

# Suggestionen bekämpfen

**A**uch die körperlichen Leiden, deren Ursache im Seelischen liegen, können durch die Kraft des Positiven Denkens günstig beeinflusst werden. Die häufigsten von ihnen werden im folgenden Beitrag vorgestellt. So können Sie im einzelnen erkennen, wodurch eine bestimmte Krankheit ausgelöst wird und mit welchen Suggestionen Sie ihnen wirkungsvoll begegnen sollten.

**AKNE** Die Haut ist ein symbolisches Organ für die Seele. In der Pubertätsakne äußert sich die Angst vor der erwachenden Sexualität. Da die Akne bei den Naturvölkern fast nicht auftritt, ist sie also eine Folge von falscher Einstellung zur Sexualität.

**SUGGESTION** Ich liebe mich und nehme mich an. Ich freue mich über meine Sexualität. Ich freue mich auf die Begegnung und Berührung mit einem geliebten Menschen.

**BLUTHOCHDRUCK** Haben Sie alte, ungelöste Probleme mit sich herumgeschleppt, oder wollen Sie immer mit dem Kopf durch die Wand? Versteckter Zorn und unterdrückte Gefühle führen zu einem Gefühlsstau, das heißt, Sie können sich nicht genug verwirklichen.

**SUGGESTION** Ich lasse meine Gefühle zu, ich lasse los. Alles geschieht durch mich. Ich sehe dem Sieg entgegen. Ich bin eine starke Persönlichkeit, ein Magnet für den Erfolg.

**DICKDARMENTZÜNDUNG** Angst führt zu selbstzerstörerischen Charaktereigenschaften. Lebensangst bewirkt ein Zwangsverhalten. Wenn ein ängstlicher Mensch nicht loslassen kann, nicht weinen kann, frißt er Angst wie Ärger in sich hinein. Das führt zu Verkrampfungen im Magen-Darm-Bereich.

**SUGGESTION** Ich gebe gern. In jeder Situation bleibe ich ruhig und gelassen. Ich bin ein Förderer. Was immer ich beginne, führe ich erfolgreich zu Ende. Ich bin ein außergewöhnlicher Erfolg. Tiefe innere Ruhe erfüllt mein ganzes Sein.

Mit dieser Folge beenden wir unsere Serie über das Positive Denken. Wenn Sie noch Fragen zu diesem Thema haben, stehen wir Ihnen natürlich



**IMPOTENZ** Falsche Sexualerziehung, Versagensangst, Fehlverhalten des Partners oder latente Homosexualität können der Grund für Impotenz sein. Die Energie, die Sie einsetzen, um ein Ziel zu erreichen, ist das Hindernis auf dem Weg zum Ziel.

**SUGGESTION** Ich bin ein ganzer Mann, stark, mächtig und gesund. Ich liebe meine Sexualität, sie ist ein wunderbares Geschenk. Ich bin im vollkommenen Gleichklang mit meiner Partnerin. Alles, was ich brauche, kann ich durch Zulassen erreichen. Ich lasse zu.

**KOPFSCHMERZEN** Perfektionsstreben, unbefriedigendes Sexualleben, Minderwertigkeitsgefühl sind nur einige der Ursachen. Angst, sich nicht durchsetzen zu können, verstärkt die Tendenz. Durch Kopfschmerzen macht der leidende Mensch auf sich aufmerksam.

**SUGGESTION** In mir herrschen Toleranz und Verständnisbereitschaft. Ich bin in Harmonie mit mir und der Welt. Ich verfolge alle meine Ideen bis zu ihrer Verwirklichung. Ich setze mich liebevoll mit Autorität durch.

**NERVOSITÄT** Unser Leben scheint ein Kampf zu sein, das Lebensziel scheint unerreichbar. Ein Mensch findet nicht den gebührenden Platz. Unfähigkeit zu folgerichtigem Denken verursacht Nervosität.

**SUGGESTION** Tiefe Ruhe und Harmoniegeist in mir und um mich. Ich übe die Regeln und das Spiel des Lebens. Ich bin auf dem Weg zu mir selbst. Jeder Mißerfolg öffnet mir zwei neue Möglichkeiten. Ich finde den rechten Platz in meinem Leben.

**SCHLAFLOSIGKEIT** Wer daran leidet, findet seinen individuellen Rhythmus nicht. Die Sorgen und Ängste „rauben ihm den Schlaf“.

**SUGGESTION** Jeder Tag sorgt für sich selbst. Voller Zuversicht beginne ich jeden neuen Tag. Ich schlafe jetzt tief und ruhig, völlig gelöst von allem.

# Krankheiten

Ich lasse den Tag los und bin müde, ganz müde, ich schlafe tief und fest.

**ERKÄLTUNG** Wer häufig erkältet ist, flieht vor der Lebensrealität. Als Leidender möchte er die Aufmerksamkeit auf sich lenken. Emotional unterkühlte Menschen lösen jeden kleinen Konflikt mit einem Schnupfen.

**SUGGESTION** Ich übe mich im rechten Glauben und rechten Handeln. Ich bin das Wunder des Lebens. Mein Ziel steht klar und deutlich vor mir. Meine Gedanken sind schöpferisch und ich bin ein freier Denker. Vollkommene Gesundheit erfüllt mich.

**RÜCKENPROBLEME** Mancher Mensch hat das Gefühl, nicht genug unterstützt zu werden, er findet wenig Halt. Oberer Rücken: Mangel an emotionaler Hilfe. Unterer Rücken: Mangel an finanzieller Unterstützung. Rückenschmerzen dienen als sexuelles Verhinderungsmotiv. Wer Rückenprobleme hat, hat Probleme mit der „Aufrichtigkeit“.

**SUGGESTION** Durch meine positive Einstellung, mein Vertrauen als Mensch, kommen mir alle Kräfte des Universums zu Hilfe. Das Leben ist ein bejahendes Prinzip, dem ich mich voll vertraue. Die Lösung eines jeden Problems liegt im „Sich lösen“. Ich bin gelöst, in Harmonie und innerer Ruhe. Ich bin aufrichtig und klar in meinen Aussagen.

## Das sagen Ärzte

### zum Positiven Denken:

Wir haben viele Ärzte um ihre Meinung zum Positiven Denken gebeten. Stellvertretend für die übereinstimmenden Aussagen möchten wir den Direktor der Psychosomatischen Klinik von Los Angeles, Dennis T. Jaffe, zu Wort kommen lassen. Er sagt: „Bei der Anwendung suggestiver Methoden im Dienst der Selbstheilung kommt es entscheidend darauf an, daß der Patient sich ein positives Bild von seiner zukünftigen Verfassung macht. Dies stimuliert den ganzen Menschen, sich entsprechend zu verhalten.“ ■