

Die Anleitungen

Nur was uns über uns selbst bewusst ist, können wir auch bei uns ändern. Derzeit ist Menschen nur ca. 18 % von dem bewusst, was wirkt. Deshalb können wir dankbar sein, wenn die Situationen und Herausforderungen unseres Lebens uns ein Licht aufstecken über das, was uns vorher verborgen war.

Dass wir durch Elektrosmog und Mikrowellen eine Technik geschaffen haben, die uns selbst und andere krank macht, hat mit dieser Unbewusstheit zu tun und mit den Glaubensdogmen über den Sinn und die Ziele unseres Hierseins auf der Erde, in die wir hinein geboren wurden und die wir deshalb als richtig assimilierten. Es sind unsere noch nicht erkannten und noch nicht gelösten Altlasten (auch aus unseren anderen Inkarnationen und/oder dem Ahnenerbe, die wir UNBEWUSST durch Leiden und Krankheiten abarbeiten ... Größere Bewusstheit, wie sie durch die Nutzung der 7 Katalysatoren möglich ist, führt dazu, Leiden zu reduzieren und Krankheiten zu vermeiden.

Hilfreich ist auch, bewusst für einige Zeit aus dem Massenbewusstsein und den Gruppenbewusstseinen, die uns in unserer alten Sicht festhalten wollen und können, heraus zu gehen; das geht, indem wir uns dazu entschliessen und ein wenig wachsam sind, nicht bequemerweise wieder in sie zurück zu rutschen. Wenn unser Heilungsprozess abgeschlossen ist, gehen wir ganz automatisch zurück und bewirken so auch für andere größere Bewusstheit.

Sicher haben Sie längst verstanden, dass es nur darum gehen kann, Ihren je eigenen Weg zu gehen! Ich zeige Ihnen nur die Richtung – zurück zur Quelle - und die dafür notwendige vertikale Ausrichtung, was sie bedeutet und wie sie möglich wird.

Ihr ehrlich gefasster Entschluß und dann öfter von Ihnen vor sich selbst bestätigter Satz:

Ich will tun, wozu ich hier her gekommen bin!

wird zuverlässig die Themen in Ihr Leben ziehen, um die es gehen soll und die Sie weiter bringen.

*Damit Sie Ihre eigene Seele, und die aus dem Jenseits Ihnen zukommenden Intuitionen und Inspirationen auch wahrnehmen und umsetzen können, empfehle ich die **Alphawellen-Übungen** häufiger am Tag zu machen:*

Wir nehmen uns ein wenig Zeit für uns, schließen die Augen, und schauen beim langsamen Einatmen und bei geschlossenen Augenlidern – nach oben, sozusagen in unser Gehirn – und, weiterhin mit geschlossenen Augenlidern, beim langsamen Ausatmen – hinunter zu unseren Füßen. Diese Übung einige Male (vielleicht 5 x) hintereinander ausführen – und diese

Übungen über den Tag verteilt wiederholen. Wir werden schon nach einigen Tagen eine Veränderung an uns feststellen!

Nachfolgend zeige ich Ihnen einige weitere Werkzeuge, die leicht verständlich sind. Es gibt noch andere Werkzeuge. Es gibt viele.

Suchen Sie sich diejenigen, die zu Ihnen passen! Ihre Intuition wird Sie dabei führen. Sie zu nutzen und Ihrem inneren Gefühl für Stimmigkeit für Ihren jeweils nächsten zu tuenden Schritt zu vertrauen, ist die richtige und Sie weiter bringende Einstellung. Wer noch wenig Erfahrung hat mit Intuition, kann sich z. B. mit Hilfe der Focusing-Methode darin üben, vorausgesetzt, er trainiert seine Alphawellen (immer wieder) genügend, damit sie die Brücke bilden können vom Unter- und Unbewussten (Theta- und Deltawellen) zum Tagesbewusstsein (Betawellen).

Die Auswahl der von Ihnen zu benutzenden Hilfen und Methoden kann dann direkt und bewusst im Einklang mit Ihrer Seele und den jenseitigen Führern entschieden werden, sobald Sie den bewussten Zugang aufgebaut haben. Vergessen Sie nicht, dass es Ihre Verantwortung ist, wen Sie im Jenseits durch Resonanz anziehen: Die Reinheit Ihrer Motivationen ist dafür entscheidend.

„Ich will tun, wozu ich hier her gekommen bin!“

ist eine solche reine Motivation. Sie führt dazu, das Ego los zu lassen und in Demut und Hingabe den je eigenen (vor der Inkarnation selbst gewählten) Weg auch zu gehen.

*Um die für Sie jeweils beste Entscheidung treffen zu können, gibt es auch die Möglichkeit, sich divinatorischer Methoden, wie dem Auspendeln einer Antwort zu bedienen, oder zum Beispiel das I Ging (gibt es online) oder Tarot zu befragen, oder eine kinesiologicalische Methode der Überprüfung und Entscheidung anzuwenden. Was immer Sie wählen, für welchen Schritt auch immer: Es muss sich für Sie stimmig **anfühlen!** Achten Sie bitte auch darauf, sich nicht von irgend jemanden oder irgend einer Methode abhängig zu machen, oder sich mit ihr zu identifizieren. Auch nach solchen Befragungsmethoden kann man süchtig werden, was dann das Gegenteil der angestrebten Freiheit ist.*

Seien Sie bitte auch wachsam, dass Ihre unter- und unbewusste Angst vor einem anliegenden nächsten Schritt von Ihnen nicht als Gefühl, das sei der falsche Schritt, interpretiert und deklariert wird. Hier braucht es Ihren Willen und Ihre Bewusstheit zur Unterscheidung, heißt es doch auch: Der Weg ist da wo die Angst ist.

Mira Kudris hat (unter ihrem Pseudonym Mirabelle Coudris) kurz vor ihrem Hinübergehen 2014 noch ein Buch veröffentlicht, das eine gute Anleitung gibt für den Umgang mit der jenseitigen Welt: Mirabelle Coudris: „Vom sinnvollen

Umgang mit Geistern und Gespenstern“ - Erfahrung und Inspiration für ein Leben mit der unsichtbaren Welt.

Mit Anleitungen besprochene Rückführungs-CDs gibt es heute viele zu kaufen. Wie bei den Büchern werden auch immer wieder neue CDs auf den Markt kommen, informieren Sie sich bitte, und folgen Sie auch hier Ihrer Intuition, Ihrem stimmigen Gefühl: 'Das ist es – das brauche ich!' Sorgen Sie sich nicht, dass Sie nicht fähig wären, selbst und alleine Einblick zu nehmen in diese jenseitige Dimension - sie ist ja in Ihnen. Wenn Sie aber zum Einstieg lieber mit einem spirituellen Berater arbeiten möchten, so suchen Sie einen auf, der in Ihnen Vertrauen erweckt. Sollten Sie in eine Situation kommen, die ihnen nicht geheuer erscheint, so scheuen Sie sich nicht, Rat bei einem Fachmann oder einer Fachfrau zu suchen, vielleicht auch bei einem spirituellen Therapeuten.

Nachgenannte CDs habe ich benutzt, aber ich nenne sie nur als Beispiele, ich gebe keine Empfehlungen ab, dafür ist der Markt viel zu groß, und ich kann und will nicht alles kennen:

- Roger Woolger: *Vergangene Leben heilen (Reinkarnationstherapie in der Praxis)* mit einem kleinen Buch zur Einführung.
- Trutz Hardo: *Erfahre Deine früheren Leben (2 CDs, die 2. CD betrifft Rückführungen in frühere Leben mit heutigen Partnern)* mit Booklet.
- Trutz Hardo: *Meine spirituellen Leben*
- Robert Theodor Betz: *Befreiende Begegnung mit Urvätern und Urmüttern*
- Robert Theodor Betz: *Zeugung, Schwangerschaft und Geburt noch einmal bewusst erleben*

Diese CDs bearbeiten nicht die von mir entdeckten und im Buch dargestellten Zusammenhänge und Katalysatoren, z. B. gibt es noch keine CD, die das Urtrauma der Geburt, so wie ich es darstelle, bearbeitet. Jeder kann jedoch Rückführungs-CDs auch selbst kreativ inhaltlich etwas abwandeln, um genau das, was für einen gerade anliegt, zu bearbeiten, in sich zu aktivieren (aufzurufen). Dafür muss man nur in der Einführung bewusst die entsprechenden Themen setzen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich selbst eine Kassette oder CD zu besprechen, genau passend für das, was man bearbeiten will. Hierfür kann man sich inhaltlich zuerst an den auf dem Markt verfügbaren Rückführungs-CDs orientieren, und existierende Texte kreativ für die eigenen Bedürfnisse abwandeln.

Aufstellungen werden heute vielerorts und für viele Themenbereiche angeboten, sei es in einer Einzelsitzung oder für Gruppen; es gibt sie z. B. auch an Volkshochschulen. Hinweisen muss ich darauf, dass die Gruppendynamik

wie auch eine mögliche psychische Ansteckung bei (Gruppen-)Aufstellungen, je nach Thema, stark sein kann, und evtl. Neues sich so nicht zeigen kann, oder etwas zutiefst Persönliches so auch verfälscht werden kann.

Nach meinen Erfahrungen kommt man mit Selbstaufstellungen sehr viel tiefer – wenn man wirklich ehrlich zu sich ist.

Ich zog deshalb nach einigen, von den Ergebnissen her unbefriedigenden Gruppenerfahrungen (die einer Linkshänderin in dieser Kultur sowieso öfter ins Haus stehen) vor, selbst und alleine mit Aufstellungen zu arbeiten. Sie sehen, diese negativen Erfahrungen haben mich weiter gebracht und ich bin dankbar dafür!

***Alleine aufzustellen** bringt auch den Vorteil, dass einfach ALLES auf diese Weise bearbeiten werden kann, keinerlei Schamgrenze anderen gegenüber zu überwinden ist, da ja niemand Zeuge ist als man selbst. Sie sollten allerdings sehr wahrhaftig dabei vorgehen und das Prinzip von Aufstellungen wirklich begriffen haben, was am besten zuerst durch Erfahrungen mit Anleitenden oder in Gruppen möglich wird. Das Prinzip durch die erlebte Praxis begriffen zu haben ermöglicht dann, kreativ mit sich alleine weiter zu arbeiten.*

Aufstellungen basieren darauf, dass alles Wissen in uns und dem uns umgebenden Feld, zu dem auch unsere Aura mit den Schichten: Ätherkörper, Emotionalkörper, Mentalkörper, Kausalkörper (Höheres Selbst) gehört, schon enthalten ist. Wir müssen eben nur einen bewussten Zugang dazu finden, und Aufstellungen sind für diesen Zugang und die Reinigungsarbeit ein gutes Werkzeug.

Natürlich gibt es ausführliche Literatur über Aufstellungen, auch von dem Psychologen und Theologen Bert Hellinger, der die Methode entwickelte und schon seit Jahrzehnten in die Welt trug, sowie von anderen Psychologen und Therapeuten verfasste Bücher, aber auch solche von Laien, die eine Freie Aufstellung propagieren – jenseits psychologischer Konzepte und noch mehr lösungsorientiert.

Es ist sinnvoll, sich mit solchen Büchern zu befassen, da sie alle auch Fallbeispiele beinhalten, wodurch man auf Ideen gebracht wird, was bei einem noch im Argen liegen könnte – hat man doch meist gerade gegenüber dem Widerstände, was dringend bearbeitet werden müsste = das sog. eigene Brett vor dem Kopf.

Es gibt Bereiche, in denen eine Aufstellung Wunder wirken kann, seien Sie also auf Veränderungen gefasst.

Auch hier wieder, wie bei allen Ihren Entscheidungen: Die eigene Seele, die Intuition, die Jenseitigen, das eigene Herz fragen, was als nächster zu tuender Schritt für Sie persönlich anliegt und Ihrem inneren stimmigen Gefühl für den nächsten zu tuenden Schritt folgen.

• Als **Beispiel für eine Selbst-Aufstellung** beschreibe ich nun meinen Vorschlag für Ihre Aufstellung zum URTRAUMA DER GEBURT. Da vermutlich nicht alle Leserinnen und Leser mit diesem Aufstellungsverfahren schon vertraut sind, beschreibe ich es etwas ausführlicher. Wer sich mit Aufstellungen

auskennt, kann natürlich kreativ Veränderungen vornehmen, ganz so, wie er es für sich als richtig empfindet.

Die Erfahrung, dass Sie das alles selbst können, ist im Wert gar nicht zu überschätzen und wird Ihre Zukunft beflügeln!

Wir brauchen:

- *leere DIN-A-4-BLÄTTER*
- *dicke Filzschreiber oder Buntstifte*
- *ein Zimmer und Zeit ganz für uns alleine.*

Zuerst machen wir eine Entspannungsübung wie z. B. Autogenes Training, Focusing, oder wir meditieren, oder atmen bewusst, um unsere Alphawellen zu aktivieren und um ganz bei uns selbst anzukommen.

Auf die Blätter schreiben wir, evtl. in verschiedenen Farben:

(1) - ICH SELBST

(2) - Meine embryonale Identifikation mit dem Aggressor

(3) - Meine existentielle Angst vor dem Verlust von Ernährung (Einkommen)

(4) - Meine existentielle Angst vor dem Verlust von Geborgenheit (Sicherheit)

(5) - Meine existentielle Angst vor dem Verlust von Anerkennung & sozialer Akzeptanz

(6) - Mein Angriffs-Reflex (Aggression)

(7) - Mein Flucht-Reflex (Regression, Depression)

(8) – Mein Verdrängungs-Reflex

(9) - Was es löst / heilt

Hinweis: Indem wir das Urtrauma der Geburt in der hier von mir vorgeschlagenen Weise bearbeiten, lösen sich natürlich weder unsere Grundbedürfnisse auf, noch unsere Fähigkeiten, mutig voran zu schreiten und uns durch zu setzen, oder uns weise zurück zu ziehen, sondern wir erreichen, dass das Reflexhafte = Automatische = vom Urtrauma emotional abhängige und bislang eher reflexhafte Agieren und Re-Agieren sich auflösen, was uns in die Lage versetzt, stattdessen BEWUSST und so gelassener zu entscheiden und zu handeln.

- *Wir nehmen uns bewusst alle Zeit, die wir brauchen, arbeiten ganz ruhig und auf uns selbst konzentriert, und nehmen auch ständig peripher wahr (dabei helfen uns die Alphawellen), was in uns an Gefühlen und Gedanken und Assoziationen aufsteigt. Wer mag, kann sich dabei Notizen machen. Sollte im Verlauf der Aufstellung noch ein anderes wichtiges Thema auftauchen, können wir das notieren und nach Abschluss dieser Aufstellung zum Urtrauma der Geburt ebenfalls aufstellen und bearbeiten; die Methode dafür bleibt gleich, und wir können sie entsprechend übernehmen und die aufzustellenden Begriffe dafür selbst auswählen.*

- *Wir legen die ersten 8 so beschrifteten Blätter im Zimmer aus, an genau den Stellen, die wir als richtig für das jeweils darauf notierte Thema empfinden,*

und schauen uns dann das sich so ergebende Bild an, und fragen uns, ob uns das schon etwas sagt, im Sinne von: 'Was habe ich ganz weit weg geschoben?' ...

'Was liegt nahe?' ... 'Was will z. B. zur Tür hinaus?' usw.

Ich empfehle, sich immer ohne Schuhe auf diese Blätter zu stellen, damit ein besserer energetischer Kontakt zustande kommt, und man sich so besser in das auf dem Blatt geschriebene Thema einfühlen kann.

- *Wir stellen uns auf das Blatt (1) - ICH SELBST – lassen uns auf uns ein und fühlen tief in uns hinein, was uns bewegt und um treibt, und in welchem Zustand wir uns gerade befinden.*
- *Wir stellen uns dann auf Blatt (2) - Meine embryonale Identifikation mit dem Aggressor - und fühlen uns ein, achten auf alle Ideen, Gedanken und vor allem Gefühle, die in uns entstehen, wie z. B. Angst vor Autoritäten, Angst, zu unserer eigenen Sicht zu stehen, Angst uns durchzusetzen, Zivilcourage zu entwickeln und zu zeigen, wo notwendig, oder lieber einem Guru folgen zu wollen, oder einer Gruppe, jemandem, der 'es' für uns weiß und macht, statt aus uns selbst frei zu leben, usw.. Eventuell notieren wir, was auftaucht, wenn wir das Gefühl haben, das tun zu sollen.*
- *Dann legen wir Blatt (9) - Was es löst / heilt - ganz wie uns beliebt entweder zuerst rechts oder links neben Blatt (2) und stellen uns mit einem Fuß auf Blatt (2), mit dem anderen auf Blatt (9). Wieder nehmen wir ruhig und gelassen wahr, was in uns aufsteigt, unsere Gefühle, Gedanken, Ideen und Assoziationen. Dann, wenn wir das Gefühl haben, dass sich die Energie abflacht, tauschen wir die Blätter aus, so dass wir mit dem jeweils anderen Fuß darauf stehen; wir können uns auch einfach um 180° umdrehen - wichtig ist, mit beiden Füßen auf beiden Blättern gestanden zu haben.*
- *Wieder nehmen wir wahr, was in uns vor sich geht. Es ist essentiell, dass wir nicht die Augen davor verschließen, oder herum träumen, sondern uns mit wacher 'schwebender' Aufmerksamkeit dem inneren Prozess hingeben und ihm folgen und ihn so als den unseren annehmen und begleiten und natürlich auch fördern.*
- *Wir können uns dann, zur Überprüfung, wie wir uns nun fühlen, auf das Blatt (1) - ICH SELBST - stellen, und dabei wahrnehmen, was sich bereits geändert oder entwickelt hat, und natürlich auch nachprüfen, wie wir uns jetzt gerade fühlen.*

Ich sehe hier ausdrücklich davon ab, Ihnen zu erzählen, wie Sie sich fühlen könnten oder werden - denn ich möchte, dass SIE SELBST diese Erfahrung ganz für sich und alleine machen, und auch selbst die Worte dafür finden, damit sie die Ihren sind, und Sie die Ergebnisse dieser Aufstellung niemandem verdanken als sich selbst; das ist essentiell.
- *Wir stellen uns dann auf Blatt (3) oder (4), oder (5), oder (6), oder (7) oder (8) – je nachdem, wie es sich für uns am richtigsten anfühlt; welchen Impulsen wir dabei folgen bleibt wieder uns selbst überlassen. Es kann jedoch sein, dass uns auch die von uns gewählte Reihenfolge dieser Themen etwas sagen will, weshalb wir sie uns merken oder notieren können.*

- *Auf jedem der Blätter (3, 4, 5, 6, 7, 8) verweilen wir wieder eine zeitlang, bis dass der Fluss der Energien und Gedanken in uns sich jeweils beruhigt hat – und nehmen dabei fühlend wahr, was in uns zum jeweiligen Thema aufsteigt. Wir fragen uns, wo, in welchen Lebenssituationen, das gerade unter den Füßen liegende Thema der existentiellen Ängste vor dem Verlust von Ernährung oder Geborgenheit oder Anerkennung oder der Angriffs- oder Fluchtreflex oder die reflexartige Verdrängung in unserem Leben eine wichtige oder dominante Rolle gespielt hat, und was daraus resultierte, mit welchen Folgen oder Konsequenzen wir konfrontiert wurden, wie wir uns fühlten damals, wobei wir auch z. B. uns fragen können, ob wir der Überzeugung sind, dass wir zum Kauf der Ernährung bzw. zur Verschaffung von Sicherheit (z. B. Wohnung / Haus) und Anerkennung (Image-Krücken) Geld brauchen, um das wir womöglich kämpfen müssen, oder ob wir der Überzeugung sind, Geld nicht verdient zu haben, oder ob wir glauben, dass wir zur Erlangung des Gewünschten unsägliche Anstrengungen und Verbiegungen aufzubringen haben, usw.. Wir können uns erinnern, wann wir aggressiv ausrasteten oder andere angriffen, und wann wir wie ein Hase flüchteten, und was unsere Angriffs- und Fluchtreflexe oder unseren Verdrängungsreflex jeweils auslöste, und was die Folgen waren. Es kann sein, dass so auftaucht, was wir damals glaubten bzw. noch gewohnt sind zu glauben.*
- *Wir sollten dabei auf unser stimmiges Gefühl achten, ob dieser damalige Glaube heute weiter für uns Gültigkeit besitzt, oder ob er z. B. längerfristig vom Leben als falsch 'bestraft' wurde. Noch einmal: Es geht nicht um Schuld, sondern um das Begreifen tieferer Zusammenhänge, für die wir offen sein sollten. Es kann so zu AHA-Erlebnissen kommen; wir sehen klar die Zusammenhänge und können mit uns einen Schritt in größere Bewusstheit tun.*
- *Wir bleiben auf jedem Thema stehen, bis der Fluss der Gefühle / Gedanken aufhört.*
- *Wenn sich der Gedanken-/Gefühlsfluss beruhigt, nehmen wir immer wieder Blatt (9) - Was es löst / heilt, und legen es, wie schon erklärt, erst auf die eine Seite und dann auf die andere Seite des Themas, so dass wir mit jedem Fuß (a) auf dem Thema gestanden haben und (b) auf Blatt (9) - Was es löst / heilt. Wieder nehmen wir dabei wahr, was jeweils in uns vorgeht, und welche Ideen, Einfälle, Eingebungen und Inspirationen wir zu diesem Thema haben. Hört der Fluss der Energien und Ideen, Assoziationen usw. langsam auf, sind wir fertig mit diesem Thema.*
- *Abschliessend stellen wir uns noch einmal auf Blatt (1) - ICH SELBST – um wahrzunehmen, wie wir uns dort jetzt fühlen.*

Haben wir bitte keine strategische Absicht, was dabei für uns heraus zu kommen hat! Haben wir Vertrauen, dass wir das können und dass wir dabei auch geführt sind!

Hilfreich ist immer, abschliessend allen Beteiligten zu vergeben - obwohl dies nicht notwendig ist, da man ja begreift, wie hilfreich gerade die von anderen verursachten und für uns zuerst als schmerzhaft empfundenen Erfahrungen für

unsere eigene Entwicklung waren. Wir sind oft tief berührt und ihnen dann sofort und tatsächlich sehr dankbar, statt ihnen weiter irgend etwas nachzutragen. Wir begreifen so spontan die Hilfen, die in diesen Verletzungen auch steckten – und staunen oft, wie groß die Liebe der Verursacher sein muss, uns solche Erfahrungen zu 'servieren', damit wir daran wachsen können. Das bewusst zu realisieren hilft uns bei der Entwicklung bedingungsloser Liebe und bedingungslosen Mitgefühls: Die Einsicht, dass letztlich, was immer uns geschieht, nur Hilfen für unsere Entwicklung darstellen.

- Zum Abschluss dieser Aufstellung können wir uns bewusst dazu entscheiden, aus dem eigenen (Höheren) Selbst leben zu wollen.

Bitte bedenken Sie, dass es nicht darum geht, Altes weiter festzuhalten und in den Krümeln zu suchen, und nach Tätern und deren Motiven zu forschen, und Schuldige ausmachen zu wollen, sondern alles als vergangen los zu lassen. Wir sollten, falls wir uns Notizen gemacht haben, diese also bald wegwerfen, auch als Symbol dafür, dass wir diese vergangenen Geschehen nun bewusst loslassen.

Weitere Themen können nach der gleichen Methode bearbeitet und losgelassen werden.

CHÖD-Methode

Einen ganz anderen Zugang zu unseren unbewussten Tiefen bietet die CHÖD-Methode, die von der buddhistischen Yogini Machnig Labdrön im 11. Jahrhundert während einer Meditation entdeckt wurde, und die ich durch das Buch von Tsültrim Allione: 'Den Dämonen Nahrung geben' – lernen konnte – und Sie können das auch. Die Lektüre dieses Buches ist empfehlenswert; die vielen darin gegebenen Fallbeispiele inspirieren Sie für weitere noch anstehende Arbeit mit sich selbst. Es gibt in uns Geheimnisse, von denen wir erst einmal noch keinerlei Ahnung haben, die zu lüften uns aber enorm beflügeln können. Wenn Sie offen dafür sind, können sie sich zeigen!

Hier eine **Kurzanleitung für die CHÖD-Methode.**

Es ist wie immer sehr sinnvoll, zwischendurch die Alphawellen-Übungen zu machen ...

- Wir benötigen wieder einen Raum und Zeit ganz für uns alleine, sowie zwei gegenüberstehende Stühle und einen Block mit Stift, um uns evtl. Notizen machen zu können.

1. Wenn wir uns in einem Konflikt befinden, egal ob durch eine lebensgeschichtliche Herausforderung, oder mit anderen, also z. B. in einer partnerschaftlichen Beziehung, dann müssen wir zuerst den in uns dabei wirkenden Dämon finden, was bedeutet, dem, was uns stört oder krank macht in unserem eigenen Körper nachzufühlen, um genau zu finden, was uns bedrückt und belastet und wie sich das konkret anfühlt, also was dieses Problem alles mit uns macht.

2. *Auf der Basis dieser Wahrnehmungen in uns selbst personifizieren wir dann den Dämon in dem Stuhl, der uns gegenüber steht, sitzend, und schauen ihn uns an, wie er aussieht, was er tut, usw.. Tsültrim Allione empfiehlt, dabei die Augen geschlossen zu halten, was vielleicht dem einen oder anderen eine bessere 'innere' Schau, die hier benötigt wird, ermöglicht.*
3. *Dann stellen wir dem so personifizierten Dämon die Fragen: a) Was willst Du von mir? b) Was brauchst Du von mir? c) Wie fühlst Du Dich, wenn Du bekommst was Du brauchst?*
4. *Wir setzen uns dann auf den gegenüberstehenden Stuhl – also den Stuhl des Dämons - und fühlen uns in ihn ein (dies ist eine Parallele zur Aufstellungsarbeit, bei der wir uns ja auch in ein Thema, eine Person oder ein Ereignis einfühlen können, indem wir uns darauf stellen). Wir identifizieren uns also in einem gewissen Sinn mit diesem Dämon, werden zu ihm, und beantworten dann die drei an ihn gestellten Fragen für ihn, in Ichform. (Diese Fragen, wenn wir sie nicht im Kopf behalten, können wir uns vorab auf einen Block schreiben, und so die Antworten dann dazu notieren.)*
5. *Dann setzen wir uns zurück auf unseren eigenen Stuhl, und verschieben unser Bewusstsein aus unserem Körper hinaus in den Status eines Beobachters von außen. Also: Das Beobachter-Bewusstsein wird vom eigenen Körper gelöst! Das ist vielleicht für den einen oder anderen eine kleine Herausforderung, an dieser Stelle des Prozesses aber nötig. Denn unsere körperliche Substanz verwandelt wir sodann in genau den Nektar mit all den Eigenschaften, die der Dämon gewollt und gefordert hat, also auch in diejenige Eigenschaft, die er sich vorstellt zu erreichen, wenn er erhält, was er will und braucht - um ihn zufrieden zu stellen! Dies ist eine Umkehrung unserer gewohnten Reaktion, den Dämon bekämpfen zu wollen. Füttern wir einen Dämon nur ein mal, und erleben wir, wie das wirkt, und was es bewirkt – sind wir schon überzeugt! Wir lassen dem Dämon also unseren Nektar zukommen, beobachten, wo und wie er ihn aufnimmt. Wir stellen ihm diese Substanz in unbegrenzter Menge zur Verfügung, und haben Geduld, damit er satt werden kann. Wir bleiben in diesem Beobachter-Modus, schauen einfach zu, und beobachten, ob und wie und in was er sich dabei verwandelt.*
6. *Wenn wir fühlen, dass der Dämon gesättigt ist – und sehen, dass er sich verwandelt hat - stellen wir ihm die Frage: Bist Du ein Verbündeter? Wenn er bejaht, fragen wir weiter: a) Wie wirst Du mir helfen? b) Wie wirst Du mich beschützen? c) Welches Versprechen wirst Du mir geben? d) Wie kann ich Kontakt zu Dir aufnehmen?*
7. *Um die Antworten zu erhalten müssen wir uns wiederum auf den Platz des (ehemaligen) Dämons setzen, der jetzt unser Verbündeter ist, und uns mit*

ihm in gewisser Weise identifizieren, um dann diese Fragen wiederum in Ichform für ihn beantworten zu können. Auch diese Fragen können wir vorab auf dem Block notiert haben, um nun die Antworten, die wir dazu erhalten, dazu zu schreiben. Die Antworten werden uns oft sehr überraschen!

8. *Dann wechseln wir wieder zurück auf unserem eigenen Stuhl, und erspüren die Wirkungen in uns, und lassen diesen Verbündeten sich mit uns verschmelzen, dieses verwandelte Wesen in unseren Körper zurückkehren. WICHTIG: Dann sollten wir im Bewusstsein den gesamten Vorgang auflösen, also hinter uns lassen, abschließen, und im Gewährsein des inneren Raumes einfach ruhen – ohne Ziel und Plan, und uns einfach unseres so erreichten Zustands gewahr sein und erfreuen.*

9. *Wir können uns den Namen unseres Verbündeten merken und wie wir ihn bewusst herbei rufen können.*

Natürlich wird eine kurze Beschreibung der CHÖD-Methode dieser in keiner Weise gerecht, deshalb meine Empfehlung, Tsültrim Alliones Buch zu lesen. Ich möchte Ihnen hier vor allem eine Idee davon geben, dass die UMKEHR im DENKEN, wie sie das SONNENWEIB in die Welt bringt, eben auch in dieser wunderbaren, schon so lange existierenden seelisch-geistigen Reinigungsmethode steckt, und so Ihre Neugier auf diese Methode wecken. Tsültrim Allione beschreibt sogar die Möglichkeiten, auf diese Weise körperliche Krankheits-Dämonen zu erkennen und zu transformieren, oder die Dämonen unserer Süchte!

- *Indem sich unsere inneren Dämonen durch Kommunikation und das Füttern in Unterstützer verwandeln, verwandeln wir uns selbst, und lassen wir lange gehabte Blockaden und Bremsen hinter uns.*

- *Natürlich können Sie auch die **drei Urängste, die durch das Urtrauma der Geburt** in uns entstanden und wirken, als innere Dämonen mit dieser CHÖD-Methode bearbeiten: Den **Dämon der Angst vor dem Verlust der Ernährung (Einkommen)**, den **Dämon der Angst vor dem Verlust von Geborgenheit (Sicherheit)**, und den **Dämon der Angst vor dem Verlust von Anerkennung (sozialer Akzeptanz)**, aber auch den **Verdrängungsreflex**, den **Aggressions- und Regressionsreflex**, den **Reflex zur Identifikation mit dem Aggressor**, usw.*

Linkshändigkeit:

1996 veröffentlichte ich das Buch: Ulla Laufs - „wir haben zu wenig echte LINKSHÄNDER“ (Das Findbuch) - über die Möglichkeiten der Rückschulung auf die linke Hand und eine bewusst gelebte rechte Gehirnhemisphärendominanz. Es enthält viele Hinweise und Ideen, wie ein als Kind auf rechts umerzogener Linkshänder seiner angeborenen Veranlagung wieder näher kommen und sie verstehen lernen kann. Das Buch gibt es noch

antiquarisch zu kaufen, vielleicht schauen Sie einmal unter amazon.de. Wichtig ist, dass man erkennt, dass die Hände über Kreuz mit den Gehirnhemisphären verbunden sind, und dass die rechte und die linke Gehirnhemisphäre auf unterschiedliche Weisen arbeiten und verarbeiten, und dadurch Rechts- und Linkshänder eine unterschiedliche Sicht auf die Welt und das Leben haben können, und sie Probleme jeweils auch eventuell anders angehen. Die Sichtweisen können sich genial ergänzen, es gibt keinen Grund, sich gegenseitig den Kopf einzuschlagen, wenn man das weiß! Auch haben die dominant gelebten Gehirnhemisphären sogar einen Einfluss auf die rechte und linke Seite der Auraschichten, was wichtig sein kann zu berücksichtigen, wenn man bewusste Energiearbeit macht und an der von einem selbst erzeugten Resonanz arbeitet. Wenn man sich z. B. von anderen öfter energetisch ausgelaugt fühlt, könnte das daran liegen, dass die Polarität der eigenen Aura umgekehrt ist - und sich vorsehen.

Elektrosensibilität:

Es gibt zwei Arten von Elektrosensibilität:

- *Ca. 1,5 - 2 % der Menschen haben derzeit die Fähigkeit, diese Stromfelder und Mikrowellen, Strahlen usw. sensibel an der Haut und im Körper und in den Organen wahrzunehmen, und auch, aus welcher Richtung sie kommen, oft auch, um welche Art der Belastung es sich konkret handelt. Besonders WLAN und WiFi mit den starken Pulsungen wird gespürt, und selbst kleinste Sender wie die eines Haustürgongs oder von Autotür-Funkschliessanlagen, oder die EMF¹ die ganz normale Stromleitungen erzeugen. Damit sind diese Menschen auch in der Lage, Belastungen, wo immer möglich, zu vermeiden bzw. aus den Belastungen heraus zu gehen, oder für Abhilfe zu sorgen, usw.*
- *Die zweite Art der Elektrosensibilität ist bei denjenigen Menschen vorhanden, die von diesen Belastungen krank werden, ohne vorher diese Belastungen bewusst am und im Körper wahrzunehmen bzw. woher sie kommen und um was es sich handelt. Heute wird geschätzt, dass von der zweiten Art der Elektrosensibilität schon über 50 % der Menschen betroffen sind: Womöglich schufen wir uns durch den Strom die modernen Zivilisationskrankheiten. Das bewusste Training der Alphawellen kann bei beiden Arten von Elektrosensibilität helfen, Folgen etwas abzumildern.*
- *Da Menschen auch durch Krankheiten unbewusst karmische Altlasten (Karma) abarbeiten, ist es sinnvoll, mehr Menschen darüber aufzuklären, wie diese Krankheiten für sie selbst und andere verursacht werden, und dass es auch die Möglichkeit gibt, sich selbst größere Bewusstheit zu erarbeiten, wodurch Krankheiten nicht nötig sind oder reduziert oder evtl. auch geheilt werden können.*

Die eigenen Heilerfähigkeiten entwickeln: *Es gibt heute eine unendliche Anzahl Bücher, in denen man sich über die Selbstheilungsfähigkeiten und wie*

man sie aktiviert und entwickelt, informieren kann. Natürlich bedeutet das immer **ARBEIT AN SICH SELBST** – ohne die ist Selbstheilung nicht möglich. Die jeweiligen Schritte zur Entwicklung weitergehender seelisch-geistiger Fähigkeiten, die schon in uns allen angelegt sind, können intuitiv gefunden werden, indem man bewusst nach innen auf die eigene Seele und die Führung des Jenseits hört. Die hier zuvor dargestellten Katalysatoren sind eine effektive Methode.

- Es ist äußerst sinnvoll, bei wahrgenommenen Bestrahlungen und Esmog bewusst **nicht in Panik zu verfallen**, sondern einen **kühlen Kopf zu bewahren** und z. B. mit Autogenem Training sich **in einer gelassenen Verfassung zu stabilisieren**. Dabei hilft, sich klar zu machen, dass diese Belastungen auf alle anderen Menschen auch einwirken. Die Tatsache, dass einige Menschen sie bewusst wahrnehmen können, ist in dem Sinn ein Vorteil, dass sie sich besser schützen lernen können.

- **Energiearbeit:** Wir können lernen, durch unser (1.) Kronenchakra, (2.) Stirnchakra, (3.) Kehlkopfchakra, (4.) Herzchakra, (5.) Solarplexuschakra, (6.) Sexualchakra und (7.) Basischakra die allerhöchste Heil- und Liebesenergie bewusst zu empfangen, indem wir uns auf ihre Frequenz einstellen, und unseren Körper bewusst mit ihr füllen. Fühlen wir, dass der Körper mit dieser Heil- und Liebesenergie gesättigt ist, genießen wir das, und wir können dann auch diese Heil- und Liebesenergie aus allen unseren Poren und Chakren auszustrahlen. Gelingt uns das – was ein wenig Training braucht - können wir uns durch dieses Ausstrahlen auch in gewisser Weise vor negativen Energien schützen, auch vor Esmog und Mikrowellen. Jemand der fähig ist, positive wie negative Energien wahrzunehmen, hat den Vorteil bewusster Kontrolle. Es ist sinnvoll, diese Übungen alle paar Stunden zu wiederholen, evtl. auch nachts, damit sie wirken.

- Mit etwas Übung gelingt es uns auch, diese allerhöchste göttliche Heil- und Liebesenergie genau an die Stelle unseres Körpers zu leiten, wo wir gerade einen Schmerz empfinden, und uns so Linderung zu verschaffen.

- Wir haben auch die Möglichkeit, unseren physischen Körper, dann unseren Ätherkörper, dann unseren Emotionalkörper, dann unseren Mentalkörper, dann unseren Kausalkörper mit dieser allerhöchsten weiß-goldenen Heil- und Liebesenergie bewusst zu reinigen – etwa indem wir uns vorstellen, wie langsam ein großes flaches feinmaschiges Sieb von unten nach oben nacheinander durch unseren physischen und die feinstofflichen Körper gezogen wird. Welche Unreinheiten sich auch immer dabei auf dem großen Sieb sammeln – geben wir sie dann nach 'oben' an die Jenseitigen ab mit der Bitte um Entsorgung!

- Es empfiehlt sich, den Empfang und die Ausstrahlung der allerhöchsten weiß-goldenen Heil- und Liebesenergie im Geiste der bedingungslosen Liebe

vorzunehmen. Nach erfolgter seelisch-geistiger Reinigung, wie sie durch die 7 Katalysatoren möglich ist, und lebend kann es sein, dass sich **selbst zu einem einzigen** unterhalb des bisherigen Herz-Sonnenweib-Logo) in das wir empfangen und aus dem wir sie **Gleichzeitig** fühlen wir, dass wir über die anderen Chakren keine Energien mehr aufnehmen und abgeben. Wir können dann bewusst aus unserem Höheren Selbst leben.



bewusst vertikal ausgerichtet unsere sieben Chakren **von mächtigen Chakra**, etwas Chakras, **vereinigen**, (siehe diese allerhöchste Energie in die Welt ausstrahlen.

- *Es ist sinnvoll, Fachmann in eigener Sache zu werden was die Folgen von Elektrosmog und Mikrowellen angeht – und unser feinstoffliches Energiesystem – um kreativ damit arbeiten und auch andere informieren zu können. Es gibt eine Fülle an Informationen über Sinn und Funktionen unseres körpereigenen Energiesystems, über die Bedeutung unserer Aura, usw., die man kennen sollte.*

Das bewusste Hören auf unsere eigene Seele und die jenseitige Führung zeigt uns den nächsten zu tuenden Schritt. Vergessen Sie Ihre Alphawellen-Übungen nicht – damit der stetige Empfang der Intuitionen und Inspirationen möglich bleibt; so werden Sie an die FÜR SIE richtigen Informationen und Anleitungen kommen. Sie können darauf vertrauen, dass Sie Selbstheilungsfähigkeiten in sich tragen, und dass sich Ihr Weg zu ihnen zeigen wird, wenn Sie diese wirklich finden und entwickeln wollen, d. h. sich aktiv darum bemühen. Der Mobilfunk ist lediglich eine sehr niedrige Auslebensform dieser in allen Menschen angelegten (Selbst-)Heilerfähigkeiten.

Da jeder Mensch einmalig ist, und jede Alllast ganz spezifisch und für ihn und seine Weiterentwicklung sinnvoll und bedeutsam ist, und jeder Körper unterschiedlich reagiert, und Lebenssituationen, was die Dauer der auftretenden Belastungen und Intensitäten, Frequenzen und Wechselwirkungen durch Esmog und Mikrowellen angeht, nicht vergleichbar sind, ist es nicht möglich, pauschale Lösungen anzubieten: So individuell, wie diese Belastungen sich bei jedem auswirken – so individuell muss der Umgang mit ihnen sein. Wir Menschen scheinen uns diese Herausforderungen selbst geschaffen zu haben, um durch größere Bewusstheit endlich aus diesem uns krank machenden Egoismus heraus zu finden. Bitte lesen Sie dazu unter [Katalysator 3 – Urtrauma der Geburt](#).

- **Weitere Infos zu Esmog / Energiearbeit:** *Mir fiel auf, dass es scheinbar in Deutschland (und vielleicht auch in anderen Ländern) häufiger vorkommt, dass durch die Sanierung von Wasserzuleitungen durch die Gemeindeverwaltungen die früheren, in den Straßen bzw. Bürgersteigen verlegten Metallwasserrohre gegen Plastikrohre ausgetauscht wurden.*

Dadurch wurden die oft auf die Wasserleitungen geklemmten Potenzialausgleiche der Hauselektrik unwirksam. Hausbesitzer scheinen die damit verbundene Fahrlässigkeit und die Gefahren für die Gesundheit der Hausbewohner nicht immer zu begreifen, sie scheuen evtl. die Kosten für eine ordnungsgemäße nachträgliche Erdung der Elektro-Hausinstallationen. Da EMF kumulativ wirkt, steigert eine solche Situation die Sensibilität gegenüber EMF und Mikrowellen.

- *Bereits 2007 war mir von Jenseitigen mitgeteilt worden, dass die in den Zimmerwänden oft ringförmig verlegten Stromleitungen Ringantennen für die stehenden Wellen des Mobilfunks darstellen.*
- *Ist ein Dach mit Aluminium-kaschierter Dämmung ausgestattet, werden die im Haus auftretenden Mikrowellen (stehenden Wellen) vom Aluminium ins Haus zurück reflektiert, wodurch sich die Belastungen steigern.*
- *In den vergangenen Jahrzehnten wurden die früher üblichen Hausdachständer für Elektroleitungen oft abgebaut, und die Stromzuleitungen durch die Erde und Häuser (evtl. durch einen stillgelegten Kamin) hoch zu den alten Zählerkästen oben im Haus geführt, wodurch diese Stromleitungen womöglich noch stärker wirken.*
- *Wenn man an sich wahrnimmt, dass sich der Körper Stromfelder, Vibrationen, Pulsungen, Taktungen usw. eingefangen hat und sie reproduziert, kann es hilfreich sein, den gesamten Körper Erschütterungen auszusetzen, das heißt, ihn z. B. mit der Faust abzuklopfen, fest mit den Füßen aufzustampfen (zu trampeln), und seine Extremitäten auszuschütteln – denn Erschütterungen stören magnetische Felder. Diese Erschütterungen stören diese Felder aber natürlich nicht endgültig, da die EM-Felder ja quasi überall und ständig mehr oder weniger vorhanden sind. Also muss man entweder immer wieder die Erschütterungen erzeugen, oder das Weite suchen, oder die Stromquelle oder Quelle der Mikrowellen ausfindig machen und abstellen, wenn das geht. Stecker ziehen ist immer gut. Nachts den Stromkreis am Zählerkasten abschalten bringt oft auch etwas. Natürlich auch alle Mikrowellenquellen abschalten.*
- *Von der Fr. Dr. med. Agnes Kündig-Rozario, Teneriffa, erhielt ich den Tipp, öfter die Hände für ein paar Minuten in einer Plastikschüssel mit Wasser, in dem man zwei handvoll Meersalz auflöste, ruhen zu lassen, um sich so zu entladen. Ebenso kann man die Füße in Wasser mit Meersalz stellen und sich so in einigen Minuten entladen. Und natürlich kann man auch im Salzwasser im Meer schwimmen. Leider halten diese Maßnahmen nicht sehr lange vor, wenn man ständig dem Esmog und den Bestrahlungen ausgesetzt bleibt, und sie müssen wiederholt werden.*
- *Der Psychiater Dr. med. Daniel J. Benor hat die Methode **WHEE** - nicht*

ausdrücklich für die Folgen von Elektromog oder Mikrowellen-Belastungen, sondern als Methode, sich schnell von Schmerz und Stress zu befreien - entwickelt, die er in seinem Buch: **Dr. med. Daniel J. Benor: „Frei von Schmerz und Stress – in 7 Minuten“** (Selbstheilung – sanft und schnell) darstellt. Bei der von ihm vorgeschlagenen, einfachen und überall anwendbaren Methode des Schmetterlingsklopfens, die hauptsächlich aus einer Kombination von EMDR und EFT entstand, und die Erkenntnisse aus der Gehirnforschung berücksichtigt, wie die Wirkungen von REM (Rapid Eye Movement), werden auch die beiden Gehirnhemisphären aktiviert. Außerdem wird durch das Klopfen (Erschütterungen stören magnetische Felder!) die im Körper hängenden Felder gestört, so dass der Körper für eine kurze Zeit zurück zu einer gewissen Normalität finden kann. Das bedeutet: Auch diese Methode bietet keine endgültige Lösung, da EMF und Mikrowellen-Belastungen ständig weiter in unterschiedlichen Frequenzen und im Frequenzmix und in verschiedenen Intensitäten auftreten, sondern man muss auch diese Methode in gewissen Abständen und je nach der Stärke der auftretenden Belastungen, und je nach eigener Sensibilität und Stärke seiner evtl. schon vorhandenen Befindlichkeitsstörungen (evtl. auch während der Nacht einige Male) wiederholen. Dabei sind diese 'Prinzessinnen auf der Erbse', die diese Belastungen sensibel am Körper spüren, bevor Krankheitssymptome auftreten, natürlich im Vorteil, da sie so ja wissen, wann sie wieder mit WHEE arbeiten müssen. Wenn jemand, der solche Felder direkt mit dem Körper wahrnehmen kann, erlebt, dass er tatsächlich durch diese Methode eine schnelle Entlastung erfahren kann, bringt ihm das mehr Sicherheit und mehr Risikofreude, um sich auch wieder einmal in diese verstrahlte Zivilisation zu wagen, und so auch mehr Freiheit und Unabhängigkeit, was kostbare Güter sind!

- Unter den von Dr. Benor genannten, mit dieser Methode behandelbaren Krankheiten nennt er auch etliche, die heute von Fachleuten als Folgen von Elektromog und Mikrowellen-Belastungen angesehen werden, u. a. auch Fibromyalgie und MCS. Dr. Benor geht in seinem Buch auch auf spirituelle Aspekte von Krankheiten ein, was sicher Lesern eine gute Hilfe ist, sich selbst und ihre Situation noch besser zu verstehen.
- VERMEIDUNG von Strom und Mikrowellen ist zwar die sicherste Methode, um aus den Belastungen und ihren Folgen heraus zu finden, nur leider heute nur noch selten möglich. Was auf jeden Fall hilft: Alles, was man selbst benutzt, abschalten bzw. Stecker ziehen (dadurch werden auch elektrostatische Felder reduziert) und statt Mobilfunk auf ausschließlich schnurgebundene Kommunikationstechnik umsteigen, und die Nachbarn informieren und bitten, dies auch zu tun, da mobile Kommunikationstechniken ja weit über die eigene Wohnung hinaus strahlen. Reduzieren bringt eine Verbesserung, auch wenn man, da EMF und Mikrowellen auch körperlich süchtig machen, vielleicht kurzfristig durch eine Phase des Entzugs gehen muss, was sich dann eher 'mies' anfühlen kann. Deshalb achten Sie bitte auch auf Anzeichen von Sucht, indem

Sie z. B. des öfteren überprüfen, ob Sie, wenn Sie eine emittierende EMF- oder Mikrowellen-Quelle bewusst abgeschaltet haben, unbewusst eine andere einschalten – oder z. B. plötzlich seltsamen Gelüsten nachgehen wollen (= Ersatzbefriedigungen wie Schokolade konsumieren, Süßes ganz allgemein, Alkohol, Sex, usw.). Es kann sehr gut sein, dass von vielen Menschen UNBEWUSST diese EMF- und Mikrowellenbelastungen als Bedrohung wahrgenommen werden – und sie deshalb UNBEWUSST sich durch vermehrtes Essen = ein dickeres Fell – schützen wollen.

- Messgeräte zeigen technisch erzeugte EMF und Strahlungen an; unsere Körper sind biologische Systeme, die sich selbst durch elektro-magnetische Impulse steuern, die jedoch nicht wie Messgeräte reagieren, bzw. sie reagieren evtl. auf Belastungen, die diese Messgeräte gar nicht erfassen. Außerdem hat der Körper ein Schmerzgedächtnis: Belastungen, auch wenn sie bereits abgestellt sind, können **gefühl**t noch eine zeitlang weiter andauern, weil der Körper die ihm aufgezwungenen Muster erst einmal weiter reproduziert. Über die vielen **Langzeitfolgen** dieser Techniken gibt es vor allem ausländische Forschungen. Bei uns wurde und wird nur kurzfristig (bis zu 3 Monate) geforscht, und daraus dann die Schlussfolgerung gezogen, diese Technik habe keine negativen Auswirkungen.
- Es ist inzwischen nur noch lächerlich, dass immer weiter versucht wird, Krankheiten, die Menschen selbst durch die von ihnen erzeugten Umweltbelastungen **von außen** verursachen - **im** Körper zu therapieren, statt diese Umweltbelastungen zu reduzieren bzw. abzustellen. Da es sich dabei jedoch längst um unbewusste, auch körperliche Süchte handelt, dürfen wir nicht glauben, diese Katastrophe könne einfach abgestellt werden. Wahrscheinlich muss es zum Zusammenbruch der Stromsysteme kommen, damit durch den so möglichen Entzug den Menschen klar wird, was sie da anrichten.
- Die **Alphawellenübungen**, die ich Ihnen weiter oben zeigte, können Ihnen helfen, die 'Brücke' zwischen dem Unter- und Unbewussten (Theta- und Deltawellen) und dem Bewussten (Betawellen) wieder besser auszubilden. Diese Alphawellenübung stammt aus dem Buch von **Anna Wise: „Awakened-Mind-Training“**. Darin werden auch Anleitungen gegeben, wie man seine Theta- und Deltawellen bewusst auslösen kann; vermutlich werden auch diese manchmal von den EMF-Techniken beeinflusst. Die im Buch von Anna Wise empfohlenen E-Geräte zur Überprüfung von Gehirnwellenmustern empfehle ich natürlich keineswegs, da EMF kumulativ wirkt und es deshalb sinnvoller ist, EMF wo immer möglich zu vermeiden. Die im Buch beschriebenen Gehirnwellentrainings sind auch sehr gut ohne diese E-Geräte zu realisieren.
- **Homöopathie**, die mir nützte: *Rhus toxicodendron* bei Gelenk-, Muskel- und Knochenschmerzen; *Nux vomica* bei Magen-Darm- und Verdauungsstörungen und -schmerzen; *Echinacea*, um die eigene innere Mitte wieder besser wahrzunehmen; *Lycopus virginicus* bei Herzproblemen; *Barium*

carbonicum bei Vergesslichkeit und Konzentrationsproblemen, Agnus castus zur Unterstützung des Hypothalamus.

- *Auch Hypothalamus gibt es als homöopathische Globuli; damit habe ich keine Erfahrungen gemacht. Der Hypothalamus ist der Teil unseres Gehirns, der zusammen mit Amygdalla, Hypophyse und Epiphyse zuständig ist für die Regulation unseres vegetativen (autonomen) Nervensystems und unserer (autonomen) endokrinen Systeme, Hormone usw. Er reagiert auf Schwingungsimpulse, und zwar in beide Richtungen gehende: Er empfängt Informations-Signale aus den Körpersystemen und schickt regulierende Signale dorthin zurück. Vielleicht hat deshalb der Wechselstrom eine krankmachende Wirkung auf uns? Nach meinen Beobachtungen (die natürlich nie abgeschlossen sind) wird Gleichstrom etwas besser vertragen.*

- *Ich trage oft, auch nachts, einen Lederhut, ein Lederhemd und eine Lederhose zum Schutz = 'dickes Fell'.*

- **Autogenes Training** ist eine Methode, die auf das autonome Nervensystem wirkt und Stress abbaut – und bewusster wie unbewusster Stress sind ganz sicher Folgen dieser EMF- und Mikrowellen-Belastungen, so, wie ja auch heute sehr viele Menschen Schlafprobleme haben, die durch die EMF-Techniken ausgelöst werden, bis hin zur Verschiebung des Tag- und Nacht-Rhythmus. Autogenes Training kann Sie in Gelassenheit und Ruhe versetzen, und kann sanft auf die autonomen Körperreaktionen (das vegetative Nervensystem) einwirken. Dafür müssen Sie selbst die FÜR SIE richtigen (positiven) Affirmationen (formelhaften Vorsätze) entwickeln, damit diese präzise zu ihrer eigenen Situation und ihren spezifischen Problemen passen, damit diese gezielt formulierten Formeln Ihren Körper und seine Widerstandsfähigkeit (Resistenz, Resilienz) stärken. Es reicht nicht, und wäre letztlich kontraproduktiv, auf diese Weise nur den Schmerz ausblenden zu wollen! Denn der Schmerz ist ein Geschenk, er warnt uns vor Gefahr und dass etwas im Argen liegt, und signalisiert, dass wir umgehend etwas zu unternehmen haben. (Aus dem gleichen Grund ist es nicht zielführend, häufig Schmerztabletten zu schlucken.) Das Autogene Training sollte man bei einem Fachmann / einer Fachfrau erlernen, damit man es richtig anwendet. Es gibt auch Volkshochschulkurse, und natürlich auch viele Bücher darüber.

BITTE BEACHTEN: Alle meine Angaben beruhen auf eigenen Erfahrungen. Bisher fand ich in meinen Wohnumfeldern noch kaum je einen Arzt, der sich mit den Folgen von Elektrosmog und Mikrowellen auskannte und effektiven Rat geben konnte – im Gegenteil: Meine Probleme wurden durch unkompetente Diagnosen oft noch verschärft (milde ausgedrückt).
Ich bin weder Arzt noch Heilpraktiker und empfehle jedem, der eine homöopathische Behandlung erwägt, vorher einen entsprechend ausgebildeten Arzt oder Heilpraktiker seines Vertrauens zu konsultieren.

- *Was alle tun können und tun müssen, gerade auch weil die allermeisten Ärzte noch nicht begriffen haben, was da vor sich geht, ist: **Fachmann in eigener Sache zu werden!** Niemand hat das Recht, Sie wegen Ihrer sensiblen Wahrnehmungen von Elektrosmog und Mikrowellen (neben dem Mobilfunk und WLAN und WiFi gibt es auch Radio- und TV-Wellen, Radar, usw.) als Angsthase zu diffamieren. Erkennen Sie lieber, dass Sie schon eine Wahrnehmung für diese Belastungen haben, die den meisten anderen Menschen noch fehlt.*
- *Wer diese Belastungen durch Schmerzen am und im eigenen Körper, und womöglich ständig, wahrnimmt, hat alles Recht der Welt, das auszusprechen – diese Belastungen sind real und tausend- oder inzwischen millionenfach von entsprechenden Messgeräten und Fachleuten gemessen worden, und durch viele wissenschaftliche Forschungen belegt, auch wenn, politisch gewünscht, die meisten deutschen Ärzte noch immer keine Ahnung von dieser Katastrophe haben. **Es gibt ein Menschenrecht auf körperliche Unversehrtheit!** Noch einmal verweise ich darauf, dass wir alle den suchterzeugenden Wirkungen dieser Techniken, z. T. schon seit unserer Geburt, ausgesetzt sind, weshalb es für viele Menschen schwierig ist, sie überhaupt zu erkennen.*
- *Man kann und darf auch nicht erwarten, dass man ZUERST die Belastungen wahrnehmen würde, bevor man krank wird. Der menschliche Körper nimmt diese Belastungen ja sowieso wahr und reagiert auf die so erzeugte Fehlsteuerung mit der Zeit mit Krankheitssymptomen und dann mit Krankheiten – eben gerade auch weil die meisten Menschen die Ursache dafür nicht erkennen, und weiter selbst diese Belastungen erzeugen und konsumieren.*
- *Bei Webseiten mit Informationen über Elektrosmog und Mikrowellen-Belastungen und deren Folgen muss man darauf achten, von wem sie erstellt wurden, und mit welchen Absichten. Nicht alle bieten verlässliche Informationen. Es gibt Informationsportale der Elektro- oder Mobilfunkindustrie, die die Gefahren herunter reden und Elektrosensible verhöhnern. Andere Webseiten verfolgen vielleicht ein wenig das Geschäft mit der Angst, um daran zu verdienen. In den Esmog- und Verbraucher-Initiativen kann es auch Uboote geben: Von der Elektroindustrie oder Mobilfunkbranche bezahlte Leute streuen im Sinne ihrer Arbeitgeber (Fehl-)Informationen und spionieren geplante Aktivitäten der Initiativen aus.*
- *Falls Sie sich wundern, wieso die Presse und die anderen Medien (Radio, TV) kaum je über diese Katastrophe berichten, so sollten Sie erkennen, dass die Strom- und Mobilfunkbranchen in den Print- und anderen Medien sehr gute Anzeigen-/Werbekunden sind (wes' Brot ich eß', des' Lied ich sing'), aber auch, dass ein Teil dieser Branchen selbst diese Mikrowellen emittiert bzw. Beteiligungen an solchen Sendern hält.*
- **Literaturhinweis:** *Fr. Dr. med. Christine Aschermann, Nervenärztin, Psychotherapeutin, seit 1975 aktiv in gesundheits- und umweltpolitischen Organisationen, seit 1999 mit Mobilfunk als Hauptthema, publizierte Ende 2017*

zusammen mit Fr. Dr. med. Cornelia Waldmann-Selsam, engagierte Umweltmedizinerin und Mitinitiatorin des 'Bamberger Appells', das Buch: „Elektrosensibel“ - Strahlenflüchtlinge in einer funkvernetzten Gesellschaft (Christine Aschermann, Cornelia Waldmann-Selsam) ISBN: 978-3-95631-622-7

- *Webseiten mit Informationen, die weiter helfen können:*

www.diagnose-funk.org

www.kompetenzinitiative.de

Meine Webseite:

www.sonnenweib.de

*Probleme kann man niemals mit der selben Denkweise lösen,
durch die sie entstanden sind.*

Albert Einstein