



mvgminis★

Die Wahrheit hinter
Healing Code & Co.

Die berühmte Bestseller-Methode im Vergleich
mit anderen Wegen zur Selbstheilung

Susanne Oswald

Die Wahrheit hinter Healing Code & Co.

Die berühmte Bestseller-Methode im Vergleich
mit anderen Wegen zur Selbstheilung

mvgminis★

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2015

© 2015 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Birgit Bramlage

Umschlaggestaltung: Julia Jund, München

Umschlagabbildung: iStockphoto

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-610-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-798-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-799-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort	5	
Energien fließen lassen	9	
<i>Kapitel 1</i>	Healing Code	11
<i>Kapitel 2</i>	EFT	20
<i>Kapitel 3</i>	Fingerströmen	30
<i>Kapitel 4</i>	Quantenheilung	34
<i>Kapitel 5</i>	Reiki	38
<i>Kapitel 6</i>	Zusammenfassung der Unterschiede der anderen Methoden zum Healing Code	47
<i>Kapitel 7</i>	Zusammenfassung der Gemeinsamkeiten mit dem Healing Code	49
<i>Kapitel 8</i>	Alltagssituationen von A bis Z – energetisch unterstützt	53
Wichtiger Hinweis	94	
Danke	95	
Literaturliste	96	

Vorwort

Als ich das erste Mal vom Healing Code hörte, war ich sofort neugierig. Was ist das für eine Methode und wie unterscheidet sie sich von Reiki und anderen energetischen Ansätzen? Ich habe mich eingehend damit befasst und vieles ausprobiert, auch die Kombination verschiedener Techniken, denn letztlich gilt: Erlaubt ist, was hilft.

Ich greife die Ansätze der Healing-Code-Methode auf, vergleiche und ergänze sie um bekannte Methoden, denen die Technik ähnelt, wie EFT (Emotional Freedom Techniques), Fingerströmen, Quantenheilung und Reiki.

Da ich selbst so etwas wie eine bodenständige Esoterikerin bin, ist es mir wichtig, meinen Lesern einen greifbaren Zugang zu den verschiedenen Methoden zu vermitteln.

Um die Informationen zugänglich zu machen und nicht im theoretischen Bereich hängen zu bleiben, übertrage ich die Techniken in den Alltag und zeige auf, wie man sich schnell und unkompliziert helfen kann, wenn die täglichen Herausforderungen zu einem Problem werden. Das geht von Themen wie Ernährung über Ängste wie zum Beispiel Zahnarzt- oder Prüfungsangst bis zur Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung.

Alle Techniken sind auf ihre Art eine energetische Gesundheitspflege aus der eigenen Hand. Keine ist ein Allheilmittel, das soll an dieser Stelle auch gesagt werden.

Wie stark all diese Methoden wirken und ob sie eine grundlegende Selbstheilung aktivieren, kann niemand voraussehen. Ganz sicher haben aber alle etwas gemeinsam: Sie tun gut, weil sie das innere Gleichgewicht stärken. Sie helfen, den eigenen Lebensweg zu erkennen, und geben Kraft, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Unser gesamtes Leben besteht aus Entscheidungen und Weggabelungen. Meist sind sie nicht von grundsätzlicher Bedeutung und wir meistern sie im Handumdrehen, oft sogar, ohne es zu merken. Dann gibt es die bewussten größeren Entscheidungen: Welche Schule? Welcher Beruf? Welcher Wohnort? Welcher Partner?

Vor einigen Jahren stand ich an einer solchen wichtigen Weggabelung. Es stand eine nicht leicht zu fällende Entscheidung an – was durchaus zu mir und meinem Lebensweg passt: Ich hatte eine gut gehende Naturheilpraxis und hätte mir mein Leben relativ bequem einrichten können. Aber obwohl alles gut war, hat es nicht funktioniert. Ich war zwar nicht unglücklich, fühlte mich aber noch nicht »angekommen«. Eine kaum greifbare Unruhe plagte mich. Ich spürte, dass ich nicht in meiner Mitte war. Deshalb hatte ich, neben meiner Arbeit

als Heilpraktikerin, begonnen zu schreiben. Ich habe Kurse besucht, kurze und lange Geschichten geschrieben, vieles ausprobiert. Und je mehr ich schrieb, desto stärker fühlte ich: Das ist mein Weg! Als der Erfolg kam, musste ich mich entscheiden. Ich schaffte es nicht, die Praxis zu betreiben und nebenbei Bücher zu schreiben. Es war Wahnsinn: Alles, was ich mir in den Jahren zuvor aufgebaut hatte, wollte ich für diesen einen Traum aufgeben. Und doch, wenn ich mein Glück finden und in den Fluss meines Lebens kommen wollte, musste ich es tun. Hätte ich aus Angst verzichtet, hätte mich dieser Verlust immer begleitet und viele Energien blockiert – mich am Ende vielleicht krank gemacht. Nicht umsonst hatte ich über viele Jahre mit Übergewicht und Infektanfälligkeit zu kämpfen. Mein Körper zeigte mir sehr deutlich, dass die Energien nicht frei fließen konnten.

Weil mir das klar wurde, fiel mir die Entscheidung am Ende sogar leicht, es fühlte sich richtig an. Nur für meine Patienten tat es mir sehr leid.

Und dann habe ich einen wunderbaren Weg gefunden, meine Jahre als Heilpraktikerin in den neuen Lebensabschnitt mitzunehmen. Ich schreibe neben Krimis, Romanen und Kindergeschichten auch immer wieder Sachbücher zu Natur- und Gesundheitsthemen und bleibe damit an der Seite meiner früheren Patienten. Besser noch, ich erreiche viel

mehr Menschen, als es mir über die Praxis je gelungen wäre. Das macht mich sehr glücklich.

Reiki und andere energetische Heilmethoden begleiten mich schon viele Jahre auf meinem Weg. Lange bevor ich Heilpraktikerin wurde, hatte ich die Energiearbeit für mich entdeckt. Ohne diese energetischen Erfahrungen hätte ich nie die Kraft und den Mut gehabt, meinen für mich bestimmten Lebensweg zu gehen.

Was ich geschafft habe, können Sie auch erreichen! Ich lade Sie ein, die Liebe in sich und damit Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, und stelle Ihnen dazu einige Methoden mit der Anwendung in der Praxis vor.

Bleiben Sie im Fluss Ihres Lebens!

Ihre
Susanne Oswald

Energien fließen lassen

Immer, wenn es uns nicht gut geht, wenn wir körperlich, seelisch oder geistig Probleme haben, sind unsere Energien blockiert, sie sind nicht mehr im Fluss.

Je nach Art des Problems und der Empfindlichkeit des Menschen werden solche Blockaden sehr schnell bemerkt – manchmal direkt während sie entstehen – oder mit Verzögerung.

Dann gilt es, den Weg in Liebe wieder frei zu machen. So wie man bei einem Fluss einen Stau durch angeschwemmtes Treibgut befreien kann, indem man die Hindernisse wegräumt, so kann man auf der energetischen Ebene auch den Energiefluss befreien.

Dabei ist es nicht entscheidend, welche Heilmethode Sie anwenden, auch wenn sich je nach Situation eine energetische Methode vielleicht etwas besser eignet als eine andere.

Allein schon gute Gedanken und liebevolle Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber setzen einen positiven Impuls. Denken Sie nur an die tröstende und damit heilende Wirkung, wenn die Eltern ein Kind in den Arm nehmen, die schmerzende Stelle bepusten und eine Hand darauf legen oder das Wehwehchen wegküssen. Ganz intuitiv verwen-