

# Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Nur  
**2€**  
für Ihre Gesundheit

## FIT & SCHÖN

Hormon-Yoga  
Übungen für die  
innere Balance

## REISE

Teneriffa – Wandern  
durch die Feuerberge

## RAT & TAT

Matratzen – Grundlage  
für einen guten Schlaf

## Gesundheit für Sie & Ihn

Brustkrebs – Therapie und Nachsorge  
Prostata – was der Urologe rät  
Herzinfarkt – auch ein Thema für Frauen

[Jetzt mitmachen!]

**Leser testen für Leser:**  
den Heilwärmer24h – mit Wärme  
gegen den Schmerz

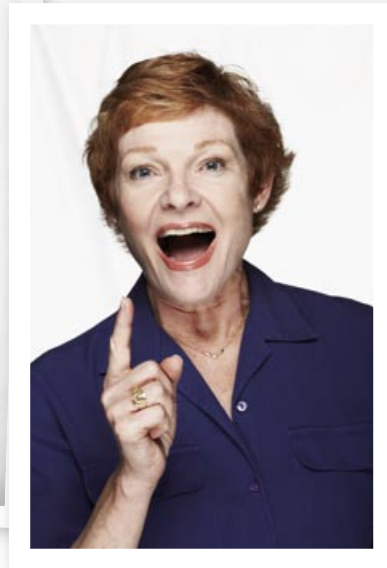
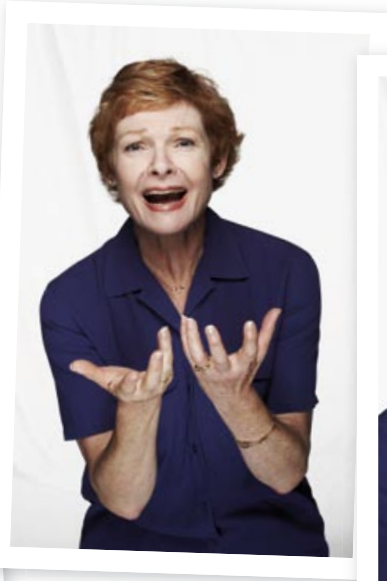
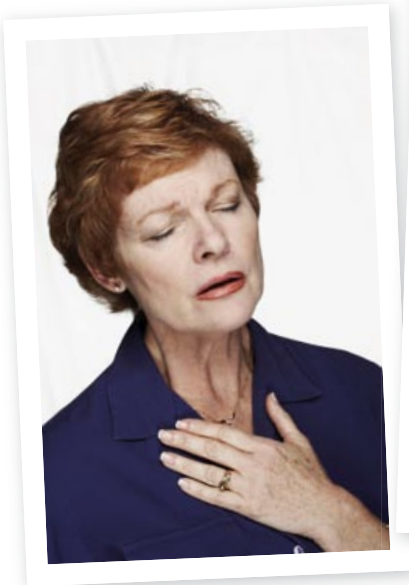


**Kochen**  
Herbstliche Pilzrezepte



Ganzheitlich wohlfühlen:

# Das Geheimnis um die Macht der Gefühle



Wer kennt das nicht: wieder mal hat etwas nicht geklappt – trotz aller Bemühungen optimistisch zu sein und an einen positiven Ausgang zu glauben. Dabei war der Wunsch des Gelingens doch so groß. Gründe für ein Misslingen kann es viele geben. Doch welchen Einfluss auf das Resultat haben die eigenen Emotionen und inwiefern können positive Ergebnisse gefördert werden?

**W**ie gelingt das Leben leichter? Wie lassen sich eigene Träume und Wünsche realisieren? Wie kommt das Lachen von Herzen? All das sind Fragen, die sich die Menschen immer wieder stellen. Dennoch glauben viele, im Großen und Ganzen seien die Dinge nicht zu beeinflussen; man müsse sie hinnehmen. Sie fühlen sich in gewisser Weise dem Leben und dem Schicksal ausgeliefert. Besonders, wenn sie sich etwas von Herzen wünschen und alles dafür tun, damit es funktioniert, um dann die Erfahrung zu

machen, dass es nicht geglückt ist. „Ich hab’s doch gleich gewusst“ ist dann vielfach die Reaktion, verbunden mit destruktiven Gefühlen.

## Gefühle haben gestalterische Kraft

Viele können sich nicht erklären, woher die Niederlage rührt, glauben sie doch, alles Menschenmögliche getan zu haben, um ihr Ziel zu erreichen. Gerade deshalb tauchen häufig Gefühle wie Enttäuschung, Wut und Verunsicherung auf. „Woran hat es nur ge-

gen?“ Darüber zerbricht man sich oft den Kopf, ohne eine befriedigende Antwort zu finden. Stattdessen können Schuldgefühle, Selbstvorwürfe und -zweifel auftauchen, gekoppelt mit Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug, ich habe es nicht verdient.“ Die meisten Menschen kennen das Gefühl, sich machtlos, ja regelrecht ohnmächtig, einer Situation ausgeliefert zu fühlen. Nichts tun zu können, sich hilflos und bisweilen handlungsunfähig zu fühlen, lässt mitunter resignieren. Dazu kommt oft die Angst vor weiteren, ähnlichen Situati-

onen in der Zukunft. Durch wiederkehrende Misserfolge fällt es zunehmend schwerer, optimistisch zu sein, positiv zu denken und an den eigenen Erfolg zu glauben.

Selten ist klar, dass man sich selbst und seinem Glück im Wege steht. „Selbstsabotage“ ist ein bezeichnendes Wort für das, was hemmt und den eigenen Lebensweg blockiert. Oder anders ausgedrückt: „Sand im Getriebe verhindert, dass es rund läuft.“ Dieser „Sand“, das sind die eigenen Gefühle und Emotionen,

## Gedankenimpulse:

denen in der Regel zu wenig Beachtung geschenkt wird. Mit dem Verstand will vieles erreicht werden, doch ohne entsprechende Emotionen ist kaum etwas zu machen. Die Gedanken sind der Ursprung, die Quelle allen Anfangs – die Gefühle gleichzusetzen einem Antrieb, einer Kraftquelle, auf dem Weg zum Ziel.

Es wurde schon viel über die Gedankenkraft geschrieben – doch wurde sie eher selten in Zusammenhang gebracht mit der emotionalen Kraft des Menschen; der Macht der eigenen Gefühle. „Erfolg ist das, was auf persönliches Denken, Fühlen und Handeln folgt“, heißt es. Das zeigt, dass in einem Entstehungsprozess die individuellen Gefühle miteinander bezogen sind und diese entsprechende Auswirkungen auf die Resultate haben. Demnach unterstützen und begünstigen neben gesundem Denken also Gedanken, die gut tun, besonders die positiven Emotionen, den Entwicklungsverlauf in Richtung des Gewünschten.

## Positive Gefühle – je mehr, desto besser!

Nun ist das leicht gesagt, doch wie lässt es sich in die Praxis umsetzen? In erster Linie ist es wichtig, sich die eigenen wirklichen Emotionen in der entsprechenden Situation bewusst zu machen. Das geht am Einfachsten, indem man sich die Fragen stellt: „Wie denke ich tatsächlich, tief in meinem Inneren, über diese Situation?“ und „Welche Gefühle lösen diese Gedanken in mir aus?“ Dadurch lassen sich die Gefühle erkennen, die unter der Oberfläche liegen. Sind es Gefühle, die das Ziel bekräftigen oder eher schwächen? Sind es Gefühle der Freude, Dankbarkeit und Fülle oder vielmehr Zweifel, Angst und Unsicherheit? Es ist wichtig, die kraftvolle Energie, die von den eigenen Emotionen ausgeht, nicht zu verkennen oder zu ignorieren und dadurch das persönliche Ziel zu stören oder gar zu verhindern. Insofern ist ein wichtiger Schritt in die gewünschte Zu-

- Gedanken sind der Ursprung allen Anfangs – die Gefühle gleichzusetzen einer Kraftquelle auf dem Weg zum Ziel.
- Erfolg ist das, was auf persönliches Denken, Fühlen und Handeln folgt.
- Positive Emotionen unterstützen den Entwicklungsverlauf in Richtung des Gewünschten.
- Ängste, Befürchtungen und unbewusste Glaubenssätze sind Hindernisse auf dem Weg zum Ziel.
- Angenehme Gefühle strahlen positive Energie aus, die ihresgleichen anzieht.
- Eine anhaltende positive Grundstimmung lässt das persönliche Ziel näher rücken.

kunft, sich mit eventuell auftretenden Ängsten, Befürchtungen und unbewussten Glaubenssätzen auf dem Weg zum Ziel auseinanderzusetzen. Zudem gilt es, durch gute Gefühle positive Energie auszustrahlen, damit sie ihresgleichen in Form von Schönerem und Erwünschtem anziehen kann. Einmal mehr findet das Sprichwort „wie man in den Wald hineinruft, so schallt es auch heraus“ hier seine Anwendung.

Eine praktische Übung ist, das Gewünschte zu visualisieren; es sich möglichst detailliert auszumalen und mit vielen angenehmen Emotionen wie etwa Zuversicht, Glück und Erfüllung zu nähren. Es geht darum, gedanklich bereits am Ziel angekommen zu sein und all die guten Gefühle, die am Ende auf einen warten, so stark wie möglich zu fühlen – immer wieder aufs Neue. Denn es gilt, eine positive emotionale Grundstimmung aufrecht zu erhalten. Dadurch wird das Erreichen des Gewünschten wahrscheinlicher und das Ziel rückt näher. Positiver Nebeneffekt: die Vorfriede! Um das Leben in eine positive Richtung zu lenken und den eigenen Zielen durch bewusstes Erschaffen näher zu kommen, heißt also das Motto: angenehme Gefühle fühlen – je mehr, desto besser! ■

**Michaela Zach,**  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie,  
Dipl. MentalCoach,  
[www.leben-in-balance.info](http://www.leben-in-balance.info)

## Buchtipp:

„LOA – Das Gesetz der Anziehung“  
(mit CD), Christian Reiland,  
Goldmann-Arkana-Verlag

# HILFE FÜR DIE STRAPAZIERTE HAUT:



## LAVIAN® dermal Creme

mit EGL-05, einem Spezial-Extrakt aus der Guajakpflanze, dem „Lebensbaum“ der Indios. Sie schützt, kühlt, pflegt und entspannt die trockene, empfindliche und strapazierte Haut, wie z.B. bei Neurodermitis, Ekzemen, Schuppenflechte und bei Neigung zu Hautrötung, Juckreiz und Hautallergien.

## LAVIAN® dermal Creme

- spendet der Haut Feuchtigkeit
- macht sie geschmeidiger
- unterstützt die natürliche Regeneration
- ist sehr gut verträglich
- enthält keine synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.



Dermatologisch  
getestet.

Erhältlich in den  
Packungsgrößen mit  
50ml und besonders  
preiswert mit 100ml  
in allen Apotheken.

**LAVIAN® dermal  
Creme**  
Wohlbefinden für  
die strapazierte  
Haut



Eine ausführliche Info-Broschüre gibt es von:  
bodytect GmbH, Zeisigstr. 5, 33378 Rheda-Wiedenbrück  
Telefon: 052 42-90 76 33, Fax: 052 42-90 76 69  
e-mail: [info@bodytect.de](mailto:info@bodytect.de), [www.bodytect.de](http://www.bodytect.de)