

Burnout, Depressionen und der Suizid können verhindert werden,
wenn die Menschen und die Verantwortlichen in Wirtschaft,
Politik und Gesellschaft rechtzeitig richtig aufgeklärt sind,
über Heilung und über Prävention

GERHARD HUBER

ehem. Betroffener, heute Vortragender, Berater, Coach und Wegbegleiter

Gerhard Huber, A-9560 Feldkirchen, Haydnstraße 13,

E-Mail: info@gerhardhuber.net, Web: www.gerhardhuber.net

Tel.: +43/660/68 54 009

Inhaltsangabe

Vorwort

Kapitel 1

5 wichtige Botschaften

1. Botschaft: Keine Versager!!!
2. Botschaft: Bitte reden, reden und noch einmal reden!!!
3. Botschaft: Sie müssen es nicht alleine durchdrücken, egal was es auch immer sein mag!
4. Botschaft: Es gibt für alles Lösungen!!! Exzellente Lösungen!!!
5. Botschaft: Es kommt alles wieder zurück!!! Die Kraft, die Energie, das Gedächtnis und die Lebensfreude!!!

Kapitel 2

Unterschied Erschöpfung – Burnout

Kapitel 3

Mit was Burnout und Depressionen immer zu tun haben

Kapitel 4

Heilung passiert bei allen Menschen auf die gleiche Art und Weise, und Prävention passiert auf die gleiche Art und Weise, wie Heilung passiert

- 1) Annehmen und akzeptieren
- 2) Stellen Sie sich Ihrer Angst, zumindest irgendwann einmal, es wird Sie befreien

- 3) Finden Sie Formulierungen, die Ihnen den Druck und den Stress nehmen (es gibt auch keinen positiven Stress)
- 4) ZEIT: Geben Sie sich die Zeit für Ihre Heilung, die Sie brauchen
Heilung braucht ZEIT!
- 5) Tun Sie, was IHNEN gut tut!
- 6) Verabschieden Sie Ihr schlechtes Gewissen!
- 7) Gehen Sie in die Ruhe, in die Stille, in die Einsamkeit der Natur hinaus
- 8) Atmen Sie! Atmen Sie bewusst tief ein und atmen Sie bewusst tief aus und vergessen Sie alles Komplizierte
- 9) Werden Sie leer. Leer an Gedanken. Leer an Gefühlen. Leer an Emotionen
- 10) Tun Sie die Dinge nicht mehr aus dem Kopf, sondern lernen Sie wieder Ihrer Intuition, Ihrem Bauch, Ihrem Gefühl, Ihrem Herzen zu vertrauen
- 11) Lassen Sie los
- 12) Schreien, brüllen, boxen und treten Sie Ihre Leiden und Schmerzen heraus – Hauen Sie auf einen Boxsack ein
- 13) Lösen Sie sich von Ihren Zweifeln, Sorgen und Ängsten (man kann lernen von seinen Zweifeln, Sorgen und Ängsten loszukommen und man kann lernen Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen aufzubauen. Und jeder kann das!)
- 14) Weniger ist mehr („Selbst im Nichtstun bleicht Nichts ungetan“)
- 15) Finden Sie Tätigkeiten, die Sie vereinnahmen (für den Fall, dass Sie es in der Zeit schon schaffen)

- 16)Leben Sie im Hier und Jetzt
- 17)Gehen Sie in die Sonne. Die Sonne ist unsere Himmelsapotheke
- 18)Nutzen Sie die Orthomolekulare Medizin
- 19)Füllen Sie Ihre leeren Speicher mit natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren, sekundären Pflanzenstoffen und Enzymen in hohen Dosen wieder auf
- 20)Bringen Sie Ihre Organe durch die Orthomolekulare Medizin wieder zum Funktionieren
- 21)Powern Sie sich zwischendurch durch Bewegung, sofern Sie dazu schon bzw. noch dazu in der Lage sind, aus
- 22)Kommen Sie für sich selber wieder ins Denken
- 23)Haben Sie den Mut eigene Gedanken zu haben und lassen Sie sich bitte von niemandem mehr etwas einreden
- 24)Setzen Sie Grenzen
- 25)Lernen Sie Ihr Denken zu verstehen, die Stimme in Ihrem Kopf, die den ganzen Tag mit Ihnen spricht
- 26)Bauen Sie Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen auf und
- 27)Beginnen Sie zu glauben! An Gott, Allah, Manitu, Shiva, an das Leben, an IHR Leben und AN SICH SELBST!!!
- 28) **Und..... SIE SCHAFFEN DAS!!!!**

Vorwort

Vielen herzlichen Dank, dass Sie sich für dieses so enorm wichtige und weitreichende Thema und für dieses Buch entschieden haben.

Viele Dinge kann man/frau im Zuge eines Burnouts und einer Depression nicht erkennen, da besteht man nur aus Leiden und Schmerzen, und dort, wo kein Leid und Schmerz ist, ist eine unendliche Leere, ein riesengroßes schwarzes Loch, das einen immer mehr und mehr verschlingt und anscheinend nie mehr bereit ist, herzugeben.

Obwohl es vielleicht auf den ersten Blick auch so aussehen mag, aber ich habe mit diesem Buch keinen Ratgeber geschrieben. Ich möchte keinem Menschen sagen, was er wie zu tun hat bzw. was er wie tun soll. Trotz alledem gebe ich jedem Menschen die Möglichkeit, von meinem Wissen und meinen persönlichen Erfahrungen zu profitieren, um wieder gesund werden und von den Medikamenten wieder wegkommen zu können und nie mehr in ein Burnout, in eine Depression geraten zu müssen.

Unter anderem erfahren Sie in diesem Buch aber auch, warum, obwohl jeder Mensch einzigartig ist, mit eigenen Gefühlen, mit eigenen Emotionen, mit eigenem Wissen und mit eigenen Lebenserfahrungen, dass trotz dieser Einzigartigkeit, Heilung bei Burnout und Depressionen bei allen Menschen auf die komplett gleiche Art und Weise geschieht, und dass dauerhaft wirksame Prävention auf die gleiche Art und Weise geschieht, wie Heilung passiert.

Dies alles und noch vieles mehr beschreibe ich in diesem Buch in Form einer punktuellen Aufzählung, zusätzlich ergänzt um meine persönlichen Erfahrungen, weil es in dieser Zusammenführung viel wirkungsvoller ist, einprägsamer, authentischer, so auch viel besser beschrieben werden kann und weil dieses Wissen und diese Erfahrungen eben nicht aus der Theorie, sondern aus der Praxis kommen und die Praxis letztendlich das ist, was zählt.

Auch habe ich in diesem Buch die Gefühle absichtlich außen vor gelassen, weil ich die Heilung und die Prävention sachlich auf den Punkt bringen wollte. Wenn Sie die „gefühlten und emotionalen Versionen“ haben möchten, so finden Sie diese in meinen ersten beiden Büchern über Burnout und Depressionen. Allerdings finden Sie dort keine Auflistung der einzelnen Punkte, sondern die Heilung ausschließlich in Form meines persönlichen Weges und meiner persönlichen Geschichte, die, wie ich glaube, ebenfalls lesenswert ist.

Somit wünsche ich Ihnen ganz viel Freude beim Lesen und Studieren dieses Buches und dass es Ihnen und Ihren Angehörigen helfen möge (es wird Ihnen auch bestimmt helfen!).

Mit besten Grüßen

Gerhard Huber

Vortragender, Berater, Coach, Buchautor, Lösungsgeber, Freidenker

Kapitel 1

5 wichtige Botschaften an Betroffene, deren Lebenspartner und Familien wie überhaupt an alle, um ein Burnout, eine Depression und den Suizid verhindern zu können!

Botschaft 1: Keine Versager!!!

Menschen im Zuge eines Burnout und einer Depressionen fühlen sich als Versager. Ich habe in der Zeit ja auch geglaubt, dass ich der größte Versager auf der ganzen Welt bin. Dass es keinen größeren Versager als mich gibt. WICHTIG: ES GIBT KEINEN VERSAGER! Ich bin kein Versager und kein anderer ist ein Versager, der in ein Burnout und/oder in eine Depression geraten ist. Keiner hat versagt! Es gibt kein Versagen! Ich habe nicht versagt und kein anderer hat versagt. Es haben sich einfach Dinge in unser Leben eingeschlichen, die haben wir nicht erkennen können (daher ist auch die Information darüber so wichtig). Also: es gibt keine Versager! Ich bin kein Versager und kein anderer ist ein Versager!

Botschaft 2: Bitte reden, reden und noch einmal reden!!!

Ich bitte jeden, der in ein Burnout und/oder in eine Depression geraten ist oder sich auf dem Weg in ein Burnout befindet bzw. um ein Burnout und eine Depression im Vorfeld schon verhindern zu können, bitte reden Sie. Reden Sie! Reden Sie mit Ihrem Lebenspartner, Ihren Eltern, Ihren Kindern, einem Arzt, einem Therapeuten, einem guten Freund, einer guten Freundin, mit mir, egal, mit wem auch immer. Machen Sie bitte nicht den gleichen Fehler, wie ich ihn gemacht habe. Ich weiß erst heute, was ich meiner Familie, meiner Frau, meinen Kindern und letztendlich auch mir selbst damit angetan habe, indem ich nicht gesprochen habe.

Ich habe in dieser Zeit dieses typische, lächerliche männliche Verhalten, obwohl nur gut gemeint, doch wie schon geschrieben vollkommen kontraproduktiv für alle Beteiligten, an den Tag gelegt. Ich wollte meine Probleme nie auf meine Familie

übertragen, ich war immer gewohnt, meine Probleme alleine auf die Reihe zu bekommen und habe immer, wenn meine Frau Sabine mich gefragt hat, was mit mir los sei, immer nur geantwortet „Alles bestens, alles in Ordnung“. Klar, natürlich hat sie mitbekommen, dass es so nicht ist, das ganz, ganz Vieles mit mir nicht stimmt.

Sie hat mir irgendwann einmal später, wie ich wieder gesund war, gesagt, dass, wenn sie mir, wenn ich in der Früh zu Fuß in die Bank zur Arbeit gegangen bin, aus dem Schlafzimmerfenster nachgesehen und sich die Frage gestellt „Wird er heute zurückkommen? Wird er heute zurückkommen?“

Wie gesagt, erst heute weiß ich, was ich meiner Familie damit angetan habe. Daher bitte reden, reden und nochmals reden. Und die sich daraus ergebende dritte, wichtige Botschaft ist:

Botschaft 3: Man muss es nicht alleine durchdrücken!!!

Und sei es auch noch so arg und noch so schlimm. Daher hat man ja einen Lebenspartner, eine Familie, Opa, Onkel, Tante, einen guten Freund, eine gute Freundin, einen Arzt, mich. Und die vierte Botschaft ist:

Botschaft 4: Es gibt für jedes Problem Lösungen!!!

Es gibt für jedes Problem exzellente Lösungen. Und wenn das Problem auch noch so groß erscheinen mag oder auch tatsächlich ist, es gibt Lösungen. Es gibt für alles Lösungen.

Freilich, es gibt Zeiten im Zuge eines Burnouts und einer Depression und sehr oft auch in der Zeit davor, da kann man das nicht erkennen, da kann man keine Lösungen erkennen, keine Heilung, keine Besserung, nichts.

Trotzdem und das ist unumstößlich so, es gibt Wege da heraus. Es gibt Wege der Heilung und der Gesundung und es gibt für jedes Problem Lösungen!

Botschaft 5: Es kommt auch alles wieder zurück!!!

Es kommt auch alles wieder zurück, das Gedächtnis, die Kraft, die Energie, das Fühlen, die Lebensfreude, alles, auch wenn man das in gewissen Phasen nicht glauben kann, weil das Leid und der Schmerz und die Verzweiflung so groß sind, doch es ist letztendlich so.

Also:

Man/frau ist kein Versager, bitte reden, reden und noch einmal reden, Sie müssen es nicht alleine durchdrücken, es gibt für alles exzellente Lösungen und es kommt alles wieder zurück!

Kapitel 2

Unterschied Erschöpfung – Burnout

Bei Burnout spricht man ja immer von Erschöpfung und Erschöpfungszuständen und das ist meiner Meinung nach ein Mitgrund, warum Burnout auch verniedlicht und verharmlost wird. Daher möchte ich einmal klarstellen, was eine Erschöpfung ist, also, wann bin ich erschöpft und wann habe ich ein Burnout.

Erschöpft bin ich, wenn ich zum Beispiel ein Fußballmatch über 90 Minuten plus eine 30 minütige Verlängerung, sprich 120 Minuten, übersetzt 2 Stunden, von der ersten Sekunde bis zur letzten Sekunde voll durchgekämpft habe. Erschöpft bin ich, wenn ich einen Marathon in 2 Stunden 30 Minuten gerannt bin oder wenn ich einen Triathlon absolviert habe. Wenn ich 500 Kilometer mit dem Fahrrad gefahren bin, die Tour de France, den Giro d'Italia, das Race accross America, dann bin ich erschöpft.

Aber ein Burnout habe ich, wenn ich körperlich tot bin, geistig tot bin, seelisch tot bin, emotional tot bin. Körperlich tot zu sein bedeutet keine Kraft zu haben, für nichts, für gar nichts. Nicht mehr die Kraft zu haben, um es aus dem Bett heraus zu schaffen, nicht mehr die Kraft zu haben, es in das Gewand hinein zu schaffen, nicht mehr die Kraft zu haben, sich die Zähne putzen zu können und das ist kein Hirngespinnst, es geht zu diesen Zeiten tatsächlich nicht.

Geistig tot zu sein bedeutet sich nicht mehr konzentrieren zu können, nicht mehr lesen zu können, sich nichts mehr merken zu können, es bedeutet Sachen zu vergessen, alltägliche Sachen zu vergessen. Es bedeutet in dieser Zeit unter Demenz, unter Alzheimer zu leiden. Nicht mehr zu wissen, dass ein Computer ein Computer ist, nicht mehr zu wissen, dass eine Gartenmauer eine Gartenmauer ist, nicht mehr zu wissen ist Salz Pfeffer oder Pfeffer Salz.

Und emotional tot zu sein bedeutet nichts mehr empfinden zu können. Für nichts und niemanden. Ich habe in der Zeit auch für meine Frau und für meine Kinder nichts mehr empfinden können, weil ich in dieser Zeit eigentlich gar nicht mehr gelebt habe. Weil ich in dieser Zeit ein lebender Toter oder ein toter Lebendiger, ein Zombie war. Und es wundert mich nicht, wenn sich so viele Menschen dann das Leben nehmen, es wundert mich nicht. Denn in diesen Zeiten hat man körperliche Schmerzen, geistige Schmerzen, seelische Schmerzen, emotionale Schmerzen und das von in der Früh,

den ganzen Tag, am Abend und in der Nacht auch noch und das Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Und dann wundert es mich nicht, wenn sich so viele Menschen das Leben nehmen. Und DAS ist der Unterschied zwischen einem Burnout und einer Erschöpfung.

Kapitel 3

Mit was Burnout und Depressionen immer zu tun haben

Burnout und Depressionen haben immer, absolut immer, mit Druck und Stress zu tun, mit extremen Druck und extremen Stress, nicht nur über eine Woche oder über drei Monate, nein, über Jahre. 2 Jahre, 3 Jahre, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre, oftmals sogar noch über viel längere Zeit, unabhängig davon, woher dieser extreme Druck und extreme Stress kommen.

Dieser extreme Druck und extreme Stress können kommen vom Beruf, der Arbeit, der Schule, oder von der Familie, der Partnerschaft, der Beziehung, den Freunden, der Gesellschaft, der Mode oder einer Kombination von all diesen Dingen, **UND mit Sinnlosigkeit.** Wenn man irgendwann einmal erkennt, dass das, was man tut, sinnlos ist. Dass man gegen Windmühlen ankämpft und überhaupt gar keine Möglichkeit der Veränderung hat. Dass man sogar Vorschläge hätte, Ideen, Lösungen, wie es für alle Beteiligten leichter und einfacher sein könnte, man aber nicht gehört werden. Man aber nicht nur nicht gehört wird, sondern belächelt wird, kritisiert, denunziert, gemobbt wird.

Anderes Beispiel von Sinnlosigkeit (es gibt ja viele Arten von Sinnlosigkeit): Ich habe vor einiger Zeit ein Gespräch mit einem Vorstandsdirektor einer Bank gehabt, in dem er mir erklärt hat, dass er, wenn er morgens aufsteht, ohne dass er nur irgendetwas getan hat, bereits jedesmal mit einem Bein im Gefängnis ist. Er hat gesagt, sie bekommen heute in den Banken (aber das ist nicht nur in den Banken so, das ist heute in jeder Branche so), nur mehr Auflagen, Auflagen, Auflagen, Regeln, Regeln, Regeln, Gesetze, Gesetze, Gesetze. Er hat gesagt, er ist den ganzen Tag nur mehr damit beschäftigt, Auflagen, Regeln, Gesetze in die Bank zu implementieren und nach Auflagen, Regeln, Gesetze zu leben, ob die jetzt Sinn machen oder nicht, spielt überhaupt gar keine Rolle und er kann so nicht mehr und er möchte so nicht mehr und er würde am liebsten, wortwörtlich, den ganzen „Krempel“ hinschmeißen.

Und das ist es, diese Auflagen, Regeln und Gesetze legen sich wie Schlingen um die Hälsen der Menschen, der Mitarbeiter, der Unternehmer und Unternehmen – wir

dokumentieren und strukturieren uns heute auch zu Tode. In den Krankenhäusern, den Kliniken, in der Altenbetreuung, der Behindertenbetreuung, das fängt bereits im Kindergarten und in der Volksschule an – also diese Auflagen, Regeln, Gesetze legen sich wie Schlingen um die Hälse der Menschen, der Mitarbeiter, der Unternehmer und Unternehmen, werden immer enger und enger zusammengezogen und nehmen uns immer mehr die Luft zum Atmen, für Lösungen, zum Existieren.

Aus diesem Grund ist es für jeden einzelnen Menschen auf der ganzen Welt so wichtig zu wissen, um in kein Burnout und in keine Depression zu geraten, wo passiert in meinem Leben vollkommen unnötiger Druck und unnötiger Stress (es gibt auch keinen positiven Stress) und wo passiert Sinnlosigkeit. Und wenn ich Vater, Mutter bin, für Eltern, ist es so wichtig zu wissen, wo passiert im Leben meiner Kinder vollkommen unnötiger Druck und unnötiger Stress und wo passiert Sinnlosigkeit.

Und wenn ich Unternehmer bin, dann ist es sinnvoll zu wissen wo passiert in meinem Unternehmen vollkommen unnötiger Druck und unnötiger Stress und wo Sinnlosigkeit und wo im Leben meiner Mitarbeiter.

Kapitel 4

Heilung passiert bei allen Menschen auf die gleiche Art und Weise,
und dauerhaft wirksame Prävention passiert auf die
gleiche Art und Weise wie Heilung passiert

1) Annehmen, akzeptieren

Und die persönliche Heilung und persönliche Prävention beginnen bei jedem Einzelnen einmal damit, nicht mehr gegen den Ist-Zustand, also das, was ist, anzukämpfen, sondern den Ist-Zustand anzunehmen und zu akzeptieren und sei er auch noch so schlimm und noch so arg, unabhängig davon, um welchen es sich dabei auch immer handeln mag (um eine schwere Krankheit, einen Fehler bei der Arbeit, eine verhaute Prüfung, was auch immer, es hat für alles und jeden die gleiche Bedeutung). Denn wenn Sie den Ist-Zustand nicht annehmen können und permanent damit beschäftigt sind, gegen den Ist-Zustand anzukämpfen und sich über ihn aufregen und ärgern, vergeuden Sie nur Ihre Energie, da können Sie nicht gewinnen, da können Sie nur verlieren. Denn der Ist-Zustand ist wie er ist.

Zweitens,

wenn Sie den Ist-Zustand nicht annehmen und nicht akzeptieren
können, leiden Sie umsonst weiter

und drittens, treffen Sie immer die verkehrten Entscheidungen, weil Sie „es“ eh nicht haben, die Krankheit, das Burnout, die Depression, den Krebs, die Lebenskrise, was auch immer.

2) Stellen Sie sich Ihrer Angst, zumindest irgendwann einmal, es wird Sie befreien

Aus der Praxis: Bei mir hat es sich dann so zugetragen, dass ich irgendwann einmal nach diesem Annehmen und Akzeptieren, egal wann das war, das spielt auch gar keine Rolle, ist auch gar nicht wichtig zu wissen, bereit war, mich meinen Ängsten zu stellen. Ich wollte irgendwann einmal meine tiefsten Tiefen erleben. Ich wollte irgendwann einmal wissen, wie groß kann meine innere Leere noch werden, wie groß mein schwarzes Loch, was kommt danach und gibt es überhaupt ein danach und war offen für alles, bereit für alles, man kann auch sagen, es war mir alles egal. Ich habe in der Zeit nicht mehr an morgen gedacht, ich habe nicht mehr an übermorgen gedacht. Ich habe nicht mehr gedacht, was wird in einem Jahr sein, in zwei Jahren, in fünf Jahren, in zehn Jahren, in zwanzig Jahren. Es hat für mich zu diesem Zeitpunkt keine Zukunft mehr gegeben.

Und dann ist etwas ganz Eigenartiges passiert und das ist dann von ganz alleine passiert, und das ist nicht nur bei mir so, sondern bei jedem anderen auch, der offen und bereit ist für diese Veränderung

Mit dieser Bereitschaft meine tiefsten Tiefen zu erleben, ganz nach unten und noch viel tiefer zu fallen, hat es mich dann nicht mehr weiter nach unten gezogen. Mit dieser Bereitschaft habe ich begonnen mich immer mehr und mehr zu stabilisieren. Das heißt, ich bin nicht mehr weiter gefallen. Ich habe mich immer mehr und mehr zu stabilisieren begonnen.

Und mit diesem Stabilisieren ist dann, auch wieder von ganz alleine, noch etwas anderes gekommen, nämlich ein Funke Hoffnung. Ein Funke Hoffnung in der Form, dass es für mich vielleicht doch noch einen Weg da heraus geben könnte. Dass ich es vielleicht doch noch schaffen könnte. Ich habe den Weg da heraus noch nicht gewusst, keine Ahnung, null Ahnung, es war einfach dieser Funke Hoffnung da „Ja Gerhard, vielleicht gibt es einen Weg für dich da heraus. Vielleicht schaffst du es“.

Und mit diesem Funken Hoffnung ist irgendwann auch noch etwas anderes gekommen. Mit diesem Funken Hoffnung ist irgendwann auch eine gewisse innere

Ruhe gekommen. Eine gewisse innere Ruhe. Und jeder, oder jede, der selbst einmal in dieser Situation war, kann sich vorstellen, wie gut mir diese innere Ruhe getan hat. Sie war Balsam auf meinen Wunden.

3) Finden Sie Formulierungen, die Ihnen den Druck und den Stress nehmen (es gibt auch keinen positiven Stress)

Stress braucht man von Haus aus nicht und im Zuge eines Burnouts, einer Depression schon gar nicht. Daher war es für mich auch so wichtig, Formulierungen zu finden, die mir den Druck und den Stress nehmen, weil Druck und Stress mich nur meiner Kräfte und Energien berauben, die ich aber in Unmengen benötige, um da wieder herauskommen und gesund werden zu können.

Was meine ich mit „Formulierungen finden, die mir den Druck und den Stress nehmen“?

Aus der Praxis:

Ich habe mir zum Beispiel kein zeitliches Ziel gesetzt,
zu dem ich wieder gesund sein wollte,

was natürlich jeglichen Empfehlungen widerspricht, kein Ziel zu haben. Doch, ich habe schon ein Ziel gehabt, ich wollte wieder gesund werden, doch ich habe mir kein zeitliches Ziel gesetzt. Warum nicht? Denn was wäre zum Beispiel gewesen, wenn ich gesagt hätte, ich möchte in einem Jahr wieder gesund sein und es wären 10 Monate vergangen gewesen und es hätte sich in meinem Heilungsprozess noch nichts getan, dann hätte ich mich auf diese Art und Weise nur selbst unter Druck gesetzt und Druck war, wie gesagt, das Letzte, das Allerletzte, was ich in dieser Zeit gebraucht habe.

Ich habe für mich in der Zeit die Formulierung gefunden: „Gerhard, du hast keine Ahnung wie lange das dauert. Das kann in einem Monat wieder vorbei sein, das kann in drei Monaten vorbei sein. Es kann aber auch 6 Monate dauern, ein Jahr, 3 Jahre, 5 Jahre, 10 Jahre, 20 Jahre, ich habe keine Ahnung, auch da wieder, null Ahnung. Doch ich weiß eines, ich möchte wieder gesund werden und ich werde wieder gesund

werden und ich freue mich darauf, dass es schon sehr bald so sein wird“. Keinen Druck, keinen Stress, kein zeitliches Ziel!

Anderes Beispiel für Formulierungen finden, die einem den Druck und den Stress nehmen:

Wir wollen ja immer unser Bestes geben,

was auch so sein soll und toll ist. Wir wollen ja alle auch etwas weiterbringen, etwas bewegen, weiter kommen in unserem Leben. Und manchmal gibt es Zeiten, in denen können wir 500 % geben, manchmal 400 % und oft können wir nur 100 % geben, wobei „nur“ 100 % alleine eh schon eine Farce ist, weil wir nie mehr wie 100 % zu geben brauchen. Und manchmal können wir 90 % geben und manchmal 80 %. Aber jetzt, im Zuge meines Burnouts, meiner Depression kann ich nur 0,1 % geben, aber wenn 0,1 % mein Bestes ist, was ich geben kann, ist 0,1 % mein Bestes und ich brauche nie mehr wie mein Bestes zu geben, und wenn es das ist, dass ich heute den Weg vom Schlafzimmer ins Badezimmer geschafft habe und wieder zurück. Wenn das heute mein Bestes war, dann war das heute mein Bestes und ich brauche nie mehr wie mein Bestes zu geben!

Anderes Beispiel um aus meinem Druck und meinen Stresssituationen herauskommen zu können: Ich habe mir, um meinem extremen Gedankenkreisen, meiner extremen Gedankenspirale nach unten zu entgehen bzw. dort wieder herauskommen zu können,

ein paar aussagekräftige Sätze zurechtgelegt und auf einen Zettel aufgeschrieben, den ich immer bei mir gehabt habe, die mir Hoffnung, Mut, Zuversicht, eine Perspektive, Vertrauen gegeben und die mir ein gutes Gefühl gemacht haben

(nicht „Ich bin Licht und Liebe“ und ähnliche, sondern solche, die ich klar und deutlich formuliert habe und die mir wirklich helfen wie z.B. „Ich glaube, ich vertraue, ich schaffe es, mein bester Freund hilft mir, Gott hilft mir, Allah hilft mir, Shiva hilft mir, wer auch immer hilft mir. Ich kann es! Ich schaffe es! Es geht mir mit jedem Tag in

jeder Hinsicht immer besser und besser usw. usf. Es waren auch Aussagen von Jesus, Buddha und Laotse dabei. Die Aussagen von ihnen habe ich im Kapitel 10 niedergeschrieben und genau erklärt).

Diesen Zettel habe ich dann immer bei mir gehabt. Und immer, wenn mich Leiden und Schmerzen, Verzweiflung, Angst, Dunkelheit und Leere, Wahnsinn und Suizidgedanken heimgeholt haben, ich in desaströse Gedanken abzudriften begonnen habe, habe ich mir STOP gesagt. STOP, STOP und noch einmal STOP! 10 Mal, 50 Mal, 100 Mal, 1.000 Mal! STOP! RAUS aus diesen Gedanken! RAUS aus dieser Emotion! RAUS aus diesen Gefühlen! Habe mir dann den Zettel mit diesen Sätzen, den ich immer bei mir getragen habe, hervorgeholt und diese Sätze gelesen, immer wieder. Auch da wieder, 10 Mal, 20 Mal, 50 Mal, 100 Mal, 1.000 Mal. Immer wieder und wieder.

Und auf diese Weise habe ich gelernt, meine Gedanken von da nach dorthin zu richten, von Leid und Schmerz, Katastrophe, auf Heilung, Gesundheit, Leben, Freude.

Gedanken machen Gefühle!

Ich habe dann auch versucht, diese Sätze nicht nur zu lesen oder zu denken, sondern habe versucht, sie zu verinnerlichen. Habe versucht, sie zu fühlen, sie zu spüren, wie gut sie mir tun, welche Perspektive sie mir geben.

Und diesen Zettel können Sie auch unter Ihren Kopfpolster legen, wenn Sie meinen, dass Sie es brauchen oder es Ihnen gut tut.

4) Geben Sie sich die Zeit für Ihre Heilung, die SIE brauchen – Heilung braucht Zeit - und vergessen Sie Ihr schlechtes Gewissen!

So wie das Annehmen und das Akzeptieren wichtig ist, die Bereitschaft zu haben, ganz nach unten zu gehen (was dann eh nie passiert), das Finden von Formulierungen, die einen den Druck und den Stress nehmen, ist es genauso wichtig, sich mit seiner Heilung Zeit zu geben.

Und auch wenn Sie in dem Glauben sind, dies nicht tun zu können oder weil Sie glauben, dass Sie angeblich diese Wahl nicht haben, weil Sie vielleicht niemanden für Ihre Kinder haben usw. usf. Doch, hat man! Haben Sie! Jeder hat sie! Dann müssen Sie halt den Kindesvater, Ihre Mutter, Ihren Vater, die Tante, den Onkel, die beste Freundin, den besten Freund, einen Kollegen oder alle gemeinsam um Hilfe bitten und in die Verantwortung nehmen. Und wenn es sogar alle diese Optionen nicht geben sollte, was ich nicht glaube, dann bringen Sie Ihre Kinder dem Bürgermeister, dem Bundespräsidenten oder dem Bundeskanzler, denn das wäre dann der erste große Schritt, damit sich auch von gesetzlicher Seite her etwas zum Guten und zur Hilfe für die in Not befindlichen Menschen verändert.

Hören Sie bitte auch auf wissen zu wollen, sofern Sie zu diesen Menschen gehören, wie lange Ihr Burnout und Ihre Depressionen dauern können, weil das nämlich kein Mensch wissen kann, Sie nicht, Ihr Arzt nicht, kein Therapeut nicht.

Dies unbedingt wissen zu wollen macht wieder nur unnötigen Druck und unnötigen Stress, schafft nur unnötiges Kopfzerbrechen und kostet zusätzlich Kraft und Energie, die Sie aber für Ihre Heilung und für Ihren Genesungsprozess benötigen. Das ungeschriebene Gesetz, das hier gilt, ist:

Je mehr Zeit Sie sich für Ihre Heilung geben, um so schneller
werden Sie gesund! Je weniger Druck und je weniger
Stress Sie beim Gesundwerden haben, desto
schneller werden Sie gesund.

Weniger ist definitiv mehr.

Klar wollen wir ja alle so schnell wie nur möglich wieder gesund sein und so soll es auch sein, doch ich habe mittlerweile so viele Menschen kennengelernt, die sich von außen beim Gesundwerden so unter Druck setzen haben lassen, und die sich dann selbst auch so unter Druck gesetzt haben, dass die gar nie gesund werden können, das ist ein Ding der Unmöglichkeit. Es gilt auch hier wieder ganz klar und das für jeden: Weniger ist mehr! Weniger ist wirklich mehr. Also, geben Sie sich die Zeit für Ihre Heilung, die Sie brauchen.

Aus der Praxis: Daher war es auch für mich so wichtig, mir mit meiner Heilung zu geben und das,

ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn mein
Heilungsprozess länger dauern sollte, wie von allen
anderen erwartet! Kein schlechtes Gewissen
zu haben!

Der Bank gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben – also, ich komme ja ursprünglich aus dem Bankwesen, bin dort aber im Zuge meines Burnouts und meiner Depression ausgestiegen - der Direktion gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben, dem Aufsichtsrat gegenüber kein schlechtes Gewissen zu haben, den Mitarbeitern und Kollegen gegenüber nicht, den Ärzten gegenüber nicht, der Familie gegenüber nicht, den Freuden gegenüber nicht, niemandem gegenüber.

Weil ich zu diesem Zeitpunkt endlich kapiert habe:
„Jetzt bin ICH wichtig!“

Jetzt muss ICH auf MICH schauen. Jetzt muss ICH schauen, dass ICH wieder gesund werde, dass ICH wieder klar im Kopf werde, dass ICH zu Kräften komme, dass ICH stark werde. Denn nur wenn ICH wieder gesund bin, wenn ICH wieder klar im Kopf bin, wenn ICH stark bin, wenn ICH bei Kräften bin, kann ich für meine Familie da sein und sonst nicht, und habe mir diese Zeit für Heilung gegeben!

Und habe es nicht so gehalten, wie es so viele meiner Mitpatienten aus Krankenhaus- und Klinikzeiten. Die haben sich diese Zeit für ihre Heilung nicht gegeben, die haben sich ein schlechtes Gewissen machen lassen, die haben sich Halbkranke wieder in den Arbeitsprozess hineindrücken lassen - leider auch von gesetzlicher Seite und die gesetzliche Seite ist dem Heilungsprozess nicht dienlich, ganz im Gegenteil - mit dem Ergebnis, dass es ihnen heute noch viel schlechter geht, wie es ihnen damals gegangen ist und denen ist es damals schon, entschuldigen Sie bitte den Ausdruck, hundebeschissen gegangen. Und das wollte ich für mich vermeiden.

Weil ich gewusst habe, wenn ich mir ein schlechtes Gewissen machen lasse, wenn ich mich Halbkranke wieder in den Arbeitsprozess hineindrücken lasse, dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis ich wieder in diesen fürchterlichen Zustand bin, wenn nicht sogar in einem viel, viel schlimmeren und dann brauche ich die Zeit um gesund zu werden nicht mehr, nämlich deshalb nicht, weil es mich dann nicht mehr geben würde. Und wem wäre dann geholfen, wenn es mich nicht mehr geben würde? Richtig, niemandem wäre geholfen gewesen. Mir wäre nicht geholfen gewesen, meiner Frau wäre nicht geholfen gewesen, unseren Kindern wäre nicht geholfen gewesen, meinen Eltern wäre nicht geholfen gewesen, niemand wäre geholfen gewesen. Und habe mir diese Zeit für Heilung gegeben.....

Vergessen Sie das bitte nie, DAS IST EIN RECHT!

**Wir haben ein RECHT auf Gesundheit und wir haben ein RECHT,
die erforderliche ZEIT dafür zu bekommen!**

Und so wie ich/wir dieses Recht haben, hat ein jeder andere Mensch auf dieser Welt dieses Recht auch.

5) Fragen Sie nicht mehr um Ihre Rechte - noch viel schlimmer -
bitten Sie auch nicht mehr um Ihre Rechte, sondern
lernen Sie, Ihre Rechte einzufordern

Nur was ich im Zuge meiner Heilung irgendwann einmal auch kapiert habe ist, wenn ich in unserer heutigen, supertollen, modernen Zeit, in der es uns angeblich so gut geht wie noch nie, um meine Rechte frage, noch viel schlimmer darum bitte, wenn ich als Bittsteller auftrete, dann werden sie mir nicht zuerkannt.

Daher war es für mich auch so wichtig, nicht mehr um meine Rechte zu fragen noch viel schlimmer darum zu bitten, sondern zu lernen, sie ganz klar und deutlich einzufordern. Ich bringe heute Dinge durch, von denen ich mein ganzes vorheriges Leben lang nie zu träumen gewagt hätte. Und das, was ich getan habe, das können auch Sie tun!

Und mit meine Rechte einfordern meine ich, dass ich irgendwann im Zuge meiner Heilung mir selber so zu vertrauen begonnen habe – auch um den Druck und den Stress, die Zweifel und die Sorgen, was ich tun soll und was ich sagen soll, wegzubekommen – und das dann auch auszustrahlen,

dass das Richtige für mich geschehen wird! Dass das Richtige auf
mich zukommen wird! Dass ich das Richtige sagen werde,
ganz egal bei wem, wann und wo.

Ich muss jetzt auch noch gar nicht wissen, was ich sagen werde, ich werde ganz einfach das Richtige zu jedem Zeitpunkt sagen und ich werde zu jedem Zeitpunkt das Richtige tun. Und darauf vollkommen zu vertrauen.

Freilich, es gibt Zeiten im Zuge eines Burnouts und einer Depression, da kann man nicht vertrauen, da kann man nichts einfordern, da ist man Welten und Galaxien vom Einfordern und Vertrauen entfernt, da geht gar nichts. Da ist man wie geschrieben mit den kleinsten Kleinigkeiten total überfordert. Da ist man körperlich, geistig, seelisch und emotional tot, da kann man nichts einfordern. Doch irgendwann einmal im Laufe der langen, langen Zeit habe ich es halt doch gelernt.

6) Perspektivenlosigkeit

Wichtig, es gibt auch diese Perspektivenlosigkeit. Die habe ich auch ganz lange Zeit gehabt. Und auch da ist es ganz wichtig zu wissen, dass auch diese Perspektivenlosigkeit vorbei geht. Sie geht wirklich vorbei. Bei dem Einen früher, beim Anderen etwas später, aber sie geht vorbei. Sie geht wirklich vorbei. So wie sie bei mir vorbeigegangen ist, geht sie bei jedem anderen auch vorbei. Das ist ganz sicher so.

Freilich muss man/frau dafür auch etwas tun. Ohne, dass man selber dafür etwas tut, kommt man da nie heraus. Keine Chance.

Freilich, es gibt wie geschrieben, Zeiten im Zuge eines Burnouts, einer Depression, da kann man selber nichts tun. Da ist man wie erwähnt mit den kleinsten Kleinigkeiten total überfordert. Da ist man körperlich, geistig, seelisch und emotional tot. Da geht gar nichts.

Aber irgendwann einmal, irgendwann, wann immer das auch sein mag, kann man eine kleinste Kleinigkeit tun. Und wieder irgendwann kann man wieder eine kleinste Kleinigkeit tun, und wieder irgendwann einmal, wieder eine.

Und auf diese Weise kommt man schön langsam aus seinem Burnout und aus seiner Depression heraus. Es braucht wirklich Zeit und es braucht wirklich Verständnis, viel Verständnis.

7) Es hat bei mir nichts sofort funktioniert und das tut es bei niemandem – daher keine Angst und keine Bedenken, wenn nicht alles sofort funktioniert – es wird auf jeden Fall!!!

Wichtig, es hat bei mir nichts sofort funktioniert. Es war für mich jedoch immer wieder ein Ausprobieren und Austesten „Was tut mir gut, und was tut mir nicht gut“ (freilich, es ist schon richtig, dass jedem Menschen etwas anderes gut tut. Dem einen tut ein Spaziergang gut, dem anderen ein Buch lesen, dem einen meditieren usw., doch letztendlich geht es immer darum, herauszufinden, was einem gut tut).

Ich habe dann begonnen, diese Dinge, die mir gut getan haben, SO OFT wie möglich zu machen - obwohl auch das mir eine ganz, ganz lange Zeit nicht möglich war, aber dann, wie es wieder möglich war, sie zu tun - und diese Dinge, die mir NICHT gut getan haben, aus meinem Leben zu eliminieren. Wie geschrieben, es hat bei mir nichts sofort funktioniert. Es hat dann zwei Mal funktioniert, dafür hat es dann fünf Mal nicht funktioniert. Dann hat es drei Mal funktioniert, dafür hat es dann sechs Mal nicht funktioniert.

Aber irgendwann einmal hat es begonnen immer besser zu funktionieren und irgendwann immer öfter zu funktionieren.

Man kann also die Spirale nach oben in Gang setzen, oder man kann die Spirale nach unten in Gang setzen.

Beides ist möglich.

8) Tun Sie die Dinge nicht mehr aus dem Kopf, sondern
lernen Sie wieder Ihrer Intuition, Ihrem Bauch,
Ihrem Gefühl zu vertrauen

Wir glauben heute ja alles aus dem Kopf, mit dem Verstand erklären und entscheiden zu müssen und haben auf diese Weise vollkommen verlernt auf unseren Bauch, auf unser Gefühl, auf unsere Intuition, auf unser Herz zu hören. Nicht der Kopf sagt, was für uns das Richtige ist, sondern das sagt nur unser Bauch, unsere Intuition, unser Gefühl, unser Herz.

Die Menschheit weiß heute seit Bestehen der Menschheit bestimmt so viel wie noch nie, doch sind heute auch die Probleme der Menschheit so groß wie noch nie, weil wir immer glauben, alles aus dem Kopf heraus entscheiden zu müssen und wie geschrieben, vollkommen verlernt haben, auf unseren Bauch, auf unser Gefühl, auf unser Herz zu hören.

Nicht der Kopf sagt, was für uns das Richtige ist, sondern das
sagt nur unser Bauch, unsere Intuition, unser Gefühl.
Der Kopf ist dazu da, um uns permanent in die Irre
zu führen, in die Zweifel, in die Sorge, in die Angst.

Daher war es für mich auch so enorm wichtig gewesen - und ist es für jeden anderen auch - wieder mir/sich und meinem/seinem Gefühl zu vertrauen.

Und das war eine enorme Entwicklung für mich gewesen. Von einem reinen Kopfmenschen, einem Zahlenmenschen, von einem Bankmenschen, der nur Zahlen und Analysen im Kopf hat, wieder einen halben Meter tiefer zu kommen, ins Fühlen, ins Wahrnehmen, ins Spüren. Was fühlt sich für mich stimmig, was fühlt sich für mich nicht stimmig an und was fühlt sich für mich schon gar nicht stimmig an, und habe gelernt, wieder mir und meinem Gefühl zu vertrauen.

Frauen sind ganz besonders gesegnet mit ihrer weiblichen Intuition. Da können wir Männer ganz viel lernen von unseren Frauen, was wir auch tun sollten.

Und jeder, der das tut, wieder auf sein Gefühl, auf sein Innerstes zu hören, wird belohnt werden, das ist sicher. So wie ich belohnt worden bin, wird jeder andere auch belohnt werden. Und dabei hilft einem jeden in die Ruhe, in die Stille, in die Einsamkeit der Natur zu gehen, wobei Einsamkeit nicht negativ gemeint ist, sondern ganz im Gegenteil.

9) Tun Sie, was IHNEN gut tut

Ich möchte Sie bereits schon hier an dieser Stelle von ganzem Herzen bitten,

wenn Sie irgendetwas gefunden haben, das Ihnen gut tut,
dann tun Sie es bitte immer wieder, so oft wie möglich

und das vollkommen egal, wenn einhunderttausendmillionen Menschen sagen „Das ist ein Blödsinn, das ist nicht wissenschaftlich erwiesen, laienhaft und nicht wirksam“, wenn Sie für sich spüren, es tut Ihnen gut, dann tun Sie es bitte immer wieder, so oft wie möglich.

Und genauso umgekehrt,

wenn Sie für sich spüren, etwas, egal was, tut Ihnen nicht gut,
dann tun Sie es bitte NICHT!

Und auch hier wieder vollkommen egal, wenn einhunderttausendmillionen Menschen sagen „Das ist das Neueste vom Neuen, das Beste vom Besten, wissenschaftlich erwiesen, das müssen Sie unbedingt haben“, wenn Sie für sich spüren, es tut Ihnen nicht gut, dann tun Sie es bitte nicht.

10) Es geht immer um Existenzen und wie die richtigen Dinge auf Sie zukommen

Es geht natürlich auch immer um Existenzen. Wir brauchen heute einmal Geld, um Leben zu können. Ohne Geld geht es heute leider einmal nicht. Trotzdem und

aus der Praxis,

ich habe als erstes nicht gewusst, wie ich mich und meine Familie ernähren werde, ich habe als erstes gewusst, was ich NICHT tun werde und das war, in die Bank zurück zu gehen.

Also, wenn es sich bei jemandem so verhalten sollte, dass er oder sie als erstes weiß, was er oder sie in ihrem Leben nicht mehr möchte, bevor er oder sie weiß, was er tun möchte (und das ist bei den allermeisten so), dann ist das ausgezeichnet, exzellent. Auch da wieder, bitte ja kein schlechtes Gewissen aufkommen lassen.

Ich weiß, wir sind anders erzogen, anders gestrickt, anders konzipiert. Wir wollen ja alle immer gleich wissen, wie unser Leben so auszusehen hat. Wir wollen ja alle immer gleich wissen, wo sind wir mit 20 Jahren, mit 30 Jahren, mit 40 Jahren, mit 50, 60, 70, 80, 90, 100 Jahren. Unser Leben muss so zack, zack, zack dahin gehen. Nein, bitte nicht. Überhaupt nicht. Ganz und gar nicht. Wichtig ist einmal zu wissen, was tut Ihnen nicht gut und was möchten Sie in Ihrem Leben nicht mehr haben.

Also, wenn Sie das als erstes wissen, ist das ausgezeichnet, exzellent, auch da bitte wie geschrieben, ja kein schlechtes Gewissen aufkommen lassen.

Ich habe in der Zeit für mich die Formulierung gefunden:

„Es wird schon das Richtige passieren. Es wird schon das Richtige auf mich zukommen. Das muss ich jetzt gar nicht wissen. Jetzt ist nur einmal der Fokus auf Gesundwerden angesagt und sonst nichts!“

Und es ist dann eigenartigerweise das Richtige auf mich zugekommen und das ist dann nicht nur bei mir so, sondern bei jedem anderen auch, der offen und bereit ist für diese Veränderung.

Bei mir ist halt das Bücher schreiben auf mich zugekommen. Ich bin kein gelernter Autor, kein gelernter Schriftsteller, ich kann das Bankgeschäft und sonst gar nichts. Heute kann ich nicht einmal mehr das Bankgeschäft, aber das will ich eh nicht mehr können.

Und so wie für mich das Richtige auf mich zugekommen ist, kommt auf jeden anderen auch das Richtige auf ihn oder sie zu, was er oder sie braucht auf seinem Heilungsweg, seinem Berufsweg, Lebensweg, wo auch immer.

11) Lassen Sie los und was das bedeutet

Wie schon geschrieben, ist jedes Burnout und jede Depression auch für die Familie, den Lebenspartner, die Kinder, die Eltern eine Gratwanderung, macht ihnen Angst, deshalb benötigen auch diese in der Zeit genau die gleiche Hilfe und Unterstützung wie die Betroffenen selbst.

Noch etwas, wenn jemand so eine „Geschichte“ nicht selbst gehabt hat, kann er auch nicht wissen, wie es darin einem Menschen ergeht, was dieser alles durchleiden und durchmachen muss.

Es kommt daher auch sehr oft zu Mißverständnissen,
die jedoch vermieden werden könnten, wenn
man darüber Bescheid weiß

So ist es auch in meiner Familie zu Mißverständnissen und zu Fehleinschätzungen gekommen. Das ist jetzt auch keine Kritik oder Schuldzuweisung. Ich erzähle das deshalb, weil es ganz, ganz vielen Menschen, wenn nicht sogar den allermeisten so ergeht und damit diese Dinge verhindert werden und anders und besser gemacht werden können.

So war auch bei mir in der Zeit die Familie am Zerbrechen. Wir haben uns in der Zeit nur gestritten, egal aus welchen Gründen. Ich habe irgendwann einmal in der Klinik eine Idee gehabt, in welche Richtung ich mich entwickeln könnte, wenn ich wieder gesund bin, und meine Familie hat damit überhaupt nichts anfangen können. Meine Frau Sabine hat zu mir gesagt, ich bin in der Klinik einer Gehirnwäsche unterzogen worden. Ich bin nicht mehr der Gerhard, der ich vorher war.

Na zum Glück war ich nicht mehr der Gerhard, der ich vorher war. Zum Glück habe ich mich verändern begonnen. Doch meine Familie hat nicht verstanden, was ich will und wohin ich will, und ich habe meine Familie nicht verstanden, warum sie mich nicht versteht. Und wir haben in der Zeit wie geschrieben nur gestritten.

Ich habe allerdings schon vorher etliche Male gesagt, wenn das Streiten und die Vorwürfe nicht aufhören, irgendwann packe ich meine Koffer und ich gehe.

Und wir haben uns wieder gestritten, bis ich dann wirklich gesagt habe: „Aus! Schluß! Vorbei! Ich kann so nicht mehr. Ich halte das nicht mehr aus, dieser ständige Streit. Das alles kostet mich so viel Kraft und so viel Energie. Ich brauche das bisschen Kraft und das bisschen Energie, die ich jetzt für mich aufgebaut habe, für mich, damit ich da wieder herauskommen kann. Ich muss mich permanent erklären und permanent rechtfertigen, keiner glaubt mir“ (und das permanente Rechtfertigen und permanente Erklären macht einen ebenfalls leer und saugt einen aus), ich packe meine Koffer und ich gehe.“

Habe meinen Koffer gepackt und wollte mich anschließend von meinen beiden Kindern verabschieden. Meine beiden Kinder waren aber zu diesem Zeitpunkt nicht da, jetzt habe ich mich auch nicht verabschieden können. Aber heute sage ich so, zu dem Zeitpunkt, zu dem ich bereit war, von meiner Familie loszulassen, dem Liebsten, was ich jemals gehabt habe, ist irgendetwas passiert, was auch immer. Weil zu dem Zeitpunkt, zu dem ich die Koffer gepackt habe und meine Frau gesehen hat „Jetzt macht er ernst! Die Zeit der „Spielchen“, die Zeit der Rechtfertigungen und Erklärungen ist vorbei“, war auf einmal sie bereit, mir zuzuhören und hat versucht mich zu verstehen, wie ich dann auch bereit war, ihr zuzuhören und habe versucht sie zu verstehen. Das Ganze hat dann noch knapp 6 Monate gedauert, aber gemeinsam haben wir es geschafft, d. h. ich bin nicht ausgezogen.

Was habe ich da, auch da wieder intuitiv, richtig gemacht? Richtig, ich habe intuitiv die hohe Kunst des Loslassens angewandt.

So wie ich bereit war, von meiner Familie loszulassen, dem Liebsten, was ich jemals gehabt habe, indem ich meine Koffer gepackt habe, ausziehen und gehen wollte, ist meine Familie verstärkt wieder zu mir zurückgekommen.

So wie ich auch bereit war, von meinem Leben loszulassen – es war leider auch der Suizid bei mir ein massives Thema – ist das Leben wieder verstärkt zu mir zurückgekommen, heute spüre ich mich wieder.

Und genau das ist es, wenn man loslassen kann.

WENN MAN LOSLASSEN KANN, DANN LÖSEN SICH GANZ,

GANZ VIELE PROBLEME VON GANZ ALLEINE.

UND WENN MAN VON SEINEN ZWEIFELN, SORGEN UND ÄNGSTEN

LOSLASSEN KANN, DANN KOMMEN ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT

DIE RICHTIGEN DINGE UND RICHTIGEN MENSCHEN IN DAS LEBEN,

DIE EINEN AUF SEINEM HEILUNGSWEG,

LEBENSWEG, BERUFSWEG, WO AUCH IMMER,

WIEDER WEITERBRINGEN

Und das ist nicht nur bei mir so, das ist bei jedem anderen auch so. Es ist so.

Loslassen kann man auch umschreiben mit: „Es ist mir ganz einfach egal! Es ist mir Wurst. Es ist mir nicht mehr wichtig! Sie sind mir nicht mehr wichtig! Meine Krankheit ist mir nicht mehr wichtig! Mein Chef ist mir nicht mehr wichtig! Gewisse Menschen sind mir nicht mehr wichtig! Eine oder mehrere bestimmte Situationen in meinem Leben sind mir nicht mehr wichtig! Ich habe jetzt andere Prioritäten! Ich konzentriere mich jetzt auf Wichtigeres, was für mich wichtiger ist“.

12) Bringen Sie die Biologie Ihres Körpers wieder zum Funktionieren

Nutzen Sie die Orthomolekulare Medizin und geben Ihrem Körper durch sie das, was er braucht, um gesund werden zu können – Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Spurenelemente und Enzyme in hohen Dosierungen

Nährstoffmängel und ihre Auswirkungen auf unseren Körper und unser Gehirn

Wie in diesem Buch beschrieben, gibt es keinen positiven Stress. Der Stress greift auf Dauer, irgendwann, nicht sofort, auch unsere Organe an, verändert unsere Stoffwechselprozesse zu unserem Nachteil, saugt uns aus, laugt uns aus, macht uns leer, schädigt unser Immunsystem, sodass wir irgendwann dann auch krank werden, oftmals sogar schwer krank.

Bei Menschen mit Burnout und Depressionen, Angstzuständen und Panikattacken, kommt es aufgrund des extremen Stresses und des extremen Druckes über diese lange Zeit, auch immer zu einem, meistens jedoch zu mehreren Nährstoffmängeln, d.h., dass es dann zu den verschiedensten Gehirnstoffwechselferänderungen kommt, die wir dann als Burnout, Depression, Angsterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, Anpassungsstörungen, Bulimie, Anorexie usw. bezeichnen. Das bedeutet, dass der Körper durch diese Nährstoffmängel dann gewisse Botenstoffe nicht mehr bilden kann, sodass es dann zu den Symptomen wie zittern, Migräneattacken, Schwindelanfälle, Schweißausbrüche, Herzrasen und in schlimmster Form zu den Zuständen kommt, die ich am Beginn des Buches beschrieben habe, dass man körperlich, geistig, seelisch und emotional tot ist.

Aus der Praxis: Ich selbst habe ja lange Zeit jede Menge an Medikamenten genommen, nur damit die Leiden und Schmerzen, die in der Zeit riesigst waren, irgendwann einmal aufhören bzw. nur etwas weniger werden. Nur irgendwann haben die Medikamenten bei mir ihre Wirkungen verloren.

Und dann ist bei mir folgendes passiert - und das ist aber nicht nur bei mir so, sondern das ist der generelle Weg in der Schulmedizin. Ich weiß das auch deshalb, weil ich u. a. auch in Reha-Kliniken und Gesundheitszentren Vorträge halte und es dort die gleichen Vorgehensweisen gibt bzw. immer mehr Menschen zu mir kommen und mir berichten, dass ihnen gleich geschehen ist – dass dann die Dosis permanent erhöht worden ist. Nachdem das dann bei mir aber nicht geholfen hat, bin ich nach einer Woche auf andere Medikamente umgestellt worden. Irgendwann habe ich mich dann gefragt, warum werde ich nach einer Woche auf andere Medikamente umgestellt, wenn sie angeblich erst zwischen 2 und 4 Wochen wirken?

Ab dem Zeitpunkt war dann das ganze nicht mehr stimmig für mich.
Das hat dann nicht mehr in mein neues Weltbild gepasst.

Und ich habe auch da die richtige Lösung im Vorfeld nicht gewusst.

Bitte, und das ist jetzt eine ganz wichtige Botschaft, nicht nur für hier, sondern für das gesamte Leben. Wir wollen die richtigen Lösungen ja immer schon im Vorfeld wissen. Bitte, kein Mensch kann im Vorfeld die richtigen Lösungen kennen. Die richtigen Lösungen im Vorfeld wissen zu wollen ist wieder nur Druck und Stress und macht uns wieder nur leer und saugt uns aus.

Was habe ich nur tun müssen? Ich habe nur meine Scheuklappen, die ich mein ganzes Leben aufgehaut habe, dass es nur so funktionieren kann, oder nur so, oder der Experte hat gesagt, es kann nur so funktionieren, nur wegtun müssen, aufmachen und offen sein, bereit sein für die Veränderung, und dann geschehen Dinge, wie geschrieben, von alleine. Und das ist nicht nur bei mir so, sondern bei jedem anderen Menschen auch. Es ist so.

Und dann ist mir schon relativ bald danach eine Klinikleiterin in Form eines Buches über den Weg gelaufen, die aus der Sucht kommt, 20 Jahre Klinikerfahrung hat, eine eigene Klinik und die vorheriges bestätigt, in dem sie sagt:

„Alle Menschen mit Burnout, Depressionen und Angsterkrankungen haben aufgrund des enormen Druckes und enormen Stresses, einen, meistens jedoch mehrere Nährstoffmängel, d. h. da kann der Körper gewisse Botenstoffe nicht mehr bilden“.

Und dann kommt es genau zu den Zuständen, die ich vorhin erwähnt habe.

Sie macht dann auch bei allen ihren Patienten eine komplette Bestandsaufnahme, also kein 0815 Blutbild, wie man es bei uns bekommt und bei dem man sagt, dass alles in Ordnung ist. Man kann leicht sagen, dass alles in Ordnung ist, wenn die wesentlichen Dinge nicht drauf sind – d. h. sie stellt diese Mängel ganz gezielt fest und gleicht diese Mängel im Zuge einer Nährstoff- und einer Mikronährstofftherapie aus. Sie sagt deshalb Nährstoff- und Mikronährstofftherapie, weil die Mängel zu diesem Zeitpunkt bereits so groß sind, dass man sie mit der normalen Ernährung kaum bis nur sehr schwer in den Griff bekommen kann.

Und sie sagt, dass man ihren Patienten zusehen kann, wie es ihnen von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag besser geht, wie die Kraft, die Energie, das Gedächtnis und die Lebensfreude zurückkommen, um dann die eigentlichen Probleme anpacken und verändern zu können. Denn wie wollen Sie die Dinge verändern können, Ihre Probleme lösen können, Ihr Leben wieder ins Fließen bringen, wenn Sie keine Kraft haben, keine Energie, wenn Sie nicht denken können, wenn Sie bewegungsunfähig sind, wenn Sie körperlich, geistig, seelisch und emotional tot sind? Das ist ein Ding der Unmöglichkeit.

Jedoch Vorsicht Mikronährstoffe

Sie sagt aber auch Achtung, speziell bei den Mikronährstoffen. 95 % der Mikronährstoffe, die wir heute im Handel bekommen, ist das Geld nicht wert. Da geht es wieder nur um das Geschäft.

Doch es reichen die restlichen 5 % aus, die übrig bleiben, um einen Heilungsprozess in Gang setzen zu können, den man sich sonst nicht erwartet hätte.

Daher ist es so wichtig,

mit Mikronährstoffen nie alleine herumhantieren, sondern sich
auch da immer professionelle Hilfe in Form eines
Orthomolekular Mediziners zu holen.

Denn ein Orthomolekular Mediziner weiß, wie diese Mikronährstoffe aufgebaut sein müssen, welche, wie oft, wann und wo.

Weil Mikronährstoffe in Kombination mit Medikamenten genommen auch immer wieder zu Wechselwirkungen führen können und dann erreicht man genau das Gegenteil von dem, was man eigentlich erreichen möchten. Und damit es zu keinen Wechselwirkungen kommt, ist ein Orthomolekular Mediziner so wichtig, weil der die Mikronährstoffe so auf die Medikamente abstimmen kann, dass nichts passiert.

Wichtig: Vergessen Sie bitten die chemischen Vitamine. Nicht nur, dass sie nicht helfen, sie schaden sogar auf Dauer unserem Körper. Es gilt auch hier: Je natürlicher desto besser und wirksamer!

Noch etwas: Die Orthomolekulare Medizin oder ein Orthomolekularmediziner sind nichts Dubioses oder irgendjemand, der aus der Luft gezogen wird. Jeder Orthomolekular Mediziner ist auch ein ausgebildeter Schulmediziner, nur hat er sich im Laufe der Zeit in eine andere Richtung entwickelt oder kann das, was heute in der Schulmedizin passiert, nicht mehr mit seinem Gewissen vereinbaren. Die Orthomolekulare Medizin findet aber nicht nur bei Burnout, Depressionen und Ängsten Verwendung, sondern bei jedem anderen Krankheitsbild auch.

Die 4 Gefühlserzeuger in unserem Gehirn:

Serotonin, GABA, die Katecholamine (Adrenalin,
Noradrenalin und Dopamin)
und die Endorphine

Die 4 Gefühlserzeuger in unserem Körper, die jeder Mensch auf der ganzen Welt besitzt bzw. ausreichend besitzen sollte, sind das Serotonin, die GABA (Gamma-Amino-Buttersäure), die Katecholamine (das sind Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) und die Endorphine, haben sie denn massiven Einfluß auf unseren Gehirnstoffwechsel, auf unser gesamtes Wohlbefinden wie überhaupt auf unseren gesamten Körper.

1) Sie brauchen Serotonin für

Wenn Sie Depressionen haben, Sie in einem Burnout gefangen sind, Sie Ängste und Panikattacken haben, Phobien, Zwänge, gereizt und aggressiv sind, dann ist z. B. Ihr

Serotoninspiegel zu niedrig. Sie können Ihren Serotoninspiegel aber auch dort hin bekommen, wohin er gehört, nämlich ganz nach oben und zwar mit der Aminosäure Tryptophan oder mit der Aminosäure 5-HTP (5-Hydroxy-Tryptophan) - 5-HTP ist die direkte Vorstufe zum Serotonin - und mit Vitamin B1 und Vitamin B6.

Wenn Ihr Serotoninspiegel hoch ist, fühlen Sie sich wohl, sind Sie selbstsicher, entspannt, voller Glücksgefühle, positiv, haben einen gesunden Appetit und schlafen wunderbar,

weil aus Serotonin Melatonin produziert wird und Melatonin brauchen wir, damit wir schlafen können.

Bitte, Aminosäuren sind nicht Künstliches, Aminosäuren sind die Bausteine unseres Lebens. Ohne Aminosäuren kein Leben. Die Aminosäure Tryptophan ist z. B. enthalten in Nüssen (Cashew Nüssen, Macadamia Nuss, Erdnüssen, Walnüssen, Haselnüssen), im Käse (Camembert, Brie, Emmentaler, Edamer), in Hühnereiern, Quinoa, Amarant, Haferflocken, Kakao.

Der menschliche Körper benötigt 6 mg Tryptophan pro Kilogramm Körpergewicht. Das bedeutet für eine 60 kg schwere Person: $60 \times 6 = 360$ mg Tryptophan und für eine 70 kg schwere Person $70 \times 6 = 420$ mg Tryptophan. Und genau diese Menge Tryptophan ist enthalten in zehn Dekagramm Nüssen oder in zehn Dekagramm Käse oder einer Kombination von diesen.

Aus der Praxis: Und was glauben Sie wohl, was ich in der Zeit zu tun begonnen habe? Richtig, ich habe in der Zeit begonnen ganz viele Nüsse zu essen!!!!

Unser Körper ist ja genial konzipiert, er spricht mit uns. Er führt uns genau zu dem, was wir brauchen. Nur wir haben leider verlernt auf die Sprache unseres Körpers zu hören.

Ich habe dann in der Zeit begonnen Butterbrote und Käsebrote zu essen. Ein Bauernbrot, ganz viel Butter und Käse drauf. Ich weiß, viele werden jetzt rufen „Hilfe, Cholesterin!“. Bitte vergessen Sie das mit dem Cholesterin.

Vergessen Sie die Geschichte um das Cholesterin – wir brauchen Cholesterin

Die Cholesterin Geschichte ist eine der größten Räubergeschichten, die uns aufgetischt werden. Wir brauchen Cholesterin. Cholesterin ist bei sämtlichen Körperprozessen beteiligt. Wir brauchen Cholesterin für die Bildung unserer Zellmembranen, wir brauchen Cholesterin für die Gehirnbildung unserer Babys.

Wir brauchen Cholesterin für unseren Gehirnstoffwechsel

– jedes Burnout und jede Depression sind auch eine Gehirnstoffwechselveränderung. Wenn wir zu wenig Cholesterin haben, kann unser Gehirnstoffwechsel nicht funktionieren – also, wir brauchen Cholesterin!

Fakt ist, dass bis in die achtziger Jahre ein Cholesterin Referenzwert von 300 ganz normal war. Und dann hat man in den achtziger Jahren, ohne es durch eine wissenschaftliche Studie bestätigt zu haben, den Cholesterinwert von 300 auf 200 herabgesenkt, mit dem Ergebnis, dass 85 % der Bevölkerung auf einmal einen zu hohen Cholesterinwert gehabt haben. Den Run auf die Cholesterinsenker können Sie sich vorstellen. So macht man sich Kundschaften. Doch wie schon geschrieben, wir brauchen Cholesterin.

Bezüglich Orthomolekularer Medizin bin ich dann für mich in Graz fündig geworden, und mir hat mein Orthomolekular Mediziner erklärt, dass wir alle dann körperlich, geistig, seelisch und emotional am stärksten und am widerstandsfähigsten sind, bei einem Cholesterinwert zwischen 250 und 350. Und Prof. Apfelbaum aus Paris geht sogar noch einen Schritt weiter, der sagt, wer einen Cholesterinwert von unter 400 hat, soll sich um seinen Cholesterinwert gar nicht kümmern, sondern das Leben einfach nur genießen. Und das dürfen Sie auch Ihrem Hausarzt sagen.

Mut zum selbstständigen Denken! Mut, sich selbst Gedanken zu machen!

Und das habe ich im Zuge meiner Heilung auch gelernt und empfehle es jedem anderen auch zu tun, damit er wirklich gesund werden und auch gesund bleiben kann, wieder den Mut zu haben, für sich selbst ins Denken kommen. Sich selbst Gedanken zu machen. Sich nicht mehr den Luxus zu leisten, der in Wirklichkeit gar kein Luxus ist, andere, sogenannte Experten für sich denken zu lassen.

Denn was ist, wenn Sie andere für sich denken lassen? Wenn Sie andere für sich denken lassen, dann sind Sie so leicht zu steuern und so leicht zu manipulieren, können so leicht ausgenutzt werden und sind ganz bestimmt auch schon ausgenutzt worden. Daher Mut eigene Gedanken zu haben. Mut zum selbstständigen Denken. Mut auch sogenannte Expertenmeinungen zu hinterfragen.

Und jeder, der das tut, wird belohnt werden, jeder. Auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen, ich tu es trotzdem und das ist nicht nur bei mir so gewesen, sondern wird bei jedem anderen auch so sein. Es ist so. Es wird damit eine wunderschöne Entdeckungsreise losgetreten, die einem wirklich weiterbringt in seinem Leben.

Serotoninfördernd ist auch die SONNE.

Wir alle spüren, wie gut uns die Sonne tut. Die Sonne ist auch unsere Himmelsapotheke. Sie sollten so oft wie nur möglich in die Sonne gehen.

Serotoninfördernd ist auch BEWEGUNG.

Bitte kein Sport, und Leistungssport schon gar nicht, weil dieser auf Leistung ausgerichtet ist und wieder in Druck und Stress ausartet. Eine Stunde, zwei Stunden walken, eine Stunde locker laufen, hoppelnd, ist ideal.

Serotoninraubend ist z. B. übertriebener Schokolade- und Zuckerkonsum. Ein, zwei Eckchen Schokolade, kein Problem. Tut es der Seele gut, tut es dem Körper gut, aber bitte nicht kiloweise.

Serotoninraubend ist auch übertriebener Alkoholkonsum. Ein Gläschen Wein oder ein kleines Bierchen zwischendurch, kein Problem, tut es der Seele gut, tut es dem

Körper gut, aber auch hier wieder, bitte nicht literweise. Serotoninraubend sind Zigaretten jeder Art.

Um auf die Butter- und Käsebröte zurückzukommen, wobei ich eine richtige Bauernbutter meine und keine Becel (Becel ist die nächste Räubergeschichte). Eine richtige Bauernbutter, bei der die Tiere noch in der Natur mit der Natur gehalten werden, die ist so gesund, dass man mit dem Aufzählen der Vorteile nicht nachkommen kann.

In einer richtigen Bauernbutter sind 10 unterschiedliche Vitamine
enthalten, 10 Mineralstoffe, 18 Aminosäuren und
11 verschiedene Fettsäuren.

Z. B. enthält Butter jede Menge an Vitamin A, welches das Schwangerschaftshormon Progesteron (auch wir Männer haben es) reguliert, welches wir dazu benötigen, damit sich unsere Gehirnzellen erholen können. Wenn wir zu wenig Progesteron haben, können sich unsere Gehirnzellen nicht erholen. Die Folge davon ist Druck, Stress, Burnout, Depression.

Desweiteren enthält Butter Butyrat, das am schnellsten verbrennende Fett überhaupt. Und dieses Butyrat ist die Grundlage für unseren zweiten Gefühlserzeuger, für unser natürliches Valium in unserem Gehirn, der GABA (Gamma Amino Butter Säure).

II) Sie brauchen die GABA (Gamma Amino Buttersäure) für ...

Wenn Sie nicht abschalten können, Sie nicht zur Ruhe kommen können, nicht herunterkommen können, wenn Sie so gehetzt und getrieben sind, voller Ängste, Zweifel, Sorgen, dann haben Sie sehr wahrscheinlich einen Mangel an der GABA. Die GABA ist nach Serotonin der zweitgrößte Angstlöser. Die GABA hilft auch gegen Schlaflosigkeit, Hyperaktivität und ADS.

Wenn Ihr GABA-Spiegel hoch ist, sind sie frei von Ängsten, relaxed, da kann eine Bombe neben Ihnen explodieren und rühren dabei nicht einmal den kleinen Finger und behalten total den Überblick.

III) Sie brauchen die Katecholamine (Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin) für

Gefühlserzeuger Nr. 3 in unserem Gehirn sind die Katecholamine. Zu den Katecholaminen gehören das Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin, wobei das Dopamin die Mutter der beiden anderen ist, da es sie produziert und im Gehirn am aktivsten ist.

Wenn Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin aufgebraucht bzw. zu niedrig sind, dann schleppen Sie sich kraft- und energielos durch's Leben. Schon das morgentliche Aufstehen wird dann für Sie zu einer Kraftanstrengung sondergleichen, ist Ihnen dann oftmals gar nicht möglich, begleitet von einer tiefen Traurigkeit bis hin zur vollkommenen Lethargie.

Zu niederes Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin sind auch immer die Mitursachen von Konzentrationsschwierigkeiten, dass Sie nicht mehr Denken können, vergessen beginnen und von ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung).

Wenn Ihre Katecholamine aufgefüllt sind, dann sind Sie optimistisch, munter, hellwach, konzentriert, bereit für alles und jedes, dann sind Sie voller Elan und Tatendrang, Kraft und Energie.

Und Ihre Adrenalin-, Noradrenalin- und Dopaminspiegel füllen Sie mit den zwei Aminosäuren Tyrosin oder Phenylalanin wieder auf.

Tyrosin und Phenylalanin haben auch antidepressive, stressmindernde und konzentrationsfördernde Eigenschaften. Sie bekommen beide Aminosäuren in der Orthomolekularen Medizin so wie GABA als eigene Aminosäure in hochkonzentrierter

Form. Diese Aminosäuren sind auch in eiweißreicher Ernährung wie z. B. Eier, Hüttenkäse, Fisch enthalten.

Erfahrungen, in denen die Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin unter stressigen Bedingungen verwendet wurden, einschließlich kriegsähnlichen Bedingungen, wenn Stress auf seinem Höhepunkt ist, zeigen, dass sie beide die Adrenalin- und Noradrenalin Spiegel wieder herstellen können, Kriegsneurosen und Schocks jeder Art umkehren und sogar in Extremsituationen klar denken und handeln können.

IV) Sie brauchen die Endorphine für

Gefühlserzeuger Nr. 4 in unserem Gehirn sind die Endorphine.

Wenn Ihnen die Lebensfreude abhanden gekommen ist, Ihnen alles grau in grau erscheint, Sie sich nur mehr im Tal der Tränen befinden, das bedeutet, dass die Tränen ohne ersichtlichen Grund in einem fort fließen und es so erscheint, als ob es kein Ende gebe, oder Sie aggressiv oder eine Kombination aus beidem sind, dann sind Ihre Endorphine im Keller.

Oder wenn Sie das Gefühl haben „Sie können einfach nicht mehr“, oder Sie Schmerzen haben, Fibromalgie, ist dies auf einen Endorphinmangel und/oder einen Katecholaminmangel zurückzuführen.

Wenn Ihr Endorphinspiegel jedoch hoch ist, dann sind
Sie voller Freude, Elan und Euphorie, voll
behaglicher Gefühle, schmerzfrei.

Sehr wichtig ist auch zu wissen, dass, wenn Ihnen die Tränen in einem fort aus Ihren Augen schießen, und das ist bei Depressionen meistens der Fall, dass es dann gar nicht Sie sind, der so weinerlich reagiert, sondern dass es diese Gehirnstoffwechselveränderung ist, die sie so weinerlich reagieren LÄSST. Das ist 1) für jeden Betroffenen selbst so enorm wichtig zu wissen, weil man im Zuge eines Burnouts und einer Depression an allem und jedem zweifelt, am meisten an sich

selbst, oftmals selbst schon glaubt, verrückt zu sein, und 2) natürlich auch für die Familie.

Andere Betroffene wiederum reagieren höchst aggressiv. Die attackieren Sie, ohne dass Sie irgendetwas gesagt oder getan haben. Und auch da ist es wichtig zu wissen, dass es nicht er oder sie ist, der in der Situation so aggressiv reagiert, sondern dass es diese Gehirnstoffwechselveränderung ist, die ihn so aggressiv reagieren LÄSST. Das ist 1) wieder für die Angehörigen so wichtig zu wissen, damit sie die Angriffe und Attacken nicht persönlich nehmen müssen, und natürlich auch für den Betroffenen selbst.

Daher ist es so enorm wichtig, den Gehirnstoffwechsel wieder zum Funktionieren zu bringen.

Daher und um Ihre Endorphinspeicher wieder aufzufüllen, benötigen Sie die 8 essentiellen Aminosäuren (Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Threonin, Valin und Tryptophan), die Aminosäure Phenylalanin kombiniert mit einer proteinreichen Ernährung. Essentiell deshalb, weil der Körper diese 8 Aminosäuren nicht selber bilden kann, sondern auf die Zufuhr von außen angewiesen ist.

Damit aber alle diese 4 Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn ständig
und ausreichend gebildet werden können, benötigen Sie
zusätzlich zu den Aminosäuren auch Vitamin D,
die gesamten B-Vitamine, Magnesium, Kalzium
Coenzym Q10 und die Omega 3 Fettsäuren.

Ihre 4 Gefühlserzeuger können auch blockiert werden, wenn Ihre zwei Schilddrüsenhormone, Ihre mehr als 30 Nebennierenhormone oder Ihre drei Sexualhormone Östrogen, Testosteron und Progesteron nicht ausreichend vorhanden sind bzw. diese nicht richtig funktionieren. Daher gilt es auch diese zu überprüfen.

Keine Angst, Sie werden nicht sofort krank

Wie schon geschrieben, keine Angst, Sie werden nicht sofort krank! Überhaupt nicht! Unser Körper und unsere Psyche sind genial konzipiert. Wir können sie knechten,

treten, misshandeln, über unsere Grenzen gehen, uns selbst verleugnen bis zum geht nicht mehr und sie bauen immer wieder auf, machen, tun, managen, gleichen aus. Doch irgendwann einmal geht es dann nicht mehr. Irgendwann einmal kommt es zu Symptomen, dann zu Krankheiten, zuerst nur zu kleineren, dann zu schweren.

Derweil Sie keine Symptome bekommen, kein Problem, das räumt Ihr Körper und Ihre Psyche alles auf die Seite. Nur wenn Sie Symptome bekommen, dann bedeutet das, irgendetwas läuft in Ihrem Leben nicht so ganz richtig, irgendetwas läuft in Ihrem Leben in die verkehrte Richtung.

Und dann ist es wichtig, dass Sie den Mut haben, auf Ihr Leben hinzuschauen und dann noch einmal den Mut etwas zu verändern. Es gehört beides Mal Mut dazu. Mut auf Ihr Leben hinzuschauen und Mut etwas zu verändern.

Doch jeder der das tut, wird belohnt werden. Das war nicht nur bei mir so, sondern das ist bei jedem anderen auch so. Es ist so. Auch hier wieder.

V) Sie brauchen Ihre Schilddrüse für

Wie geschrieben, irgendwann greift der Druck und der Stress dann halt doch auch unsere Organe an. Bei mir hat er z. B. die Schilddrüse angegriffen und die Schilddrüse ist unsere größte Drüse und mitunter für das einwandfreie Funktionieren unseres Zentralnervensystems verantwortlich. Wenn unsere Schilddrüse nicht richtig funktioniert, kann unser Zentralnervensystem nicht richtig funktionieren. Und bei mir hat die Schilddrüse in der Zeit auf Unterfunktion umgeschaltet.

VI) Sie brauchen Ihre Nebennierenhormone für

Die Nebennierenhormone sind bei jedem Menschen unter anderem für die Stressbeseitigung zuständig. Die Nebennierenhormone räumen den Druck und den Stress aus unserem Körper hinaus. Wenn die Nebennierenhormone leer sind, bringen wir den Druck und den Stress aus unserem Körper nicht mehr heraus.

Die Folge davon ist, dass die Stimmung in den Keller geht, das heißt Depression, und die Schmerzempfindlichkeit steigt extrem an. Man hat auf einmal an allen Ecken und Enden nur Schmerzen. Oben, unten, innen, außen, rechts, links, körperlich, geistig, seelisch, emotional.

Dann rennt man von einem Arzt zum anderen, macht ein Röntgen nach dem anderen. Am Röntgenscreen kann man die Schmerzen nicht feststellen und dann kommt es zu der Verlegenheitsdiagnose „Fybromalgie“, in der Mundart „Nerven- oder Muskelschmerzen“, was übersetzt so viel bedeutet „Ich weiß nicht, was Sie haben“. Dabei sind nur die Nebennierenhormone leer. Und bei mir waren die Nebennierenhormone ebenfalls komplett leer.

VII) Sie brauchen Ihren Darm für

Im Darm sitzen 75 % unserer Immunabwehrzellen. Wenn Ihr Darm nicht richtig funktioniert, kann Ihr Immunsystem nicht richtig funktionieren. Die Folge davon ist, Sie verlieren immer mehr Energie, werden immer schwächer und schwächer, krankheitsanfälliger und krankheitsanfälliger, kranker und kranker. Daher ist auch eine Darmkontrolle bzw. eine Darmentgiftung so wichtig.

In Bezug auf die Ernährung, meiden sollten Sie auf alle Fälle Light-Produkte, Junkfood, gezuckerte Müslis, Cornflakes, Snacks, frittierte Fette, gehärtete Fette, künstliche Süßstoffe, Fertiggerichte, fertige Soßen. Sie alle entziehen dem Körper nur die erforderlichen Nährstoffe, die er für die Bildung und Wirkung der 4 Gefühlserzeuger (auch Neurotransmitter genannt) benötigt.

Essen Sie wie bekannt viel frisches Obst, Gemüse, frische Salate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Käse, Butter, Reis, in Summe eiweißreich, und trinken Sie Wasser und Tee. Selbstverständlich darf es zwischendurch auch ein Bier, ein Glas Wein oder auch ein Kaffee sein, weil ja auch sie alle aus der Natur stammen. Hier gilt wie überall: je natürlicher, desto besser.

Und bei all den Dingen, auch bei einem Ernährungsplan, kann Ihnen ein Orthomolekular Mediziner helfen. Orthomolekulare Mediziner finden Sie auch auf meiner Website: http://www.burnout-depressionen-fluch-oder-segen.at/links_ganzheitliche_hilfe.htm und http://www.burnout-depressionen-fluch-oder-segen.at/links_orthomolekularmediziner.htm

13) Atmen, je einfacher desto besser

Wir alle haben ein riesengroßes Lungenvolumen, doch meistens atmen wir nur sehr oberflächlich, ganz besonders in Stresssituationen, wenn wir unter Druck stehen, Angst haben, Gedanken der Zweifel oder Sorge hegen, wir sind dann nur so Hechler. Auch ich war so ein Hechler.

Wir wissen zum Beispiel alle, was mit unserem Gehirn passiert, wenn es nur kurze Zeit ohne Sauerstoff ist. Die Folgen sind fatal.

Wir entgiften unseren Körper zu 3 % über den Stuhl, zu 7 % über den Urin, zu 20 % über die Haut und wir entgiften zu 70 % über die Atmung.

Wir atmen Sauerstoff ein und atmen Kohlendioxid aus. Und wir alle spüren, wie gut es uns tut, einmal, oder ein paar Mal, so richtig tief durchzuatmen. Und das sollten wir öfters tun, wir tun uns etwas Gutes.

Aus der Praxis: Ich habe ja auch Angstzustände und Panikattacken gehabt. Man spürt sie, wenn sie kommen. Es beginnt im Bauchraum, geht nach oben in den Brustbereich, weiter in die Kehle und schnürt einem dann die Kehle zu, sodass ich zu der Zeit dann nur mehr flüchten mußte, egal wo ich gerade auch war.

Und irgendwann habe ich, auch hier wieder intuitiv, wenn sie gekommen ist, mir zu sagen begonnen „Gerhard, atmen, atmen und noch einmal atmen“. Habe dann begonnen ganz tief in meinen gesamten Körper von oben bis unten, vom Scheitel bis zur Sohle hineinzuatmen, bis ich nichts mehr in meinen Körper hineinbekommen habe, und dann wieder ganz tief auszuatmen, bis ich aus meinem Körper nichts mehr herausbekommen habe. Und wieder ganz tief in meinen gesamten Körper einzuatmen, bis ich nichts mehr in ihn hineinbekommen habe, und wieder auszuatmen, bis ich nichts mehr aus ihm herausbekommen habe.

Auf diese Weise habe ich erstens mein Gehirn mit Sauerstoff versorgt, was total wichtig war, und zweitens habe ich mich irgendwann so auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren können, dass ich auf meine Panikattacke vergessen habe. Wie schon

geschrieben, es hat bei mir nichts sofort funktioniert. Es hat 2 Mal funktioniert, dann hat es 5 Mal nicht funktioniert, dann hat es 3 Mal funktioniert, dann hat es 6 Mal nicht funktioniert, aber irgendwann hat es begonnen immer besser zu funktionieren und irgendwann immer öfter.

Auf jeden Fall nichts Kompliziertes. Je einfach desto besser. Das Komplizierte funktioniert nie bzw. wenn es funktioniert, dann meistens nur unter großen Kraftanstrengungen.

14) Wichtige Tools bei Burnout und Depressionen sind u.a.
Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, Stressmanagement, Zeitmanagement,
Sport, doch das wäre ein riesengroßer Faustschlag
mitten ins Gesicht von z.B. Sportgrößen.
Warum?

Wichtige Tools bei Burnout, Depressionen, Angstzuständen und Panikattacken sind zum Beispiel Stressmanagement, Zeitmanagement, Entspannungstechniken wie Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, richtige Ernährung, doch auch all diese Dinge, auch in ihrer Gesamtheit, sind nicht in der Lage, und das zeigt die enorme Tiefe und Komplexität eines Burnouts und einer Depression, ein Burnout und/oder eine Depression zu heilen geschweige denn dauerhaft präventiv tätig zu sein. Warum nicht?

Denn wenn das so wäre, dann wäre das weit mehr als nur ein riesengroßer Faustschlag mitten ins Gesicht von zum Beispiel Sportgrößen. Von **Sven Hannawald**, 4-Schanzen-Tournee-Sieger, **Nubert Neuper**, 4-Schanzen-Tournee-Sieger, **Sebastian Deissler**, ehemaliger Fußballer des FC Bayern München und einer der besten Fußballer, den Deutschland jemals hervorgebracht hat – das zeigt auch, dass auch Sport und Bewegung nicht vor Burnout und Depressionen schützen – von **Robert Enke**, deutscher Fußballnationaltorhüter, **Andreas Biermann**, deutscher Fußballprofi, um nur ein paar wenige Beispiele zu nennen. Denn was haben diese Spitzensportler?

Gerade diese Spitzensportler haben allerbeste Ernährung, da können wir Normalsterbliche nur träumen davon. Die haben Stressmanagement, Zeitmanagement, die haben Entspannungstechniken, Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga, die arbeiten energetisch, damit die Energie wieder fließen kann und trotzdem hat es sie erwischt. Und es hat Jahre gebraucht, Jahre, bis sie dort wieder herausgekommen

sind und im Fall von Robert Enke und Andreas Biermann leider nicht, weil die haben sich das Leben genommen.

Daher ist es so wichtig, aus seiner Stresssituation herauszukommen. Denn wenn Sie aus Ihrer Stresssituation nicht herauskommen, dann können Sie sich Mikronährstoffe zuführen so viel Sie wollen, die sind so schnell wieder verpufft, dass Sie mit dem Nachfüllen nicht nachkommen. Sie können energetisch arbeiten, Ihre Energieleitbahnen und Ihre Chakren wieder freimachen – klar, es ist wichtig, seine Energieleitbahnen freizumachen, damit die Energie wieder fließen kann - aber wenn Sie aus Ihrer Stresssituation nicht herauskommen, dann sind Ihre Chakren und Energieleitbahnen so schnell wieder verstopft, dass Sie mit dem Nachschauen nicht nachkommen. Daher ist es so wichtig, aus seiner Stresssituation bzw. aus seinen Stresssituationen herauszukommen.

Und im nächsten Kapitel möchte ich Ihnen sagen, was macht uns Stress, was ist Stress, wie Heilung passiert und wie dauerhaft wirksame Prävention tatsächlich aussieht.

Freilich, jeder Mensch empfindet Stress anders. Was für den Einen riesigen Stress bedeutet, ist für den Anderen gar nichts. Trotzdem geht es immer darum, aus seiner Stresssituation bzw. aus seinen Stresssituationen herauszukommen, unabhängig davon, was einem Stress macht.

Kapitel 5

Wie Heilung und Prävention tatsächlich passieren

Wie Sie gesund werden, gesund bleiben und wie dauerhaft

wirksame Prävention aussieht

Klar, all die vorher genannten Dinge sind wichtig, das Annehmen, das Akzeptieren, das sich Ihren Ängsten stellen, sich Zeit für Ihre Heilung zu geben, auf Ihren Körper zu hören, wieder Ihrem Gefühl zu vertrauen, die Dinge nicht mehr aus dem Verstand heraus zu tun, sondern Ihrer Intuition zu folgen, Formulierungen finden, die Ihnen den Druck und den Stress nehmen, Ihre Rechte einzufordern, die Orthomolekulare Medizin, Ihre Biologie in Ihrem Körper wieder herzustellen, Ihre leeren Speicher aufzufüllen, Stressmanagement, Zeitmanagement, Tai-Chi, Qi-Gong, Yoga usw. usf., aber all das reicht nicht aus, wie Sie schon bemerkt haben. Daher möchte ich Ihnen jetzt sagen, wie Heilung wirklich und dauerhaft passiert, und wie dauerhaft wirksame Prävention tatsächlich aussieht.

„Und Heilung und dauerhaft wirksame

Prävention geschehen damit,

Ihr Denken zu verstehen.“

Und Ihr Denken zu verstehen bedeutet zu erkennen

„Warum agieren Sie so, wie Sie agieren?

Warum reagieren Sie so, wie Sie reagieren?

Was treibt Sie, was behindert Sie,

was blockiert Sie?

Woher kommen Ihre Zweifel, Ihre Sorgen,

Ihre Ängste?

Warum ticken Sie so, wie Sie ticken?

Was ist das für eine Stimme in Ihrem Kopf, die jeder Mensch auf der ganzen Welt auch hat, die von in der Früh, den ganzen Tag, am Abend und in der Nacht auch noch mit Ihnen spricht. Die Ihnen Dinge einredet, wie Sie angeblich zu arbeiten hätten, wie Sie angeblich zu leben hätten, wie Sie angeblich zu sein hätten, wie Sie angeblich zu gehen hätten, zu schauen, sich anzuziehen, zu stehen hätten. Was ist das für eine Stimme in Ihrem Kopf?“

Und unsere Stimme in unserem Kopf, unser Denken, ist geprägt und verursacht durch unsere Erziehung. Wir werden aber nicht nur von den Eltern erzogen, wir werden auch von Opa, Oma, Onkel, Tante erzogen, im Kindergarten, der Schule, der Mode, der Wirtschaft, der Politik, der Gesellschaft. Wenn wir es genau nehmen, dann sind wir nicht erzogen worden, sondern dressiert. Wir sind zu einem Ja-Sager dressiert worden, nur dann zu reden, wenn Erwachsene es uns erlauben usw. usf. Wir sind so richtig manipuliert. Und diese Manipulation gilt es zu erkennen.

Denn wenn Sie Ihr Denken nicht verstehen, dann mögen Sie sich zwischendurch vielleicht wohl erholen, es mag Ihnen zwischendurch vielleicht auch besser gehen, Sie mögen scheinbar auch wieder gesund sein, doch nur scheinbar, denn die nächste Krankheit, die nächste Katastrophe, das nächste Drama warten bereits um die Ecke.

Bevor ich Ihnen jetzt jedoch 3 Beispiele zur Stimme im Kopf nenne, möchte ich Ihnen vorerst einmal erklären,

wie heute Krankheiten generell passieren und wie Heilung generell passiert

Wir Menschen sind heute aufgrund der technischen Errungenschaften wie z. B. dem Computer, dem Handy, iPhone, Laptop, Tablet, dem Internet, den Social Medien usw. usf. wie noch nie seit Bestehen der Menschheit von oben herab, von der Wirtschaft, der Mode, der Politik, der Gesellschaft manipuliert, gelenkt und gesteuert.

Was uns heute so alles eingeredet wird, was wir zum Beispiel angeblich alles benötigen, damit wir glücklich und zufrieden sein können. Dass wir nur dann erfolgreich sein können, wenn wir alle jung, schön und dynamisch sind. Daher haben wir ja heute auch diesen Schönheitswahn, diesen Fitnesswahn, diesen Jugendwahn. Dass es angeblich auch einen positiven Stress geben soll (vollkommener Blödsinn, es

gibt keinen positiven Stress. Stress ist immer, absolut immer negativ), eine Urangst (auch da Blödsinn, es gibt keine Urangst. Die Urangst ist eine reine Erfindung des Menschen, als der Mensch im Laufe der Evolution irgendwann einmal draufgekommen ist, dass er durch die Angst andere Menschen zu seinem Vorteile benutzen und ausnutzen kann. Angst ist zu nichts nutze, außer um die Menschen leichter in bestimmte Richtungen steuern und manipulieren zu können. Es hat hier auf Gottes Erden einmal einen Zustand gegeben, wann immer der auch gewesen sein mag, da hat es nur eines gegeben und das war Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen. Und dort gehören wir wieder hin, wenn es uns auf Dauer besser gehen soll) und noch einhunderttausend andere Dinge mehr, die uns suggeriert werden.

Und wenn wir alle diese Dinge tagtäglich immer wieder auf's Neue hören, lesen, sehen, irgendwann beginnen wir diese Dinge zu glauben. Und wieder irgendwann einmal beginnen wir dann nach diesen Dingen zu streben und nach diesen Dingen zu leben und auf diese Art und Weise entfernen wir uns immer weiter von uns selbst, von unserem wahren Ich, wer wir tatsächlich sind.

Und je weiter wir von unserem wahren Selbst wegkommen,
um so schlechter geht es uns.

Nicht sofort. Nein. Ich habe ja schon geschrieben „Unser Körper und unsere Psyche sind genial konzipiert. Wir können sie knechten, treten, misshandeln, über unsere Grenzen gehen, uns selbst verleugnen bis zum geht nicht mehr und sie bauen immer wieder auf, machen, tun, managen, gleichen aus. Nur irgendwann einmal geht es nicht mehr. Irgendwann kommen Krankheiten. Zuerst kleinere, dann größere.

So geschehen heute also Krankheiten, so geschieht aber auch Heilung: Zu sich selbst zu finden! Sich selbst zu finden (ich selbst habe ja auch gar keine Ahnung gehabt, welcher Mensch ich eigentlich bin). Und je mehr ich zu mir gefunden habe, je mehr ich mich selbst gefunden habe, umso besser ist es mir gegangen, umso gesünder bin ich geworden, umso leichter ist mein Leben geworden.

Heilung hat auch immer mit einem riesengroßen
Selbstfindungsprozess zu tun und das ist nichts Esoterisches,
sondern etwas ganz Logisches und Natürliches

Unser Körper hat die Fähigkeit sich selbst zu heilen, wenn man ihm das gibt, was er braucht.

Nun zu den drei Beispielen zur Stimme in unserem Kopf und was ich damit:

Die Stimme in unserem Kopf

Ich möchte Ihnen jetzt die drei Beispiele aus meiner Kindheit nennen, könnte aber genauso gut drei Beispiele aus meinem beruflichen Leben oder meinem gesellschaftlichem Leben tun, habe mich aber für die Kindheit entschieden, weil die Familie es doch ist, die uns sehr wahrscheinlich am meisten prägt und wir auch geneigt sind, in der Familie am meisten herumzueiern, weil wir glauben es nicht tun zu können/nicht tun zu dürfen, weil es ja der Vater ist, die Mutter, Opa, Onkel oder Tante.

Beispiel 1: Stimme im Kopf

„Nur Leistung zählt“

Aus der Praxis: Mein Vater hat einen Elektrofachhandel von nichts groß gemacht, hat nebenbei an der Schule unterrichtet, meine Mutter war den ganzen Tag im Betrieb, außerhalb der Betriebszeiten hat sie den Haushalt gemanaget. D. h., ich habe schon sehr früh mitbekommen, was es heißt etwas zu leisten, nämlich viel und mehr zu leisten, weil alle beide sehr erfolgreich waren in ihrem Tun und Wirken.

Es hat bei uns in der Familie den Spruch gegeben „Nur Leistung zählt!“. Und genau diese Einstellung habe ich mit in meine Kindheit genommen, mit in meine Jugend, mit in das Erwachsenenalter, solange, bis ich wirklich einmal geglaubt habe, dass nur

Leistung zählt. Und wenn wir in unserer heutigen supertollen, modernen Gesellschaft leben, wenn man da etwas gelten will, reicht eine normale Leistung nicht aus. Wenn man heute etwas gelten will, dann muss man schon etwas ganz Besonderes leisten.

Daher, alles was ich in meinem ganzen Leben getan habe, egal ob im Beruf, Sport, der Familie oder sonst wo, war immer extrem, war immer mit 200 %. Und jetzt kommt es: Wir können ja lange Zeit über unsere Grenzen gehen, ganz, ganz lange. Der eine lang, die andere noch länger, nur irgendwann einmal geht es nicht mehr. Irgendwann einmal kracht es. Und bei mir hat es gekracht.

Nur, bei mir hat es dann so eigenartige Blüten zu treiben begonnen. Nicht, dass ich auf diese Art und Weise extremes Leistungsdenken in mein Leben gelassen habe, habe ich irgendwann einmal begonnen, meine menschliche Wertigkeit von meiner Leistung abhängig zu machen. Das heißt, ich habe irgendwann einmal geglaubt, dass ich nur dann etwas wert bin, wenn ich etwas leiste, wenn ich viel und mehr leiste.

Und heute bin ich draufgekommen, „NEIN Gerhard, ganz und gar nicht. Du bist auch dann etwas wert, wenn du einmal nichts leistest. Wenn du dich einmal herausnimmst, die Füße hoch lagerst und die ganze Welt ganze Welt sein lässt. Du bist auch dann etwas wert“. Und heute definiere ich mich nicht mehr Leistung.

Freilich, Leistung gehört zum Leben dazu. Wenn man etwas schaffen will, muss man etwas tun. Von nichts passiert nichts. So blauäugig braucht man nicht sein. Was ich aber meine ist, dieses permanente über die Grenzen gehen, weil das für uns nicht gut ausgehen kann und für uns auch nicht gut ausgehen wird, wenn wir es nicht verändern.

Beispiel 2: Stimme im Kopf

„Was werden wohl die anderen eventuell über mich sagen
oder über mich denken“

Den Unternehmern, dieser Spezies, war es ja damals schon so enorm wichtig, was die anderen eventuell über sie sagen oder denken könnten. Daher habe ich mein ganzes Leben nicht nur einmal gehört: „Gerhard, das kannst du ja nicht tun, weil was werden die anderen eventuell über uns sagen oder über uns denken.“

Und auch da wieder habe ich diese Einstellung mit in meine Kindheit genommen, mit in meine Jugend, mit ins Erwachsenenalter, solange, bis mir wirklich einmal wichtig geworden war, was die anderen eventuell über mich sagen oder denken könnten. Und auch da ist es nicht dabei geblieben. Auch da hat es so eigenartige Blüten getrieben.

Weil mir das irgendwann einmal so wichtig geworden ist, was die anderen eventuell über mich sagen oder denken könnten, habe ich irgendwann damit begonnen, es denen recht machen zu wollen, was gar nicht funktionieren kann. Was überhaupt nicht funktionieren kann.

Ist die eine Einstellung fatal genug, um im Leben irgendwann einmal „so eine drüber gezogen zu bekommen“, setzt die Kombination von diesen beiden die Krone auf. Das kann nicht funktionieren! Das hat bei mir nicht funktionieren können und das kann auch bei keinem anderen funktionieren, weil ich irgendwann einmal draufgekommen bin, dass ich ja gar keinen Einfluß darauf habe, wer, wann, was, wo, wie denkt, weil eh jeder das denken will was er denken will. Und weil ich draufgekommen bin, wem ich es recht machen muss.

Ich muss es nicht meinem Vater recht machen, ich muss es nicht meiner Mutter recht machen, ich muss es auch nicht Opa, Oma, Onkel, Tante, nicht der Bank recht machen, nicht dem Aufsichtsrat, nicht den Freunden und auch nicht dem Kaiser von China, sondern nur einer einzigen Person und diese einzige Person bin ICH! ICH ALLEINE!

Weil ICH muss jederzeit, absolut jederzeit in den Spiegel blicken und mir sagen können „Gerhard, so wie du deine Familie behandelst, so wie du deine Mitmenschen behandelst, wie du die Tiere behandelst, so wie du die Natur behandelst, so ist es gut, so ist es sehr gut!“

Und heute, heute ist es mir vollkommen egal, was die anderen eventuell über mich sagen oder denken könnten. Die können sagen und denken was sie wollen. Das interessiert mich überhaupt nicht.

Und seit dem ich mir keine Gedanken mehr machen muss, was die anderen eventuell über mich sagen oder denken könnten,
bleibt auf einmal Raum und Platz für mich.

Und das ist ein wunderschönes Gefühl. So bekommt man wieder Luft zum Atmen. So wird man frei. Bitte nachmachen.

Es den anderen recht machen wollen, hat für mich aber auch noch mit etwas anderem zu tun, nämlich, und auch das können wir und auch das tun wir, uns selbst verleugnen. Und auch da wieder, der eine kann sich lange verleugnen, die andere noch länger, nur irgendwann einmal geht es auch hier nicht mehr. Denn wenn ich mein ganzes Leben gegen mein inneres Ich, gegen meine inneren Überzeugungen lebe, irgendwann zerreißt es mich. Das kann gar nicht anders sein. Und wenn das zusammen kommt, das permanente Selbst verleugnen mit dem permanenten über die Grenzen gehen, dann kracht es gewaltig. Und bei mir hat es gewaltig gekracht.“

Beispiel 3: Stimme im Kopf

„Dem Frieden zu liebe nichts zu sagen und dem Frieden
zu liebe nichts zu tun“

Ich bin ja der um 4 Jahre ältere Bruder und bei Zwistigkeiten mit meinem Bruder habe ich immer „der Große, der Gescheite, der Brave, der Verständnisvolle“ sein sollen. Es hat bei uns in der Familie die Aussage gegeben „Der Gescheite gibt nach und der Dumme fällt in den Bach“. Das hat in meinem Leben dazu geführt, dass ich mein ganzes Leben lang der Große, der Gescheite, der Brave, der Verständnisvolle sein wollte, weil es ja erstens toll klingt als groß, gescheit und brav bezeichnet zu werden.

Das hat in meinem Leben aber dazu geführt, dass ich für Gott und die Welt Verständnis gehabt habe, ich habe für alle Verständnis gehabt und habe daher so viele Dinge nicht gesagt und nicht getan. Ich habe mir dabei immer nur gedacht „Das ist nicht so schlimm!“, „Das haben sie nicht so gemeint!“, „Das wird schon wieder vergehen (weil bis zum Heiraten ist sowieso alles wieder gut!)“, solange dem Frieden zu liebe nichts gesagt und nichts getan, bis der Berg vor mir irgendwann einmal riesengroß geworden ist, so groß, bis er mich irgendwann einmal erdrückt hat.

Und heute lasse ich mich nicht mehr erdrücken, von nichts und niemandem, weil ich gelernt habe ganz klare Grenzen zu setzen.

So in etwa in der Form: „Hey, STOP, so nicht! Entweder Sie reden anständig mit mir, mit dem mir gebührenden Respekt, oder sonst gehen Sie aus meinem Leben und kommen erst dann wieder zurück, wenn Sie sich benehmen können!“

Ich gehe niemandem an den Kragen, das tue ich nicht, das ist nicht meine Art mit Menschen und Dingen umzugehen, aber ich habe ein Recht darauf - nachdem es so viele solche Menschen gibt - mich vor Menschen und Dingen zu schützen, die mir meine Kräfte rauben und die mir meine Energien rauben, und ich habe ein Recht darauf, diese Menschen und diese Dinge an mich heranzulassen, die mir gut tun und die ich um mich haben möchte. Ich habe ein Recht darauf! Und so wie ich dieses Recht habe, haben Sie dieses Recht auch.

Und seitdem ich Grenzen setze, geht es mir viel besser. Bitte nachmachen. Es funktioniert genial.

Es ist aber auch noch etwas anderes passiert. Seitdem ich Grenzen setze und dies von meinem tiefsten Inneren her auch leben kann, kommen diese Menschen und diese Dinge gar nicht mehr an mich heran, so als ob sie es spüren würden, HIER ist STOP. Und das ist erst ein wunderschönes Gefühl.

Freilich, es hat auch Menschen gegeben, die haben mit meinem Grenzen setzen ein Problem gehabt, ein großes Problem gehabt. Doch das ist nicht mein Problem, das ist deren Problem, da dürfen sie etwas lernen in ihrem Leben. Ich habe ein Recht darauf, mich vor Menschen und Dingen zu schützen usw. usf.“

Grenzen setzen

Und jeder, absolut jeder Mensch, hat Menschen, denen er Grenzen setzen muss. Nein, muss ist gar nichts, sondern sollte, damit es einem wirklich und auf Dauer besser gehen kann. Und in den allermeisten Fällen kommen die größten und härtesten Widersacher aus dem engsten Familien-, Bekannten- und Kollegenkreis.

Ich nenne dies jetzt deshalb, weil man speziell in der Familie mit dem Grenzen setzen allermeistens in der Form beim Herumeiern ist, in dem man glaubt, es nicht tun zu können und/oder es nicht tun zu dürfen, weil es ja der Vater ist, die Mutter, Bruder, Schwester, Onkel, Tante, der Chef, der Vorgesetzte, weil man Angst hat. Doch, man

muss so sein. In dem Fall schon „muss“, damit es einem wirklich und auf Dauer besser gehen kann und man gesund wird bzw. gesund bleiben kann.

Weil, je länger Sie das Grenzen setzen hinauszögern, umso schmerzhafter wird es. Daher gilt auch hier, je früher desto besser.

Setzen Sie Grenzen! Stellen Sie Konsequenzen in Aussicht und ziehen Sie diese durch

Beim Grenzen setzen, wie geschrieben, immer klar und deutlich, kurz und knackig und in den allermeisten Fällen bitte auch immer mit einer Konsequenz versehen. Denn wenn Sie keine Konsequenzen in Aussicht stellen, dann wird sich in den allermeisten Fällen nichts, aber schon gar nichts verändern und es wird bis an Ihr Lebensende so weitergehen.

Ich bitte Sie jedoch auch immer nur solche Konsequenzen in Aussicht zu stellen, die Sie auch einhalten können. Denn wenn Sie Konsequenzen in Aussicht stellen und die nicht einhalten, werden Sie unglaubwürdig. Dann passiert folgendes, dass Sie sich immer wieder auf's Neue anhören müssen „Jetzt spinnen Sie wieder einmal“, „Jetzt haben Sie wieder Ihre verrückten 10 Minuten“ usw. usf. und es hört nie auf. Das geht bis an Ihr Lebensende so weiter, wenn Sie dieses Spiel nicht durchschauen. Es ist aber kein Spiel, denn es bringt im Laufe des Lebens schwerste Krankheiten wie Burnout, Depressionen, Herzinfarkte, Krebs, Schlaganfälle, Demenz, Alzheimer.

Setzen Sie bitte Grenzen nie in der Emotion

Bitte setzen Sie auch nie in der Emotion Grenzen. Nie mit Wut, Hass, Zorn, Aggression. Denn was passiert, wenn Sie einen Menschen attackieren? Richtig, der Konflikt ist vorprogrammiert, das ist so sicher wie das Amen im Gebet. Und es hört nie auf.

Das ist wie bei der Blutrache. Einem wird von einer Sippe etwas angetan, schon schreit es in der anderen Sippe nach einer vermeintlichen Wiedergutmachung, nach einem vermeintlichen Ausgleich und es hört nie auf. Und es soll ja aufhören.

Daher setzen Sie Grenzen bitte nie mit Wut, Hass, Zorn, Aggression, aber auch nicht so duckmäuserisch und klein „Ich würde ganz gerne, aber ich getraue mich nicht“. Sondern hin! Hin und klare Ansage! Kurz und knackig. Dann wird diese Klarheit und diese Knackigkeit bewirken, dass Ihr Gegenüber nicht glaubt, sich reaktionär verhalten zu müssen, dass er nicht glaubt nur irgendwie darauf reagieren zu müssen, sondern dass er dann versteht, dass Sie Recht haben und dass es am besten für ihn ist, wenn er nichts sagt und für sich einmal ins Nachdenken kommt! Aber das passiert nur in dieser Klarheit. Und diese Klarheit kann man ebenfalls lernen.

Mit was Grenzen setzen nichts zu tun hat

Bitte, Grenzen setzen hat nichts, aber schon nichts damit zu tun, irgendjemanden Schaden zuzufügen bzw. irgendjemanden Schaden zufügen zu wollen, irgendjemand etwas Schlechtes zu wollen. NEIN!

Grenzen setzen heißt auch nicht, nicht arbeiten zu wollen! Grenzen setzen heißt nicht, nicht lernen zu wollen! Grenzen setzen heißt auch nicht, sich nicht weiterentwickeln zu wollen! Grenzen setzen heißt nur Negatives außen vor zu halten, sich zu schützen, und wir haben heute leider viel Negatives in unserer Welt. Leider auch sehr viele negative Menschen. Menschen, die derartig übergriffig sind. Die glauben uns permanent kritisieren zu dürfen, zu verurteilen, zu denunzieren, zu mobben, permanent sagen zu dürfen, was wir angeblich wie zu tun hätten, uns schlecht behandeln zu dürfen, die glauben, sich permanent in unsere Angelegenheiten einmischen zu dürfen usw. usf.

Grenzen setzen bedeutet noch

Grenzen setzen heißt aber auch, viele Dinge nicht mehr an sich heranzulassen und viele Dinge nicht mehr in sich hinein zu lassen. Sich auch nicht mehr verletzen und nicht mehr demütigen zu lassen. Von niemandem.

Grenzen setzen ist auch lebensnotwendig und überlebensnotwendig und hat auch mit der vielzitierten, was wir Männer nicht hören können, Selbstliebe zu tun. Daher

die Übersetzung für die Männer, „mich selbst so wertzuschätzen, mich selbst so zu mögen, dass ich es mir wert bin, Grenzen zu setzen, STOP zu sagen“.

Und man ist auch kein schlechter Mensch, wenn man Grenzen setzt. Man ist deshalb keine schlechte Lebenspartnerin, kein schlechter Lebenspartner, keine schlechte Mutter, kein schlechter Vater, kein schlechtes Kind, kein schlechter Freund, kein schlechter Chef, kein schlechter Mitarbeiter (es gibt auch Chef`s und Vorgesetzte, die nach Grenzen betteln, auch Mitarbeiter und Kollegen). Also, man ist kein schlechter Mensch, wenn man Grenzen setzt.

Hören Sie bitte auf, sich zu erklären und permanent zu rechtfertigen

Wir alle sind ja auch so voller Harmoniebedürfnis, was im Prinzip nichts Negatives ist, ganz im Gegenteil. Unsere ganze Welt würde ganz, ganz anders aussehen, wenn wir alle so in Harmonie miteinander leben würden. Wir hätten keine Kriege mehr, keine Gewalt, keine Wut, keinen Hass, keinen Zorn, keine Arroganz, keine Überheblichkeiten, keinen Hochmut. Aufgrund dieses Harmoniebedürfnisses sind wir aber auch geneigt, uns permanent zu erklären und uns permanent zu rechtfertigen, weil wir ja auch verstanden werden wollen.

Ungeschriebenes Gesetz jedoch ist,

Je mehr Sie sich erklären und je mehr Sie sich rechtfertigen, um so weniger werden Sie gehört. Je mehr Sie verstanden werden wollen, um so weniger werden Sie verstanden.

Daher hören Sie bitte auf, sich zu erklären und zu rechtfertigen. Nur mehr kurze Ansagen, klar und knackig. Und dann gehen Sie, verlassen Sie die Situation, den Menschen, die Runde.

Ein weiteres, ungeschriebenes Gesetz ist auch, je mehr Sie die Liebe Ihres Vaters, Ihrer Mutter, die Wertschätzung Ihres Chefs, Ihrer Vorgesetzten, Ihrer Kollegen, haben wollen, um so weniger werden Sie sie in den allermeisten Fällen bekommen.

Daher beginnen Sie die Wertschätzung, die Liebe, zu erst einmal und in erster Linie sich selbst zu geben, egal was Sie sind und egal wer Sie sind, egal wie viele Ecken und Kanten Sie haben oder welche Blödsinne Sie bis heute gemacht haben.

Machen Sie diese Liebe und diese Wertschätzung von nichts und niemand anderem abhängig. Beginnen Sie sich selbst wertzuschätzen, beginnen Sie sich selbst zu lieben. So kommen Sie erstens aus den Abhängigkeiten heraus. Und Abhängigkeiten sind nie gut, egal wo. Und zweitens,

wie wollen Sie erwarten, dass die anderen Sie wertschätzen, lieben,
wenn Sie selbst es nicht tun?

Und Sie sind deshalb nicht egoistisch, eitel oder sonst was. Lassen Sie sich bitte auch hier nichts einreden.

Wenn es Ihnen von der Kraft und der Energie her möglich ist,
dann powern Sie sich einmal so richtig aus

Wenn es von der Kraft und der Energie her möglich ist und Sie das Gefühl haben, es geht, und Sie sich einmal oder öfters so richtig auspowern wollen, weil es Ihnen gut tut, dann tun Sie es. Powern Sie sich so richtig aus. Es macht ein gutes Gefühl und es befreit.

Es gibt aber, wie geschrieben, Zeiten, da kann man sich nicht auspowern, da ist man schon ausgepowert. Da geht gar nichts. Auch nicht die kleinste Kleinigkeit. Da ist man wie geschrieben körperlich, geistig, seelisch und emotional tot. Da ist man bewegungsunfähig.

Also bitte diese Zustände nicht verwechseln.

Wenn Sie die Kraft haben, sich auspowern zu können, dann sind Sie aus Ihrem Burnout und Ihrer ganz tiefen Depression bereits herausen bzw. noch nicht in dieser tiefen Depression gefangen.

Wenn Ihnen Ungerechtigkeiten widerfahren sind

Wenn Ihnen Ungerechtigkeiten widerfahren sind, Sie leiden und Ihnen Schmerzen zugefügt worden sind, wenn Sie voller Verzweiflung sind, vielleicht auch voller Wut, Haß, Zorn, Aggression und/oder Trauer, dann lassen Sie bitte nach Möglichkeit alle diese Gefühle und diese Emotionen heraus.

Behalten Sie bitte diese Gefühle und Emotionen nicht in Ihrem Inneren. Denn alle diese Dinge machen Sie im Laufe der Zeit nur krank, schwer krank. Weinen Sie, schreien Sie, brüllen Sie in der Natur, im Keller, brüllen Sie einen Baum im Wald an (der verträgt das schon), schlagen Sie auf einen Sandsack ein (bitte nie auf einen Menschen oder ein anderes Lebewesen einschlagen), in den Polster, wohin auch immer.

Lassen Sie alle diese Dinge heraus, die Ihnen nicht gut tun. Das wird Ihnen helfen und das wird Sie befreien.

Kapitel 9

Heilung und Prävention bedeuten also

..... sein Denken zu verstehen.

Und auf diese Weise kommen Sie aus Ihren Stresssituationen heraus. Denn was macht uns letztendlich immer Stress? Richtig, unser Denken. Unser Denken macht uns Stress, nicht die Situation.

Die Situation als solche, und sei auch noch so schlimm, arg und schrecklich, fürchterlich, ist immer NEUTRAL, denn SIE IST SO, WIE SIE IST (das bedeutet akzeptieren, was ist. Achtung: Akzeptieren heißt nicht, schlimme Dinge gutzuheißen oder glauben, nichts dagegen tun bzw. sie nicht verändern zu können).

Das Entscheidende ist nur, WAS ICH ÜBER DIE SITUATION bzw. DEN MENSCHEN, die VERGANGENHEIT, die ZUKUNFT, was auch immer, DENKE! Katastrophe, Horror, Drama, Verzweiflung, oder es ist wie es ist, was passiert ist, ist passiert, ich kann das, was geschehen ist, nicht rückgängig machen, was soll ich mich darüber aufregen, aber was kann ich anders machen, besser, was kann ich tun, damit ich aus der Katastrophe, der Verzweiflung herauskomme, gesund werde, die schrecklichen Dinge auflöse usw. usf.

Es bedeutet auch

Mut, eigene Gedanken zu haben, den Mut zu haben, für sich selbst
ins Denken zu kommen, auch aufhören zu glauben, dass es
angeblich einen positiven Stress geben soll, eine Urangst, dass

Angst angeblich notwendig sei, um leben und überleben zu können, dass Sie die Angst schützt, vor Gefahren und vor der heißen Herdplatte, dass die Angst Sie angeblich wach und aufmerksam halten soll, dass Leben nur so funktioniert, wie wir heute glauben, dass es funktioniert, die Arbeit, die Wirtschaft, die Politik usw. usf. All das zu erkennen und dann daraus auszusteigen.

Lösen Sie sich von Ihren Zweifeln, Sorgen und Ängsten

Kein Wunder, dass wir heute so in unseren Zweifeln, Sorgen und Ängsten gefangen sind und dort auch nicht mehr herauskommen, weil sie uns denn auch permanent eingeredet werden. Weil uns heute auch suggeriert wird, und wir das dann alle auch glauben, dass eine gewisse Angst notwendig sei, damit wir leben und überleben können. Dass eine gewisse Angst sogar notwendig sei, damit wir sicher von A nach B kommen können.

Die Wahrheit ist aber, dass die Angst keine Flügel verleiht, sondern dass die Angst uns lähmt. Die Angst lähmt uns.

Die Angst nimmt unserem Gehirn die Fähigkeit zu denken und beraubt dem Fuß die Kraft um vorwärtszukommen

Angst ist zu nichts nütze, außer um die Menschen leichter in bestimmte Richtungen steuern und manipulieren zu können. Angst führt auch dazu, dass wir unsere wahren Potentiale und wahren Fähigkeiten, die jeder Mensch auf der ganzen Welt hat, nicht mehr erkennen können. Und Angst führt auch in die Abhängigkeit. Angst führt dazu, dass wir uns so vieles gefallen lassen. Eine schlechtere Bezahlung, schlechtere Arbeits- und Lebensbedingungen, einen schlechteren Umgang usw. usf. Und

Zweifel, Sorgen, Angst sind immer Druck und Stress in Reinkultur

Wie vorher geschrieben wird uns heute suggeriert, dass eine gewisse Angst notwendig sei, damit wir leben können, damit wir sicher von A nach B kommen können, was vollkommener Blödsinn ist, weil Angst Angst anzieht. Angst zieht genau diese Umstände an, vor denen ich mich fürchte. Schon von Hiob, nach dem die Hiobsbotschaft benannt ist, wissen wir, was ich am meisten fürchtete, ist über mich gekommen.

Viel besser ist es, auch hier wieder, in der Ruhe und Gelassenheit zu sein, im Vertrauen, Urvertrauen, dass ich behütet bin, dass ich geschützt bin, dass ich sicher von A nach B komme und dass mir NICHTS geschehen kann.

Nicht die Angst schützt mich vor der heißen Herdplatte, sondern das Wissen und die Erfahrung, dass sie heiß ist und dass ich mir die Finger verbrenne, wenn ich hinaufgreife, sofern sie eingeschalten ist.

Nicht die Angst schützt mich vor dem Säbelzahn tiger, sondern das Wissen und die Erfahrung, dass er Menschen frißt.

Nicht die Angst schützt mich vor Gefahren und hält mich wach und aufmerksam. Vor Gefahren schützen und wach und aufmerksam halten tut mich die Wachheit, die Aufmerksamkeit, die Achtsamkeit, die Präsenz.

Und die Angst ist bestimmt nicht der Grund, warum die Menschheit bis heute überlebt hat.

Heilung und Gesundung bedeuten also auch von seinen Zweifeln, Sorgen und Ängsten auszusteigen und loszukommen und Vertrauen lernen, Urvertrauen, Gottvertrauen. Glauben lernen. Weil die größten Heilkräfte überhaupt sind nun einmal die Natur, das Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen und der Glaube.

Und all das kann man lernen. Es ist zu aller erst ein Wissensprozess und dann ein Lernprozess, denn wenn Sie es nicht wissen, dann wissen Sie auch nicht, ob Sie etwas tun können, ob Sie Möglichkeiten haben es zu verändern, und wenn ja, welche. Und dann geht es darum, ins Umsetzen, ins Üben, ins Trainieren zu kommen.

Mehr zu all dem und dem Vertrauen, Urvertrauen und dem Glauben, warum und weshalb das so ist, die Bestätigungen dafür und wie Sie zu all dem und vorallem auch zu Lösungen kommen, im nächsten Kapitel.

Kapitel 10

Die größten Heilkräfte:

Die Natur, das Vertrauen, Urvertrauen und der Glaube.

Gehen Sie in die Natur hinaus, leben Sie im Hier und Jetzt, das viel mehr ist als nur ein paar Vögel zwitschern zu hören und wie Sie zu den richtigen Lösungen kommen

Aus der Praxis: Ich habe im Zuge meines Burnout und meiner Depression dann Menschen und die Städte nicht mehr ausgehalten. Diese Regsamkeit, diese Betriebsamkeit, diese Hektik, dieser Stress, das war ein Gräuel für mich und habe begonnen Menschen zu meiden und die Städte zu meiden und bin dann in die Ruhe, in die Stille, in die Einsamkeit der Natur hinausgegangen. Und Einsamkeit meine ich nicht negativ, ganz im Gegenteil (dort habe ich auch niemanden getroffen und habe mich dort auch nicht immer erklären und nicht rechtfertigen müssen, warum ich noch immer nicht gesund bin, warum ich noch immer nicht arbeite, warum ich noch immer keinen Job habe), weil dieses permanente Erklären und Rechtfertigen, wie erwähnt, einen ebenfalls leer macht und aussaugt), um so herunterkommen zu können, mich erden zu können, um zu Kräften kommen zu können, um gesund werden zu können, um irgendwann wieder einmal klar denken zu können, um irgendwann auch Lösungen für mich und für meine Familie finden zu können.

Und dort in dieser Ruhe, der Stille, der Einsamkeit der Natur habe ich auf einmal Lösungen für mich und für meine Familie gehabt. Diese Lösungen hätte ich nicht vor dem Fernsehapparat gehabt, den Tagesnachrichten, den Tageszeitungen, im Handy, facebook, twitter, die hat man nur in der Ruhe, der Stille, der Einsamkeit der Natur und bin so oft wie nur möglich in die Natur hinaus gegangen.

Meine Erfahrungen als Senner

Ich bin dann auch als Zweitsenner auf 2.000 m Seehöhe gegangen, und dort oben hat es nur Gegend, Gegend und noch einmal Gegend gegeben, eine alte Hütte, 6 Kühe, 3

Kälber und jeder Menge Strohballen. Dort haben wir selbst gemolken, ich habe gelernt den Rahm von der Milch zu trennen, den Rahm so lange zu rühren bis Butter daraus wird, wir haben Buttermilch gemacht, saure Milch, Topfen, Käse, und das mit den Händen, die die letzten 30 Jahre nur einen Kugelschreiber und einen Laptop gekannt haben.

Dort oben habe ich dann gesehen, wie wenig der Mensch braucht,
um leben zu können und wie wenig der Mensch braucht, um
glücklich sein zu können,

und ich glaube, dass es ganz, ganz vielen Menschen ganz besonders gut tun würde, für eine gewisse Zeit, für eine Woche, ein Monat, keine Ahnung, einmal auf eine solche Alm zu gehen und ein Sennerleben zu leben, und dann würde sich in deren Leben wieder ganz, ganz vieles relativieren bzw. auf ein gesundes Maß reduzieren.

Und dort oben habe ich auch wieder begonnen
den Moment zu leben.

Habe begonnen einer Biene zuzusehen, wie sie von einer Blume zur anderen geflogen ist, habe eine Spinnerin beobachtet, eine Ameise. War in der Zeit ganz Biene, ganz Spinnerin, ganz Ameise.

Es ist schon richtig, dass das Leben in diesem vielzitierten Hier und Jetzt passiert, doch das ist nicht das Entscheidende. Das Entscheidende ist, dass beim Denken an morgen und an übermorgen, was wird in einem Monat sein, in einem Jahr, in zwei Jahren. Werde ich da wieder herauskommen, werde ich wieder gesund werden? Werde ich von den Medikamenten wieder wegkommen? Werde ich meinen Job noch haben? Werde ich meine Familie ernähren können? Werde ich meine Kreditraten bezahlen können? Was wird aus meinen Kindern werden? usw. usf. die Energien massiv von mir abziehen. Und wenn ich ganz in diesem Hier und Jetzt bin, dann gibt es nur diese Biene, diese Spinnerin, diese Ameise und mich und sonst nichts anderes auf dieser Welt.

Und auf diese Art und Weise verliere ich keine Energie mehr! Ich verliere aber auf diese Weise nicht nur keine Energie mehr, auf diese Art und Weise kann sich die Energie erneuern. Das heißt, so komme ich zu neuer Energie. Und unser ganzes Leben geht es immer um Energie.

Die Langsamkeit, das Bügeln und das Leben im Hier und Jetzt

Aus der Praxis: Ich habe dann begonnen, mich auch indirekt in die Langsamkeit zu zwingen und habe begonnen, mich nur mehr ganz, ganz langsam zu bewegen. Das Schnelle hat mir überhaupt nicht mehr gut getan (die Sprache meines Körpers). Ich habe dann begonnen mich nur mehr ganz, ganz langsam zu bewegen. Ganz, ganz langsam zu gehen, zu schauen, zu denken, zu sein.

Wenn wir mit der Familie spazieren waren, nach 500 Metern war ich ca. 450 Meter zurück. Meine Familie hat sich nach mir umgedreht und gerufen „Wo bleibst du? Was ist los mit dir?“ Ich habe ihnen dann nur geantwortet „Wenn ihr durch euer Leben rennen wollt, rennt so schnell ihr wollt. Mir tut es nicht gut! Ich gehe MEIN Tempo!“

Ich habe dann auch begonnen, den Suppenlöffel von der rechten Hand in die linke Hand zu nehmen

Denn wenn ich den Suppenlöffel in der rechten Hand habe, ist das Essen eine automatisierte Handlung und im Kopf dreht sich die Gedankenspirale weiter nach unten, Druck, Stress, Zweifel, Sorgen, Ängste. Und wenn ich den Suppenlöffel aber in der linken Hand habe, muss ich mich darauf konzentrieren, dass die Suppe am Löffel bleibt. Ist gleich das Leben im Hier und Jetzt.

Ich habe auch begonnen Messer und Gabel zu vertauschen.

Das Messer in die linke Hand und die Gabel in die rechte Hand. Denn wenn ich das Messer in der rechten Hand habe, ist das Schneiden ebenfalls eine automatisierte

Handlung und im Kopf ist wieder die Gedankenspirale, Hamsterrad, Druck, Stress, Zweifel, Sorgen, Ängste am Werk. Und wenn ich das Messer in der linken Hand haben, muss ich mich darauf konzentrieren, dass ich das Fleisch richtig schneide. Ist wieder das Leben im Hier und Jetzt.

Ich habe in der Zeit dann auch zu bügeln begonnen. Ich habe mein ganzes Leben noch nie gebügelt, keine Ahnung wie das geht. Ich habe allerdings keine Hemden gebügelt, das hätte mich in der Zeit nur total überfordert. Ich habe in der Zeit Jeans gebügelt, Leibchen, Unterhosen und Socken. Ich weiß, Socken bügelt man nicht, ich habe es aber trotzdem getan. Nur ganz, ganz langsam. Ganz langsam nach vor, und dann wieder ganz, ganz langsam zurück, langsam hin, langsam her. Und wieder ganz, ganz langsam nach vor, dann wieder ganz langsam zurück, langsam hin, langsam her. Da hat es dann nur das Bügeln und mich gegeben und sonst nichts anderes auf dieser Welt. Mir hat das Bügeln so gut getan, dass ich am Tag oft drei Mal bügeln gegangen bin. Meine Frau Sabine hat das sehr gefreut, was aber nur der angenehme Nebeneffekt war. Wichtig war, dass ich aus meinen Gedankenspiralen nach unten herausgekommen bin.

Ich habe bei einem meiner Vorträge in einer Reha-Klinik, die sich auf die Heilung von Burnout, Depressionen und Angsterkrankungen spezialisiert hat, eine Dame kennengelernt, die ist in der Zeit Autofahren gewesen. Sie hat mir erzählt, dass es in der Zeit nur das Autofahren und sie gegeben hat und nichts anderes sonst. Ihr hat das Autofahren so gut getan, dass sie am Tag oft einhundert Kilometer mit dem Auto gefahren ist.

**Daher finden Sie eine oder mehrere Tätigkeiten, die Sie
voll und ganz vereinnahmen**

Das kann auch stricken sein, ein Buch lesen, meditieren, die Wolken am Himmel betrachten oder sonst etwas. Wichtig ist, diese Tätigkeit darf Sie nicht überfordern, denn Überforderung wäre wieder nur Druck und Stress und den braucht niemand. Und auf diese Art und Weise kommen Sie immer mehr zur Ruhe und in die Ruhe.

Und je mehr Sie dann in der Ruhe und in der Gelassenheit sind, um so mehr kommen Ihnen dann auch die richtigen Lösungen.

Denn wie wollen Sie zu Lösungen kommen, wenn Sie so voller Druck und voller Stress sind, gefangen im Hamsterrad, in dem funktionieren müssen, voller Zweifel, Sorgen, Ängste?

Da ist kein Platz für Lösungen. Da ist nur Druck, Stress, Hamsterrad, Zweifel, Sorgen, Angst da.

Und je mehr Sie herunterkommen, je mehr Sie in die Ruhe kommen, je leerer Sie werden, leer an Gedanken, leer an Gefühlen, leer an Emotionen, umso mehr kommen Ihnen die richtigen Lösungen. Und das ganz Spannende dabei ist, dass dann die richtigen Lösungen von ganz alleine kommen. Und es geht, wie geschrieben, unser ganzes Leben immer um Lösungen.

In meinem Leben vor meinem Burnout habe ich immer gedacht, um im Leben weiterzukommen, etwas zu erreichen, ich muss für alles immer kämpfen, kratzen, spucken, beißen, zwicken, also nicht mit Ellebogen arbeiten, der war ich nie, ich meine damit, mich ganz besonders zu bemühen, mich ganz besonders anstrengen, einhunderttausend Kurse und einhunderttausend Seminare machen, millionen Überstunden. NEIN! Wenn man Loslassen kann von seinen Zweifeln, Sorgen, Ängsten, dann geschehen die Dinge von ganz alleine.

Die größten Heilkräfte

Die Natur, das Urvertrauen, der Glaube und wie Sie
zu ihnen kommen

Und in dieser Ruhe, der Stille, der Einsamkeit der Natur wollte ich irgendwann einmal dann auch meinen Glauben finden.

Ich habe mit dem Glauben, wie er von der Kirche transportiert worden ist, im Religionsunterricht, Konfirmantenunterricht nie etwas anfangen können, aber irgendwann einmal wollte ich auch da fündig werden. Und auf meinem Weg dorthin ist mir irgendwann einmal in der Ruhe, der Stille der Natur wieder der Satz eingefallen

„Wir sind alle mit einem freien Willen ausgestattet und aufgrund dieses freien Willens kann ich denken, was ich denken will und was ich denke, wird!“

Und da ist mir zum ersten Mal in meinem ganzen Leben erst so richtig bewusst geworden, dass ich bestimme, was ich denke. Dass ich nicht von meinen Gedanken gedacht werde und keiner kann mir vorschreiben, was ich zu denken habe, was ich denken soll. Keiner! Die Bank nicht, die Direktion nicht, der Aufsichtsrat nicht, niemand kann mir das vorschreiben.

ICH BESTIMME, WAS ICH DENKE!

Und das hat mir in der Zeit mit einem Mal so eine Perspektive eröffnet, diese Erkenntnis, dass ich bestimme! Und der Nachsatz „und was ich denke, wird!“ Grandios.

Dann habe ich mich weiter auf die Suche gemacht. Ich habe über Buddhismus zu lesen begonnen.

Buddha hat gesagt

**„WIR SIND ALLE EIN PRODUKT DESSEN, WAS
WIR GEDACHT HABEN!“**

Und auch das war so stimmig für mich.

Danach ist mir irgendwann einmal der Satz von einem römischen Philosophen über den Weg gelaufen

„ES SIND DIE GEDANKEN, DIE DAS LEBEN DES MENSCHEN GLÜCKLICH ODER UNGLÜCKLICH MACHEN!“

Und auch das war stimmig für mich. Es hängt nur von mir selber ab, was ich (über eine Situation oder wen auch immer) denke. Die Situation als solche ist, wie erwähnt, immer neutral, weil die Situation immer so ist, wie sie ist. Ich bestimme, was ich denke und was ich denke, wird.

Dann habe ich begonnen darüber nachzudenken, ob es überhaupt einen Gott, Allah, Manitu, Jehova, Shiva oder so etwas ähnliches gibt bzw. überhaupt geben kann und habe mir überlegt: So wie wir als Menschen aufgebaut sind, unser gesamter Körper, die Organe, das Herz, unser Hirn, die Nervenleitbahnen, Muskeln, Sehnen, Bänder usw., welche Funktionen sie alle erfüllen, für was sie alles zuständig sind, ihr Zusammenspiel und das Zusammenspiel mit all den anderen Organen in unserem Körper. Grandios.

Dann das Zusammenspiel in der Natur, im Kleinen wie im Großen. Das Zusammenwirken im gesamten Universum. Das ist für mich dann nicht einfach nur so passiert, sondern da steckt schon „etwas Höheres“ dahinter. Ich sage trotzdem Gott dazu.

Dann habe ich die Bibel zu lesen begonnen. Das alte Testament war überhaupt nicht greifbar für mich, das war nur ein Morden, Schlachten und Umbringen. Im neuen Testament aber bin ich fündig geworden. Jesus hat gesagt:

„EUCH GESCHEHE NACH EUREM GLAUBEN!“

Das bedeutet, an das ich glaube, das geschieht. Glaube ich daran, dass ich aus meinem Burnout und aus meiner Depression wieder herauskommen werde, dann werde ich auch dort wieder herauskommen.

Glaube ich daran, dass ich den Job bekomme, der am besten zu mir passt, dann werde auch ich den Job bekommen, der am besten zu mir passt.

Glaube ich daran, dass ich die Dinge in meinem Leben so verändern kann, dass mein Leben wieder ins Fließen kommt, dann werde ich die Dinge so verändern können, dass mein Leben wieder ins Fließen kommt.

Und glaube ich daran, dass ich aus meinem Burnout und aus meiner Depression nicht herauskommen werden, dann werde ich dort auch nicht herauskommen! Euch geschehe nach Eurem Glauben.

Die zweite Aussage von ihm war:

„GLAUBET UND EUCH WIRD GEHOLFEN!“

Das heißt, wenn ich daran glaube, dass mir geholfen wird, dann wird mir auch geholfen, von wem auch immer und wann auch immer.

Seine dritte Aussage:

„SO IHR GLAUBEN HABT, WIRD EUCH NICHTS UNMÖGLICH SEIN!“

bedeutet: Alles ist schaffbar, alles ist machbar. Der Glaube, wie wir wissen, versetzt Berge.

Und die vierte Aussage von ihm war für mich der Überdrüberhammer überhaupt. Sie lautet:

„WAS ICH GETAN, DAS KÖNNT AUCH IHR TUN!“

Das heißt, all die Wunder, die Jesus vollbracht hat, sollen auch wir tun können? Jesus hat das schon alles vor 2.000 Jahren gewusst. Wir wissen das heute noch immer nicht! Was ist nur mit uns Menschen passiert? Wohin hat man uns nur gelenkt und gesteuert?

Freilich, nur in die Kirche, in den Tempel, die Moschee zu gehen, Gott, Allah, Manitu um irgendetwas zu bitten, nach Hause gehen und Daumen drehen und warten bis etwas passiert, wird für keine Veränderung ausreichen. Hätte auch bei mir nicht ausgereicht. Heute sage ich aber so: Erst wenn wir wieder an uns zu glauben beginnen, an die Kraft unserer Gedanken, an die Kraft unseres Glaubens, dann verbindet sich die Kraft unserer Gedanken, die Kraft unseres Glaubens mit der Kraft Gottes und dann geschehen auch diese Wunder, die in Wirklichkeit keine Wunder sind, sondern nur der Glaube an Gott und der Glaube an sich selbst. Und dort gehören wir wieder hin, wenn wir wieder gesund werden und vorallem auch gesund bleiben wollen.

Und dieser Glaube, und das ist ja auch das Geniale daran,
wird sogar von der Schulmedizin bestätigt.

Nur in der Schulmedizin heißt er nicht Glaube, sondern so abschätzig und wertmindernd Placebo Effekt. Denn was ist der Placebo Effekt letztendlich wirklich? Richtig, der Glaube, dass mir diese Medikamente, die aber in Wirklichkeit gar keine Medikamente sind, sondern nur irgendwelche Brausetabletten, helfen.

Daher gehen Sie in die Ruhe, in die Stille, in die Einsamkeit der Natur hinaus, kommen Sie herunter, werden Sie leer, leer an Gedanken, leer an Gefühlen, leer an Emotionen, denn nur dann und dort werden Sie die richtigen Lösungen für Sie und für Ihr weiteres Leben finden.

Und wenn Sie glauben, Sie brauchen nur ein bisschen zu glauben, nichts mehr zu tun und dann läuft alles von alleine (Daumen drehen und abwarten), dann haben Sie sich geirrt. Glauben lernen, also wirklich Glauben lernen - und dieser Glaube, den ich meine, hat nichts mit der Aussage zu tun „Wer nichts weiß, muss glauben (was die Verirrung der Menschheit zeigt) – sondern

**DER GLAUBE, DEN ICH MEINE UND DER HIER IN DIESEM BUCH
BESCHRIEBEN WIRD, HEISST ZU WISSEN!**

Dieser Glaube, den ich meine, heißt zu wissen, dass ich aus meinem Burnout und aus meiner Depression wieder herauskommen werde. Dieser Glaube heißt zu wissen,

dass ich den Job bekomme, der am besten zu mir passt. Dieser Glaube heißt zu wissen, dass ich die Dinge in meinem Leben so verändern kann, dass mein Leben wieder ins Fließen kommt. Dieser Glaube heißt zu wissen!

Und je intensiver Sie glauben können, um so schneller passieren die Dinge. Es hängt nur von der Intensität des Glaubens ab.

Und dieser Glaube ist die allerhöchste Kunst überhaupt. Es zahlt sich weit mehr als nur aus, diesen Glauben zu lernen, ihn zu üben, zu trainieren. Es zahlt sich wirklich aus. Weil er das ist, was Sie in Ihrem Leben wirklich weiterbringt und weil Sie damit ganz andere Kräfte und ganz andere Energien anwenden, die aus einer viel höheren Dimension kommen und auch ebensolche Auswirkungen für Sie, Ihr Leben und Ihre Heilung und Gesundheit haben.

Kapitel 11

Leider kann man das alles oder vieles im Zuge eines Burnouts und einer Depression nicht erkennen.....

weil man da, wie geschrieben, nichts erkennen kann. Und man kann in der Zeit auch keine Eigenverantwortung übernehmen. Weil da nämlich gar nichts geht. Deshalb ist es auch so enorm wichtig, ein Burnout und eine Depression schon im Vorhinein zu vermeiden.

Doch auch wie schon geschrieben, auch wenn Sie sich zur Zeit vielleicht bereits in einem Burnout, einer Depression befinden mögen, irgendwann einmal kann man eine kleinste Kleinigkeit erkennen. Und wieder irgendwann einmal, kann man wieder eine kleinste Kleinigkeit erkennen. Und wieder irgendwann einmal wieder eine.

Und irgendwann kann man eine kleinste Kleinigkeit tun und irgendwann wieder eine usw. usf. Und so kommt man schön langsam aus seinem Burnout und aus seiner Depression heraus. Es braucht Zeit. Es braucht wirklich Zeit, aber es geht!

Kapitel 12

Für Angehörige, was Ratschläge, obwohl nur gut gemeint,
bewirken, was hilft und was blockiert

Obwohl die Angehörigen es in den allermeisten Fällen nur gut
meinen, tun sie zu 99,9 % das Verkehrte.

Daher ist es auch so enorm wichtig zu wissen, was darf ich einem Betroffenen in der Zeit sagen und was darf ich ihm nicht sagen. Was hilft und was hilft nicht. Was ist produktiv und was ist kontraproduktiv.

Vermeiden Sie bitte Ratschläge, obwohl nur gut gemeint und Aussagen wie z. B. „Krise ist gleich Chance“ (auch wenn das stimmt, doch man kann es in der Zeit nicht erkennen und hören schon gar nicht), „Du musst nur positiv denken“ (vergessen Sie das, man kann in der Zeit nicht positiv denken. Das wäre das Gleiche, wenn Sie einem blinden Menschen sagen würden, er soll einmal hinschauen) oder „Alles spielt sich nur im Kopf ab“. Strengstens verboten sind Aussagen wie „Reiss dich zusammen! Bemüh dich!“, „Das bildest du dir nur ein!“, „Das ist nicht so schlimm!“ oder „Du hast bis jetzt ja auch immer alles geschafft, du wirst auch das schaffen!“

Es gibt auch Menschen, die sind zu „dumm“ für ein Burnout,
zumindest anfänglich.

Mit zu dumm meine ich, dass diesen vollkommen **die Empathie fehlt**, die trampeln wie ein Elefant im Porzellanladen auf allen anderen herum. Die glauben, alle kritisieren und fertigmachen zu dürfen, die glauben, blöde Meldungen über andere schieben zu dürfen usw. usf. Doch letztendlich sind auch diese nicht gefeit vor einem Burnout. Wenn es kommt, dann sind das die Menschen, die am allermeisten leiden.

Versuchen Sie den Betroffenen Verständnis entgegenzubringen,
obwohl Sie es selbst nicht nachvollziehen und selbst auch nie
nachempfinden werden können,

was da mit einem Menschen tatsächlich passiert, wenn Sie es selbst nicht durchlebt
haben.

Allgemein gilt „Weniger ist mehr!“

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit und um es nicht zu kompliziert zu machen,
schreibe ich in der männlichen Anrede. Es gilt natürlich im genau gleichen Maß für die
Frau, die Jugend und die Kinder.

Sagen Sie ihm nicht, er muss das machen und das machen oder das. Er muss diese
Untersuchung machen und er muss die andere Untersuchung machen. Er muss dieses
und er muss jenes. Er schafft es in der Zeit nicht. Sagen Sie ihm nicht, er muss in die
Sonne hinausgehen, weil ihm die Sonne so gut tun wird. Er schafft es nicht.

Sagen Sie ihm „Ich gehe eine Runde spazieren, hast du Lust mitzukommen“. Er wird
es vielleicht 10 Mal nicht schaffen, vielleicht 20 Mal nicht, vielleicht 30 Mal nicht,
aber beim 31 Mal wird er es schaffen. Und das nächste Mal wird es nicht beim 31 Mal
sein, sondern beim 30 Mal.

Sagen Sie ihm nicht, er muss unter die Leute gehen. Er schafft es auch hier nicht.

Sagen Sie ihm „Ich gehe einen Cafe trinken, hast du Lust mitzukommen. Er wird es
vielleicht 10 Mal nicht schaffen, vielleicht 20 Mal nicht, vielleicht 30 Mal nicht, aber
beim 31 Mal wird er es schaffen. Und das nächste Mal wird es nicht beim 31 Mal sein,
sondern beim 30 Mal.

Und wenn Sie nicht aufhören werden, ihm oder ihr zu sagen, was er oder sie tun soll,
dann werden Sie damit erreichen, dass er eine Mauer um sich aufbaut, mit dem
Ergebnis, dass Sie ihn dann irgendwann überhaupt nicht mehr erreichen. Und was
dann?

Sagen Sie ihm „Sie lieben ihn über alles, Sie sind immer für ihn da, er kann immer zu Ihnen kommen, Sie helfen ihm“. Nehmen Sie ihn in den Arm und halten Sie ihn, das reicht vollkommen aus. Sie müssen auch nicht immer etwas sagen oder reden. Sehr oft reicht einfach nur das Halten. Das Halten, halten und nochmals Halten (wenn er es zulässt. Es gibt auch Betroffene, die können in der Zeit keine Nähe zulassen. Nehmen Sie ihm dann das bitte auch nicht persönlich, das hat nichts mit Ihnen zu tun (außer Sie haben ihn immer bedrängt), sondern nur mit seinem Burnout und seiner Depression).

Wenn er sich zurückziehen will, dann lassen Sie ihn bitte sich zurückziehen! Das hat auch wieder nichts mit Ihnen zu tun. Nehmen Sie auch dieses Zurückziehen nicht persönlich, das hat nur damit zu tun, dass er jetzt überfordert ist und seine Ruhe und seinen Frieden braucht. Und dann geben Sie ihm bitte auch diese Ruhe. Drängen Sie ihn auch hier wieder nicht. Drängen wäre wieder nur das Verkehrte.

Sagen Sie ihm „Wenn du dich zurückziehen willst, dann tu es. Wenn du etwas brauchst, melde dich. Ich bin immer für dich da.“ Das reicht vollkommen aus. Dann weiß er es nämlich auch und dass Sie ihn verstehen (zumindest ihn zu verstehen versuchen) und das schafft Vertrauen. Auf diese Weise nehmen Sie auch den Druck und den Stress heraus. Sie tun damit dem Betroffenen Gutes und auch sich selbst, weil Sie selbst sich dadurch einen Freiraum schaffen, den Sie ja ebenfalls unbedingt brauchen, damit Sie selbst nicht in ein Burnout geraten.

Sagen Sie ihm nicht, was er wie tun soll, das überfordert ihn in der Zeit. Machen Sie ihm ein, zwei Vorschläge und das war es dann. Weniger ist mehr. Wichtig ist nur, dass er irgendwann einmal bereit ist, etwas zu tun. Egal, was er tut (auch wenn Sie das nicht verstehen können, Sie müssen es auch nicht verstehen), wichtig ist nur, DASS er etwas tut.

Für die Angehörigen: Wenn ein Betroffener nicht bereit ist, etwas zu tun, dann versuchen Sie als Angehöriger nach Möglichkeit, auch wenn es nicht einfach ist, sich so gut es geht herauszunehmen, auch emotional. Beginnen Sie wieder Dinge zu tun, die Ihnen gut tun, um nicht selbst in ein Burnout, in eine Depression zu geraten. Treffen Sie sich wieder mit Freunden, Freundinnen, gehen Sie in ein Konzert, ins Fitnessstudio, wohin auch immer, wo es Ihnen gut tut und gefällt, wo Sie herunter kommen können und zur Ruhe kommen können, wo Sie Freude empfinden können, wo Sie abschalten können. Und Sie sind deshalb kein schlechter Mensch, kein schlechter Lebenspartner, kein schlechter Sohn, keine schlechte Tochter, kein

schlechter Vater, keine schlechte Mutter, kein schlechter Freund, keine schlechte Freundin.

Ich weiß natürlich, dass es alles andere als einfach ist, einem geliebten Menschen zusehen zu müssen, wie er herumrudert und weiter fällt, aber es hilft nichts. Dann ist er noch nicht bereit für diese Veränderung, die ihn zur Heilung und zu Gesundheit bringt.

Wenn jemand jedoch für ganz, ganz, ganz lange Zeit nichts tut, für ganz, ganz, ganz lange Zeit nicht bereit ist, etwas zu tun, sich nur beklagt und nichts tut - dann mag das jetzt vielleicht ungerecht, gemein und unfair klingen, ist es aber nicht - aber dann geht es ihm noch zu wenig schlecht. Dann muss er noch tiefer runter. Dann muss er ganz nach unten.

Doch es muss so nicht sein. Es muss nicht immer so weh tun, wenn wir uns nur rechtzeitig mit uns und unserem Leben beschäftigen.

Aber jeder, der das tut, wird dafür im allerhöchsten Maß belohnt werden. Jeder. Das ist ganz sicher so.

Kapitel 13

Die Irrtümer der Schulmedizin bei Burnout, Depressionen & Co.

Wichtig, es geht mir in diesem Kapitel nicht darum, die Schulmedizin schlecht zu reden, ganz und gar nicht, überhaupt nicht. Es geht mir ausschließlich um Aufklärung und Information. Und ja, ich bin in ganz vielen Dingen vollkommen anderer Meinung wie die Schulmedizin, in vielen Fällen bin ich sogar vollkommen gegenteiliger Meinung. In vielen Dingen stelle ich die Schulmedizin sogar auf den Kopf, wobei es mir selbst an Meinungen nichts gelegen ist. Für mich geht es immer um Fakten und Tatsachen und die sind nun einmal wie beschrieben.

1) Keine Heilung bei vererbter Depression?

Aus der Praxis: Prinzipiell ist alles vererbbar, es ist aber auch nichts vererbbar. Und wenn wir jetzt einmal den allerschlimmsten Fall annehmen und dass es sich doch so verhalten sollte, dass Sie eine vererbte Krankheit, vererbte Mängel oder eine vererbte Depression haben, dann gibt es auch hier die gute Nachricht, dass Sie auch diese verändern und gesund werden können.

Dr. Bruce Lipton, ein Pionier der pränatalen und perinatalen Entwicklung und Zellbiologe, der auch Zellen erforscht und geklont hat, erklärt, dass wir nicht von unseren Genen bestimmt und gesteuert sind, sondern unsere Art zu denken und unsere Art mit den Dingen des Lebens umzugehen, unsere Lebenseinstellungen und die Einflüsse des Umfeldes steuern unsere Gene und unsere Genaktivität.

Wir Menschen verlieren jeden Tag Milliarden von Körperzellen, Hautzellen, Blutzellen usw., die alle aus den Stammzellen nachproduziert werden. Wenn man nun eine einzige Stammzelle in ein Gefäß gibt und diese Stammzelle ihrem Teilungsprozess überlässt, hat man nach rund zwei Wochen tausende von Zellen, die genetisch ident sind.

Wenn man jetzt diese tausend genetisch identen Zellen in drei weitere Gefäße mit unterschiedlichen Flüssigkeiten aufteilt, also ihre Umgebung verändert, zum Beispiel, die erste Flüssigkeit entspricht der Umgebung von Muskelzellen, die zweite Flüssigkeit entspricht der Umgebung von Knochenzellen und die dritte Umgebung der von Fettzellen, dann entwickeln sich die tausend genetisch gleichen Zellen entweder in Muskelzellen, Knochenzellen oder in Fettzellen, je nachdem, in welchem Gefäß sich die Stammzelle befunden hat. **Jede Zelle entwickelt sich also gemäß ihrer Umgebung.**

Dr. Julia ROSS (Sie können sich an sie erinnern, sie kommt aus der Sucht, hat 20 Jahre Klinikerfahrung, eine eigene Klinik usw.): **„Früher dachten wir, dass Gene unveränderbar sind. Heute wissen wir, dass es möglich ist, ihre Information zu ändern, als Reaktion auf eine Veränderung der Umstände, wie ihre Ernährungsumgebung. Eine Nährstoff- und Mikronährstofftherapie sind wesentlich stärker als hinderliche Gene oder süchtig machende Drogen“.**

Dr. Kenneth BLUM, ein Wissenschaftler der Neurochemie und Genetik hat herausgefunden, dass z. B. eine vererbte, fehlerhafte Dopamin Programmierung (Sie kennen Dopamin aus dem Kapitel „Die 4 Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn“) durch den Einsatz von bestimmten Aminosäuren, zum Beispiel von Tyrosin, behoben wird.

Dr. J. J. VAN HIELE sagt über die Aminosäure 5-HTP (Sie kennen auch 5-HTP aus dem Kapitel „Die 4 Gefühlserzeuger in Ihrem Gehirn), er habe in den 20 Jahren niemals einen Wirkstoff verwendet, der 1.) so schnell wirkte, 2.) die Patienten wieder so komplett zu den Personen machte, die sie einmal waren und die ihre Partner gekannt haben, und 3.) so völlig ohne Nebenwirkungen war.

Die Epigenetik beweist heute, was Jesus schon vor 2.000 Jahren gesagt hat, nämlich, dass wir durch unser Denken unsere Gene verändern können. Ja, wir können tatsächlich durch unser Denken Dinge geschehen lassen.

Jesus hat es schon vor 2.000 Jahren so beschrieben „Wenn Ihr nur den Glauben von der Größe eines Senfkornes hättet, dann könntet Ihr zu dem Berg da sagen „Geh von da nach dort“ und er würde es tun“.

Allerdings hat der Glaube wesentlich stärkere und wesentlich schnellere Auswirkungen wie z. B. das Denken. Der Glaube ist eine wesentlich stärkere Kraft, d.h., dass Sie durch den Glauben, der zu wissen bedeutet, wesentlich schnellere und wesentlich bessere Ergebnisse erzielen.

2) Daher glauben Sie bitte auch nicht, dass die Depression ein Teil von Ihnen ist und dass Sie mit Ihrem Burnout und Ihrer Depression leben lernen müssen

Die vorhergehenden Erklärungen führen auch diese Aussage ad absurdum. **Aus der Praxis:** Ich habe einen guten Bekannten, dem ist von seinem Psychiater und von seinem Psychologen gesagt worden, dass die Depression ein Teil von ihm ist und dass er mit seiner Depression leben lernen müsse, was sich aber nicht gehört, weil man den Menschen dadurch die Hoffnung und die Möglichkeit auf die Gesundung nimmt, so auch meinem Bekannten.

Ich habe im Zuge dieser Aussage meinem Bekannten zu verstehen gegeben, dass ich ihm nicht sagen will, was er tun soll und was er nicht tun soll, es ist sein Leben und dass er bestimmt, nur, dass mein Anspruch von allen Anfang an war, nicht mit meinem Burnout und nicht mit meiner Depression leben zu lernen, sondern mein Anspruch war von Anfang an, wieder ganz gesund zu werden. Und deshalb bin ich heute wieder ganz gesund und du lernst seit 30 Jahren noch immer mit deiner Depression zu leben!

3) Vergessen Sie Ihre Strukturen

In der Psychotherapie ist man im Glauben, dass Menschen mit Burnout und Depressionen unbedingt Strukturen benötigen. Ich sage aber auch hier wieder genau das Gegenteil. Menschen mit Burnout und Depressionen brauchen keine Strukturen, waren es ja u.a. genau diese extremen Strukturen (ich habe ja geschrieben, dass wir uns heute zu Tode strukturieren, das hat mit freiem Wirken und freiem Tun, freiem Unternehmertun nichts zu tun), die uns dort hinein gebracht haben. Strukturen brauche ich vielleicht später irgendwann einmal, wenn ich wieder im Arbeitsleben bin und auch dann nicht in dem Ausmaß, wie wir sie heute haben.

Ich behaupte auch da wieder, dass wir auf unseren Körper hören sollen. Er spricht mit uns. Er spricht eine ganz feine und auch ganz klare Sprache.

Ich sehe das so: Wenn mir mein Körper heute sagt, dass ich einen ganzen Tag im Bett bleiben soll und schlafen, dann bleibe ich einen ganzen Tag im Bett und schlafe. Und

wenn er mir sagt, ich soll zwei Tage im Bett bleiben und schlafen, dann bleibe ich zwei Tage im Bett und schlafe. Und wenn er mir sagt, ich soll eine Woche im Bett bleiben und schlafen, dann bleibe ich eine Woche im Bett und schlafe. Und wenn er mir sagt, ich soll einen Monat im Bett bleiben und schlafen, dann bleibe ich einen Monat im Bett und schlafe. **Und wenn es mir wieder besser geht, ich wieder ausgeruht bin, wieder bei Kräften bin, dann werde ich eh wieder aufstehen und das weitere tun und unternehmen!**

Ich weiß natürlich, dass wir heute leider nicht die Zeit für unsere Heilung, Erholung bekommen, die wir benötigen. Heute zählt leider nur Hamsterrad, funktionieren müssen, Leistung, Druck, Stress, höher, schneller, stärker, weiter, mehr Umsatz, mehr Gewinn usw. usf., doch die Zeit für Heilung ist lebensnotwendig und überlebensnotwendig und letztendlich auch die einzig richtige Vorgehensweise.

Es nicht so zu handhaben ist vollkommen kontraproduktiv für alle Beteiligten, nicht nur für die Betroffenen und deren Familien, sondern auch für die Wirtschaft, die Volkswirtschaft, den Staat, das ganze Gesundheitswesen.

4) In extremen Situationen keine Entscheidungen treffen?

Die psychotherapeutische, psychiatrische und psychosomatische Medizin sagen auch, dass man in extremen Situationen keine Entscheidungen treffen soll. Ich sage auch hier wieder genau das Gegenteil. Gerade in so extremen Situationen soll man Entscheidungen treffen. Warum? Weil man gerade in so extremen Situationen das erste Mal wirklich ehrlich zu sich selber ist. Und es geht nur um diese Ehrlichkeit.

Denn was geschieht, wenn es einem wieder besser geht? Richtig, bei den allermeisten verhält es sich dann so, dass sie dann wieder mit dem Herumeiern beginnen, in dem sie sich sagen „Es ist ja doch nicht so schlimm, es geht schon wieder, es wird schon wieder werden“, usw. usf., nur mit dem Endergebnis, dass es NICHT besser wird, dass es NICHT wird. Ganz im Gegenteil, es wird nur noch schlimmer und schlimmer und es kommt nur noch ärger und ärger.

Aus der Praxis: Wie ich für mich, nur ich für mich ganz alleine, in der Klinik, ohne, dass irgendjemand anderer irgendetwas davon gewusst hat, auch meine Familie

nicht, nur ich für mich innerlich die Entscheidung getroffen habe, dass ich nicht mehr in die Bank zurückgehe, habe ich das Gefühl gehabt, als ob mir irgendjemand einen riesengroßen Felsen von meinen Schultern genommen hätte.

Und das zweite Mal, als ich mit der Bank meine einvernehmliche Vertragsauflösung unterschrieben habe, ist es mir vorgekommen, als ob mir jemand die Handfesseln und die Fußfesseln abgenommen hätte. Es war Freiheit pur!

Ich habe zwar noch immer nicht gewusst, wie es weitergeht. Aber das war egal. Es war einfach Freiheit pur!

Und es geht nur um diese Freiheit, um dieses Gefühl. Und diese Entscheidung, diese Einstellung, dieser Mut, diese Denkweise, diese Vorgehensweise, dieses Gefühl, haben eine Lawine losgetreten. Zuerst nur eine kleine, aber sie war einmal losgetreten und war durch nichts mehr aufzuhalten.

Und diese Lawine ist im Laufe der Zeit immer größer und größer geworden und ich bin für den Mut und dafür, dass ich ehrlich zu mir selber war und auf mein Innerstes gehört habe, dass ich in dieser extremen Situation eine Entscheidung getroffen habe, im Laufe meines Lebens vielfach belohnt worden. Und so wie ich belohnt worden bin, wird jeder andere auch belohnt werden, der das tut. Sie, Sie, Sie. Das ist definitiv so.

5) Sie müssen sich nicht viele, kleine Ziele setzen

In der psychotherapeutischen, psychiatrischen und psychosomatischen Medizin wird empfohlen, sich viele kleine Ziele zu setzen, um sich erstens nicht zu überfordern und zweitens, um sich nach dem Erreichen der vielen, kleinen Ziele daran erfreuen zu können, was prinzipiell nichts Schlechtes ist, jedoch geht der Schuß in den allermeisten Fällen nach hinten los.

Für mich (und viele meiner Mitpatienten) war „Mir viele kleine Ziele setzen zu müssen“ aber enormer Druck und enormer Stress, eine enorme Überbelastung.

Erstens, weil ich ohnehin schon mit den kleinsten Kleinigkeiten total überfordert war, nichts auf die Reihe bekommen habe, und zweitens, weil ich nicht einmal gewusst habe, welche kleinen Ziele ich mir stecken soll. Ich habe mein ganzes Leben Ziele gehabt, in der Familie, im Beruf, im Sport, bei den Freunden, in der Gesellschaft, in

der Wirtschaft, und hab gesehen, wohin es mich geführt hat, und jetzt soll ich mir wieder Ziele setzen.

Ich habe keine Lust mehr auf Ziele. Ich will jetzt einmal KEINE Ziele haben. **Ich will jetzt einmal einfach nur meine RUHE und meinen FRIEDEN von allem und jedem haben und nichts und niemanden sehen.**

Ich sage so und halte das auch heute noch immer so, sich viele, kleine Ziele setzen macht nur Druck und nur Stress.

Viel besser ist es, in der Heilung wie im gesamten Leben, ein, zwei, drei, maximal 4 große Ziele zu haben, Träume, Visionen zu haben, und dann das zu tun, was man glaubt, heute tun zu müssen und sonst einfach nur den Tag genießen und sich daran erfreuen, was man heute so alles getan und so alles geschafft hat, um dann Abends müde und erschöpft in das Bett zu fallen, in dem Wissen, heute GELEBT ZU HABEN.

6) Resilienz (Erhöhung der Widerstandskraft) ist gut gemeint, bringt aber auch nichts

dann kommt der Zusammenbruch halt ein halbes Jahr später.

7) Unser Gehirn soll angeblich das Wort „nicht“ nicht erkennen

Bitte glauben Sie auch nicht, wenn behauptet wird, dass unser Gehirn das Wort „nicht“ oder „kein“ nicht erkennen kann. Es ist beinahe unglaublich, was für ein Blödsinn uns versucht wird zu suggerieren und was angeblich alles hilft und was nicht ist.

Warum dem mit dem Wort „nicht“, nicht so ist? Ganz einfach erklärt: Gibt es nicht ein Gebot, das da lautet: „Du sollst nicht töten!“?

Wenn also unser Gehirn das Wort „nicht“ nicht erkennen kann, dann wären Sie, ich und jeder andere Mensch auf der ganzen Welt Mörder, vielfache Mörder,

millionenfache Mörder. Wir hätten uns dann sogar schon vor ganz langer Zeit selbst ausgerottet. Daher glauben Sie bitte nicht jeden Blödsinn. Haben Sie auch hier wieder den Mut zum selbstständigen Denken, wie ich in diesem Buch schon geschrieben habe.

8) Es geht immer irgendwie weiter!

Es gibt immer einen Weg! Wenn sich eine Tür schließt,
geht wo anders eine andere Türe auf! Doch

Irgendwann einmal waren diese Erkenntnisse total wichtig für mich.

Nur irgendwann habe ich dann die weitere Erkenntnis gehabt, nämlich, dass es für mich und für meine Familie nicht irgendwie weitergehen soll. Denn irgendwie kann auch bedeuten „mehr schlecht als recht“, „mit hängen und würgen“, „mit Ach und Krach“ und ich möchte nicht, dass es „mehr schlecht als recht, mit hängen und würgen, mit Ach und Krach für mich und meine Familie weitergeht“.

Ich möchte, dass es schön für mich und für meine Familie weitergeht, einfach, leicht, flockig, erfolgreich weitergeht, und habe dann den Anspruch verändert, auch hier wieder Anspruch.

Oder, dass, wenn sich eine Türe schließt, nicht irgendeine andere Türe aufgeht, sondern die richtige..... ;-)

Dass es nicht irgendeinen Weg für mich und für meine Familie gibt, sondern den richtigen.....

9) Positiv denken ist nett, bringt Ihnen aber auch nichts

Warum nicht? Was hilft Ihnen positiv denken, wenn Sie im nächsten Augenblick voller Zweifel, voller Sorgen, voller Ängste sind? Nichts! (jetzt wissen Sie auch, warum Ihr Positives Denken bis heute Ihnen nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat).

Daher, am wirkungsvollsten und hilfreichsten ist wie geschrieben der Glaube, das Vertrauen, das Urvertrauen, Gottvertrauen. Das sind die größten Kräfte des gesamten Universums und diese Kräfte besitzt ein jeder von uns. Es geht nur darum, dies zu wissen und dann sich zu getrauen, dies in die Tat umzusetzen, d. h., diesen Glauben dann auch zu trainieren, weil auch das Wissen über den Glauben alleine zu wenig ist.

Und je intensiver Sie glauben können, je intensiver Sie Vertrauen können (Gott, dem Leben gegenüber, der Schöpfung und Ihnen selbst), desto eher passieren wie geschrieben Ihnen dann die von Ihnen gewünschten Dinge.

10) Es gibt keinen positiven Stress
Ersetzen Sie bitte den Stress durch andere Eigenschaften,
die Sie in Ihrem Leben wirklich weiterbringen

Wir glauben heute ja alle auch, dass wir z. B. Stress unbedingt benötigen, damit wir leben können und damit wir arbeiten können. Dass ohne Stress gar nichts geht, egal wo.

So auch, dass es angeblich auch einen positiven Stress geben soll. Wie schon geschrieben, es gibt keinen positiven Stress. Stress ist immer negativ! Wenn Sie sehen könnten – und wir können es mittlerweile sehen – was Stress mit unserem Körper macht, wie er uns auslaugt und aussaugt, wie er uns leer macht, wie er auf Dauer unsere Organe angreift, unsere Immunabwehr schwächt, den Vitaminhaushalt usw. usf., Sie würden Stress tunlichst vermeiden.

Und schon aus dem einen Grund kann Stress nie positiv sein, weil, wenn Sie Druck und Stress haben, Ihr Körper immer Energie benötigt, damit er den Druck und den Stress aus sich herausbekommt und ihm dann auf der anderen Seite die Energie für die Lösung fehlt und es geht unser ganzes Leben immer um Lösungen.

Und wenn Sie nur ein klein wenig Druck und ein klein wenig Stress haben, benötigt Ihr Körper Energie, damit er den Druck und den Stress aus sich herausbekommt, und es fehlt ihm auf der anderen Seite die Energie für die Lösung.

Und je mehr Druck und je mehr Stress Sie in Ihrem gesamten Leben haben, um so mehr Energie benötigt Ihr Körper, damit er den Druck und den Stress aus sich herausbekommt und um so mehr fehlt ihm die Energie für die Lösung. Und es geht unser ganzes Leben wie geschrieben, immer um Lösungen.

Ersetzen Sie den Stress durch andere Eigenschaften, wie z. B.
es mit Freude zu tun, mit Herz, mit Liebe,
mit Begeisterung, mit Enthusiasmus, in der Ruhe,
der Gelassenheit, im Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen
und dem unumstößlichen Glauben.

Der bekannte und leider viel zu früh verstorbene österreichische Skirennläufer und Doppelweltmeister Rudi Nierlich hat einmal gesagt

„Wenn`s laft, dann laft`s“ „Wenn es läuft, dann läuft es!“
Und wann läuft es? Wie kommt man in diesen Flow?

KEINE Zweifel, KEINE Sorgen, KEINE Ängste! KEINEN Druck, KEINEN Stress! Dass ich jetzt unbedingt eine Bestzeit fahren MUSS! Dass ich 5 Sekunden hinten bin und die aufholen MUSS! Dass ich nur eine Hundertstel Sekunde Vorsprung habe und die verteidigen MUSS! Dass ich im Weltcup nur einen Punkt Vorsprung habe und den verteidigen MUSS! Dass ich im Weltcup 1.000 Punkte hinten bin und die aufholen MUSS! Dass ich MUSS, MUSS und nocheinmal MUSS! NEIN!

SONDERN nur die REINE, PURE FREUDE am Skifahren! Dass es ein herrlich schöner Tag ist! Die Sonne scheint! Eine traumhafte Piste! Links und rechts neben der Piste 10.000 Zuseher! Ich die neuesten Bretter (Skier) an meinen Füßen und dass ich mich jetzt so richtig freue, da runterbrettern zu können! Nur die pure, reine Freude am Tun!

Das sind, wie geschrieben, die größten Energiepotentiale des Menschen.

UND WENN SIE DAS SCHAFFEN UND SINNLOSIGKEIT IN IHREM LEBEN

VERMEIDEN, DANN GIBT ES AUCH KEIN BURNOUT, KEINE

DEPRESSION, KEINEN HERZINFARKT, KEINEN KREBS,

KEINEN SCHLAGANFALL, KEINE DEMENZ,

KEIN ALZHEIMER, KEINE KRANKHEIT

Kapitel 14

Zusammenfassung

Wie Heilung und Prävention passieren

Annehmen und akzeptieren

Stellen Sie sich Ihrer Angst, zumindest irgendwann einmal, es wird Sie befreien

Finden Sie Formulierungen und Aussagen, die Ihnen den Druck und den Stress nehmen

Geben Sie sich die Zeit für Ihre Heilung, die Sie brauchen – Heilung braucht ZEIT!

Tun Sie, was IHNEN gut tut!

Begraben Sie Ihr schlechtes Gewissen!

Gehen Sie in die Ruhe, in die Stille in die Einsamkeit der Natur hinaus

Atmen Sie. Atmen Sie bewusst tief ein und atmen Sie bewusst tief aus und vergessen Sie das Komplizierte

Werden Sie leer. Leer an Gedanken, leer an Gefühlen, leer an Emotionen

Tun Sie die Dinge nicht mehr aus dem Kopf, sondern lernen Sie wieder Ihrer Intuition, Ihrem Bauch, Ihrem Gefühl, Ihrem Herzen zu vertrauen

Lassen Sie los

Schreien und brüllen Sie Ihre Leiden und Schmerzen heraus

Lösen Sie sich von Ihren Zweifeln, Sorgen und Ängsten (man kann lernen von seinen Zweifeln, Sorgen und Ängsten loszukommen und man kann lernen Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen aufzubauen. Jeder kann das!!!)

Grenzen setzen, zumindest irgendwann einmal, es macht Sie frei

Weniger ist mehr („Selbst im Nichtstun bleibt Nichts ungetan“)

Finden Sie Tätigkeiten, die Sie voll und ganz vereinnahmen

Leben Sie im Hier und Jetzt

Gehen Sie in die Sonne. Die Sonne ist die Himmelsapotheke

Nutzen Sie die Orthomolekulare Medizin

Nehmen Sie natürliche Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und Enzyme in hohen Dosen

Füllen Sie Ihre leeren Speicher wieder auf

Bringen Sie Ihre Organe wieder zum Funktionieren

Powern Sie sich zwischendurch aus

Kommen Sie wieder für sich selbst ins Denken

Haben Sie den Mut eigene Gedanken zu haben und lassen sich bitte nichts mehr einreden

Lernen Sie Ihr Denken zu verstehen, die Stimme in Ihrem Kopf und ändern Sie sie

Bauen Sie Vertrauen, Urvertrauen, Gottvertrauen auf

und beginnen Sie zu glauben. An Gott, an das Leben, an IHR Leben und AN SICH SELBST!

Und SIE SCHAFFEN DAS!!!

Mit allerbesten Grüßen
Gerhard Huber

Bisher erschienene Bücher:

„Burnout – Depressionen Fluch oder Segen – Auf der Suche nach meinem Leben“

„Dem Burnout und der Depression entkommen – Leben gefunden“

„Burnout, Depressionen und der Suizid können verhindert werden, wenn die Menschen und die Verantwortlichen in Wirtschaft, Politik und Gesellschaft rechtzeitig richtig aufgeklärt sind, über Heilung und Prävention“

„Zeichen oder Der Flug der Schwalben“

„Der Sinn des Lebens ist, sich nach dem Sinn des Lebens zu fragen und warum es Gott, Allah, Manitu, Jehova, Shiva gibt“

Kapitel 15

Nachwort zu Medikamenten und deren Nebenwirkungen

Wie geschrieben, ich will niemanden seine Medikamente, seine Antidepressiva, Serotonin Wiederaufnahmehemmer und Co. ausreden. Wenn jemand sich mit ihnen sicherer fühlt oder glaubt, dass sie ihm helfen, ja klar soll er sie nehmen, da brauchen wir keine Sekunde darüber nachzudenken.

Ich möchte aber sehr wohl aufzeigen, und das ist sowohl meine menschliche Verpflichtung als auch meine Verpflichtung als Buchautor, was Antidepressiva, Serotonin Wiederaufnahmehemmer & Co. machen und was einem wirklich hilft.

Wie bereits erklärt, ist jedes Burnout, jede Depression eine Gehirnstoffwechseleränderung, d. h., da kann der Körper gewisse Botenstoffe nicht mehr bilden.

Die Schulmedizin ist nun im Glauben, diese Gehirnstoffwechseleränderung mit Medikamenten wieder zum Funktionieren zu bringen, was aber nur Symptombehandlung ist.

Die Orthomolekulare Medizin geht zum Vergleich den Weg, dass unser Körper die Fähigkeit hat, sich selbst zu heilen, wenn man ihm das gibt, was er braucht. Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme in hohen Dosierungen.

Medikamente heben auch nicht die Nährstoffmängel auf.

Was meine ich mit Symptombehandlung? Zum Beispiel Ihr Haus brennt, der Feualarm geht los, und Sie dann nicht den Brand löschen, sondern nur den Feualarm abschalten. Zwar läutet die Feuer Sirene jetzt nicht mehr, doch Ihr Haus brennt weiter. Und das machen Medikamente. Nach außen ist „der Brand gelöscht“ (das bedeutet, die Symptome sind behoben), im Inneren „brennt“ Ihr Körper aber weiter (d. h. sind Sie weiter krank), solange, bis es dann eben halt doch zur Eskalation oder einer anderen schweren Krankheit kommt. Und die gilt es ja auf jeden Fall zu verhindern.

Aus der Praxis: Ich selbst habe ebenfalls ja lange Zeit jede Menge an Medikamenten genommen (ich habe damals allerdings noch nichts von der Orthomolekularen Medizin gewusst). Ich hätte in der Zeit alles genommen, nur damit die Schmerzen, das Leiden nur irgendwie aufhören bzw. kleiner werden. Daher habe ich auch vollstes Verständnis für alle Menschen, die Medikamente nehmen oder an Medikamente glauben. Wie geschrieben, wenn Sie das tun, dann nehmen Sie sie auf jeden Fall weiter, so lange, bis Sie vielleicht wirklich einmal für die Orthomolekulare Medizin bereit sind.

Und obwohl Medikamente nicht heilen, helfen sie im Zuge eines Burnouts, einer Depression, dass das Leiden und dass der Schmerz nicht ganz so groß sind. Medikamente helfen uns in der Zeit auch, dass man ein wenig zu Kräften kommt, um den Tagesablauf einigermaßen schaffen zu können und dass man schlafen kann. Es ist zwar ein künstlicher Schlaf, aber der ist besser wie kein Schlaf. Aber wie gesagt heilen tun Medikamente nicht.

Was machen Medikamente genau

Wenn wir ganz ehrlich zu uns selber sind und es ganz genau nehmen (und diese Ehrlichkeit ist aber auch so enorm wichtig, damit wir wirklich gesund werden können), dann gaukeln sie dem Körper einen künstlichen Zustand vor, der so nicht ist.

SSRI`s (Serotonin Wiederaufnahmehemmer) und Antidepressiva erhöhen auch nicht den Serotoninspiegel, wie immer behauptet wird, sondern sie halten den Zustand des wenig vorhandenen Serotonins nur im aktiven Zustand, anstatt den Mangel auszugleichen und die leeren Speicher wieder aufzufüllen.

Auch haben Medikamente viele Nebenwirkungen. Abhängigkeit (nicht alle, aber viel zu viele), Depressionen (gegen die sie eigentlich sein sollten), Schizophrenie, Suizidalität und dass Sie sich nicht mehr spüren sind nur ein paar wenige.

Serotonin ist auch für die HIES-Säure (Hydroxyindolessigsäure) von enormer Bedeutung. Die HIES-Säure ist eine für das Gemüt unerlässliche Substanz. Die HIES-Säure weiter zu reduzieren wie z. B. SSRI`s (Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer) es tun, führt zu Gewalt und zu Gewalttätigkeiten, sich selbst gegenüber und anderen gegenüber. Viele Verfahren sind allein schon deshalb in den Vereinigten Staaten von Amerika anhängig.

Auch verlangt die Arzneimittelbehörde nur eine 6 wöchige Nachweispflicht für die Wirkungen und Nebenwirkungen von Antidepressiva, SSRI's und Co., was bedeutet, dass die Nebenwirkungen, die nach 6 Wochen auftreten und die weiteren Auswirkungen auf unseren Gehirnstoffwechsel und unseren übrigen Körper noch gar nicht bekannt sind.

Aus der Praxis: Ich kenne nun so viele Menschen im Zuge meiner Vortragsreisen und Bücher, die nehmen nun schon seit 10 Jahren oder noch längerer Zeit Medikamente. Und irgendwann haben sie den legitimen Wunsch, von den Medikamenten wegzukommen und hören mit ihnen auf. Wenn sie mit den Medikamenten aufhören, ist es auch mit der Vorgaukelei vorbei, die Nährstoffmängel sind noch immer nicht behoben, was zur Folge hat, dass alle Menschen wieder in eine tiefe Depression zurückfallen. Ja klar, wenn die Nährstoffmängel nicht behoben sind.

Daher ist es so wichtig, die Nährstoffmängel zu beheben. Und wie man das macht, habe ich ansatzweise mit der Orthomolekularen Medizin beschrieben. Die Orthomolekulare Medizin ist jedoch noch wesentlich komplexer wie ich hier in diesem Buch beschrieben habe. Daher ist ja auch ein Orthomolekular Mediziner so wichtig. Ich wollte mit meinen Ausführungen einmal einen Überblick geben, was sie macht, was möglich ist und wie sie funktioniert.

Daher kann ich nicht oft genug und werde das immer wieder tun, auf die enorme Wichtigkeit der Orthomolekularen Medizin hinweisen.

Das Wichtigste ist aber letztendlich, sein Denken zu verstehen lernen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen alle Gesundheit dieser Welt, alles Gute und alles Liebe und allerbestes Gelingen bei all Ihren Vorhaben und

SIE SCHAFFEN DAS!!!!!!!