



Holistische Medizin: Körper Geist und Seele

Wir haben nicht allein durch **unseren Körper** Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Wenn wir die Symptomsprache entschlüsseln können, holen wir uns die anderen zwei Teile: Geist und Seele mit ins Boot der Heilung. Das heißt, der Arzt hat 1/3 und wir selbst besitzen 2/3 der Anteile für eine erfolgreiche Heilung. Diese Aspekte zu wissen, ist sehr wichtig, damit wir uns unserer Macht bewusst werden und diese auch wieder zu uns zurückholen. Wir können uns selbst ermächtigen und selbst „Großes“ für unsere Heilung tun. Der mündige Patient lässt nicht alles mit sich geschehen, sondern er hinterfragt und schläft auch noch mal eine Nacht vor eventuellen Eingriffen an seinem Körper.



Auch auf beruflicher Ebene können wir sehr viel mehr entstehen lassen, wenn zwei gleichwertige Partner etwas gemeinsam auf den Weg bringen. Wir sollten uns in jeder Begegnung mit Respekt auf partnerschaftlicher Augenhöhe begeben. Ähnlich, wie wir von einem Handwerker etwas erklärt bekommen und dann einen Kostenvoranschlag erhalten, kann ein Gespräch mit einem Arzt ablaufen. Die körperliche Ebene ist wichtig, jedoch die geistige und seelische Ebene machen es erst holistisch zu einem Ganzen.

Was ist die geistige Ebene? Die geistige Ebene offenbart, wie ich über etwas denke und welche Glaubenssätze ich programmiert habe.

Glaubenssätze sind umkehrbar

- ☘ Habe ich zum Beispiel den Glaubenssatz von meinen Eltern übernommen, dass ich ein unmündiger Patient bin?
- ☘ Habe ich den Glaubenssatz, dass der Arzt der große Gott **in Weiß** ist und **weiß er alles?**
- ☘ Kann dieser Gott jetzt über mich bestimmen?
- ☘ Muss ich mich ihm jetzt hingeben, damit ich eine Chance bekomme?

Dann gebe ich die Verantwortung komplett ab und glaube, dass ich nichts kann. Wenn ich die Verantwortung für meine Gesundheit zu mir zurückhole, ermächtige ich mich selbst und sage mir: „Ich bin der Schöpfer meines Lebens, und ich bin verantwortlich für mein Körperhaus, in dem ich lebe.“ So wie ich für mein Wohnhaus Entscheidungen treffe, treffe ich dann auch für mein Körperhaus meine eigenen Entscheidungen, wenn ich daran glaube,

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



dass ich gewisse Dinge in Gang setzen kann. Der Volksmund sagt: „Der Glaube versetzt Berge!“ Die medizinische Fachsprache nennt das: „Spontanremission“. Jedoch, wenn ein Mensch fest an etwas glaubt, kann es sich auch erfüllen. Das ist die Macht unseres Geistes. Es ist das mächtige Drittel Kraft zur Heilung.

Glaubt ihr wirklich, dass ihr nichts beeinflussen könnt? Die Botschaften der Mainstream-Medien sind von gewissen Kräften auf eine spezielle Art gesteuert und sie sollen uns manipulieren und uns „**unterhalten**“. So wie das Wort es ausdrückt: Die Botschaften sollen uns „**unten halten**“...

Stellen wir den Wächter an das Tor und passen auf, was wir in unser Gehirn hereinlassen. Wir sollten uns alle ein wenig von der Pippi-Longstrumpf-Mentalität gönnen: „Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt...“ Wenn wir etwas für möglich halten, haben wir eine sehr gute mentale Gedankenausrichtung auf unseren Erfolg. Wenn Patienten fest daran glauben und sich so wieder in ihre Kraft bringen, dann gibt es auch Heilung.

Der seelische Aspekt bedeutet, dass unser Körper unser Haus und die Seele unsere Heimat ist. Sie weiß alles über uns, und sie belebt uns. Unsere Seele kennt unsere gesamte Lebens-Agenda und nur sie weiß, was uns zum Heilwerden fehlt. Unsere Seele sendet uns immer wieder über Gefühle Nachrichten. Die Seele schreit so lange, bis sie das bekommt, was für sie Erfüllung bedeutet. Sie kennt unseren Herzensweg am besten. Wir können uns fragen, was bedeutet es jetzt im Moment, was mir meine Seele präsentiert? Die Seele zu verstehen, ist das dritte Drittel der Heilung. Wo bleibe ich meinem Weg nicht treu und lasse mich von ihm abbringen? Das ist dann die Chance für eine Veränderung der Umstände oder des Milieus, für Lernprozesse, gegen die wir nicht kämpfen sollten.

Gerade, wenn es um Krankheit geht, wird immer gekämpft: „Ich kämpfe gegen...“ Druck erzeugt immer Gegendruck und wer kämpft, lässt sich auf die unbewusste Ebene ziehen, Kampf ist niemals erfolgreich. Der Weg ist, **alles** liebevoll anzuschauen, denn **alles** ist sinnvoll. Die Seele kommuniziert über eine leise Sprache der Gefühle mit uns. Das ist die Sprache, die wir in der Kinderstube verlernt haben, denn wir sind Meister darin geworden, unsere Gefühle zu unterdrücken. Gefühle wollen jedoch gefühlt werden. Wenn ich mein Leben auf ein neues anderes Level bringen möchte, kann ich mich auf den holistischen Weg begeben. Gefühle zulassen, bejahend zu fühlen. Durch das bejahende Fühlen, unterdrücke ich nicht, sondern lasse zu und dadurch kann Heilung auf dem holistischen Ansatz geschehen.

Wieso unser Geist zu einem Drittel für unsere Heilung verantwortlich ist

Wenn es um unsere gesundheitliche Ebene geht, fokussieren sich die meisten auf den Körper. **Der Geist** ist jedoch **ein weiteres mächtiges Drittel** für eine vollständige Heilung. Der Geist ist unsere mentale Ausrichtung: „Ich will das...“, ich bin mir bewusst, dass ich dies oder jenes verändern sollte...“ Der Denker ist aktiv und glaubt etwas und manchmal richtet er sich sogar neu aus. Der Denker kann uns durch neues Gedankengut wieder in eine mächtige Position bringen, so dass wir die Verantwortung für unseren Lebensweg kraftvoll übernehmen. Das ist energetisch betrachtet ein sehr wichtiger und wirkungsvoller Schritt. Wir bewegen uns aus dem alten Trott und leben wieder lebendig und offen unser Leben. So laufen wir nicht mehr der Herde hinterher, sondern finden den Weg zu uns selbst. Wir erheben uns und sind nicht mehr klein, sondern wir sind groß. Wir stehen für uns selbst ein und das hat einen wunderbaren Wert.



Wie richte ich mich neu aus?

- ✚ Wir beginnen den Tag mit einem Mantra: „Ich richte mich neu aus“...Das ist der erste Schritt.
- ✚ Wenn wir Selbstgespräche führen, füttern wir unseren Geist. Wenn wir aufmerksam uns selbst aufmerksam zuhören und beobachten, mit welchen Informationen wir unseren Geist füttern, können wir uns neu ausrichten. Wir können ihm neues Futter anbieten.
- ✚ Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg: Dinge, die wir uns immer wieder sagen, glauben wir irgendwann. Das funktioniert im förderlichen Sinne genauso wie im nicht-förderlichen Sinne. Wie oft sagen wir zu uns selbst, wenn etwas nicht gelingt unbewusst: „Oh Gott, bin ich blöd!“ Besser: Ja, ich kann viel, ich bin der Meister meines Lebens...“ Viele sagen morgens bevor sie aus dem Haus gehen: „Ja, ich bin gleich fertig!“ Besser: Ja, ich bin bereit, wir können gleich gehen!“
- ✚ Die Sprache ist sehr wichtig. Dieses Wissen ist nicht neu, denn vor vielen, vielen Jahren hatten die Menschen dieses Wissen noch. Wir holen dieses Wissen zu uns zurück und integrieren es in unseren Alltag.
- ✚ Wenn ich die Idee habe, ein Haus zu bauen, dann richte ich mich mental darauf aus, ein Haus zu bauen. Damit ist das Haus noch nicht gebaut. Alleine der Gedanke: „Ich will ein Haus bauen“ reicht nicht. Irgendwann setze ich es in die Tat um und am Ende entsteht etwas Materielles, nämlich das Haus.
- ✚ Das Wissen können wir auch auf unsere Gesundheit und alle anderen Bereiche ummünzen. Es geht darum, dieses Wissen zu erlangen, und dieses Wissen in Zusammenhang zu bringen, um es dann zusammzusetzen, damit es materiell wird.
- ✚ Der holistische Ansatz verbindet das Mentale mit den materiellen Dingen. Die Holistik (kommt aus dem griechischen: Einheit) verbindet die drei Möglichkeiten miteinander und ist nicht entweder oder, sondern sowohl als auch. Da wir Lebewesen in einem Körper sind, müssen wir die körperliche Heilung immer mit in den Heilungsprozess einbeziehen. Die geistige (spirituelle) Ebene ist wichtig: Wir haben das Wissen und dieses Wissen integrieren wir in unser Leben. An diesem Punkt scheitern viele von uns oft. Wir geben die Verantwortung ab, weil wir in unseren Familien so gelebt haben und so konditioniert wurden: „Ich kann nicht...Ich bin zu klein...Kannst du das mal für mich machen...Ich bin nicht in der Lage, Heilung für mich zu verursachen...“
- ✚ Treten wir also in den Vordergrund und bestimmen selbst über uns. Das ist ein sehr gesunder Weg. Die Ernährung ist ein wichtiger Teil des holistischen Heilungsansatzes. Jetzt beginne ich, mich anders zu ernähren. Das heißt jedoch auch, wir **sollten** es tun. Es nimmt uns niemand ab. Wenn wir es nicht tun, wird es keine holistische Heilung geben. Darüber dürfen wir uns bewusst werden. Es kann nur aus mir heraus anfangen zu wachsen. Das bedarf einer beharrlichen Übung. Sich Informationen zu holen ist noch einfach: Ich lasse mich beraten, ich lese noch ein Buch, ich nehme an einem weiteren Workshop teil... Jetzt sammeln wir das Wissen an, jedoch integrieren wir es damit noch nicht. Es ist eine große Herausforderung:

Wir müssen alte Programme erst einmal erkennen, auch die, die in uns programmiert wurden. Sie sind fest in uns installiert. Wir dürfen sie erst einmal annehmen, dann liebevoll verabschieden und neu installieren. Aktives Tun:

- Alte Programme anerkennen
- Alte Programme löschen
- Alte Programme neu installieren

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Die Zaubersprüche für eine Neuinstallierung sind sehr individuell, wichtig ist, dass wir sie auch anwenden und noch wichtiger ist es, sie in die Tat umzusetzen. Damit wir eine Wirkung erzielen, sollten wir eine Ursache setzen. Wenn wir unser Gewohnheitsfeld verlassen, wird es erst einmal etwas anstrengend. Diese Situation kennen wir alle: Als wir endlich unseren Führerschein hatten, sind wir die ersten Tage noch holprig gefahren. Es war anstrengend, zu blinken, zu bremsen, die Kupplung zu treten usw. Heute fahren wir souverän, die Bewegungen sind uns ins „Blut“ übergegangen.

Es gibt eine Geheimformel: Es ist die Wiederholung. Die Wiederholung ist der Schlüssel zum Erfolg:

„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“
