

Buchtitel: Gesund werden mit System
Autor: Viktor Philippi
ISBN: 978-3-00-038587-2


**Leseprobe aus dem Kapitel
„Krankheit als System verstehen – warum die
Selbsteilungskräfte versagen“**

(...) Tinnitus, Burnout und Bandscheibenvorfall sind unterschiedliche Symptome, die auf der gleichen Ursache basieren, den bewussten oder unbewussten Ängsten. Das hört die Mehrheit nicht gern. Ängste, wer hat schon Ängste? Gerade

Manager haben oft einen Tinnitus. Die Ursache ist Angst. Angst zu versagen, Existenzängste, das Gefühl, nicht gut genug zu sein und so weiter. Der ständige innere Druck, ausgelöst durch das Streben nach Perfektion, hat Folgen. Die Beschwerden treten immer dort auf, wo bereits eine Schwachstelle besteht. Ist das Nervensystem labil, wird man eher ein Burnout erleiden. Ist der Stoffwechsel schon immer die Achillesferse, weil man dazu neigt, den Ärger zu schlucken, wird man mit dem Magen- Darm-Trakt und später mit dem Knochengerüst Probleme bekommen. Die Knochen brechen förmlich zusammen. Viel Willenskraft, gepaart mit wenig Anerkennung der eigenen Leistung, verspannt die Rückenmuskulatur, Bandscheibenvorfälle sind die Folge.

In der Sprache benutzen wir bereits die richtigen Wörter. Wir sprechen von einer Tonnenlast, die uns erdrückt oder von Steinen, die uns vom Herzen fallen. Diesen Stress kann man nur allein abbauen, indem man nachdenkt und klärt, was einen dazu zwingt, sich ständig diesem Druck auszusetzen. Ist der Erfolg um jeden Preis erstrebenswert? Wäre es nicht besser, einen anderen Weg zu finden, einen, der zum gleichen Ziel führt, aber auf sanftere Weise? Was bringt diese Gewalt, die man sich antut? Nichts als Konflikte. Der Mensch vergewaltigt sich selbst. Und das tagtäglich. Immer nur Druck, höher, weiter, schneller und das alles auf Kosten der eigenen Lebenskraft. Man gönnt sich keine Ruhe und verleugnet die eigenen Bedürfnisse, um das ersehnte Ziel zu erreichen. Keine Dankbarkeit, keine Anerkennung, kein Lob hat man für sich übrig. Und dabei brennt die Liebe zu sich selbst Stück für Stück aus. Die Lebensfreude erlischt. Was bleibt, ist ein menschliches Wrack ohne Lebenskraft. Ausgebrannt – Diagnose Burnout.

Druck und Stress haben auch andere Folgen. Eine davon ist Übergewicht. Manchmal hat man ein Idealbild vor Augen und möchte genauso aussehen, vergisst aber dabei, dass man ganz anders gebaut ist. Statt sich anzunehmen, wie man ist, setzt man alle Hebel in Bewegung, um dieses angebliche Idealbild zu erreichen. Man macht sich damit fertig. Das Ergebnis: Die Nerven liegen blank. Und das ist tatsächlich so. Die Schutzhülle der Nervenbahnen wird zerstört durch die Unzufriedenheit und die Aggression, die man sich selbst gegenüber aufbaut, weil man ein angeblich harmonischeres Äußeres anstrebt. Das erklärt auch, warum Menschen, die ständig Diäten ausprobieren und sich damit quälen, so gereizt sind. Sie haben ihre Nerven blank gelegt. An dieser

Stelle beginnt das Reparaturprogramm des Körpers, aktiv zu werden. Die einprogrammierten Schutzmechanismen sorgen dafür, dass die Nerven eine neue Ummantelung in Form einer Fettschicht bekommen. Würde dieses Überlebensprogramm nicht einspringen, käme es zu einem Nervenzusammenbruch mit allen Konsequenzen. Der Mensch weiß das alles nicht. Das Körpergewicht wächst und er setzt sich deswegen noch stärker unter Druck. Die Unzufriedenheit steigt weiter an. Man bringt sich selbst in diesen Teufelskreis hinein und erreicht nur eines damit: Man wird immer dicker und dicker. (...) 

Leseprobe aus dem Kapitel **„Bioinformationstherapie – die Kraft der Gedanken“**

(...) Jeder weiß, wie lästig und unangenehm negative Gedanken sind. Wie oft hat man sich schon dabei ertappt, negativ zu denken, obwohl man es nicht wollte? Man sieht einen fremden Menschen und findet ihn unsympathisch. Warum? Die wenigsten denken darüber detailliert nach. Es wird als gegeben hingenommen. Wozu sollte man sich die Mühe machen und sich über etwas den Kopf zu zerbrechen, was so nebensächlich ist. Es gibt eben sympathische und unsympathische Zeitgenossen. Der andere weiß sowieso nicht, was ich von ihm denke und damit ist das Thema vom Tisch. Irrtum. Mein Gedanke, auch wenn er noch so banal ist, befindet sich sofort im Informationsnetz und kann damit von jedem empfangen werden, auch von der Person mir gegenüber. So erklärt sich eventuell, warum mein Gegenüber plötzlich so eigenartig schaut, obwohl man nichts gesagt, aber jede Menge gedacht hat. Es heißt nicht umsonst: „So wie ich in den Wald hineinrufe, so schallt es heraus.“ (...) 