



Deine LIZENZ zur **SELBSTHEILUNG***

Mit großem PRAXISTEIL:
ALTLASTEN auflösen – GESUNDHEIT programmieren

*) auch in Zeiten von CORONA

www.mitabsichtgesund.de

FOLKER MEISSNER

MAGIC MEDICAL COACHING

© 2021

Verlag: Mit Absicht Gesund GmbH, Königswinter

Alle Rechte vorbehalten

Titel- und Rückseite: Matthias Siegk, Siegk-Medien

Grafiken und Fotos: Dr. Folker Meißner

Autorenfotos: Katharina Sparwasser

Satz: Dr. Folker Meißner

Lektorat: Heike Funke

Druck und Binden: Bonner Universitäts-Buchdruckerei

Printed in Germany

ISBN 978-3-949705-00-7

Dr. med. Folker Meißner

DEINE LIZENZ ZUR SELBSTTHEILUNG*

Altlasten auflösen – Gesundheit programmieren

* auch in Zeiten von Corona

INHALT

Hinweise & Disclaimer iv

PROLOG 1

Kapitel 1: Unser altes Bild von Krankheit und Gesundheit 3

Wie entstehen Krankheiten? 4

Akute Krankheiten 6

Chronische Krankheiten 7

Nocebo-Effekt 8

Ernährung 9

Wie also funktioniert Gesundheit? 12

Placebo-Effekt 12

Arzneimittel/Impfungen 13

Kapitel 2: Das neue Bild – Krankheit und Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht 16

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit 18

Therapie und Medical Coaching – eine Abgrenzung 23

HOLAR-Medizin® als Beispiel ganzheitlicher Betrachtung des Menschen
24

Die Meißner-Methode – Reaktivierung der Lizenz zur Selbstheilung 27

MAGIC MEDICAL COACHING 28

Selbstliebe und Selbstfürsorge 29

Das Heilungs-Navi programmieren 30

Kapitel 3: Stufe I – Selbstheilung für Anfänger 33

Placebo de luxe – unsere Selbstheilungskräfte 33

Mit Absicht gesund – Eigenverantwortung und Mut 35

Leben oder gelebt werden – du triffst die Entscheidung 38

Gesundheit und Erfolg 40

Vorgehensweise 42

Prokrastination/Aufschieberitis und was man dagegen tun kann
43

Heilmeditationen 45

Heilmeditation 1: chronische Erkrankung 47

Heilmeditation 2: Lifestyle (mangelnde Bewegung und Prokrastination)
50

Erste Ist-Analyse	51	
Wie geht es mir?	52	
Was beeinflusst meine Stimmung?	55	
Mein Umfeld 2.0	56	
Meine Influencer	58	
Der Friedensprozess	60	
Die Idee des Friedensprozesses	60	
Praktische Vorbereitung des Friedensprozesses	61	
Zu guter Letzt: extreme Situationen	62	
Auflösung von Altlasten mit dem Friedensprozess	64	
Kapitel 4: Stufe II – Selbstheilung für Fortgeschrittene	69	
Resilienz	70	
Resilienz, Digitalisierung und Beeinflussung	73	
Abhilfemaßnahmen	77	
Immunsystem	78	
Abschied von der Vergangenheit	82	
Entgiftung – chemisch	82	
Ernährung – unsere Beziehung zur Nahrung	84	
Ursprünglicher, natürlicher Hunger	86	
Sonstige Hungerarten	87	
Unbewusste Nahrungsaufnahme	89	
Bewegung – unsere Beziehung zum eigenen Körper	91	
Schlafqualität	97	
Entgiftung – zwischenmenschlich	98	
Mit dem Heilungs-Navi unterwegs – Die Futur-II-Methode	103	
Manifestation der Heilung – ein Ausflug in die fünfte Dimension	106	
Achtung Falle!	110	
Kapitel 5: Stufe III – Selbstheilung für Experten	112	
Psychohygiene – Händewaschen für die Seele	112	
Körper – Geist – Seele – Spirit – Sozium	115	
Die Futur-II-Methode in Perfektion	120	
Raus aus der Komfortzone	123	
Kapitel 6: Magic Medical Coaching (MMC) in der Praxis	126	
Konkrete Fälle	126	

Beispiel 1: Migräne	126
Beispiel 2: Prostata-Karzinom	138
Beispiel 3: Isolation und Depression	144
Beispiel 4: komplexe Leidensgeschichte – religiöse Strenge, unterdrückte sexuelle Orientierung, Neurodermitis, Sehstörung, Hornhauttransplantation mit Komplikationen	150
Beispiel 5: »Sozialem Druck standhalten, um gesund zu bleiben«	158
Beispiel 6: „Durchgeknallt“	165
Kapitel 7: Was muss ich für meine Selbstheilung konkret tun?	172
Ist-Analyse	172
Was ist mein Ziel?	176
Das eigene Heilungs-Navi programmieren – Futur-II-Methode	177
Und los geht's!	178
AUSWERTUNG UND KONTROLLE	186
Priorisierung	187
Schlussbemerkung	189
Danksagung	190
Anhang	191
A1: Das Schubsen: Die Übung mit Partner	191
A2: Vertrag	194
MEIN VERTRAG	195
A3: Heilmeditationen	196
Heilmeditation 1: chronische Erkrankung	196
Heilmeditation 2: Lifestyle (mangelnde Bewegung und Prokrastination)	197
A4: Bewährte Heilungsimpulse	199
Befreiung von Schuld	199
Löschen von Altlasten	199
Fehlende Zuwendung der Eltern	200
Nicht gut genug sein	200
Angst vor Erfolg	201
Mir steht ein glückliches Leben gar nicht zu	201
Angst, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen	202

Angst, sich nicht selbst lieben zu können	202
Angst, sich nicht lieben zu dürfen	203
Angst vor Einsamkeit im Alter	203
Angst vor Armut im Alter	204
Sich zum Leiden verdammt fühlen	204
Jemanden verlieren: verlassen werden	205
Jemanden verlieren: im Stich gelassen werden	205
Für die Vorfahren büßen müssen (Beispiel: Urgroßeltern)	205
Nicht dazugehören, anders sein	206
Angst, ausgelacht zu werden	206
Prokrastination	206
Entlassung/Jobverlust/Kündigung	207
Abkehr des Kindes und Ende des Stammbaums	207
Abweisung durch die Ehefrau	208
A5: Technische Unterstützung bei der Störherdsuche	211
Stress-Diagnostik: VNS-Analyse	211
Aktuelle Störherddiagnostik: Epigenetische Haarwurzelanalyse	212
Spektralanalyse des Körperfeldes: CME/ERI-System	213
Analyse des Informationsfeldes des Körpers: TimeWaver Med	214
A6: Empfohlene Literatur zum Thema Gesundheit und Bewusstsein	
215	
SEMINARE & WORKSHOPS	229
Der Autor	230

PROLOG

Mit diesem Buch möchte ich zunächst einmal allen Menschen Mut machen, die sich in einer unbefriedigenden gesundheitlichen Lage befinden, vielleicht sogar den Eindruck – vermittelt bekommen – haben, dass sie austherapiert seien, aber irgendwie in sich spüren, dass es durchaus Optionen auf ein glückliches Leben in perfekter Gesundheit gibt. Ja, solche Optionen gibt es.

Das Buch wendet sich gleichermaßen an Menschen, die gar nicht erst in eine solche Situation kommen wollen und sich deshalb im Sinne der Prävention dafür interessieren, wie sie ihre Gesundheit nachhaltig stärken und robust erhalten können.

Das vorliegende Buch ist dabei einerseits ein eigenständiges Werk über die wunderbaren Möglichkeiten, unsere Selbstheilungskräfte zu unterstützen, andererseits aber auch eine hilfreiche Ergänzung zu meinem Buch »Mit Absicht gesund – Impulse zur Selbstheilung« (ISBN 978-3-485-02849-3)² und könnte den Untertitel »Mit Absicht gesund 2.0« tragen. Es ist nicht zuletzt ein Nachweis, dass auch im Bereich der Energie-, Informations- und Bewusstseinsmedizin vieles im Fluss ist.

Das Buch soll die Botschaft vermitteln, dass wir die Meister unserer eigenen Realität sind, dass wir – zumindest weitestgehend – unsere Realität selber schaffen und es deshalb Milliarden von Realitäten gibt, die nicht miteinander verglichen und schon gar nicht gegeneinander ausgespielt werden sollten. Ich wünsche mir, dass Sie bei der Lektüre des Buches zu der Überzeugung kommen, dass auch Sie

2 Meißner, 2015

Ihre eigene, ganz persönliche Lizenz zur Selbstheilung und damit auch Ihre eigene, ganz persönliche Lizenz zum Glück annehmen dürfen und – gerne auch mit meiner Unterstützung – für Ihr Leben umzusetzen lernen.

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen beim Lesen und viel Erfolg beim Üben und Gesundwerden.

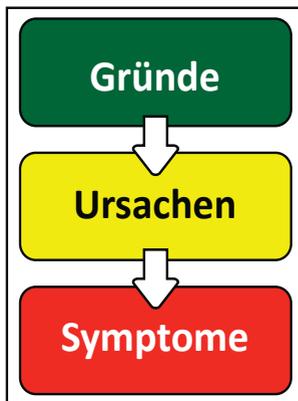
Ihr

Dr. Folker Meißner

KAPITEL 2: DAS NEUE BILD – KRANKHEIT UND GESUNDHEIT AUS GANZHEITLICHER SICHT

Im Unterschied zum herkömmlichen Krankheitsbild sieht die ganzheitliche Medizin die Entstehung der Krankheiten nicht als monokausal oder gar zufällig an. Anders als in manchen traditionellen, auf jahrtausendealtem Wissen basierenden Medizinformen stehen die Krankheiten in der Ganzheitsmedizin auch nicht im Zusammenhang mit Begriffen wie „Strafe“ oder „schlechtem Karma“. Bei der Betrachtung aus Sicht der ganzheitlichen Medizin stellt man sich nicht die Fragen „Was hat der Patient?“ oder „Was fehlt dem Patienten?“, sondern „Warum hat dieser Patient genau diese Erkrankung?“ Allein diese Fragestellung bringt es mit sich, dass wir über die Hintergründe der Erkrankung nachdenken und die Beseitigung der Hintergründe und Ursachen von Anfang an in das noch zu entwickelnde Therapiekonzept mit einbinden werden.

Die wahren Gründe und Ursachen von Krankheiten sind vielschichtig, und wir werden im weiteren Verlauf die Vernetzung der diversen Ebenen kennenlernen. Je nachdem, welchen Zugang Sie zu den einzelnen Ebenen der Bewusstheit für sich wählen, werden Sie Ihre Zuständigkeit für die Selbstheilung, aber auch Ihre Fähigkeit zur Selbstheilung immer mehr akzeptieren und in das tägliche Leben integrieren können.

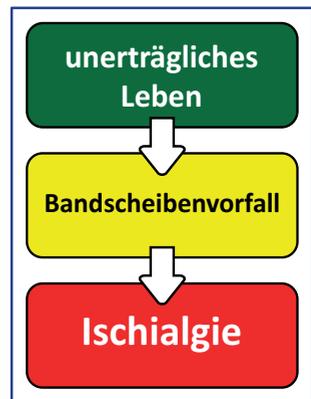


Im Prinzip hat jede Krankheit, die sich für uns im Allgemeinen erst einmal durch ihre *Symptome* bemerkbar macht, eine oder mehrere *Ursachen*, und für

diese Ursachen gibt es *Gründe*, die verhindern, dass die Ursachen einfach verschwinden (s. Grafik). Und damit bleiben natürlich auch die Symptome irgendwie „am Leben“. Wenn wir immer nur auf der untersten Ebene therapieren, kommen wir nicht weit, weil „von oben“ immer wieder nachgelegt wird. Also müssen wir bei einer nachhaltigen Therapie alle drei Ebenen berücksichtigen.

Lassen Sie mich das an einem Beispiel festmachen: Ein Patient leidet an starken Schmerzen, die das rechte Bein hinabziehen, gleichzeitig hat er das Gefühl, das der rechte Fuß etwas taub ist. Der hinzugezogene Orthopäde diagnostiziert einen Bandscheibenvorfall zwischen zwei Lendenwirbeln, schreibt den Patienten krank und leitet zunächst eine konservative Therapie mit Medikamenten und Physiotherapie ein. Nach einer Weile lassen die Beschwerden nach und der Patient fühlt sich so wohl, dass er wieder zur Arbeit gehen kann. Damit ist die Behandlung beendet.

Nach dem Modell Symptome-Ursachen-Gründe reicht das aber nicht, denn die Wahrscheinlichkeit, dass die Beschwerden wiederkommen, ist sehr hoch. Woran liegt das? Fragen wir uns doch einmal, was dem Patienten den Bandscheibenvorfall eingebracht, also im wahrsten Sinne „das Kreuz gebrochen“ hat. Es könnte sein, dass er ein unerträgliches Leben führt, dass der Rucksack voller Verantwortung und Belastung einfach zu schwer geworden ist. (s. Grafik) Wenn wir diesen Patienten nur symptomatisch behandeln, werden wir an der Situation langfristig nichts ändern, denn der Rucksack ist derselbe wie zuvor und wird in absehbarer Zeit wieder zu schwer werden. Damit ist der nächste Bandscheibenvorfall vorprogrammiert,



der sich dann an einer anderen Stelle der Wirbelsäule, sei es im tiefen Rücken oder im Nacken, zeigen wird.

Können Sie sich vorstellen, dass der Patient auf die Dauer besser versorgt ist, wenn er die Gründe für seinen Bandscheibenvorfall mit angeht und lernt, seinen Rucksack leichter zu machen? Können Sie sich dann auch vorstellen, dass genau dieser Schritt der schwerste ist, weil wir mit der Erkenntnis über die Ursache vor der Frage nach der langfristigen Lösung stehen und in der Regel Veränderungen im Lebensablauf vornehmen müssen?

Sie ahnen sicher schon, worauf alles hinausläuft. Also: Schnallen Sie sich fest!

Lassen Sie uns einmal das Wesen von Gesundheit und vielleicht sogar von Glück erfassen. Sie werden sehen, wie sehr Glück und Gesundheit miteinander verbunden sind. Glückliche Menschen machen sich um ihre Gesundheit keine Sorgen. Deshalb habe ich auch in manchen Internetforen als mein Motto „happy and healthy“ eingetragen: glücklich und gesund. Könnten Sie das für sich auch übernehmen?

GESUNDHEIT IST NICHT DIE ABWESENHEIT VON KRANKHEIT

Die WHO hat, wie bereits eingangs erwähnt, die Definition von Gesundheit nicht nur auf die Abwesenheit von Krankheit bezogen: „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“ Allerdings fehlt hier eine wesentliche Komponente: die Seele.

Warum die Seele außer Acht gelassen wurde, kann ich nicht sagen, ich kann hier nur spekulieren: Vielleicht liegt es daran, dass die Seele in einigen Kulturkreisen keine eigenständige Instanz darstellt, sondern dem geistigen Prinzip zugeordnet wird. Unabhängig davon lege ich in diesem Buch hohen Wert darauf, dass wir die Seele mit betrachten. Sie ist nach meinem Verständnis einer der Hauptgründe, warum wir krank werden oder bleiben. Nicht, dass wir alle seelisch krank wären, nein, natürlich nicht, aber seelische Prozesse lösen körperliche Erkrankungen aus und verleihen ihnen Bestand. Sie kennen den Begriff der Psychosomatik – Seele und Körper stehen in einer sehr intensiven Wechselbeziehung miteinander. Die Seele äußert sich über den Körper, zum Beispiel bei Hauterkrankungen, und der Körper äußert sich über die Seele, indem Sie zum Beispiel zunehmend depressiv erscheinen, wenn Sie stundenlang mit gesenktem Kopf durch die Welt gehen. Schon Charlie Brown von den Peanuts wusste, wie man seine depressive Grundstimmung behält: „Das Verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.“

Anders als akute Entzündungen, die der Reparatur und damit der Gesundung dienen, sind chronische Entzündungen nur ein Zeichen dafür, dass Heilungsprozesse ins Stocken geraten sind. Chronische Krankheiten basieren auf körperlicher Ebene in der Mehrzahl auf solchen chronischen Entzündungen. Lassen Sie mich deshalb kurz einige Hauptursachen (Trigger; s. Liste) der chronischen Entzündungen aufzählen, die als die bedeutendsten Wegbereiter von Krankheiten gelten, damit Sie sich ein Bild von der Vielzahl dieser Faktoren machen können. *Bemerkenswert ist dabei, dass 60 bis 70 Prozent der negativen Wirkung von toxischen Beziehungen ausgehen, sei es die Beziehung zu Lebensgefährten, Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder zur eigenen Herkunftsfamilie.* Mit anderen Worten, die chronischen Entzündungen werden in hohem Maße durch emotio-

nale Faktoren am Leben erhalten. Sie erinnern sich: Symptom – Ursache – Gründe, also Schmerzen – chronische Entzündung – Konflikte (toxische Beziehungen).

Trigger (chronischer) Entzündungen

- **toxische Umgebung**
 - Gifte in Luft und Wasser
 - Schimmelbefall
- **toxische Beziehungen**
 - Job (Bossing, Mobbing)
 - Ehegatte / Ehegattin
 - „Schwiegermutter“
 - Energievampire
 - gierige / neidische Menschen
- **akuter Stress**
 - Intensivstation
 - Notoperationen
- **permanenter Stress**
 - 24/7 Verfügbarkeit
 - keine Pausen
- **Schlafmangel / Insomnie**
 - Blaulichtemission (LED TV, Displays)
 - Koffein
 - Alkohol

Eine Vielzahl chronischer Erkrankungen wird auch durch unseren „Lifestyle“ begünstigt oder gar hervorgerufen. Dieser Lebensstil hat nicht mehr viel mit dem zu tun, was unserem natürlichen Bauplan entspricht. Angefangen bei der Ernährung, die zumindest in der westlichen Welt durch den großzügigen Einsatz von Lebensmittelchemie „marktgerechter“ gestaltet, das heißt auf die globale Vermarktung und nicht auf die Bereitstellung von Nährstoffen hin optimiert wurde, über den Bereich der Exposition gegenüber Funk- und Mikrowellen – es gibt wohl keinen Ort auf der Welt, an dem wir WLAN nicht ausgesetzt sind – bis zum Thema Bewegung: In all diesen wichtigen Lebensbereichen sehen wir große Defizite. Der sitzende Mensch, dessen größte Gehstrecken die Wege von der Wohnung zum Auto, vom Parkplatz zum Arbeitsplatz und vielleicht zum Supermarkt darstellen, und der ab und zu mit dem Auto zum Fitnessstudio fährt, um sich dort eine Stunde lang „auszupowern“,

unterdrückt seinen angeborenen Stoffwechsel und die biologischen Bedürfnisse in höchst gefährlicher Weise. Und nicht umsonst heißt es mittlerweile: Sitzen ist das neue Rauchen. Auch der Begriff „Zivilisationskrankheiten“ kommt nicht von ungefähr, sagt er doch eindeutig, dass naturverbunden lebende Menschen solche Krankheiten nicht erleiden. Eine Vielzahl dieser Zivilisationskrankheiten sind sogenannte Autoimmunerkrankungen, in denen das Immunsystem aus unterschiedlichen Gründen überfordert ist. (s. Liste).

80+ unterschiedliche Autoimmunerkrankungen

- Beispiele**
- Rheumatoide Arthritis (RA)
 - Diabetes mellitus Typ 1
 - Hashimoto Thyreoiditis (in Verbindung mit Hypothyreose)
 - Morbus Basedow (in Verbindung mit Hyperthyreose)
 - Lupus erythematoses
 - Sklerodermie
 - Multiple Sklerose
 - Morbus Crohn
 - vermutlich auch
 - Diabetes mellitus Typ 2
 - einige Ekzeme
 - einige Formen der Demenz (z. B. M. Alzheimer Typ 3)

Wenn wir uns nun damit beschäftigen wollen, wie wir chronischen Krankheiten zu Leibe rücken können – eigentlich müsste man ja sagen: den chronisch Kranken zu Leibe rücken –, müssen wir verschiedene Aspekte berücksichtigen. Es geht nicht nur um den weiter oben erwähnten Zusammenhang zwischen Symptomen, Ursachen und Gründen, der die Entstehung und Fortsetzung krankhafter Zustände erklärt. Es geht vor allem auch um die Erhaltung der wiedergewonnenen Gesundheit. Ich möchte hier ein Beispiel vorstellen, wie neue Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden, aber aus

meiner Sicht nur suboptimal, wenngleich mich die Art und Weise der Umsetzung immer wieder zum Lächeln bringt.

Ein Patient, den ich schon viele Jahre lang kenne und dessen Familie auch zu meiner Klientel gehört, stellte sich wegen Gelenkschmerzen vor. Die Lokalisationen seien unterschiedlich, berichtete er, mal tue die rechte Schulter weh, mal das linke Knie, es gebe keine Regelmäßigkeit, außer dass es eben immer irgendwo wehtue. Meine Untersuchungen legten den Verdacht auf eine Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis nahe, und so schlug ich nicht nur eine Blutentnahme vor, sondern auch ein diätetisches Experiment. Wenn er vier Wochen lang vegan, das heißt ohne jegliche tierische Produkte leben und den Schwerpunkt auf eine pflanzen- und nicht getreidebasierte Kost legen würde, dann wären seine Schmerzen deutlich weniger quälend, wenn nicht sogar völlig verschwunden. Sie kennen sicher auch Menschen, denen man ansieht, dass sie gerne und vielleicht auch ein bisschen zu viel essen. Zu dieser Kategorie Mensch gehörte auch dieser Patient, und so erstaunte es mich wenig, dass er meinen Vorschlag auf Umstellung seiner Ernährung zunächst nicht mit Begeisterung quittierte. Aber er ließ sich letztlich motivieren und wollte sofort mit seiner ayurvedisch orientierten Frau Ernährungspläne für die nächsten Wochen schmieden.

Bei seinem nächsten Besuch brachte er mir eine Flasche Champagner von seinem Frankreichurlaub mit. Er überreichte sie mir mit den Worten: „Ich habe es ja nicht für möglich gehalten, aber Sie hatten Recht. Nach drei Wochen schon waren kaum noch Schmerzen vorhanden und nach vier Wochen war alles weg.“ Er hat sich nun dazu durchgerungen, wieder „normal“, das heißt wie früher, zu essen, „bis es wehtut“, und dann so lange vegan zu leben, bis die Schmerzen wieder weg sind.

THERAPIE UND MEDICAL COACHING – EINE ABGRENZUNG

Im Falle abhandengekommener Gesundheit sprechen die meisten Menschen von Krankheit und rufen damit bereits Gedanken an eine Therapie auf den Plan. Therapie induziert erst einmal die Frage nach einem passenden Medikament oder einer wie auch immer gearteten Behandlung. Man möchte dem Patienten so gerne etwas geben. Vorschläge, dass der Patient etwas weglassen soll, finden wenig Gehör, denn ihm fehlt dann ja offensichtlich etwas. Und hier sind wir an einer entscheidenden Stelle, die den Unterschied zwischen Therapie und Coaching markiert.

Bei der Therapie greift der Behandler ein, er lenkt die Geschehnisse durch Gabe eines Medikaments oder durch die Anwendung eines physikalischen Verfahrens oder durch die gesprächsweise Auflösung von seelischen oder geistigen Abweichungen von der aktuell geforderten Norm. Der Behandler ist im Service tätig, denn er bietet fertige Lösungen an. Beim Coaching werden dem Klienten bewusst keine fertigen Lösungen angeboten. *Coaching ist also keine Dienstleistung* im eigentlichen Sinne, wenngleich das rechtlich natürlich anders gesehen wird. Der Klient wird durch Fragen, Interventionen, Rollenspiele und Aufgaben aufgefordert, eigene Ressourcen zu finden, die für die Lösung hilfreich oder notwendig sind, um daraus letztlich selbstständig eigene Lösungen zu entwickeln.

Im Bereich des *Medical Coaching* geht es darum, mit dem Patienten zunächst zu klären, welche Erwartungen er hinsichtlich des Ergebnisses seiner Bemühungen hat und ob er überhaupt bereit ist, seine Hauptrolle zu akzeptieren. Die Schulmedizin sieht den Patienten eher in einer annehmenden Rolle, in der Rolle des Empfängers, dem

gelegentlich ein paar Aufgaben abverlangt werden. Am Beispiel des Bluthochdrucks sehen wir aber klar, dass dieser Ansatz nicht weiterführt. Es geht fast immer nur darum, welches Medikament eingesetzt wird, um die Blutdruckwerte im Normbereich zu halten. Selten wird geklärt, warum genau der Blutdruck bei diesem Patienten erhöht ist. Dies aber wäre die Kernfrage beim Medical Coaching, denn es gibt ja offensichtlich einen Grund, warum der Patient so viel Energie bereitstellt, die nicht gebraucht wird. Wäre es nicht genial, den Patienten selbst exakt diesen Grund herausfinden zu lassen? Genau, das ist es. Und deshalb habe ich eine besondere Form des Medical Coaching, das **MAGIC MEDICAL COACHING** entwickelt, das ich Ihnen noch genau erläutern und mit der Einladung verbinden werde, es selbst zu erlernen und zum Wohle anderer Menschen anzuwenden. *Das Magic Medical Coaching ist der neueste Bestandteil eines größeren Ganzen, der HOLAR-Medizin®.*

HOLAR-MEDIZIN® ALS BEISPIEL GANZHEITLICHER BETRACHTUNG DES MENSCHEN

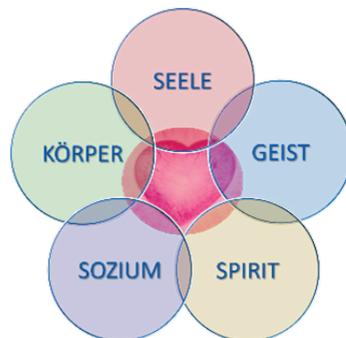
In den ersten Berufsjahren als Arzt war ich der universitären Ausbildung entsprechend auf die Lösung in der Regel symptomatischer Probleme fokussiert. Selbst der Einstieg in die Akupunktur Mitte der 1980er-Jahre war von der Idee geprägt, durch diese neue „Methode“ dieselben Ergebnisse zu erreichen, gleichzeitig aber auf die Nebenwirkungen der chemischen Medikamente verzichten zu können. Natürlich lernt man in der Akupunkturausbildung, Regelsysteme des Körpers zu nutzen, Zyklen in Bewegung zu halten und Ungleichgewichte wieder auszubalancieren. Die Leitlinie blieb dennoch erst einmal die Symptomatik, das Befinden des Patienten. Dass Akupunktur den Zugang zu viel subtileren Regelsystemen des Kör-

pers ermöglichte, hat sich mir erst nach ein bis zwei Jahren eröffnet. Als ich die Tragweite jedoch begriffen hatte, war für mich klar, dass ich nicht nur die Akupunktur, sondern die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als Ganzes näher kennenlernen musste, denn nur die Betrachtung der Akupunktur vor dem Hintergrund des Gesamtkonzeptes entlockt ihr ihre wirklichen Stärken. Viele Jahre lang habe ich danach klassische und kontrollierte Akupunktur gelehrt, immer von dem Gedanken beseelt, dass wir den Patienten als Informationssystem ganzheitlich betrachten müssen und nicht als Ansammlung von Baugruppen. Was mir dennoch immer wieder fehlte, war die angemessene Berücksichtigung der emotionalen Einflüsse durch die Vernetzung der Menschen untereinander – wir sind nun einmal nicht allein auf der Welt. Nicht nur von der TCM wusste ich, dass die soziale Umwelt großen Einfluss auf uns hat. Im modernen Coaching-Sprachgebrauch geht man sogar so weit zu sagen, dass wir charakterlich eine Mischung aus den fünf Menschen sind, mit denen wir uns am häufigsten umgeben. Also aufgepasst, mit wem Sie „herumhängen“.

Doch warum nicht gleich weiterdenken? Auch die Verbindung zur Geistigen Welt, die sich zum Beispiel in Religion, Glaube und Weltanschauung zeigt, spielt eine Rolle – sowohl beim Krankwerden als auch bei Gesundheit und Heilung.

Und so entstand das Körper-Geist-Seele-Spirit-Sozium-Pentagramm (s. Grafik) als Grundlage meiner Arbeitsweise.

Ich staune immer wieder, welch tief verborgene Traumata plötzlich „freiwillig“ ans Licht kommen, wenn man sie aus fünf Richtungen gleichzeitig triggert.



Die Patienten quittieren das üblicherweise mit einem tiefsinnigen „Oooh“ und spüren gerne für ein paar Minuten diesen neuen Erfahrungen nach. Für den Therapeuten heißt es in dieser Zeit abzuwarten, bis der Patient mit seiner Aufmerksamkeit wieder an Bord ist. Nur nicht unterbrechen!

HOLAR-Medizin® umfasst eine Vielzahl von Disziplinen, die in ihrer Gesamtheit eine starke Synergie entwickeln, aber auch einzeln sehr wirksam sind. Es handelt sich dabei um:

- * Mathematisch-physikalische Medizin (CME ERI-System: Spektralanalyse des Körperfeldes)
- * Informationsfeldmedizin (TimeWaver, PEMF, EMF Card)
- * Akupunktur/Kontrollierte Akupunktur
- * Störherd-Diagnostik
- * Homöopathie/Essenzen/Nosoden
- * NLP/TFT/EFT
- * EMDR/TBT (Trauma Buster Technique)
- * „sprechende Medizin“
- * Geistiges Heilen (u. a. Aurachirurgie)
- * Bewusstseinsmedizin: Meditation, Yoga (Isha Kriya; Sadhguru, Yogananda)

Manche dieser Disziplinen erfordern die Approbation als Arzt oder zumindest die Zulassung in einem anerkannten Heilberuf. Um die soll es hier nicht gehen. Vielmehr möchte ich Sie in diesem Buch mit den nichttherapeutischen Kernelementen der HOLAR-Medizin® vertraut machen, die speziell mit dem Thema Selbstheilung in Zusammenhang stehen. Den Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten unter Ihnen biete ich natürlich gerne den Zugang zur kompletten HOLAR-Medizin® in Form einer Seminarreihe an, denn manchmal können wir auf Therapie nicht ganz verzichten.

DIE MEISSNER-METHODE – REAKTIVIERUNG DER LIZENZ ZUR SELBSTHEILUNG

Ich nenne das Verfahren, das zum Einsatz kommt, die Reaktivierung der Lizenz zur Selbstheilung oder ganz unbescheiden die „Meißner-Methode“. Sie beinhaltet eine ganze Reihe von Prozessen, die nach entsprechender Anleitung weitgehend autark vom Patienten initiiert und gelenkt werden. Es geht um den gezielten Ausstieg aus einer Krankheitsdynamik, die sich als Konsequenz aus ungelösten Problemen auf unterschiedlichen Ebenen entwickelt hat. Diese Dynamik gilt es hinsichtlich ihrer Hintergründe zu entschlüsseln, wobei wir das erwähnte Ebenenmodell Symptome – Ursachen – Gründe heranziehen. In Stufe III werden wir sogar Einflüsse berücksichtigen, die erst in der Zukunft wirksam werden, aber schon jetzt Vorboten entsenden.

Der Begriff Reaktivierung legt nahe, dass mindestens eine Aktivierung vorausgegangen war, die aus irgendeinem Grund zu einem Ende gekommen ist. Diese Aktivierung trat zum Zeitpunkt der Geburt mit dem ersten Atemzug ein. Ab diesem Moment ist jeder Mensch selbst zunehmend für die Immunabwehr zuständig, auch wenn die von der Mutter mitgegebenen Immunzellen und Antikörper noch eine Zeit lang wirken. Die aktive Immunisierung, also die immunologische Auseinandersetzung mit der Umwelt, beginnt sehr früh. Das trifft auch auf das „emotionale Immunsystem“ zu. Dabei handelt es sich um einen metaphorischen, schulmedizinisch nicht untermauerten Begriff, der in Analogie zum zellulären (Fresszellen) und humoralen (Antikörper) Immunsystem die Abwehr gegen negative Informationen von außen beschreiben soll. Wenn wir also als Säugling jemanden permanent um uns haben, den wir nicht riechen (= leiden) können, werden wir das in Form von Atemwegserkrankungen, zum Beispiel einer Lungenentzündung, oder Mandelent-

zündungen oder gar einer großflächigen Hauterkrankung zeigen. Der Geruchssinn ist der erste sich ausprägende zuverlässige Sinn und steht wohl schon vor der Geburt zur Verfügung. Er gehört zu den Sinnen, die auch bei Tieren frühzeitig ausgebildet werden und die primäre Unterscheidung gut/schlecht (essbar/nicht essbar) erlauben. Sie kennen den Eindruck, dass etwas „zum Himmel stinkt“, das heißt, dass die Situation oder das Ergebnis mit Vorsicht zu genießen ist.

Wie funktioniert nun diese Lizenzaktivierung zur Selbstheilung? Sie geschieht in drei Stufen, die – wie bei einer Rakete – der Reihe nach „gezündet“ werden. In diesem Buch und in meinen Kursen verwende ich die Begriffe „Selbstheilung für Anfänger“, „Selbstheilung für Fortgeschrittene“ und „Selbstheilung für Experten“. Wenn Sie diese letzte Ebene erreicht haben, verfügen Sie über außergewöhnliche Selbstheilungskräfte.

MAGIC MEDICAL COACHING

Einen wesentlichen Teil der Meißner-Methode stellt Coaching dar, und zwar in Form des bereits angesprochenen ***Magic Medical Coaching*** (MMC), das ich Ihnen in diesem Buch in seinen Grundzügen und vor allem mit den Aspekten vorstelle, die man nach anfänglicher Unterweisung für sich selbst und für Nahestehende anwenden kann. In diesem MMC werden traditionelle Coachingformen mit neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft aufgewertet und mit ein paar Essenzen aus meiner immerhin schon über 40-jährigen ärztlichen Tätigkeit verfeinert. Die Leser meines Buches »Mit Absicht gesund – Impulse zur Selbstheilung« werden ein paar Aussagen wiedererkennen.

MMC zielt darauf ab, dem Coachee (ausgesprochen „Kou-`tschi“), also dem, der das Coaching erhält, dabei zu helfen, die echten Quellen seiner gesundheitlichen Schiefelage zu identifizieren, damit sie dann nachhaltig beseitigt werden können. Diese Quellen müssen nicht selbst gesundheitlicher Art sein – im Gegenteil, es gehört zu den selteneren Varianten, wenn primär gesundheitliche Themen weitere gesundheitliche Herausforderungen bedingen.

Meine Aufgabe als Magic Medical Coach ist es nicht, Lösungen anzubieten oder konkrete Ratschläge in Richtung einer bevorzugten Lösung zu geben. Der Coachee selbst soll in die Lage versetzt werden, auf der Basis seiner Werte, seiner Erfahrung und seines Lebenskonzepts eigene tragfähige, nachhaltige und förderliche Lösungen zu finden. Coachees spielen also in jeder Phase des Prozesses die Hauptrolle und tragen die Verantwortung für das Ergebnis. Um auf den richtigen Pfad zu gelangen, werden sie unterschiedliche Erfahrungen – Traumata wie Erfolge – noch einmal Revue passieren lassen und vielleicht neu bewerten. Dabei dürfen gerne mehrere Aspekte des Selbstbezugs, der sozialen Einbindung und der spirituellen Anbindung eine Rolle spielen.

SELBSTLIEBE UND SELBSTFÜRSORGE

Zu den Hauptthemen, die wir im Folgenden genauer behandeln, gehören zweifelsohne Selbstliebe und Selbstfürsorge. Sie basieren auf Selbstachtung und Selbstvertrauen, die wiederum nicht bei allen Menschen in ausreichendem Maße vorhanden sind. Viele Menschen verwechseln Selbstfürsorge mit Narzissmus oder Arroganz, was aber völlig unbegründet ist.

KAPITEL 4: STUFE II – SELBSTHEILUNG FÜR FORTGESCHRITTENE

Der nächste Schritt wird es uns ermöglichen, die zweite Stufe der Selbstheilung zu zünden. Wenn Sie dieses Buch als Anregung aufgefasst und alle Beispiele und Aufgaben im Arbeitsbuch oder in einer kreativen Zettelsammlung umgesetzt haben, werden Sie sich bereits besser fühlen. Sie haben für sich bereits festgestellt, dass selbst diese kleinen Schritte des AblöSENS der Altlasten viel Erleichterung gebracht haben. Vielleicht fragen Sie sich, warum das denn nicht reicht, warum es noch zwei (!) weitere Stufen gibt. Nun ja, die Antwort ist einfach: Die Stufen II und III geben Sicherheit und Nachhaltigkeit. Wer sich auf Stufe I allzu lange ausruht, gerät in die Gefahr, in alte Fahrwässer zurückzufallen.

Nun also zur Stufe II. Ich will Ihnen kurz erläutern, worum es hier geht. Wir betrachten unsere Fähigkeit, mit Stress und unliebsamen Situationen umzugehen, und lösen noch mehr Verbindungen zu Altlasten auf, wobei wir nun auch chemische und feinstoffliche Altlasten mit einbeziehen. Wir sprechen neben dem, was wir erlebt haben, die Themen Ernährung, Bewegung, Mindset und Bewusstseins Ebenen noch konkreter als in Stufe I an, denn all das spielt bei unserer Entwicklung zum **Selbstheilungsexperten** eine wichtige Rolle.

Bevor wir uns mit den Einzelheiten des Abschieds von der Vergangenheit beschäftigen, müssen wir uns noch mit ein paar sehr wichtigen Begriffen und Teilsystemen unseres Systems aus Körper, Geist und Seele auseinandersetzen. Im weiteren Verlauf betrachten wir natürlich auch die beiden neu zugefügten Aspekte Spirit und Sozium. Die Stufe II – so viel sei schon verraten – können Sie nämlich auf rein körperlich-geistig-seelischer Ebene nicht erreichen.

KAPITEL 5: STUFE III – SELBSTTHEILUNG FÜR EXPERTEN

Das bisher Gesagte könnte schon ausreichen, um aus so mancher gesundheitlichen Schiefelage erfolgreich auszustiegen. Aber es geht noch weiter. Wir können noch viel mehr tun, um gesund zu werden und vor allem zu bleiben. Je besser wir in der Lage sind, die Faktoren zu identifizieren, die unsere Gesundheit beeinflussen, und sie in ihrer Wirkung auf unser Wohlbefinden zu beurteilen, desto mehr kommen wir in unseren Lebensfluss und wissen – quasi instinktiv –, was für uns richtig und falsch ist. Das umfasst Ernährung und Bewegung ebenso wie das Ambiente, in dem wir uns aufhalten, und die Menschen, mit denen wir uns umgeben.

PSYCHOHYGIENE – HÄNDEWASCHEN FÜR DIE SEELE

Wenn wir etwas Schmutziges angefasst haben, verlangt es uns danach, die Hände zu waschen. Die Reinigung der Hände ist für uns zu bestimmten Gelegenheiten zu einer Selbstverständlichkeit geworden, wie zum Beispiel vor dem Essen oder im täglichen Praxisbetrieb vor und nach Patientenkontakten.

Körperhygiene hat sich in unserer Gesellschaft immer mehr durchgesetzt. War es vor fünfzig, sechzig Jahren noch üblich, einmal in der Woche zu baden und sich ansonsten nur zu waschen, so haben viele Menschen heutzutage die Gewohnheit übernommen, einmal täglich zu duschen oder zu baden – was aus dermatologischer Sicht nicht unbedingt empfehlenswert ist, weil man der Haut mehr schadet als hilft. Doch das soll nicht das Thema sein.

Wir empfinden es als selbstverständlich, den Körper zu reinigen.

Aber was ist mit unserer Seele? Was gönnen wir unserer Seele, wenn sie mit schmutzigen Impulsen und Ideen in Kontakt geraten ist? Wir befinden uns aktuell in einer abnormalen Zeit, in der uns – nahezu weltweit – aus den Medien unisono immer nur verunsichernde, negative oder gar Angst erzeugende Nachrichten entgegenströmen. Als bestünde der Sinn des Lebens ausschließlich darin, sich vor der Ansteckung mit einem einzigen bestimmten Virus zu schützen. Das hinterlässt Spuren in unserem emotionalen System, ohne dass wir dessen wirklich gewahr werden. Was können wir – im Vergleich zum Händewaschen oder Duschen – tun, um unsere Seele zu reinigen oder vor Beschmutzungen zu schützen?

Wir können Psychohygiene betreiben. Hierbei handelt es sich um eine spezielle Form der Gesunderhaltung. In DocCheck-Flexikon, einem wissenschaftlichen Forum für Heilberufe, lesen wir:

»1 Definition

Die Psychohygiene befasst sich mit der Praxis und Theorie des psychischen Gesundheitsschutzes. Ziel ist die Erhaltung und Erlangung von psychischer Gesundheit.

2 Hintergrund

Der Begriff wurde erstmals vom deutschen Psychiater Robert Sommer verwendet und wurde hauptsächlich aus praktischen Bedürfnissen und Erwägungen heraus entwickelt. Im Laufe des Tages ist jeder Mensch innerlich und äußerlich schädigenden Faktoren ausgesetzt (Arbeitsplatz, Verkehrschaos, Umweltbelastungen, Klima, Stress, Selbstverletzungen, Selbstbeleidigungen, Selbstschädigungen, Kränkungen). Die Psychohygiene soll den Gegenpol zur alltäglichen Deformation darstellen und soll äußeren sowie inneren Belastungen präventiv und kurativ entgegenwirken.«¹⁸

18 <https://www.flexikon.doccheck.com/de/Psychohygiene>; Zugriff 11.08.2021)

Im englischen Sprachraum entspricht *mental health* unserem Begriff *Psychohygiene*, was darauf hindeutet, dass es sich um umfassende geistig-seelische Gesundheitsfürsorge handelt und nicht nur um präventive Maßnahmen. Letztlich geht es um die Aufrechterhaltung unseres seelischen und geistigen Gleichgewichts, auch um die Steuerung der Zufuhr positiver Impulse und Aspekte beziehungsweise um die kontrollierte Bereinigung bestehender Ungleichgewichte.

Bevor ich meinen Patienten, deren Grad an Psychohygiene Optimierungsbedarf erkennen lässt, irgendetwas empfehle, was ihnen guttun könnte oder womit sie sich – für eine besondere Leistung oder eben auch nur so – belohnen könnten, rate ich ihnen, den Zufluss an negativer Energie zu begrenzen. Ich empfehle zum Beispiel ausdrücklich, auf Tageszeitungen sowie auf wiederholtes Anhören von Tagesnachrichten zu verzichten. Nachrichtensender leben davon, mit negativen Artikeln und Beiträgen die Aufmerksamkeit der Leser und Zuhörer zu gewinnen. Positive Nachrichten sind für die meisten Menschen uninteressant, mit Ausnahme von Reportagen über sportliche Höchstleistungen oder andere Rekorde. Aber auch hier steht nicht die eigentliche Leistung im Vordergrund, sondern das Spektakuläre, das heißt die erzeugte Wirkung der Nachricht. Wir sind medial völlig dysfunktional „erzogen“ worden; wir sind in einer Weise konditioniert worden, die unserem seelischen Gleichgewicht permanent schadet, weshalb ich zu Karenz rate.

Noch vor zwei Jahren hätte ich einfach empfohlen, eine der gängigen Wochenzeitungen zu abonnieren, um aktuell informiert zu sein. Heute erweitere ich diese Empfehlung dahingehend, dass es zwei Zeitungen sein sollten, die unterschiedlichen Strömungen angehören. Mainstream-Medien (MSM) sind aktuell zu profillos und deshalb austauschbar. Um fundiert recherchierte Nachrichten zu erhal-

ten, muss man über den Tellerrand hinausschauen. Auch fehlen in den MSM die aufbauenden Nachrichten, die emotionale Unterstützung in Krisenzeiten bieten. Schon deshalb sind alternative Quellen zwingend heranzuziehen.

Neben der Vermeidung negativer Informationen gilt es aber auch, für die Entsorgung der Rückstände solcher Informationen zu sorgen. Nach eineinhalb Jahren »Corona« wissen wir, dass die psychische Stabilität bei Kindern stark in Mitleidenschaft gezogen wurde, dass die Zahl der erforderlichen Akutinterventionen in der Kinderpsychiatrie enorm angestiegen ist und dass die Zahl von Klinikbetten nicht ausreicht, die vielen traumatisierten Kinder stationär angemessen zu versorgen. Auch bei Erwachsenen stellen wir zunehmend die Erschöpfung der Kompensationsmechanismen fest, was unter anderem zu einer massiven Zunahme an häuslicher Gewalt und depressiver Krankheitsformen geführt hat.

Alles, was unser emotionales und biochemisches Immunsystem fördern würde, ist aktuell durch irgendwelche Maßnahmen eingeschränkt oder untersagt. Das sogenannte Social Distancing, das Abstandhalten, ist im Hinblick auf unser Immunsystem geradezu kontraproduktiv, denn sowohl das biochemische als auch das emotionale Immunsystem brauchen den direkten Kontakt und den Austausch mit anderen Menschen. Wir müssen uns also behelfen, um keine nachhaltigen Schäden davonzutragen.¹⁹

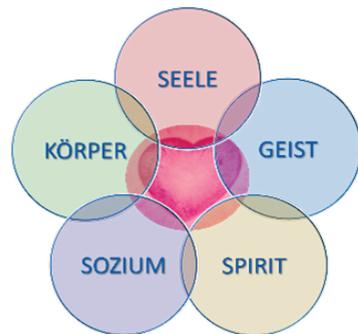
KÖRPER – GEIST – SEELE – SPIRIT – SOZIUM

Wie schon eingangs erwähnt, hat mich die Definition von Gesundheit, die die WHO veröffentlicht hat, nicht überzeugt. Wir sind ein Wesen, das innerhalb der Gemeinschaften auf das Engste vernetzt

19 Das ist das Kernanliegen des Seminars »Stark und gesund aus der Krise«

ist, und auch zur geistigen Welt halten wir permanent Kontakt. Wir wissen überhaupt nicht, was Dunkle Energie und Dunkle Materie bei uns bewirken, weil wir sie nicht beobachten und messen können. Sie sind aber vonseiten der Wissenschaft so ernsthaft ins Gespräch gebracht worden, dass sich Forschungsvorhaben damit beschäftigen. Es kann sein, dass wir von über 95 Prozent der Masse und der Energie des Universums überhaupt nichts wissen. Ist es dann nicht Hybris, aus der Beobachtung einer kleinen Spezies Schlüsse zu ziehen, die das ganze Universum betreffen oder abbilden sollen?

Aus der Arbeit mit vielen Hunderten schwerkranken Menschen kristallisierte sich ein Phänomen heraus, das ich immer mehr in meine Arbeit integrieren konnte. Wenn wir unser empathisches Herz betrachten, also nicht die reine Pumpe, sondern das Herz, das auch einmal brechen kann, dann haben wir ein Heilungsinstrument vor uns, das gleichzeitig zu allen fünf Bereichen Verbindungen unterhält oder, anders ausgedrückt, Teil aller Bereiche ist. Wenn sich nun Therapeut/Coach und Patient auf dieser Herzesebene begegnen,



erhält der Patient Zugang zu einem inneren Portal, das ihm sonst vermutlich nicht zur Verfügung steht. Auf der Basis dieser Verbindung können Blockaden identifiziert werden, die sonst weiterhin im Verborgenen geblieben wären. Dazu später mehr.

Vielleicht haben Sie selbst schon einmal die Erfahrung gemacht, dass bei oder nach einer wohltuenden Massage oder Physiotherapie die Tränen „einfach so“ geflossen sind, nicht etwa vor Schmerz, sondern aus einem tiefen Gefühl der Erleichterung und Entspannung

heraus. Dieser Effekt ist absolut natürlich und weist auf den Zusammenhang zwischen Körper und Seele hin. Der Körper ist immer wieder ein Spiegelbild der Seele, insbesondere unsere Haut. Aber auch die Seele ist Spiegelbild des Körpers. Ich hatte bereits Charlie Brown von den Peanuts zitiert, der sinngemäß sagte, dass man ja nicht nach oben schauen sollte, wenn man depressiv bleiben möchte. Das Phänomen der Körper-Seele-Interaktion oder auch das Zusammenwirken von innerer Haltung (Empfinden, Einstellung) und äußerer (Körper-)Haltung wird als Embodiment bezeichnet und ist mittlerweile zur Grundlage einer eigenständigen Therapieform avanciert. Die wohl älteste bekannte Embodiment-Studie wurde bereits 1988 von dem Sozialpsychologen Fritz Strack durchgeführt. Er untersuchte den Zusammenhang zwischen der Spannung der Gesichtsmuskulatur und wie lustig Comics erlebt werden. Die Teilnehmer waren in drei Versuchsgruppen aufgeteilt, wobei die Gruppen einen Stift auf unterschiedliche Weise halten mussten. Allen Gruppen wurden dieselben Comics gezeigt. Es stellte sich heraus, dass die Versuchsgruppe, die den Stift mit den Zähnen halten musste, die Comics am lustigsten fand. Man geht davon aus, dass durch das Halten des Stifts mit den Zähnen unbewusst die Lachmuskeln aktiviert wurden.

Können Sie sich vorstellen, dass die mittlerweile übliche Kopf- und Körperhaltung beim Gebrauch des Smartphones, das ständige Nach- unten-Blicken, sich auch auf den seelischen Zustand auswirkt? Die Orthopäden haben bereits den Begriff des »Handy-Nackens« als diagnostischen Hinweis auf die Ursache von Fehlstellungen der Halswirbelsäule eingeführt. Ich denke, dass wir über kurz oder lang auch von einer körperhaltungsinduzierten Handy-Depression sprechen werden, zumal schon jetzt erwiesen ist, dass der häufige Gebrauch des Smartphones an sich die Entwicklung depressiver Zustände und sozialer Isolation fördert.

KAPITEL 6: MAGIC MEDICAL COACHING (MMC) IN DER PRAXIS

Man kann Methoden noch so plastisch beschreiben; sie selbst in der Anwendung zu spüren, vermittelt die direktesten Eindrücke. Die brillianteste Beschreibung, wie eine Banane schmeckt, wird durch einen Biss in eine Banane einfach getoppt. Nun kann ich Ihnen das *Magic Medical Coaching* (MMC) nicht live demonstrieren und Sie als Patienten zu einer intensiven Selbsterfahrung einladen, aber ich möchte Ihnen anhand einiger authentischer Beispiele aus meiner Praxis die Herangehensweise vorstellen.

KONKRETE FÄLLE

Bei den im Folgenden beschriebenen Fällen sind die Patienten anonymisiert wiedergegeben, allerdings habe ich Lebensalter und Geschlecht unverändert übernommen. Sie sehen schon an den Überschriften, für welche Bandbreite an Erkrankungen oder Befindlichkeitsstörungen MMC infrage kommt. Die Liste ist nicht annähernd vollständig. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass alle Situationen, die in uns regelmäßig Unmut und in Folge immer dieselben Gegenreaktionen auslösen, sich für einen Versuch mit MMC geradezu anbieten.

BEISPIEL 5: »SOZIALEM DRUCK STANDHALTEN, UM GESUND ZU BLEIBEN«

Auch in meiner Praxis mehren sich Fälle von Patienten, die unter dem sozialen Druck leiden, der in der Gesellschaft im Zusammenhang mit dem Corona-Phänomen und dem mit Druck vermittelten Impfangebot aufgebaut wurde. Gerade Beschäftigte in sozialen Einrichtungen, Schulen, Kindergärten und Restaurants erfahren Ausgrenzung, Diffamierung, Mobbing und regelrechte Hetzjagden, wenn sie sich dafür entscheiden, von dem Impfangebot nicht Gebrauch zu machen.

Erstkonsultation

Wenn Patienten zum ersten Mal zu mir kommen, klären wir nicht nur, was sie vordergründig zu mir geführt hat, sondern bemühen uns herauszufinden, welche Hintergründe eine – meist schon länger bestehende – Erkrankung aufrechterhalten.

Die technischen Verfahren, die ich in Ergänzung zu den tiefgründigen Interviews einsetze, lassen Hinweise auf sogenannte Störherde zu. Diese können entzündlicher (z. B. Zähne), chemischer (Umweltgifte), physikalischer (E-Smog) oder biologischer Natur (Parasiten) sein. Die eingesetzten Methoden und Geräte beschreibe ich im Anhang im Abschnitt »Technische Unterstützung bei der Störherdsuche« (S. 211).

Erst die Zusammenschau der Ergebnisse der technischen Untersuchungen und des Interviews sowie bedarfsweise einer körperlichen Untersuchung ergeben das Gesamtbild, das im Weiteren die Grundlage des Therapieplans bildet.

So ging es auch Beatrix G., einer sechzigjährigen Grundschullehrerin, die sich als Mitglied des Personalrats in noch höherem Maße mit der Thematik auseinandersetzen musste. Sie lebte sehr bewusst, achtete auf ausgewogene, natürliche Ernährung, bevorzugte ayurvedische Therapien und meditierte regelmäßig.

Im Alter von vierzig Jahren hatte sie ein Magenkarzinom entwickelt und durch eine ausgedehnte Operation gut überstanden. Zwischenzeitliche emotionale Höhen und Tiefen hatten an Intensität verloren, aber etwa ein Jahr vor dem ersten Besuch in meiner Praxis hatte sie sich einer weiteren Operation unterziehen müssen. Ein Tränenkanal hatte sich entzündet, wodurch es zu einem Verschluss kam, der nur operativ behoben werden konnte. Die sehr langwierige und schmerzhafte Krankheitsphase hatte ihr sehr zugesetzt, sodass sie sich selbst auch nach einem Jahr als nicht vollständig geheilt empfand.

Neben der körperlichen und seelischen Erschöpfung, die aus dieser Krankheitsphase resultierte, spürte sie eine kontinuierliche Zunahme des Gefühls der Überforderung und der Schwächung ihres Selbstwertgefühls. Durch einige kritische Fragen zu den angeordneten Maßnahmen im Rahmen der Corona-Pandemie hatte sie sich als Ungeimpfte die Missbilligung ihrer Schulleitung zugezogen und nun den Eindruck gewonnen, dass sie besonders aufpassen musste, was sie wem gegenüber frei äußert. Das Kollegium hatte sich bis auf zwei Ausnahmen als nicht vertrauenswürdig erwiesen, sodass sie die veränderte, als Unfreiheit empfundene berufliche Situation mit dem Gedanken spielen ließ, vorzeitig in Ruhestand zu gehen. In diesem Fall wäre sie sich aber wie eine Versagerin vorgekommen. So war es genau dieser Konflikt, der sie auf Empfehlung einer Kollegin, die bereits früher meine Patientin war, dazu veranlasste, sich an mich zu wenden.

Ihre Biografie wies mehrere Ereignisse auf, die sie offensichtlich noch immer als emotionale Wunden beeinflussten. Bei der Erörterung der Kindheit und des jungen Erwachsenenalters brach sie immer wieder in Tränen aus, was sie völlig überraschte, denn sie hatte an diesen Themen »doch schon so viel gearbeitet«. Besonders belastend hatten sich die Situationen eingegraben, in denen ihr Vater seine Wut an Maria, der Schwester der Patientin, ausließ und sie hilflos zusehen musste. Manchmal hatte sie tatsächlich Angst, dass er Maria umbringen würde. Ihre Mutter war zu schwach, sich schützend zwischen Mann und Tochter zu stellen, sondern begnügte sich damit, den Haushalt zu führen.

Mit zweiundzwanzig Jahren wurde sie schwanger. Bei diesem Akt war Gewalt im Spiel, aber sie fühlte sich dennoch zu ihrem Partner Fred hingezogen. Sie konnte die Schwangerschaft jedoch nicht austragen, es kam zu einer Fehlgeburt. Ihr Partner war ihr in dieser Zeit nicht nur keine Stütze, er verließ sie sogar kurze Zeit später und ließ sie mit ihrem Schmerz allein. Diese Trennung war immer noch nicht überwunden, als die Patientin zum ersten Mal zu mir kam, achtunddreißig Jahre nach diesem Vorfall.

Im Laufe der Zeit hatte sie auch Schilddrüsenprobleme bekommen, weswegen sie zwar Medikamente einnehmen musste, aber keine wesentliche Besserung verspürte. Der Druck im Hals – Sie kennen den Ausdruck »Ich habe so einen Hals« – hatte bisher nicht nachgelassen, jedoch sah der behandelnde Hausarzt keinen Grund zur Veränderung der Medikation. Wir konnten den Druck im Hals mit dem Druck in Verbindung bringen, unter den sie sich selbst permanent setzte. Ihr wurde sehr schnell bewusst, dass Schilddrüsenmedikamente hier nicht weiterhelfen würden.

MEIN VERTRAG

Ich, _____, verpflichte mich ab sofort und für unbestimmte Zeit dazu, mit Absicht gesund zu sein.

Ich passe konsequenterweise meine Denkweise, mein Handeln, meine Ernährung sowie Art und Umfang meiner körperlichen Aktivitäten dieser erklärten Absicht an und löse – gegebenenfalls mit professioneller Hilfe – alle Hindernisse auf, die meiner Absicht entgegenstehen.

Ich nehme in Kauf, dass ich Menschen in meinem Umfeld irritiere und mich gegebenenfalls sogar dem Einfluss von Menschen entziehen muss, die meine Absicht nicht gutheißen, sie ins Lächerliche ziehen oder gar sabotieren.

Ich bin mit Absicht gesund.

So ist es. So ist es. So ist es.

_____, den _____

(Eigenhändige Unterschrift)

A4: BEWÄHRTE HEILUNGsimpulse

Wenn Sie die nachstehenden Heilungsimpulse anwenden, sprechen Sie sie bitte laut aus, sodass Sie hören, was Sie sagen, und massieren Sie bitte dabei gleichzeitig den **WUNDEN PUNKT**. Das Massieren des WUNDEN PUNKTS verbindet die beiden Hirnhälften miteinander und lässt uns damit auf das logische und das kreative Hirn gleichzeitig zugreifen. Er verbindet auch Herz und Hirn, damit wir »mit Herz und Verstand« dabei sein können. Das laute Aussprechen des Textes führt zu einer Interferenz im Mittelhirn und gewährleistet in Verbindung mit dem Massieren des wunden Punkts, dass wir bis in das Unterbewusstsein vordringen und die dort verkapselten emotionalen Blockaden erreichen und auflösen können.

BEFREIUNG VON SCHULD

Jeder von uns hat in irgendeiner Form kosmische Schuld übernommen, die aus weltanschaulichen oder religiösen Gründen kreiert wurde, aber niemandem wirklich nützt. Diese Schuld darf einfach aus unserem Leben verschwinden. Die Formel hierzu lautet:

»Ich vergebe mir von ganzem Herzen, weil ich damals nicht anders konnte, es nicht besser wusste oder nicht anders wollte. Ich sage Ja zu meiner Vergangenheit und segne sie. Ich bin mit mir im Frieden.«

LÖSCHEN VON ALTlasten

»Auch wenn ich traurig bin, dass ich noch so viel mit mir herumtrage, was mich mit meiner Vergangenheit fest verbindet und meine Entwicklung bremst, liebe und achte ich mich dennoch genau so,

wie ich bin, und ich entscheide mich dafür, diese Kapitel meines Lebens nun ein für alle Mal zu schließen. Ich verzichte darauf, die Vergangenheit wie ein Gepäckstück mit mir herumzutragen. Ich gebe mir die ausdrückliche Erlaubnis, meine Vergangenheit abzuschließen und mich ausschließlich auf meine Zukunft zu konzentrieren. Alles, was mir nicht nützt, lasse ich los. Das, was mich fördert und stärkt, behalte ich bei. Ich vergebe allen Menschen, die mir beigebracht haben, dass ich mir immer meiner Vergangenheit bewusst sein muss und sie niemals vergessen darf, und entlasse sie als Berater aus meinem Leben. Ich gebe sie frei für den Weg ihrer eigenen Bestimmung.«

FEHLENDE ZUWENDUNG DER ELTERN

»Auch wenn ich traurig bin, dass ich nie die Zuwendung bekommen habe, die ich mir immer von meinen Eltern gewünscht hätte, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und entscheide mich dafür, die Tatsachen anzuerkennen. Meine Eltern haben mich vermutlich sogar geliebt, aber sie konnten es mir nicht zeigen. Ich kann das nun akzeptieren. Elterliche Liebe kann nicht nachgeliefert werden, aber die Liebe, die ich jetzt brauche, kann ich selbst generieren. Und ich verspreche mir, dies auch zu tun. Ich liebe mich genau so, wie ich bin. Jeden Tag.«

NICHT GUT GENUG SEIN

»Auch wenn ich Angst habe, dass ich für ... ((Papa, Mama, Oma, meinen Chef, den Kardinal)) immer noch nicht gut genug bin, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und leiste mir die Freiheit, dieses Programm nun zu beenden. Ich vergebe allen Menschen von

ganzem Herzen, die mir jemals weismachen wollten, dass ich nicht gut genug bin, und entlasse sie in aller Liebe in ihrer Rolle als Berater und Richter aus meinem täglichen Leben. Ich gebe sie frei für den Weg ihrer eigenen Bestimmung.«

ANGST VOR ERFOLG

»Auch wenn ich Angst habe, dass ich mit dem, was mir am Herzen liegt, Erfolg haben könnte, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und leiste mir die Freiheit, dieses Programm nun zu beenden. Ich vergebe allen Menschen von ganzem Herzen, die mir jemals weismachen wollten, dass ich nicht gut genug bin, dass mir Erfolg oder gar ein glückliches Leben nicht zusteht, und entlasse sie in aller Liebe in ihrer Rolle als Berater aus meinem täglichen Leben. Ich gebe sie frei für den Weg ihrer eigenen Bestimmung.«

MIR STEHT EIN GLÜCKLICHES LEBEN GAR NICHT ZU

»Auch wenn ich Angst habe, dass mir ein glückliches Leben gar nicht zusteht, liebe und achte ich mich genau so, wie ich bin, und leiste mir die Freiheit, dieses Programm nun zu beenden. Ich vergebe allen Menschen von ganzem Herzen, die mir jemals weismachen wollten, dass ich nicht gut genug bin, dass mir Erfolg oder gar ein glückliches Leben nicht zusteht, und entlasse sie in aller Liebe in ihrer Rolle als Berater und Richter aus meinem täglichen Leben. Ich gebe sie frei für den Weg ihrer eigenen Bestimmung.«

Index

A

Abweisung 141, 143, 208
ACE Score 100
ACE Studies 85, 99
Adverse Childhood Experiences 99
Akupunktur 24, 25, 26, 148, 186
Altlasten 51, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 69, 120, 128, 132, 141, 144, 146, 163, 172, 199
Angst, ausgelacht zu werden 206
Angst, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen 202
Angst, sich nicht lieben zu dürfen 203
Angst, sich nicht selbst lieben zu können 202
Angst um Bruder 149
Angst vor Armut im Alter 204
Angst vor Einsamkeit im Alter 203
Angst vor Erfolg 147, 201
Angst vor Kontrollverlust 98, 161
Anita Moorjani 122
Ausleitung 136, 137
Autoimmunerkrankungen 21
Autoimmunprozesse 31

B

Befreiung von Schuld 199

C

chronische Entzündung 20
Clemens Kuby 122
Coachee 29
Corona 71, 75, 115, 144, 147, 158, 159, 165

D

Denunziation 163
Depression 117, 144, 220
Druck ii, 15, 104, 145, 146, 158, 160, 163, 191, 192

E

Eigenverantwortung 35, 40, 109

EKA 100

Ende des Stammbaums 141, 143, 207

Entgiftung 81, 82, 85, 89, 98, 182

Entzündung 6, 8, 20, 108, 109

Entzündungen 6, 19, 138

Epigenetische Haarwurzelanalyse 212

Ernährung 9, 10, 11, 20, 22, 35, 42, 69, 84, 85, 87, 91, 112, 121, 159, 182, 195,
216

F

Friedensprozess 52, 60, 61, 63, 64, 65, 121, 178

fünfte Dimension 106

Für die Vorfahren büßen müssen 205

Futur-II-Methode 103, 120, 177

G

Gesundheit 1, 3, 4, 10, 12, 16, 18, 21, 23, 30, 35, 36, 40, 42, 70, 73, 74, 82, 83,
84, 91, 103, 108, 109, 110, 112, 113, 115, 119, 146, 150, 156, 173, 177,
179, 188, 189, 215, 217

Gesund und stark aus der Krise 71

H

Hashimoto 165, 182

Heilfleisch 34

Heilmeditationen 45, 46, 51, 181, 196

Heilungsimpulse v, 129, 131, 132, 133, 141, 142, 147, 148, 152, 156, 161, 162,
169, 192, 193, 199, 209

Heilungs-Navi 30, 103, 106, 121, 154, 177

Hornhauttransplantation 150, 151, 154

Hunger 86, 87, 88, 89, 90, 102

I

Immunsystem 21, 27, 74, 75, 78, 79, 80, 81, 108, 109, 115, 118

Impfungen 13, 14

Informationsfeld 108, 109, 214

Isolation 81, 117, 144

Ist-Analyse 51, 172

J

Jemanden verlieren 205

Joe Dispenza 111, 122

K

Keratokonius 151, 154

Komfortzone 106, 123

Körper-Geist-Seele-Spirit-Sozium 25

Krankheit 3, 4, 10, 16, 18, 23, 48, 128, 141, 155, 196, 216, 220

Krankheiten v, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 16, 19, 21, 36, 108, 130, 132, 144, 177

L

Lifestyle 20, 50, 123, 197

Löschen von Altlasten 199

M

Magic Medical Coaching 24, 28, 126

Medical Coaching 23, 24, 28, 126

Meißner-Methode 27, 28

Migräne 53, 126, 127, 128, 132, 133

Missbrauch 99, 151, 152, 169, 170

Mit Absicht gesund 1, 28, 35, 36, 45, 60, 109, 128, 132, 191, 218

N

natürlicher Hunger 86

Nebenwirkungen 7, 8, 14, 15, 24, 92

negative Kindheitserfahrungen 99

Neurodermitis 150, 151

Nicht dazugehören 206

Nocebo 8

Numerologie 39

P

Placebo 8, 12, 13, 33, 35, 111

Placebo-Effekt 8, 12, 13, 35

PNEI 118

Prokrastination 43, 44, 45, 50, 161, 181, 187, 197, 206

Prostata 138, 139
Prostata-Karzinom 138
Psoriasis 165, 168, 169
Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie 118

R

Repressalien 163
Resilienz 70, 71, 73, 74, 76, 80, 164

S

Salamitaktik 180, 181, 182, 184
Sammeltrieb 163
Schlafqualität 97, 98, 184, 185
Schlafstörung 161, 164
Schubsen 45, 128, 129, 131, 137, 191, 193
Schuppenflechte 165, 182
Selbstfürsorge 29, 30, 37, 51, 130, 133, 185
Selbstheilung 1, 2, 12, 16, 26, 27, 28, 33, 36, 38, 39, 45, 51, 52, 56, 60, 69, 112,
120, 121, 122, 123, 124, 128, 132, 139, 164, 172, 177, 189, 191, 217, 218
Selbstheilungskräfte 1, 28, 31, 33, 34, 48, 196
Selbstliebe 29, 30, 37, 130, 131, 133, 134, 153, 217
Selbstsabotage 43, 45, 70, 71, 147, 148, 161, 169
sexuelle Orientierung 150, 152
Sozium 25, 69, 115, 118
Spektralanalyse 4, 26, 213, 214
Stress 35, 36, 69, 80, 113, 133, 150, 215, 220, 221
Symptome-Ursachen-Gründe 17

T

Todesangst 162
Traditionelle Chinesische Medizin 25
Transgenerationale Einflüsse 131

U

Überforderung 159, 162
Umfeld 56, 57, 64, 101, 102, 118, 152, 178, 195

V

Verantwortung 17, 29, 30, 38, 40, 50, 51, 124, 133, 148, 162, 175, 178, 197, 198,
205, 207

Verlassen 169

Verlorener Zwilling 129

Vertrag 37, 38, 122, 123, 134, 169, 170, 194

Visionboard 104, 105, 154

Vitiligo 165, 166

W

Weißfleckenkrankheit 165

WHO 3, 4, 18, 115

Z

Ziel 5, 7, 8, 12, 30, 31, 41, 42, 43, 44, 51, 77, 84, 89, 94, 103, 105, 113, 120, 121,
122, 123, 176, 179, 180, 183, 186, 187, 188, 207

zum Leiden verdammt 204

DER AUTOR

Dr. med. Folker Meißner, Jahrgang 1954, ist seit über 25 Jahren als Arzt in Königswinter niedergelassen. In seiner Praxis für Ganzheitsmedizin setzt er den Schwerpunkt nicht auf die Behandlung von Symptomen, sondern auf die Erkennung und Eliminierung von Krankheitsursachen.



Sein Anliegen ist es, den Menschen, die beim ihm Rat suchen, zu helfen, aus eigenen Kräften (*empowering people*) einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen und dabei gleichzeitig den Blick auf eine glückliche Zukunft zu richten, nicht nur auf eine gesunde.

Dr. Meißner ist als Dozent, Trainer und Speaker weit über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt. In seinen national und international angebotenen Webinaren und Seminaren bildet er Therapeuten und Anwender in energiemedinischen Verfahren und in der von ihm entwickelten HO-LAR-Medizin® aus.

Mit seinem 2015 erschienenen Buch »Mit Absicht gesund – Impulse zur Selbstheilung« hat er den Grundstein für ein Projekt gelegt, das er nun



mit »Deine Lizenz zur Selbstheilung« fortsetzt: es geht um die globale Verbreitung der Erkenntnis, dass jeder Mensch grundsätzlich für seine eigene Gesundheit und für sein eigenes Glück selbst verantwortlich ist *und auch die Möglichkeiten in sich trägt, diese Verantwortung umzusetzen.*

Mit seinem neuen Format »MAGIC MEDICAL COACHING« bietet er jedem Interessierten Hilfestellung an, dieses Potenzial in sich selbst zu finden.

FOLKER MEISSNER
MAGIC MEDICAL COACHING