

KURT TEPPERWEIN

The image features two hands, one at the top and one at the bottom, holding a glowing white circle with a green border. The background is a soft, colorful gradient of green, blue, and pink. The title text is centered within the circle.

Heile deine Wunden Punkte

SEELISCHE VERLETZUNGEN
VERSTEHEN UND HEILEN

mvgverlag 

KURT TEPPERWEIN

Heile deine wunden Punkte

SEELISCHE VERLETZUNGEN
VERSTEHEN UND HEILEN

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Dieses Buch ist kein Ersatz für die Schulmedizin. Bei gesundheitlichen Problemen rate ich dazu, einen Arzt oder Naturheilpraktiker des Vertrauens aufzusuchen.

Originalausgabe, 3. Auflage 2022

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 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: Andreas Ehrlich, Spalt

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München

Umschlagabbildung: shutterstock/ Fettullah OZASLAN, Nikki Zalewski

ePub by Konvertus

ISBN Print 978-3-86882-894-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-147-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-148-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Aufbau und Inhalt

Ein gesundes Leben

Krank sein? Nein danke!

Zeit, umzukehren

Die Seele kennt keine Krankheiten

Indikationsliste von A-Z

Wie gehe ich mit körperlichen oder psychischen Disharmonien um?

Ausklang

Über den Autor

Aufbau und Inhalt

Wir alle kennen wunde Punkte. Wenn der Körper sich unwohl fühlt, ist guter Rat teuer. Was soll ich tun? Kann mir der Arzt helfen? Soll ich gleich zu ihm gehen oder erst versuchen, selbst eine Verbesserung zu erzielen? Einige Menschen ziehen medizinischen Rat sofort in Erwägung, andere warten lieber etwas ab. Das kann mehrere Gründe haben. »Man kann doch nicht wegen jeder Kleinigkeit gleich den Arzt aufsuchen.« Dieser Gedanke könnte ein möglicher Grund sein, Angst vor dem Arztbesuch ein weiterer. Die Impulse, die uns davon abhalten oder dazu bewegen, uns helfen zu lassen, sind nicht immer intuitiver Herkunft. Der Verstand ist Meister darin, uns zu verunsichern, und es gelingt ihm immer wieder, uns auf eine falsche Fährte zu locken. Aber was ist nun richtig und was ist falsch? Wenn es doch so einfach wäre, dies herauszufinden! Unsicherheit und Zweifel erschweren jede Art von Entscheidung und die kann uns keiner abnehmen.

Dieses Büchlein ist eine Ergänzung zur Schulmedizin und zeigt lediglich *mögliche* Ursachen für körperliche und psychische Dissonanzen auf. Natürlich treffen sie nicht immer auf jeden eins zu eins zu, da eine Krankheit bei verschiedenen Menschen völlig unterschiedlich verlaufen und auch ganz andere Ursachen haben kann. Man bedenke, dass es meist viele Faktoren sind, die zusammenspielen, wenn man sich unwohl fühlt. Dieses Buch ist nicht dazu da, darin zu blättern, den Wunschbegriff zu suchen und zu sagen: »Aha, das habe ich also. Jetzt spreche ich bejahende Worte und gut ist es!« So

einfach ist es natürlich nicht und das wissen wir auch selbst. *Vorerst geht es darum, Bereitschaft zu signalisieren. Das bedeutet, sich Zeit zu nehmen, sich mit der Situation, den Emotionen und dem Körper auseinanderzusetzen und sich völlig neu zu entdecken. Denn in dem Moment, in dem ich innehalte, mich nicht in alltäglichen Belastungen verliere und nicht nur in Problemen und Lösungen denke, ist bereits eine grundlegende Veränderung im Gange.*

Ein Beispiel dazu: Wenn du bei 40 Grad in der Sonne fast einen Sonnenstich bekommst und dich unter einen Schirm rettest, wird sich dein Körper nicht sofort abkühlen. Auch deine Beschwerden werden nicht umgehend verschwinden. Doch der Schritt weg vom Problem ist der, der sich heilend auf deine Psyche und deinen Körper auswirken wird.

Es ist nur ein Schritt im Genesungsprozess, aber der ist notwendig, damit sich Linderung einstellen kann. Das klingt banal und logisch, aber genau diese Logik fehlt, wenn der Mensch sich in Ausnahmesituationen befindet. Wenn den Menschen die Angst um den Körper, die Gesundheit oder das Überleben packt, läuft das System heiß. Panik breitet sich aus. Er befindet sich in einem Ausnahmezustand. Bezogen auf unser Beispiel bedeutet das: Statt ein schattiges Plätzchen aufzusuchen, bleibst du »in der Hitze stehen«, denkst krampfhaft nach und versuchst, einen Ausweg zu finden. Das Ergebnis? Dein System überhitzt und eskaliert. Die Situation verschlimmert sich, anstatt sich zu verbessern. Nun kommt jemand des Weges, stupst dich an und sagt: »Warum gehst du nicht in den Schatten?« Ja, warum eigentlich nicht?

In der **Indikationsliste** findest du mögliche Ursachen (»*Der wunde Punkt – Insuffizienz*«), **Botschaften des Lebens** (»*Was dir das Leben sagen will*«) und **Impulse** (»*Festgefahrene*

Konzepte umwandeln – was ich mir selbst sage«), die aufrichten und auffangen. Letztere kannst du jederzeit ergänzen, abändern oder durch eigene Inspirationen ersetzen. Lass deiner Intuition freien Lauf. Wiederhole die Sprüche, so oft du magst. Mach sie zum täglichen Ritual, das du mit Musik oder Kerzenlicht unterstützen kannst. Deinen Ideen sind keine Grenzen gesetzt.

- Die *Indikationsliste* beinhaltet alle gängigen Disharmonien, die wir als körperliche und psychische Erkrankungen bezeichnen. Da wir mit Diagnosen im Fachjargon konfrontiert werden, sind alle gängigen lateinischen Bezeichnungen ebenfalls in der Liste enthalten. Sollte eine körperliche und psychische Disharmonie fehlen, kannst du diese gern ergänzen. Dafür habe ich nach jedem Buchstaben Leerzeilen vorgesehen.
- Unter »*Der wunde Punkt – Insuffizienz*« findest du *mögliche* Ursachen in Form einer Kurzübersicht. Betrachte sie als *eine* Möglichkeit und spüre in dich hinein, inwieweit du mit diesem Thema konfrontiert bist.
- Unter »*Was dir das Leben sagen will*« stehen Hinweise, die zu deinem Herzen sprechen. Diese Botschaften, die sich direkt an dein Innerstes richten, mögen etwas bestimmend klingen. Ich habe sie bewusst so formuliert. Sie wirken erweckend und befreiend. Wenn du früh aufstehen musst und jemand raschelt neben dir mit einem Papiertaschentuch, oder flüstert dir »Aufstehen« ins Ohr, wirst du wohl kaum aufwachen. Du wirst weiterschummern. *Dies jedoch ist kein Schlafbuch, sondern ein Aufwachbuch!*