

SCORPIO

DR. KRISTINA BRODE

Angst als Chance

Diagnose Krebs:
Brücken zur Selbstheilung
und zu einem
neuen Lebensgefühl

Ein Handbuch für Betroffene

Illustriert von Gisela Rüger

SCORPIO

Das Buch

Hinweis des Verlages:

Das Buch nimmt Sie an die Hand und begleitet Sie in schweren Zeiten. Die vorgestellten Übungen sind erprobt und bewährt. Sie sind jedoch kein Ersatz für notwendige medizinische oder psychologische Behandlungen. Die Durchführung der Übungen erfolgt in Eigenverantwortung. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung. Bitte hören Sie die Übungs-CD auf keinen Fall während Autofahrten.



© 2013 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG Berlin – München
Umschlaggestaltung und Motiv: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur Zürich
Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-943416-30-5

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, Vervielfältigung und Übersetzung, auch auszugsweise, nur mit unserer vorherigen schriftlichen Zustimmung und mit Quellenangabe gestattet.

www.scorpio-verlag.de

- Ein *Mutmach-Buch* für Patienten – damit sie nicht in die Hilflosigkeit fallen, einer der schlimmsten Feinde der eigenen Abwehrkräfte.
- Eine *konkrete Anleitung zur Selbsthilfe und Selbstheilung*, in klaren Schritten, die leicht umsetzbar sind.
- Eine *praxiserprobte ganzheitliche neue Sicht* auf die psychosomatischen und spirituellen Zusammenhänge bei Krebsercheinungen, das heißt eine Hilfe, Sinn zu suchen und zu entdecken, die Heilung durch *Kräfte aus einer zusätzlichen Dimension* zu fördern und Schuldgefühle zu vermeiden.
- Ein *Buch auch für Angehörige und Freunde*, die Patienten begleiten. Sie lernen zu verstehen, wie wichtig es ist, die Selbstheilungskräfte des Patienten zu unterstützen.

Inhalt

1. Warum dieses Buch? 9

2. EIS – Das Einfrieren verhindern 12

Krebsdiagnose – Die Schockstarre beginnt – Erste Hilfe 12

Erstes Geheimnis: »Jasagen« zur Angst 32

3. WASSER – Wieder in den Fluss kommen 44

Gesundheit ist lernbar mit Psychosynthese 44

Die Archive 88

Zweites Geheimnis: »Jasagen« zu mir 116

4. DAMPF – Die Leichtigkeit zurückerobern 123

Leben lernen 123

Ich habe ja mich, wenn ich mich brauche! 136

5. PSYCHOSYNTHESE – Spiritualität zum Anfassen 142

Krankheit als »emergency call« – als Notruf der Seele? 142

Drittes Geheimnis: »Jasagen« zu meiner Seelenabsicht 170

Zum guten Abschluss: Das Geschenk der Heilung
oder das Geheimnis der Geheimnisse 175

Nachklang: Interviews mit Lebenden 181

Anhang 195

Literaturhinweise 195

Liste der Blitzhilfen und Übungen 199

Hinweise zu den Übungen 201

Dank 203

Kontakt 205

1. Warum dieses Buch?

»Meine Frau ist nur zu 50 % an ihrem Krebs gestorben, die restlichen 50 % hat die Angst geschafft.« Diese Aussage Bruce Walls, eines Witwers auf der Insel Iona in Schottland, hat mich seit Beginn meiner Arbeit umgetrieben und sie hat sich im Laufe der Jahre und all meiner Erfahrungen zu 100 % bestätigt. Den Krebs zu entfernen und zu behandeln ist Sache der Mediziner. Aber der 50%ige Angstanteil am Sterben kann nicht mit »Stahl und Strahl« entfernt werden. *Es braucht einen neuen Umgang mit der Angst ...*

Angst verschwindet nicht durch gut gemeinte Ratschläge und Beschwichtigungen: »Du schaffst das, die Medizin ist heute schon so weit!« Wir alle kennen genügend Beispiele aus unserer Umgebung, die diese Sprüche Lügen strafen, wir sehen immer wieder Menschen sterben an dieser Krankheit.

Noch weniger verschwindet die Angst allein durch die ach so klugen Esoteriker: »Da musst du aber einmal hinschauen, was dir die Krankheit sagen will, was dich krank gemacht hat.« Und schon haben meine ewigen Schuldgefühle, wie falsch ich doch lebe, neue Nahrung.

Auch die gut kaschierte Angst (vor allem bei Männern) unterbetont forschem Auftreten und Intellektualisieren wie: »Alle fragen sich, wieso ich? Ich frage mich, wieso nicht ich? Wo doch

jeder Dritte inzwischen einmal im Leben Krebs hat«, bleibt nicht ohne Wirkungen.

Die Antwort auf die Frage beim Erstgespräch: »Was war Ihr erster Gedanke nach der Diagnose?«, verrät bereits viel von den eigenen Überzeugungen und Glaubensmustern, nach denen das Leben gestrickt wird. Was glaube ich von mir, was traue ich mir zu, wie ist mein Selbstbild? Dazu ist keine große Test-Diagnostik ist nötig. Wir werden später mehr zu diesen Mustern und ihrer Lösung hören.

Um zu verhindern, dass aus der Angst Hoffnungslosigkeit entsteht, entwickelte ich den Ansatz, mich so bald wie möglich mit den Patienten zu treffen, um sie zu unterstützen.

Meine frühe Idee und Erkenntnis war: Je eher der Patient – also zur richtigen Zeit mit der angemessenen Intervention – begleitet wird, desto weniger wird das Immunsystem heruntergefahren, desto besser sind die Heilungschancen.

Aber wie erfahren Patienten früh genug von den richtigen Hilfsmöglichkeiten? Lange Zeit kamen sie erst in unser Institut, wenn sie ein erneuter Ausbruch oder eine Verschlechterung ihrer Krankheit dazu veranlasste, nun »auch so etwas zu probieren«.

Ich empfand es deshalb als Geschenk des Himmels, als ich 2003 die Vorstandsvorsitzende einer großen Betriebskrankenkasse in einer meiner Managerfortbildungen kennenlernte, die so begeistert von meinem Ansatz war, dass sie sagte: »Genau das brauchen wir für unsere Krebspatienten, wir sollten über ein Projekt nachdenken.« 15 Monate später hatte ich für fast fünf Jahre die Chance, mit Hunderten von Patientinnen im Brustzentrum des Ev. Waldkrankenhauses in Berlin-Spandau am Tag vor ihrer Operation zu sprechen – und die Frauen, je nach Bedarf, während des Krankenhausaufenthaltes bzw. darüber hinaus zu begleiten.

Am Beginn meiner Arbeit mit Krebspatienten stand die Erkrankung meines Vaters. Seine Angst, die er auch männlich

standhaft verleugnete, konnte erst nach oben kommen, als der immer so gut aussehende Mann durch die Chemotherapie seine Haare verloren hatte. Ich begann Mittel und Wege der Begleitung zu suchen. 1979 ein aussichtsloses Unterfangen. Sein Umgang mit der Krankheit wurde es, nie mehr darüber zu sprechen. Die Krankheit wurde für ihn nie mehr Thema, und er schaffte es, für weitere 32 Jahre gesund zu bleiben (er starb im letzten Herbst mit 95 Jahren).

Das würde für die Theorie von Ronald Grossarth-Maticsek sprechen, wonach die absoluten Verdränger die zweitbesten Überlebenschancen haben. Nur ist in unserem aufgeklärten Informationszeitalter diese absolute Verdrängung schwer aufrechtzuerhalten.

So ist es jetzt nach Abschluss der Projektarbeit in Berlin mein großes Bedürfnis, all die Erkenntnisse oder, besser, die Geschenke der Patientinnen und Patienten aus 29 Jahren weiterzugeben. Die Verbreitung der als wirksam erkannten Hilfen liegt mir am Herzen. Ich möchte damit Menschen Mut machen, sie anregen, Selbstliebe zu praktizieren und sich damit selbst zu heilen.

Dazu soll dieses Buch in die Welt.

2. EIS – Das Einfrieren verhindern

Krebsdiagnose – Die Schockstarre beginnt – Erste Hilfe

»*Mein größter Albtraum wird wahr*«:

Wie Patienten und Umwelt eine Krebsdiagnose erleben

»Sie meint sicherlich nicht mich, da muss noch jemand hinter mir stehen. Ich drehe mich um und sehe nur die Wand.« Eine junge Frau von 42 Jahren kann es nicht glauben. Sie hatte doch nur etwas stärkere Blutungen – und nun soll es Gebärmutterkrebs sein!

Dieser fassungslose Moment, voller Unglauben, Nichtverstehen. »Das kann doch gar nicht sein!«, ist die Reaktion vieler Patientinnen.

Nur für ganz wenige ist es Bestätigung, fast mit Erleichterung verbunden: »Ich habe doch schon lange gespürt, dass da etwas in meinem Körper nicht stimmt. Nun weiß ich es endlich. Ich bin kein Hypochonder.«

Diesen ersten Gedanken folgt sehr schnell die innere Frage: »Wie lange lebe ich noch?« Krebs wird noch immer mit Sterben gleichgesetzt. Ich wage es aber nicht auszusprechen, nicht zu fragen. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis ich jämmerlich sterben werde.

»Jetzt ist es aus, ich stürze ab«, benennt es eine andere Patientin. In den wenigen Minuten rund um die Diagnose kann sich die

Zeit dehnen. Ganze Lebensabschnitte tauchen vor dem inneren Auge auf. Oft wird sogar darüber nachgedacht, welche Dinge vorher noch zu regeln sind.

Erste Selbsthilfe

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, ist die Diagnose wahrscheinlich schon gestellt, die erste Reaktion »ungefiltert« geschehen. Nichts ist aber endgültig – gestellte Weichen können korrigiert werden! Es wird weitere Untersuchungen und Arztgespräche geben, auf die Sie sich vorbereiten können.

Achten Sie zum Beispiel darauf, dass wichtige Gespräche *nie* zwischen Tür und Angel, sondern in einem ruhigen Raum und im Sitzen geführt werden! Beim Sitzen haben Sie die Hände frei und Sie können den Schockgriff anwenden.

Blitzhilfe: Schockgriff

Lege deine rechte Hand unterhalb des Brustbeines auf das Sonnengeflecht (Solarplexus) und die linke Handfläche in gleicher Höhe auf den Rücken (Nebennieren). Und einfach langsam atmen, atmen, atmen. Du wirst merken, wie du ruhiger wirst, wie sich das Karussell in deinem Kopf langsamer dreht.

Welche Macht haben unsere Annahmen und Erwartungen?

Innerpsychisch wird zu diesem Zeitpunkt das Gedächtnis der Zellen abgefragt. Alles was ich zu großen Stresserlebnissen gespeichert habe wird in Sekundenschnelle abgerufen: Ideen, Erwartungen, Erfahrungen und Überzeugungssysteme.

Der Schock der Diagnose aktiviert uralte Bewältigungsmuster, das heißt Muster aus der Kindheit: Was traue ich mir zu? Was

kann ich in meinem Leben bewirken? Je nachdem, wie diese Erfahrungen waren, entstehen Vorsätze oder sich selbst erfüllende Prophezeiungen.

»Wenn das alles gewesen sein soll, dann so nicht einen Tag länger!« Das war der erste Gedanke eines 53-jährigen Mannes, dem Hodenkrebs mit 7,5 kg Tumormasse im Bauch diagnostiziert wurde. Wie es zu Beginn der 80er-Jahre üblich war, wurde ihm gleich die Prognose mitgeteilt: dass er höchstens noch drei Monate zu leben habe, und eine Chemotherapie sei in diesem Stadium eine unnütze Quälerei.

Zu seinem Vorsatz stehend, unterzog er sich der damals härtesten Chemotherapie in der Janker-Klinik in Bonn. Die weiteren Schritte waren: Er kündigte seinen ungeliebten Job bei einem Pharmakonzern, löste sich aus einer Ehe, die schon lange zerrütet war, weshalb das Haus verkauft werden musste. Und die Verwandten und Bekannten flüsternten hinter vorgehaltener Hand: »Jetzt, wo er bald sterben muss, läuft er noch Amok und zerstört alles.« (Brode, 2010)

Zu dieser Zeit lernte ich ihn kennen. Er wirkte alles andere als ein Abenteurer oder Hasardeur. Ich hätte ihn damals respektlos eher einen feinen Pinkel genannt. Er besuchte unsere allererste Krebsgruppe im April 1985.

Sein neues Leben begann: Er zog in eine Einzimmerwohnung, ging für sechs Wochen in eine Psychosomatische Klinik, die ihm mit einer Schreibtherapie viel abverlangte. Und er hat es geschafft: Nach seiner Gesundung erlernte er den Beruf des Heilpraktikers, weil er anderen Krebspatienten helfen wollte. Heute arbeitet er immer noch in seiner Praxis, hatte irgendwann einen Herzinfarkt, den er überlebte. Und er hat wieder geheiratet.

Nach diesem Erlebnis entstand bei mir die Überzeugung: Du musst nur alles radikal ändern, um wieder gesund zu werden. Leider bewahrheitete sich das nicht. So viele Menschen änderten alles und äußerst radikal, und die Krankheit schritt trotzdem

weiter fort. Andere richteten sich mit der Krankheit ein oder ignorierten sie und gesundeten.

Für wieder andere wurde die Diagnose zum Todesstoß: »Ich wusste schon immer, ich würde mit 33 an Krebs sterben, meine Mutter ist auch mit 33 Jahren an Darmkrebs gestorben«, sagte mir die 32-jährige Patientin und Arztfrau an ihrem Krankenbett. Ihre eigene Annahme wirkte wie ein Voodoo-Zauber. Ich konnte förmlich zuschauen, wie sie dahinwelkte. Nach der Aussage der Ärzte war ihre Prognose eigentlich gar nicht schlecht gewesen (Brode, 2010).

Welche Macht haben also unsere Annahmen und unsere Erwartungen? Die beiden auf Seite 17 stehenden Diagramme sollen das Geschehen im Kopf (Diagramm 1) und im Körper (Diagramm 2) verdeutlichen.

Der Stressor Krebsdiagnose trifft auf meine Wahrnehmung, wird in Sekundenschnelle im Gehirn mit allen vorliegenden Materialien abgeglichen: mit meinen Erfahrungen (zu Krebs habe ich wahrscheinlich noch keine eigenen Erfahrungen abgespeichert), meinen Ideen (unheilbare Krankheit, gegen die es nichts gibt), meinen Erwartungen (es zu schaffen oder fürchterlich leidend zu sterben) und am wichtigsten, mit meinen Überzeugungssystemen zu dem, was ich bin und kann, was ich mir zutraue.

Bereits in diesem Moment werden durch meine Bewertung des Geschehens die Weichen für die weitere Krankheitsbewältigung entscheidend gestellt. Gelange ich bei meiner Bewertung zu alten, guten Erfahrungen: »Da haben wir aber schon andere Dinge geschafft, das kriegen wir auch noch hin«, oder verfallende ich in Pessimismus und Hilflosigkeit: »Natürlich geschieht so etwas wieder mir, und es ist sowieso hoffnungslos.« Dies entscheidet über das weitere körperliche Geschehen.

Die Bewertung entscheidet auch, ob ich mich an altes, erfolgreiches Bewältigungserleben (Coping) überhaupt erinnere und es abrufe.

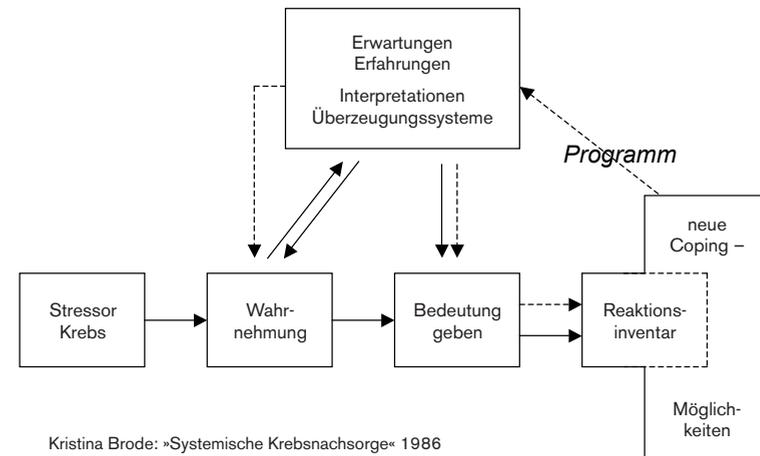
Ist meine Bewertung eine hoffnungslose, werden an diesem Punkt körperliche Reaktionen getriggert: Im Gehirn wird ein Gen (CRH) aktiviert, das eine ganze Kaskade von Folgeaktionen stimuliert und am Ende der Kette die Cortisol-Konzentration im Blut erhöht. Also mit einfachen Worten: Die Immunabwehr wird lahmgelegt. Ausgerechnet dann, wenn wir die intakte Abwehr ganz dringend zur Krebsbekämpfung brauchen, wird sie heruntergefahren.

Also lediglich durch meine Bewertungen und Gedanken kann Stress zu negativem Stress mit allen seinen Folgen werden. Die Negativbewertung (zum Beispiel Krebs = Sterben) aktiviert im Gehirn archaische Notfallprogramme und löst eine Kettenreaktion bis in die letzte Zelle aus. Dominoartig werden Botenstoffe und Hormone angestoßen, der ganze Körper ist alarmiert. Da die gesunden Stressreaktionen »Flucht« oder »Angriff«, über die sich die Erregung normalerweise entladen kann, hier weniger oder nicht gelebt werden können, lassen Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit mein »Ich« einfrieren und erstarren.

Die folgenden Diagramme zeigen das Geschehen sehr abstrakt, aber übersichtlich. Sie machen auch deutlich, wo Veränderung ansetzen muss. Viele Patienten glauben bei der Wahrnehmung: »Ich muss nur positiv denken.« Das greift jedoch zu kurz, weil die alten Muster stärker sind und immer ein unbewusstes Gegenprogramm fahren werden. Stattdessen muss ich neue Erfahrungen machen, alte Muster löschen, um zu neuen Bewertungen und einem gesundheitsdienlicheren Verhalten zu kommen.

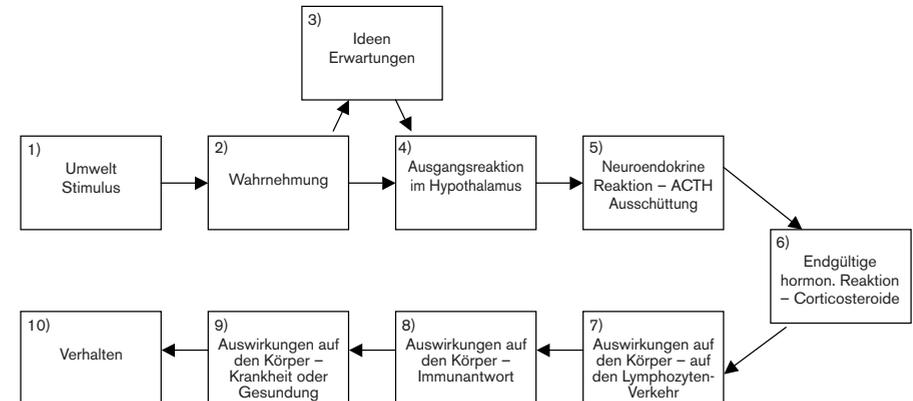
Die unten stehenden Diagramme zeigen den Wirkansatz des Programms auf Stressverhalten und den Körper.

Stressmodell



Kristina Brode: »Systemische Krebsnachsorge« 1986

Das zweite Diagramm zeigt den Effekt des Stresses auf der körperlichen Seite.



A. J. CUNNINGHAM: Mind, Body and Immune Response. In: R. Ader, Psychoneuroimmunology 1981
übersetzt von Dr. Kristina Brode

Zusammenfassend könnte man sagen: Gesundheit oder Krankheit entstehen im Gehirn.

Blitzhilfe: Tresorübung

Du gehst innerlich auf Abstand. Hier handelt es sich doch um einen Film, um einen Diagnose-Film. Du bist der Regisseur. Du hast es in der Hand, du kannst den Film so oder so drehen. Du kannst dich vielleicht noch nicht entscheiden, welche Lösung du haben willst. Also nimmst du die Aufnahme und legst sie erst einmal in einen Tresor, bis du zum Weiterarbeiten bereit bist.

Worte, die verletzen – Worte, die heilen

Die Art und Weise der Diagnoseübermittlung hat also einen immensen Einfluss auf uns. Sie kann unterstützend und sogar heilsam sein – oder vernichtend und krank machend. Es gibt inzwischen Untersuchungen zum Noceboeffekt (lat. *nocebo* = »ich werde schaden«), diesem krank machenden Effekt, der zum Beispiel auch durch Worte ausgelöst werden kann. Negative Erwartungen werden zur »selbsterfüllenden Prophezeiung«. Dies ist der Gegensatz zum Placeboeffekt, bei dem positive Erwartungen und Glaube heilen können.

Nun kann ich es mir meistens nicht aussuchen, wie mein Gegenüber mir die bittere Wahrheit nahebringt. Wenn das Gespräch mitfühlend und mit positiver emotionaler Energie aufgeladen ist, schafft es neue, positive Verknüpfungen in meinem Gehirn. Soll die Kommunikation von Herz zu Herz gehen, muss der Arzt im wahrsten Sinne auf Herzhöhe gehen. Er muss sich hinsetzen, damit die Resonanz geschehen kann. Hoffnung lassen heißt dabei nicht, dass der Arzt die Unwahrheit sagen muss. Es wird nur jedem Wunder Raum gegeben. Mir persönlich fällt es nicht schwer, an Wunder zu glauben, weil ich in meiner langen Tätigkeit so viele Wunder schon erlebt habe!

Untersuchungen an Prostatakrebspatienten (Klippel) haben

diese Reaktionen bewiesen: Sobald gute, empathische Gespräche mit Lösungsversuchen geführt wurden, veränderte sich das Hormongeschehen zum Positiven. Eine Gruppe von Forschern um A. Rosengren an der Universität Göteborg ging sogar noch weiter: Sie untersuchten die Lebensdauer von Patienten. Je länger und häufiger das auslösende Gen für die Abwehrunterdrückung aktiviert wurde, desto kürzer war sie. Gute Worte, Beziehungen und Hoffnung hingegen verlängerten die Lebensdauer.

Blitzhilfe: Schutzhülle

Während du vor dem Arzt sitzt, begib dich unter eine Schutzhülle. Stelle dir eine Sonne einen halben Meter über deinem Kopf vor. Von dort ziehst du das Sonnenlicht wie einen goldenen Lichtmantel über dich, der dich ganz umschließt, wie Blumen, die in einer Cellophanhülle stecken: vom Kopf bis zu den Füßen.

»Ganzkörperkondom« haben die Patientinnen diese wirkungsvolle Schutzhülle respektlos, aber ihre Funktion genau bezeichnend, genannt. Man ist zwar noch da und hört alles, aber es »haut nicht mehr rein«.

Sie können es sich ja nicht aussuchen, wer Ihnen die Diagnose eröffnet – wie einfühlsam oder grob Sie mit der »Wahrheit« konfrontiert werden. Aber Sie können sich schützen!

Und: Sie können es sich aussuchen, wie Sie mit sich reden!

Vorsicht! Das Unterbewusste hört mit!

Unser Unterbewusstsein können wir uns wie ein Kind vorstellen: Es glaubt erst einmal alles, es nimmt alles wörtlich, es befolgt recht unschuldig alle Anweisungen, merkt sich alles. Es ist aber auch so leicht zu verletzen, wird misstrauisch und zieht dann sei-

ne eigenen Schlüsse. Bis hin zu: Nun gut, wenn niemand nach meinen Bedürfnissen schaut, kann ich auch wegsterben. (Wie Kinder, die sich ausmalen, wie sie ihre Eltern bestrafen, die sie erst dann endlich richtig sehen werden, wenn sie nicht mehr da sind.).

Negationen bergen die große Gefahr von Missverständnissen, wie sie nur bei Kindern entstehen können.

Fallbeispiel

Eine Sozialarbeiterin, 58 Jahre alt, Vollzeit berufstätig, alleinerziehend, schien ihre Erkrankung regelrecht zu genießen. Die Operationswunde wollte sich einfach nicht schließen. Sie thronte dabei wie eine Königin im Bett. »Es ist die schönste Zeit meines Lebens. Endlich kümmern sich mal alle um mich. Bis jetzt war ich immer nur für die anderen da. Nun bin nur ich wichtig. Eigentlich könnte es so noch zwei Jahre weitergehen, dann kann ich die Rente einreichen.«

Es bedeutete eine Menge Arbeit, bis sie sich der Gefahr solcher Wünsche gewahr wurde. Die Einsicht von ihr war dann: »Sie haben recht. Ein bisschen Krebs ist wie ein bisschen schwanger. Damit kann ich keine zwei Jahre mit Warten verbringen.«

Um die inneren Selbstgespräche und Selbstprogrammierungen zu verändern, arbeiten wir mit Affirmationen, das heißt mit positiven Bestätigungen.

Wenn das Unbewusste wie ein Kind reagiert, dann liebt es auch Rituale. Gutenachtgeschichten verlangt ein Kind wieder und wieder zu hören. Und es wird die kleinste Veränderung bemängeln. Durch die Wiederholung des immer Gleichen wird beim Kind Sicherheit aufgebaut.

Wenn wir uns also positive Programmierungssätze zu unserer Genesung sagen, werden »Spurrillen« gezogen, werden neue neuronale Verschaltungen angelegt.

Dabei kann ich mir selbst das geben, wovon ich vielleicht nie genug bekommen habe: zum Beispiel liebevolle Zuwendung und Wertschätzung. »Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben«, heißt es spöttisch auf einer Postkarte, die ein Kleinkind im Laufstall zeigt. Welch große Wahrheit steckt dahinter!

Hirnforscher haben den Begriff der »Spiegelneuronen« geprägt. Hier wird das Phänomen beschrieben, dass allein durch unsere Vorstellungsbilder Nervenzellen (Neuronen) der korrespondierenden Gehirnareale aktiviert werden, so als würden wir die Vorstellung in der Realität erleben (Bauer, 2007). Ganz ähnlich müssen wir uns die Wirkung der positiven Sprache vorstellen. Spreche ich über meine Hand, wird das Handareal im Gehirn aktiviert. Sage ich mir: »Meine gebrochene Hand ist heil und voll funktionsfähig«, gebe ich diese positive Information an die richtige Stelle.

Diese positiven Programmierungen und Visualisierungen sind seit vielen Jahren in der Sportpsychologie als »Zielvorwegnahme« bekannt. Der Sportler programmiert sein Gehirn auf Sieg, indem er sich u. a. schon auf dem Siegereppchen sieht.

Immer muss ich mir die Programmierung in der vollendeten Gegenwart aufsagen: »Ich bin kraftvoll und gesund.« Niemals sollte ich das Geschehen in die Zukunft versetzen, wie: »Ich werde gesund« oder »Ich würde gerne gesund werden«. Auch Verneinungen stoppen den Prozess: »Ich habe keinen Krebs mehr«, könnte vom Unterbewusstsein missverstanden werden.

»Wir mogeln uns vom Schein zum Sein«, sagt Joan Borysenko sehr treffend. Damit das Sein schnell folgt, kann uns die unten stehende Übung zur Gedankenkontrolle immer wachsamer werden lassen für das, was wir uns selbst erzählen und wohin wir unserer Energie investieren.