

Dr. med. FOLKER MEISSNER



Deine LIZENZ zur
SELBSTTHEILUNG*

DAS ARBEITSBUCH

***) auch in Zeiten von CORONA**

www.mitabsichtgesund.de

Impressum

© 2021

Verlag: Mit Absicht Gesund GmbH, Königswinter

Umschlag: Matthias Siegk, siegk medien

Foto Buchumschlag (Himmel): iStock © suwatsilp sooksang

Grafik und Satz: Dr. Folker Meißner

Druck und Binden: Bonner Universitäts-Buchdruckerei

Printed in Germany

ISBN 978-3-949705-03-8 (Arbeitsbuch)

ISBN 978-3-949705-00-7 (gebundene Buchversion)

ISBN 978-3-949705-01-4 (e-Book)

www.deine-lizenz-zur-selbstheilung.de

HINWEISE & DISCLAIMER

V

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie aktuell in psychiatrischer oder psychologischer Behandlung sind, sprechen Sie bitte zunächst mit Ihrem Arzt oder Psychologen, ob Sie die Heilungsimpulse, wie sie in diesem Buch vermittelt werden, parallel zu Ihrer Behandlung anwenden dürfen oder nicht.

Grundsätzlich gilt:

Die Anwendung der Heilungsimpulse ersetzt keine erforderliche ärztliche oder psychologische Behandlung. Die vorgestellten und erprobten Heilungsimpulse können allerdings dazu beitragen, dass ungünstige Glaubenssätze und energetische Blockierungen aufgelöst werden, bevor sie nachhaltig Krankheiten verursachen oder aufrechterhalten.

Die Schulmedizin erkennt komplementärmedizinische Behandlungsmethoden derzeit nicht an, da ihre Wirkung noch nicht durch Studien auf der Grundlage schulmedizinischen Wissens nachgewiesen wurde. Gleichwohl setze ich diese Verfahren und Methoden in meiner Praxis ein, da sie sich seit sehr vielen Jahren im praktischen Alltag bewährt haben.

Gendering:

Ich benutze die deutsche Sprache bewusst in einer sehr unpolitischen, konventionellen und insbesondere flüssig lesbaren Art und vermeide deshalb das Unterbrechen des inhaltlichen Erfassens durch »*innen«, »:innen« oder »_innen«. Damit folge ich auch der Empfehlung des Rates für deutsche Rechtschreibung.¹ Der Verzicht auf Asteriske, Gaps oder andere Verkürzungsformen hat nichts mit fehlendem Respekt vor dem weiblichen oder einem anderen Geschlecht zu tun oder gar mit der fehlenden Einsicht, dass sich die Zeiten geändert hätten und man nicht davon ausgehen dürfe, dass sich alle anderen, nicht explizit genannten Geschlechter automatisch angesprochen fühlen würden. Die Verwendung des genuinen Maskulins dient ausschließlich der besseren Lesbarkeit. Er erleichtert zudem die Konzentration auf die wesentlichen Sachverhalte und Kerninhalte. Beides erachte ich bei einem Sachbuch für wesentlicher als politisch motivierte sprachliche Kunstgebilde. Ich halte es für unzumutbar, wenn wir grundsätzlich zum Beispiel von Verbrecher*innen, Triebtäter*innen oder gar Glaubensbrüder*innen sprechen müssten. In diesem Buch kann ein „Patient“, ein „Klient“ oder ein „Betroffener“ also m/w/d sein.

1 Beschluss vom 26.03.2021

INHALT

Einleitung	1
Selbstheilung für Anfänger	3
Stufe I der Lizenz zur Selbstheilung	3
Ziel - Plan - Aktion - Kontrolle	9
IST-ANALYSE: Wie geht es mir?	13
Beispiel 1:	14
Beispiel 2:	14
Was beeinflusst meine Stimmung?	21
Mein Umfeld 2.0	25
AUFGABE 1:	28
AUFGABE 2:	29
AUFGABE 3:	31
Der Friedensprozess	33
Selbstheilung für Fortgeschrittene	45
Stufe II der Selbstheilung	45
Abschied von der Vergangenheit	54
Entgiftung - zwischenmenschlich	54
Mit dem Heilungs-navi unterwegs - Futur II	58
Selbstheilung für Experten	63
Stufe III der Selbstheilung	63
Am Anfang steht eine IST-ANALYSE	66
Ihre Ist-Analyse	69
Übungen	71
Heilungsimpulse	77
Immer und zu allererst: Schuld auflösen	77
Impulse zur Selbstheilung	77
Löschen von Altlasten	78
Abkehr des Kindes und Ende des Stammbaums	79
Abweisung durch die Ehefrau	79
Anders sein, nicht dazugehören	79
Angst, ausgelacht zu werden	80
Angst, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen	80
Angst, sich nicht selbst lieben zu können	80
Angst, sich nicht lieben zu dürfen	81
Angst vor Armut im Alter	81
Angst vor Einsamkeit im Alter	81



Angst vor Erfolg	82
Entlassung/Jobverlust/Kündigung	82
Fehlende Zuwendung der Eltern	82
Für das Glück anderer (z. B. ihres Vaters) verantwortlich fühlen	83
Für das Glück anderer verantwortlich gemacht werden – wenn andere Sie für ihr Glück verantwortlich machen	83
Für die Vorfahren büßen müssen (Beispiel: Urgroßeltern)	84
Jemanden verlieren	84
Jemanden verlieren: verlassen werden	84
Jemanden verlieren: im Stich gelassen werden	85
Jemanden verlieren: wenn Mutter oder Vater die Familie verlassen haben	85
Männlichkeit (unterdrückte)	85
Mir steht ein glückliches Leben gar nicht zu	86
Missbrauch	86
Nervensägen	86
Nicht dazugehören, anders sein	87
Nicht gut genug (sich nicht gut genug fühlen)	87
Prokrastination	87
Prostataprobleme aufgrund befürchteten Machtverlusts	88
Prügel (Geprügelte Kinder)	89
Scham	89
Scheitern (wenn Sie an etwas gescheitert sind)	89
Scheitern (Angst vor erneutem Scheitern)	90
Schmerzen aufgrund eines Fersensporns	90
Tarnkappen (nicht gesehen werden wollen)	90
Verdammt sein, zu leiden (sich verdammt fühlen)	91
Verrat	92
Weiblichkeit (unterdrückte)	92

EINLEITUNG

Dieses Arbeitsbuch ist für all jene gedacht, die mit Hilfe des Buches »Deine Lizenz zur Selbstheilung« mit Absicht gesund werden oder bleiben möchten und die sich von ihren Altlasten trennen und Gesundheit programmieren wollen. Das im Buch vorgestellte und hier im Arbeitsbuch detailliert beschriebene Heilungs-Navi mag ihnen dabei bei der praktischen Umsetzung helfen.

Als Besitzer dieses Arbeitsbuches ist, haben Sie sich entschieden, die Verantwortung für die eigene Gesundheit, für das eigene Leben und für das eigene Glück selbst zu 100% zu übernehmen. Das unterscheidet Sie derzeit noch von der Mehrheit der Bevölkerung, die der Auffassung ist, dass das Leben einfach so geschieht und man das Leben eben als Opfer ertragen muss.

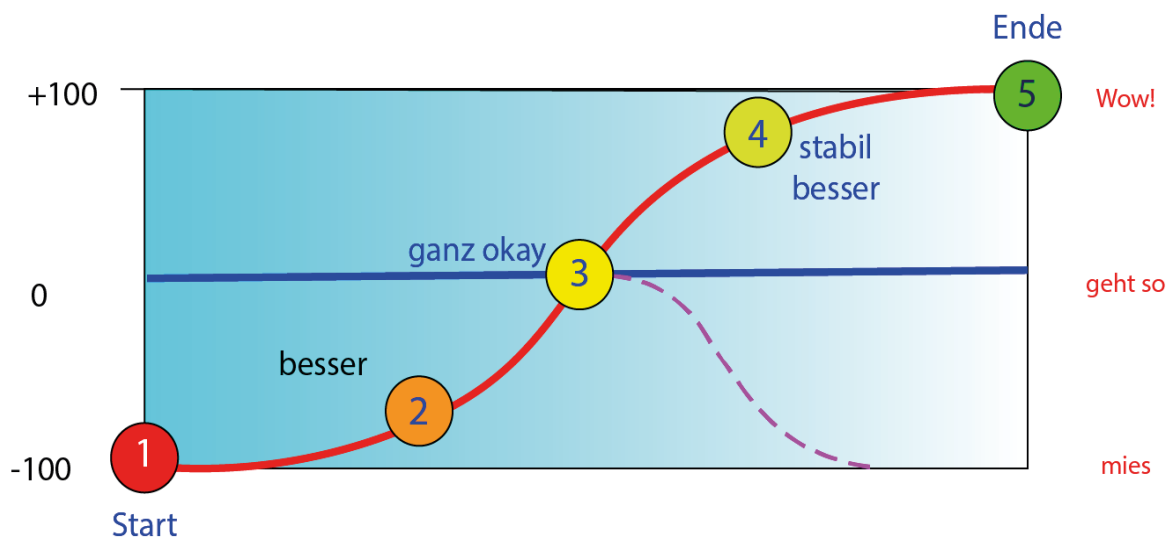
Das Arbeitsbuch unterstützt Sie bei den Aufgaben, die im Buch angesprochen sind. Sie finden alle dort erwähnten bzw. vorgestellten Formate, Listen und Skalen und können damit sofort loslegen. Jedes Kapitel enthält eine Reihe leerer oder vorformatierter Seiten für Ihre Notizen. Zusätzlich sind im hinteren Teil des Arbeitsbuches einige leere Notizseiten eingepflegt, die Sie unabhängig von der Stufe der Selbstheilung nutzen können.

Den Wert dieses Buches bestimmen Sie selbst. Die Intensität und die Akribie Ihrer Arbeit mit und an sich lässt das Arbeitsbuch stetig an Wert gewinnen, denn es wird in kurzer Zeit zum Abbild Ihrer **aufgelösten** emotionalen Lasten, die Ihr Leben seit Ihrer Kindheit bestimmt haben, ohne dass es jemand bemerkt hätte.

Mit diesem Arbeitsbuch möchte ich Sie darin unterstützen, Ihren Weg zu

A

optimaler und vor allem nachhaltiger Gesundheit zu gehen. Normalerweise begnügen sich Menschen damit, aus einer Erkrankung heraus (Punkt 1: Level -100) nur einen Zustand zu erreichen, in dem sie wieder funktionieren, in dem die Schmerzen erträglich sind oder das allgemeine Wohlbefinden gerade einmal das Prädikat »ganz okay« verdient (Punkt 3: Level 0). Wenn man aber nun auf Level 0 in seinen Bemühungen nachlässt, folgt man automatisch der gestrichelten Kurve und in absehbarer Zeit ist man wieder auf



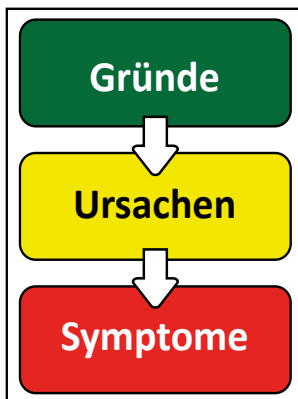
Level -100. Ich möchte Sie einladen, der roten Kurve weiter zu folgen und Level +100 zu erreichen. Es mag ein bisschen dauern, aber einmal an Punkt 5 angelangt, haben Sie so viel **Gesundheitsguthaben**, dass Sie allen Herausforderungen gewachsen sein werden. Ist das für Sie interessant?

Gut, dann kann's losgehen.

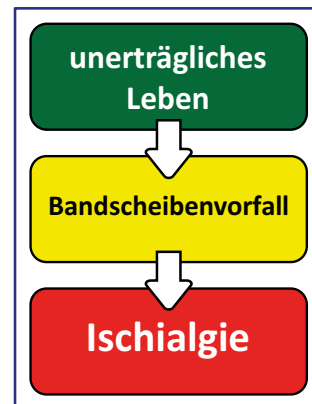
SELBSTTHEILUNG FÜR ANFÄNGER

Stufe I der Lizenz zur Selbstheilung

In der Stufe I geht es zunächst um die Ermittlung von emotionalen Altlasten sowie unzweckmäßigen Gewohnheiten oder Verhaltensmustern und die Vorbereitungen zu deren Auflösung. Alles, was uns als Symptom über längere Zeit – zwei Wochen und mehr – im Leben begegnet, hat mindestens eine Ursache,



und jede Ursache hat mindestens einen Grund, der sie aktiv hält. Viele dieser Ursachen reichen bis in die Kindheit zurück, ja selbst Verbindungen zu unseren Vorfahren – sogenannte epigenetische oder trans-generationale Verbindungen – sind nicht selten.



Neugier und Ehrlichkeit, Mut und Disziplin sind gefragt, wenn es darum geht, die Auflösung der Altlasten nachhaltig anzugehen. Wer aber Gesundheit wirklich für sich manifestieren will, wird die Entscheidung leicht treffen, sich von diesen Hindernissen zu trennen und **MIT ABSICHT GESUND** zu sein.

Ohne Motivation wird man niemals starten, ohne Intention fehlt die Richtung und ohne Willenskraft wird man nicht durchhalten. Am längsten bleibt das Intention Deficit Syndrom (in Annäherung an das Attention Deficit Syndrom)

Wer die Vergangenheit ständig wie einen Koffertrolley mit sich herumfährt, macht seine Vergangenheit immer wieder zur Gegenwart – und damit auch zur Zukunft.

unentdeckt. Ich kann es nur ausschalten, wenn ich meine Ziele formuliere, wenn ich mich auf Ziele festlege. Ein Ziel könnte sein - zumindest innerhalb dieses Programms - , wieder gesund zu werden, um danach mit Absicht gesund zu bleiben.

»To do or not to do, this is the question.« Hamlet hat das anders formuliert, ich weiß, aber es geht hier nicht um das Sein, sondern um das Tun. Und mit dem Tun bzw. dem Unterlassen soll es losgehen.

Wir kreieren je eine Liste

- für das, was ab sofort dauerhaft zu tun ist **(To do)** und
- für das, was wir ab sofort dauerhaft unterlassen werden **(Not to do)**.

Jeder möge diese Liste erst einmal ohne großes Nachdenken ausfüllen, einfach in jede Liste ein paar Einträge einfügen und beobachten, was da entsteht.

Die Vorlage der Liste mag Ihnen anfangs etwas lang vorkommen, aber Sie werden sehen, dass Sie mit der Zeit immer mehr Dinge entdecken, die in die eine oder andere Spalte einzutragen sind.

Also los geht's!

In Vorbereitung auf den großen abschließenden Friedensprozess sind nur noch drei Aufgaben übrig,

A

- * wir bereiten das Aufgabenblatt für den Friedensprozess vor
- * wir dürfen alle Menschen, die uns beeindruckt, geformt, beeinträchtigt, geliebt, umsorgt oder bekämpft haben, identifizieren und ihrer Kategorie zuordnen
- * wir dürfen die Menschen, mit denen uns eine extreme Situation verbindet, identifizieren und ebenfalls kategorisieren.

AUFGABE 1:

Die Matrix, die wir für den Friedensprozess verwenden, finden Sie im Buch auf Seite 61. Wir wollen diese Matrix mit allen Personen anreichern, die in irgendeiner Täter- oder Opferrolle mit uns verbunden sind. An dieser Stelle möchte ich nur die Idee hinter dieser Matrix beschreiben, ab Seite 36 (nach Aufgabe 3) finden Sie dann das Formular, in das Sie Ihre echten Daten eintragen dürfen.

Wir unterscheiden **zwei** Personengruppen:

- * Menschen, denen gegenüber wir uns noch als **OPFER** fühlen (diese Menschen sind also aus unserer Sicht Täter)
- * Menschen, denen gegenüber wir noch ein schlechtes Gewissen haben, weil wir ihnen irgendetwas angetan haben (sie sind die Opfer, wir sind hier die **TÄTER**)

Opfer (wer hat mir etwas angetan?)	Täter (wem habe ich etwas angetan?)
Tante Käthe (Ohrfeige ohne Grund)	Opa Hans (Tabak mit Haaren versehen)
Opa Hans (Abwertung vor versammelter Mannschaft)	Margit
Josef (Unwerturteil)	Elvira
Maria	Manfred
Lehrer Lempel (ungerecht)	Johannes (Bruder verpetzt)
Prof. Blödmann (schikaniert)	Lehrer Lempel (Reifen platt gemacht)

Die Grundideen und Beispiele für die Auflösungsformeln für die beiden Spalten sind im Buch »Deine Lizenz zur Selbstheilung« auf Seite 65ff abgedruckt. Sie finden konkrete Beispiele im Folgenden auch **im Abschnitt Friedensprozess ab Seite 33**.

AUFGABE 2:

Wir identifizieren (die nachstehende Reihenfolge weicht etwas von der in Buch und eBook ab):

fördernde Menschen (FÖ)

liebende Menschen (LI)

fordernde Menschen (FO)

hemmende Menschen (HE)

Feinde/Widersacher (FW)

Es kann sein, dass ein und dieselbe Person in zwei Kategorien aufgeführt wird, z. B. wenn sie ein guter Pädagoge war und sowohl fördernd als auch fordernd in Erscheinung trat. Das nachstehende Tabellenformat erleichtert die Zuordnung und spätere

SELBSTTHEILUNG FÜR FORTGESCHRITTENE

Stufe II der Selbstheilung

Die nächste Stufe führt uns in einen noch intensiveren Aufräumprozess.

Wir beschäftigen uns auf dieser Stufe mit unserer Abwehrkraft und unserer inneren Müllabfuhr. Aber auch hier lohnt es sich, eine Art Ist-Analyse zu machen.

Bitte nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen schriftlich.

- 1. Was belastet mich und wie macht es das?**
- 2. Wer belastet mich und wie macht er/sie das?**
- 3. Habe ich mich schon dagegen entschieden oder dulde und leide ich noch still vor mich hin?**

Ich gebe Ihnen zuvor noch ein Beispiel an die Hand.

Thema Zuckerkonsum:

Was belastet mich?	Mein übermäßiger Zuckerkonsum
Wie macht es das?	Ich nehme immer mehr zu und schäme mich, dass ich hier versage.
Entscheidung dagegen?	Eigentlich ja, aber es klappt nicht. Der Kreislauf „Ich brauche jetzt etwas Süßes → ich esse etwas Süßes → mir geht es viel besser“ (Wiederholung) läuft ungebremst. Im Gegenteil: wenn ich mich richtig toll dagegen wehre, wird's nur schlimmer.

MIT DEM HEILUNGS-NAVI UNTERWEGS - FUTUR II

»Alles, was dir widerfährt, ist zu deinem Besten.«

Auf S. 103 - 111 im Buch finden Sie äußerst wichtige Basisinformationen zum Erfolgsmanagement, insbesondere zu Zielsetzung und Zielerreichung, denn Heilung hat sehr viel mit Zielsetzung und Zielerreichung zu tun, weil es ja um den erfolgreichen, vor allem **dauerhaften** (= nachhaltigen) Wechsel eines Zustands geht.

Eine der Hauptaussagen lautet:

Ohne zugkräftiges Warum gibt es keinerlei Wie.

Dieser Satz wird oft belächelt, weil er in seiner Bedeutung nicht verstanden wird. Die meisten Menschen legen ihren Schwerpunkt auf das Wie („Wie soll das denn gehen?“, „Was muss ich tun, um ...“ oder „Ich muss ja eigentlich nur ...“) und sehen nicht, dass ihnen der Attraktor fehlt, der das Navi auf Kurs hält. Dieser Attraktor ist vielleicht gar nicht das Ziel in seiner Gesamtheit, sondern „nur“ ein wesentlicher Anteil dieses Ziels, nämlich der Grund, warum genau ich dieses Ziel erreichen will. **Ein Ziel ohne das passende Warum ist nicht mehr als nur ein Wunsch.** Ein solches Ziel *würde* man gerne erreichen ... Der Konjunktiv zeigt schon die Illusion auf. Unser Ziel, von dem wir hier sprechen, hat ein Warum und ist deshalb ein Ziel, das wir erreichen *werden*, und beim Blick auf das Navi sehen wir, dass wir es quasi schon erreicht haben.

Angenommen, Sie haben Beschwerden, eine Krankheit mit Symptomen, die Sie davon abhalten, in die Natur zu gehen und Ihren Enkeln die Wildkräuter in der freien Natur zu zeigen. Sie wollen gesund werden, um das wieder zu können. Wie müssten Sie das Ziel in der oben beschriebenen Form formulieren?

Beispiel:

»Ich bin rundherum gesund und in meiner vollen Kraft und genieße es mit allen Sinnen, meinen Enkeln und ihren Freunden die kleinen und großen Wunder der Natur zu zeigen und dabei ihre staunenden Gesichter zu beobachten.«

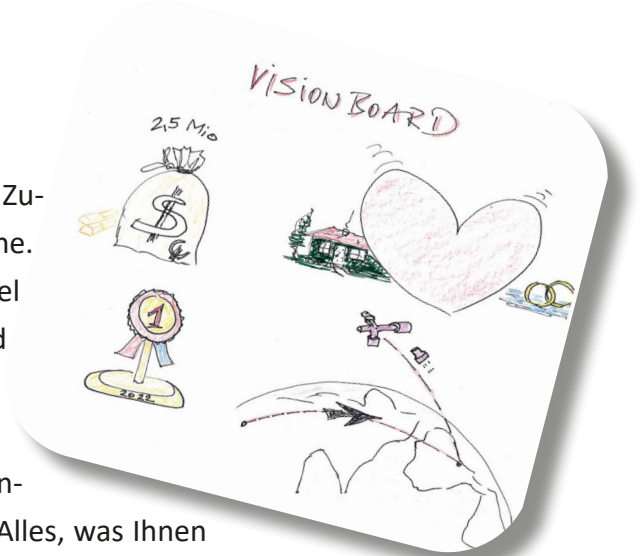
So, und nun geht ans Eingemachte. Jetzt dürfen Sie Ihr ganzes Leben betrachten und nicht nur Ihre Gesundheit. Sie erinnern sich: Gesundheit ist nur ein Teilaspekt des Lebens. Wenn wir uns um unser Glück kümmern, schließen wir dabei Gesundheit automatisch mit ein.

Das Zauberwort hier heißt: **Visionboard**.

Ein Visionboard ist die grafische/zeichnerische Zusammenfassung der Zielfotos Ihrer Lebensbereiche.

Kompliziert genug? Ok, lassen Sie uns das Beispiel aus dem Buch heranziehen, um ein Visionboard theoretisch und praktisch zu erfassen. Ein Visionboard umfasst mehrere – um nicht zu sagen alle – Lebensbereiche, also Finanzen, Beziehungen, Familie, Beruf(ung), Hobbys, Projekte usw. Alles, was Ihnen

wirklich am Herzen liegt, muss im Visionboard erfasst sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie das „Zielfoto“ des Bereiches grafisch darstellen (wie zum Beispiel im Bild das Feld »romantische Liebesbeziehung« oder ob Sie wie im Falle des Feldes »Finanzen« eine Mischung aus Zeichnung und konkreten Zahlen eintragen. Es ist Ihr Visionboard und Sie müssen es dechiffrieren können, niemand sonst.



Machen Sie sich bitte nun die Mühe, das, was Sie in dem Bild sehen, zu interpretieren. Welche inneren Botschaften sind Ihrer Meinung nach in diesem Visionboard enthalten?

Finanzen: _____

Liebesbeziehung: _____

Hobby/Sport: _____

Reisen/Abenteuer: _____

F

Indem ich das vibrierende Herz, die Eheringe und das schnuckelige Haus heranziehe, sieht mein Vorschlag für das Feld Liebesbeziehung so aus:

»Ich lebe glücklich verheiratet mit meiner Allerliebsten in unserem Traumhaus und genieße unsere romantische Liebesbeziehung mit allen Sinnen.«

Und nun sind Sie wieder dran, aber diesmal mit Ihrem eigenen Visionboard. Es wird empfohlen, *nicht mehr als sieben Lebensbereiche* in einem Visionboard zu vereinen, wobei einige Bereiche als obligatorisch angesehen werden, wie zum Beispiel Finanzen, Beziehung und Beruf(ung). Bitte erstellen Sie ein Visionboard zunächst immer nur für sich, denn es geht um Ihr ganz persönliches Glück. Erst wenn Sie selbst und Ihr Partner respektive Ihre Partnerin ausreichend Erfahrung mit Ihren persönlichen Visionboards gesammelt und festgestellt haben, dass die Zielfotos tatsächlich wahr werden, können Sie dazu übergehen, ein gemeinsames Visionboard zu erstellen. Die dort fixierten Lebensbereiche sollten natürlich nur die Bereiche erfassen, in denen tatsächlich Überlappungen bestehen, das heißt die Hobbys können außen vor bleiben, wenn sie nicht geteilt werden.

Sie haben nun die Stufe II der Selbstheilung erklommen und erfahren, was es bedeutet, sich auf ein langfristiges Ziel einzulassen. Es ist wie bei einem Marathon, man muss durchhalten und immer wieder Phasen der Schwäche und des Zweifels überwinden – nur dafür sind sie da.

Was war Ihre größte Herausforderung bis hierher?

F

Was werden Sie ändern?

»Fürchte dich nicht, langsam zu gehen.

Fürchte dich, stehen zu bleiben.«

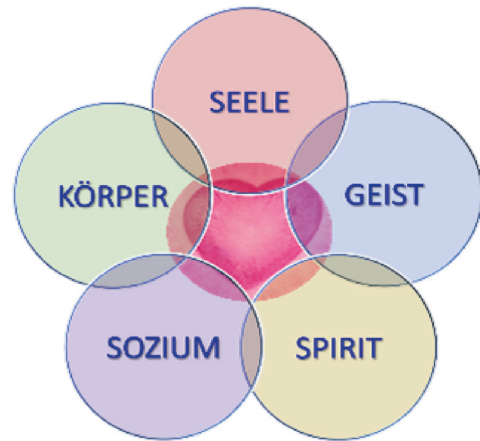
Christian August Vulpius

SELBSTTHEILUNG FÜR EXPERTEN

Stufe III der Selbstheilung

Die höchste Stufe der Selbstheilung verlangt von uns im Wesentlichen die Beachtung zweier Regeln oder besser gesagt Erkenntnisse:

1. Wir sind nicht unser Körper, nicht unser Verstand und schon gar nicht unser Schmerz, sondern eine individuelle Einheit aus Körper, Geist und Seele in ihrer Einbindung in die Gesellschaft (Sozium) und in ihrer Anbindung an die Geistige Welt.
2. Es ist nicht nur unsere sehr persönliche Aufgabe, für allgemeine Hygiene zu sorgen, sondern auch für unsere Psychohygiene (Händewaschen für die Seele).



Die Beachtung dieser Erkenntnisse verlangt von uns, dass wir zu uns stehen und die Verantwortung für unser Handeln und Denken zu einhundert Prozent übernehmen. Wir mögen noch so gläubig sein und uns oben angebunden fühlen, wir können die Verantwortung für unser Leben und unser Glück nicht an Gott – oder welche Instanz auch immer für Sie in Frage kommt – abgeben. Ich habe einmal eine Geschichte über einen jungen Kameltreiber gelesen, der sein Kamel über Nacht nicht angebunden hatte und am Morgen feststellen musste, dass es entlaufen war. Er entschuldigte sich gegenüber dem Führer der Karawane damit, dass er Allah ausdrücklich um den Schutz des Kamels gebeten und fest auf Allah vertraut habe. Die Antwort des Karawanenführers hieß sinngemäß: „Vertraue auf Allah, aber binde dein Kamel fest.“ Man kann Eigenverantwortung nicht abgeben. Ich vermute, dass es einfach zu den Aufgaben einer Inkarnation gehört, die Verantwortung selbst zu übernehmen.

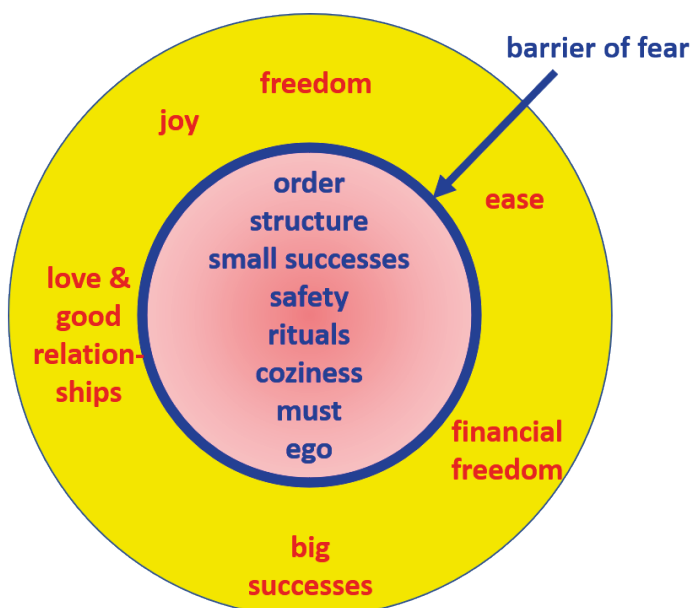
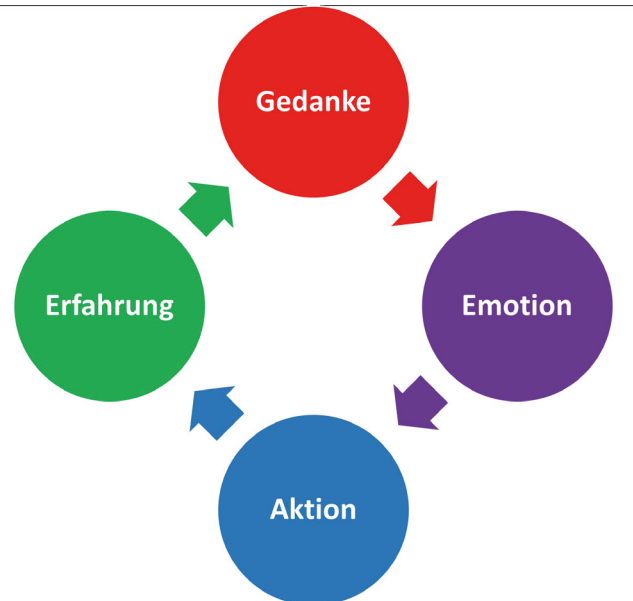
Und nicht vergessen: **Ich liebe und achte mich genau so, wie ich bin.**

Bitte lesen Sie das Kapitel 5 (im Buch S. 112 - 124) gut durch. Es lohnt sich. Die PNEI (Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie zeigt immer wieder, dass wir nicht einen Teil unseres Systems behandeln können, ohne einen anderen Teil zu beeinflussen. Wir sind einfach ein einmaliges, hoch komplexes Informationsnetzwerk, dessen Umfang noch niemand voll erfasst hat. Und deshalb dürfen wir immer wieder erstaunt sein, dass wir Reaktionen bei uns entdecken, mit denen wir nicht gerechnet haben. Ist das nicht wunderbar?

Wann immer wir etwas ändern wollen, dürfen wir uns an die nebenstehende Grafik erinnern. Der entscheidende Faktor ist der Gedanke. Nur wenn wir die Macht über unsere Gedanken behalten, werden wir unsere Zukunft nach unseren Vorstellungen gestalten können. Wir dürfen uns darin üben, uns nicht ablenken zu lassen, Nein zu sagen, wenn wir Nein meinen, und den Fokus auf unser Ziel aufrechtzuerhalten, auch wenn uns unsere Umwelt zu einer ganz anderen Handlung auffordern möchte.

»Raus aus der Komfortzone!« heißt die Devise. Ein neues Ziel, dessen Vorstellung uns keine Angst macht, und das uns einen schmerzfreien Weg bis zum Erreichen verspricht, ist kein echtes Ziel. Ein derartiges Ziel ist in der Regel bereits Teil unserer Komfortzone. Echte Ziele, die uns zu Freiheit, Freude, finanzielle Freiheit, Erfolg und Leichtigkeit führen, liegen außerhalb der Komfortzone, und diese äußere Zone erreichen wir nur, wenn wir den Feuerring durchschreiten, der die Komfortzone umgibt. Diese Grenze wird auch als Grenze der Angst bezeichnet (»barrier of fear«). Unser Selbst bewegt sich gerne »da draußen«.

Innerhalb der Komfortzone liegen andere Ziele. Sie gewähren uns nur das Gewohnte, aber durchaus Geliebte wie Ordnung, feste Rituale, „Sicherheit“, Gemütlichkeit, Struktur und (kleine!) Erfolge, aber auch das „du musst“ und unser Ego.



Vorsicht Falle!

***Zufriedenheit ist
der größte Feind
des Glücks.***

WAS MUSS ICH KONKRET FÜR MEINE EIGENE SELBSTTHEILUNG TUN?

Jetzt haben Sie Ihre Komfortzone etwas näher kennengelernt und auch erste Entschlüsse oder Absichten geäußert. Nun bleibt aber immer noch die Frage „Was muss ich denn konkret tun, um meine eigene Selbstheilung (nicht nur im Bereich Gesundheit) hinzubekommen?

Da diese Frage letztlich die entscheidende ist, wurde sie hier zu Beginn der Stufe III platziert. Wir kommen jetzt nämlich zur konkreten praktischen Umsetzung des bisher Gelernten und Geübten.

Am Anfang steht eine IST-ANALYSE

Im Kapitel 7 des Buches finden Sie ein Beispiel für eine IST-Analyse, in denen vier Bereiche des Lebens untersucht werden. Wir wollen hier direkt diese Zahl verdoppeln und betrachten acht Lebensbereiche. Wir werden das darüber hinaus auch noch auf zwei sehr unterschiedliche Arten grafisch darstellen.

Neben den im Buch erfassten Bereichen Liebe / Partnerschaft, Finanzen, Beruf / Job und Gesundheit / Wohlbefinden kommen im nachstehenden Beispiel die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung / emotionale Kompetenz, Freizeit / Work-Life-Balance, Freunde / Beziehungen / soziales Leben und Freude / Lebenseinstellung / eigener Beitrag hinzu.

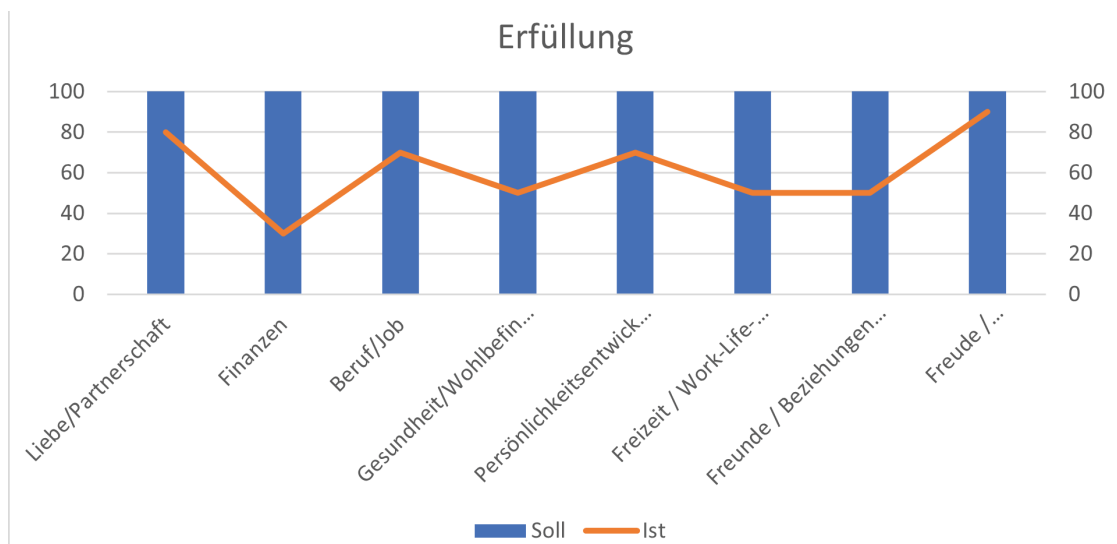
Lebensbereich	Wert
Liebe / Partnerschaft	80
Finanzen	30
Beruf / Job	70
Gesundheit / Wohlbefinden	50
Persönlichkeitsentwickl. / emot.Kompet.	70
Freizeit / Work-Life-Balance	50
Freunde / Beziehungen / soz. Leben	50
Freude / Lebenseinstellung / Beitrag	90

Die in der rechten Spalte eingetragenen Werte sind natürlich fiktiv. Ich hoffe, dass weder Ihre noch meine Werte so aussehen. Sie sollen dazu dienen, beispielhaft das Wesen

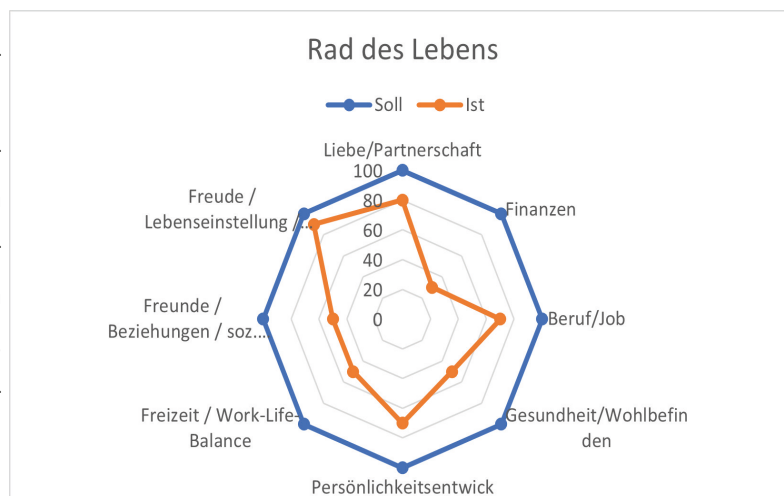
dieser Auswertungsform in Bezug auf das Lebensglück und die Erfüllung im Leben zu erfassen.

Sehen wir uns die ersten beiden Grafiken an. Das Säulen-Linien-Diagramm und das Netzdiagramm zeigen beide die Werte derselben Tabelle an, aber auf sehr unterschiedliche Weise.

Das Säulen-Diagramm „Erfüllung“ entspricht dem Beispiel im Buch auf S. 175, allerdings



mit acht abgebildeten Lebensbereichen. Den Grad der Nicht-Erfüllung im Leben erkennt man, wenn man virtuell auf der orangefarbenen Kurve von links nach rechts „läuft“. Es fühlt sich sehr anstrengend an.



In der Grafik „Rad des Lebens“ sind die Werte entlang von Speichen eines Rades aufgezeichnet. Den Grad der Nicht-Erfüllung erkennen Sie hier, wenn Sie sich die orangefarbene Kurve als Umriss des Vorderrades Ihres Fahrrades vorstellen und den entsprechenden Fahrkomfort. Das eiert gewaltig, nicht wahr?

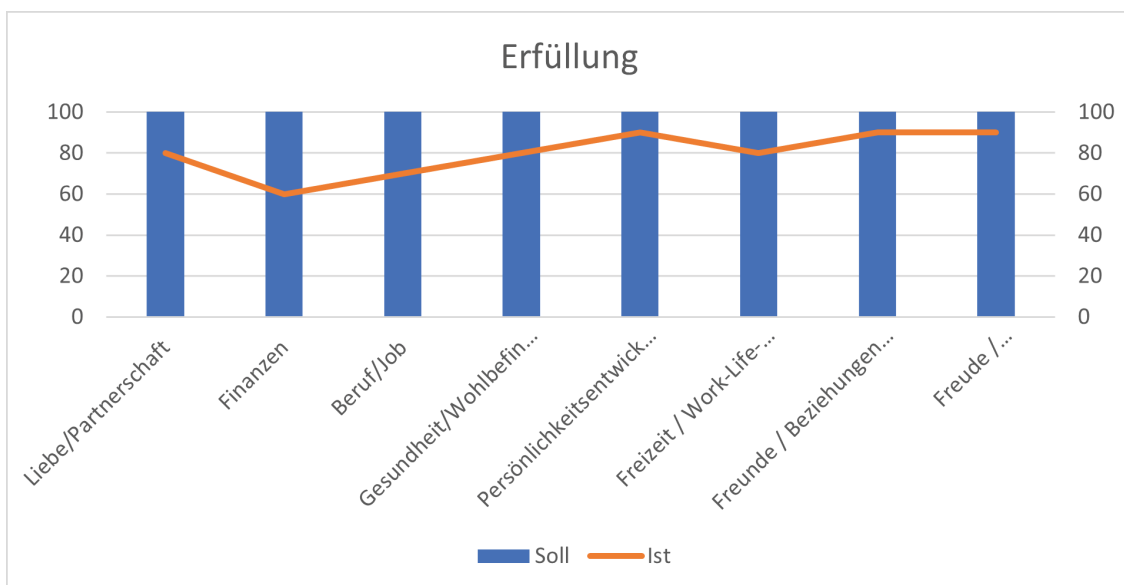
Wir können also das Fazit ziehen, dass der hier beschriebene Mensch vermutlich ein unausgeglichenes, wenn nicht unglückliches Leben führt.

Nehmen wir ein anderes Beispiel:

Lebensbereich	Wert
Liebe / Partnerschaft	80
Finanzen	60
Beruf / Job	70
Gesundheit / Wohlbefinden	80
Persönlichkeitsentwickl. / emot.Kompet.	90
Freizeit / Work-Life-Balance	80
Freunde / Beziehungen / soz. Leben	80
Freude / Lebenseinstellung / Beitrag	90

Die Werte sehen schon ganz anders aus und wir erwarten zu Recht ein entsprechend harmonischeres Bild in den Diagrammen.

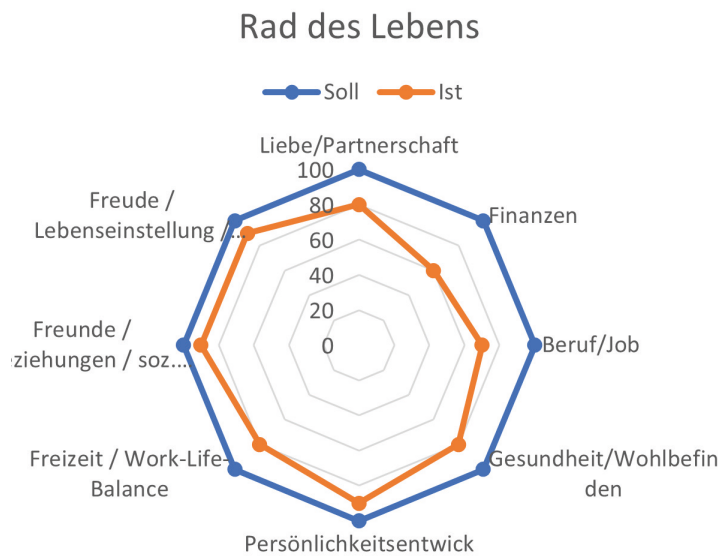
Wenn Sie im Diagramm „Erfüllung“ wieder virtuell die orangefarbene Kurve von links nach rechts „entlanggehen“, gibt es immer noch Steigungen und Gefälle, aber die Strecke sieht weit weniger anstrengend aus.



Auch das „Rad des Lebens“ läuft ruhiger, wenngleich noch nicht absolut rund. Die Bereiche Finanzen und Beruf bedürfen noch der abschließenden Sanierung, Gesundheit, Liebe und Partnerschaft verlangen auch noch einen letzten Schliff.

Beantworten Sie bitte ganz spontan zwei Fragen:

- Ist der Besitzer dieses Lebensrades eher ein glücklicher Mensch, dem ein langes, gesundes Leben bevorsteht oder ein Mensch, der durch die Vielzahl der – wenn auch kleinen – Dysbalancen nie zur Ruhe und zu Glücksgefühlen kommt?



- Welche Bereiche sollte dieser Mensch mit Priorität angehen und warum?

IHRE IST-ANALYSE

Sie werden es schon geahnt haben, jetzt sind natürlich Sie mit Ihren realen Werten dran. Bitte tragen Sie nun Ihre aktuellen Werte in die Tabelle und die beiden Leer-Diagramme ein. Denken Sie bitte nicht allzu lange über die Werte nach, tragen Sie sie einfach spontan ein und „schönen“ Sie bitte Ihre Werte nicht, denn Sie würden sich damit einige wünschenswerte Einsichten vorenthalten.

Haben Sie einen Stift zur Hand? Gut, dann geht's los!

Raum für Ihre Notizen

E

»To overthrow oppression has been sanctioned by humanity and is the highest aspiration of every free man.«

»Sich aus der Unterdrückung zu befreien, ist ein Menschenrecht und das höchste Ziel jedes freien Menschen.«

Nelson Mandela

HEILUNGsimpulse

Immer und zu allererst: Schuld auflösen

Die Affirmation zum Auflösen von Schuld ist recht einfach, aber ausgesprochen hilfreich. Sie sollten Sie nicht nur zu Beginn jeder Selbstreinigung, sondern auch immer dann aussprechen und dabei den **WUNDEN PUNKT** massieren, wenn Sie den Eindruck haben, dass eine alte Last auf Ihnen liegt und Sie in Ihrem Vorwärtskommen beschränkt.

Die Formel lautet:

»Ich vergebe mir von ganzem Herzen, weil ich damals nicht anders konnte, es nicht besser wusste oder nicht anders wollte. Ich sage Ja zu meiner Vergangenheit und segne sie. Ich bin mit mir im Frieden.«

Impulse zur Selbstheilung

Im Folgenden habe ich die wichtigsten Heilungsimpulse aus »Mit Absicht gesund - Impulse zur Selbstheilung« und »Deine Lizenz zur Selbstheilung« thematisch zusammengefasst. Wenn Sie die Heilungsimpulse anwenden, bitte immer laut vorlesen und dabei den **WUNDEN PUNKT** leicht massieren.

Bevor es in die Details geht, will ich Ihnen eine Affirmation zur Verfügung stellen, die Sie immer dann anwenden können, wenn Sie das Gefühl haben, dass sich doch noch ein paar Altlasten erfolgreich versteckt und der Auflösung entzogen haben. Erfahrungsgemäß dauert es mehrere Monate

bis wir sicher sein können, dass wir nahezu alle emotionalen Blockierungen, Wunden und Narben erkannt und aufgelöst haben. Die übrig gebliebenen „Wolken“ im Informationsfeld zeigen sich erst, wenn eine Situation auftritt, die der damaligen Verletzung ähnelt. Dann kann es sein, dass wir doch noch einmal auf den einen oder anderen Trigger von außen mit einem unentdeckten Uraltprogramm reagieren. Dann muss auch das Programm eben gelöscht werden.

LÖSCHEN VON ALTLASTEN

»Auch wenn ich traurig bin, dass ich noch so viel mit mir herumtrage, was mich mit meiner Vergangenheit fest verbindet und meine Entwicklung bremst, liebe und achte ich mich dennoch genau so, wie ich bin, und ich entscheide mich dafür, diese Kapitel meines Lebens nun ein für alle Mal zu schließen. Ich verzichte darauf, die Vergangenheit wie ein Gepäckstück mit mir herumzutragen. Ich gebe mir die ausdrückliche Erlaubnis, meine Vergangenheit abzuschließen und mich ausschließlich auf meine Zukunft zu konzentrieren. Alles, was mir nicht nützt, lasse ich los. Das, was mich fördert und stärkt, behalte ich bei. Ich vergebe allen Menschen, die mir beigebracht haben, dass ich mir immer meiner Vergangenheit bewusst sein muss und sie niemals vergessen darf, und entlasse diese Menschen als Berater aus meinem Leben. Ich gebe sie frei für den Weg ihrer eigenen Bestimmung.«

Nun geht es ins Eingemachte. **Die Themen sind alphabetisch gelistet.** Da es sich um erprobte Heilungsimpulse aus meiner Praxis handelt, die ich – wie erwähnt – in den Büchern »Mit Absicht gesund - Impulse zur Selbstheilung« und »Deine Lizenz zur Selbstheilung« vorgestellt habe, kann es vorteilhaft sein, die gesamte Geschichte des jeweiligen Falles zu kennen, um das Maximum an Wirkung zu erhalten.

ABKEHR DES KINDES UND ENDE DES STAMMBAUMS

»Auch wenn ich traurig bin, dass sich ... von mir abgewandt hat und ich Angst habe, dass bei ihm/ihr unser Familienname endet, liebe und achte ich mich dennoch genau so, wie ich bin, und ich leiste mir die Freiheit, nun auch dieses Programm ein für alle Mal zu beenden. Es ist seine/ihre Entscheidung, ob er/sie heiratet und seinen/ihren Namen behält, Kinder bekommt oder was auch immer. Ich akzeptiere seine/ihre Entscheidung, wie auch immer sie ausfällt. Ich bin für seinen/ihren Lebensweg und sein/ihr Glück nicht verantwortlich, ebenso wenig, wie er/sie für mein Glück verantwortlich ist. Ich bin mit ihm/ihr in Frieden.«

ABWEISUNG DURCH DIE EHEFRAU

»Auch wenn ich mich immer noch gekränkt fühle, weil ... kein Bedürfnis nach Sex hat und ich deshalb bei ihr nicht mehr „meinen Mann stehen“ darf, liebe und achte ich mich dennoch genau so, wie ich bin, und ich leiste mir die Freiheit, auch dieses Programm ein für alle Mal zu beenden. Der Verlust meiner sexuellen Aktivität hat nichts mit meinem Wert zu tun. Ich akzeptiere ihren Wunsch und höre damit auf, mich nicht wertgeschätzt, nicht mehr gebraucht oder gar abgelehnt zu fühlen. Ich vergebe mir von ganzem Herzen, dass ich mich wieder einmal selbst abgewertet habe. Ich weiß, dass ich gut bin, genau genommen bin ich perfekt – auch in meiner Unvollkommenheit.«

ANDERS SEIN, NICHT DAZUGEHÖREN

»Auch wenn ich mich schäme, dass ich anders bin als die anderen, liebe und achte ich mich dennoch genau so, wie ich bin, und ich leiste mir die Freiheit, voll und ganz zu mir zu stehen. Es gibt für mich keinen vernünftigen Grund, mich ständig anpassen und die anderen nachahmen zu müs-

sen. Ich bin ich so, wie ich bin. Und das ist gut so. Ich vergebe mir von ganzem Herzen, dass ich so oft an mir gezweifelt habe.«

ANGST, AUSGELACHT ZU WERDEN

»Auch wenn ich Angst habe, dass die anderen mich auslachen, wenn ich mich zu Wort melde und meine Auffassung vertrete, liebe und achte ich mich dennoch so wie ich bin, und ich entscheide mich dafür, voll und ganz zu mir zu stehen. Ich erlaube mir, meine Meinung frei zu äußern und mich im Verhältnis zu den anderen als gleichwertig zu sehen. Was andere wirklich über mich denken, kann ich ohnehin nicht beeinflussen, also muss ich mich auch nicht darum scheren.«

ANGST, DEN EIGENEN ANSPRÜCHEN NICHT ZU GENÜGEN

»Auch wenn ich Angst habe, dass ich meinen eigenen Ansprüchen nicht genüge, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und ich leiste mir die Freiheit, dieses Selbstsabotageprogramm nun aufzugeben. Ich vergebe allen Menschen von ganzem Herzen, die mir ihre Messlatte aufgezungen haben, und ich entlasse sie in aller Liebe in ihrer Rolle als Berater und Richter aus meinem täglichen Leben. Ich vergebe auch mir von ganzem Herzen, dass ich das alles so lange mitgemacht habe. Ich weiß, dass ich gut bin. Genau genommen bin ich perfekt. Ich verspreche mir, dass ich meine Messlatte nun meinen eigenen Potenzialen anpasse und nicht mehr den Vorstellungen anderer Menschen.«

ANGST, SICH NICHT SELBST LIEBEN ZU KÖNNEN

»Auch wenn ich Angst habe, dass ich mich selbst gar nicht lieben kann, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und entscheide mich dafür,

dieses Lebenskonzept aufzugeben. Ich verspreche mir, dass ich mich ab sofort selbst liebe, auch wenn das bedeutet, dass mich andere für einen Egoisten halten werden. Ich traue mir diesen Schritt nun zu. Ich liebe und achte mich einfach so, wie ich bin. Punkt. Und ich vergebe mir, dass ich das nicht schon längst getan habe.«

ANGST, SICH NICHT LIEBEN ZU DÜRFEN

»Auch wenn ich Angst habe, dass ich mich niemals lieben werde, weil ich mich gar nicht lieben darf, weil das ... (Vater, Mutter, Pfarrer) nicht recht wäre, liebe und achte ich mich dennoch genau so, wie ich bin, und ich leiste mir die Freiheit, dieses Programm ein für alle Mal zu beenden. Ich vergebe ... von ganzem Herzen, dass er/sie sich so nachhaltig in meinem Leben ausgebreitet hat, und entlasse ihn/sie in aller Liebe aus meinem täglichen Leben. Ich gebe ihn/sie nun frei für den Weg seiner/ihrer eigenen Bestimmung. Ich liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, wobei es mir völlig egal ist, ob das jemandem recht ist oder nicht, selbst wenn es sich dabei um ... handelt. Ich liebe und achte mich mit allen Ecken und Kanten, mit all meinen Macken und mit all den wunderbaren Eigenschaften, die mich ausmachen. Ich liebe und achte mich einfach so, wie ich bin. Punkt. Und ich vergebe mir, dass ich das nicht schon längst getan habe.«

ANGST VOR ARMUT IM ALTER

»Auch wenn ich Angst habe, dass ich im Alter arm und auf andere angewiesen sein werde, liebe und achte ich mich so wie ich bin, und ich leiste mir die Größe, dieses Programm aufzugeben. Derzeit gibt es keine objektiven Anzeichen dafür, dass ich arm und krank werden könnte. Ich mache mir deshalb auch jetzt keine Sorgen. Wenn ich etwas vom Älter- oder Ärmmerwerden spüre, werde ich mich damit beschäftigen. Derzeit habe ich keinen Grund dazu.«



Mit Absicht Gesund

Zentrum für ganzheitliche Gesundheit

Wir beraten Sie gerne zu wichtigen Themen der Gesunderhaltung.

Wir sind z. B. Experten in den Bereichen

- * **Ausgleich der Belastung durch geopathische Zonen**
- * **E-Smog-Balancing (fit trotz E-Smog)**
- * **technische lokale und individuelle Schutzmaßnahmen**
- * **epigenetische Haarwurzelanalysen**
(untersucht 13 Körpersysteme auf Umweltbelastungen)
- * **Entgiftung, Regulation und Entspannung mittels gepulster elektromagnetischer Felder (PEF)**

Informieren Sie sich gerne auf unserer Website

www.mitabsichtgesund.de

Mit Absicht Gesund GmbH
Dollendorfer Str. 42
53639 Königswinter
Tel 02244 874269
office@mitabsichtgesund.de



Für Ärzte, Therapeuten und interessierte Laien:

Stark und gesund aus der Krise

Ein Selbsterfahrungsseminar zur persönlichen Krisenbewältigung
und zugleich Fortbildung für Lebenskrisen-Coaches.

Informationen finden Sie auf

www.mitabsichtgesund.de

www.Deine-Lizenz-zur-Selbstheilung.de

und

www.meissner-seminare.de.

MEISSNER SEMINARE
Dollendorfer Str. 42
53639 Königswinter
Tel 02244 871230
seminare@dr-meissner.de



DER AUTOR

Dr. med. Folker Meißner, Jahrgang 1954, ist seit über 25 Jahren als Arzt in Königswinter niedergelassen. In seiner Praxis für Ganzheitsmedizin setzt er den Schwerpunkt nicht auf die Behandlung von Symptomen, sondern auf die Erkennung und Eliminierung von Krankheitsursachen.



Sein Anliegen ist es, den Menschen, die beim ihm Rat suchen, zu helfen, aus eigenen Kräften (*empowering people*) einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen und dabei gleichzeitig den Blick auf eine glückliche Zukunft zu richten, nicht nur auf eine gesunde.

Dr. Meißner ist als Dozent, Trainer und Speaker weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt. In seinen national und international angebotenen Webinaren und Seminaren bildet er Therapeuten und Anwender in energiemedizinischen Verfahren und in der von ihm entwickelten HOLAR-Medizin® aus.

Mit seinem 2015 erschienenen Buch »Mit Absicht gesund – Impulse zur Selbstheilung« hat er den Grundstein für ein Projekt gelegt, das er nun mit »Deine Lizenz zur Selbstheilung« fortsetzt: es geht um die globale Verbreitung der Erkenntnis, dass jeder Mensch grundsätzlich für seine eigene Gesundheit und für sein eigenes Glück selbst verantwortlich ist und auch **die Möglichkeiten in sich trägt, diese Verantwortung umzusetzen.**

Mit seinem neuen Format »MAGIC MEDICAL COACHING« bietet er jedem Interessierten Hilfestellung an, dieses Potenzial in sich selbst zu finden.

Nähere Informationen über die Programme für Patienten, interessierte Laien und Therapeuten finden Sie auf www.mitabsichtgesund.de und www.meissner-seminare.de.



FOLKER MEISSNER

MAGIC MEDICAL COACHING

