

# "Unbehagen ist der Aufruf, Dich selbst ZU BEFREIEN."

BYRON KATIE

Text: Prof. Mag. Herta Meirer

## GEDANKEN UND IMMUNSYSTEM

Es ist heute, auch im allopathisch-medizinischen Bereich, eine weitgehend unumstrittene Tatsache, dass andauernder physischer oder psychischer Stress das Immunsystem schwächt.

Wobei sich ein geschwächtes Immunsystem bei verschiedenen Menschen unterschiedlich auswirkt. Bei einem treten Schmerzen ohne ärztlich diagnostizierbare Ursache auf, andere entwickeln Entzündungen in verschiedenen Organen, unerklärliche Müdigkeit und Erschöpfung usw.

Unter den 5 Elementen wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin das Holzelement am anfälligsten für Stress angesehen, weil es die Aufgabe der Leber ist, Körper, Geist und Seele von Stress zu befreien. Muss die Leber ständig auf Hochtouren arbeiten (weil der Mensch unter Dauerstress steht) kommt es zu einem raschen Verbrauch der Holzenergie.

## STRESS IST „UNVERDAULICH“.

Wir können ihn nicht einfach „schlucken“ und erwarten, dass er unseren Körper wieder verlässt, ohne Schaden anzurichten.

Während anhaltender physischer Stress (zum Beispiel schwere, körperliche Arbeit) eher als Ursache für körperliches Leiden gesehen wird, sind unsere Gedanken als Ursache für körperliches Leiden weniger leicht zu erkennen.

Lange, bevor massivere, körperliche Symptome auftreten, empfinden gestresste Menschen bereits Gefühle wie Unzufriedenheit, Ungeduld, Nervosität, Frustration bis hin zur Aggression – und viele nehmen diese Gefühle gar nicht mehr bewusst wahr.

Nach den Lehren der TCM spielen die Emotionen jedoch bei jeder Störung der Gesundheit und bei jeder Krankheit eine wichtige Rolle.

## WAS LÖST EMOTIONEN AUS?

Es sind immer die obsessiven Gedanken, die Emotionen auslösen. Jene Gedanken, die immer wieder und ständig um ein Thema kreisen und - wenn wir nicht darauf reagieren – zunehmend körperliche Symptome auftreten lassen.

WIE findest Du die stressverursachenden Gedanken? WAS kannst Du mit stressauslösenden Gedanken tun, damit sie dich verlassen?

Aus meiner Sicht eignen sich für die Selbstklärung hervorragend die einfach erlern- und anwendbaren Techniken von „The Work“ von Byron Katie.

*Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Selbstbefreiung!*

*Herta Meirer*



**Raus aus dem Gedankenkarussell**

**Workshop mit THE WORK®**

**9. - 11. Oktober 2020**

**Bad Hofgastein**

**Veränderungen dürfen mit LEICHTIGKEIT passieren!**

Infos & Anmeldungen:  
Mag. Herta Meirer  
[www.herta-meirer.at](http://www.herta-meirer.at)  
Tel.: 0650 408 408 9


