



RAY WILKINS und CHRISTINE HORNISCHER

FÜHL DICH GESUND

Ein Arbeitsbuch für innere Balance

RATGEBER

Für Cordula Ehms und Alexander Almstetter

INHALT

Einleitung

Wie Sie denken, so fühlen Sie sich

Was ist NLP?

An wen richtet sich NLP?

Wer´s glaubt, wird selig

Die Macht der unbegrenzten Möglichkeiten

Worte schaffen Realität

Affirmationen: Teil Eins

Den Körper verstehen

Leben im Einklang mit den Werten

Träume sind Leben

Positive Absichten von Krankheiten

Das Potenzial stärken, das vorhanden ist

Den inneren Arzt nutzen

Drei Geschichte aus Australien

Affirmationen: Teil Zwei

Der Pudels Kern

The moment of Health

Reise zum Pool of Wisdom

Touch for Health

Swish for Health

TCM und NLP eine außergewöhnliche Hochzeit

Da kommt einem die Galle hoch

Eine Heilungsgeschichte aus Australien

Die Autoren

Vorwort von Stephan Landsiedel

Vor mehr als 25 Jahren lernte ich das Neurolinguistische Programmieren während einer existenziellen Lebenskrise kennen. Da ich nichts mehr zu verlieren hatte, gab ich dem Ganzen eine Chance und wurde mit einer wunderbaren Zukunft belohnt. Mehr als alles andere in der Welt hat NLP zu meinem Wohlbefinden und Lebenserfolg beigetragen.

Seit damals habe ich viele tausend Menschen in NLP ausgebildet und durfte Zeuge werden von großartigen Veränderungen. Einige von diesen Veränderungen kann man wohl aus Sicht eines klassischen Mediziners nur Wunder nennen. Doch genau das ist das Verblüffende. NLP hat nichts mit Zufall zu tun. Es ist eine systematische Methode, die sich mit der Erforschung unserer subjektiven Erfahrungen beschäftigt und uns auf erstaunliche Weise gestattet, uns zu verändern. In den letzten Jahren wurden auch in wissenschaftlichen Studien zahlreiche Erkenntnisse bestätigt, die NLP bereits seit Jahrzehnten nutzt. Leider nutzen noch immer viel zu wenig Menschen diese Methode.

In den Händen eines versierten NLP-Anwenders gelingt es, mit diesem Werkzeug Menschen zu helfen und Veränderungen oder Heilungen zu erzielen. Zwei dieser Zauberer sind Ray Wilkins und Christine Hornischer, die beiden Autoren dieses Buches. Seit vielen Jahren kenne ich Ray Wilkins persönlich und arbeite mit ihm zusammen. Er wurde mir als Schamane vorgestellt und wirkte von Anfang auf eine sympathische Art anders als die meisten Menschen, die ich kennen lerne. Im Laufe der Jahre konnte ich mehr über ihn und seine Arbeit erfahren. Viele seiner

Seminarteilnehmer lieben ihn über alles und würden am liebsten sein gesamtes Wissen in sich aufnehmen.

Ray hat sehr viele unterschiedliche Ausbildungen im gesundheitlichen Bereich neben NLP absolviert. Er ist ausgebildeter Krankenpfleger und hat Ausbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin, Kinesiologie, Hypnose und vieles mehr. Er bevorzugt eine ganzheitliche Herangehensweise. Das macht ihn zu einem unschätzbaren Lehrer und Freund.

Christine Hornischer ist eine ausgezeichnete Journalistin und findet so immer die richtigen Worte.

Gesundheit ist für den Menschen einer der wichtigsten Werte - manchmal geht es dabei sogar um die Existenz. Wie ich bei einem Krankenhaus-Aufenthalt im letzten Jahr leider feststellen musste, sind wir medizinisch weiter als je zuvor, aber es mangelt an grundlegenden psychologischen

Einsichten bei der Behandlung von Patienten und ihrer individuellen Leidensgeschichte. Als NLPler war ich zutiefst geschockt, was mir als Patient hier alles vermutlich unbeabsichtigt von den Ärzten und Professoren an Negativem suggeriert wurde und das mit regelmäßiger Wiederholung. An das Eingehen auf den Patienten war gar nicht zu denken. Ein paar unbedachte Worte, mangelnder Rapportaufbau und das Vermitteln von einschränke-nden Glaubenssätzen sind nur drei der zahlreichen Optimierungsbereiche, die NLP dem Feld Gesundheit zu bieten hat.

In diesem Buch lernen Sie, wie Sie NLP für Ihre Gesundheit einsetzen können. Sie erfahren, wie Sie ganzheitlich Ihre Gesundheit verbessern oder wiederherstellen können.

Ich wünsche Ihnen von ganzen Herzen viel Gesundheit und ein schönes Leben!

Stephan Landsiedel, Diplom-Psychologe.

www.landsiedel-seminare.de

Vorwort von Dr.Klaus W. Rösing

Aus meiner täglichen Arbeit mit kranken und gesunden Menschen weiß ich, welch großen Einfluss die Psyche auf die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten hat. Eine positive Haltung zum eigenen Körper stärkt die Selbstheilungskräfte, hilft bei der Vermeidung schädlicher Verhaltensweisen und trägt somit zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit bei.

In meiner über dreißigjährigen Erfahrung als Arzt und Akupunkteur habe ich gelernt, dass ein lebender Mensch mehr ist als die Summe seiner Organe oder Gewebe. Wir können nicht alle Vorgänge in unserem Körper erklären, wir sind weit von einer umfassenden Kenntnis aller Körperfunktionen entfernt. Unsere Psyche, die Seele, können wir noch weniger begreifen. Und noch rätselhafter ist für uns das Zusammenspiel zwischen diesen beiden im Grunde untrennbar miteinander verbundenen Anteilen unseres Ichs. Es ist deshalb wertvoll, offen für Ideen und therapeutische Ansätze zu sein, die sowohl Körper als auch Seele einbeziehen. Den Autoren des vorliegenden Buches gelingt dies in besonderer Weise. Aus ihrer eigenen langjährigen Erfahrung im Umgang mit Menschen, auch und vielleicht gerade weil sie auf völlig unterschiedlichen Wegen ihren Zugang hierzu gefunden haben, präsentieren sie eine Synthese aus Werkzeugen des Neurolinguistischen Programmierens(NLP), der Kommunikationswissenschaften, der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) und der Heilweisen der australischen Aborigines. Letzteres ist für uns ungewohnt und deshalb besonders reizvoll.

Manche der vorgestellten Übungen sind neu. Damit bietet das leicht zu lesende Buch Interessantes für Neulinge wie auch für Fortgeschrittene auf dem Gebiet des NLP. Es richtet sich insbesondere an alle, die sich tiefer mit ihrem eigenen Ich beschäftigen und dabei ihre Gedanken und Gefühle besser verstehen möchten.

Dr. Klaus W. Rösing

Einleitung von Alexander Almstetter, MA

Mit dem vorliegenden Buch schließen die Autoren eine Lücke. Mit der modernen Wissenschaft, die mit Descartes begann, verschwand die ganzheitliche Sicht des Menschen in der Medizin. Die neuere Forschung insbesondere im Bereich der Psychoneuroimmunologie bestätigt jedoch, dass Psyche und Physis nicht voneinander getrennt betrachtet werden können. Etwas, das in den naturheilkundlichen Ansätzen immer gelebt wurde.

Ich kenne Christine seit über 15 Jahren als eine hervorragende Journalistin und Redakteurin, deren Texte wahrhaft Spuren hinterlassen. Durch eine persönliche Erfahrung aus ihrem Umfeld schrieb sie kurz nach Abschluss ihrer NLP-Ausbildungen bereits einen Kommunikationsratgeber für den Umgang mit an Brustkrebs erkrankten Frauen. Später einen Diskurs mit dem verdrehten Motto „Reden ist Gold, Schweigen ist Silber“. Als Assistentin in mehreren meiner NLP-Ausbildungen erwies sie sich als einfühlsame Trainerin und Coach, die unglaubliche Veränderungen bei den TeilnehmerInnen bewirkte. Dabei entstand auch eine innige Freundschaft. Geprägt durch eigene Erfahrungen und ihrem mit Leidenschaft gelebten Beruf beschäftigte sie sich intensiv und schulübergreifend mit dem Thema Gesundheit. Mit ihrem Charme, Esprit und Humor ist sie ein Vorbild für eine positive Hinwendung zum Leben.

Ray lernte ich vor einigen Jahren auf einem NLP-Kongress von Stephan Landsiedel persönlich kennen. Hier erlebte ich Ray in einem Vortrag und er zeigte ein beeindruckendes Livecoaching. Obwohl wir uns nur einmal im Jahr auf diesem Kongress trafen, ist aus diesen Begegnungen eine

Freundschaft entstanden, die umso erstaunlicher ist, weil wir als Charaktere gegensätzlicher nicht sein könnten. Gemeinsames Singen im Schlosshof und tiefsinnige Gespräche führten uns einander nahe. Ray verfügt über ein umfassendes Heilwissen als Heilpraktiker (TCM, Hypnose, NLP und von den australischen Ureinwohnern) und aus der Krankenpflege. Das alles vereint er zu einer einzigartigen Arbeitsweise mit seinen Klienten. Ray ist als Therapeut, Lehrer, Autor und Künstler ein bemerkenswerter, emotionaler und intuitiver Mensch.

Den Autoren ist bewusst, dass der Schlüssel zu Gesundheit und Heilung die Verbindung von Gefühlen mit der Psyche und dem Körper ist. Gesundheit ist ein Fehlen von Krankheit, so die WHO. Das ist sicher nicht die Definition der Autoren. Hier kommt eine andere Sicht zum Tragen. Gesundheit wird als "Gesund sein" definiert, also als aktiver Zustand, für den der Mensch selbst etwas beitragen und gestalten kann, und nicht als ein passives Hinnehmen. Dieses Arbeitsbuch weist einen spannenden Weg. Haben Sie den Mut, und gehen Sie diesen Weg mit den Autoren. Lassen Sie sich inspirieren.

*Alexander Almstetter, MA Wirtschaft -
Organisationspsychologie*

Dieses Buch ist auf keinen Fall eine allheilende Strategie für Gesundheit. Alle Ideen, Vorschläge, Übungen, Metaphern usw. sind als eine Möglichkeit gedacht, Krankheiten in einem neuen Blickwinkel zu betrachten und nichts anderes. Wir glauben, dass die Zeit reif ist für eine neue Trendwende in Sachen Gesundheit. Eine Trendwende, in der Menschen die Möglichkeit haben, sich aktiver um ihre Gesundheit kümmern zu können.

Dieses Buch bietet Möglichkeiten das Körperbewusstsein zu verbessern, bewusster mit negativen Gedanken umzugehen

und sie um zu programmieren und Wege, sich selbst besser verstehen zu können. Dieses Buch ist keine Ersatz für herkömmliche Medizin, sondern eine Ergänzung. Eine Ergänzung, die Sie kein Geld kostet. Eine Ergänzung, die Sie ohne großen Aufwand zu Hause machen können. Eine Ergänzung, die vielleicht den Selbstheilungsprozess verstärken und Sie auf dem Weg der Gesundheit unterstützen kann. Alle Übungen sind als Anstöße gedacht, Ihren Körper neu zu entdecken, neugierig zu sein, etwas Neues über sich und die Bedeutung von Krankheiten zu erfahren.

Wenn Sie die Übungen machen oder die Geschichten und Ideen in diesem Buch lesen, bleiben Sie offen für eine Änderung. Eine Änderung, die nicht unbedingt sofort alle Ihre Symptome heilt, aber eine Änderung, wie Sie bewusster mit Ihren Gedanken, Gefühlen und Ihrem Körper umgehen können. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und hoffen, dass wir einen kleinen Beitrag dazu geleistet haben, dass Sie in Ihrem Leben mehr Gesundheit erfahren können. Ein Leben, wo positives Denken, Freude am Leben und gefühlvoller zu sein ein Teil von Ihrem Alltag ist.

bleiben Sie gesund.

Ray Wilkins und Christine Hornischer

Toni wurde als Kind eines Paares geboren, das Rays NLP Practitioner Training besuchte. Er wurde mit schwerer *bilateraler cerebraler Parese* geboren und war zu 70% physisch und psychisch behindert. Das Paar entschied, mit Ray und seinem Team für die Zukunft seines Sohnes zu arbeiten. Von Beginn an haben die People and Art Factory sie dazu herausgefordert, jede Aussage, die jemals von einem Doktor, Professor, Physiotherapeuten, Psychologen etc. bezüglich der gesundheitlichen Situation von Toni gemacht wurde, in Frage zu stellen. Die ersten Aussagen, die sie hörten, waren: "Er wird niemals laufen.", "Er wird niemals in der Lage sein, zu sprechen.", "Wir können Ihnen gern die Adressen hervorragender Pflegeheime geben." usw. Diese Glaubenssätze haben Ray und sein Team in "Es gibt absolut keinen Zweifel daran, dass Toni laufen wird", **"Es gibt absolut keinen Zweifel daran, dass Toni sprechen wird"**, **"Es gibt absolut keinen Zweifel daran, dass Toni eine unabhängige, liebevolle, hingebungsvolle Person wird"** verändert. Jede Person - egal ob Verwandte, Freunde, Therapeuten etc. - wurde angewiesen, ihre Gedanken von negativ zu positiv zu ändern. Es gab sogar einige Leute, die ihn in einen Rollstuhl stecken wollten; die Antwort war immer "Nein!". Toni und seine Eltern erhielten intensives Coaching, Akupunktur, Psychotherapie etc vom Institut. Von außen erhielt Toni intensive Physiotherapie, Logopädie, vier große Beinoperationen, medizinische/orthopädische Betreuung und vieles mehr. Toni ist jetzt zwanzig Jahre alt; beim Reden ist er kaum zu stoppen, er läuft mit einem leichten Hinken, ist komplett selbständig und lebt und arbeitet in einer Wohngruppe für selbständige Menschen mit Behinderungen. Selbst jetzt betrachtet er sich als eine begabte Person und benutzt niemals die Worte „behindert“ oder "ich kann das nicht".

Dies ist ein gutes Beispiel dafür, wie Glaubenssätze für die Arbeit mit Gesundheit geändert werden können. Es ist eine Menge Arbeit aber die Zeit und Energie lohnen sich.

Diese Geschichte ereignete sich in der People and Art Factory, einem Zentrum für persönliches Wachstum und Kunst in der Nähe von Bonn, das Ray gemeinsam mit seiner Partnerin Cordula Ehms leitet. Sie sehen... mit unserer Art, Gesundheit anzugehen und zu erleben, ist alles möglich. Aber wie steht es mit Ihnen? Was bedeutet Gesundheit eigentlich für Sie? Wie fühlen Sie sich, wenn Sie gesund sind? Wie sehen Sie aus, wenn Sie gesund sind? Bezieht sich Gesundheit nur auf Ihre körperliche oder auch auf Ihre seelische und geistige Unversehrtheit? Ist Gesundheit nur die Abwesenheit von Schmerzen oder ist gesund sein mehr?

Wir sind uns bestimmt alle darüber einig, dass Gesundheit ein sehr subjektiver Begriff ist, dass Gesundheit von jedem/r anders empfunden wird. Die/der eine ist gesund, wenn er/sie noch alle Gliedmaßen und Organe besitzt, der/die andere ist gesund, wenn ihm/ihr nichts weh tut, der/die dritte ist gesund, wenn er/sie mit einem Liedchen auf den Lippen aufsteht. Sie sehen schon: Gesundheit wird sehr individuell empfunden. Und darum geht es uns in diesem Buch: Sie als LeserIn sollen Ihre ureigene Gesundheit **erfahren**.

Ray hat seine eigene Geschichte, warum er entschieden hat, auf diese Weise mit Krankheiten umzugehen:

Ich war 16 Jahre alt und arbeitete als Hilfspfleger in der Kinderonkologie in meiner Heimatstadt Canberra. Jeder Tag war eine emotionale Herausforderung. Schmerzen, Leid und der Tod waren alltäglich. Ich hatte natürlich meine Lieblingspatienten. Eine davon war Jessica. Jessica war 13

und hatte Leukämie im Endstadium. Sie wog etwa 30 Kilo und konnte nur intravenös ernährt werden. Eines Tages kam ich in ihr Zimmer - ihr Zimmer war sehr dunkel, da ihre Augen sehr lichtempfindlich waren. Das Zimmer roch nach Schweiß und nach dem typisch süß/saueren Geruch von Cytostatika. Ich fühlte mich hilflos, aber gleichzeitig stark verbunden mit diesem kleinen hilflosen Menschen. Ich ging zu ihrem Bett und hielt ihre kleine, kraftlose Hand in der meinen.

Sie sagte "Ich will nicht mehr!" Ich war plötzlich voller Wut. Ich nahm sie in meine Arme, löste sie von der Infusion und trug sie hinüber zu dem Fenster. Ich riss es auf, die Sonne schien durch, Jessica schloss ihre Augen. Ich rief ihr zu: „Mach deine Augen auf! Schau hin, die Bäume, das Wasser, die Schmetterlinge, die Fliegen und der Fliederbaum ... riech mal, die Blumen, das frisch geschnittene Gras... hör die Vögel singen und den Wind, wie er durch die Eukalyptusbäume saust. DAS IST DEIN LEBEN!!!“

Sie weinte und weinte sehr lang. Ich hielt sie nur fest, sonst nichts. Drei Wochen später verließ sie das Krankenhaus auf Remission.

Heute - 50 Jahre später - lebt sie immer noch, hat 3 Töchter und 8 Enkelkinder. Ich kann Ihnen nicht sagen was damals passiert ist, ob es was mit mir zu tun hat oder nur Zufall war...? Aber von diesem Moment an stellte ich den „normalen“ Umgang mit Krankheiten in Frage und fing an, mich mit Gedanken, Gefühlen und die Wirkung auf unsere Gesundheit auseinanderzusetzen.

Gesundheit ist also unserer Meinung nach eine - positive oder negative - Erfahrung. Dazu stellen wir Ihnen die Werkzeuge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) vor.

Erfahrungen und Erfahrungen sind die Bausteine dafür, wie wir unser Leben erleben. Unsere Realität.

Im Rahmen eines Buches ist es nicht möglich, Ihnen NLP beizubringen, auch wollen wir aus Ihnen keine MedizinerInnen machen. NLP ist eine bestimmte Denkweise, mit der Sie Ihren Körper, seine Symptome, seine Signale besser verstehen lernen können. Sie lehrt Sie den Zusammenhang zwischen gesunden Gedanken und einem gesunden Körper.

Wie Sie denken, so fühlen Sie sich!

Eine relativ neue Wissenschaft, die der Psychoneuroimmunologie, belegt die tiefe Verbindung zwischen Nervensystem und mentalen Zuständen, zwischen Körper, Geist und Seele. Hier setzt NLP an. Es gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, erst einmal zu verstehen, warum Ihr Körper in bestimmten Situationen so reagiert. Und es lässt Sie erfahren, wie Sie weniger hilfreiche Gedanken in hilfreiche, unterstützende verwandeln, die sich wiederum positiv auf Ihren Körper und Geist auswirken. Ein Kreislauf. Wenn Sie also mental etwas verändern, ändert sich auch Ihr körperlicher Zustand, denn Harmonie entspringt von innen und hat nichts mit der äußeren Umgebung zu tun.

Bereits vor 2500 Jahren legte Hippokrates Gesundheit fest als

„Zustand von Harmonie sich selbst gegenüber und innerhalb der Umgebung“.

Wie aber können wir unseren Zustand durch unsere Gedanken verändern? Auch dazu untersucht NLP die notwendigen Wege. Ein paar kennen Sie bestimmt schon: die Tasse Kaffee, wenn Sie müde sind, Schokolade, wenn Sie deprimiert sind, eine Zigarette, wenn Sie nervös sind oder ein Glas Wein, wenn Sie lockerer sein möchten. Es gibt viele Substanzen, die eine sofortige Zustandsveränderung herbeirufen. NLP bietet mentale Wege garantiert ohne Nebenwirkungen und dazu kostenlos! Denn mit Gedanken

erzeugen wir unsere Realität – mit Gefühlen **erleben** wir unsere Realität.

Paracelsus sagte bereits im 15. Jahrhundert:

So wie der Mensch sich in seiner Vorstellung sieht, so wird er sein. Und er ist so, wie er sich selbst in seiner Vorstellung gesehen hat.

Zwei Beispiele für körperliche Veränderungen durch geistige Vorstellung: Erröten, wenn wir in ein Fettnäpfchen treten oder verliebt sind und die Person unserer Begierde treffen oder eine Erektion, wenn wir uns etwas Erotisches vorstellen. Ein Mensch, der sich selbst für wertvoll hält, geht aufrecht, nimmt die Schultern zurück, hält den Kopf in die Höhe und bewegt sich ruhig, gelassen und voller Selbstvertrauen. Ist es da verwunderlich, wenn sich sein Skelett, seine Muskeln und auch seine Mimik ganz anders entwickeln als bei jemanden, der sich selbst für nicht besonders wertvoll hält? Dazu können wir Ihnen gleich eine kleine Übung anbieten: Und dann anders rum: aufrechter Sitz, gerader Rücken, lachendes Gesicht, Schultern zurück, Kopf in die Höhe und sagen Sie: „**Heute geht es mir so schlecht**“. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, senken Sie die Schultern, den Kopf, krümmen Sie den Rücken, machen Sie sich ganz klein und dann sagen Sie mit weinerlicher Stimme: „**Heute geht es mir besonders gut.**“

Jeder einzelne Gedanke beeinflusst unseren Körper positiv oder negativ. Mit dieser Aussage meinen wir wirklich **JEDER!!!** Wir kreieren unsere Realität mit unseren Gedanken! Davon sind wir hundertprozentig überzeugt. Jede/r kann seine Welt so gestalten, wie sie/er sie haben will.