Gedanken - eine Kraft mit großer Wirkung erschienen in der Zeitschrift Visionen
Artikel von Brigitte Ohrmann

Gedanken – eine Kraft mit großer Wirkung

Wie unsere Denkweise unser Leben gestaltet

Haben Sie schon einmal über Ihre Gedanken nachgedacht? Wissen Sie, dass der Mensch täglich rund 40.000 – 60.000 Gedanken denkt? Können Sie sich vorstellen, dass davon für etwa drei Prozent optimistisch, aufbauend, positiv sind? Etwa 27 Prozent davon sind destruktiv, negativ, und der Rest sind neutrale, flüchtige Gedanken.

Wir denken ständig durch den Tag, ohne uns bewusst zu sein, dass Gedanken starke Energien sind, die nach Verwirklichung drängen.

Die Summe der positiven und negativen Gedanken wirkt sich in allen Bereichen unseres Lebens aus. Gedanken, Worte und die daraus resultierenden Gefühle sind Energien und Schwingungen, die wir tagtäglich aussenden und auch empfangen. Der menschliche Körper besteht ebenfalls aus Energien und Schwingungen, und mit unseren Gedanken können wir ihn und die Außenwelt beeinflussen. Sie kennen das sicherlich, wenn Sie einen Raum betreten, wo „dicke Luft" herrscht, oder wenn Sie sich in einer Gesellschaft „unwohl" fühlen. Sie spüren die Energien und Schwingungen, die andere Menschen ausstrahlen.

So bewegt sich alles in einem ständigen Schwingungsfluss. Auch Sie senden mit Gedanken, Worten und Gefühlen Energien aus, die andere bewusst oder unbewusst wahrnehmen. Sind es mit Angst, Ärger, Wut besetzte Energien, oder solche der Liebe, Freude, Dankbarkeit oder des Mitgefühls?

Körperliche Reaktionen durch Gedankenkraft

Hier ein schönes Beispiel, wie kraftvoll Gedanken körperliche Reaktionen auslösen können: Schließen Sie die Augen und stellen sich vor, wie Sie eine wunderschöne gelbe Zitrone aufschneiden und mehrmals herzhaft hineinbeißen. Was tut sich? Der Speichelfluss vermehrt sich, die Wangen ziehen sich leicht zusammen. Nur dank Ihrer Gedanken wird ein körperlicher Prozess in Gang gesetzt.

Dieses Beispiel zeigt, was Gedanken alles möglich machen. Oder denken Sie an eine riesige, handtellergroße, schwarze, behaarte Spinne. Was fühlen Sie, wenn die Spinne dabei ist, Ihre Beine hoch zu krabbeln? Angst, Ekel, Gänsehaut? Aber es sind ja nur Ihre Gedanken, es ist gar keine Spinne da.

Denken Sie nun z. B. intensiv an Ihre erste große Liebe. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich dieses Erlebnis genau vor. Das erste Date, der erste Kuss. Die Schmetterlinge im Bauch. Was geschieht? Positive Gefühle breiten sich in Ihrem Körper aus, ein Lächeln stellt sich ein, der Körper entspannt sich. Das Gehirn produziert mit jedem Gedanken elektromagnetische Impulse und gibt diese an den Körper weiter. Daraus folgt die wichtige Erkenntnis, dass unser Gehirn den Unterschied zwischen Vorstellung und tatsächlichem Erleben nicht bemerkt.

Das Glück und die Gedanken

Mit dem Wissen um die Kräfte und Auswirkungen unserer Gedanken haben wir ein starkes Werkzeug in der Hand, das es richtig zu nutzen gilt, um unser Leben in eine positive

24 VISIONEN 9/2012

zum Lesen als PDF

Krankheit als Signalratgeber erschienen in der Zeitschrift Horoskop
Artikel von Brigitte Ohrmann

Aktuell

Krankheit als Signalratgeber

Unser Leben verläuft in Schwingungen. Sind wir in Harmonie, schwingen wir in einer harmonischen Kurve. Wir fühlen uns sicher und uns kann so schnell nichts aus dem Gleichgewicht, aus der Ruhe bringen. Dies sind ideale Voraussetzungen für die Gesundheit.

Stress, Hektik, Krisen, Ängste, Trauer und vieles mehr beeinflussen den Körper. Dies sind die größten Hindernisse zu einem **gesunden Leben.** Der Schwingungsverlauf fällt aus der Balance und das harmonische schwingen verändert sich, wird unruhig und disharmonisch. Die Körperenergie nimmt ab. Es bilden sich Blockaden, die den Energiefluss daran hindern, in alle benötigten Bereiche vorzudringen, die der Körper aber zur Aufrechterhaltung seiner Leistungsfähigkeit benötigt.

Der Körper sendet Signale

Der Körper fällt von der idealen Kombination Anspannung und Entspannung überwiegend in die Anspannung. Er fängt an, Signale zu senden, dass etwas nicht in Ordnung ist. Diese Signale gilt es zu erkennen und zu verstehen, um gegensteuern zu können. Bei lang anhaltenden **disharmonischen Schwingungen** fängt der Körper an, zu reagieren. Zumeist erst emotional, dann auf körperlicher Ebene.

Emotionen

Emotionen wie z. B. Ärger, Angst, Wut und Schuldgefühle beeinträchtigen die Körperzellen negativ. Am Anfang der meisten körperlichen Symptome stehen **psychische Konflikte.** Diese Konflikte wirken sich auf Dauer auf das Immunsystem und anschließend auf körperlicher Ebene aus. Unser Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Psyche und die Zellen. Der Körper sendet Signale, dass etwas **nicht in Ordnung** ist.

Signale des Körpers:

Erkältung: Ich habe die Nase voll. Von wem oder was?

Magenschmerzen: Es ist mir etwas auf den Magen geschlagen. Was kann nicht verdaut werden?

Halsprobleme: Ich spreche nicht aus was ich denke und fühle

Nierenprobleme: Da ist mir etwas an die Nieren gegangen, auch Partnerschaftsprobleme

Lendenwirbelsäule: Ich trage zu viel, überfordere mich selbst

Bronchitis: Unterdrückte Gefühle setzen sich fest. Worte werden zurückgehalten.

Tinnitus: Was will ich nicht hören, wo habe ich zu viel um die Ohren, wo übergehe ich mein Bedürfnis nach Ruhe?

Bluthochdruck: Wo erzeuge ich zu viel Druck

Herzbeschwerden: Liebe ich mich selbst genug? Was nehme ich mir zu sehr zu Herzen?

Entzündungen: Gegen wen oder was habe ich aufgestaute Wut?

Körper, Geist und Seele sind eine Einheit

Körperliche Signale sind eine Aufforderung zu schauen, in was für einem Bereich des Lebens es Widerstände, Konflikte gibt. Wenn wir Signale nicht beachten, schickt uns das Leben den Schmerz, der uns darauf aufmerksam machen soll, dass etwas in unserem Leben nicht stimmt. Also sind Symptome bzw. Signale immer eine **Information.** Es geht darum, die Ursache hinter einem Signal zu erkennen und zu bearbeiten. Die

Artikel von Brigitte Dermann

Bilder von Brigitte Dermann

erschienen in der Zeitschrift Horoskop

Burnout

Hilferuf der Seele

Burnout ist in aller Munde. Kaum ein Tag vergeht, ohne dass in den Medien darüber berichtet wird. Laut Statistiken der Krankenkassen steigt die Zahl der Menschen, die unter Burnout leiden, stetig.

Das heutige Leben ist geprägt von seiner Schnelllebigkeit. Druck, Hektik, Stress sind an der Tagesordnung. Überhöhte Anforderungen in Beruf oder Familie sind normal. Eigene Bedürfnisse und Ziele werden zurückgestellt, weil die Energie nicht mehr reicht. Eine **permanente Überlastung** wächst zu einem **Ungleichgewicht** aus. Das Gefühl der Überforderung nimmt zu.

Hier ruft unsere Seele bereits um Hilfe und will uns sagen: „Pass auf, du überforderst dich!" Früher sprach man von einer typischen Managerkrankheit. Dies ist schon lange nicht mehr der Fall. Es kann jeden treffen. Dies wirkt sich **nicht nur im geschäftlichen Bereich** aus, sondern greift auch in das **Privatleben** über. Aus finanziellen Gründen arbeiten oft beide Partner. Haus, Hof und Kinder wollen versorgt werden. Es plagt oft das schlechte Gewissen, sobald nicht mehr alle vermeintlichen Pflichten erfüllt werden können.

Typische Sätze:
„Ich bin k. o."
„Ich bin erschöpft."
„Mein Akku ist leer."
„Ich fühle mich ausgelaugt."
„Ich habe für nichts mehr Zeit."
„Ich bin mal wieder im Stress."
sprechen für sich.

Anzeichen und Symptome

Anzeichen sind verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfung, Antriebsschwäche, Unruhe, Reizbarkeit, Gefühle des Versagens und Stimmungsschwankungen, um nur einige Folgen zu nennen. **Alles ist nur noch anstrengend.** Die Qualität der Arbeit lässt nach, was wiederum zu noch mehr Druck führt.

Auf der körperlichen Ebene sind es häufig Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Infektionskrankheiten, Verspannungen, Magen-, Darm-Beschwerden sowie Herz-Kreislauf-Probleme.

Burnout ist ein schleichender Prozess

Das Gefühl, wie ein Hamster im Rad zu laufen, häuft sich. Energiereserven schwinden und die Leistungsfähigkeit sinkt. Der Mensch gibt zu viel **Energie** ab. Genügend Energienachschub ist meist nicht gewährleistet.

Nur wenige gestehen sich ein, dass sie nicht mehr können. Körperliche Symptome sind Hinweise unseres Körpers, zu sagen, dass hier etwas nicht in Ordnung ist. Wie außen so innen: Die Gesundheit hängt sehr stark mit der **Psyche** zusammen. Die ausgewogene Balance zwischen Anspannung und Entspannung verschiebt sich zu einer **Daueranspannung.** Krankheiten sind die Folge. Das kann auf Dauer nicht gutgehen. Die Körperenergie wird durch die inneren und äußeren Faktoren geschwächt. Das Immunsystem verliert die Kraft. **Selbstheilungskräfte** in Gang zu setzen.

JETZT gilt es zu handeln und nicht erst, wenn es zu spät ist. Es ist wichtig, sich einzugestehen, dass es so nicht weitergeht.

Zeit

Der Tag reicht oft schon längst nicht mehr aus für all die Dinge, die erledigt werden müssen. Daher ist es wichtig, sich Zeit nehmen. Zeit zu nehmen, über das eigene Leben nachzudenken. **Schonungslos zu reflektieren.** Wer sich regelmäßig Zeit nimmt, um z. B. über die vergangene Woche nachzudenken, wird spüren, dass man verändert daraus hervorgeht. Es wird

Foto: Shutterstock / Thinkstock

zuzugesendetem Post.
Dieses PDF

Brigitte Ohrmann kümmert sich mit Hilfe von Energie-Heil-Behandlungen um das Wohl ihrer Klienten. *Foto: p*

Hilfe bei Burnout und Rückenschmerzen

Energie-Behandlungen und Stressberatung

Rödermark (thh) ■ Ob Rückenschmerzen, Migräne oder Burnout – mit Hilfe von Energie-Heil-Behandlungen kümmert sich Brigitte Ohrmann um das Wohl ihrer Klienten. Die Methode besagt, dass täglich vielfältige psychische Einflüsse wie beispielsweise Stress und Hektik das körpereigene Energiesystem in Unordnung bringen. Dadurch kommt es zu Blockaden, die den Ener-

Krankheiten äußern. „Die ganzheitliche Energiebehandlung löst diese Blockaden, harmonisiert das Energiefeld und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers", erklärt Brigitte Ohrmann. Viele Krankheitsbilder konnten schon erfolgreich behandelt werden.

Ab Donnerstag, 18. August, bietet Brigitte Ohrmann zudem einen monatlichen Frauentreff mit Meditation,

nung und Erfahrungsaustausch an. Beginn ist um 19.30 Uhr, eine telefonische Anmeldung ist erbeten. Mehr dazu finden Interessenten auf der Internetseite unter „Aktuelles".

Weitere Informationen zum Thema Energie--Heil-Behandlungen gibt es bei Brigitte Ohrmann, Kolbestraße 5 in Rödermark, telefonisch unter ☏ 06074 7291902 sowie auf der Internetseite www.ohrmann-seminare.de.

Berichte über Gesundheit in guten Händen

Körper, Geist & Seele

Neuer Studiengang: Klassische Homöopathie

Heidelberger Akademie für Ganzheitsmedizin bietet eine der ersten Vollausbildungen in Klassischer Homöopathie nach neuen Qualitätsrichtlinien

Heilpraktiker

SCHAMANISMUS

Ausbildung zum Schamanen im Raum Frankfurt Umgebung

www.schamanismus-akademie.com

Info Tel: 0043 (0)7237/63138

Reisen Sie mit zu den Schamanen nach Nepal und Bali

www.shaman-travel.com

Alternative Heilmethoden und Persönlichkeitsentwicklung

Der Weg in ein gesundes, glückliches Leben

Brigitte Ohrmann

Ihre Gesundheit in guten Händen

Für Mitglieder der Ihre Gesundheit bei ihrer Klienten bei Jürgen Fliege in der "Talkshow

Der Talkshow-Fliege ankommt beiden Klienten von Frau Ohrmann, die bei

[redacted]