

Mentale Medizin



Krankheit beginnt im Kopf – Gesundheit auch



Perspektiven und Möglichkeiten einer neuen Medizin

Krankheit beginnt im Kopf – Gesundheit auch

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass kaum etwas im Leben eines Menschen im Organismus mehr Belastung und Schädigung der Gesundheit auslöst als neuronale, mentale Prozesse, in Form von Gedanken, Einstellungen, Assoziationen, Erinnerungen und Denkmustern.

Sie aktivieren extrem schnell und in der Regel unspürbar, zumeist unbewusste, unangenehme Emotionen und emotionale Zustände wie Druck, Anspannung, Ärger, Frust – in der Summe Stress.

Stressreaktionen, wie innere Unruhe, Konzentrationsprobleme, Frust, Aggressionen, Mobbinghandlungen, Burnout, Depressionen oder sozialer Rückzug sind Folgen von Überforderung und kommen volkswirtschaftlich teuer zu stehen. Das Seco schätzte schon im Jahr 2000 die jährlichen Folgekosten stressbedingter Beschwerden auf 4.2 Milliarden Franken oder 1.2 Prozent des Bruttoinlandprodukts. Zwischenzeitlich soll sich die Zahl auf 2.3 Prozent verdoppelt haben.

Mentale Prozesse, meist unbewusst, verändern u.a. Blutdruck und Puls, schwächen das Immunsystem und viele andere Systeme. Diese Stressbelastungen schädigen den Organismus – unabhängig von ihrer Häufigkeit und Dauer.

Herzinfarkt, Krebs, psychische und körperliche Leiden, Diabetes, u.a. sind Reaktionen des Körpers auf Belastungen, die in der Regel kausal im Kopf beginnen.

Bereits ein einziger Gedanke oder eine Erinnerung an etwas Unangenehmes reichen aus, um eine messbare Schädigung im Körper auszulösen. Gleiches gilt für Gespräche über Probleme und Ärgernisse, Dampf ablassen und sich in Gedanken mit unangenehmen Dingen beschäftigen.

Das Dilemma ist, dass wir diese Belastungen kaum ahnen, spüren oder von ihnen wissen – sie geschehen meist unbemerkt.

Es findet ein Paradigmenwechsel statt:

Standen bisher der Körper und die Psyche des Menschen im Mittelpunkt der Forschung, so werden es in Zukunft das Gehirn, der Kopf, die Neurologie und die Mentalwissenschaft sein.



Gesundheit

Gesundheit ist kein Wunder, sondern ein Naturgesetz. Schwäche, Krankheit und Not kommen primär von innen, nicht von aussen. Die Lösungen sind immer in uns verborgen, es gilt diese zu suchen und zu entschlüsseln. Wir sind nicht immer offen und empfängsbereit. Doch Gesundheit ist das Ursprüngliche, Natürliche, vom Geist des Lebens gegebene Erbgut. Unsere Gedanken hindern uns, Heilung zu erfahren aber jeder Mensch ist fähig diese Quelle zum fließen zu bringen. Das Universum kann uns nur das geben, was wir ihm gegeben haben – in Gedanken, Vorstellungsbildern, Gefühlen und Emotionen – es ist lediglich eine grosse Kopiermaschine. Wenn wir entschlossen sind und ein Ziel vor Augen haben, dann können wir unser Leben beliebig ändern.

Die Individualität des Menschen kommt in der persönlichen Beratung zum Ausdruck. Es gilt die Talente, die Fähigkeiten aber auch die Schwächen eines Menschen klar zu erkennen, der Ursache der Krankheiten oder der Verhaltensmuster auf den Grund zu spüren. Daraus die nötigen Schlüsse ziehen und eine Umprogrammierung oder einen Neustart in Angriff nehmen. Durch die Erkennung des Problems besteht die Möglichkeit einer raschen und effizienten Genesung.

„Der grösste Teil der Krankheit hat seine Ursache in dem Mangel, gesund zu denken.“

Emerson



Psychologische Lebenstherapie ILS®

Die Lebenstherapie geht davon aus, dass Krankheiten der körperliche Ausdruck eines tiefliegenden seelischen Konfliktes sind. Die Lebenstherapeutin „übersetzt“ und erläutert die Sprache der Symptome. Diese Therapieform zieht sich nicht über unzählige Sitzungen hinweg, die nur an der Oberfläche kratzt, sie ist tief greifend. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte und bewirkt eine Lebensveränderung oft schon nach der ersten Konsultation und somit wird dem Klienten die Verantwortung übertragen.

Lernen wir die wichtigste Sprache der Welt kennen, die Sprache unseres Lebens. Kommen Sie mit auf die Reise in eine andere Dimension des Denkens. Wenn wir unseren Lebensweg verlassen haben, bekommen wir klare Botschaften. Botschaften, die uns lehren, wieder auf unseren Lebensweg zurück zu kehren.

Ziel der Therapie

Das Ziel ist es, krankmachende Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern, und gemeinsam Handlungsoptionen zu erarbeiten. Es ermöglicht die innere Ausgeglichenheit zu finden und dadurch wird ein Zustand, nicht nur der Symptomfreiheit, sondern auch von Gesundheit und Wohlbefinden erlangt. Die ständig zunehmende Komplexität und Beschleunigung unserer Lebenswelt ruft in vielen von uns das Gefühl hervor, dem Leben nur noch hinterher zu hecheln, nicht mehr Pilot, nur noch Passagier im eigenen Leben zu sein. Das macht uns krank! Lebenstherapie ist ein Hilfsmittel, im eigenen Leben das Steuer selber in die Hand zu nehmen, das Leben wieder zu „führen“ anstatt von ihm gejagt zu werden und einen eigenständigen Weg zu gehen.

Die Mentale Medizin / Mental-Somatik

Unser Denken bestimmt unser Leben – unser Denken löst eine Krankheit aus oder macht den Menschen wieder gesund. Alles hat seine Bedeutung, alles hat seinen Sinn.

Warum uns aber positives Denken alleine nicht ans Ziel führt.

Unsere Schöpferkraft liegt in unseren Gefühlen nicht in unseren Gedanken. Wir müssen uns in die Lebensumstände hinein fühlen können, um sie zu verstehen.

Das heisst, die erstaunliche Macht der Gefühle erforschen und anwenden können.

In einem 3-Schritte-Programm werden die alten und längst zu überholenden Gedankenmuster „ausgewechselt“, um dem Leben mit dem machtvollen Einfluss der Gefühle eine positive Richtung zu geben.



Schliesslich stellt sich in der Lebenstherapie ein äusserst komplexes Thema unglaublich vereinfacht dar. Das absolut Unglaubliche an diesen bisher noch recht wenig bekannten Prinzipien ist, dass sie zum einen völlig unkompliziert sind, zum anderen schnell und garantiert wirken. Die Lebenstherapie gibt jedem Einzelnen die Mittel in die Hand, mit denen die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit im Leben geschlossen werden kann.

*Die Seele sagt zum Körper: „Geh du vor, auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich.“
Der Körper sagt zur Seele: „Ich werde krank, dann wird er Zeit für dich haben!“*



Erfahrungsberichte

Depression

H.C., verheiratet, Familienvater von 3 Kindern, Prokurist/Börsenberater.

Bei ihm wurde im Alter von 40 Jahren nach einem Aufenthalt in der Psychiatrie Schizophrenie diagnostiziert. Seine manisch-depressiven Phasen liessen es nicht mehr zu, auf seinem angestammten Beruf zu arbeiten. H.C. wurde in einer geschützten Werkstatt integriert und im Alter von 50 Jahren sogar in ein betreutes Wohnheim eingewiesen. Er stand unter starkem Einfluss von Antidepressiva Medikamenten und war unfähig, während dieser Zeit einen selbständig geregelten Tagesablauf innezuhalten. Trotz jahrelanger Betreuung durch den Psychiater verbesserte sich seine Lebenssituation nicht. Mit den begleiteten Sitzungen der Lebenstherapie konnte H.C., 62jährig wieder in die eigene Wohnung einziehen und seinen Tagesablauf selbständig gestalten. Einmal die Woche bekommt er durch den Spitex-Dienst im Haushalt Unterstützung. Seine sprachlichen Fähigkeiten setzt er wieder im öffentlichen Dienst ein. So fand er zurück zu einem eigenständigen Leben und kann heute seine Grossvaterrolle in vollen Zügen geniessen.

Brustkrebs

M.L. erhielt die Diagnose; Brustkrebs und musste die rechte Brust operativ entfernen lassen. Bereits vor einem Jahr wurde ihr die linke Brust entfernt.

Während der Therapiestunde erkannte sie die Ursachen und Auslöser ihrer Krankheit. Diese Erkenntnis war sehr bitter für sie, weshalb sie auch während der ganzen Stunde weinte. Nach der Behandlung habe ich lange nichts mehr von ihr gehört. Eines Tages rief sie mich dann erneut an und verlangte einen Termin bei mir.

„Stell dir vor“, fing sie an. „Mein Arzt wollte mich nach der Operation nochmals sprechen, was mir komisch vorkam. Ich bat ihn um Aufklärung. Er fragte mich, was ich zwischen der Diagnose und der Operation unternommen hätte. Er teilte mir mit, dass der Tumor vor der Operation ca. 6cm lang war. Während der Operation fand er aber nur noch einen 18 mm-grossen Tumor. Daraufhin erinnerte ich mich an die Lebenstherapie“.

Ein Wunder - nein Lebenstherapie – Ursachenerkennung.



Vorstellung meiner Person

Irene Zulliger dipl. psychologische Lebenstherapeutin



Die Faszination Mensch und wie wir funktionieren, interessieren mich bereits über Jahre. Durch viel Persönlichkeitsschulung und mit dem Wissen aus der Ausbildung zur psychologischen Lebenstherapeutin bin ich meinem Ziel, die Zusammenhänge zu erkennen, näher gekommen. Heute darf ich mein Wissen weitergeben und viele Menschen in den verschiedensten Lebenssituationen begleiten.

Mein Motto:

Lebe jeden Tag im Hier und Jetzt!

Die meisten Menschen leben nicht Ihren Lebenstraum. Warum ist das so? Der Grund liegt dort, wo Sie ihn niemals vermuten würden.

Wenn wir bereit sind zu akzeptieren, dass wir aus „mehr“ bestehen als nur Körper, Geist und Seele. Wenn wir bereit sind, uns heilen zu lassen, an uns ein wenig zu arbeiten, dann treten wir die spannendste Reise des Lebens an.



Irene Zulliger
dipl. psych. Lebenstherapeutin
Felderhofstrasse 24a
3360 Herzogenbuchsee

079 512 69 13
irene.zulliger@gedankenpower.ch