Vertrauen in das eigene Sein	
3	Reibung an der inneren oder äußeren Welt	Einwilligung in den Fluss des Lebens	
4	Überbetonung der gefühlsmäßigen Bereiche	Angemessenheit im emotionalen Aufwand	
5	Übertriebener persönlicher Einsatz in der Auseinandersetzung mit der Welt, Raubbau an der eigenen Energie	Persönlich angemessener Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Einsatz und Rückzug	
6	Ärger, Selbstverleugnung, sklavisches Erfüllen der Erwartungen	Das eigene Leben ins Spiel bringen, wie Meinungen, Gefühle, Proteste, Einsprüche, Ansprüche	
7	Hohe Spannung, auf die Anforderungen von „außen“ richtig zu antworten, Beschämung, Blamage, Minderwertigkeit	Ermutung zum Vertrauen in das eigene Leben, Zuversicht, Lebensbewältigung, Mut zur Lücke, Mut zur Menschlichkeit	

8	„verschnupft“, schmolzt, eingebildet, gekränkt, Fixierung auf ein „richtiges“ Leben, Erstarrung	Durch das Vertrauen in die eigene Problemlösungsfähigkeit jenen Mut entwickeln, der dich auf neue Situationen zugehen und immer wieder neue Antworten auf die spezielle Situation finden lässt	
9	Druck, Gewalttätigkeit (auch gegen das eigene Leben), unangemessener Einsatz der Kräfte, „mit Kanonen auf Spatzen schießen“	So viel Einsatz wie nötig und so wenig wie möglich, Sanftmut, Feinfühligkeit, Behutsamkeit	
10	Sich innerlich ausliefern an schicksalshafte Mächte, Groll, Hass, Wut, Zorn, Unversöhnlichkeit	Versöhnung mit dem Leben, Aussöhnung mit der eigenen Unzulänglichkeit, Flexibilität	
11	Fühlt sich von allem betroffen, Überempfindlichkeit, erklärt sich für alles zuständig, Harmonie um jeden Preis	„Ja“ zu sich selbst sagen und zum eigenen Weg und nur wenn es stimmig ist, das von außen Geforderte erfüllen. Im eigenen Machtbereich bleiben.	
12	Entweder-oder-Einstellung, Alles-oder-nichts-Haltung, „für alles offen“ ist eine Überforderung, „total zu“ ist eine Verkapselung	Bei sich sein und die Welt nicht aus den Augen verlieren, in der Welt sein und sich nicht verlieren	
13	Zutiefst innere Verunsicherung des Lebens	Zu sich und seinen Möglichkeiten finden	
14	Das Gefühl, mit der Arbeit nie fertig werden zu können	Ein guter Überblick für die anstehende Arbeit	
15	Das Gefühl, den Erwartungen anderer nicht gerecht werden zu können	Vom Gefühl ausgehen, dass einem der andere (nicht jeder) grundsätzlich wohlgesonnen ist	
16	Dem Leben nicht gerecht werden	Im Fluss des Lebens	
17	Die seelische Verdauungskapazität ist überfordert	Kunst des Genießens	
18	Abgrenzung gegen belastende Menschen gelingt nicht mehr	Gestaltung des eigenen Lebens und der Umwelt, Spuren in dieser Welt hinterlassen	
19	Das personeneigene Krisenmanagement ist überlastet	Förderung der inneren Festigung und Stabilität	
20	Beeinträchtigung der Orientierung nach außen	Sich mit Menschen umgeben, die einem Einfühlungsvermögen entgegenbringen	
21	Selbstschädigende Formulierungen, Missachtung des Eigenen, Selbstbeschädigung	Ermutigung zum Vertrauen in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten	

22	Vorwurf an sich selbst, den geforderten Vorstellungen nicht gerecht zu werden; verlangt immer mehr von sich	Mut, die idealen Vorstellungen auf ein lebbares Maß zu reduzieren	
23	Unverarbeitete Erlebnisse nehmen überhand und werden in tiefere Schichten verdrängt	Förderung einer guten seelischen Verdauung, Psychohygiene	
24	Verlust der inneren Robustheit, Verletzungen gehen tief	Ausgleich auf der inneren Ebene suchen, Versöhnungsarbeit leisten	
25	Unnatürliches Leben, der Zugang zur eigenen inneren Tiefe geht verloren	Zunehmende Integration von Denken, Gefühl und Gespür	
26	Zunehmend wird das eigene Leben aus eigenem schlecht gemacht oder gar geschädigt (Neurotisch)	Die Zustimmung zum eigenen Leben und seinen Möglichkeiten wird immer mehr erobert	
27	Es geht an die Substanz, die eigenen Ressourcen sind schon lange ausgeschöpft	Emotionale, aber auch körperliche Reserven aufbauen, so manche Arbeit verschieben	

Kommt als Summe bei dir 270 raus? Dann kann dir dein Mentor des Studiennetzwerks zeigen, wie du die Abschlüsse erhalten und an den Studien teilnehmen kannst.

Wenn du in den Trainingsgruppen des Studiennetzwerks dabei sein möchtest, dann öffnet dir dein Mentor des Studiennetzwerks gern die Tür und erzählt dir, wie er sein Immunsystem stärkt.

Dein Mentor und Ansprechpartner des Studiennetzwerks:

Empfehlungen zum Aufbau der Immunstärke für die Selbsterforscher und Selbstheilungsbegeisterten des Studiennetzwerks

Wir übernehmen mit der Geburt die Immunstärke unserer Eltern.

Je geringer diese ist, desto mehr an Arbeit liegt vor uns, diese auf 270 aufzubauen.

Im Unbewussten sinkt diese typischerweise immer weiter, wenn die geistigen Gesetze und die biologischen Selbstregulationsmechanismen unbekannt sind.

Dadurch gibt es die schiefe Ebene, die zu Alterserscheinungen und Krankheit führt.

Im Studiennetzwerk für integrative Medizin erhältst du die Chance, diese Gesetze zu lernen und unser Wissens durch deine Erfahrungen immer weiter zu vervollständigen.

Die Prozesse des Immunsystems laufen auf den verschiedenen Ebenen gleichzeitig ab und sind dort beobachtbar und beeinflussbar. Du kannst dich entscheiden, ob du auf der psychischen Ebene, der energetischen Ebene, der körperlichen Ebene, im Gehirn, im Informationsfeld, auf der systemischen Ebene oder ... startest.

Für die körperliche Ebene hier ein paar grundsätzliche Anmerkungen:

1. Die Reibung mit der Welt führt zu einem Mehrbedarf an Mineralstoffen und dort ggf. zu einem Ungleichgewicht und zu Störungen in der Selbstregulation. Schüssler-Salze sind ideale Mittel, die die Selbstregulation im Mineralstoffbereich stärken. Dafür gibt es Selbsthilfe-Gruppen.
2. Bei der grobstofflichen Versorgung braucht es ein Gespür, was dem Körper aktuell gerade gut tut. Dafür ist es sinnvoll, die Intuition zu trainieren. Die intuitive Ernährung ist die beste Art und Weise, seinem Körper Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Im Studiennetzwerk wird in der YoungLiving-Gruppe die Intuition in der Auswahl von Nahrungsergänzungen Schritt für Schritt aufgebaut. Die ätherischen Essenzen sind dafür ideal geeignet, da sie dem limbischen System helfen, in Balance zu kommen.
3. Die Muttermilch stärkt die Intelligenz des Immunsystems des Kindes. Verantwortlich dafür sind Aminosäureketten, die Transferfaktor genannt werden und sich im Eigelb und im Kollostrum von „glücklichen“ Säugetieren finden. Wenn diese Intelligenz nur ungenügend aufgebaut wurde oder sich im Laufe des Lebens verringert hat, dann kann die Intelligenz nachgenährt werden. In der 4Life-Gruppe des Studiennetzwerks beantworten wir Fragen dazu.
4. Die Stabilität des Energiefeldes, die Resilienz, Balance und Homöostase im Körper wird durch das Endocannabinoid-System des Körpers gesteuert. Hanf-Produkte helfen uns dort bei der Nachnahrung. In der Hanf-Gruppe des Studiennetzwerks beantworten wir Fragen dazu.
5. 10 bis 15 Jahre vor den ersten Krankheitssymptomen gibt es bereits Einschränkungen der Mikrozirkulation und der Vasomotion, d.h. der autorhythmischen Bewegung der kleinsten Gefäße. Das Bemer-System hilft uns dabei, dort wieder Bewegung rein zu bringen. In der Bemer-Gruppe des Studiennetzwerks beantworten wir Fragen dazu. Kombiniert mit einem Ultraschallgerät können wir in der Nachhaltigkeitsdiagnostik diesen Bereich des Unsichtbaren sichtbar machen.
6. Wenn unsere Meisterdrüse (Epiphyse) unser Hormonsystem kontrolliert und die Energie durch unsere Meridiane und Nadis fließt, dann ist unser Immunsystem stark. Der Beosigner hilft uns, unseren Körper mit diesen Informationen zu versorgen. In der Beosigner-Gruppe des Studiennetzwerks beantworten wir Fragen.
7. Wenn die Zellen auf Betriebstemperatur arbeiten und der Zellstoffwechsel funktioniert, dann lösen sich alte Traumata im Licht auf. Wir testen dafür aktuell den BodyPhoton-Cube und sind dabei, die Finanzierung der Forschung zu ermöglichen.
8. Ansonsten gibt es viel, was für die Stärkung der Immunkraft bekannt ist, dafür beworben wird und Spezialisten, die sich genau damit auskennen.

Das Studiennetzwerk hilft mit seinen Trainingsgruppen denjenigen, die die Grenzen der aktuellen Medizin erfahren haben und sie durch die Selbsterforschung überschreiten wollen.

Die Mitglieder des Vereins für erfolgreiche Ärzte und Heilpraktiker begleiten die Selbsterforscher in den Bereich des aktuell medizinisch noch Unbekannten.