

Newsletter

1. Alltag – richtig wünschen
2. Kansas Experiment – Worte können Leben retten
3. Brief einer Tochter – und von der richtigen Relation
4. Rezept – Frühlings -Tiramisu
5. Geschichte – auf dem Markt

Liebe **Newsletter-Interessenten**,

neulich habe ich ein Zitat wiederentdeckt:

*„ Nachrichtensprecher fangen stets mit „Guten Abend“ an und erklären dann 15 Minuten lang, dass es kein guter Abend ist“
(Rudi Carell)*



Ist Lebensfreude eine Sache von **Glück oder Zufall?**

Oder lässt sie sich bewusst beeinflussen?

Sind es vielleicht letztlich manchmal nur Kleinigkeiten, die dafür sorgen, dass ich **Lebensfreude spüre**, mich lebendig fühle und Kraft und Energie im Alltag habe?

Möglicherweise dadurch, dass ich mir die **richtigen Dinge für mich wünsche?**

Eins noch: wer bin ich?

Ich bin die größte Straße

zwischen Himmel und Erde.

Kein Mensch ist hier gegangen,

kein Wagen je gefahren.

Und doch herrscht hier zwischen

Erde und Himmel

ein großes Gewimmel.



Alltag – Richtig wünschen

Richtig wünschen lernen oder wie Sie sich die schönen Dinge ins Leben ziehen.

Und so geht es:

- Entscheiden Sie sich, was **genau** es ist, das Sie erreichen möchten.

- **Glauben Sie fest daran, dass Sie es verdient haben.** Oft spielen uns unterschwellige Glaubenssätze einen Streich und wir sind gar nicht wirklich davon überzeugt, dass wir etwas "einfach so" bekommen dürfen. Das wirkt dann wie eine Stornierung des Wunsches und ist damit kontraproduktiv.

- Glauben Sie vor allem daran, dass es für Sie erreichbar ist. Wenn jedoch die Notwendigkeit Ihres Wunsches größer ist als die Wahrscheinlichkeit, dass er erfüllt wird, hat es die Wunscherfüllung schwer. Sehen Sie in diesem Falle zu, dass Sie aus dem Mangeldenken herausfinden.

Also nicht : "Ich brauche dringend Geld" sondern "ich habe genug Geld" denken". Die erste Variante bedeutet auch eine Bestellung, nämlich die, dass Sie Geld brauchen (werden) !

Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, wenn Ihr Wunsch bereits erfüllt ist.

Seien Sie dabei so präzise wie nur irgend möglich. Malen Sie sich mit allen Einzelheiten aus, wie es sein wird, wenn der Wunsch erfüllt ist.

Konzentrieren Sie sich dann darauf **dankbar zu sein** und freuen Sie sich daran, dass Ihr Wunsch Wirklichkeit wird.

Probieren Sie es aus!



Kansas-Experiment – Worte können Leben retten

(von M. Erik Wright)

Worte können – bedacht gewählt und im richtigen Moment ausgesprochen – große Wirkung hinterlassen.

Worte können in besonderen Fällen sogar Leben retten, wie das so genannte "Kansas-Experiment" des amerikanischen Psychiater M. Erik Wright belegt.

Bei dieser Untersuchung Anfang der 70er Jahre wurden Rettungssanitäter in zwei Gruppen eingeteilt. Die Kontrollgruppe erhielt keine besonderen Anweisungen und versorgte die Patienten auf die gewohnte Art und Weise.

Die andere Gruppe von Rettungshelfern befolgte folgende Anweisungen:

- **Unfallopfer** vor Lärm, Umwelteinflüssen sowie Schaulustigen **schützen**.
- Mit **ruhiger Stimme** dem Patienten (egal ob wach oder bewusstlos) einen einfachen Text wiederholt ins Ohr sprechen, ohne die Notfallbehandlung zu verzögern oder zu unterbrechen.
- Jede negative oder **belanglose Unterhaltung** zwischen den Helfern **vermeiden**.

- Diese Maßnahmen führten im Vergleich zur Kontrollgruppe zu einer **signifikant höheren Überlebensrate** beim Transport zur Klinik, **zu kürzerem Krankenhausaufenthalt** sowie **schnellerer Genesung**.

Der Text, den die Rettungssanitäter den Patienten ins Ohr sprachen, lautete wie folgt:

Das Schlimmste ist vorbei. Wir bringen Sie jetzt ins Krankenhaus. Ihr Körper kann sich ganz auf seine Selbstheilungskräfte konzentrieren, während Sie sich jetzt ganz geborgen fühlen können. Und lassen Sie alle Organe, Ihr Herz, Ihre Blutgefäße sich selbst in einen Zustand versetzen, der Ihr Überleben und eine rasche Heilung sicherstellt. Bluten Sie gerade soviel, wie nötig ist, die Wunden zu reinigen, und lassen Sie dann Ihre Gefäße sich von selbst so weit verschließen, dass Ihr Leben gesichert ist. Ihre Körperfunktionen, Ihre Körpertemperatur – alles – wird bestmöglich aufrechterhalten, während im Krankenhaus schon alles für Ihre optimale Versorgung hergerichtet wird. Wir bringen Sie so schnell und sicher wie nur möglich dorthin. Sie sind jetzt in Sicherheit. Das Schlimmste ist vorbei.

Der Text ist eine Aneinanderreihung von Positiv-Suggestionen, die dem Patienten das Gefühl geben können, dass er jetzt erstens versorgt wird und sich zweitens auf sich und seinen Organismus konzentrieren kann.

Dadurch, dass die Sanitäter auf jegliche belanglose Konversation verzichten, wird verhindert, dass eventuell unbeabsichtigt Negativ-Suggestionen gegeben werden.

Wie lässt sich erklären, dass diese Suggestionen so große Wirkung hinterlassen? – Patienten, die physisch oder psychisch traumatisiert wurden, gehen in einen Trancezustand. Sie spalten sich sozusagen ab. Das ist ein sehr sinnvoller Mechanismus, den die **Natur uns Menschen geschenkt hat**, um mit Traumatisierungen fertig zu werden.



Brief einer Tochter und von der richtigen Relation!

Liebe Mutti, lieber Vati,
ich weiß, seit ich hier im College wohne, bin ich, was das Briefe schreiben angeht, sehr nachlässig. Es tut mir leid, dass ich nicht schon früher geschrieben habe. Nun will ich Euch auf den neuesten Stand bringen, aber bevor Ihr mit dem Lesen beginnt, nehmt Euch bitte einen Stuhl.

Nicht weiter lesen, bevor Ihr euch gesetzt habt, okay?

Also, es geht mir inzwischen wieder einigermaßen gut. Die Kopfverletzungen und die Gehirnerschütterung, die ich mir zugezogen hatte, als ich wegen eines Feuers aus dem Fenster des Wohnheims gesprungen bin, sind einigermaßen ausgeheilt. Ich war nur zwei Wochen im Krankenhaus und kann schon fast wieder normal sehen und habe nur noch einmal am Tag diese wahnsinnigen Kopfschmerzen.

Glücklicherweise hat der Tankwart der Tankstelle gegenüber das Feuer im Wohnheim und meinen Sprung aus dem Fenster gesehen. Er rief die Feuerwehr und den Krankenwagen. Da das Wohnheim abgebrannt war, und ich nicht wusste wo ich unterkommen sollte, hat er mir netterweise angeboten, bei ihm zu wohnen. Eigentlich ist es nur ein Zimmer im 1. Stock, aber es ist doch recht gemütlich.

Es ist ein wirklich netter Junge und wir lieben uns sehr und haben vor zu heiraten. Wir wissen noch nicht genau wann, aber es soll schnell gehen, damit man nicht sieht, dass ich schwanger bin. Ja, Mama und Papa, ich bin schwanger. Ich weiß wie sehr Ihr euch freut, bald Großeltern zu sein – und ich weiß, Ihr werdet das Baby gern haben und ihm die gleiche Liebe, Zuneigung und Fürsorge zukommen lassen, die Ihr mir als Kind gegeben habt.

Ihr werdet auch meinen Freund mit offenen Armen in unserer Familie aufnehmen. Er ist nett und ehrgeizig, wenn auch schulisch nicht besonders ausgebildet. Und auch wenn er eine andere Hautfarbe und Religion hat als wir, wird Euch das sicherlich nicht stören.

Jetzt, da ich Euch das Neueste mitgeteilt habe, möchte ich Euch sagen, dass es im Wohnheim **nicht** gebrannt hat, ich **keine** Kopfverletzungen und **keine** Gehirnerschütterung hatte, ich **nicht** im Krankenhaus war, ich **nicht** schwanger bin und **nicht** verlobt bin und ich auch **keinen** Freund habe.

Allerdings bekomme ich eine fünf in Geschichte und in Mathe, und ich möchte, dass Ihr diese Noten in der richtigen Relation seht!

Eure Tochter Petra



Rezept - Frühlings – Tiramisu



Zutaten:

- 1 kg Rhabarber
- 125 Zucker
- 230 Wasser

- (für die Creme)
- 500 g Ricotta oder Mascarpone
- Zucker nach Belieben
- 2 EL Milch
- 200 g Sahne
- 200 g Löffelbiskuits
- 500 g Erdbeeren

Für das Rhabarberkompott den Rhabarber putzen, abziehen und in Stücke schneiden. In einem kleinen Topf mit Zucker, Vanillinzucker und Wasser aufkochen. Abgedeckt etwa 15-20 min weich kochen lassen.

Inzwischen Ricotta / Mascarpone mit Zucker/Süßstoff und Milch glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

Eine Auflauf- oder Dessertform mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen. (Es dürfen ruhig noch kleine Lücken bleiben!)

Die Erdbeeren putzen und etwa die Hälfte davon würfeln.

Die Hälfte des heißen Kompottes auf den Biskuits verteilen.

Nun weichen diese etwas durch, sodass man sie etwas flachdrücken kann. Die Lücken sollten so nun auch verschlossen werden.

Die Hälfte der vorbereiteten Creme darauf verteilen und mit den Erdbeerwürfeln bestreuen.

Die übrigen Biskuits darauf legen, den übrigen Kompott darauf geben und etwas andrücken.

Den Rest der Creme darauf streichen und mindestens 3-4 Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Erdbeeren garnieren.



Geschichte - Auf dem Markt

Eine Frau hatte einen Traum.

In diesem Traum besuchte sie einen Markt. Dort inmitten all der Stände traf sie an einem von ihnen Gott.

"Was verkaufst du hier?" fragte die Frau Gott.

Gott antwortete: "Alles, was das Herz begehrt."

Das konnte die Frau kaum glauben. Sie überlegte eine Weile und beschloss dann, das Beste zu verlangen, was sich ein Mensch nur wünschen konnte.

"Ich möchte Frieden für meine Seele und Liebe und Glück. Und weise möchte ich sein und nie mehr Angst haben." sagte die Frau zu Gott. "Und das nicht nur für mich allein, sondern für alle Menschen."

Gott lächelte. "Ich glaube, du hast mich missverstanden."

Ich verkaufe hier keine Früchte, sondern die Samen."

(von Anthony de Mello aus Gib deiner Seele Zeit)

Haben Sie es gewusst?

Genau ich bin die **Milchstrasse**.

Ich wünsche Ihnen jetzt eine schöne Zeit und wenn Ihnen dieser Newsletter gefallen hat, so versenden Sie ihn doch einfach mal weiter und machen anderen eine Freude damit.

Passen Sie auf sich auf.

Ihre Praxis für Hypnose & Mediation

Die Abbestellung des Newsletters ist jederzeit möglich. Bitte gehen Sie einfach auf www.hypnose-bremen.com und geben Sie Ihre eMail-Adresse unter Newsletter ein und deaktivieren Sie den Letter.