



**LOHRER**

Coaching

# Die universellen Gesetze für Gesundheit und Selbstheilung

Steffen Lohrer, August 2018



## Über den Autor

Steffen Lohrer („Baujahr“ 1965) ist hauptsächlich als Weisheitslehrer, Personal Coach, Speaker und auf dem Gebiet der Alternativen Heilverfahren tätig. Als Therapeut für buddhistische Psychotherapie und als Yogalehrer setzt er sich für die Verschmelzung von östlichen und westlichen Philosophien ein.

Webseite: [www.lohrer-coaching.de](http://www.lohrer-coaching.de)



Steffen Lohrer war nach seinem Studium als Diplom-Wirtschaftsingenieur viele Jahre lang Unternehmer und M&A-Berater für den Kauf und Verkauf von Unternehmen. Als Business Angel gründete bzw. finanzierte er mehrere Start-Up-Unternehmen und bekleidete im Laufe der Jahre viele Aufsichtsrats- / Verwaltungsrats- / Beirats- und Kuratoriumsmandate. 2014 wurde er als Senator in den Wirtschaftsrat des Deutschen Arbeitgeber-Verbandes berufen.



# Kosten des E-Books

Das folgende Material wurde in den letzten 15 Jahren zusammengetragen. Begleitende Informationen zahlreicher Workshops und Seminare flossen ein, ebenso eigene Erfahrungen und viele Einflüsse aus Büchern bzw. Newslettern. Leider kann dadurch keine korrekte Literaturangabe mehr gemacht werden. Ich bitte um Verständnis und bedanke mich für die vielen Anregungen.

**STEFFEN LOHRER**

Stiftung

Für Ganzheitliche Medizin & Persönliches Wachstum

Die Steffen Lohrer Stiftung für ganzheitliche Medizin und persönliches Wachstum freut sich über jede Spende! VIELEN DANK!

[www.steffen-lohrer-stiftung.de](http://www.steffen-lohrer-stiftung.de)

Steffen Lohrer Stiftung

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE28700205005020135000

BIC: BFSWDE33MUE (München)



## Inhaltsverzeichnis

1. Gesundheit und Selbstheilung

Anhang: Das menschliche Energiefeld

# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Es gibt tausende verschiedene Diagnosen und Krankheiten. Unterschiedliche Studien haben bewiesen, dass Sie zwischen 86% bis 95% die Folge von innerem Stress sind.



- Die Stressoren des täglichen Lebens sind Dinge wie Einsamkeit, ungesunde Beziehungen, Arbeitsstress, finanzieller Stress, Angst, Depression usw.
- Diese Stressoren treffen auf gespeicherte, eingekapselte Gefühle und Erinnerungen im Unterbewusstsein, bringen diese wieder an die Oberfläche und leiten das Gehirn ständig an, Stress-Impulse an den Körper zu senden.
- In unserem vegetativen Nervensystem gibt es den Sympathikus und seinen Gegenspieler, den Parasympathikus. Jede Aktivierung unseres Organismus stärkt den Sympathikus. Das kann durch Shopping, Arbeit, Ärger, Angst, Gier, Scham, Schuld, Hass, Wut, Eifersucht, Neid, Trauer, Alkohol, Streit etc. sein.



# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Durch die stetige Überaktivierung des Sympathikus funktionieren wir allerdings wie ein übersensibler Hochleistungsmotor. Je nach persönlicher Veranlagung ruft diese Überaktivierung bei uns nämlich so unterschiedliche Symptome wie Bluthochdruck, höhere Cholesterinwerte, oder auch ein gesteigertes Schmerzempfinden, Angstattacken, Wutausbrüche und Schlafstörungen hervor.



- Wenn negative Emotionen nicht bewusst angenommen und bejahend gefühlt werden, d.h. nicht weiter fließen können, finden sie einen Platz in unserem Körper. Dort sind sie zunächst als körperliche Empfindungen wie Schwere, Druck, Enge, Spannung, leichtes Stressempfinden, Magenverstimmung, Verdauungsprobleme oder leichte Schlafstörungen für uns spürbar.
- Diese Emotionen beeinflussen uns und unsere DNS. Ärger lässt z.B. die Immunabwehr im Zeitraum von einer bis fünf Stunden einbrechen. Selbst bei einem Schauspieler, der eine negative Rolle nur spielt, dies der Fall.



# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Wenn wir in einem Zustand von Stress sind und dadurch der Sympathikus getriggert wird, verbraucht unser Körper sehr viel Energie für diesen Zustand, so dass er zur selben Zeit keine Energie zur Heilung und Genesung übrig hat. Das Immunsystem ist geschwächt.
- Heilung geschieht nur in einem entspannten Zustand, z.B. im Schlaf, im Urlaub oder wenn wir relaxt sind. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, die Überaktivität des Sympathikus zu mildern und damit die Aktivität des Parasympathikus zu stärken. Dies geschieht z.B. durch kreative Tätigkeiten, oder im Zusammensein mit Leuten, die man mag, Arbeit zu tun, die einen Sinn hat und andere entspannende Aktivitäten wie zum Beispiel lachen, mit Tieren spielen, meditieren, beten, schlafen, Yoga, lesen, singen, ein Musikinstrument spielen, im Garten sein, kochen, Tai-Chi, spazieren gehen, ein heißes Bad nehmen oder Zeit in der Natur zu verbringen.



# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Unser physischer Körper ist der perfekte Spiegel unseres Bewusstseins, d.h. unserer inneren Haltung uns selbst gegenüber, den Mitmenschen und dem Leben. Im Krankheits-Symptom wird gelebt, was nicht ins Bewusstsein wollte.
- Unser Körper entwickelt eine Krankheit, um eine Rückmeldung darüber zu geben, dass unsere Lebenseinstellung unausgewogen ist oder dass wir nicht liebevoll und dankbar sind. Wenn wir auf das Symptom nicht reagieren und etwas in unserem Leben ändern, wird uns oft ein stärkeres Symptom gesendet. So lange, bis die Krankheit chronisch wird.
- Jedes Organ möchte etwas Bestimmtes signalisieren, zum Beispiel die Niere: Beziehungsproblem; Leber: etwas im Leben ist zu viel oder zu wenig; Ohren: man möchte etwas nicht hören; Nase: man hat die Nase voll usw.



- Hinterfragen ist wichtig: In welchem Bereich habe ich Stress? Warum ist das Symptom aufgetreten? Was ist zu diesem Zeitpunkt im Leben passiert? An was hindert uns das Symptom (zum Beispiel zur Arbeit zu gehen)? Zu was zwingt uns das Symptom (zum Beispiel zur Ruhe)?



# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Sobald wir gelernt haben, was uns die Krankheit sagen möchte, wird die Heilung schon angestoßen.
- Den größten Anteil am Leiden hat nicht die Krankheit selbst, sondern die Wahrnehmung der Krankheit. Stress ist nur eine Interpretation. Man muss einfach die Einstellung zu einer Situation ändern, um die Heilung anzustoßen.
- Der Umgang mit Stress ist der Schlüssel zur Gesundheit und Heilung.
- Krankheit wird durch unsere Aufmerksamkeit, die wir ihr schenken, im Körper gehalten. Bei Unwohlsein sollte man nur die notwendigsten Dinge darüber besprechen, weil man der Krankheit dadurch sonst noch mehr Energie gibt.
- Auch der Kampf gegen die Krankheit gibt ihr Energie. Man sollte mit ihr Frieden schließen, was nicht bedeutet, dass man keine Heilung sucht.
- Indem man Menschen zuhört, die ständig über ihre Krankheit sprechen, gibt man auch deren Krankheit mehr Energie.



# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

## Ergebnisse wissenschaftlicher Studien:

- 1. **Prognosen der Ärzte** nimmt man im Unterbewusstsein sehr ernst, z.B. eine prognostizierte Lebenserwartung oder Worte wie „unheilbar“ und „chronisch“.
- 2. Eine positive **Prognose des Chefarztes** bewirkte schnellere Heilung als die positive Prognose eines Assistenzarztes.
- 3. Eine Studie über Krebskranke bewies, dass eine **positive Einstellung** zur Krankheit 40% höhere Heilungschancen bewirkte.
- 4. Untersuchungen (z.B. Ohio University oder Emory University School of Medicine) zeigen, dass Menschen in einer **glücklichen, liebevollen sozialen Beziehung** zehnmal seltener ernsthaft erkranken als Menschen, bei denen keine solche Beziehung besteht, und dass Patienten, die sich geliebt fühlen, rascher und dauerhafter gesund werden als andere.
- 5. **Glücklichere Menschen** hatten ca. 1/10 so viele schwere Krankheiten wie Unglückliche.



# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- 6. Die berühmte Harvard-Grant-Studie zeigte, dass mehr als 70 % der Menschen, bei denen im Alter von 50 eine **Depression** diagnostiziert war, mit 63 entweder chronisch krank oder tot waren.
- 7. Laut einer niederländischen Studie sterben **optimistische Menschen** an Krankheiten um 45% weniger als Pessimistische. Und zu 77% weniger an Herzattacken.
- 8. **Optimismus**: In mehreren Studien konnten die Forscher nachweisen, dass optimistische und weltoffene Menschen eine bis zu acht Jahre längere Lebenserwartung haben als ihren misanthropen Zeitgenossen. Besonders in der sogenannten Nonnen-Studie kam heraus, dass diejenigen Nonnen, die vor dem Ordens-Eintritt bereits eine optimistische Weltsicht vertraten, im Schnitt bis zu acht Jahre länger lebten als die Frauen, die eher ängstlich auf die Welt blickten. Faktoren wie Lebensstil, Nahrung etc. konnten als maßgeblich beeinflussende Faktoren ausgeschlossen werden, da diese für alle Untersuchten sehr ähnlich war.



- 9. **Dankbarkeit:** Harvard Professor Martin Seligman leitete eine Studie mit nur einer Aufgabe. **Depressive Menschen** mussten abends auf eine Webseite gehen und drei positive Dinge eintragen, die an diesem Tag geschehen sind. Innerhalb von 15 Tagen verbesserte sich bei 94% der Patienten der Zustand erheblich.
- 10. Unternehmer sind im Vergleich zu Angestellten in der Regel viel weniger krank, haben einen geringeren Blutdruck und sind seltener beim Arzt. Man vermutet, dass der Grund dafür ist, dass Unternehmer ihren Träumen gefolgt sind und **eine Arbeit tun, die sie lieben bzw. dass sie einen Sinn in ihrem Leben sehen.**



- 11. **Familienvererbung** von Krebs war auch bei Adoptivkindern signifikant hoch. Also kommt es wohl mehr auf die Glaubenssätze des Familiensystems an, als auf die Gene.

- **12. Meditieren:** Es ist möglich, durch Aktivität des Geistes in den Körpermechanismus einzugreifen. Bei einer Untersuchung mit tibetischen Mönchen, die durch den Dalai Lama angestoßen wurde, beobachtete man Mönche, die sich bei hohen Minus-Temperaturen in 4.500 Meter Höhe im Himalaya nasse Tücher umlegten und meditierten. Die Mönche visualisierten Feuer in ihren Bäuchen und ihre Körpertemperatur stieg so stark, dass die nassen Tücher trockneten.



- **13. Meditation** wurde in verschiedensten Studien inzwischen sehr tiefgehend untersucht. Fast alle Formen von Meditation aktivieren das parasympathische Nervensystem, senken den stressbedingten Cortisol-Level, reduzieren die Atmungs- und Herzrate, erhöhen die Durchblutung im Gehirn, stärken das Immunsystem und führen zu einem Entspannungszustand. Meditation reduziert auch Schmerzen, Stress, Ängste, Depressionen, verbessert kognitive Funktionen, erhöht die Lebensdauer, erhält gesundes Gewicht, reduziert Spannungskopfweg, erleichtert Asthma und verbessert das Immunsystem.



## Wissenschaftliche Studien zum Placebo-Effekt:

- 1. 30% der Patienten, die eine einfache Traubenzuckertablette mit dem Aufdruck „Aspirin“ bekamen, hatten plötzlich kein Kopfweh mehr. Der Glaube spielt bei der Heilung eine große Rolle.



- 2. Dr. Bruce Mosley (Uniklinik Houston, Texas) hat in einer randomisierten Doppelblindstudie 50% seiner Arthrose-Patienten am Knie operiert und der Vergleichsgruppe nur das Knie aufgeschnitten und ohne Behandlung wieder zugenäht. Die meisten Patienten der Vergleichsgruppe fühlten sich anschließend ebenfalls gesund.
- 3. Dr. Henry Beecher realisierte, dass die Hälfte der Asthma Patienten Symptom-Erleichterung durch einen Inhalator ohne Wirkstoff oder durch falsche Akupunktur bekamen.
- 4. Dr. Bernie Siegel hatte einer Kontrollgruppe eine angeblich neue Chemotherapie-Arznei gegeben, die aber nur Kochsalz enthielt. 30 % hatten ihre Haare trotzdem verloren.



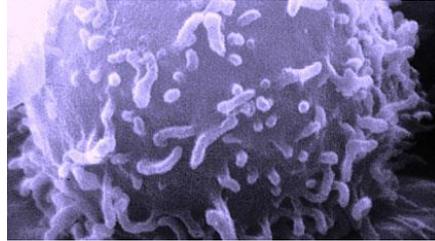
# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- 5. Als Patienten in einer Doppelblindstudie über Nebenwirkungen eines Medikamentes gewarnt wurden, hatten 25 % davon genau diese Nebeneffekte, obwohl sie tatsächlich nur Zuckerpillen genommen hatten. Der Glaube ändert die komplette Biochemie des Körpers.
- In vielen Studienergebnissen hatten die folgenden Kriterien einen großen Einfluss auf die Gesundheit: gesunde Beziehungen, Sinn im Leben (Job), ausgedrückte Kreativität, spiritueller Hintergrund, gesundes Sexualleben, entspannte finanzielle Situation, gesunder Lebensstil und Ernährung.
- Wenn man sich optimistisch und hoffnungsvoll, geliebt und unterstützt, im Fluss des Lebens und spirituell genährt fühlt, kehrt der Körper zurück zu seinem natürlichen Zustand der Entspannung und kann sich nun auf die Selbstheilung konzentrieren.
- Wenn der Verstand jedoch eine negative Einstellung hat, nimmt der Körper eine Bedrohung wahr. Das autonome Nervensystem benötigt nun Energie für einen Kampf- oder Fluchtimpuls. Wenn das Stresssystem aktiviert ist, kümmert sich der Körper nicht mehr um langfristige Themen wie Zellverjüngung, Reparatur oder Heilung.



# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

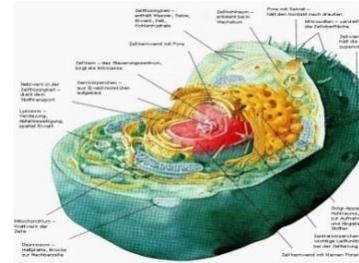
- Die körpereigenen Reparaturzellen bewirken bei positiven Gedanken manchmal Wunder.



- Man kann Organe und Gewebe, Gedanken und Emotionen als einzelne Bündel von Schwingungen betrachten, die zusammenwirken, um einen gesunden Körper / Geist zu erschaffen. Wenn die Schwingungen aus dem Gleichgewicht geraten, nennen wir das Störung oder Krankheit. Heilung findet insbesondere dann statt, wenn man harmonische Schwingungen zuführt und so die disharmonischen neutralisiert.
- Manche Teile bzw. Zellen unseres Körpers werden jeden Tag ersetzt (Oberfläche Verdauungstrakt). Andere Teile brauchen einige Monate dafür (Knochen, Leber). Nach einem Jahr ist der größte Teil unserer Zellen ersetzt und wir haben einen nagelneuen Körper.

# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

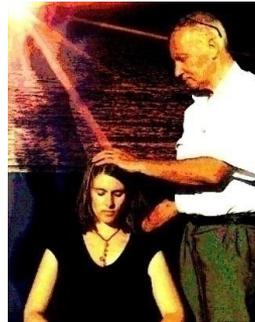
- Alle Zellen sind bewusst und haben ein Zellgedächtnis. Durch Änderung unserer Einstellung können wir den neuen Zellen gleich positive Informationen und Gesundheit implizieren.



- Die Matrix enthält die Urinformation der Schöpfung, die heile und vollkommene Ursignatur des Körpers. Sie beinhaltet die Information, durch die man sich immer wieder neu reproduziert. Sie verblasst mit der Zeit und verzerrt sich durch Blockaden und falsche Programme, die jedoch korrigierbar sind.
- ⇒ Durch Änderung unserer Einstellung können wir den neuen Zellen positive Informationen und Gesundheit implizieren.

# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

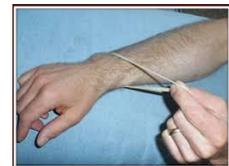
- In verschiedenen Praxisstudien der Stiftung Auswege bei unterschiedlichen schweren chronischen Krankheiten gab es nur durch energetische, geistige Heilung einen Erfolg in 20% aller Fälle und eine deutliche Verbesserung des Krankheitsbildes in 30% aller Fälle.



- Auch die Internationale Vermittlungsstelle für herausragende Heiler (IVH) hatte in ihren Untersuchungen sehr viele Spontanremissionen (nicht erklärbare „Wunderheilungen“) durch geistiges Heilen festgestellt.
- Der Mensch ist ein lebendes, geistiges Wesen in einem materiellen Körper. Materie, unter anderem unser Körper, wird immer vom Geist (Verstand) bestimmt, der sie bewusst oder unbewusst regiert. Darum entsteht jede Krankheit im Geist des Menschen und jede wirkliche Heilung erfolgt ebenfalls immer im Geist.
- Geistige bzw. energetische Heilung und Reiki funktionieren durch die Absicht (im Geist) und Aufmerksamkeit des Heilers.

# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Das Visualisieren und Manifestieren (siehe Kapitel „Manifestieren“) funktioniert sehr gut, um wieder gesund zu werden. Man sollte sich einfach fühlen, als ob man vollkommen gesund wäre.
- „Schließe deine Augen, nehme ein paar tiefe Atemzüge und sehe deinen Körper in deiner Vorstellung geheilt von aller Krankheit. Sei so spezifisch in der Visualisierung wie du kannst. Fühle, sehe, rieche und höre deine neue Realität in so genauem Detail wie möglich.“ Dies hilft dem Gehirn den neuen Glaubenssatz von Gesundheit ins Unterbewusstsein einzubrennen.
- Man sollte negative Gedanken über seine Gesundheit vermeiden, wie z.B. „Ich werde Krebs bekommen, weil meine Mutter es schon hatte“ oder „Meine Krankheit ist chronisch“.
- Um einen pessimistischen Glaubenssatz über Gesundheit zu stoppen, kann man Gedankenstopp-Techniken nutzen. Jedes Mal, wenn ein negativer Gedanke, ein pessimistischer Glaubenssatz auftaucht, kann man entweder laut „Stopp!“ rufen oder einfach ein kleines Gummiband, das man vorher am Handgelenk befestigt hat, ziehen und schnalzen lassen. Weiterhin könnte man parallel mit der Hand noch klatschen oder ein Geräusch machen, um das Ganze zu verstärken. Im gleichen Moment konzentriert man sich bewusst auf irgendetwas anderes.



# Praxis: Gesundheit und Selbstheilung

- Man kann auch eine tägliche Grübelpause zu einem festgelegten Zeitpunkt einlegen. Sollten vorher im Laufe des Tages negative Gedanken kommen sagt man selbst zu sich: „Stopp, ich darf später darüber grübeln.“
- Wenn sich der persönliche Energielevel erhöht, ist Gesundheit die Folge. Energiezufuhr gibt es durch gesunde Ernährung, tiefe Atmung, Heilungsenergie, Yoga, Tai Chi, Sport, Bewegung, Sonne, positive Gedanken und Gefühle etc.



- Die absolute Wahrheit besteht auf einer tieferen Ebene darin, dass die Seele vollkommen und fehlerfrei ist. Unsere wahre Natur ist spirituell und kann deshalb niemals weniger sein als vollkommen; sie kann niemals irgendeinen Mangel, eine Begrenzung oder eine Krankheit haben.

⇒ Eine optimistische Grundeinstellung, Bewusstsein, Liebe und Dankbarkeit können viele Krankheiten verschwinden lassen.

# Anhang: Das menschliche Energiefeld

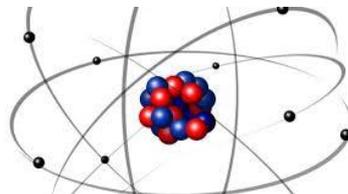
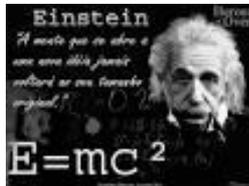
- Die Forschungsergebnisse von Albert Einstein, Nils Bohr, Werner Heisenberg, Max Planck und vielen anderen Atomphysikern decken sich teilweise erstaunlich exakt mit jahrtausende alten Weisheiten der Ur-Kulturen.
- Neben den physikalischen Grundgesetzen gibt es eine Reihe von geistigen Gesetzen, die enormen Einfluss auf unser Leben haben.
- Alle Lebewesen haben eine pulsierende Lebensenergie bzw. ein rhythmisches Schwingungsmuster. Beispiele sind der Herzrhythmus, der Atemrhythmus, die Darm-Peristaltik, die niederfrequenten Wellen der Hirnströme und die akustische Wahrnehmung.



- Unser ganzer Planet schwingt mit einer Frequenz von ca. 8-10 Hz. Auch die Oberfläche des Planeten, die zu 70 % mit Wasser bedeckt ist, pulsiert, d.h. es gibt durch Ebbe und Flut sichtbare wellenartige Bewegungen.
- Bereits vor mehr als 5000 Jahren sprachen indische Heilige von Prana, der universellen Energie, die noch heute als Hauptbestandteil und Quelle allen Lebens gilt. Die ebenfalls ca. 5000 Jahre alte chinesische Philosophie des Taoismus beinhaltet die Lehre, dass das Universum ein lebendiger Organismus ist, den eine rhythmische Schwingung durchtränkt - Chi genannt.

# Anhang: Das menschliche Energiefeld

- Albert Einstein fand heraus, dass Materie und Energie austauschbar sind ( $E=mc^2$ ). Alle atomaren Teilchen entstehen aus Energie, die als Schwingung, Information, Energiewirbel oder Welle zu beobachten ist. Und Materie ist nichts anderes als verdichtete oder kristallisierte Energie.



- Bei Wasser wird die Materie ab einer bestimmten Energiezufuhr (Wärme) immer feinstofflicher (zuerst Eis, dann Wasser, dann Dampf).



- Wenn man einen Körper unter dem Mikroskop betrachtet, löst sich die Materie immer mehr auf, man findet kleinste Moleküle, Atome und Elektronen, die alle schwingen.

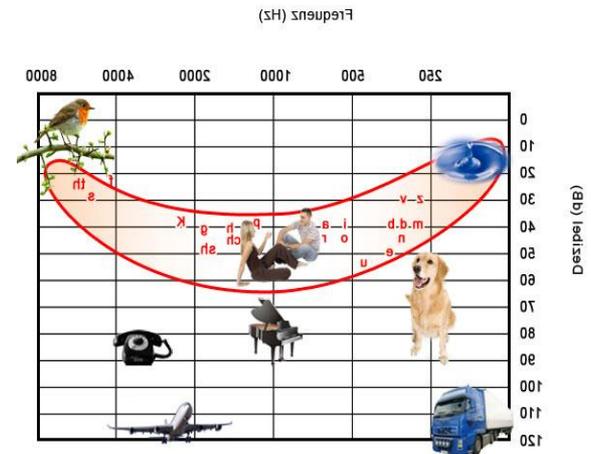


## Anhang: Das menschliche Energiefeld

- Das Atom besteht zu 99,999999999 % aus Energie und zu 0,000000001 % aus Materie. Sogar Atome sind also zum größten Teil leerer Raum. Alle Materie ist eher Nichts (Energie) als Etwas (Partikel). Sie erscheint nur fest, weil die Energie sehr schnell schwingt.
- Unsere Welt besteht somit nur scheinbar aus fester Materie. Sie setzt sich aus wellenförmigen Mustern und Energiefeldern zusammen, die unablässig aufeinander einwirken. Alles beeinflusst sich gegenseitig.
- Nur wenige Prozent unserer realen Umwelt sind sichtbar, hörbar oder fühlbar, obwohl Schwingungen und Energien der Umwelt eine hohe Wechselwirkung mit unserem Körper haben (z.B. Erdmagnetismus, Elektrosmog, Röntgenstrahlen, Mikrowellen, viele verschiedene Radiowellen, UV-Licht, Infrarotlicht, Gitternetze etc.).

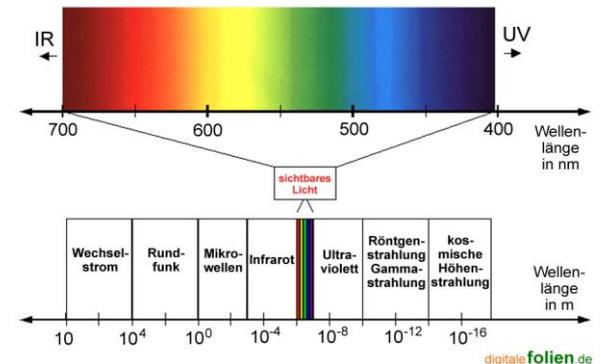
# Anhang: Das menschliche Energiefeld

- Die normale Bandbreite der für Menschen hörbaren Töne liegt zum Beispiel zwischen 20 Hz und 20.000 Hz. Wale und Elefanten können sogar den Infraschall von bis zu 4 Hz hören. Höhere Frequenzen als 20.000 Hz (Ultraschall), bis hin zu 200.000 Hz können von Delphinen gehört werden. Darüber und darunter gibt es zusätzlich noch eine unendlich große Anzahl von Tönen, die zwar präsent sind, aber nicht wahrgenommen werden können.



- Ähnlich verhält es sich mit Licht. Obwohl wir wissen, dass wir mit unseren physischen Augen nur acht Prozent des vorhandenen Lichtspektrums sehen können, neigen wir dazu, die übrigen 92 Prozent der Wirklichkeit (z.B. Infrarot oder Ultraviolett) als nicht vorhanden anzusehen, nur weil wir sie nicht wahrnehmen können.

Optisches Spektrum des Lichts



- Anscheinend gehen alleine an den Zäpfchen und Stäbchen der Netzhaut des Auges schon 99% aller aufgenommenen Informationen verloren bzw. werden nicht zum Gehirn weitergeleitet.

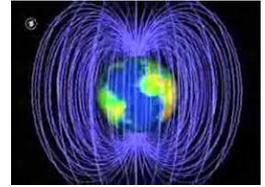


## Anhang: Das menschliche Energiefeld

- Wir nehmen die Realität also sehr verzerrt wahr.
- Zum Beispiel rotiert der Planet jetzt gerade am Äquator mit einer Geschwindigkeit von 1670 km/h um die eigene Achse. Mit erstaunlichen 107.208 km/h kreist er um die Sonne. Doch diese rasanten Bewegungen sind uns überhaupt nicht bewusst.
- Von Geburt an entwickelt unser Geist ein Wahrnehmungsmuster und filtert alles andere heraus. Wir erfahren nur die Dinge, die im Einklang mit unserer eingeschränkten Wahrnehmung stehen. Jeder nimmt nur sein persönliches individuelles einzigartiges Abbild der Welt wahr.
- Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass unser Gehirn in jeder Sekunde 400 Milliarden Datenbits empfängt. Wenn unser Filterungsprozess abgeschlossen ist, bleiben 2000 magere Datenbits pro Sekunde übrig. Was wir durch den Filter hindurch lassen, ist also lediglich ein Millionstel Prozent dessen, was sich dort draußen abspielt.
- Wir sehen, fühlen, schmecken, berühren und riechen nicht die reale Welt, sondern eine drastisch verdichtete und verkürzte Version der Welt, eine Version, die unser Gehirn selbst zusammenbaut.

# Anhang: Das menschliche Energiefeld

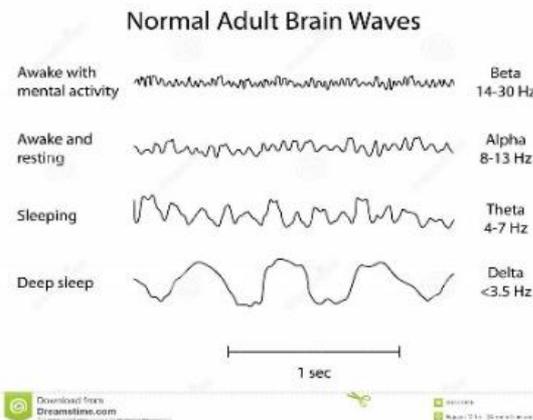
- Die Erde hat einen Pluspol und einen Minuspol und wird von einem elektromagnetischen Feld durchdrungen
- Alles Lebendige (Bäume, Pflanzen, Steine, Tiere, Menschen) hat auch immer einen Pluspol und einen Minuspol. Der Mensch ist durch und durch ein elektrisches und magnetisches Wesen.
- Das Energiefeld eines Lebewesens wird oft als Aura bezeichnet.



- Jeder Mensch kann dieses Energiefeld intuitiv wahrnehmen. („Der hat eine tolle Aus-Strahlung“).
- Die Aura kann bis zu 18m breit sein und verläuft eiförmig um den Körper. Durch sie befinden wir uns in ständiger feinstofflicher Interaktion mit den Energiefeldern der anderen Menschen.
- Deshalb spürt man z.B. manchmal, wenn eine unangenehme Person den Raum betritt, obwohl man nicht zur Tür gesehen hatte.
- Auch Sympathie oder Antipathie wird dadurch ohne Worte oft gespürt.

# Anhang: Das menschliche Energiefeld

- Die Aura kann man selbst fühlen, z.B. durch Warmreiben der Hände und langsames aufeinander Zubewegen. Bei genauer Konzentration entsteht oft Wärme oder Kribbeln (ist gleich Energiefluss) in den Händen, was belegt, dass es ein Feld zwischen den Händen gibt. Man drückt letztendlich seine eigene Aura zwischen den Händen zusammen.
- Jeder einzelne Gedanke löst chemische Prozesse im Körper aus und aktiviert unser Gehirn, Muskeln und Nerven. Bei einem wütenden Gedanken wird z.B. durch das autonome Nervensystem Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet und die Muskeln ziehen sich zusammen, weil sich der Körper auf Kampf vorbereitet.
- Bei Gedanken handelt es sich um Schwingungsquellen, so wie z.B. bei den vielen Fernsehbildern, die man zu Hause empfangen kann, oder der Stimme am Telefon
- Gedankenschwingungen können unter anderem mithilfe eines Elektroenzephalografen (EEG) sichtbar gemacht werden.





## Anhang: Das menschliche Energiefeld

- Gefühle haben ebenfalls eine Schwingungsfrequenz, die mit einem Magnetenzephalografen (MEG) gemessen wird. Liebe und Dankbarkeit haben z.B. eine sehr hohe Frequenz und Hass, Neid, Eifersucht, Gier, Sucht, Angst etc. eine viel tiefere Frequenz.
  - Unsere Gedanken und Gefühle verbleiben als Schwingung ständig in unserem eigenen Energiefeld gespeichert.
- ⇒ **Unsere Körper, Gedanken und Gefühle bestehen aus Energien und Schwingungen.**
- ⇒ **Jeder Mensch hat ein umgebendes Energiefeld und steht mit seiner Umwelt ständig in Kontakt.**



**DANKE**



## Steffen Lohrer Coaching

Albert-Ueberle-Str. 34

69120 Heidelberg

Tel. +49 (0)6221 9146980

Fax +49 (0)6221 9146988

[www.lohrer-coaching.de](http://www.lohrer-coaching.de)

[sl@lohrer-coaching.de](mailto:sl@lohrer-coaching.de)