

HEYNE &

## DAS BUCH

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

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

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

## DIE AUTORINNEN

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

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

[www.DrMonaLisa.com](http://www.DrMonaLisa.com)

LOUISE HAY  
DR. MED. MONA LISA SCHULZ

*Heile deine  
Gedanken,  
heile dein Leben*

Innere Balance finden durch  
Affirmationen und ganzheitliche Medizin

Aus dem Englischen übersetzt  
von Thomas Görden

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

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

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

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

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



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Taschenbucherstausgabe 04/2019

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

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2017

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

© dieser Ausgabe 2019 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Angela Hermann-Heene

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

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70358-2

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# INHALT

Ein Willkommensgruß von Louise 6

Einführung 8

1. Kapitel: **DEPRESSIONEN** 22

2. Kapitel: **ANGST** 77

3. Kapitel: **SUCHT** 131

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

5. Kapitel: **ERINNERUNG** 243

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

*Das Ganze sehen* 347

*Anhang A: Das Chakra/Energiezentrum* 350

*Anhang B: Alles-ist-gut-Verzeichnis* 351

*Danksagung* 377

*Endnoten* 383

*Register* 396

# EIN WILLKOMMENSGRUSS VON LOUISE

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

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

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

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

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

# EINFÜHRUNG

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

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



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

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

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

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

## Ganzheitliches Denken

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

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

Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie. Louise könnte Mit-  
Urheberrechte für all das beanspruchen!

Seit über 30 Jahren arbeite ich auf dem Gebiet der medizinischen Intuition. Am Telefon beschreibe ich meinen Klienten, von denen mir nur Name und Telefonnummer bekannt sind, wie spezifische emotionale Muster in ihrem Leben die Funktion von Körperorganen beeinträchtigen. Ich bringe ihnen bei, wie sie das emotionale Muster benennen, effektiv darauf reagieren und sich dann von ihm befreien können. Ich erkläre ihnen auch, wie sich dieses Muster, wenn sie weiterhin nichts dagegen unternehmen, in ihrem Körper festsetzen und zu organischen Erkrankungen führen kann. Ich bringe ihnen bei, wie sie mit einer Kombination verschiedener Maßnahmen ihren Körper unterstützen können. Dabei handelt es sich um Medikamente Kräuter, Nahrungsergänzungsmittel, Affirmationen und eine Vielzahl anderer Vorschläge zur Unterstützung des Heilungsprozesses. Ob es um Gehirn oder Körper geht – für eine ganzheitliche Vorsorge oder Behandlung brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel, Kräuter, konventionelle Medizin, manchmal eine Operation, Affirmationen und Körperarbeit von Akupunktur bis Chiropraktik. Es ist wichtig, dass Sie, der Verbraucher, alle Möglichkeiten kennen, sodass Sie aus ihnen wie auf einem Tablett auswählen können. So können Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker die Elemente auswählen, die Ihnen optimal dabei helfen, sich ganzheitlich eine gute Gesundheit zu erschaffen.

Als ich an der *Brown University* studierte, litt ich unter einem überaus störenden neurologischen Problem: Ich schlief ständig ein. Und im Schlaf lernt es sich ziemlich schlecht, das können Sie mir glauben! Schließlich wurde mir während meines letzten Jahres an der *Brown* ein Medikament verordnet, ein Antikonvulsivum, und das weckte mich auf. Dieses Medikament veränderte mein Leben. Mein Notendurchschnitt besserte sich dramatisch. Kennen Sie die sagenhaft gute Kurzgeschichte von Daniel Keyes

*Blumen für Algernon?* Ich fühlte mich wie die Hauptfigur Charlie Gordon nach erfolgreicher Operation: plötzlich Genie! Doch zwei Wochen nach meinem Examen lief ich beim Joggen (das ich manchmal nutzte, um wach zu bleiben) über eine Brücke. Niemand weiß genau, was dann passierte. Vielleicht schlief ich plötzlich ein, vielleicht hatte ich auch einen Krampfanfall. Alles, was ich weiß, ist, dass ich den Lastwagen nicht kommen sah. Er erfasste mich und schleuderte mich 25 Meter durch die Luft. Ich hatte hinterher einen vierfachen Beckenbruch, mehrere gebrochene Rippen, eine kollabierte Lunge und ein zertrümmertes Schulterblatt. Ich will Sie nicht mit Details langweilen. Jedenfalls lag ich vier Tage auf der Intensivstation und war noch elf Tage im Krankenhaus. Das Ganze war für mich dennoch erstaunlich glimpflich ausgegangen, und wie bei meiner Gehirnerkrankung setzte ich auch hier alle Hebel in Bewegung, um vollständig gesund zu werden. Dazu gehörten Akupunktur ebenso wie chinesische Heilkräuter, Cranio-Sacral-Therapie und Osteopathie. Drei Monate später nahm ich an einem Zehn-Kilometer-Lauf teil. Dabei lief ich 3,42 Minuten pro Kilometer und gewann – zum Teil lag das wohl daran, dass ich den Schmerzen, die ich immer noch hatte, davonrennen wollte. Es fühlte sich cool an, dieses Ziel erreicht zu haben, und ich fühlte mich entsprechend gut. Aber dann musste ich das Medikament absetzen, weil eine lebensbedrohliche Nebenwirkung aufgetreten war. Ich musste also wieder bei null anfangen, und es gefiel mir überhaupt nicht, meinen Intellekt zu verlieren, denn genau das geschieht auch Charlie Gordon in *Blumen für Algernon*: Durch den medizinischen Eingriff wird er zunächst hochintelligent, aber am Ende des Romans verliert er die Intelligenz nicht nur wieder, sondern versinkt in geistige Umnachtung, als ob in seinem Gehirn eine Jalousie heruntergezogen wurde. Genauso fühlte ich mich auch. Sie probierten verschiedene Medikamente aus – Dilantin, Mysoline –, aber keines half mir, und mein Arzt sagte schließlich: »Sie haben doch früher schon gelernt,

mit Ihrer Krankheit zu leben. Sie können wieder lernen, damit klarzukommen.«

Das stimmte zwar, aber dieser Rückschritt machte mir schwer zu schaffen, und ich war nicht bereit, ihn zu akzeptieren. Ich versuchte es mit verschiedenen Maßnahmen, beginnend mit einer makrobiotischen Diät. Weitere geeignete Medikamente waren damals nicht verfügbar, sonst hätte ich sie sofort ausprobiert. Ich wohnte zu dieser Zeit mit Leuten zusammen, die alle in eher depressiver Stimmung waren. Daher versuchte ich, möglichst oft außer Haus zu sein, und meistens ging ich in Buchhandlungen – und zwar in diese wunderbaren kleinen Buchläden, wo es auch Kristalle und dergleichen zu kaufen gibt. Eines Tages ging ich zu *Trident Booksellers*, die Buchhandlung an der Newbury Street in Boston, und als ich mich gegen ein Regal lehnte, fiel ein kleines blaues Buch herunter: *Gesundheit für Körper und Seele* von Louise Hay. Sie schrieb über Affirmationen und dass man krank machende Denkmuster durch neue, gesunde Muster ersetzen kann, wenn man die Affirmationen häufig genug wiederholt.

So, wie man im Fitnessstudio zum Beispiel eine Gewichtübung mehrfach wiederholt, beschloss ich, mit den Affirmationen zu »trainieren«. Eine meiner Affirmationen lautete: »Ich liebe mich so, wie ich bin.« Das schrieb ich fünfmal täglich auf. »Ich liebe mich so, wie ich bin. Ich liebe mich so, wie ich bin. Ich liebe mich so, wie ich bin. Ich liebe mich so, wie ich bin. Ich liebe mich so, wie ich bin.« Auch alle weiteren für mich heilsamen Affirmationen schrieb ich immer wieder in ein Tagebuch. Als ich das drei oder vier Monate praktiziert hatte, wachte ich auf. Ich fand heraus, wodurch sich meine Anfälle verschlimmerten und was sie besserte. Die Affirmationen in Verbindung mit makrobiotischer Ernährung und Heilkräutern bewirkten, dass ich immer wacher wurde.

Jeder Mensch hat seine eigene Geschichte. Wenn Sie dieses Buch lesen, haben oder hatten Sie Gesundheitsprobleme und vermutlich versucht, Lösungen zu finden. Sie haben wahrscheinlich Medika-

mente ausprobiert, Kräuter, Nahrungsergänzungsmittel – was auch immer. Vielleicht leiden Sie außerdem unter Depressionen oder Ängsten. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren, oder Ihr Gedächtnis lässt Sie immer wieder im Stich. Möglicherweise haben Sie ein Suchtproblem. Vielleicht gibt es in Ihrer Persönlichkeit einfach Elemente, die Sie gerne ändern würden – trifft das nicht auf uns alle zu? Ich werde Ihnen helfen, Ihr Denken zu heilen, und so wird auch Ihr Körper heilen, Problem für Problem, Gehirna-real für Gehirna-real. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie Heilung und Wohlbefinden erreichen. Das ist das Thema dieses Buches.

## Medizinische Intuition und das Geist-Körper-Netzwerk

Seit Jahrhunderten ist ein Netzwerk im Körper bekannt, das als Chakra-System bezeichnet wird. Auch bei der medizinischen Intuition gibt es ein System im Körper, die emotionalen Zentren. Warum verwende ich diese Bezeichnung? Weil ich Anatomin und Ärztin bin und weil die Erkenntnisse der Gehirnanatomie darauf hindeuten, dass Emotionen zwischen Gehirn und Körper verdrahtet sind. Manche der wie ich medizinisch Intuitiven sprechen von Energiezentren im Körper, ich bezeichne sie lieber als emotionale Zentren, wobei ich die Energie jedoch berücksichtige. Jedes einzelne Zentrum ist mit einem bestimmten Bereich Ihrer physischen Anatomie verbunden. Zu jedem Zentrum gibt es eine Lebenssituation und eine Emotion, die sich auf ein bestimmtes Areal in Ihrem Körper auswirkt. Diese Karte Ihres Körpers wird Ihnen helfen, Ihre Gesundheit wiederherzustellen, das verspreche ich Ihnen.

In diesem System aus emotionalen/energetischen Zentren gibt es sieben Regionen. Nehmen Sie sich jetzt ein paar Minuten Zeit und notieren Sie die einzelnen Zentren auf einem Blatt Papier oder in ein Notizbuch. Markieren Sie, während Sie das Buch lesen, die Regionen mit einem Kringel, die Ihnen Probleme bereiten.

Warum? Weil Sie an sich selbst ein intuitives medizinisches Reading durchführen werden. Wenn Sie herausfinden, in welcher Körperregion Sie die meisten Probleme haben, wissen Sie, wo die meisten emotionalen Muster festsitzen. Anders ausgedrückt: Sie werden herausfinden, wo in Ihrem Körper sich Emotionen am stärksten auf Ihre Gesundheit auswirken.

Hier nun die sieben Regionen:

- ⇒ **Erstes Zentrum:** Knochen, Blut, Immunsystem, Haut, Gelenke und Muskeln. Diese Körperregion wird durch die Gesundheit unserer Familie und anderer Personengruppen beeinflusst.
- ⇒ **Zweites Zentrum:** Fortpflanzungsorgane wie Gebärmutter, Eierstöcke, Vagina, Prostata, Hoden, unterer Rücken, Hüften und Blase. Dieser Bereich ist mit Sorgen bezüglich Liebe und Geld verknüpft.
- ⇒ **Drittes Zentrum:** Verdauungstrakt – Speiseröhre, Magen, Leber, Gallenblase, Dickdarm, Rektum, Stoffwechsel, Bauchspeicheldrüse, Körperbild. Dieser Bereich wird beeinflusst durch unsere Selbstachtung, unsere berufliche Situation und die Frage, ob wir uns gut genug oder nicht gut genug fühlen.
- ⇒ **Viertes Zentrum:** Herz, Brust, Lunge. Diese Region hat mit Gesundheit, Fürsorge und Partnerschaft zu tun.
- ⇒ **Fünftes Zentrum:** Hals, Schilddrüse, Mund, Zähne, Kiefer. Dieser Bereich wird durch unseren Kommunikationsstil und unseren Umgang mit der Zeit beeinflusst.
- ⇒ **Sechstes Zentrum:** Kopf, Augen, Ohren, Gehirn. Dieser Bereich steht in Beziehung zu Wahrnehmung, Denken und der grundlegenden geistigen Gesundheit.
- ⇒ **Siebtes Zentrum:** Lebensbedrohliche Krankheiten oder Ereignisse, die uns buchstäblich den Boden unter den Füßen wegziehen. Nicht auf eine bestimmte Körperregion beschränkt, sondern es können viele Bereiche und Organe betroffen sein. Es geht um Spiritualität und Lebensinn.

Schreiben Sie nun auf, in welchen dieser Zentren Sie die größten Probleme verspüren, um Ihr erstes intuitives medizinisches Reading durchzuführen. Was ist medizinische Intuition? Bei der medizinischen Intuition teilen bestimmte Regionen Ihres Körpers Ihnen mit, wenn sich in einem bestimmten Lebensbereich Emotionen angestaut haben. Bestimmte Organe werden Ihnen intuitiv mitteilen, dass Sie etwas verändern müssen, das Ihnen emotional zu schaffen macht. Ob es sich um depressive Gefühle wegen eines Familienmitglieds handelt, Wut auf einen Verwandten, Wut auf den Partner/die Partnerin, Geldsorgen, berufliche Sorgen und Ängste und so weiter und so weiter – bestimmte Regionen Ihres Körpers werden flüstern, drängen oder laut schreien, wenn ein Teil Ihres emotionalen Lebens dringend veränderungsbedürftig ist.

Die medizinische Intuition ermöglicht es uns, anhand dieser sieben Zentren als Bestandteil des größeren Geist-Körper-Netzwerks, die Gehirnfunktionen zu betrachten. Ihre rechte Gehirnhälfte ist zur Hälfte für Ihre Emotionen und zur Hälfte für Ihre Intuition zuständig. Ihre linke Gehirnhälfte ist zuständig für die Sprache, das heißt dafür, Ihre Gefühle und intuitiven Eindrücke in Worte und Handlungen umzusetzen. Wenn Sie also nicht in der Lage sind, Ihre Gefühle aus der rechten Gehirnhälfte zu benennen, wirkungsvoll auf sie zu reagieren und sie aufzulösen, wird Ihre Gesundheit Ihnen das medizinisch-intuitiv mitteilen. Die Emotion und Intuition aus Ihrer rechten Gehirnhälfte wird hinunter in Ihren Körper wandern, in eines oder mehrere der sieben Zentren, und in Form von Krankheitssymptomen zu Ihnen sprechen.

## Wie Gefühle sich in körperlichen Symptomen ausdrücken

Wenn es bei Ihnen familiär, in der Partnerschaft, finanziell und beruflich gut läuft, wird Ihr Körper Ihnen mitteilen, dass Sie sich wohlfühlen und gesund sind. Oder Ihr Körper wird Ihnen durch



gesundheitliche Beschwerden signalisieren, dass es in einem oder mehreren dieser Lebensbereiche nicht gut läuft. Sie können lernen, gleich zu Beginn auf Ihre Gefühle in der rechten Gehirnhälfte zu achten, dem Bereich der Intuition. Sie können lernen, sofort die Anfänge von Traurigkeit zu bemerken, bevor daraus eine Depression wird. Die Anfänge von Angst, bevor daraus Panikattacken und andere Angststörungen werden. Die Anfänge von Wut, bevor daraus Ärger und Zornausbrüche werden. Bevor diese Emotionen Ihre Gesundheit, Ihr Konzentrationsvermögen und andere Gehirnfunktionen beeinträchtigen.

Schauen wir uns nun gemeinsam ein hypothetisches Reading an (oder vielleicht ist es gar nicht so hypothetisch, denn die nachfolgenden Probleme sind uns wohl allen bekannt):

- ↪ Schauen Sie sich die Zentren *Ihres* Readings an: Haben Sie einen Kringel um das erste Zentrum gemacht, wo es um Probleme mit dem Immunsystem wie Allergien oder Infektionen geht? Wenn ja, fragen Sie sich: *Wie ist die Situation in meiner Familie? Habe ich viele Freunde? Fühle ich mich in der Welt sicher und geborgen?*
- ↪ Haben Sie das zweite Zentrum markiert – unterer Rücken, Gebärmutter, Eierstöcke, Hormone oder Fortpflanzungsorgane? Wenn ja, fragen Sie sich: *Bin ich wegen einer Beziehung deprimiert? Bin ich sexuell frustriert? Und wie ist es um meine Finanzen bestellt – habe ich Geldsorgen?*
- ↪ Vielleicht haben Sie das dritte Zentrum angestrichen, wo es um Verdauung, Gewicht, Körperbild und die Nieren geht. Dann stellen Sie sich folgende Fragen: *Wie läuft es bei mir beruflich? Wie ist es um meine Selbstachtung bestellt: Halte ich mich für zu dick? Hasse ich meine Haare? Finde ich mich attraktiv?*
- ↪ Haben Sie Probleme im vierten Zentrum: Nebenhöhlenentzündungen, Bronchitis, Lunge, Herz, erhöhter Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Herzklopfen oder Knoten in der Brust?

Dann fragen Sie sich: *Wie ist es um meine Partnerschaft bestellt? Wie ist meine Beziehung zu meiner Mutter? Wie zu meinen Kindern?*

- ⇒ Gehen wir weiter zum nächsten Zentrum. Leiden Sie unter Nackenschmerzen, Problemen mit der Schilddrüse, CMD, Zahn- oder Zahnfleischerkrankungen? Nun, ich sage es Ihnen nur ungern, aber die zugrunde liegende Ursache sind ziemlich sicher Kommunikationsprobleme.
- ⇒ Wenden wir uns dem sechsten Zentrum, also Kopf, Augen und Ohren zu. Leiden Sie unter Benommenheit, Schwindelgefühlen, trockenen Augen, Kopfschmerzen oder anderen Beschwerden im Kopfbereich? Vielleicht beruhen diese Beschwerden auf irrigen Annahmen über die Welt oder haben mit der Art und Weise zu tun, wie Sie auf Veränderungen reagieren beziehungsweise wie offen Sie dafür sind.
- ⇒ Und dann ist da noch das siebte Zentrum. Hier müssen wir einen Moment innehalten, denn es handelt sich um Gesundheitsprobleme, die Ihr Leben völlig aus der Bahn werfen. Chronische, schwer zu behandelnde oder gar lebensbedrohliche Krankheiten zwingen Sie dazu, sich mit der Frage zu beschäftigen, was Ihre Bestimmung im Leben ist. Fragen Sie sich: *Habe ich diese Bestimmung völlig aus den Augen verloren? Lebe ich ohne Sinn und Ziel? Und wie ist es um die Qualität meines spirituellen Lebens bestellt?*

## Wie sich medizinische Intuition und Affirmationen kombinieren lassen

Was die Kombination von medizinischer Intuition und Affirmationen betrifft, arbeiten wir mit dem, was ich liebevoll das Geist-Körper-Bermudadreieck nenne. Wir müssen uns gleichzeitig mit drei Gebieten befassen. Wir identifizieren ein Szenario in unserem Leben (Familie, Beziehungen, Beruf und so weiter), wir identifizie-

ren eine Emotion (Wut, Angst, Traurigkeit, nervöse Besorgtheit und so weiter) und wir identifizieren das dazugehörige gesundheitliche Problem. Das sind die drei Winkel des Dreiecks.

Oft genügen die medizinische Intuition und Affirmationen allein nicht. Manchmal bleiben wir trotzdem ängstlich oder wütend, können uns nicht konzentrieren und haben Gedächtnisprobleme. Und ein bestimmtes Krankheitssymptom verschwindet nicht, obwohl wir klar identifiziert haben, welches Lebensszenario dahintersteht. Wir müssen daher lernen, Gehirn und Körper physiologisch, durch die Ernährung und manchmal auch durch medizinische Maßnahmen bei der Heilung zu unterstützen.

In *Gesund Sein: Das neue Programm zur Selbstheilung*, dem ersten Buch, das ich mit Louise Hay schrieb, haben Sie gelernt, dass es nicht genügt, Affirmationen und die Intuition einzusetzen. Wir müssen *alle* Heilungsmöglichkeiten nutzen. Dies ist das zweite Buch dieser Serie. Es wird Ihnen dabei helfen, Ihr *Denken* zu heilen, und zwar auf ganzheitliche Weise, indem wir Medizin, Affirmationen und Intuition vereint einsetzen. Für eine vollständige Heilung benötigen wir alle drei Herangehensweisen.

Indem wir Louise Hays Methode mit der medizinischen Intuition kombinieren, können wir nicht nur maßgeschneiderte Lösungen für die Behandlung von Krankheiten finden, sondern die Denkmuster ändern, die uns daran hindern, eine gesunde geistige Einstellung zu entwickeln: frei von Angst und Frustration und mit einem klaren, scharfen Verstand. Wir können ein erlittenes Trauma, das unsere Beziehungen zu anderen Menschen und die Freiheit unseres Selbstausdrucks beeinträchtigt, aus einer neuen, frischen Perspektive sehen. Und was Sexualität, Körperbild und Identität angeht, können wir unser Selbstwertgefühl und unsere Selbstachtung mithilfe von Affirmationen transformieren.

## Wie Sie dieses Buch richtig nutzen

In *Gesund Sein* haben Louise und ich uns mit der körperlichen Seite der Gleichung beschäftigt – wie Sie Ihren Körper heilen können. Dieses Buch vermittelt Ihnen, wie Sie Ihr Denken heilen können. In den nachfolgenden Kapiteln werden Sie lernen, wie Sie mit Ihrer eigenen Traurigkeit oder der Ihrer Angehörigen umgehen können, mit Depression, Wut, Angst, Sucht, Konzentrations- und Lernschwäche. Sie werden lernen, auf gesunde Art zu altern und sich ein gutes Gedächtnis zu bewahren. Sie werden erfahren, wie unser Denken und Erleben durch unterschiedliche »Gehirn-Stile« geprägt wird, wobei ungewöhnliche Gaben, etwa die Mystik, eine Rolle spielen.

Sie werden außerdem erfahren, wie diese Aspekte mentaler und emotionaler Gesundheit sich auf Ihre körperliche Gesundheit auswirken. Wenn Ihnen gerade ein spezifisches Problem im Bereich Ihres Gehirns und Denkens zu schaffen macht, können Sie auch sofort die Alles-ist-gut-Klinik im betreffenden Kapitel aufschlagen. Das ist Ihre Chance, Klientin oder Klient in Louises und meiner virtuellen Geist-Körper-Klinik zu werden! Anhand einer Liste körperlicher und mentaler Symptome können Sie feststellen, ob das jeweilige Problem bei Ihnen vorliegt. Dann folgt eine für dieses Problem typische Fallgeschichte, und danach finden Sie eine ganze Palette von Vorschlägen – Strategien, die Sie für Ihre Heilung anwenden können. Auf diese Weise kann Ihnen dieses Buch zu einer virtuellen Heilungserfahrung verhelfen, mit Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln, Heilkräutern und anderen ganzheitlichen Therapiemethoden aus Louises und meinem reichhaltigen Erfahrungsschatz. Sie erhalten die Gelegenheit, ihrem bereits existierenden Heilungsteam zusätzliche Impulse zu geben, sei es durch alternative Therapien, Nahrungsergänzungsmittel, Verhaltensänderungen, neue Denkmuster und dergleichen mehr.

Beachten Sie aber bitte, dass jede Lösung, die Sie ausprobieren, von kompetenten Ärzten oder Therapeuten begleitet werden sollte. Ich nenne das gerne »Heilungspartnerschaft«. Heilung benötigt menschliche Zuwendung und kann nicht in Isolation geschehen. Widerstehen Sie also dem Impuls, alles allein schaffen zu wollen. Nehmen Sie die Informationen in diesem Buch, finden Sie einen kompetenten, einfühlsamen Arzt oder anderen Gesundheitsexperten – vielleicht auch einen Heiler – und erarbeiten Sie mit ihm oder ihr einen Plan. Wenden Sie gemeinsam die in diesem Buch vorgestellten Methoden an, um Ihr Gehirn, Ihr Denken und Ihre Seele zu unterstützen, damit Ihnen die Veränderungen gelingen, die Sie sich in Ihrem Leben wünschen.

## 1. kapitel

# DEPRESSIONEN

Sind Depressionen in Ihrem Leben eine schwere Belastung? Hindern Traurigkeit und Frustration Sie daran, Ihr volles berufliches Potenzial zu entfalten? Sind emotionaler Schmerz und Sensibilität bei Ihnen Hemmschuhe für eine glückliche Partnerschaft?

Schmerzen gehören in unserer Kultur zu den häufigsten körperlichen Symptomen. Und ebenso sind emotionale Schmerzen das häufigste seelische Symptom. Traurigkeit, Frustration, Überforderung: Sie alle gehen mit der gleichen Gehirnenergie einher, oder Gehirnchemie, oder wie immer Sie es nennen möchten. Das alles lässt sich unter der Überschrift Depression zusammenfassen.

Den meisten Menschen ist klar, dass es sich bei Depressionen um übermäßige Traurigkeit handelt. Vielen ist aber nicht bewusst, dass es dabei auch um einen Mangel an Liebe und Freude geht. Wir alle kennen diese Augenblicke, in denen wir uns alleingelassen, betrogen oder zurückgewiesen fühlen. Wenn die Traurigkeit jedoch über einen längeren Zeitraum anhält, handelt es sich um ein emotionales Problem, das sich schließlich auch im Körper niederschlagen wird.

Was verursacht diesen emotionalen Schmerz der Traurigkeit, Frustration, Depression? Dafür gibt es zahlreiche Gründe: Manchmal leiden wir unter dem Gefühl, einen Menschen für immer ver-

loren zu haben. Manchmal fühlen wir uns wertlos. Es kommt vor, dass wir uns im Beruf respektlos behandelt fühlen. Angenommen, es war jemand Ihnen gegenüber ungerecht. Dann werden Sie ärgerlich, gereizt und wollen, dass sich die Situation anders gestaltet. Dieser Missmut, das Gefühl des Alleinseins und die Reizbarkeit sind allesamt Zeichen von Traurigkeit – die Sie sehr bald auch im Körper spüren. Sie werden hungrig. Sie werden müde und bewegen sich langsamer. Sie ertappen sich dabei, dass sie lautstark Türen zuschlagen. Sie rasten wegen Kleinigkeiten aus. Sie kritisieren sich selbst. Sie kritisieren andere. Und Sie schauen in den Spiegel und sagen: »Ich mag mich nicht.« Bei alledem wissen Sie selbst nicht genau, ob Sie nun traurig oder wütend sind. Es ist schwer zu sagen, wo die Traurigkeit endet, die Reizbarkeit beginnt und die Wut ausbricht.

## Depressionen verstehen

Unsere Gefühle sind direkt mit unserem Wohlbefinden verbunden. Wenn uns Wut oder Traurigkeit beherrscht, bedeutet das, dass ein Bedürfnis nicht erfüllt wird, und fast immer fühlen wir uns völlig »ungenügend«. Wir können das, was dahintersteckt, verdrängen und das Ganze als eine Phase von »schlechter Laune« abtun. Die Traurigkeit und die Wut können jedoch auch so stark werden, dass sie uns überwältigen, unser Leben aus den Fugen geraten lassen und unsere Beziehungen zum Schlachtfeld machen. Vielleicht misshandeln wir uns auch selbst mit zu viel Essen, Alkohol und schlechten Beziehungen. Von daher ist es sicher besser, rechtzeitig hinzuschauen, was Wut und Traurigkeit uns sagen wollen (siehe unten).

Auf jeden Fall lässt sich festhalten, dass Depressionen, Wut und Reizbarkeit mehr sind als bloß »schlechte Laune«: Diese schwierigen Gefühle zeigen, dass Liebe und Freude in unserem Leben extrem zu kurz kommen oder gänzlich fehlen. Gu-

te emotionale und körperliche Gesundheit beginnt jedoch, wie wir aus Louises langjähriger Erfahrung wissen, damit, uns selbst zu lieben.

### *Depressionen und medizinische Intuition*

In der medizinischen Intuition betrachten wir Traurigkeit und Wut als Teil unseres emotionalen Leitsystems, das uns anzeigt, wenn in unserem Leben Veränderungen angesagt sind. Die Emotionen selbst sind nicht das Problem. Zwar werden Traurigkeit und Wut oft negativ gesehen, weil sie sich nun mal nicht gut anfühlen. Doch diese schwierigen Emotionen sind wie ein Feueralarm. Auch ein Feueralarm ist nicht angenehm. Er ist schmerzhaft laut, und man möchte lieber nicht, dass die Sirene losheult. Doch er ist absolut lebenswichtig! Wenn Sie also deprimiert sind – oder wenn ein Ihnen nahestehender Mensch deprimiert ist –, betrachten Sie das als einen intuitiven Feueralarm. Depression oder Traurigkeit ist ein Signal, dass etwas in Ihrem Leben in die falsche Richtung läuft. Wenn Sie diese überwältigende Furcht, dieses namenlose Unbehagen spüren, haben Sie wahrscheinlich den Eindruck, dass Ihnen ein Verlust droht. Wenn Sie also das nächste Mal in ein Stimmungstief absacken, halten Sie inne. Versuchen Sie, sich darüber klar zu werden, warum der intuitive Alarm aktiviert wurde. Ist Ihre Beziehung in Gefahr? Macht die Gesundheit eines geliebten Menschen Ihnen Sorgen? Wenn wir emotional in Traurigkeit oder Wut hineingleiten, müssen wir innehalten und uns fragen, was in unserem Leben schief läuft.

Wenn Sie Ihre seelische und körperliche Gesundheit verbessern wollen, ist es wichtig, dass Sie die intuitiven Botschaften identifizieren, die sich in Ihren Emotionen ausdrücken. Das funktioniert, indem Sie zunächst die Emotion bemerken, sie als solche benennen und dann darauf reagieren. Nehmen wir die Depression. Zuerst erscheint sie in Ihrer rechten Gehirnhälfte. Das ist das Areal von Emotionen und Intuition. Wir müssen also das Gefühl



der Depression und Reizbarkeit, wie es in seiner reinsten, intensivsten Form in der rechten Gehirnhälfte existiert, nehmen und in unsere linke Gehirnhälfte transferieren. Mit der linken Gehirnhälfte können wir es dann benennen, die Ursache herausfinden und wirkungsvolle Gegenmaßnahmen ergreifen.

Nehmen wir an, Sie bemerken während der Arbeit plötzlich, dass Sie sich deprimiert fühlen. Bevor Sie nun zum Schokoriegel greifen oder einen Kollegen anschnauzen, ist es besser innezuhalten. Finden Sie die intuitive Botschaft hinter der Emotion. Damit verhindern Sie, dass die depressive Stimmung eskaliert und sich in Ihrem Geist und Körper festsetzt. Indem Sie innehalten, das Gefühl klar identifizieren und benennen und effektive Gegenmaßnahmen ergreifen, besteht eine gute Chance, dass Sie die Traurigkeit oder Gereiztheit auflösen können, bevor diese Stimmung eine biochemische Kaskade in Ihrem Gehirn und Körper auslöst. Wenn das depressive Gefühl anhält und Sie ihm nichts Sinnvolleres als Schokolade oder Streit entgegensetzen, setzen Sie unweigerlich die biochemische Kaskade in Gang, die dann zu Beschwerden in vielen Bereichen Ihres Körpers führen kann. Wir beschreiben das an dieser Stelle einführend. Weiter hinten in diesem Kapitel erfahren Sie detailliert, welche Chemikalien es sind, die von den Emotionen jeweils freigesetzt werden.

Schauen wir uns zum Beispiel Wut an. Was ist Wut? Wenn Sie aus der Haut fahren könnten, weil die Schlange an der Kasse immer länger wird, ohne dass eine zweite geöffnet wird, wenn Sie eine Tür zuschlagen, weil Ihr Partner schon wieder nicht die Spülmaschine ausgeräumt hat, wenn Sie losschimpfen, weil Ihnen jemand die Vorfahrt nimmt, mit welchem Gefühl haben Sie es da zu tun? Es handelt sich um Wut. Diese Emotion sollte nicht unterschätzt werden. Sie bedeutet, dass etwas absolut nicht so läuft, wie Sie es jetzt gerade gerne hätten oder brauchten. Schlimmstenfalls bedeutet sie, dass jemand Ihre Würde verletzt oder Sie bedroht hat. Wenn Sie dieses Gefühl das nächste Mal verspüren, halten Sie

unbedingt inne – ob in der Schlange am Flughafenschalter, in der U-Bahn oder wo immer. Wenn Sie ärgerlich sind, gereizt oder gar kurz vor einem Wutausbruch stehen, machen Sie sich bewusst, dass Sie die Emotion – also die Wut – stoppen können, bevor ein biochemischer Gehirn-Körper-Dominoeffekt ausgelöst wird, der zahlreiche gesundheitliche Probleme nach sich ziehen kann.

Verweilen Sie für einen Augenblick ganz bewusst bei der Frustration, Wut oder Verbitterung. Stellen Sie sich bildlich vor, dass Sie das Gefühl aus der rechten Gehirnhälfte in die linke hinüberschieben. Versuchen Sie, die intuitive Botschaft zu erkennen, die dem Gefühl zugrunde liegt. Aber noch besser ist es, den Gedanken zu identifizieren, der bewirkt, dass die »Wut-Taste« in Ihrem Gehirn heruntergedrückt bleibt. Meistens ist es nicht einfach der Umstand, dass Sie in einer Schlange warten müssen, jemand sich im Straßenverkehr danebenbenimmt oder beispielsweise eine lärmige Umgebung oder Menschengedränge Ihnen auf die Nerven geht. Meistens handelt es sich um ein Denkmuster wie: *Ich habe recht, die anderen sind im Unrecht, und diese Situation sollte einfach ganz anders sein.* Das stimmt auch, denn tatsächlich sollten andere sich an die Verkehrsregeln halten. Niemand sollte sich in einer Schlange vordrängeln. Aber es ist trotzdem so, dass diese Art von Gedanken – *Würde-müsste-sollte-Gedanken* – die Wut in Ihrem Gehirn und Ihrem Körper zusätzlich verstärken.

Wenn Sie nicht die intuitive Botschaft hinter dem Gefühl herausfinden und Ihre Gedanken verändern, ist es gut möglich, dass Sie eine halbe Stunde später einen Wutanfall bekommen und es vielleicht jemand völlig Unschuldigen trifft. In diesem Kapitel helfen wir Ihnen, solche Augenblicke des Alltagswahnsinns, die kaum zu vermeiden sind, so zu transformieren, dass Sie emotional und körperlich gesund bleiben oder werden.<sup>1</sup>

## ***Wenn Stimmungen zu medizinischen Problemen werden: der emotionale Dominoeffekt***

Wie wird eine negative Emotion wie zum Beispiel Traurigkeit oder Wut in ein körperliches Symptom verwandelt? Dafür ist ein chemischer Dominoeffekt verantwortlich.

**Erstens:** Etwas macht Sie wütend, sei es eine überhöhte Rechnung oder dass jemand Ihnen die Freundschaft aufkündigt. Oder etwas macht Sie traurig. Vielleicht stirbt ein geliebtes Haustier, oder eine gute Freundin zieht in eine weit entfernte Stadt. Was immer es ist, es lässt sich nicht einfach abschütteln. Die Tage vergehen, und Sie merken, dass Sie »schlecht gelaunt« sind. Oder Sie fühlen sich niedergeschlagen. Allmählich wird aus diesem Gefühl ein namenloses Unbehagen, bis dann massive Symptome auftreten. Diese Emotionen, die Wut, die Traurigkeit wandern aus Ihrer rechten Gehirnhälfte, der Zone der reinen Emotionen, in Ihren Hypothalamus.

Ja, ganz richtig – dieser Hypothalamus, der für den Hormonhaushalt zuständig ist und Appetit und Schlaf reguliert. Deshalb stellen sich, wenn Sie längere Zeit in schlechter Stimmung sind, Schlaf- und Essstörungen ein, und Ihr Hormonhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht. Dann wandern Traurigkeit und Wut in die Hirnanhangdrüse. Weitere negative Veränderungen bei Essverhalten, Schlaf und Hormonhaushalt sind die Folge. Schließlich, wenn der Zustand über Wochen oder Monate anhält, gelangt alles über den Hirnstamm in Ihre Nebenniere und wird von dort aus an Ihren gesamten Körper weitergeleitet.

**Zweitens:** Wenn Sie frustriert oder deprimiert sind, setzt Ihr Hirnstamm den Neurotransmitter Adrenalin frei, der bewirkt, dass Sie sich angespannt und gereizt fühlen. Ihre Nebenniere setzt außerdem Cortisol frei, ein Stresshormon, das dafür sorgt, dass Sie noch mehr essen wollen. Toll!

**Drittens:** Das Stresshormon Cortisol verursacht berüchtigte Störungen im Immunsystem. Aus der ursprünglichen Frustration

oder Traurigkeit wird nun eine langfristige depressive Verstimmung. Die »körperliche« Depression beginnt mit der Ausschüttung einer Kaskade sogenannter Zytokine, die überall im Körper die Entstehung von Entzündungen fördern.

**Viertens:** Als Folge dieser Zytokine setzen Ihre weißen Blutkörperchen, die Immunzellen in Ihrem Körper, Proteine frei, die bewirken, dass Sie sich schwach und müde fühlen und Gliederschmerzen bekommen. Es fühlt sich an, als hätten Sie Grippe, Fieber oder Arthritis.

**Fünftens:** Die Zytokine »fressen« Ihre Stimmungs-Neurotransmitter Noradrenalin und Serotonin, die für gute Laune sorgen. Je tiefer die Noradrenalin- und Serotoninspiegel sinken, umso mehr werden Ihre depressive Stimmung, Wut und Reizbarkeit verstärkt.

**Sechstens:** Monate später verfestigen sich Depression und Wut im Körper noch stärker, was sich vor allem auf das Herz, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel auswirkt. Wenn Sie in dieser Phase zum Arzt gingen, würde ein erhöhter Homocysteinwert festgestellt werden – ein Warnhinweis, dass ein erhöhtes Risiko für eine Herzerkrankung besteht. Ihre Depression äußert sich in medizinisch-intuitiver Form als gebrochenes Herz.

**Siebtens:** Jetzt verursachen Veränderungen bei den Neurotransmittern Noradrenalin und Serotonin immer mehr Schmerzen. Erst schmerzt nur der Kopf, dann auch der Rücken, bis schließlich Beschwerden überall im Körper auftreten, sodass Sie das Gefühl haben, sich nur noch mühsam durch den Tag zu schleppen.

**Achtens:** Ihre sich stetig verschlechternde körperliche Verfassung und Depressionen quälen Sie nun auch nachts. Sie schlafen nicht mehr durch. Und tagsüber haben Sie Mühe, wach zu bleiben.

**Neuntens:** Während die Monate vergehen, bemerken Sie, als ob das Bisherige noch nicht schlimm genug wäre, dass Sie dicker werden. Oder Sie magern ab, je nach genetischer Veranlagung. Wenn Sie zunehmen, fällt Ihnen vermutlich auf, dass Sie sehr viele Kohlenhydrate essen – Nudeln, Reis, süßes Gebäck –, was Ihr Ge-

wicht ansteigen lässt. Vermutlich neigen Sie nun auch noch dazu, mehr Alkohol zu trinken, um besser einschlafen zu können. Übergewicht und Alkoholkonsum führen in einen Teufelskreis, der weitere Gesundheitsprobleme nach sich zieht.

**Zehntens:** Mit dem Körpergewicht erhöht sich auch Ihr Cholesterinspiegel, wodurch Ihr Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko weiter ansteigen.

**Elftens:** Sind Sie überhaupt noch bereit, mir zu folgen? Das Ganze wird jetzt nämlich noch ein wenig deprimierender. Mit der Gewichtszunahme haben Sie sich mehr Insulinprobleme und mehr Blutdruckprobleme eingehandelt. Durch das erhöhte Gewicht und mehr Insulin im Blut steigt in Ihrem Körper die Entzündungsneigung, und Cholesterin schwimmt in Ihren Blutgefäßen.

**Zwölftens:** Cholesterin plus Depressionen erzeugen freie Radikale, die, wie Rost, mit der Zeit Ihr Gedächtnis beeinträchtigen. Nun müssen Sie eine Buchseite immer wieder durchlesen, um den Text zu begreifen. Sie können sich manchmal nicht mehr erinnern, was Sie im Moment zuvor gesagt haben. Sie können sich immer schlechter Namen merken. Der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in Ihrem Körper sinkt, und in Verbindung mit chronischen Entzündungsprozessen führt das dazu, dass Ihr Risiko, an einer Demenz zu erkranken, stark ansteigt – und der Gedanke daran lässt Sie noch depressiver werden.

Bei der Lektüre dieses Buches werden Sie also erkennen, dass Sie dadurch, dass Sie die intuitive Botschaft hinter einer Stimmung finden, nicht nur chronische Depressionen und Reizbarkeit überwinden können (dieses Kapitel). Sie werden sich auch von Ängsten befreien (zweites Kapitel), Süchte besser vermeiden (drittes Kapitel), Ihr Lernvermögen steigern (viertes Kapitel), Ihre Gedächtnisleistung verbessern und lernen, wie man gesund alt wird (fünftes Kapitel). Und Sie werden über mehr emotionale Kontrolle verfügen, um Ihr gesamtes lebenslanges spirituelles Potenzial hier auf Erden zu entfalten (sechstes Kapitel).

## ***Das Geist-Körper-Netzwerk der Traurigkeit und Wut***

Meiner Erfahrung nach werden gegen Depressionen überwiegend Medikamente empfohlen – Prozac, Lexapro und so weiter. Als ob eine Depression lediglich ein Prozac-Mangel sei! Depression bedeutet vielmehr, dass der Traurigkeits-Schaltkreis in Ihrem Gehirn und Ihrem Körper gestört ist.

Was ist das für Traurigkeit zuständige Geist-Körper-Netzwerk? Schauen wir uns zunächst das Gehirn an. Das limbische System des Gehirns, insbesondere der Temporallappen, ist wichtig für Emotionen und die Intuition. Dieser Bereich des Gehirns stellt die Verbindung unserer Gefühle und Intuition zu den Erinnerungen in Gehirn und Körper her.

Es gibt im Wesentlichen fünf Grundemotionen: Wut, Traurigkeit, Angst, Liebe und Freude. Wenn Sie an einer Depression leiden, überwiegen in Ihnen Traurigkeit und Wut, wohingegen Liebe und Freude völlig zu kurz kommen. Medikamente wie Prozac, Zoloft und Lexapro reduzieren lediglich die Depression, da es sich bei ihnen um Antidepressiva handelt. Sie bringen aber nicht mehr Liebe und Freude in Ihr Leben. Das gelingt erst mithilfe von Affirmationen, kognitiver Verhaltenstherapie und anderen Methoden, durch die Sie lernen, besser und erfüllter zu leben.

Der andere Teil des Gehirns ist der Frontallappen. Während das limbische System also für Emotionen zuständig ist, geht es im Frontallappen, allgemein gesagt, um Denken und Handeln. Menschen, die traumatische Erfahrungen machten, haben Erinnerungen, die in ihrem Frontallappen wieder und wieder abgespult werden, wenn sie depressiv sind: *Ich bin wertlos. Niemand wird mich je lieben. Das hat doch alles keinen Sinn. Oder: Ich habe recht, die anderen sind im Unrecht. Die Dinge sollten ganz anders sein.* Ein anderer Teil des Frontallappens hilft uns, aktiv zu werden und Ziele zu verwirklichen, wenn wir Freude empfinden, lässt uns aber in Trägheit versinken, wenn wir chronisch depressiv sind.

Was ist Wut? Wut ist oft das erste Symptom eines sich verän-

dernden Hormonhaushalts und eines zu hohen Blutdrucks. Es gibt Seminare, in denen ein besserer Umgang mit Wut trainiert wird, aber oft werden sie zwangsweise von Gerichten angeordnet, wenn ein Mensch sich gewalttätig verhält. Diese von der Justiz verordnete Psychotherapie ist nur selten erfolgreich. Das muss man wissen. Man kann ein Pferd ans Wasser führen, aber man kann es nicht zwingen zu trinken. Depression und Traurigkeit sind ein normaler Bestandteil des Lebens, und das gilt auch für die Wut. Gegenwärtig entdecken die Forscher, dass die Anatomie der Wut und die Anatomie der Depression einander ähneln und es viele Überschneidungen zwischen ihnen gibt.<sup>2</sup>

Was bedeutet es, wenn Sie wütend sind? Dass Sie nicht bekommen, was Sie wollen oder erwartet haben. Wut wird sehr stark mit dem Temporallappen assoziiert, aber auch mit einer Zone im Frontallappen, dem Nucleus accumbens, die für Belohnungen zuständig ist. Wenn Sie nicht bekommen, was Sie wollen, sind Sie frustriert, was bis zu heftiger Wut eskalieren kann, und dieses Muster kann sich wiederholen wie eine Endlosschleife. Wie Sie sehen, gibt es im Gehirn also eine Überschneidung zwischen dem Wutnetzwerk und dem Traurigkeitsnetzwerk, weshalb wir, um auf den Anfang des Kapitels zurückzukommen, sagen: »Ich bin traurig«, »Ich bin frustriert« und dann: »Ich fühle mich überfordert«. Wieder und wieder. Wo auch immer Traurigkeit und Wut beginnen, sie enden stets im Gefühl der Überforderung.

Sicher haben Sie auch schon gehört, dass eine Depression Wut ist, die sich nach innen wendet. Vielleicht haben Sie es in einer aktuellen Psychologiezeitschrift gelesen. Dabei handelt es sich aber nicht um einen psychologischen Modetrend, sondern wurde bereits von Karen Horney beobachtet, einer frühen Psychoanalytikerin (1885 bis 1952). Sie bezeichnete die Depression als nach innen gerichtete Wut, die sich in Selbsthass verwandelt. Menschen, die an dieser Form der Depression leiden, werden häufig in eine Umwelt hineingeboren, die unsicher und furchteinflößend ist, so-

dass sie sich hilflos fühlen. Im Versuch, sich an diese Umwelt anzupassen, richten sie ihre Wut nicht auf die Menschen in ihrer Umgebung, sondern gegen sich selbst. Dies ist ein unbewusstes menschliches Verhalten, das merkwürdig erscheinen mag, aber zum Schutz dient. Statt zu denken: »Mein Gott, diese Leute sind wahnsinnig! Wie kann ich solche Menschen lieben?«, sagen sich die Betroffenen: »*Ich* bin nicht liebenswert, *ich* bin ein schlechter Mensch.« Um nicht (weiter) Opfer verbaler oder körperlicher Attacken zu werden, versuchen sie sich aus der Schusslinie zu halten und werden dabei gehemmt und unterwürfig. Sie kämpfen nicht, verhalten sich passiv. Dieses Verhalten zieht sich meist durchs ganze Leben hindurch. Doch die erlernte Vorgehensweise: »Ich werde versuchen, dich dazu zu bringen, dass du mich liebst, damit du mir nicht wehtust«, funktioniert oft nicht. Menschen, die in einer Familie aufwachsen, wo Gewalt und Missbrauch herrschen, versuchen häufig, sich ein Gefühl des »Geliebtwerdens« durch die Strategie zu verschaffen, sich unentbehrlich zu machen – gebraucht zu werden. Sie tun auch später, wenn sie erwachsen sind, alles für andere. Wenn sie von den anderen dafür keine Liebe und Anerkennung erhalten, fühlen sie sich nicht liebenswert und werden depressiv. Das ist ein Beispiel dafür, wie eine Depression aus Wut entsteht, die sich nach innen richtet. Wessen Wut ist es? Wessen Wut? Ich wiederhole diese Frage ganz bewusst. Es ist unsere Wut auf die Menschen, von denen wir missbraucht wurden und die uns Schmerz zugefügt haben. Diese Wut haben wir gegen uns selbst gerichtet, weil wir sie nicht nach außen richten konnten, wenn wir nicht Gefahr laufen wollten, Opfer von Gewalt zu werden. Möglich wäre auch, dass wir intuitiv die Wut der Menschen in unserer Umgebung absorbiert haben. Meist trifft beides zu, denn inzwischen ist erwiesen, dass Depressionen und Wut nicht einfach nur *unsere eigenen* Emotionen sind, sondern auch eine intuitive Reaktion auf unsere Umwelt darstellen.



## *Ein Wort zum Thema Diagnose*

Ein großer Teil meiner Ausbildung drehte sich darum, Traurigkeit mit Antidepressiva und Psychotherapie zu behandeln. Als ich meine psychiatrische Facharztausbildung begann, behandelten wir Stimmungsschwankungen, Angstzustände und andere psychische Beschwerden auf folgende Weise:

- ⇨ Wir hörten uns an, was die Patienten über ihre Gefühle und gesundheitlichen Beschwerden erzählten.
- ⇨ Wir schauten uns ihre Ernährung, ihre Schlafgewohnheiten und ihr Verhalten an.
- ⇨ Ob Sie es glauben oder nicht: Wir zählten Symptome und verglichen die Anzahl der Symptome mit den diagnostischen Kriterien in einem psychiatrischen Handbuch, dem sogenannten DSM-IV.

Es gab schwere Depression, leichte Depression. Manche Menschen hatten eine bipolare Störung I, andere eine bipolare Störung II. Die Liste ging noch weiter. Natürlich gab es, im Gegensatz zu anderen ärztlichen Fachdisziplinen wie Gynäkologie, Onkologie oder innere Medizin, keine Scans, Röntgenaufnahmen oder Bluttests, um eine Diagnose zu bestätigen. Und heute, im 21. Jahrhundert, haben wir, nun raten Sie mal, was? Ein neues Buch mit einer anderen Liste und neuen Namen für die Diagnosen. Es heißt abgekürzt DSM-V.

Angenommen, es wäre in den Achtzigerjahren bei Ihnen eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) diagnostiziert worden. Dann hätte man in den 1990ern gedacht, Sie hätten Asperger. In den frühen 2000er-Jahren hätte man Ihr Problem als Bipolar II bezeichnet. Wie würde die Diagnose wohl im Jahr 2020 oder 2030 lauten? Und welches Medikament würde man Ihnen verordnen? Schließlich ist es immer noch das gleiche Gehirn!

Gegenwärtig beruht die Psychiatrie hauptsächlich darauf, wie

traurig oder glücklich Sie sind. Und obwohl wir häufig beobachten, dass Patienten wütend werden, gibt es ironischerweise keine Wut-Diagnosen. Aber es gibt viele Diagnosen bezüglich Stimmungsschwankungen: Bipolar, Borderline und so weiter.

Dieses Buch hilft Ihnen, Ihr Bewusstsein zu heilen, und zwar unter Zuhilfenahme aller derzeit verfügbaren Optionen. Etikettierungen, also Diagnosen, werden dabei keine so wichtige Rolle spielen, da sie sich ständig verändern – im Gegensatz zum Gehirn, das diese Neigung zu Veränderung nicht zeigt. Bei den Diagnosen spielen außerdem oft Politik und Ideologie eine Rolle – aber da werden wir uns schön heraushalten.

### *Depression, Wut und Selbstliebe*

Louise Hay suchte stets nach einer Lösung für seelische Probleme. Bei ihr ist immer wieder davon die Rede, wie wir Traurigkeit, Depression und Wut dadurch auflösen können, dass wir Liebe und Freude hinzufügen. Statt darüber nachzudenken, warum Sie sich selbst nicht lieben, sei es, weil jemand Sie verletzt hat oder dass Sie in einer hasserfüllten Umgebung aufwuchsen, rät Louise Ihnen ganz einfach, sich selbst so zu lieben, wie Sie sind. Sie rät, sich jetzt sofort zu lieben, wo immer Sie gerade stehen. Wenn Louise über Selbstliebe spricht, geht es dabei nicht um Ihren Taillenumfang, Ihre Hüften oder Ihre Haarfarbe. Das ist keine Liebe, das ist Eitelkeit. Und sie lehrt, dass sich dahinter Angst verbirgt. Louise möchte, dass wir das unglaubliche Wunder achten und wertschätzen, das jeder einzelne Mensch ist. Wenn wir uns selbst lieben, lieben wir das Göttliche, den großartigen Ausdruck des Lebens. Wenn wir uns selbst lieben, wissen wir, dass wir uns auf das Universum einstimmen und auf die Liebe, die alles Leben durchströmt und erfüllt. Louise ist der Auffassung, dass Wut, Depression und Traurigkeit untrennbar miteinander verbunden sind, und viele Vertreter einer frühen Psychologierichtung, die sogenannte Objektbeziehung, stimmen darin mit ihr überein.<sup>3</sup> Das ist bemerkenswert,

denn Louise hat nie studiert oder wie ich eine psychiatrische Facharztausbildung absolviert. Seufz!

Warum fällt es uns schwer, uns selbst zu lieben? Fragen wir zunächst, wie wir lernen, uns selbst zu lieben: Als Kleinkind schauen wir zu unseren Eltern auf, wir sehen sie, sie sehen uns, und wir glauben, das wäre Liebe. Wir absorbieren das im limbischen Frontallappen-Netzwerk in unserem Gehirn. Wenn unsere Eltern allerdings nicht sehr liebevoll sind, schließen wir möglicherweise daraus, *wir* wären nicht liebenswert. Das bewirkt, dass sich in unserem Gehirn ein kleiner Mangelzustand entwickelt, der dann dazu führt, dass im Frontallappen Denkmuster entstehen, die sich ständig im Kreis drehen: *Ich bin nicht liebenswert. Ich bin nicht begehrenswert. Niemand wird mich je lieben.* Da haben wir nun also eine kleine Unvollkommenheit in unserem Gehirn, unserer Persönlichkeit, die mit den Erinnerungen in unserem Gehirn und in unserem Körper verknüpft ist. Und diese Beeinträchtigung des eigenen Selbstbildes wird schließlich zu einer Beeinträchtigung der emotionalen und körperlichen Gesundheit führen.

Aber muss es so bleiben? Muss Ihr ganzes Leben durch dieses verinnerlichte Selbstbild eingeengt werden? Nein, das muss es nicht! Einige »Theoretiker« behaupten, das Selbstbild sei statisch. Aber das ist nicht wahr. Sie können Ihr Profil verändern. Bücher wie *Confidence Code – Was Frauen selbstbewusst macht* erklären ausführlich Selbstvertrauen und Selbstachtung in all ihren Aspekten.<sup>4</sup> Jedenfalls sind Sie den in Gehirn und Körper gespeicherten Fehlprogrammierungen nicht hilflos ausgeliefert. Durch Affirmationen, kognitive Verhaltenstherapie und andere Strategien können Sie jederzeit Ihre Stimmung positiv verändern, Sie können sich durch Körpertraining ein neues Gefühl der Stärke aufbauen, an Ihrer Spiritualität arbeiten und sich mit Ihrer höheren Macht verbinden – positive Veränderungen sind immer möglich. Sie können sich selbst lieben. Wenn Sie möchten, können Sie dabei auch therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen, etwa um einen Verlust

oder einen Schmerz aus der frühen Kindheit besser zu verarbeiten. Mithilfe einer Therapeutin oder eines Therapeuten, also sozusagen einer Mutter- oder Vater-»Prothese«, können Sie die in Ihrem Gehirn und Körper gespeicherten Erinnerungen umgestalten.

### *Depression und Wut*

Ich wünschte, ich bekäme einen Dollar für jeden Anruf von Leuten, die telefonisch meinen Rat als medizinische Intuitive einholen und bei denen ich ein Problem im Bereich Depression und Wut diagnostiziere, die aber von sich behaupten, sie wären weder depressiv noch wütend oder unglücklich! Diese Leute haben keine seelische Depression, sondern eine Körper-Depression. Was ist eine Körper-Depression? Diese Menschen spüren ihre Traurigkeit und Wut nicht wirklich und sind nicht in der Lage, über die Emotionen an sich zu sprechen. Sie sagen zum Beispiel, dass sie sich müde fühlen. Sie spüren einen Druck auf der Brust, Atembeklemmungen. Ihre Beine fühlen sich bleischwer an. Sie können schlecht einschlafen und schlafen nicht durch. Ihre Muskeln sind verspannt. Sie leiden unter erhöhtem Blutdruck, erhöhten Cholesterinwerten. Oder sie haben ein Magengeschwür. Was steckt dahinter? Nun, diese Patienten beschreiben die körperlichen Symptome, die Resultat der neurochemischen Veränderungen sind – des bereits geschilderten Dominoeffekts. Die Neurotransmitter für Depression und Wut haben den Boden für Symptome bereitet, die sich eher im Körper und weniger im Gehirn bemerkbar machen. Denken Sie daran: Wenn wir einer Emotion wie Traurigkeit oder Wut nicht Ausdruck verleihen können – wenn wir sie nicht aus der rechten in die linke Gehirnhälfte holen können, sie nicht benennen, nicht auf sie reagieren können –, wandert sie hinunter in den Körper.

Die medizinische Intuition ist eine ausgezeichnete Hilfe für Menschen, bei denen sich Probleme des Denkens körperlich manifestieren. Wenn es in unserem Leben eine Emotion gibt, mit der wir nicht angemessen umgehen, wird unser Körper uns das wissen

lassen, indem er bestimmte Symptome entwickelt. Also können wir uns Probleme in jedem der sieben Zentren anschauen, von denen bereits die Rede war:

- ⇨ Wenn Ihnen Ihr Immunsystem, Blut, Haut, Muskeln und Gelenke Probleme bereiten oder andere Beschwerden innerhalb des ersten Zentrums auftreten, etwa Anämie oder Pfeiffer'sches Drüsenfieber, fragen Sie sich: »Welcher Verlust innerhalb meiner Familie macht mir zu schaffen?«
- ⇨ Wenn Sie an Symptomen im zweiten Zentrum leiden, also im Beckenbereich, dem Beziehungsbereich Ihres Körpers – zum Beispiel PMS oder Scheidenentzündung –, fragen Sie sich: »Gibt es im Zusammenhang mit meiner Partnerschaft Verlustgefühle, Traurigkeit oder Wut?«
- ⇨ Bei Symptomen im dritten Zentrum, Ihrer Körpermitte, beispielsweise Diabetes oder Allergien, fragen Sie sich: »Gibt es bei mir Traurigkeit bezüglich meines Selbstwertgefühls?«
- ⇨ Symptome im Bereich Herz, Brust und Lunge, also im vierten Zentrum, können mit Liebeskummer zu tun haben.
- ⇨ Im fünften Zentrum kann eine Schilddrüsenunterfunktion darauf hindeuten, dass Sie wütend darüber sind, dass man Sie scheinbar ausschließt oder vernachlässigt.
- ⇨ Im sechsten Zentrum könnte zum Beispiel ein grauer Star Ausdruck der Unfähigkeit sein, freudig und optimistisch in die Zukunft zu blicken.
- ⇨ Im siebten Zentrum kann Wut, Schmerz oder über lange Zeit andauernde Verbitterung das Krebsrisiko erhöhen.

### ***Körperliche Symptome von Depression und Wut medikamentös behandeln***

Menschen aus aller Welt suchen meinen Rat als medizinische Intuitive, weil sie an Gesundheitsproblemen in Gehirn und Körper leiden. Viele Nahrungsergänzungsmittel, Heilkräuter und Medika-

mente, die gegen körperliche Probleme helfen, können auch bei emotionalen Problemen Abhilfe schaffen. Zum Beispiel helfen stimmungsaufhellende Mittel wie Prozac, Zoloft, 5-HTP (5-Hydroxytryptophan) und SAME (S-Adenosylmethionin) oft auch bei Störungen des Immunsystems. Warum? Weil sie die Immunmediatoren beeinflussen. Ja, jene Immunmediatoren, die Teil des zuvor betrachteten Dominoeffekts sind. Die Forscher glauben heute, dass diese Neuromodulatoren, die sogenannten Zytokine, Einfluss auf zahlreiche Krankheiten haben, sei es Lyme-Borreliose, Autoimmunerkrankungen wie Lupus, chronische Erschöpfung oder rheumatische Arthritis. Ob Sie nun also an Depression und Wut oder einem der genannten körperlichen Symptome leiden, es werden Ihnen vermutlich die gleichen Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente helfen. Wenn ich jemandem, der an Gelenksbeschwerden leidet, Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) empfehle, sagt er oder sie vielleicht zu mir: »Ich weiß, dass Rosenwurz gegen Depressionen eingesetzt wird. Dann glauben Sie also, dass ich depressiv und ängstlich bin.« Und ich antworte: »Nein, ich empfehle Rosenwurz, weil er Serotonin und Cholesterin reguliert, und Sie haben Probleme mit Ihrem Cholesterinspiegel.« Und meistens sagt der Patient dann: »Okay.«<sup>5</sup>

## Die Alles-ist-gut-Klinik

Der Rest dieses Kapitels ist der Alles-ist-gut-Klinik gewidmet, wo ich Ihnen zeigen möchte, wie Sie Ihre Depressionen, Ihre Wut und Stimmungsschwankungen heilen können.

### *I. Depression und Wut in Gehirn und Körper*

Höchstwahrscheinlich haben wir das Folgende alle schon mal in der einen oder anderen Form erlebt. Aber trifft etwas von dem Aufgezählten auf Ihre momentane geistige und körperliche Verfassung zu? Gehen Sie die nachfolgende Liste aufmerksam durch.

Welche der Symptome machen sich bei Ihnen gegenwärtig bemerkbar? Auf diese Weise führen Sie ein intuitives medizinisches Reading bei sich selbst durch.

### **Geistige Symptome**

- ☞ Sie empfinden Kummer, Schmerz, Einsamkeit, Unruhe, Bitterkeit, Frustration oder »schlechte Laune«.
- ☞ Diese Gefühle haben sich nach dem Verlust eines geliebten Menschen in Ihnen festgesetzt.
- ☞ Jemand, der Ihnen wichtig ist, respektiert Sie nicht.
- ☞ Dieses schmerzhaft Unbehagen tritt auf, seit Sie eine berufliche Enttäuschung hinnehmen mussten.
- ☞ Möglicherweise absorbieren Sie intuitiv die Depression oder Traurigkeit eines anderen Menschen.
- ☞ Sie glauben, dass das Leben keinen Grund zur Hoffnung gibt.
- ☞ Sie fühlen sich minderwertig.
- ☞ Sie machen sich Vorwürfe wegen Dingen, die in Ihrer Umgebung schiefgehen.
- ☞ Sie glauben, dass man Sie unfair behandelt.
- ☞ Sie glauben, das Leben sollte anders sein.
- ☞ Sie verspüren den Wunsch zu sterben.
- ☞ Sie wünschen einer anderen Person den Tod.

### **Körperliche Symptome**

- ☞ Sie fühlen sich müde, Ihr Körper schmerzt. Sie leiden unter häufigen Infektionen.
- ☞ Das Aufstehen morgens fällt Ihnen schwer. Sie schlafen immer länger und länger.
- ☞ Sie schlafen schlecht ein und schlafen nicht durch.
- ☞ Sie gehen langsam und schlurfend.
- ☞ Ihre Beine fühlen sich schwer an und Sie gehen vornübergebeugt.
- ☞ Sie beißen oft die Zähne zusammen und ballen die Fäuste.