Heilen Sie Ihre Emotionalen Schmerzen

Dr. Luli Faber

Wie Sie Ihre Angstzustände und Depressionen auf schnelle und permanente Weise heilen ohne irgendwelche Medikamente zu benötigen

Dieses Buch wurde so konzipiert, dass es Ihnen dabei hilft Ihre emotionalen Schmerzen zu verstehen und zu heilen, dazu gehören Angstzustände, Phobien und Depressionen. Es erklärt die wissenschaftlichen Grundlagen von Angstzuständen und Depressionen, es erklärt wie Wissenschaftler sich die Wirkung von derzeitigen medikamentösen Therapien und Verhaltenstherapien erklären und welche Grenzen diesen derzeit aktuellen Behandlungsmethoden gesetzt sind.

Dieses Buch präsentiert eine Lösung für die Begrenzungen der derzeitigen Behandlungsmethoden für Angstzustände und Depressionen – indem es die Ursachen der emotionalen Schmerzen angeht, anstatt der Folgen. Es erklärt wie all unsere emotionalen Schmerzen durch die Unterdrückung von negativen Emotionen in uns erschaffen werden. Es beschreibt die Schritte welche wir unternehmen müssen, damit wir Angstzustände und Depressionen heilen, indem wir das Erleben und Herauslösen von unseren negativen Emotionen zulassen, anstatt sie zu unterdrücken. Indem wir diese Methoden benutzen, sind wir in der Lage unsere emotionalen Schmerzen sehr schnell und auf Dauer zu lindern, ohne irgendwelche Medikamente zu benötigen.

Dr. Luli Faber ist eine Wissenschaftlerin, welche nach fast 20 Jahren der Forschung in den Bereichen Neurowissenschaften, Physiologie und Pharmakologie ihre akademische Karriere verlassen hat um ihren spirituellen Interessen nachzugehen. Ihre Doktorarbeit handelte von den Wirkweisen der Schmerzbehandlung im Rückenmark und nach Erlangung des Doktorgrades (Ph.D.) studierte sie die meiste Zeit ihrer restlichen akademischen Karriere die Teile des Gehirns, welche an der Übermittlung von Gefühlen beteiligt sind und an der Bildung des emotionalen Gedächtnisses beteiligt sind. Seit 2008 untersucht sie die Seele und den Zusammenhang zwischen der Seele und unserer physischen- und emotionalen Gesundheit.

Dr. Luli Faber ist auch die Autorin von "Heilen Sie Ihre Schmerzen", einem Ratgeber welcher beschreibt, wie man seine physischen Schmerzen heilt, indem man die dem Schmerz zugrundeliegenden verursachenden negativen Gefühle[1] herauslöst.

Sie können Luli Fragen zu diesem Buch stellen, indem Sie ihr eine Nachricht an ihre Emailadresse schreiben: HealYourOwnPain@gmail.com .[2]

Weitere Informationen können unter www.healyourownpain.com abgerufen werden.[3]

Diese Ausgabe wurde von Markus Jäckle aus dem englischen Original ins Deutsche übersetzt.

---

[1] Anm. d. Übers.: In diesem Buch werden sehr oft Gefühle und Emotionen erwähnt, für den Übersetzer haben diese Begriffe im Zusammenhang mit diesem Buch nahezu dieselbe Bedeutung, aus diesem Grund wurde „emotions" oft, aber nicht immer, mit „Gefühle" übersetzt.

[2] Anm. d. Übers.: Die Autorin versteht nur Englisch.

[3] Anm. d. Übers.: Die Homepage ist auf Englisch.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung 1

2. Was sind psychische Störungen? 2

3. Was sind Angstzustände? 3

3.1. Die Neurowissenschaft über Angst 3

3.1.1. Die schnelle, "unterbewusste" Nervenbahn 4

3.1.2. Die langsame, "bewusste" Nervenbahn 4

3.2. Die Neurowissenschaft über Angstzustände 5

3.3. Grenzen in der Behandlung von Angstzuständen 7

3.3.1. Verhaltenstherapien 7

3.3.2. Auf Medikamenten beruhende Therapien 9

4. Was sind Depressionen? 11

4.1. Die Neurowissenschaft über Depressionen 11

4.2. Grenzen bei der Behandlung von Depressionen 11

4.2.1. Behandlung mit Medikamenten 12

4.2.2. Verhaltenstherapien 12

5. Die Placebo- und Nocebo-Effekte 14

5.1. Der Placebo Effekt 14

5.2. Der Nocebo Effekt 14

6. Was ist unsere wahre Natur? 15

6.1. Die Seele, der Geistkörper und der physische Körper 15

6.2. Die Erklärung für den Placebo- und Nocebo Effekt 16

6.3. Die Seele bestimmt über unseren Verstand 17

6.4. Unsere Gefühle steuern unsere Gedanken 18

6.5. Eine Erklärung für die Grenzen der Behandlungsmethoden bei Angstzuständen und Depressionen 18

6.6. Gefühlsstörungen werden durch Gefühle verursacht 19

6.7. Das "Unterbewusste" gegenüber dem "Bewussten" 20

7. Schichten von Emotionen in unseren Seelen 21

7.1. Arten der emotionalen Schmerzen in unseren Seelen 21

7.2. Wut 23

7.3. Abhängigkeiten 24

7.3.1. Der Zweck von Abhängigkeiten 25
7.4. Angst 26
7.5. Trauer 26
7.6. Der Ursprung von emotionalen Schmerzen in unserer Seele 27
7.6.1. Kindheits-Emotionen 28
7.7. Die Verantwortung für unsere Emotionen übernehmen 28

8. Wie man negative Emotionen durchlebt, wenn man eine bestimmte spirituelle Überzeugung hat 30

9. Der emotionale Grund für Angstzustände 32

10. Wie heilt man Angstzustände 33
10.1. Schritt 1: Entwickeln Sie eine Bereitschaft dazu Ihre Angst zu fühlen 33
10.2. Schritt 2: Lösen Sie die Angstzustände oder Phobie aus 35
10.3. Schritt 3: Fühlen Sie die Angst welche ausgelöst wird 36
10.3.1. Der Unterschied zwischen einem Leben in Angst und der Entscheidung sie herauszulösen 37
10.4. Schritt 4: Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Trauer zu fühlen 38
10.5. Schritt 5: Fühlen Sie die Trauer, welche Ihre Angst verursacht 39
10.5.1. Einige Trauer ist nicht echt 40
10.5.2. Einige Unterschiede zwischen echter Trauer und intellektuell erzeugter/erfundener Trauer 41
10.6. Wie man den eigenen Fortschritt misst 42
10.7. Angstzustände und Abhängigkeiten 44
10.7.1. Wie wir herausfinden, welche Abhängigkeiten wir haben 44
10.7.2. Wie wir unsere eigenen Abhängigkeiten fühlen und herauslösen 45
10.8. Medikamentöse Behandlung und Angstzustände 46
10.9. Geistige Beeinflussung und Angstzustände 47

11. Die emotionalen Gründe für Depressionen 49

12. Wie man Depressionen heilt 50
12.1. Schritt 1: Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Wut zu fühlen 50
12.1.1. Der Unterschied zwischen dem Fühlen der eigenen Wut und dem Verleugnen der eigenen Wut 52
12.2. Schritt 2: Fühlen Sie Ihre Wut 52
12.3. Schritt 3: Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Angst zu fühlen 54
12.4. Schritt 4: Fühlen Sie die Angst, welche ausgelöst wird 54
12.5. Schritt 5: Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Trauer zu fühlen 54
12.6. Schritt 6: Fühlen Sie die Trauer unter Ihrer Angst 54

12.7. Wie Sie Ihren Fortschritt feststellen 55
12.8. Wie wir normalerweise unsere negativen Gefühle vermeiden 56
12.9. Abhängigkeiten und Depressionen 57
12.10. Medikamentöse Behandlung und Depressionen 58
12.11. Geistige Beeinflussung und Depressionen 58
12.12. Manische Depressionen 59
12.13. Selbstmordabsichten 60
12.13.1. Negative geistige Beeinflussung und Selbstmordabsichten 61

13. Meine eigenen Erfahrungen mit Angstzuständen 62

14. Häufig gestellte Fragen 63
14.1. Was ist der Beweis dafür, dass dieses Programm funktioniert? 63
14.2. Warum ist dieses Buch umsonst? Was ist der Haken? 63
14.3. Wie kann ich der Autorin dieses Buchs eine Spende zukommen lassen? 63

15. Empfohlene Literatur und Videos 64
15.1. Ausgewählte neurowissenschaftliche und psychologische Referenzen 64
15.2. Heal Your Own Pain Referenzen 64
15.3. Divine Truth Referenzen 64

1. Einführung

Dieser Ratgeber ist so konzipiert worden, dass er jeder Person hilft, die an irgendeiner Form von Angstzuständen oder unter Depressionen leidet.

Er wird Ihnen zeigen, wie Sie die Ursache Ihrer emotionalen Schmerzen verstehen können und Ihnen Schritte aufzeigen, wie Sie diese permanent lindern können.

Dieser Ratgeber setzt keine Behandlung durch irgendeinen qualifizierten Arzt oder irgendeine Form der Medikation voraus.

Dieser Ratgeber ist kostenlos und wird Sie auch in Zukunft nichts kosten.

Wenn Sie die in diesem Ratgeber beschriebenen Methoden ernsthaft und im vollen Umfang anwenden, so ist es möglich dass Sie Ihre Angstzustände oder Ihre Depressionen sehr schnell lindern, das heißt innerhalb von Tagen oder Wochen.

Was Sie dazu benötigen ist **Mut**, einen offenen Geist und die Bereitschaft volle persönliche Verantwortung für Ihre emotionalen Schmerzen zu übernehmen.

Dieser Ratgeber beinhaltet Methoden, welche in der westlichen Medizin derzeit nicht anerkannt sind, da sie die momentane Sichtweise der Wissenschaft in Bezug darauf was Gefühle in uns auslösen herausfordern.

Dennoch beruht dieses Buch auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, wozu auch wissenschaftliche Beweise für den Placebo Effekt gehören, sowie auf Erkenntnissen aus der Psychologie, auf Divine Truth[4] und auf meinen eigenen persönlichen Erfahrungen und soll zeigen, dass es möglich ist Angstzustände vollständig zu überwinden und Depressionen sehr schnell aus unserem Leben herauszulösen, indem die beschriebenen Methoden angewandt werden.

Dieser Ratgeber wird Sie in Bezug auf Ihre Glaubenssätze über Gefühle herausfordern und Sie auch emotional fordern.

Dennoch sind die in diesem Programm beschriebenen Methoden der einzige Weg, wie Sie sich von Ihren emotionalen Schmerzen permanent befreien, denn Sie gehen die Ursache der emotionalen Schmerzen an.

Haftungsausschluss: Das Befolgen der in diesem Ratgeber erwähnten Methoden erfolgt auf eigene Gefahr und wir übernehmen keine Verantwortung für irgendwelche negativen Folgen durch diesen Ratgeber oder die darin beschriebenen Methoden.

[4] Anm. d. Übers.: Göttliche Wahrheit

2. Was sind psychische Störungen?

Psychische Störungen sind sehr weit verbreitet, einer von zwei Erwachsenen macht irgendeine Form der psychischen Störung während seines Lebens durch.

Die häufigsten Formen der psychischen Störung an denen Menschen erkranken sind Angstzustände und Depressionen.

Angstzustände und Depressionen sind in der Regel komorbid, das heißt dass Menschen gleichzeitig unter Angstzuständen und Depressionen leiden können.

Bei Menschen mit Angstzuständen und Depressionen ist es außerdem wahrscheinlicher, dass sie physische Gesundheitsprobleme haben, wie zum Beispiel chronische Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Asthma oder Herzprobleme.

Zu den Angstzuständen gehören Panikattacken, Agoraphobien (Ängste in bestimmten Umgebungen und Situationen), allgemeine Angstzustände und posttraumatische Belastungsstörungen.

Angstzustände zeichnen sich durch das Fühlen von Stress, Sorgen, Panik, Anspannung, Elend und/oder Nervosität aus und können mit physischen Symptomen wie Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Beben und Atemschwierigkeiten einhergehen.

Depressionen zeichnen sich dadurch aus, dass man unter einer niedergeschlagenen Stimmung leidet, sein Selbstbewusstsein und sein Selbstwertgefühl verliert, über wenig Energie verfügt und/oder für mindestens zwei Wochen antriebslos ist.

Angstzustände und Depressionen haben in der Regel einen negativen Einfluss auf die Fähigkeit der Menschen ihre Beziehungen und ihr soziales Leben aufrecht zu erhalten und ihre Fähigkeit zu arbeiten und ihr Zuhause zu verwalten.

Angstzustände sind in den USA die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit, Schätzungen zu Folge beläuft sich der wirtschaftliche Schaden aufgrund von Angstzuständen und Depressionen in Australien auf 20 Milliarden AU$ pro Jahr.

Angstzustände und Depressionen stellen also schwerwiegende Probleme in unserer Gesellschaft dar, nicht nur für die Wirtschaft, sondern noch viel mehr aufgrund des negativen Einflusses den sie darauf haben, dass Menschen ein glückliches und erfüllendes Leben führen können.

Dennoch ist zum jetzigen Zeitpunkt keine Heilmethode für Angstzustände oder Depressionen bekannt, obwohl es eine große Anzahl an Behandlungsmethoden gibt.

Dieses Buch erklärt, weshalb die derzeitigen Behandlungsmethoden keine Heilung für Angstzustände und Depressionen darstellen und es erklärt auch wie Angstzustände und Depressionen vollständig und dauerhaft geheilt werden können, indem die Ursache von Angstzuständen und Depressionen angegangen wird.

3. Was sind Angstzustände?

Hirnforscher haben ein ausreichend gutes Verständnis darüber, was im Gehirn passiert während wir uns ängstlich fühlen und wie sich Angst unter gewissen Umständen zu Angstzuständen oder Phobien entwickeln kann.

Dennoch glauben Hirnforscher, dass Angst uns angeboren ist – dass sie für das Überleben notwendig ist und aus diesem Grund eine evolutionäre Eigenschaft ist, welche sich dauerhaft in uns befindet.

Das ist aber NICHT der Fall – jede Angst kann herausgelöst werden indem man sie fühlt.

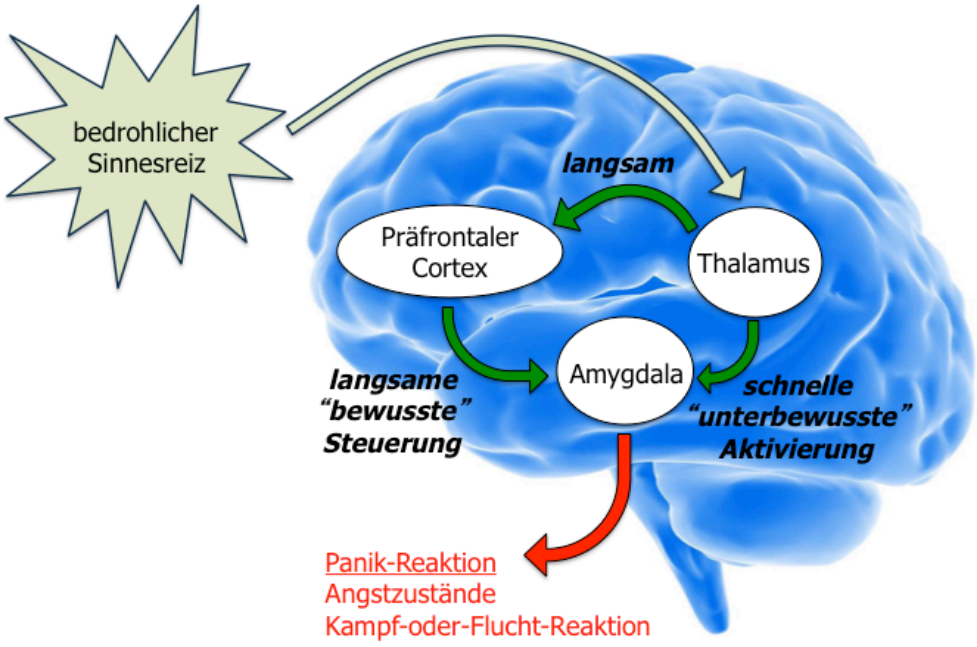
Unten finden Sie die aktuelle Theorie darüber, was im Gehirn während der Entstehung von Angstzuständen vor sich geht. Sie entstehen aufgrund eines Konditionierungsprozesses.

3.1. Die Neurowissenschaft über Angst

Wenn eine Person mit einem bedrohlichen Sinneseindruck konfrontiert wird, wird die Information darüber an das Gehirn weitergeleitet.

Diese Information wandert zu dem Teil des Gehirns, der als Thalamus bezeichnet wird.

Der Thalamus leitet dann über zwei Nervenbahnen die Information über den bedrohlichen Sinneseindruck weiter zu einem Teil des Gehirns welcher als **Amygdala** bezeichnet wird, von welchem man denkt, dass er **das emotionale Zentrum des Gehirns** darstellt.



3.1.1. Die schnelle, "unterbewusste" Nervenbahn

Die erste Leitung übermittelt die bedrohlichen Eindrücke in rasanter Geschwindigkeit direkt vom Thalamus zur Amygdala, über eine schnelle, "unterbewusste" Nervenbahn.

Die Amygdala ruft dann in ebenfalls rasanter Geschwindigkeit eine Angstreaktion gegenüber dem bedrohlichen Sinneseindruck hervor. Dies ruft die emotionale Erfahrung der Angst hervor und eine durch Angst geprägte Verhaltensänderung, zum Beispiel dass sich der Körper auf einen Kampf oder eine Flucht vorbereitet.

Diese Nervenbahn wird als "unterbewusst" bezeichnet, weil sie unterhalb der bewussten Wahrnehmung aktiviert werden kann. Anders ausgedrückt können wir auf einen bedrohlichen Sinneseindruck reagieren, bevor wir uns überhaupt darüber bewusst sind, weshalb wir reagiert haben.

Diese Nervenbahn wird in Situationen aktiviert, wo wir uns plötzlich ängstlich fühlen, wo wir fühlen können wie unser Herz rast, Schmetterlinge im Bauch fühlen oder uns wacher fühlen, bevor wir uns bewusst darüber sind weshalb wir Angst haben.

Zum Beispiel können wir einem sich uns nähernden Auto ausweichen bevor wir uns bewusst darüber sind, dass wir in Gefahr waren von einem Auto angefahren zu werden. Es dauert normalerweise eine Sekunde oder länger, bis wir uns bewusst darüber werden, was passiert ist und dass wir gerade einer bedrohlichen Situation entkommen sind.

Es wird angenommen, dass diese Nervenbahn des Gehirns alle Ängste überträgt, welche zu lebensbedrohlichen Situationen gehören, dazu gehören gefährliche Tiere oder gewalttätige Menschen. Sie kann sogar "unterbewusst" aktiviert werden, wenn wir das Gesicht einer wütenden Person sehen.

Wissenschaftler halten viele der Ängste, welche von dieser Nervenbahn übertragen werden, für angeboren und dass sie das Produkt der Evolution sind.

3.1.2. Die langsame, "bewusste" Nervenbahn

Eine zweite Nervenbahn führt über einen Teil des Gehirns, welcher als präfrontaler Cortex bekannt ist, vom Thalamus zur Amygdala.

Diese Nervenbahn benötigt zur Übertragung der Informationen mehr Zeit und wird als "bewusst" bezeichnet, weil in die Übertragung auf bewusste Weise eingegriffen werden kann.

Diese Nervenbahn kann die emotionale- und verhaltensbezogene Angstreaktion verändern, welche durch die Amygdala hervorgerufen wird.

Diese Nervenbahn erlaubt es uns, unsere emotionalen Reaktionen mit Hilfe unseres Geistes zu verändern.

Wenn wir zum Beispiel kurz davor sind eine Handlung vorzunehmen vor der wir Angst haben, wie zum Beispiel das Reden in der Öffentlichkeit, können wir, um die Kontrolle zu

behalten, unsere Angst verändern, indem wir uns selbst einreden, dass uns keine Gefahr droht, dass uns nichts passieren wird und dass wir keinen Grund haben ängstlich zu sein. Dies schwächt unsere Erfahrung der Angst ab.

Oder wir haben Angst vor Versammlungen, dann können wir diese Nervenbahn nutzen um unsere Angst zu unterdrücken damit wir in der Lage sind mit der sozialen Situation umzugehen und nicht von unserer Angst überwältigt werden.

Wissenschaftler sehen in dieser Nervenbahn eine Eigenschaft des menschlichen Gehirns, welche es von den anderen Tieren unterscheidet, welche über keinen präfrontalen Kortex verfügen.

Diese Nervenbahn erlaubt es uns unser Verhalten so zu ändern, dass wir nicht immer impulsiv auf unterschiedliche Situationen reagieren, welche bedrohlich sein mögen oder auch nicht.

Zum Beispiel können wir unseren Verstand dazu nutzen, dass wir wenn wir verbal angegriffen werden, nicht zurück angreifen, was die Situation verschlimmern könnte, sondern anstatt dessen die Gründe betrachten weshalb wir angegriffen werden oder uns dem Angriff entziehen.

Wir können so gut darin werden unsere Angst täglich mit Hilfe dieser Nervenbahn zu regulieren, dass wir sehr einfach damit aufhören können zu bemerken, dass wir es tun und wir können anfangen zu denken, dass wir nicht sehr viel Angst in uns haben.

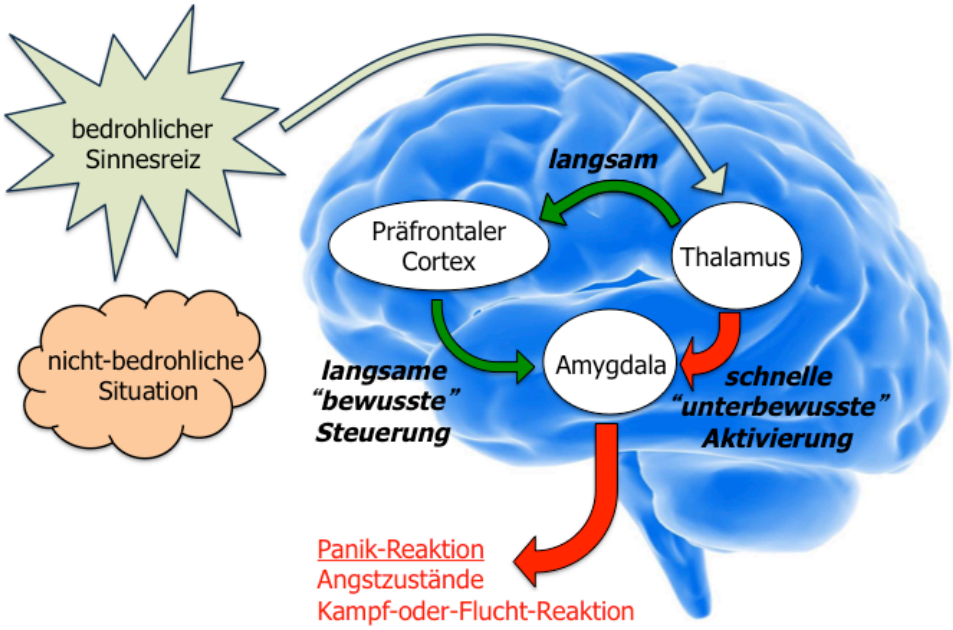
3.2. Die Neurowissenschaft über Angstzustände

Es wird daran geglaubt, dass Angstzustände durch Konditionierung entstehen.

Die Konditionierung ist ein Prozess durch welchen wir lernen, Angst vor einer nicht-bedrohlichen Situation zu haben, weil wir die nicht-bedrohliche Situation mit einer wirklichen oder vermeintlichen Bedrohung verknüpfen.

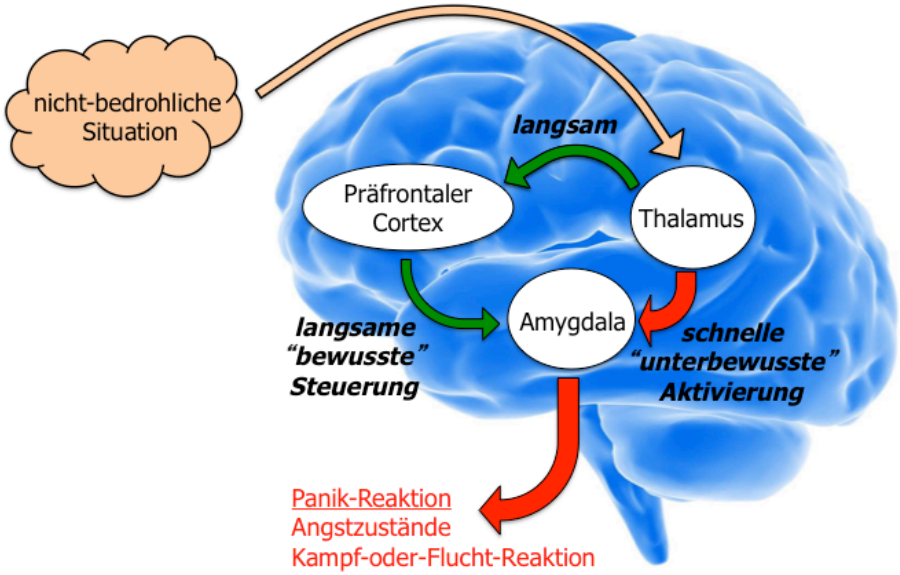
Es wird angenommen, dass die schnelle, „unterbewusste" Nervenbahn vom Thalamus zur Amygdala während der Konditionierung verstärkt wird (durch den größeren roten Pfeil im untenstehenden Diagramm verdeutlicht).

Dies verstärkt wiederum die Angstreaktion, welche durch die Amygdala ausgelöst wird.



Nachdem die Konditionierung stattgefunden hat hält eine Person eine nicht-bedrohliche Situation für bedrohlich.

Dies führt zu einer stärkeren Aktivierung der Amygdala als vorher, da die schnelle, "unterbewusste" Nervenbahn vom Thalamus zur Amygdala verstärkt wurde.



Dies führt zu einer immer größeren Angstreaktion, wann immer die Person mit derselben nicht-bedrohlichen Situation konfrontiert wird.

In anderen Worten stellen sich bei der Person Angstzustände ein oder sie bekommt aufgrund von den „unterbewussten" Änderungen in ihrem Gehirn Angststörungen, wenn sie Situationen ausgesetzt ist, welche normalerweise harmlos sind.

Wenn wir zum Beispiel aufgrund einer beendeten Beziehung Schmerzen empfinden, können wir die Person mit der wir in einer Beziehung waren oft als Bedrohung empfinden. Obwohl wir diese Person als wir noch in einer Beziehung mit ihr waren geliebt haben, fühlen wir dass sie uns nun Schmerzen zufügen wird. Wenn wir sie das nächste Mal sehen werden wir aus diesem Grund eine Angstreaktion haben, welche sich in Angstzuständen äußert. Dies kann nun wiederum bewirken, dass wir Angst davor haben eine neue Beziehung einzugehen, weil wir nun Angst vor einer intimen Beziehung haben, da wir meinen, dass sie eine Bedrohung für unsere emotionale Gesundheit darstellt. Wir haben uns, wie man zu sagen pflegt, „die Finger verbrannt".

Wir können aber auch als kleines Kind gelernt haben, dass wir wann immer wir einen Fehler machen bestraft werden, in dem wir geschlagen wurden oder man sich über uns lustig gemacht hat. Dies lässt uns glauben, dass wir jedes Mal wenn wir in Zukunft Fehler machen, physische oder emotionale Schmerzen durchmachen müssen. Deshalb werden wir jedes Mal wenn wir Fehler machen Angstzustände durchmachen, selbst wenn wir dafür in Wahrheit nicht verurteilt oder bestraft werden, dass wir in unserer derzeitigen Umgebung einen Fehler gemacht haben.

3.3. Grenzen in der Behandlung von Angstzuständen

Es gibt hauptsächlich zwei Wege wie man derzeit Angstzustände behandelt – Verhaltenstherapien und Behandlung durch Medikamente.

3.3.1. Verhaltenstherapien

Die häufigste Form der Verhaltenstherapie ist die kognitive Verhaltenstherapie.

Während einer kognitiven Verhaltenstherapie konzentrieren sich die Patienten darauf, auf welche Weise sie denken und handeln, da sie die Meinung vertreten, dass dies sich darauf auswirkt wie sie sich fühlen.

Die Patienten erkennen Glaubenssätze oder Verhaltensweisen, welche in Zusammenhang mit ihren Angstzuständen stehen, daraufhin ändern sie ihre Gedanken und ihr Verhalten und versuchen dadurch ihre Angst zu reduzieren.

Patienten können zum Beispiel lernen zu bemerken, wann sie sich ängstlich fühlen und dann aufgrund eines gesteigerten intellektuellen Bewusstseins erkennen, dass diese Situation nicht so bedrohlich ist, wie sie die Situation wahrnehmen. Sie können ihren Verstand dazu nutzen ihre Angst durch logisches Denken zu verringern, bevor sie überwältigt werden.

Dies beruht auf einer Strategie, welche die meisten von uns ständig benutzen, ohne dass wir uns darüber bewusst sind, nämlich das Vermeiden des Fühlens von unseren Ängsten und Angstzuständen.

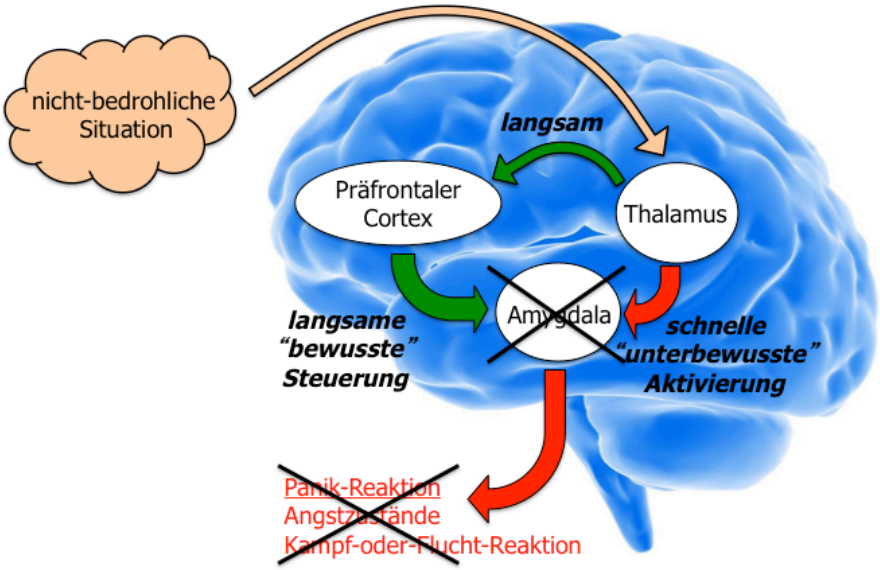
Zum Beispiel könnte eine Person, welche in ihrer Kindheit dafür bestraft wurde, dass sie Fehler gemacht hat, jedes Mal wenn sie einen Fehler am Arbeitsplatz macht Angstzustände bekommen, weil sie gelernt hat, dass das Begehen von Fehlern immer mit Strafen verbunden ist. Mit Hilfe von Techniken aus der kognitiven Verhaltenstherapie könnte sie sich einreden, dass es keinen Grund gibt sich Sorgen zu machen, wenn sie einen Fehler macht und dass ihre Angst eine Überreaktion darstellt, weil sie auf Ereignissen in der Vergangenheit beruht und nicht auf den derzeitigen Umständen. Dies führt dazu, dass die Person gegenüber der Angst abstumpft.

Eine andere Art der Therapie wird Verhaltenstherapie genannt, wo die Patienten schrittweise der Situation oder dem Trigger ausgesetzt werden, welche(r) ihre Angstzustände auslöst, damit sie wieder erlernen können, dass die Situation sicher ist und nicht bedrohlich.

Zum Beispiel kann ein Patient der Angst vor öffentlichen Orten hat schrittweise in einer sicheren Umgebung öffentlichen Orten ausgesetzt werden, zum Beispiel in dem öffentliche Orte durch künstliche Realität erkundet werden, damit dieser erkennt, dass öffentliche Orte nicht so bedrohlich sind, wie er es vorher wahrgenommen hat.

Langsam aber sicher können Patienten, welche diese Strategie verwenden, wieder wie man zu sagen pflegt "Fuß fassen".

Alle diese Verhaltenstherapien benutzen das Gehirn, indem sie die langsame, "bewusste" Nervenbahn vom präfrontalen Cortex zur Amygdala ausnutzen (durch den größeren grünen Pfeil in untenstehender Abbildung kenntlich gemacht).



Die Theorie hinter der Verhaltenstherapie ist, dass durch die Aktivierung der langsamen, "bewussten" Nervenbahn vom präfrontalen Cortex zur Amygdala, die Funktion der Amygdala unterdrückt wird und dass auf diese Weise verhindert wird, dass sie eine Angstreaktion auslöst. Diese Aktivierung wird durch unterschiedliche Gedankenstrukturen hervorgerufen, die daraus bestehen, dass wir uns sagen, dass wir in bestimmten Situationen keine Angst haben.

Dennoch ist die stärkere, "unterbewusste" Nervenbahn, welche mit der Angst in Bezug auf die unbedrohliche Situation verknüpft ist, immer noch im Gehirn vorhanden. Sie wurde nicht entfernt.

Anstatt dessen werden neue langsame, "bewusste" Nervenbahnen erschaffen, welche dazu führen sollen, dass die Angstreaktion, welche durch die Amygdala ausgelöst wird, unterdrückt wird.

Verhaltenstherapien sind in der Behandlung von Angstzuständen nur begrenzt erfolgreich. Ist die Person einer anderen Situation ausgesetzt ist, als der Situation in welcher sie gelernt hat ihre Angst zu kontrollieren oder wenn sie nicht die nötige Zeit hat ihre emotionale Erfahrung intellektuell neu zu interpretieren, wird ihre Angstnervenbahn wieder aktiv, schnell und „unterbewusst", weil die Angstnervenbahn sich immer noch im Gehirn befindet.

Eine Person die mit Hilfe der Verhaltenstherapie gelernt hat, mit ihrer Angst vor öffentlichen Orten umzugehen, wird sich zum Beispiel immer noch ängstlich fühlen, sobald sich die Umgebung verändert und unkontrollierbar wird, zum Beispiel wenn sich auf einmal eine große Menschenmasse versammelt.

Verhaltenstherapien versuchen also das Problem zu umgehen, indem neue Nervenbahnen im Gehirn geschaffen werden, anstatt das Problem zu lösen, indem die Angstnervenbahnen aus dem Gehirn entfernt werden.

Es ist also logischer sich auf die mit Angst behaftete Erinnerung zu konzentrieren und sie zu löschen, da sie sich in der schnellen, "unterbewussten" Nervenbahn manifestiert. Auf diese Weise werden die Angstzustände geheilt.

Die Angst und die mit Angst behaftete Erinnerung kann nur durch das Fühlen und Herauslösen des Gefühls der Angst GELÖSCHT werden.
Dies heilt die Angstzustände dauerhaft.

Wie man Angst durchlebt und herauslöst wird in Kapitel 10 beschrieben.

3.3.2. Auf Medikamenten beruhende Therapien

Die Hauptbehandlungsmethode für Angstzustände sind Medikamente (Drogen) wie Valium, welches die Gehirnaktivität als Ganzes herabsetzt.

Medikamentöse Therapien wie diese versuchen das Problem der Angstnervenbahnen und Erinnerungen an die Angst zu umgehen, in dem **jegliche** Aktivität im Gehirn unterdrückt wird.

Medikamente wirken, in dem sie an bestimmte Proteine namens "Rezeptoren" im Gehirn andocken.

Die Rezeptoren für die Medikamente sind jedoch über das ganze Gehirn verteilt.

Obwohl das Medikament also in der Weise auf die Amygdala wirken mag, dass die Angst herabgesetzt wird, so wird es auch in anderen Bereichen des Gehirns wirken und andere Gehirnfunktionen beeinflussen.

Aus diesem Grund haben medikamentöse Therapien für Angstzustände Nebenwirkungen wie Erschöpfung und Erinnerungsverlust.

Auf Medikamenten basierende Therapien heilen also Angstzustände nicht, sondern behandeln lediglich die Effekte davon.

Sie können auch Abhängigkeiten schaffen, weil der Patient sich ängstlich fühlen kann, sobald er damit aufhört die Medikamente zu nehmen.

Das Fühlen und Herauslösen unserer Angst kann schnell und permanent Angst und Angstzustände beseitigen, ohne negative Nebenwirkungen und ohne dass man Medikamente dafür benötigt.

Wie man Angst durchlebt und herauslöst wird in Kapitel 10 beschrieben.

4. Was sind Depressionen?

Depressionen sind aus neurowissenschaftlicher Sicht nur unzureichend verstanden. Dennoch ist die am weitesten verbreitete, derzeit aktuelle Theorie unten aufgeführt.

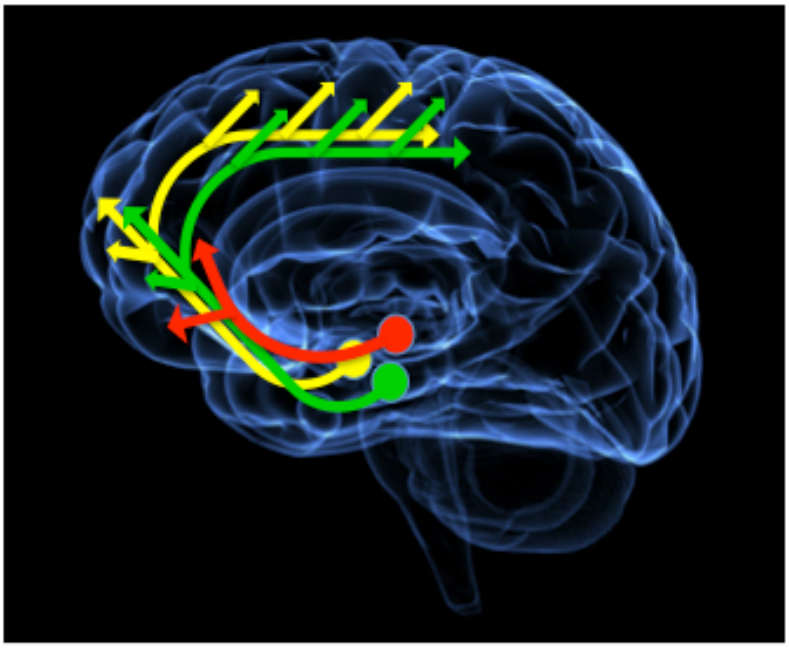
4.1. Die Neurowissenschaft über Depressionen

Es gibt hauptsächlich drei Arten von Chemikalien oder Neurotransmittern im Gehirn, welche sich auf die Stimmung auswirken.

Diese Neurotransmitter werden Noradrenalin, Serotonin und Dopamin genannt.

Diese Neurotransmitter werden von Strukturen hergestellt welche sich tief im Innern des Gehirns befinden und dann mit Hilfe von Nervenbahnen verteilt über das ganze Gehirn freigesetzt (wie es in untenstehender Abbildung gezeigt ist), dort beeinflussen sie die Gehirnaktivität und auch unsere Stimmung.

Medikamente welche sich auf diese Neurotransmitter auswirken, können auch die Stimmung und die Gefühlslage einer Person beeinflussen.



Noradrenalin
Serotonin
Dopamin

4.2. Grenzen bei der Behandlung von Depressionen

Die Veränderungen, welche im Gehirn während der Entstehung von Depressionen stattfinden, sind zum jetzigen Zeitpunkt von Wissenschaftlern noch nicht verstanden worden.

Dennoch gibt es hauptsächlich zwei Behandlungsmethoden für Depressionen – Verhaltenstherapie und Behandlung durch Antidepressiva.

4.2.1. Behandlung mit Medikamenten

Medikamente, welche als Antidepressiva wirken, verändern die Konzentrationen von Noradrenalin, Serotonin und/oder Dopamin im Gehirn.

Üblicherweise werden insbesondere Medikamente wie Prozac, welche sich auf den Serotonin Spiegel auswirken, dazu benutzt um Depressionen zu behandeln.

Auf Medikamenten basierende Therapien welche Depressionen behandeln sollen, wirken auf ihre Ziele oder Rezeptoren ein, die über das ganze Gehirn verteilt sind.

Sie zielen deshalb nicht nur auf Nervenbahnen, welche die Stimmung betreffen, sondern auf alle Nervenbahnen des Gehirns, welche die Neurotransmitter Noradrenalin, Dopamin und/oder Serotonin einsetzen.

Aus diesem Grund gibt es häufig Nebenwirkungen, welche oftmals von den Patienten nicht ertragen werden können.

Auch das Einsetzen der Wirkung der Antidepressiva ist verzögert, es kann 2 bis 4 Wochen dauern, bis die Behandlung wirkt.

Man versteht derzeit nicht warum es dazu kommt oder wie Antidepressiva tatsächlich funktionieren.

Bei einigen Menschen schlägt die Behandlung mit Medikamenten nicht an, die Depression wird nicht gelindert, andere Menschen werden rückfällig, sobald das Medikament abgesetzt wird.

Das liegt daran, dass die Behandlung durch Medikamente einen chemischen Effekt angeht, anstatt sich um die Ursache der Depression zu kümmern.

Der Grund für unsere emotionalen Schmerzen ist von emotionaler Natur und nicht von chemischer Natur.

4.2.2. Verhaltenstherapien

Es werden derzeit hauptsächlich zwei Therapien bei der Behandlung von Depressionen eingesetzt, es handelt sich dabei um die kognitive Verhaltenstherapie und die auf Achtsamkeit basierende Verhaltenstherapie.

Bei der kognitiven Verhaltenstherapie lernen die Patienten gewisse Gedankenstrukturen und Verhaltensweisen zu erkennen, welche oft in Zusammenhang mit dem Gefühl des deprimiert seins gebracht werden und versuchen dann ihre Gedanken und ihr Verhalten zu ändern, um die Chance darauf dass sie sich deprimiert fühlen zu verringern.

In der auf Achtsamkeit beruhenden kognitiven Therapie lernen die Patienten sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und die angenehmen, wie auch unangenehmen Emotionen welche sie gerade fühlen anzunehmen, ohne zu versuchen sie zu ändern.

Es wird davon ausgegangen, dass dies Patienten dabei hilft die Gefühle der Traurigkeit oder negative Gedankenmuster, welche in Zusammenhang mit dem Gefühl des deprimiert-seins stehen, frühzeitig zu erkennen. Dies hilft zu verhindern, dass es zu Depressionen kommt.

Zum Beispiel kann ein Patient erkennen, dass er/sie anfängt sich deprimiert zu fühlen, wenn ein bestimmtes Verhaltensmuster von ihm/ihr, wie zum Beispiel andere zufriedenzustellen, nicht erfolgreich ist. Mit Hilfe der auf Achtsamkeit basierenden Verhaltenstherapie können Patienten erkennen, dass ihre Depression daher rührt, dass sie keinen Erfolg in ihrem Verlangen andere zufriedenzustellen haben und diese gesteigerte Achtsamkeit hilft dabei, dass sie sich von den emotionalen Schmerzen die sie darüber fühlen distanzieren können und es verhindert, dass sie sich überwältigt davon fühlen.

Genauso wie bei den Verhaltenstherapien für Angstzustände, geht man bei den Verhaltenstherapien für Depressionen davon aus, dass sie sich auf die langsamen, „bewussten" Nervenbahnen vom präfrontalen Cortex zu den niedrigeren Gehirnarealen konzentrieren, um die Stimmung und die Gefühle zu verändern.

Aus diesem Grund gilt das Gleiche wie bei den Behandlungsmethoden für Angstzustände: Diese Behandlungsmethoden umgehen die Fehlfunktionen in den Gehirnarealen in dem versucht wird, neue Nervenbahnen im Gehirn entstehen zu lassen, die das Problem überschreiben.

Hierbei wird sich nicht um die emotionalen Gründe gekümmert, warum die Person depressiv wurde und es stellt somit auch keine Heilung für eine Depression dar.

Aus diesem Grund verweilt bei der auf Achtsamkeit basierenden kognitiven Therapie der innere emotionale Schmerz in uns, obwohl Verhaltensmuster welche inneren emotionalen Schmerz entstehen lassen dadurch besser verstanden werden und dadurch akzeptiert werden. Diese Behandlungsmethode führt also lediglich zu einer Linderung der Symptome, anstatt zu einer Heilung.

Zum Beispiel bleibt in einer Person, die andere zufrieden stellen möchte, der emotionale Grund dafür andere zufriedenstellen zu wollen in ihr und ist somit nicht geheilt worden. Anstatt dessen hat sie für eine gewisse Zeit Erleichterung davon.

Depressionen können nur vollständig und dauerhaft geheilt werden, indem die emotionalen Gründe dafür angegangen und herausgelöst werden.

Wie man den emotionalen Grund für Depressionen identifiziert und herauslöst, wird in Kapitel 12 beschrieben.

5. Die Placebo- und Nocebo-Effekte

5.1. Der Placebo Effekt

Der Placebo Effekt ist das Phänomen, bei welchem sich die Symptome eines Patienten allein dadurch verbessern, dass er glaubt, dass er behandelt wurde.

Bei einem Placebo handelt es sich üblicherweise um eine Zuckertablette, welche dem Patienten verabreicht wird, anstatt eines aktiv-wirkenden Medikaments.

Der Placebo Effekt ist mindestens für 40% der Wirkung von heutzutage erhältlichen Pharmazeutika verantwortlich.

Es konnte gezeigt werden, dass der Placebo Effekt auch erfolgreich darin ist Depressionen und Angstzustände zu beseitigen, so wie viele weitere physische Gesundheitsprobleme.

In klinischen Versuchsreihen wirken Antidepressiva nur selten besser als Placebos.

Einige Wissenschaftler behaupten, dass auf dem Markt erhältliche Antidepressiva genauso effektiv sind wie Placebos (Kirsch et al, 2008), obwohl es sich hierbei um ein kontroverses Thema handelt (Penn & Tracey, 2012).

Der Grund dafür, dass Placebo-Behandlungen erfolgreich sind ist, dass es in der Person einen Glauben daran gibt, dass sie behandelt werden und aus diesem Grund einen Glauben, dass ihre Symptome sich bessern werden.

Dies schafft eine Verbesserung in der mentalen oder physischen Gesundheit des Patienten.

5.2. Der Nocebo Effekt

Beim Nocebo Effekt handelt es sich um ein Phänomen, bei welchem sich durch eine negative Diagnose die Symptome eines Patienten verschlimmern oder wenn eine gesunde Person daran glaubt, dass sie krank wird.

Zum Beispiel leiden 25% der Menschen an Nebenwirkungen die für eine Behandlung mit Medikamenten typisch ist, obwohl sie nur eine Placebo-Zuckerpille zu sich genommen haben. Zu diesen Nebenwirkungen zählen Erschöpfung, Übelkeit und Gedächtnisprobleme.

Der Nocebo Effekt kann Menschen sogar sterben lassen, welche fälschlicherweise mit einer tödlichen Krankheit wie Krebs diagnostiziert wurden, dies wurde durch Untersuchungen welche nach ihrem Tod erfolgt sind festgestellt.

Der Nocebo Effekt rührt vom Glauben der Person daran, dass sich ihre Gesundheit verschlechtern wird, her und dies erzeugt die physischen Symptome welche mit schlechter Gesundheit in Verbindung stehen.

6. Was ist unsere wahre Natur?

Der Grund dafür, dass unsere Überzeugungen einen so starken Einfluss auf unsere mentale-, wie auch physische Gesundheit haben, im Positiven wie im Negativen ist, dass Überzeugen sich in unserer Seele befinden.

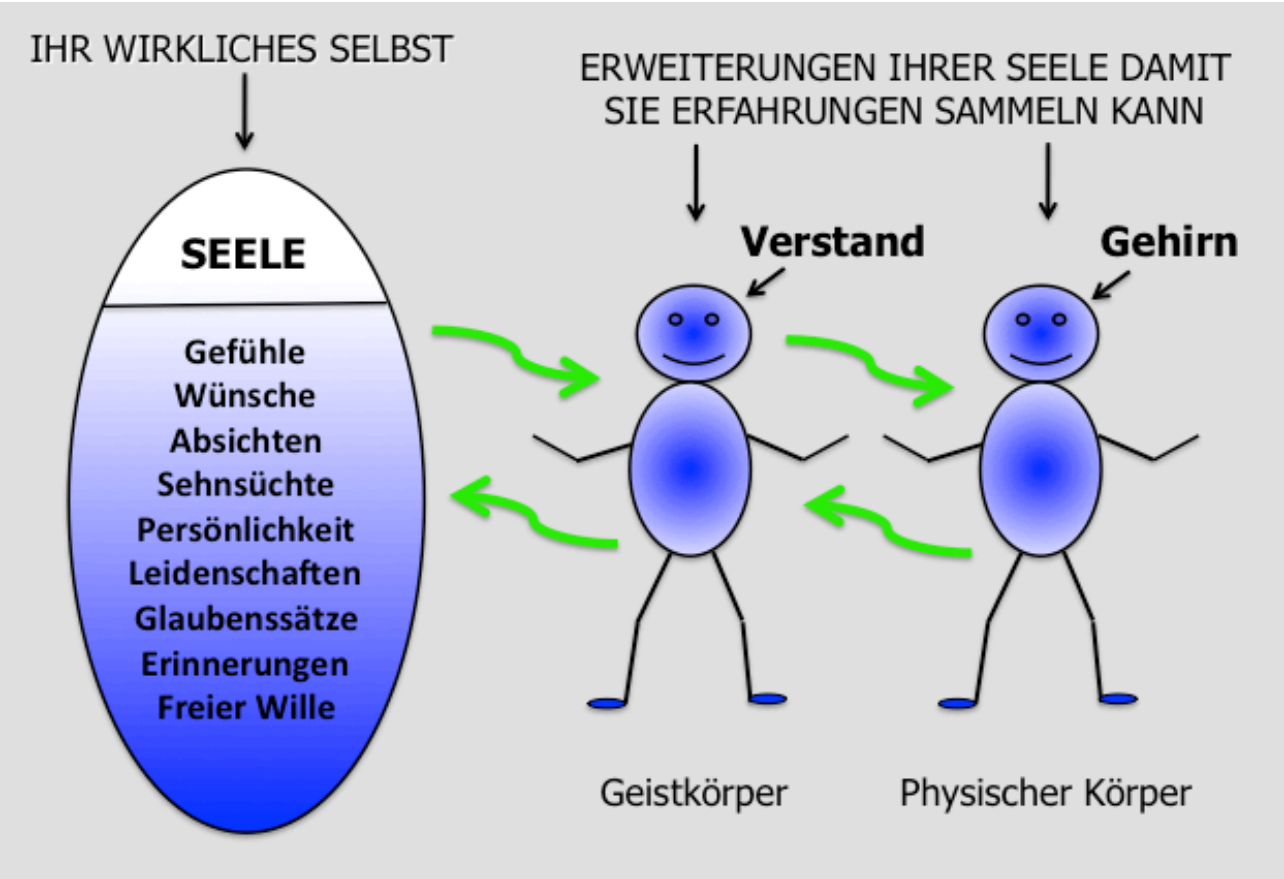
6.1. Die Seele, der Geistkörper und der physische Körper

Unsere Seelen sind unser wahres selbst. Sie sind es, welche uns zu Menschen machen.

Wir haben auch einen physischen Körper, durch welchen unsere Seelen mit der physischen Welt interagieren. Der physische Körper steht im Zentrum der westlichen Medizin.

Zusätzlich haben wir auch einen Geistkörper, durch welchen unsere Seelen Erfahrungen machen können. Es ist unser Geistkörper, der die Meridiane und Chakren beinhaltet und er steht im Zentrum der östlichen Medizin.

Unser Verstand befindet sich in unserem Geistkörper und unser Gehirn befindet sich in unserem physischen Körper, aber beide werden von der Seele kontrolliert.



Unsere physischen Körper und geistigen Körper sind lediglich Anhängsel, über welche unsere Seelen Erfahrungen sammeln. Unsere Seele ist ein mächtiger Teil von uns.

Unsere Seele ist der Behälter für alles unten stehende (und noch mehr):

- Unsere Gefühle
- Unsere Überzeugungen
- Unsere Leidenschaften
- Unsere Verlangen
- Unsere Ziele
- Unsere Sehnsüchte
- Unsere Erinnerungen
- Unser freier Wille
- Unsere Persönlichkeit

Da unsere Seele unser wahres Selbst ist und über unseren physischen Körper und unseren Geistkörper entscheidet, entscheidet unsere Seele auch darüber, was in unserem physischen Körper und unserem Geistkörper vor sich geht.

Unsere Seele ist der GRUND für alles, was unserem Geistkörper und unserem physischen Körper widerfährt.

Umgekehrt ist alles, was in unserem Geistkörper oder physischen Körper vor sich geht ein EFFEKT von etwas in unserer Seele.

6.2. Die Erklärung für den Placebo- und Nocebo Effekt

Der Placebo- und Nocebo-Effekt können dann erklärt werden, wenn man die Macht der Seele verstanden hat.

Überzeugungen befinden sich in unseren Seelen.

Aus diesem Grund können Glaubenssätze unsere physischen- und mentalen Funktionen in unserem physischen Körper und auch Geistkörper verändern, weil die Seele über unseren physischen Körper und unseren Geistkörper entscheidet.

Wenn eine Person daran glaubt, dass sie mit Antidepressiva behandelt wird, obwohl sie einen Placebo erhalten hat, dann kann dies Änderungen in ihrem Geistkörper und ihrem physischen Körper hervorrufen.

Aus diesem Grund kann ein Placebo eine effektive Behandlung für Depressionen darstellen, weil eine Änderung in der Seele stattgefunden hat, aufgrund derer die Person daran glaubt, dass sich ihre Depressionen lindern werden.

Dieser Glauben in der Seele ändert die Wirkweise des Verstands und des Gehirns.

Umgekehrt verhält es sich so, dass wenn eine Person daran glaubt, dass sie Gesundheitsprobleme bekommt, also die Ursache für den Nocebo Effekt, dann kann dieser Glauben in ihrer Seele tatsächlich das Gesundheitsproblem in ihrem Geistkörper und physischen Körper erschaffen.

Mit Hilfe von Gehirn-abbildenden Studien haben Wissenschaftler herausgefunden, dass als Folge einer Behandlung durch Placebos Änderungen im Gehirn stattgefunden haben, also Änderungen welche sich nur durch einen Glauben ergeben haben (Faria et al, 2008).

6.3. Die Seele bestimmt über unseren Verstand

Unsere Seele ist unser wahres Selbst und sie ist verdammt mächtig.

Unser Verstand befindet sich in unserem Geistkörper.

Unser Gehirn befindet sich in unserem physischen Körper.

Da unsere Seele über unseren Geistkörper und unseren physischen Körper entscheidet bedeutet das, dass unsere Seele unseren Verstand kontrolliert und unsere Gehirnfunktionen und sie steht über dem Verstand und dem Gehirn.

Aus diesem Grund lenkt die Seele unsere Gedanken.

6.4. Unsere Gefühle steuern unsere Gedanken

Da unsere Seele über unserem Verstand steht kontrollieren Aspekte der Seele, wie unsere Gefühle, unsere Leidenschaften und Wünsche, unseren Verstand und unser Gehirn.

Das bedeutet, dass **unsere Gefühle unsere Gedanken leiten.**

Wir können zum Beispiel versuchen uns selbst mit Hilfe von unserem Verstand einzureden, oder üben zu denken, dass wir keine Angst vor Schlangen haben, indem wir die langsame, "bewusste" Nervenbahn unseres Gehirns' benutzen, aber wenn wir einer Situation ausgesetzt werden, wo sich eine Schlange vor uns befindet, dann werden wir Angst haben.

Wenn wir aber die Angst aus uns auf eine emotionale Weise herauslösen, so werden wir keine Angst mehr haben, wenn wir eine Schlange sehen, weil sich die Angst dann nicht mehr in uns befindet.

Die neue angstfreie Reaktion geschieht automatisch, ohne dass irgendeine Form von emotionaler oder mentaler Anstrengung erforderlich ist.

Wir reden uns dann nicht mehr ein, dass wir keine Angst haben, weil die Angst nicht mehr in uns existiert.

Wir können negative Gefühle nicht dadurch entfernen, dass wir uns einreden, dass wir diese Gefühle nicht haben, weil die Gefühle immer noch in unseren Seelen sein werden, unsere Gedanken kontrollieren werden und über die Aktivität in der „unterbewussten", schnellen Nervenbahn des Gehirns entscheiden werden, welche unser Verhalten steuert.

6.5. Eine Erklärung für die Grenzen der Behandlungsmethoden bei Angstzuständen und Depressionen

Da unsere Seelen um ein Vieles mächtiger sind als unser Verstand, kontrollieren unsere Seelen unseren Verstand und unsere Gefühle erschaffen unsere Gedanken, jeder Versuch unsere Gefühle mit Hilfe von Gedanken kontrollieren zu wollen ist aussichtlos.

Aus diesem Grund sind Verhaltenstherapien welche versuchen Angstzustände und Depressionen zu behandeln nicht besonders effektiv und heilen die Gefühlsstörung auch nicht – weil sie versuchen Emotionen mit Gedanken zu kontrollieren.

Es ist unmöglich Gefühle mit Hilfe von Gedanken zu ändern,
weil Gefühle über unseren Gedanken stehen.

Das Gefühl wird in der Seele immer gegenwärtig sein und wird sich in Nervenbahnen manifestieren, bis das Gefühl aus der Seele herausgelöst wurde.

Ich stelle die Hypothese auf, dass die schnellen, "unterbewussten" Nervenbahnen, welche die Angstzustände übermitteln, aufgelöst werden sobald das Gefühl erst einmal aus der

Seele herausgelöst wurde. Es gibt jedoch zum jetzigen Zeitpunkt keine wissenschaftlichen Experimente, welche das genauer untersucht haben.

Jeglicher Versuch das Gehirn mit Hilfe von Medikamenten zu verändern, wird die Gefühlsstörung ebenfalls nicht heilen, weil sie ein chemisches Ungleichgewicht behandeln und nicht den emotionalen Grund, welcher sich in unserer Seele befindet.

Aus diesem Grund sind Behandlungen mit Hilfe von Medikamenten nur teilweise und vorübergehend effektiv – weil die Gefühle in unserer Seele weiterhin Probleme in unserem Verstand und Gehirn erschaffen werden, solange sie in unserer Seele bleiben.

6.6. Gefühlsstörungen werden durch Gefühle verursacht

Die vorherrschende Meinung in der westlichen Medizin ist, dass emotionale Störungen physische Ursachen haben.

Zum Beispiel ist die momentane Auffassung, dass Depressionen und Angstzustände mit chemischen Ungleichgewichten im Gehirn zusammenhängen.

Dies stimmt aber nicht – **emotionale Probleme haben emotionale Ursachen.**

Es ist offensichtlich, dass emotionale Probleme von Emotionen verursacht werden, wenn man sich zum Beispiel anschaut, wie Phobien oder Post-Traumatische Stress Zustände entstehen – sie werden durch eine **aufwühlende emotionale Erfahrung** erschaffen.

Es ist daher nur logisch, ein emotionales Problem zu lösen, indem man die zugrundeliegenden Emotionen auflöst.

Um zu verändern, wie wir uns fühlen, müssen wir uns auf die Gefühle in unserer Seele konzentrieren und nicht auf die Gedanken unseres Verstands.

Sich auf die Emotionen in der Seele zu konzentrieren **heilt das Problem** und macht eine Behandlung unnötig.

Es ist **schnell und effektiv**, weil es die Ursache des Problems angeht, anstatt eine Umgehungslösung mit Hilfe unseres Gehirns oder unseres Verstands zu schaffen.

Es ist **dauerhaft**, weil es die Ursache in unserer Seele verändert, anstatt den Effekt zu behandeln.

DER EINZIGE WEG IRGENDEIN GEFÜHL HERAUSZULÖSEN IST ES ZU DURCHLEBEN INDEM MAN ES FÜHLT.

6.7. Das "Unterbewusste" gegenüber dem "Bewussten"

Neurowissenschaftler und Psychologen glauben, dass es in unserem Gehirn einen "unterbewussten" Bereich gibt, in welchem die Aktivität unterhalb der Wahrnehmungsschwelle liegt.

Sie glauben, dass ein Großteil unseres Verhaltens und unserer Handlungen von unserem "Unterbewusstsein" angetrieben wird, aufgrund von Programmierungs- oder Konditionierungsprozessen in unserem Gehirn.

Diese Theorie kam auf, da in Wirklichkeit jeder eine Unmenge an Gefühlen verdrängt, wozu auch Wünsche, Leidenschaften, Sehnsüchte und so weiter zählen und diese Unterdrückung hat zur Folge, dass es uns an Eigenwahrnehmung fehlt.

Aus diesem Grund fühlen wir uns dazu getrieben, bestimmte Dinge zu tun oder auf eine bestimmte Weise zu reagieren, ohne zu verstehen warum.

Es ist möglich, sich vollständig gewahr oder "bewusst" darüber zu sein, was unsere Handlungen und unser Verhalten antreibt, weil es unsere Seele ist, unser wahres selbst, welche(s) unsere Handlungen und unser Verhalten antreibt.

Es sind unsere Gefühle, Leidenschaften, Wünsche, Überzeugungen, Erinnerungen und so weiter, welche sich in unserer Seele befinden und unsere Handlungen und unser Verhalten antreiben.

Der Grund dafür, weshalb wir uns nicht vollständig bewusst darüber sind, ist dass wir uns dazu **entscheiden, unsere Seele zu verleugnen** und unsere wahren Gefühle.

Um vollständig über uns selbst bewusst zu werden, müssen wir uns dazu entscheiden, das was ins unserer Seele ist nicht länger zu unterdrücken.

Sobald wir uns dazu entscheiden unsere Seele nicht länger zu unterdrücken, werden wir automatisch und sofort unsere Gefühle fühlen, unsere Leidenschaften, Wünsche, Glaubenssätze und andere Aspekte von unserer Seele.

7. Schichten von Emotionen in unseren Seelen

Jeglicher von uns wahrgenommener emotionaler Schmerz folgt aus der Unterdrückung von schmerzhaften Gefühlen in unseren Seelen. Wir haben uns also dazu entschieden diese schmerzhaften Gefühle nicht zu fühlen.

ENTSCHEIDEN wir uns dazu, unsere schmerzhaften Erfahrungen zu fühlen und herauszulösen, so machen wir keine emotionalen Störungen mehr durch.

Dies ist eine gefühlte Entscheidung, die wir auf einer tief-liegenden Gefühlsebene vornehmen, die Entscheidung dass wir unsere emotionalen Schmerzen fühlen möchten.

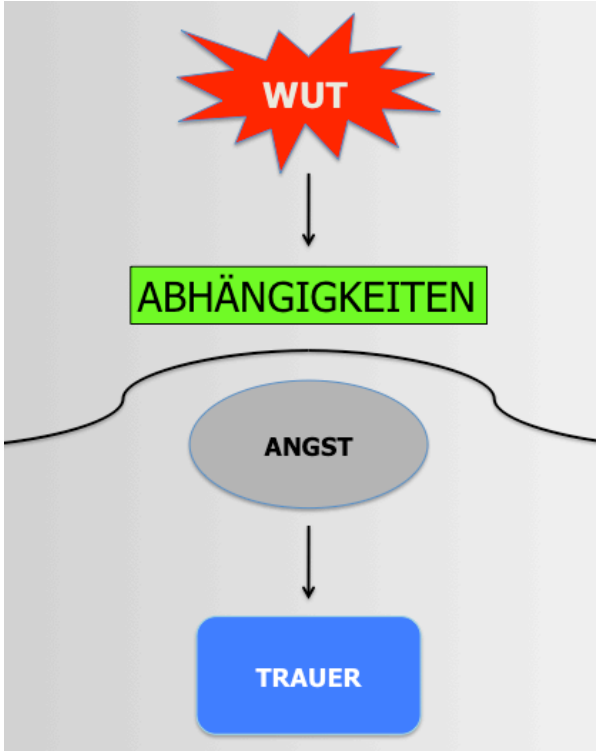
Sobald wir unsere emotionalen Schmerzen fühlen möchten, werden wir anfangen sie zu fühlen und herauszulösen.

7.1. Arten der emotionalen Schmerzen in unseren Seelen

In unseren Seelen befinden sich hauptsächlich vier übereinandergeschichtete Arten von Schmerzen:

- Wut
- Abhängigkeiten
- Angst
- Trauer

Wut verdeckt unsere Abhängigkeiten, unsere Abhängigkeiten verdecken unsere Angst und unsere Angst verdeckt unsere Trauer.



Neben den genannten Gefühlen können auch Schamgefühle, welche der Angst ähnlich sind, unsere Trauer überdecken und durch Abhängigkeiten und Wut überdeckt werden.

Wut reicht von Gefühlen des leichten Irritiert-seins über Ungeduld bis hin zu Verärgerung und Rage. Diese können sich noch weiter hin zu Zorn, Feindseligkeit und Hass steigern.

Unsere Abhängigkeiten bilden eine Schicht aus Gefühlen in uns, welche uns dabei hilft, unsere Angst und Trauer nicht fühlen zu müssen. Abhängigkeiten sind die sogenannten "unterbewussten" Muster an Emotionen, die unser Verhalten und unsere Handlungen antreiben. Es ist dennoch möglich sich bewusst zu werden, welche Abhängigkeiten man hat.

Angst reicht von den Gefühlen des Nicht-entspannt-seins und der Unruhe bis hin zu Angst, Stress und Besorgt-sein und schlussendlich zum Gefühl des Erschrocken-seins oder hin zu Angstzuständen.

Trauer ist die überwältigende Traurigkeit und das Leid, welche(s) in unseren Seelen ist.

Die Gefühle in unseren Seelen bilden übereinander gestapelte Schichten:

- Trauer bildet die unterste Schicht
- Angst überdeckt unsere Trauer
- Unsere Abhängigkeiten überdecken unsere Angst
- Unsere Wut überdeckt unsere Abhängigkeiten

Wenn wir wütend sind, verleugnen wir unsere Angst.

Wenn wir Angst haben, verleugnen wir unsere Trauer.

Trauer ist der Grund für emotionale Schmerzen.

Indem wir uns durch die verschiedenen Schichten an Gefühlen fühlen, erlauben wir den Gefühlen aus unserer Seele herauszufließen und uns für immer zu verlassen.

Um zu unserer Trauer zu gelangen, sie zu durchleben und herauszulösen müssen wir uns zuerst durch die Schicht der Wut fühlen und danach durch unsere Ängste.

Die emotionalen Schichten über der Trauer müssen gefühlt und herausgelöst werden, bevor wir Zugang zu unserer Trauer erhalten.

Sobald wir eine bestimmte Trauer durchlebt und herausgelöst haben, werden wir nie wieder in Bezug auf das Thema der Trauer Angst haben oder Wut darüber empfinden.

Der EINZIGE Weg unsere emotionalen Schmerzen zu entfernen ist sie zu durchleben.

7.2. Wut

Wenn wir uns ungeduldig, irritiert, verärgert, frustriert oder wütend fühlen oder voll mit Rage, Hass oder Feindseligkeit sind, so ist das ein Zeichen dafür, dass wir wütend sind.

Von Zeit zu Zeit äußert sich unsere Wut als kindliches Gefühl, welches sich dann in einem kindlichen Tobsuchtsanfall ausdrückt.

Dennoch sind wir noch häufiger wütend, weil eine Abhängigkeit nicht zufriedengestellt wird und dadurch wird eine Angst entblößt, die wir nicht fühlen wollen.

Indem wir unter diesen Umständen wütend werden, zeigen wir, dass wir unsere Angst nicht fühlen wollen und sie anstatt dessen verleugnen wollen.

Um zur Angst zu gelangen, die wir verleugnen, damit wir sie fühlen und herauslösen können, ***müssen wir zuerst unsere Wut fühlen.***

Das heißt nicht, dass wir jemanden anschreien sollen!

Wir können unsere Wut fühlen ohne anderen Menschen zu schaden, indem wir sie im Privaten zum Ausdruck bringen, z.B. indem wir einen Boxsack oder ein Kissen schlagen oder indem wir schreien und fluchen (dies kann in ein Kissen geschehen, sofern man sich in einem dicht-besiedelten Gebiet befindet).

Wenn wir unsere Wut fühlen und ein Verlangen danach haben, herauszufinden, was sich darunter befindet, so werden wir die Ängste entdecken, welche wir vermeiden.

7.3. Abhängigkeiten

Die am häufigsten vorkommende Methode Emotionen nicht fühlen zu müssen, ist durch die Schaffung von Abhängigkeiten.

Nicht erfüllte Abhängigkeiten sind der Hauptgrund dafür, weshalb wir wütend werden.

Abhängigkeiten sind Muster an emotionalen Reaktionen oder Verhaltensweisen, welche unsere Handlungen antreiben und tief in uns verankert sind, da sie sich schon in unserer Kindheit als ein Mittel zur Vermeidung der emotionalen Schmerzen in unseren Seelen ausgebildet haben.

Abhängigkeiten können entweder von physischer oder emotionaler Natur sein.

Zum Beispiel trinken viele Menschen Alkohol oder nehmen Drogen um sich entspannt zu fühlen. Andere lenken sich ab indem sie viel Fernsehen. Das sind Beispiele für physische Abhängigkeiten.

Dennoch sind die meisten Abhängigkeiten von emotionaler Natur.

Ein Beispiel für eine emotionale Abhängigkeit ist das Verlangen danach ein Überflieger zu sein. Dieses Verlangen kann in uns in unserer Kindheit entstanden sein, weil wir zu den Zeiten als wir etwas erreicht hatten, auch Zustimmung von unseren Eltern erhalten haben.

Ein anderes Beispiel für eine emotionale Abhängigkeit ist das Verlangen danach, andere zufriedenzustellen, um sie glücklich zu machen. Dies kann in uns entstanden sein, weil wir fälschlicherweise gelehrt wurden, dass wir für die Gefühle von anderen verantwortlich sind.

Ein anderes Beispiel ist, dass wir uns nach der Anerkennung durch andere sehnen, da uns dies hilft, die Angst und Trauer davor/darüber, dass wir nicht von anderen geliebt werden, zu vermeiden.

Es gibt Tausende von emotionalen Abhängigkeiten in uns, welche unser alltägliches Verhalten antreiben.

Unsere Abhängigkeiten überdecken unsere Angst und unsere Trauer so gut, dass wir uns die meiste Zeit nicht mehr darüber bewusst sind, dass wir Angst und Trauer in uns haben.

Wenn wir niemals Angst und Trauer erfahren, so zeigt uns dies, dass wir diese Gefühle verleugnen.

Wenn wir diese Gefühle verleugnen, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass wir in einer Abhängigkeit leben, welche wir dazu benutzen dieses Gefühl zu verleugnen.

Es gibt hauptsächlich zwei Wege festzustellen, ob man sich in einer Abhängigkeit befindet:

1. Wir werden wütend, wenn eine Abhängigkeit nicht zufriedengestellt wird.
2. Wir haben Erwartungshaltungen und Forderungen an andere Menschen, dass sie sich auf eine bestimmte Weise verhalten oder uns auf eine bestimmte Weise behandeln.

Wenn unsere Abhängigkeiten zufriedengestellt werden, sind sie oft der Hauptgrund für die Freude in unserem Leben.

Dennoch schafft das Leben in Abhängigkeiten eine Abhängigkeit von unserer Freude von den Handlungen anderer Personen. Wenn unsere Abhängigkeiten nicht zufriedengestellt werden, werden wir Schmerzen spüren.

Solange wir in unseren Abhängigkeiten leben, erschaffen wir auf lange Sicht Schmerzen in anderen und in uns selbst.

Aus diesem Grund ist es von Vorteil Abhängigkeiten aus unserem Leben zu entfernen, um unter jeglichen Umständen ein glückliches Leben führen zu können.

7.3.1. Der Zweck von Abhängigkeiten

Abhängigkeiten werden in uns geschaffen um uns dabei zu helfen unsere Schmerzen nicht fühlen zu müssen.

Viele unserer alltäglichen Handlungen werden von unserem Verlangen unsere Angst zu vermeiden angetrieben; aus diesem Grund gibt es "unterbewusste" Handlungen.

Abhängigkeiten werden hauptsächlich durch zwei Dinge angetrieben:

1. Um ein Gefühl von jemand anderem zu bekommen, weil wir es nicht in uns selbst haben, z.B. das Gefühl etwas wert zu sein.
2. Um ein Gefühl zu vermeiden, weil wir den Schmerz auf welchen sich das Gefühl bezieht nicht fühlen wollen, z.B. wenn wir wütend werden, weil jemand uns nicht gut behandelt, weil uns das ungeliebt und nicht-wertgeschätzt fühlen lässt.

Die meisten emotionalen Abhängigkeiten werden in uns bis wir sieben Jahre alt sind gebildet.

Die meisten von uns leben die ganze Zeit in Abhängigkeiten und aus diesem Grund sind wir uns nicht über die große Menge an Angst und Trauer in uns bewusst.

7.4. Angst

Wenn wir uns nicht entspannt, aufgewühlt, ängstlich, gestresst, wütend, deprimiert oder betäubt fühlen oder in Abhängigkeiten leben, so ist dies ein Zeichen dafür, dass wir Angst verleugnen.

Es gibt hauptsächlich zwei Wege wie wir vermeiden, unsere Angst zu fühlen:

1. Wir werden wütend.
2. Wir kontrollieren unser Leben indem wir in Abhängigkeiten leben.

Wenn diese zwei Strategien nicht funktionieren fühlen wir uns ängstlich und gestresst.

Wenn die Angst, die wir vermeiden wollen, groß ist, wir aber dennoch weiter versuchen sie zu vermeiden, dann entwickeln wir Angstzustände.

7.5. Trauer

Trauer ist ein Gefühl von überwältigender Traurigkeit, welche uns dazu veranlasst heulen zu wollen.

Gerade wenn wir damit anfangen unsere Gefühle zu durchleben gibt es oft einige Trauer die sofort gefühlt werden kann, ohne die emotionalen Schichten der Wut und Angst abarbeiten zu müssen.

Dennoch ist die große Mehrheit der Trauer in unseren Seelen vergraben unter den anderen Schichten an Gefühlen.

Aus diesem Grund werden wir uns zwar am Anfang einigermaßen leicht tun sofort Trauer fühlen zu können, nach einer gewissen Zeit werden wir aber jegliche "verfügbare" Trauer erreicht und herausgelöst haben.

Nach diesem Zeitpunkt müssen wir uns durch unsere Wut, unsere Abhängigkeiten und unsere Ängste fühlen, um weitere Trauer erreichen zu können.

Es ist ein häufiger Fehler zu versuchen, direkt zur Trauer zu gelangen, im Versuch die verursachende Trauer auf schnelle Weise zu erreichen und aus der Seele herauszulösen.

Dies führt oft dazu, dass wir nur scheinbar Trauer fühlen – diese Trauer ist nicht die wirkliche Trauer in unseren Seelen, sondern eine intellektuell erfundene Trauer.

Wir können nicht direkt zur Trauer gelangen.

Die emotionalen Schichten über unserer Trauer müssen vollständig durchlebt und herausgelöst werden, bevor wir unsere Trauer vollständig durchleben und herauslösen können.

Trauer ist nicht beschränkt auf das Trauern um eine(n) Verstorbene(n) beschränkt, sondern kann sich auf viele Arten der Traurigkeit beziehen:

Es gibt hauptsächlich zwei Arten von Trauer in uns:

1. Schmerzen welche uns andere zugefügt haben.
2. Schmerzen die wir anderen zugefügt haben.

Beide dieser Formen der Trauer erschaffen emotionale Störungen, wenn sie unterdrückt werden.

7.6. Der Ursprung von emotionalen Schmerzen in unserer Seele

Die Mehrheit der emotionalen Schmerzen in unseren Seelen wird während unseres Lebens im Erwachsenenalter erschaffen, von Entscheidungen welche wir getroffen haben, welche sowohl in anderen, wie auch in uns Schmerzen erschaffen haben.

Die zugrundeliegenden Motive welche uns dazu angetrieben haben, diese Entscheidungen zu treffen, welche Schmerzen in uns und anderen erschaffen haben, sind negative Gefühle – Angst und Trauer – welche seit unserer Kindheit in unseren Seelen waren.

Weil wir den emotionalen Schmerz als Kind nicht vollständig durchlebt haben, wurden diese Emotionen in unseren Seelen weggesperrt.

Wenn wir also als Kind einige Trauer nicht vollständig durchlebt haben, so wird diese Trauer immer noch in unseren Seelen sein. Wir werden seit damals eine Schicht an Angst über diese Trauer gelegt haben und wir benutzen sehr wahrscheinlich eine Abhängigkeit um uns dabei zu helfen, das Gefühl der Angst und Trauer nicht fühlen zu müssen.

Es ist unsere Entscheidung unsere Angst und Trauer nicht zu fühlen und herauszulösen, welche weiterhin emotionale Schmerzen in anderen und uns selbst erschafft.

Zum Beispiel haben wir vielleicht Trauer aus unserer Kindheit in uns, weil uns unser Vater nicht geliebt hat. Diese Trauer könnte von einer Schicht aus Angst davor, diese Trauer zu fühlen, überdeckt sein, in Folge dessen haben wir Abhängigkeiten erschaffen um uns dabei zu helfen, das Gefühl des nicht-geliebt-werdens durch unseren Vater nicht fühlen zu müssen. Wenn diese Abhängigkeiten nicht zufriedengestellt werden, werden wir wütend um zu vermeiden, dass wir uns durch unseren Vater nicht geliebt fühlen.

An diesen negativen Gefühlen aus unserer Kindheit festzuhalten, hat sowohl für uns als auch für andere Konsequenzen.

Zum Beispiel halten wir uns im oben genanntem Beispiel davon ab, einen anderen Mann vollständig zu lieben (ob wir nun männlich oder weiblich sind), weil unsere Gefühle über unseren Vater auf alle anderen Männer projiziert werden und unsere Wahrnehmung von allen Männern einfärbt. Wir projizieren aufgrund unseres Unglücklich-seins auch Beschuldigungen und Wut auf andere Männer, was in diesen Männern Schmerzen hervorruft, obwohl die Wirklichkeit ist, dass die Ursache für unsere Schmerzen unsere

Gefühle über unseren Vater aus unserer Kindheit sind und nichts mit den anderen Männern in unserem Leben zu tun haben.

Sobald wir anfangen unsere Angst und Trauer zu fühlen und herauszulösen, hören wir auf emotionale Schmerzen in anderen und uns selbst zu erschaffen und wir fangen an uns selbst zu heilen.

7.6.1. Kindheits-Emotionen

Es gibt eine Menge wissenschaftlicher Beweise dafür, dass traumatische Erfahrungen in unserer Kindheit eine Vielzahl an physischen und psychischen Gesundheitsproblemen im Erwachsenenleben erzeugen kann (z.B. Heim und Nemeroff, 2001). Bei diesen traumatischen Erfahrungen kann es sich lediglich um das Gefühl des nicht-geliebt-werdens handeln.

Diese Gefühle bleiben in uns, bis wir uns dazu entscheiden sie herauszulösen.

Wenn wir uns durch die emotionalen Schichten der Wut, Abhängigkeiten und Angst durcharbeiten und unsere Trauer erfahren, so werden wir uns so alt fühlen, wie zu dem Zeitpunkt als wir die zugrundeliegende Emotion zum ersten Mal verdrängt haben.

Wenn es also einen Vorfall gab als wir drei Jahre alt waren und wir uns durch unsere Mutter nicht geliebt gefühlt haben, so werden wir uns so fühlen als wären wir drei Jahre alt, wenn wir die Trauer als Erwachsener durchleben und wir erinnern uns normalerweise an die Ereignisse, welche das Gefühl erschaffen haben.

Das Durchleben unserer Trauer, egal über was, wird jegliche Angst und Wut in Verbindung mit diesem speziellen Thema lindern und wir werden nicht länger auf dieselbe abhängige Weise in Bezug darauf handeln, um unsere Trauer zu vermeiden.

In anderen Worten werden sich unser Verhalten und unsere emotionalen Reaktionen in Bezug auf bestimmte Reize automatisch ändern.

7.7. Die Verantwortung für unsere Emotionen übernehmen

Uns wird als Kind beigebracht, dass wenn wir uns einreden, dass ein Gefühl nicht existiert oder wenn wir es klein reden, dass jenes dann verschwindet oder kleiner wird.

Es ist jedoch das Gegenteil war – wenn wir das Gefühl mit Hilfe unserer Intellekts verdrängen oder klein reden, so bleibt es in unserer Seele und entscheidet darüber, was in unserem Geistkörper und in unserem physischen Körper vor sich geht. Dies beeinflusst unsere physische- und psychische Gesundheit auf negative Weise.

Die Gefühle werden auch im größtmöglichen Ausmaß aus unserer Seele heraus projiziert, wenn wir sie verdrängen.

Wenn wir unsere Gefühle anerkennen und fühlen und nicht länger andere für unsere Gefühle verantwortlich machen, übernehmen wir Verantwortung für unsere Gefühle und sie werden nicht länger aus unserer Seele heraus auf andere projiziert.

Aus diesem Grund mag es sich zwar so anfühlen als ob es für andere schlechter ist, wenn wir unsere Gefühle anerkennen und fühlen, so ist doch das Gegenteil wahr – wenn wir die volle Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen ist es für all unsere Mitmenschen besser, weil sie nicht länger unsere, auf Seelenebene, verdrängten Gefühle fühlen müssen.

Nur wir können unsere Gefühle durchleben und herauslösen,
weil unsere Gefühle in uns sind.

Keine andere Person ist dazu in der Lage
unsere Gefühle für uns zu durchleben und herauszulösen.

8. Wie man negative Emotionen durchlebt, wenn man eine bestimmte spirituelle Überzeugung hat

Für das Durchleben von Emotionen spielt es keine Rolle welche spirituellen Überzeugungen Sie haben, oder ob Sie überhaupt welche haben.

Zum Beispiel können Sie daran glauben, dass es keinen Gott gibt, oder dass es sich bei Gott um eine Form von Energie handelt oder dass Gott ein Wesen ist.

Egal was der Fall ist, Ihr Glaube ändert nicht die Tatsache, dass Gefühle in Ihrer Seele gespeichert werden und wenn sie nicht herausgelöst werden, so erschaffen sie emotionale Schmerzen.

Sie werden also Ihre emotionalen Schmerzen lindern, wenn Sie Gefühle aus Ihrer Seele herauslösen.

Dennoch ist es um einiges leichter diesen Prozess mit der Unterstützung von Gott, dem Wesen, zu durchlaufen.

Wenn Sie an Gott als Wesen glauben, werden Sie bemerken, dass es viel einfacher und schneller ist, sich durch die Emotionen durchzuarbeiten, als wenn Sie an keinen Gott glauben oder wenn Sie daran glauben, dass Gott eine Art Energie ist.

Es gibt dafür viele Gründe, darunter folgende:

1. Sich durch negative Gefühle durchzuarbeiten, die emotionale Störungen hervorrufen, vor allem Angst und Panik, ist ein schwerer und konfrontierender Prozess. Wenn Sie an Gott glauben, können Sie Gott darum bitten Ihnen beizustehen und Sie werden sich wesentlich mehr unterstützt und sicherer fühlen.

2. Wenn Sie zu Gott um Hilfe beten, während Sie sich durch ihre Emotionen durcharbeiten, kann Gott Ihnen dabei helfen Ihnen aufzuzeigen, warum Sie bestimmte Gefühle vermeiden wollen und kann Ihnen dabei helfen sich durch die Gründe durchzuarbeiten. Aus diesem Grund wird es mit der Hilfe von Gott ganz einfach die Emotionen zu bestimmen, die als nächstes gefühlt werden müssen, während Sie sich von Schicht zu Schicht vorarbeiten.

3. Das Empfangen der Liebe von Gott enthüllt die negativen Emotionen in uns, wie Angst und Trauer, was den Zugriff auf negative Emotionen und deren Identifizierung um einiges erleichtert und um einiges beschleunigt.

4. Empfangen wir die Liebe von Gott während wir unsere Emotionen durchleben, so wird die verursachende Trauer in unserer Seele ausgelöscht, was den Prozess des emotionalen Heilens um einiges beschleunigt.

5. Das Fokussieren auf unsere negativen Emotionen kann ein schmerzhafter und schwieriger Prozess sein, aber das Empfangen der Liebe von Gott während wir diese Gefühle herauslösen erschafft im Anschluss Gefühle der Freude und Liebe.

6. Das Empfangen der Liebe von Gott macht uns sensitiver, was dabei hilft die anderen Emotionen in unserer Seele zu erreichen.

7. Das Entwickeln einer persönlichen Beziehung mit Gott ist äußerst lohnenswert und auf viele andere Arten erfüllend. (Beachten Sie dazu die Referenzen im Kapitel 15.3 welche „Divine Truth" betreffen)

Es ist dennoch möglich, sich durch die emotionalen Schmerzen ohne irgendeinen Glauben an Gott durchzuarbeiten und sie herauszulösen und in diesem Fall ist es hilfreich, das "Universum" um Hilfe, Unterstützung und Antworten zu bitten, anstatt Gott darum zu bitten, oder aber einfach nur die Absicht zu hegen, sich zu ändern.

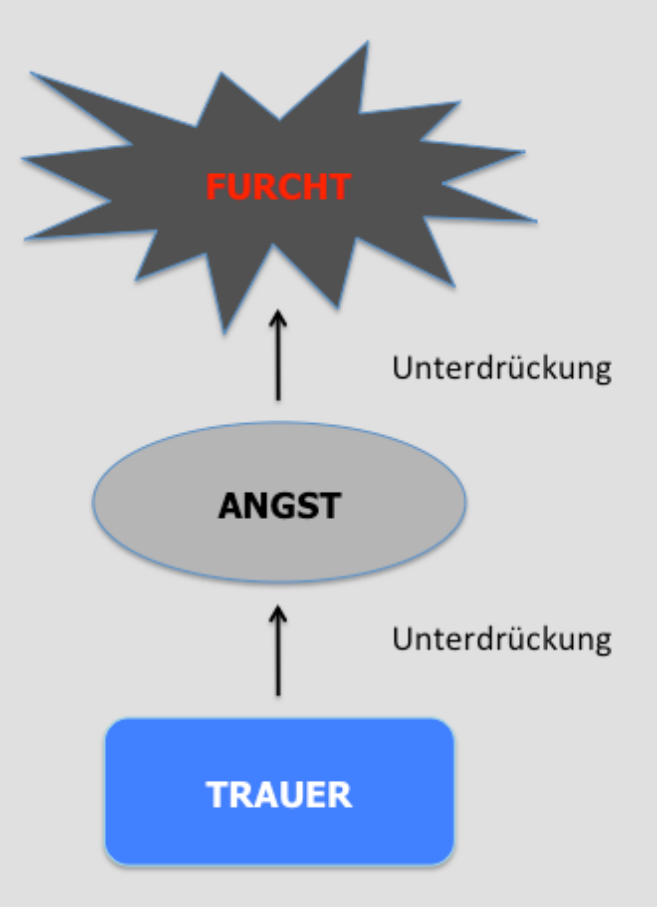
Dies aktiviert Gesetze im Universum, welche Gott erschaffen hat und welche sich auf die Seele auswirken. Sie werden Ihnen dabei helfen, das in Erfahrung zu bringen, was Sie wissen möchten, sofern Sie ein aufrichtiges Verlangen danach haben, die Wahrheit zu entdecken.

9. Der emotionale Grund für Angstzustände

Angstzustände werden erschaffen, wenn wir Ängste über eine längere Zeit hinweg unterdrücken.

Unsere Angst ist eine Folge der Unterdrückung von Trauer in unserer Seele.

Aus diesem Grund sind Angstzustände das Ergebnis der Unterdrückung von Angst und Trauer in unserer Seele.

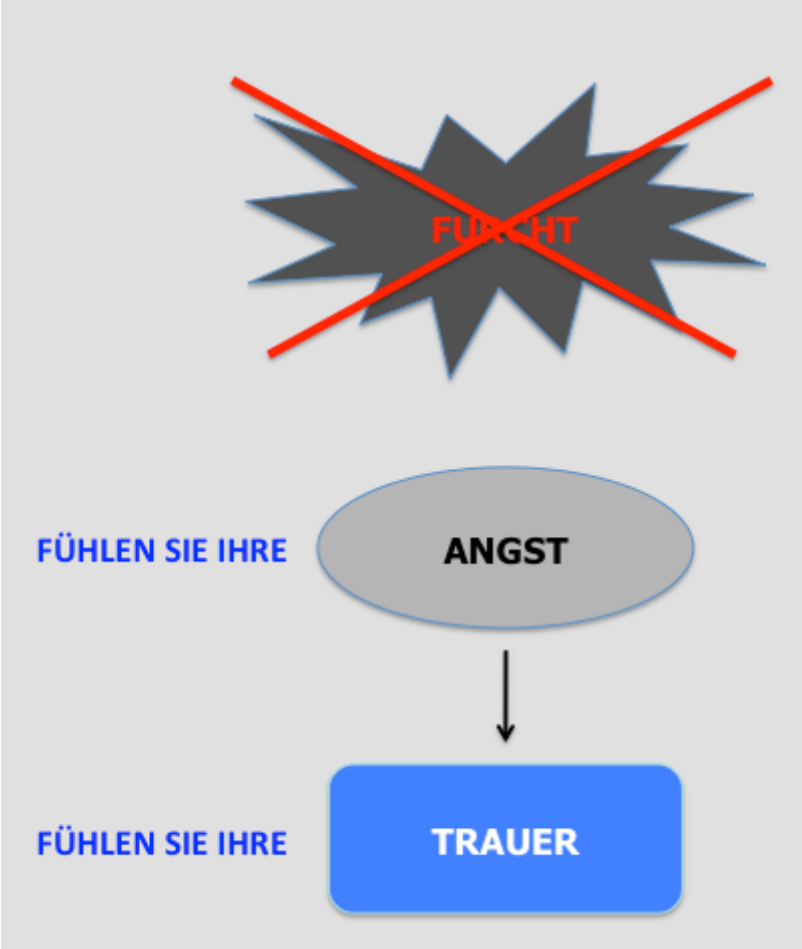


Angstzustände folgen aus unserem Versuch, unsere Seele daran zu hindern ihre Angst zum Ausdruck zu bringen.

10. Wie heilt man Angstzustände

Sobald wir es zulassen, dass wir unsere Angst fühlen und die darunterliegenden Emotionen die unsere Angstzustände erschaffen werden unsere Angstzustände sofort verschwinden.

Wenn wir unsere Angst herauslösen und die darunter liegende Trauer fühlen, welche sich auf das Thema unserer Angstzustände bezieht, dann werden wir nie wieder Angstzustände in Bezug auf diese bestimmte Situation durchleben.



10.1. Schritt 1: Entwickeln Sie eine Bereitschaft dazu Ihre Angst zu fühlen

Das erste was wir tun müssen, um unsere Angstzustände zu lindern ist ein Verlangen danach zu entwickeln, unsere Angst zu fühlen und herauszulösen.

Auf der Seelenebene haben wir uns dazu entschieden uns wütend und deprimiert zu fühlen oder in unseren Abhängigkeiten zu leben, weil wir unsere Angst nicht fühlen wollen.

Diese Entscheidungen führen dazu, dass wir unsere Angst verdrängen, was Angstzustände erschafft.

Die Entscheidungen die wir treffen, um unsere Angst zu unterdrücken, werden aufgrund vieler falscher Glaubensvorstellungen und anderer Gefühle getroffen, welche wir in Bezug auf Angst haben.

Einige falsche Glaubensvorstellungen sind:

- „Wenn wir uns erlauben von unserer Angst überwältigt zu werden, dann sterben wir vielleicht." Die Wahrheit ist, dass unsere Angst sich schon in unserer Seele befindet und wir immer noch leben.
- „Wir sind dem Fühlen unserer Angst nicht gewachsen." Die Wahrheit ist, dass die Angst schon in uns ist und wir kommen somit jetzt schon damit zurecht Angst zu haben.
- „Unsere Angst zu fühlen macht sie nur größer." Die Wahrheit ist, dass das Fühlen unserer Angst unsere Angst herauslöst und sie somit kleiner werden lässt.
- „Wenn wir damit anfangen unsere Angst zu fühlen, wird sie nie aufhören." Die Wahrheit ist, dass unsere Angst endlich ist und auf rasche und dauerhafte Weise herausgelöst werden kann.
- „Wenn wir damit anfangen unsere Angst zu fühlen, werden wir verrückt." Die Wahrheit ist, dass emotionale- und psychische Störungen von der Unterdrückung von emotionalen Schmerzen herrühren und nicht vom Fühlen von emotionalen Schmerzen.

Es kann etwas dauern bis wir ein Verlangen danach entwickeln unsere Angst zu fühlen, da darüber liegende Gefühle, aber auch andere Glaubenssätze uns daran hindern können.

Diese Überzeugungen und Gefühle sind unsere emotionalen Blockaden, welche uns daran hindern noch tieferliegende Emotionen zu fühlen.

Sich durch diese emotionalen Überzeugungen durchzuarbeiten findet auf emotionaler Ebene statt, nicht auf intellektueller Ebene.

Die Glaubenssätze welche wir in Bezug auf das Fühlen unserer Ängste haben sind von emotionaler Natur und müssen zu Ende gefühlt werden um herausgelöst zu werden.

Zum Beispiel löst das Fühlen des Grunds dafür, weshalb wir unsere Angst nicht fühlen wollen tatsächlich das Gefühl heraus, dass wir unsere Angst nicht fühlen wollen. Irgendwann haben wir dann das Gefühl vollständig herausgelöst und wir werden dann das Gefühl haben unsere Angst fühlen zu wollen.

Es ist sehr hilfreich Gott darum zu bitten, dass er/sie uns dabei hilft ein Verlangen danach zu entwickeln unsere Ängste zu fühlen, denn Gott wird in der Lage dazu sein, uns die emotionalen Gründe aufzuzeigen, warum wir keine Bereitschaft dazu haben unsere Angst zu fühlen.

Sobald wir alle Emotionen und Glaubenssätze herausgelöst haben, welche uns daran hindern unsere Angst zu fühlen, werden wir sie automatisch fühlen und herauslösen. Wir werden uns nicht dazu überwinden müssen oder danach streben müssen sie zu fühlen; es wird automatisch passieren.

10.2. Schritt 2: Lösen Sie die Angstzustände oder Phobie aus

Sobald wir eine Bereitschaft dazu entwickelt haben unsere Angst zu fühlen ist der nächste Schritt darin, unsere Angstzustände zu heilen, es zuzulassen den Angstzuständen ausgesetzt zu sein.

Wenn wir uns einer Situation aussetzen, welche unsere Angstzustände oder Phobie auslöst, so wird dies die darunterliegende Angst auf emotionale Weise enthüllen. Zum Beispiel:

- Wenn Sie Angst vor Schlangen haben, gehen sie in einen Zoo und schauen Sie sich eine Schlange an.
- Wenn Sie Angst vor Höhen haben, gehen sie in die Nähe einer Klippe und setzen sie sich (auf sichere Weise) dorthin.
- Wenn Sie Angst vor kleinen Räumen haben, begeben Sie sich (auf sichere Weise) in einen engen Raum.
- Schauen Sie sich einen Film in Bezug auf ihre spezielle Angst an.
- z.B.: Wenn Sie Angst vor einer bestimmten Person haben, schauen sie sich ein Foto von dieser Person an und lassen Sie die Gefühle zu, die dadurch ausgelöst werden.
- Wenn Sie Angst davor haben allein zu sein, verbringen Sie mehr Zeit allein.

Es ist gut einen Freund oder ein Familienmitglied darum zu bitten, auf Sie aufzupassen während Sie dies tun oder zu Gott zu beten, dass er sich um Sie kümmert, während Sie diesen Wandlungsprozess durchmachen.

Es ist wichtig, dass Sie sanft sich selbst gegenüber sind, während Sie diesen Wandlungsprozess durchmachen.

Gehen Sie nur dann zu Schritt 2 über, wenn sie fühlen, dass sie eine Bereitschaft dazu haben ihre Angst zu fühlen und herauszulösen. Es ist nicht möglich, dass sie sich durch diesen Prozess hindurchzwängen.

Wenn Sie sich gegenüber einer Phobie oder Situation aussetzen, welche ihre Angstzustände triggert und wenn Sie ihre Angst nicht fühlen, dann gehen Sie wieder zu Schritt 1 – entwickeln Sie eine Bereitschaft dazu ihre Angst zu fühlen.

Wenn diese Bereitschaft nicht vorhanden ist, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie ihre Angst und Angstzustände verdrängen werden und sie nicht fühlen und herauslösen werden.

Wenn Sie im Moment noch nicht bereit dazu sind ihre Angst zu fühlen, so gibt es lediglich noch einen weiteren emotionalen Grund in Ihnen, den Sie herauslösen müssen, welcher Sie davon abhält ihre Angst durchleben zu wollen.

Beten Sie zu Gott um zu erkennen, was der emotionale Grund ist und bitten Sie um Hilfe dabei, ihn herauszulösen.[5]

10.3. Schritt 3: Fühlen Sie die Angst welche ausgelöst wird

Um unsere Angst zu fühlen, müssen wir eine emotionale und körperliche Erfahrung der Angst zulassen.

Anders ausgedrückt müssen wir uns **ängstlich fühlen** und uns erlauben vor Angst zu zittern, weil dies der körperliche Ausdruck unserer Angst ist.

Schaffen Sie sich einen sicheren Ort, wo Sie dies auf angenehme Weise erledigen können und beten Sie zu Gott um Hilfe und Unterstützung.

Wir fühlen dann unsere Angst, wenn wir das GEGENTEIL von dem tun, was wir normalerweise, intuitiv tun würden:

- Wir lassen es zu, dass das Gefühl der Angst uns **überwältigt**.
- Wir versuchen nicht die Angst zu unterdrücken – dies unterdrückt sie nur für eine gewisse Zeit.
- Wir hören nicht damit auf über den unteren Bereich unseres Bauchs zu atmen, was dabei hilft die Angst herauszulösen. Es ist wichtig über den Bauch zu atmen und nicht über die Brust, während wir unsere Angst fühlen, da dies das Herauslösen der Emotion erlaubt.
- Wir erlauben unserem Körper zu zittern, wenn er es möchte.
- Wir müssen uns **emotional außer Kontrolle und überwältigt** fühlen um die Angst herauszulösen.
- Vielleicht wollen wir darüber heulen, dass wir uns so ängstlich fühlen. Es ist normal zu heulen, während man Angst hat. Wenn wir darüber heulen, wieviel Angst wir haben, wie es auch ein kleines Kind tun würde, ermöglicht uns dies unsere Angst herauszulösen und schlussendlich die verursachende Trauer zu fühlen, welche unsere Schmerzen erschafft.

Bitten Sie Gott darum, dass er/sie Ihnen dabei hilft das Gefühl vollständig herauszulösen und Sie sicher sein zu lassen, während Sie dies tun und dass Sie die Ursache für Ihre Angst erreichen.

[5] Anm. d. Übers.: Gemeint sind hier sehr wahrscheinlich ein ODER mehrere Gründe.

Um unsere gesamte Angst herauszulösen, müssen wir solange in dem Gefühl bleiben bis es schwächer wird – dies kann Sekunden aber auch Tage dauern.

Sie werden wissen wann Sie die Angst herausgelöst haben, weil Sie sich dann nicht mehr ängstlich fühlen werden sondern entspannt.

Wenn Sie während Sie Ihre Angst fühlen abgelenkt werden, oder nicht in ihr bleiben können, fragen Sie Gott oder beten Sie: Warum möchte ich meine Angst nicht vollständig fühlen? Welche emotionalen Gründe habe ich, dass ich meine Angst nicht vollständig fühlen möchte? Die Antwort ist ein weiterer emotionaler Grund, welcher gefühlt werden muss.

10.3.1. Der Unterschied zwischen einem Leben in Angst und der Entscheidung sie herauszulösen

Es ist möglich unsere Angst zu triggern und dennoch in ihr zu leben, anstatt die Erfahrung zuzulassen und die Angst herauszulösen.

Wenn wir in unserer Angst leben, lösen wir sie nicht heraus; anstatt dessen werden wir starr vor Angst und unsere Handlungen werden davon motiviert, dass Gefühl der Angst zu vermeiden anstatt sie zu konfrontieren.

Wir mögen uns immer noch angsterfüllt oder besorgt fühlen, während wir in unserer Angst leben, aber das rührt von der Unterdrückung und nicht vom Erlauben der Emotion her.

Zum Beispiel mögen wir einen Job haben, den uns nicht gefällt, dies zeigt, dass wir unsere Angst vermeiden, dass wir nicht genügend Geld für uns haben werden, wenn wir einen anderen Job annehmen, den wir lieber möchten.

Oder wir bleiben in einer Beziehung, weil wir die Angst davor vermeiden wollen allein zu sein.

Oder wir vermeiden es bestimmte Leute in unserem täglichen Leben zu treffen, weil wir die Gefühle nicht fühlen wollen, die sie in uns hervorrufen.

Oder wir halten uns immer beschäftigt, um uns von unseren Ängsten abzulenken.

Alle diese Beispiele sind Beispiele dafür, was es heißt in Angst zu leben, weil wir unsere Umstände vermeiden wollen oder Situationen welche unsere Ängste offenbaren.

Das Gefühl der Müdigkeit ist oft ein Anzeichen dafür, dass wir in Angst leben.

Um sicher zu gehen, dass Sie die Angst herauslösen, anstatt in ihr zu leben, müssen Sie die Angst herausfordern.

Denken Sie daran weiter über den Bauch zu atmen, wenn Sie die Angst erstmal offengelegt haben, denn diese Art zu Atmen hilft dabei Angst herauszulösen.

Es ist auch wichtig, dass Sie während des Prozesses gegenwärtig bleiben, anstatt Ihren Körper zu verlassen um sich von Ihren Gefühlen zu distanzieren.

10.4. Schritt 4: Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Trauer zu fühlen

Wir haben uns auf Seelenebene dazu entschieden ängstlich zu sein, weil wir unsere Trauer nicht fühlen wollen.

Wir haben uns dazu entschieden unsere Trauer zu unterdrücken, weil wir viele falsche Glaubenssätze haben und andere Gefühle in Bezug auf Trauer und viele sind ähnlich den Gründen, weshalb wir uns dazu entscheiden unsere Angst zu verdrängen.

Einige falsche Glaubenssätze sind:

- „Wenn wir uns erlauben von unserer Trauer überwältigt zu werden, können wir sterben." Die Wahrheit ist, dass die Trauer schon in unserer Seele ist und wir immer noch leben.
- „Wir können es mit dem Gefühl unserer Trauer nicht aufnehmen." Die Wahrheit ist, dass unsere Trauer schon in uns ist und dass wir bereits mit ihr leben.
- „Unsere Trauer zu fühlen, wird sie anwachsen lassen." Die Wahrheit ist, dass unsere Trauer zu fühlen unsere Trauer freisetzt und sie kleiner werden lässt.
- „Wenn wir damit anfangen unsere Trauer zu fühlen, wird sie niemals aufhören." Die Wahrheit ist, dass unsere Trauer endlich ist und auf schnelle und dauerhafte Weise herausgelöst werden kann.
- „Wenn wir damit anfangen unsere Trauer zu fühlen, werden wir verrückt werden." Die Wahrheit ist, dass emotionale Störungen von der Unterdrückung von emotionalen Schmerzen hervorgerufen werden und nicht vom Gefühl von emotionalen Schmerzen.

Ein anderer häufiger Grund dafür, dass wir unsere Trauer nicht fühlen wollen, ist dass wir nicht die Wahrheit über uns und unsere wahren Gefühlen herausfinden wollen.

Es kann aus oben genannten Gründen, aber auch aus anderen Gründen heraus, einige Zeit dauern ein Verlangen danach zu entwickeln unsere Trauer fühlen zu wollen. Für gewöhnlich wird unsere Trauer aber automatisch aus uns herausfließen, wenn wir unsere Ängste herausgelöst haben.

Sich durch diese emotionalen Glaubenssätze durchzuarbeiten ist ein emotionaler Prozess, nicht ein intellektueller.

Die Glaubenssätze die wir in Bezug auf das Fühlen unserer Trauer haben sind von emotionaler Natur und müssen gefühlt werden, damit Sie herausgelöst werden.

Zum Beispiel löst das Fühlen des emotionalen Grunds dafür, wie sehr wir unsere Trauer nicht fühlen wollen, tatsächlich das Gefühl heraus, dass wir unsere Trauer nicht fühlen wollen. Schlussendlich werden wir das ganze Gefühl herausgelöst haben und wir besitzen nun eine Bereitschaft unsere Trauer zu fühlen.

Es hilft sehr Gott darum zu bitten, dass er uns dabei hilft, dass wir ein Verlangen danach entwickeln unsere Trauer zu fühlen.

Sobald wir alle Emotionen und Glaubenssätze herausgelöst haben, welche uns davon abhalten unsere Trauer fühlen zu wollen, werden wir sie automatisch fühlen und herauslösen. Wir werden uns nicht dazu überwinden müssen oder danach streben müssen; es wird von selbst geschehen.

10.5. Schritt 5: Fühlen Sie die Trauer, welche Ihre Angst verursacht

Sind erst einmal alle Schichten über der Trauer herausgelöst, wird unsere Trauer automatisch aus uns herausfließen.

Es ist hilfreich einen Ort zu schaffen, wo man hingehen kann und seine Gefühle im Privaten fühlen kann sobald sie hochkommen, so dass man nicht gestört wird und es ist auch hilfreich andere Menschen in Ihrem Zuhause darüber aufzuklären, dass sie dies tun werden.

Sofern wir bereit sind unsere Trauer zu fühlen kommt sie für gewöhnlich, nachdem wir unsere Angst gefühlt haben, ganz natürlich zum Vorschein.

Dies mag sofort geschehen oder einige Zeit nachdem wir die Angst gefühlt und herausgelöst haben.

Wenn wir uns anstrengen müssen zu unserer Trauer zu gelangen, zeigt uns dies dass wir noch mehr Blockaden haben, durch die wir uns durcharbeiten müssen, bevor wir die Trauer vollständig durchleben können.

Wir müssen den Ausdruck der Trauer im vollen Umfang zulassen, das heißt dass wir uns erlauben müssen **überwältigt zu sein** und solange zu heulen bis sie herausgelöst ist.

Dies kann Minuten aber auch Tage dauern. Es ist normal für lange zeitliche Perioden z.B. Stunden zu heulen um die Trauer vollständig herauszulösen, sobald die Blockaden erst einmal entfernt wurden. Die meisten Menschen auf dem Planeten haben eine ENORME Menge an unterdrückter Trauer und es kann einige Zeit dauern sie herauszulösen.

Oft hat sie etwas mit Ereignissen aus unserer Kindheit zu tun, was die Zeit war, zu der die meiste verursachende Trauer in uns erschaffen wurde.

Unsere Körpertemperatur wird oft ansteigen, während wir ein verursachendes Gefühl fühlen und wir werden uns so alt fühlen, wie zu dem Zeitpunkt als das Gefühl in uns stecken blieb, was normalerweise als Kind war. Wir werden oft auch erkennen, weshalb wir das Gefühl haben und wie es unser Leben beeinflusst hat.

Manchmal werden wir nicht wissen, wovon die Trauer handelt, da sie unsere Seele zu einem Alter betreten hat, wo unsere Gehirne noch nicht entwickelt genug waren um das Gefühl mit einer Erinnerung zu verknüpfen. Dennoch müssen wir uns erlauben es ohne Verurteilung zu fühlen, da dies das Gefühl herauslösen wird.

Erlauben Sie Ihrem Verstand ein passiver Beobachter des Gefühls der Trauer zu sein. Versuchen Sie, das Gefühl nicht dahin zu „lenken" wo Sie denken, dass es sich dorthin entwickeln soll.

Erlauben Sie sich in der Trauer zu verweilen, bis sie vollständig herausgelöst wurde. Wenn Sie davor aufhören werden Sie nur weitere emotionale Blockaden haben, welche Sie entfernen müssen, um Sie in der Zukunft zu erreichen.

Wenn Sie an Gott glauben, dann bitten Sie Gott um Hilfe dabei, dass Sie das Gefühl vollständig herauslösen und in Sicherheit sind, während Sie dies tun.

Sobald Sie fertig sind, werden Sie sehr wahrscheinlich ein Gefühl des Friedens fühlen und vielleicht sogar einschlafen.

Sie werden wissen, wann Sie eine verursachende Trauer herausgelöst haben, da die Ereignisse die Sie anziehen sich automatisch als Antwort auf den Wandel in Ihrer Seele verändern.

Sie werden auch keine Angst mehr in der Situation verspüren, welche zuvor ihre Angstzustände oder Phobie ausgelöst hat.

Wenn wir unsere Angst und Trauer vollständig fühlen, so werden die Angstzustände und die Phobie nie wieder zurückkehren und wir werden sie unter keinen Umständen mehr durchmachen müssen.

10.5.1. Einige Trauer ist nicht echt

Manchmal kann es verlockend sein zu versuchen, direkt zum Durchleben der Trauer zu gelangen, in der Hoffnung, dass wir die überdeckenden Gefühle der Abhängigkeiten, Ängste, Schamgefühle und Wut umgehen können.

Unter diesen Umständen werden wir oft keine wirkliche Trauer fühlen, denn sie kann von unserem Intellekt geschaffen worden sein, unsere wirkliche Trauer ist unter diesen anderen Gefühlen, die wir zuerst fühlen müssen begraben.

Zum Beispiel können wir über unsere Erwartungen heulen und dass unsere Forderungen nicht erfüllt werden, wir können darüber heulen, was für eine schreckliche Person wir sind oder wir können heulen "Ich Armer, ich habe solche Schmerzen".

Dies sind keine echten Gefühle – sie sind keine Kindheitsgefühle, welche unsere Schmerzen verursachen.

Wenn wir heulen, sich die Ereignisse um uns aber nicht ändern und unsere emotionalen Schmerzen sich nicht bessern, dann wissen wir, dass wir der wirklichen Ursache nicht näher kommen.

Beabsichtigen Sie / Beten Sie zu Gott: Was ist die wahre Ursache für meine emotionalen Schmerzen? Warum will ich die Wahrheit über die wirkliche Ursache für meine emotionalen Schmerzen nicht wissen?

10.5.2. Einige Unterschiede zwischen echter Trauer und intellektuell erzeugter/erfundener Trauer

Untenstehend finden Sie eine Liste von häufigen Unterschieden, die ich durch das Fühlen von wirklicher Trauer und von intellektuell erzeugter Trauer herausgefunden habe:

1. Wirkliche Trauer beinhaltet, sich dem Gefühl hinzugeben, anstatt es zu erzwingen.

2. Bei wirklicher Trauer kann das Gefühl oft als Energie welche im Körper aufsteigt wahrgenommen werden, wobei sich die Energie von erzeugter Trauer oft "schwer" und vom Kopf ausgehend "deprimierend" anfühlt, was ein depressions-artiges Gefühl der Trauer hervorruft anstatt wirklicher Trauer.

3. Es kommt häufig vor, dass wir bei echter Trauer nicht wissen, weshalb wir heulen und wir können das Gefühl nicht benennen, wohingegen uns bei intellektuell erzeugter Trauer immer bekannt ist, wovon sie handelt, da wir sie intellektuell erzeugt haben.

4. Um zu wirklicher Trauer zu gelangen, müssen wir normalerweise Angst oder Terror oder Wut oder Scham durchleben (was die Trauer verdeckende Gefühle sind) und normalerweise handelt die Trauer von etwas was wir überhaupt nicht erwartet haben. Bei intellektuell erzeugter Trauer fühlen wir jedes Mal genau das, was wir erwarten dass wir es fühlen müssen, da wir sie erzeugt haben.

5. Während des Fühlens von intellektuell erzeugter Trauer neigen wir oft dazu uns selbst zu bemitleiden oder uns als Opfer zu fühlen, was zeigt, dass wir nicht die volle Verantwortung für unser Gefühl übernehmen. Bei wirklicher Trauer übernehmen wir die volle Verantwortung für das Gefühl in uns, selbst wenn es von einer anderen Person erschaffen wurde.

6. Als Begleiterscheinung von intellektuell erfundener Trauer projizieren wir Verurteilungen nach außen, oder eine Art von Forderung, wohingegen wirkliche Trauer davon gekennzeichnet ist, dass wir die volle Verantwortung für unsere emotionalen Schmerzen übernehmen, wir sind eigenständig und wollen nichts von niemandem, außer vielleicht etwas Unterstützung von Gott, dass er uns beim Herauslösen all unserer Trauer hilft.

7. Bei wirklicher Trauer, ist die emotionale Erfahrung durchweg schmerzhaft, überwältigend und unkontrollierbar, wohingegen intellektuell erzeugte Trauer oft weniger schmerzhaft und kontrollierter gefühlt wird.

8. Während des Fühlens von echter Trauer gibt es oft physische Begleiterscheinungen welche mit der Trauer zusammenhängen, wie das fühlen von Herzschmerz. Bei intellektuell erzeugter Trauer gibt es keinen physischen Ausdruck des Gefühls, weil wir es mit unseren Gedanken erschaffen haben.

9. Bei echter Trauer ist es normal, dass wir sofort vergessen, welches Gefühl wir gerade herausgelöst haben oder es fällt uns schwer uns daran zu erinnern, da sie unser Wesen wirklich verlassen hat. Im Gegensatz dazu erinnern wir uns bei intellektuell erzeugter Trauer an alle Gefühle, weil wir sie mit Hilfe unseres Intellekts erschaffen haben.

10. Bei echter Trauer sind die Gefühle fast jedes Mal unterschiedlich, auch wenn es nur kleine Änderungen sind, da wir auf eine neue, vormals unerforschte Seite unserer Seele zugreifen, wobei intellektuell erzeugte Trauer oft dazu führt, dass wir das selbe Gefühl Tag für Tag durchleben.

11. Bei echter Trauer kommen oft Erinnerungen aus unserer Kindheit zutage und wir fühlen uns wie ein sehr kleines Kind, während wir unsere Trauer durchleben. Beim Durchleben von intellektuell erzeugter Trauer kommen keine Erinnerungen hoch, weil wir sie nicht in unserer Seele freischalten und wir fühlen uns nicht wie ein Kind, während wir dem Gefühl Ausdruck verleihen.

12. Während wir wirkliche Trauer verarbeiten steigt unsere Körpertemperatur oft an, wohingegen sie sich beim Fühlen von intellektuell erzeugter Trauer nicht ändert.

13. Beim Fühlen von wirklicher Trauer ändern sich aufgrund der Änderungen in unserer Seele die Ereignisse um uns herum. Diese Ereignisse werden automatisch geschehen und offensichtlich und nicht minimal sein. Bei intellektuell erzeugter Trauer können wir uns einreden, dass sich die Ereignisse ändern, wenn sie es in Wahrheit nicht tun.

Dies sind einige Beispiele, aber da jedes negative Gefühl in uns eine andere emotionale Erfahrung darstellt können diese Verallgemeinerungen nur als Ratschläge aufgefasst werden.

Sich vor und während unserer emotionalen Erfahrungen nach der Liebe von Gott und nach der absoluten Wahrheit zu sehnen enthüllt unsere Gefühle auf sehr schnelle Weise.

Aus diesem Grund ist es am einfachsten wenn wir Gott erlauben, dass er uns durch den Wandlungsprozess führt, während wir uns Gott und unseren Gefühlen hingeben.

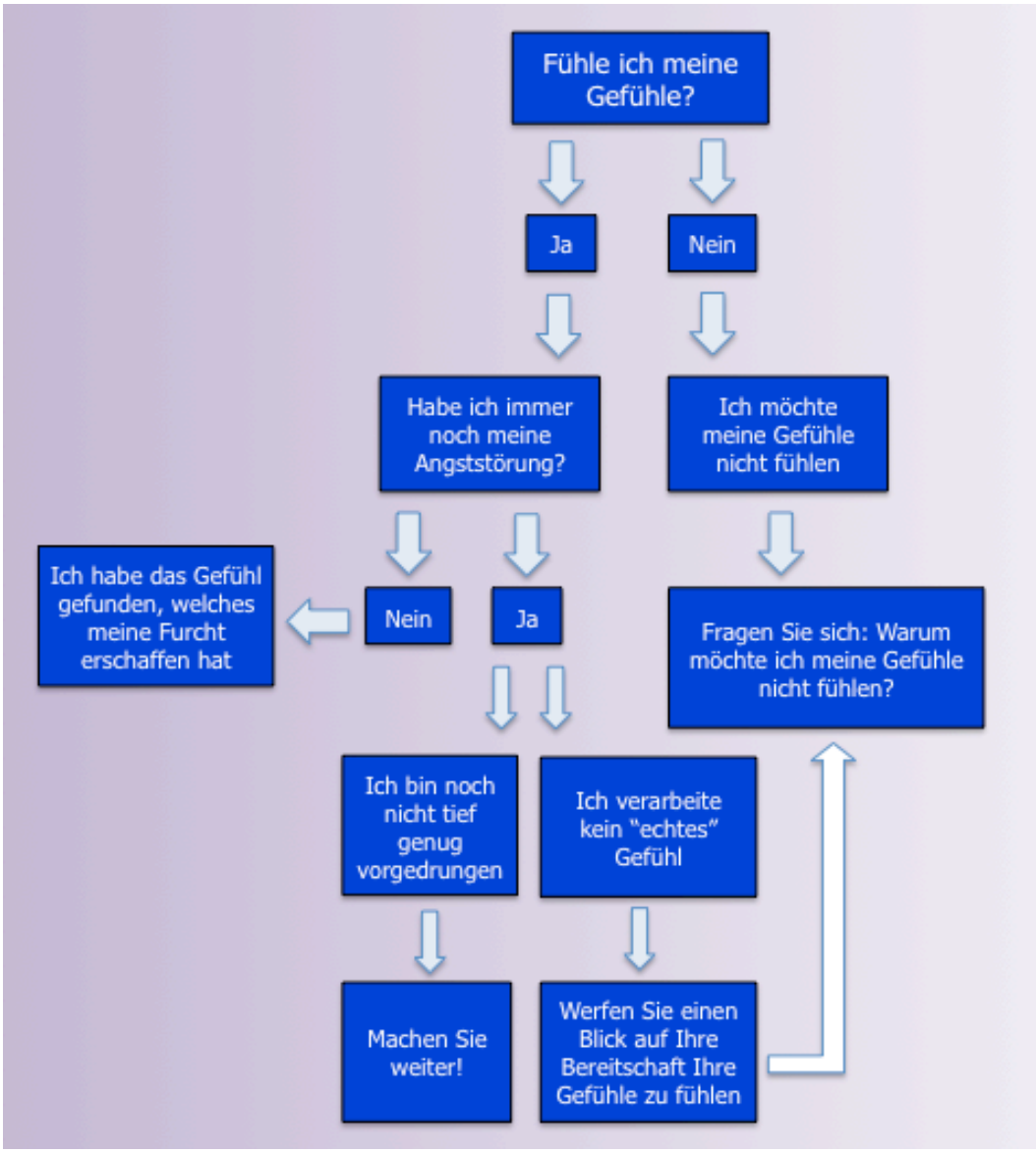
In Wirklichkeit ist es unmöglich intellektuell herauszufinden, wovon unsere negativen Gefühle handeln, weil unsere Seele viel komplizierter ist als unser Verstand und sie herrscht über unseren Verstand.

10.6. Wie man den eigenen Fortschritt misst

Der beste Indikator dafür, ob Sie ein echtes Gefühl verarbeiten und emotionale Schmerzen von Ihrer Seele herausgelöst haben, ist dass sich die Ereignisse in Ihrem Leben ändern.

Zuvor waren sie von solcher Art, dass sie einen bestimmten emotionalen Schmerz in Ihrer Seele auslösen, nun sollten sie automatisch und in deutlicher Weise andere Ereignisse anziehen.

Das folgende Diagramm beschreibt wie wir abschätzen können, wie weit wir darin fortgeschritten sind unsere Gefühle zu fühlen und herauszulösen.



Wenn Sie fühlen, dass Sie auf Gefühle zugreifen, sich Ihre Gefühle aber nicht verbessern, dann zeigt das an, dass sie nicht auf echte Gefühle zugreifen. Der Grund dafür ist, dass Ihr Verlangen danach auf echte Gefühle zuzugreifen **nicht aufrichtig** ist und dass ein wirkliches Verlangen danach die Gefühle zu fühlen sich noch nicht eingestellt hat. In diesem Fall empfehle ich, dass Sie zu „Schritt 1: Entwickeln Sie eine Bereitschaft dazu Ihre Angst zu fühlen" in Kapitel 10.1 zurückgehen, um die emotionalen Gründe dafür herauszufinden.

Eine Möglichkeit den Unterschied zwischen "Ich bin noch nicht tief genug vorangekommen" und "Ich verarbeite kein "echtes" Gefühl" aus dem Ablaufdiagramm

herauszufinden, ist dass wenn Sie nicht tief genug vorangekommen sind, dass dann dennoch Änderungen in Ihrem Leben auftreten um anzuzeigen, wie viel Sie von dem negative Gefühl bereits herausgelöst haben – selbst das Herauslösen von Abhängigkeiten und Angst kann die Ereignisse um uns herum ändern. Dies ist nicht der Fall wenn Sie kein wirkliches Gefühl verarbeiten.

Sie werden wissen, wann Sie die Angst und Trauer, welche Ihre Angstzustände verursachen herausgelöst haben, weil Sie sich dann automatisch nicht länger ängstlich fühlen wenn Sie mit Situationen konfrontiert werden, welche früher Ihre Angstzustände ausgelöst hätten. Dies bedeutet auch, dass Sie keinerlei mentale Anstrengung oder Änderungen in Ihren Handlungen vornehmen müssen.

10.7. Angstzustände und Abhängigkeiten

Wenn Sie Ihre Angstzustände auslösen, aber Sie danach die daraus resultierende Angst und den daraus resultierenden Schrecken nicht durchleben, kann dies zwei Gründe haben:

1. Sie verfügen nicht über eine Bereitschaft ihre Angst und ihren Schrecken vollständig zu durchleben. In diesem Fall gehen Sie zurück zu Kapitel 10.1 „Schritt 1: Entwickeln Sie eine Bereitschaft dazu Ihre Angst zu fühlen".

2. Sie überdecken Ihre Angst mit Hilfe von Abhängigkeiten und benutzen aus diesem Grund Abhängigkeiten um das volle Durchleben Ihrer Angst zu unterdrücken. Dies ist ebenfalls eine Folge davon, dass Sie nicht bereit sind Ihre Angst zu fühlen.

10.7.1. Wie wir herausfinden, welche Abhängigkeiten wir haben

Wir können unsere Abhängigkeiten herausfinden in dem wir beabsichtigen ALLE ASPEKTE VON UNS ZU ERKENNEN, sowohl die positiven wie auch die negativen Aspekte.

Es ist so einfach, man muss sich nur dazu ENTSCHEIDEN sie erkennen zu wollen.

Dazu gehört auch, dass wir uns erlauben uns selbst gegenüber zuzugeben welche unliebevollen Verlangen wir anderen Menschen gegenüber haben, da diese einen Teil unserer Abhängigkeiten bilden. Zum Beispiel:

- Wollen wir HERABLASSEND oder ARROGANT einer anderen Person gegenüber sein um uns selbst überlegen fühlen zu lassen?

- Wollen wir eine andere Person ZUFRIEDENSTELLEN, alles tun was sie will, um zu vermeiden dass sie uns nicht liebt?

- Wollen wir andere VERURTEILEN, KRITISIEREN oder VERANTWORTLICH MACHEN, anstatt darauf zu achten, was es Unliebevolles in uns gibt, was unsere negative Antwort auf eine bestimmte Situation verursacht?

10.7.2. Wie wir unsere eigenen Abhängigkeiten fühlen und herauslösen

Sobald wir herausgefunden haben, welche Abhängigkeiten in uns existieren, müssen wir uns erlauben zu erkennen dass sie da sind und die Abhängigkeiten FÜHLEN, anstatt ihnen zu erlauben, dass sie unser Verhalten festlegen und über unsere emotionalen Reaktionen entscheiden.

Für die oben genannten Fälle bedeutet dies:

- Wir geben uns gegenüber zu, dass wir im Moment HERABLASSEND und ARROGANT sind. Wir *fühlen*, dass wir herablassend und arrogant anderen gegenüber sein wollen, aber wir handeln nicht danach z.B. entscheiden wir uns dazu nicht herablassend oder arrogant zu sein. Wir fragen uns – warum muss ich mich dieser Person gegenüber überlegen fühlen? Welche Ängste vermeide ich dadurch?

- Wir geben uns gegenüber zu, dass wir eine andere Person ZUFRIEDENSTELLEN wollen und wir *fühlen* wie sehr wir das wollen, aber wir stellen die andere Person dennoch nicht zufrieden. Wir fragen uns selbst – was würde passieren wenn ich damit aufhören würde die andere Person ZUFRIEDENZUSTELLEN? Fühle ich dass sie mir nicht länger zustimmen wird, wenn ich nicht alles mache was sie von mir will? Vermeide ich ein Gefühl der Angst, dass sie mich nicht lieben wird?

- Wir geben uns gegenüber zu, dass wir andere VERURTEILEN, KRITISIEREN und VERANTWORTLICH MACHEN wollen und wir *fühlen* wie sehr wir das wollen. Wir fragen uns selbst – welches Gefühl in mir versuche ich zu vermeiden, indem ich diese andere Person VERUTEILE, KRITISIERE oder VERANTWORTLICH MACHE?

Wenn wir uns die oben genannten Fragen stellen und uns durch unsere Abhängigkeiten fühlen, dann werden die Ängste welche wir durch unsere Abhängigkeiten überdecken aufgedeckt.

Indem wir fühlen, wie sehr wir in Abhängigkeit handeln wollen fangen wir an die Abhängigkeit aus uns herauszulösen.

Damit wir unsere Abhängigkeiten fühlen können müssen wir Verantwortung für die Forderungen übernehmen die wir anderen gegenüber stellen und wenn wir sie fühlen, fühlen andere sofort, dass wir weniger Forderungen an sie stellen.

Im Gegensatz zu dem was uns von Kind an beigebracht wurde ist es BESSER für andere wenn wir unsere Gefühle fühlen und nicht SCHLECHTER.

Obwohl es sich also so anfühlen kann, als wenn wir anderen Schaden zufügen indem wir uns gegenüber diese Gefühle zugeben, so machen wir doch andere nicht für unsere Gefühle verantwortlich, wenn wir diese Gefühle anerkennen und für sie Verantwortung übernehmen.

Andere fühlen in Folge dessen, dass wir weniger Forderungen an sie stellen und es ist für sie leichter sich in unserer Nähe aufzuhalten.

Um unsere Abhängigkeiten herauszulösen müssen wir:

1. Eine Bereitschaft entwickeln das Ausmaß dieser Gefühle anzuerkennen und zu fühlen.

2. Die Abhängigkeiten herauszufordern indem wir sie nicht länger befriedigen.

Wenn Sie zum Beispiel süchtig danach sind sich zu beschäftigen, dann hören Sie für eine Woche auf sich zu beschäftigen und beobachten Sie welche Gefühle hochkommen.

Oder wenn Sie süchtig danach sind Frauen zufriedenzustellen, dann hören Sie auf Ihnen bei jeder Gelegenheit zuzustimmen oder Dinge für sie zu tun und beobachten Sie welche Gefühle hochkommen.

Oder wenn Sie süchtig danach sind überall erfolgreich zu sein, erreichen Sie eine Woche lang gar nichts und beobachten Sie welche Gefühle in Ihnen hochsteigen.

Oder wenn Sie bemerken, dass Sie Essen wenn Sie sich unruhig fühlen, dann hören Sie damit auf und beobachten Sie welche Gefühle hochkommen.

Der einzige Weg die Gefühle hinter unseren Abhängigkeiten aufzudecken ist unsere Abhängigkeiten nicht länger zu "füttern", also zu befriedigen.

Wenn wir unsere Abhängigkeiten fühlen, werden wir in der Lage sein die Gefühle hinter unseren Abhängigkeiten zu fühlen – unsere Ängste und danach unsere Trauer.

Sobald wir unsere Abhängigkeiten fühlen und erkennen wie sehr sie über unsere emotionalen Reaktionen und Verhaltensweisen entscheiden, können wir anfangen die Ängste zu offenbaren welche sich unter den Abhängigkeiten befinden und welche die Abhängigkeit antreiben.

Dies wird es uns erlauben unseren emotionalen Schmerzen näher zu kommen und das Fühlen und Herauslösen der Ursache für unsere emotionale Störung zur Folge haben.

Sobald wir unsere Abhängigkeiten herauslösen fangen wir an glücklicher zu werden, unabhängig von den äußeren Umständen und dem Verhalten von anderen uns gegenüber.

10.8. Medikamentöse Behandlung und Angstzustände

Alle unseren derzeitigen medikamentösen Behandlungsmethoden für Angstzustände wirken indem sie die Gefühle, welche im Zusammenhang mit Angstzuständen stehen unterdrücken.

Aus diesem Grund unterdrücken sie auch unsere sowieso schon unterdrückten Gefühle der Angst und Trauer.

Um unsere Ängste vollständig zu durchleben und herauszulösen, damit wir zu der darunterliegenden ursächlichen Trauer gelangen, dürfen wir sie in keiner Weise unterdrücken.

Es ist **äußerst** schwierig die Angst und die darunterliegenden, die Angst erschaffenden Gefühle, zu erreichen, zu fühlen und herauszulösen, solange wir noch das Gefühl der Angst unterdrücken, egal ob durch unseren Geist oder durch Medikamente.

Damit Sie die Angst welche hinter den Angstzuständen steckt vollständig erreichen und fühlen können empfehle ich das Beenden der medikamentösen Behandlung.

Das Beenden der Medikation wird sehr wahrscheinlich die Angst offenbaren, welche die Angstzustände auslöst und kann aus diesem Grund als angemessener Auslöser agieren, welcher die Angst offenbart, damit sie gefühlt und herausgelöst werden kann.

In diesem Sinne ist das Beenden der Medikation in Wirklichkeit ein Schritt in Richtung der Heilung Ihrer Angstzustände.

Dennoch würde ich nicht empfehlen, mit der Einnahme von Medikamenten aufzuhören, solange sie noch nicht bereit sind Ihre Ängste zu fühlen – ansonsten wird das Beenden der medikamentösen Behandlung sehr wahrscheinlich eher schaden als nützen.

10.9. Geistige Beeinflussung und Angstzustände

Angstzustände werden durch externe negative Beeinflussung durch Geister verschlimmert.

Geister sind Menschen die gestorben sind und nun in der Geistigen Welt leben. Sie haben ihren physischen Körper verloren und interagieren nun nur noch über ihren Geistkörper mit dem Universum, dieser ist mit ihrer Seele verbunden.

Es gibt Geister die uns auf der Erde ständig umgeben.

Es gibt zwei Arten von Geistern die uns negativ beeinflussen während wir Angstzustände haben:

1. Geister die uns helfen wollen in dem sie uns helfen unsere Angst zu vermeiden. Indem wir unsere Angst vermeiden helfen wir diesen Geistern ihre eigene Angst zu vermeiden. Sobald wir versuchen unsere Angst anzugehen können diese Geister den Widerstand der Angst gegenüber in uns erhöhen, was es uns erschwert unsere Angst zu erreichen und herauszulösen.

2. Geister welche uns angreifen wollen weil wir Angst haben. Sobald wir versuchen unsere Angst zu erreichen und herauszulösen, greifen uns diese Geister emotional an, in dem sie Wut und andere negative Gefühle auf uns projizieren. Dies lässt uns schlechter fühlen, oft wissen wir nicht einmal weshalb und oft führt uns dies zur Entscheidung unsere Angst nicht erreichen und herauslösen zu wollen, weil es uns als eine zu schwierige Aufgabe erscheint.

Es ist von Vorteil sich der geistigen Beeinflussung bewusst zu sein, welche während Angstzuständen auftritt, da es hilfreich ist zu verstehen das einige der emotionalen Schmerzen die wir haben nicht von uns stammen, sondern auf uns durch Geister projiziert werden, welche wir „unterbewusst" fühlen können, aber welche wir nicht sehen können.

Zum Beispiel sind das Benommen-sein und das Schwindlig-sein, welche oft mit Angstzuständen einhergehen, sowie auch Gefühle wie „dem Untergang geweiht zu sein", nicht immer die Folge unserer Angstzustände, sondern die Folge davon, dass Geister auf uns Wut und Zorn projizieren, diese Gefühle stellen also unsere emotionale Antwort auf diese Projektionen dar.

Obwohl wir immer noch diese negativen Gefühle, welche aufgrund von geistiger Beeinflussung entstehen, fühlen müssen um sie herauszulösen, so hilft es doch die Wahrheit dahinter zu verstehen und es lässt auch die Aufgabe, uns mit unserer Angst auseinanderzusetzen, realistischer erscheinen, denn wenn nicht jeder emotionale Schmerz den wir erleben von uns stammt, dann ist es keine so große Aufgabe unsere emotionalen Schmerzen zu durchleben und unseren emotionalen Schmerzen Linderung zu verschaffen, wie wir vormals geglaubt haben.

Sobald wir unsere Angst und die darunterliegende Trauer entfernt haben, wird die negative geistige Beeinflussung in Bezug auf dieses Thema sofort aufhören, weil wir die Geister aufgrund der Emotionen in unserer Seele nicht länger anziehen.

Für weitere Informationen in Bezug auf Geister und wie man mit negativer geistiger Beeinflussung fertig wird, beachten Sie bitte die Referenzen über "Divine Truth" in Kapitel 15.3.[6]

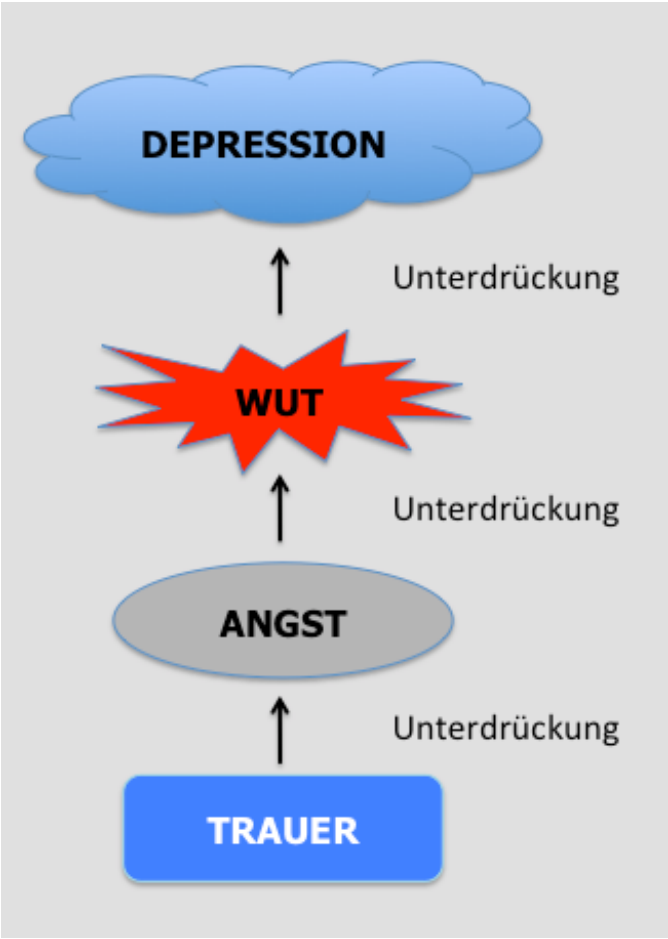
[6] Anm. d. Übers.: Diese Referenzen sind in englischer Sprache.

11. Die emotionalen Gründe für Depressionen

Depressionen sind das Ergebnis der Unterdrückung von ALLEN von unseren Gefühlen.

Wir haben unsere Trauer unterdrückt, unsere Angst und auch unsere Wut.

Die Folge sind Depressionen.



Unsere Wut zu fühlen und dann unsere Angst und unsere Trauer wird unsere Wut, unsere Angst und unsere Trauer aus uns herauslösen und auch den Grund für unsere Depressionen.

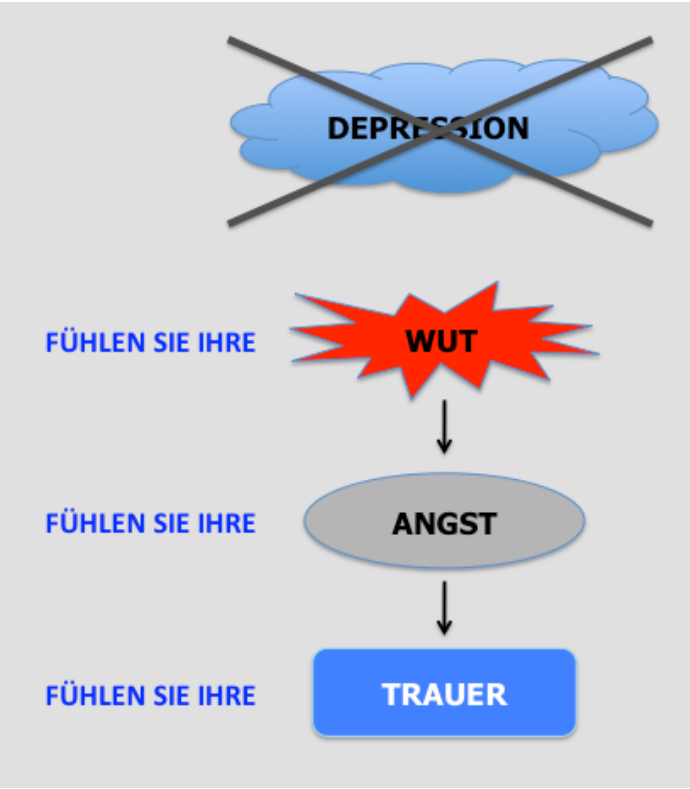
Dies kann sehr schnell geschehen, z.B. innerhalb von Tagen oder Wochen, abhängig davon wie tief die Depression verwurzelt ist, wie sehr wir unsere negativen Gefühle fühlen wollen und wie viele Gefühle (Emotionen) wir unterdrücken.

Wenn Sie bereit dazu sind, Ihre Wut zu fühlen, können Depressionen sehr schnell gelindert werden.

12. Wie man Depressionen heilt

Um unsere Depressionen zu heilen müssen wir:

1. Bereit dazu sein einzusehen, dass wir in Wirklichkeit wütend sind und unsere Wut verleugnen.
2. Bereit dazu sein unsere Wut zu fühlen und herauszulösen, und sie währenddessen nicht an anderen auszulassen – dies kann Depressionen innerhalb von Minuten lindern.
3. Bereit dazu sein, die Angst hinter unserer Wut zu fühlen.
4. Bereit dazu sein, die Trauer hinter unserer Angst zu fühlen – dies wird dauerhaft die Ursache für unsere Depressionen entfernen.



12.1. Schritt 1: Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Wut zu fühlen

Das erste was wir tun müssen, um Depressionen zu lindern ist anzuerkennen, dass wir unsere Wut verleugnen. Anschließend müssen wir ein Verlangen danach entwickeln, unsere Wut zu bemerken und zu fühlen.

Auf der Seelenebene entscheiden wir uns dazu uns depressiv zu fühlen, weil wir unsere Wut nicht fühlen wollen.

Dies kann geschehen, weil wir falsche Glaubenssätze und andere Gefühle in Bezug auf Wut haben. Zum Beispiel:

- Es wird uns von klein auf beigebracht, dass es anderen schadet wenn wir unsere Wut fühlen. Die Wahrheit ist, dass es schädlicher anderen gegenüber ist, sie nicht zu fühlen, im Gegensatz dazu sie zu fühlen und persönlich Verantwortung dafür zu übernehmen.

- Uns wird von klein auf beigebracht, dass wir böse sind wenn wir wütend sind. Die Wahrheit ist, dass unsere Wut ein Effekt von emotionalen Schmerzen in uns ist, welche(r) herausgelöst werden kann. Wir sind nicht schlecht; wir haben lediglich Schmerzen in uns, welche an die Oberfläche müssen.

- Uns wird von klein auf beigebracht, dass wir Ärger bekommen wenn wir wütend sind. Dieser Glauben ist das Ergebnis der Angst davor als Kind bestraft zu werden, wenn wir unsere Wut durchleben. Diese Angst kann wie jedes andere negative Gefühl herausgelöst werden.

- "Wir sind keine spirituellen Menschen wenn wir wütend sind." Die Wahrheit ist, dass wir nicht liebevoll sind, wenn wir an unserer Wut festhalten und deshalb auch weniger spirituell, wenn wir unsere Wut nicht fühlen, im Gegensatz dazu wenn wir die volle Verantwortung dafür übernehmen.

- Von Frauen wird oft gedacht, dass sie nicht weiblich sind, wenn sie ihre Wut fühlen. Die Wahrheit ist, dass wir alle Wut in uns haben – Männer wie Frauen – und während wir Frauen an unserer Wut festhalten, erschafft dies eine Härte in uns und erst wenn wir die Wut herauslösen, werden wir weicher werden und wahrhaft feminin.

Es kann aus oben genannten Gründen und aufgrund von anderen Überzeugungen einige Zeit dauern, bis wir ein Verlangen danach entwickelt haben unsere Wut zu fühlen.

Sich durch diese emotionalen Glaubenssätze durchzuarbeiten ist ein emotionaler Prozess, kein intellektueller – die Überzeugungen müssen gefühlt werden, um herausgelöst zu werden.

Zum Beispiel erfordert das Fühlen des Grunds dafür, wie sehr wir unsere Wut nicht fühlen wollen, tatsächlich das Herauslösen des Gefühls unsere Wut nicht fühlen zu wollen. Schlussendlich werden wir das Gefühl vollständig herausgelöst haben und wir verfügen nun über die Bereitschaft dazu unsere Wut zu fühlen.

Bitten Sie Gott um Hilfe dabei, dass Sie ein Verlangen danach entwickeln Ihre Wut anzuerkennen und zu fühlen.

Nachdem Sie ein Verlangen danach entwickelt haben Ihre Wut anzuerkennen und zu fühlen, werden Sie bemerken, dass Sie in verschiedenen Situationen viel öfter wütend werden, anstatt gar nichts zu fühlen oder generell unglücklich in verschiedenen Situationen zu sein.

12.1.1. Der Unterschied zwischen dem Fühlen der eigenen Wut und dem Verleugnen der eigenen Wut

Als kleines Kind wird uns oft beigebracht, dass es schlechter für diejenigen um uns herum ist, wenn wir unsere Wut fühlen, anstatt sie zu verdrängen und so zu tun als ob sie nicht da wäre.

Das Gegenteil ist aber wahr – wenn wir das Gefühl verdrängen oder es mit Hilfe unseres Intellekts zur Seite schieben, so bleibt es dennoch in unserer Seele und bestimmt darüber, was in unserem Geistkörper und in unserem physischen Körper vor sich geht.

Wenn wir unsere Wut unterdrücken, so strahlt sie aus unserer Seele in einem größeren Ausmaß heraus, als wenn wir sie anerkennen und fühlen.

Andere um uns herum fühlen unsere Wut **mehr**, wenn wir sie verleugnen, als wenn wir sie fühlen.

Aus diesem Grund verhält es sich gegensätzlich zu den allgemeinen Glaubensvorstellungen, es ist tatsächlich besser für andere wenn wir unsere Wut fühlen, vorausgesetzt dass wir sie nicht auf andere richten oder andere dafür verantwortlich machen, anstatt so zu tun als ob wir nicht wütend sind und zu versuchen unsere Wut mit Hilfe unserer Gedanken beiseite zu schieben.

Wir übernehmen nur dann die volle Verantwortung für unsere Wut wenn wir keine Gefühle der Verurteilung gegenüber einer anderen Person hegen oder äußere Umstände für die Tatsache verantwortlich machen, dass wir wütend sind und wenn wir vollständig anerkennen, dass der Grund für unsere Wut in uns selbst liegt.

12.2. Schritt 2: Fühlen Sie Ihre Wut

Um Ihre Wut vollständig zu fühlen, ohne irgendeiner anderen Person dabei zu schaden, ist es besser, dies nicht in der Gegenwart von anderen zu tun.

Wir müssen die persönliche Verantwortung für die Tatsache übernehmen, dass unsere Wut das Ergebnis von Schmerzen ist, welche wir verleugnen und nicht von einer Handlung oder Verhaltensweise einer anderen Person.

Um persönliche Verantwortung zu übernehmen müssen wir uns deshalb in einem Zustand befinden, wo wir andere nicht für unsere Wut verantwortlich machen, sondern auf einer tiefen Ebene anerkennen, dass wir sie aufgrund von Schmerzen in uns haben.

Um unsere Wut zu fühlen, müssen wir sie **vollständig ausdrücken**.

Das kann bedeuten, dass wir schreien, fluchen (dies kann in dicht besiedelten Gebieten auch in ein Kissen erfolgen[7]) oder etwas schlagen, wie z.B. einen Boxsack, ein Sofa oder Kissen.

[7] Anm. d. Übers.: Dies dämpft den Lärm.

DENNOCH kann es dadurch auf eine liebevolle Weise geschehen – im Privaten, fern von irgendjemand anderem.

Es ist hilfreich einen Ort zu schaffen, wo man hingehen kann und Gefühle im Privaten fühlen kann, sofern sie hochkommen, so dass man nicht gestört wird und es ist auch hilfreich andere in Ihrem Zuhause vorzuwarnen, dass es das ist was Sie tun werden.

Wenn Sie Ihre Wut auf jemand anderen richten, dann durchleben Sie sie nicht wirklich – Sie projizieren sie.

Dies schädigt die andere Person und fügt auch Ihnen Schaden zu und es wird Sie nicht zu den tieferen Schichten hinter Ihrer Wut führen.

Erlauben Sie sich wegzugehen und Ihrer Wut im Privaten so schnell wie möglich Ausdruck zu verleihen, sobald Sie fühlen dass irgendeine Form von Wut in Ihnen hochkommt.

Wenn das Gefühl nicht in dem Moment gefühlt wird in dem es aufsteigt, wird man oft die Gelegenheit verpassen es zu fühlen und wird auf ein anderes Ereignis warten müssen, welches es hervorholt.

Selbst wenn Sie sich nur leicht verwundert fühlen kann dies oft eine viel größere Menge an Wut verdecken, wie z.B. Zorn.

Beabsichtigen Sie tiefer in Ihre Wut zu gehen und darunter zu Ihrer Angst, wenn Sie Ihrer Wut Ausdruck verleihen.

Fragen Sie sich selbst oder Gott, wenn Sie nicht tiefer gelangen können, in die Angst und Trauer:

- Warum möchte ich nicht tiefer, unter meine Wut gelangen?
- Wovor habe ich Angst?

Dies wird dabei helfen, die nächste emotionale Blockade herauszufinden, welche Sie fühlen und herauslösen müssen.

Auf diese Weise werden Sie eine emotionale Blockade, die Sie daran hindert tiefer zu gehen, weniger haben, wenn die Wut zu einem späteren Zeitpunkt wieder emporsteigt.

Bitten Sie Gott um Hilfe, dass Sie die Wut vollständig durchleben und herauslösen und zur Ursache von ihr vordringen.

Wir müssen solange in unserer Wut bleiben, bis sie vollständig herausgelöst ist.

Dies kann Sekunden aber auch Tage andauern.

Denken Sie daran: Dieser Prozess nimmt ZEIT IN ANSPRUCH. Versuchen Sie nicht ungeduldig mit sich selbst zu sein!

Wenn wir eine Bereitschaft dazu haben unsere Angst und Trauer zu fühlen und wenn wir uns nach der Liebe Gottes' sehnen, werden wir oft in der Lage sein, sehr schnell unsere Wut hinter uns zu lassen.

Wenn wir hingegen kein Verlangen danach haben unsere Angst und Trauer zu fühlen, werden wir darin stecken bleiben uns wütend zu fühlen und es wird schwer sein zur nächsten Schicht von Gefühlen vorzudringen, bis wir eine Bereitschaft dazu entwickeln.

Wie Sie die Bereitschaft entwickeln Ihre Angst zu fühlen, können Sie in Kapitel 10.1 nachlesen und wie Sie eine Bereitschaft dazu entwickeln Ihre Trauer fühlen zu wollen, können Sie in Kapitel 10.3 nachlesen.

12.3. Schritt 3: Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Angst zu fühlen

Hierbei handelt es sich um denselben Ablauf wie bei Schritt 1 – Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Angst zu fühlen, wenn Sie dabei sind Ihre Angstzustände zu heilen. Auf diesen Prozess wird in Kapitel 10.1 näher eingegangen.

12.4. Schritt 4: Fühlen Sie die Angst, welche ausgelöst wird

Hierbei handelt es sich um denselben Ablauf wie bei Schritt 3 – Fühlen Sie die Angst welche ausgelöst wird, während Sie Ihre Angstzustände heilen. Der Prozess ist in Kapitel 10.3 dargestellt.

12.5. Schritt 5: Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Trauer zu fühlen

Hierbei handelt es sich um denselben Ablauf wie bei Schritt 4 – Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Trauer zu fühlen, während Sie Ihre Angstzustände heilen. Dieser wird Kapitel 10.4 beschrieben.

12.6. Schritt 6: Fühlen Sie die Trauer unter Ihrer Angst

Hierbei handelt es sich um denselben Ablauf wie in Schritt 5 – Fühlen Sie die Trauer, welche ausgelöst wird, wenn Sie Ihre Angstzustände heilen, so wie er in Kapitel 10.5 dargestellt ist.

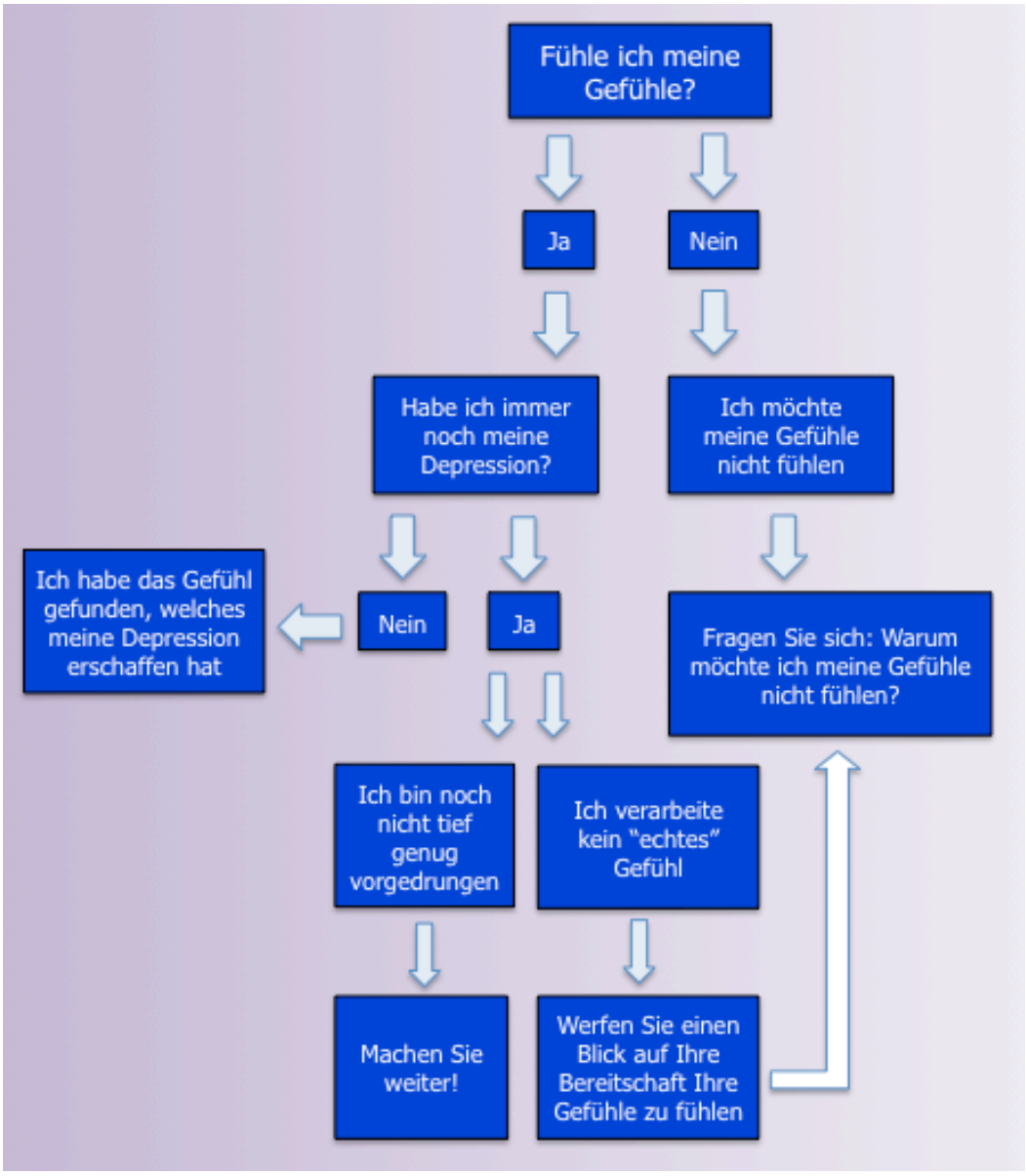
Sie werden wissen, wann Sie etwas von der verursachenden Trauer herausgelöst haben, weil sich die Ereignisse um Sie herum ändern, als Antwort auf den Wandel in Ihrer Seele.

12.7. Wie Sie Ihren Fortschritt feststellen

Die offensichtlichste Möglichkeit festzustellen ob Sie auf der richtigen Spur sind ist, wenn Sie an sich selbst beobachten ob Ihre Depressionen nachgelassen haben. Sobald Sie Ihre Gefühle fühlen, sollte Ihre Depression damit einhergehend anfangen abzuklingen.

Dennoch können Sie sich anstatt dessen wütend, ängstlich oder traurig fühlen, aber diese Gefühle können auf schnelle Weise herausgelöst werden in dem Sie sie fühlen.

Das folgende Ablaufdiagram beschreibt wie wir abschätzen können, wie weit wir im Fühlen und Herauslösen von unseren Gefühlen fortgeschritten sind.



Wenn Sie sich immer noch depressiv fühlen oder wieder depressiv werden sobald Sie aufhören Ihre Gefühle zu durchleben, dann zeigt das, dass es in Ihnen noch mehr Wut gibt, welche Sie unterdrücken und dass Sie noch kein aufrichtiges Verlangen danach

haben zu Ihrer Wut zu gelangen. In diesem Fall empfehle ich Ihnen wieder zu Schritt 1 – Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Wut zu fühlen (Kapitel12.1) zu gehen.

12.8. Wie wir normalerweise unsere negativen Gefühle vermeiden

Depressionen sind das Ergebnis der Unterdrückung von unseren negativen Gefühlen. Wenn wir uns also depressiv fühlen, dann zeigt uns das, dass wir bestimmte Mittel benutzen um unsere emotionalen Schmerzen zu vermeiden.

Es gibt eine große Menge an Möglichkeiten welche von uns normalerweise dazu genutzt werden zu vermeiden, dass wir unsere emotionalen Schmerzen fühlen. Wir machen dies oft automatisch oder „unterbewusst".

Dazu gehören Folgende:

- **Wir verleugnen das Gefühl, z.B. "Ich bin nicht wütend."**
- **Wir spielen das Gefühl herunter, z.B. "Es ist nicht so schlecht."**
- **Wir rechtfertigen das Gefühl, z.B. "Jeder wird depressiv, es ist also normal dass ich auch depressiv bin."**
- **Wir machen andere Personen oder bestimmte Umstände für das Gefühl verantwortlich, z.B. „Sie sind daran schuld, dass ich mich schlecht fühle."**
- **Wir verdrängen das Gefühl, z.B. „Ich kann mich nicht daran erinnern, was passiert ist."**

Sobald wir diese Mittel benutzen, entfernen wir uns immer weiter von dem verursachenden Gefühl welches unsere emotionalen Schmerzen hervorruft.

Wir erschaffen immer mehr Angstzustände und Depressionen indem wir dies tun.

Wenn wir unsere emotionalen Schmerzen auslöschen wollen, müssen wir ÄUßERST EHRLICH uns selbst gegenüber sein, über die Gefühle die wir in uns haben und auf welche Weise wir vermeiden dass wir sie fühlen.

Dies kann oft sehr konfrontierend oder schwer sein, denn wir sind häufig sehr daran gewöhnt unsere Gefühle zu verleugnen.

Dennoch, solange wir weiter unsere schmerzhaften Gefühle verleugnen, erschaffen wir weiter unsere emotionale Störung.

Aus diesem Grund ist es hilfreich uns selbst zu fragen, ob wir irgendwelche dieser Mittel dazu nutzen um zu vermeiden, dass wir unsere emotionalen Schmerzen fühlen.

Sobald wir die emotionale Ursache für unsere emotionalen Schmerzen aus uns herauslösen, werden wir den emotionalen Schmerz nie wieder fühlen.

Wenn Sie an Gott glauben, dann beten Sie zu Gott um herauszufinden, was die emotionale Ursache für Ihre Schmerzen ist und bitten Sie Gott Ihnen dabei zu helfen, sie zu finden und herauszulösen.

Für weitergehende Informationen darüber wie wir emotionale Schmerzen unterdrücken und wie wir herausfinden können welche Gefühle wir verleugnen empfehle ich, dass Sie mein kostenloses Ebook "Heilen Sie Ihre Schmerzen"[8] lesen. Es geht darauf ausführlich ein und beschreibt die Schritte welche Sie unternehmen müssen, um aus dem Zustand des Verleugnens von Gefühlen herauszukommen. Der Link dazu ist in diesem Buch in Kapitel 15.2.

12.9. Abhängigkeiten und Depressionen

Wenn wir in unseren Abhängigkeiten leben fühlen wir uns „gut" und „glücklich", vorausgesetzt, dass unsere Erwartungen und Forderungen erfüllt werden.

Wenn unsere Abhängigkeiten nicht gestillt werden, werden wir wütend, verärgert oder frustriert.

Wenn unsere Abhängigkeiten nicht gestillt werden und wenn wir uns von unserer Wut distanzieren, dann werden wir depressiv.

Die Hauptursache für Depressionen ist also, dass unsere Abhängigkeiten nicht gestillt werden.

Wir müssen herausfinden, welche Abhängigkeiten nicht gestillt werden, damit wir sie durchleben können und sie herausfordern können, weil sie unsere Wut verursachen. Wir müssen die Abhängigkeiten herauslösen um den Ängsten darunter näher zu kommen.

Das Identifizieren von Abhängigkeiten stellt einen wichtigen Schritt dar, wenn wir die persönliche Verantwortung für unsere Wut und unsere Gefühle übernehmen wollen.

Sobald Sie eine Abhängigkeit herausgefunden haben ist die beste Methode um herauszufinden, welcher emotionale Schmerz (Angst und Trauer) durch sie verdeckt wird, damit aufzuhören die Abhängigkeit zu stillen.

Beachten Sie hierzu Kapitel 10.7.1 um herauszufinden, wie Sie Abhängigkeiten identifizieren und Kapitel 10.7.2 um herauszufinden wie Sie Abhängigkeiten herauslösen.

[8] Anm. d. Übers.: Das Buch ist auf Deutsch auf der Homepage der Autorin erhältlich, siehe Kapitel 15.2. und unter „Downloads" auf der Seite der Autorin.

Wenn wir unsere Abhängigkeiten fühlen, werden wir anfangen zu fühlen welche Emotionen darunter liegen – unsere Ängste gefolgt von unserer Trauer.

12.10. Medikamentöse Behandlung und Depressionen

Soweit es Medikamente für Angstzustände betrifft wirken alle derzeit geläufigen Behandlungsmethoden durch das Unterdrücken von Gefühlen.

Aus diesem Grund unterdrücken Medikamente die bereits unterdrückten Gefühle der Wut, Angst und Trauer, welche die Depression erschaffen haben, noch mehr.

Um vollen Zugriff auf unsere Wut und Angst zu erhalten und um sie herauszulösen, damit wir zur darunterliegenden Trauer gelangen, dürfen wir Gefühle nicht im Geringsten unterdrücken.

Es ist extrem schwierig, die Wut und die darunterliegenden Gefühle welche die Depression erschaffen zu durchleben und herauszulösen, solange wir das Gefühl unterdrücken, egal ob durch unseren Geist oder durch Medikamente.

Um vollständig zur Angst, welche der Depression zugrunde liegt, zu gelangen empfehle ich das Beenden der medikamentösen Behandlung.

Das Beenden der Medikation wird sehr wahrscheinlich die negativen Gefühle offenbaren, welche die Depression durch ihre Unterdrückung erschaffen und kann deshalb als angemessener Auslöser betrachtet werden um diese Gefühle zu offenbaren, damit sie durchlebt und herausgelöst werden können.

So betrachtet ist das Beenden der medikamentösen Behandlung tatsächlich ein Schritt in Richtung der Heilung Ihrer Depressionen.

Dennoch würde ich nicht empfehlen mit der medikamentösen Behandlung aufzuhören, bis sie eine Bereitschaft haben Ihre negativen Gefühle zu fühlen – ansonsten wird dies sehr wahrscheinlich mehr Schaden anrichten als das es Ihnen nützt.

12.11. Geistige Beeinflussung und Depressionen

Depressionen werden durch externe negative Beeinflussung durch Geister verschlimmert.

Es gibt zwei Arten von Geistern die uns negativ beeinflussen während wir Depressionen haben:

1. Geister die uns darin helfen wollen in dem sie uns helfen unsere Gefühle zu vermeiden, wozu Wut, Angst und Trauer gehören. In dem wir unsere Wut, Angst und Trauer vermeiden helfen wir diesen Geistern ihre eigenen negativen Gefühle zu vermeiden. Sobald wir versuchen unsere negativen Gefühle anzugehen, können diese Geister den Widerstand in uns gegenüber diesen Gefühlen erhöhen, was es uns erschwert unsere emotionalen Schmerzen zu erreichen und herauszulösen

2. Geister welche uns Angreifen wollen. Sobald wir versuchen unsere Wut und Angst zu erreichen und herauszulösen, greifen uns diese Geister emotional an, in dem sie Wut und andere negative Gefühle auf uns projizieren. Dies lässt uns schlechter fühlen, oft wissen wir nicht einmal weshalb und oft führt uns dies zur Entscheidung unsere negativen Gefühle nicht erreichen und herauslösen zu wollen, weil es uns als eine zu schwierige Aufgabe erscheint.

Es ist von Vorteil sich der geistigen Beeinflussung bewusst zu sein, welche während Depressionen auftritt, da es hilfreich ist zu verstehen, dass einige der emotionalen Schmerzen die wir haben nicht von uns stammen, sondern auf uns durch Geister projiziert werden, welche wir „unterbewusst" fühlen können, aber welche wir nicht sehen können.

Zum Beispiel sind Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, welche normalerweise mit Depressionen einhergehen, nicht immer das Ergebnis unserer eigenen Gefühle, sondern viel eher das Ergebnis davon, dass Geister auf uns Wut und Zorn projizieren.

Obwohl wir immer noch diese negativen Gefühle, welche aufgrund von geistiger Beeinflussung entstehen, fühlen müssen um sie herauszulösen, so hilft es doch die Wahrheit dahinter zu verstehen und es lässt auch die Aufgabe, uns mit unseren Emotionen auseinanderzusetzen, realistischer erscheinen, denn wenn nicht jeder emotionale Schmerz den wir erleben von uns stammt, dann ist es keine so große Aufgabe unsere emotionalen Schmerzen zu durchleben und unseren emotionalen Schmerzen Linderung zu verschaffen, wie wir vormals geglaubt haben.

Sobald wir unsere Angst und die darunterliegende Trauer entfernt haben, wird die negative geistige Beeinflussung in Bezug auf dieses Thema sofort aufhören, weil wir die Geister aufgrund der Emotionen in unserer Seele nicht länger anziehen.

Für weitere Informationen in Bezug auf Geister und wie man mit negativer geistiger Beeinflussung fertig wird, beachten Sie bitte die Referenzen über "Divine Truth" in Kapitel 15.3.[9]

12.12. Manische Depressionen

Manische Depressionen sind eine Art von geistiger Störung bei der die Menschen zwischen emotionalen Hochs, welche mit viel "Energie" einhergehen und intensiven Tiefs, mit extrem wenig zur Verfügung stehender "Energie", hin und her pendeln.

Die manische Phase der manischen Depression ist das Ergebnis dessen, dass Geister der Person sehr viel Energie zur Verfügung stellen, was sie dazu veranlasst wach zu bleiben und viele Erlebnisse zu haben. Sie stehen in diesem Zustand aber auch vollständig unter der Kontrolle von Geistern und aus diesem Grund können Menschen während der manischen Phase für solche langen Zeiträume wachbleiben und sich von ihrem normalen Charakter unterschiedlich verhalten.

[9] Anm. d. Übers.: Diese Referenzen sind in englischer Sprache.

Die depressive Phase der manischen Depressionen rührt daher, dass die Person aufgrund von physischen Begrenzungen nicht länger das Maß an Aktivität während der Manie aufrechterhalten kann[10]. Aus diesem Grund können die Geister die Verbindung mit der Person nicht länger aufrechterhalten, welche dann vor Erschöpfung zusammenbricht.

Sobald sich die Person erholt hat, können die Geister von vorne anfangen die Person mit Energie voll zu pumpen und damit das manische Verhalten antreiben.

Aus diesem Grund unterliegt das Verhalten der Person gewissen Zyklen.

Der wahre Zustand der Person ist ihr depressiver Zustand, wohingegen der manische Zustand ein geistig-beeinflusster Zustand ist.

Manische Depressionen sind genauso zu behandeln wie normale Depressionen.

Während der depressiven Phase unterdrückt eine Person mit manischer Depression ihre negativen Gefühle, ihre Wut, Angst und Trauer, auf dieselbe Weise wie es eine Person mit gewöhnlicher Depression tut.

Um diesen Zustand der Depression also zu lindern, müssen sie sich dazu entscheiden, die Gefühle zu fühlen, welche sie unterdrücken, so wie es in den Kapiteln 12.1 bis 12.6 beschrieben ist.

12.13. Selbstmordabsichten

Menschen die an einer schweren Depression leiden denken häufig darüber nach sich selbst umzubringen, da es ihnen als ein Ausweg erscheint, der es ihnen erlaubt vor den emotionalen Schmerzen zu flüchten, die sie vermeiden wollen.

Die Wahrheit ist allerdings, dass wir nicht vor unseren emotionalen Schmerzen flüchten können, wenn wir uns umbringen.

Anstatt dessen verlieren wir unseren physischen Körper und wechseln in die Geistige Welt. Unser Geistkörper ist mit unserer Seele verbunden und deshalb haben wir immer noch dieselben schmerzhaften Gefühle, vor denen wir in der physischen Welt davon laufen wollten.

Zusätzlich haben wir durch den Selbstmord zusätzlichen Schaden in unserer Seele angerichtet, da wir uns im Grunde genommen selbst getötet haben.

Aus diesem Grund werden wir nach unserem Übergang in die Geistige Welt noch mehr schmerzhafte Gefühle durchleben müssen, als wenn wir in der physischen Welt weiterleben würden.

Selbstmord ist also keine wirksame Methode um unsere emotionalen Schmerzen zu vermeiden. Der einzige Weg um dauerhaft Erleichterung von unseren schmerzhaften

[10] Anm. d. Übers.: Der physische Körper braucht Ruhe.

Gefühlen zu bekommen, ist die emotionalen Gründe dafür in unserer Seele zu durchleben und sie dadurch aus ihr herauszulösen.

Mehr Informationen darüber, was passiert wenn wir uns umbringen, können in den Divine Truth Referenzen gefunden werden, welche in Kapitel 15.3 aufgelistet sind.

Wenn wir Gefühle des Selbstmords in uns haben ist es gut, wenn wir uns erlauben darüber zu heulen und zu fühlen wie sehr wir verzweifelt und hoffnungslos sind und Gott um Hilfe bitten, dass wir die emotionalen Gründe, welche unsere Verzweiflung antreiben finden und herauslösen.

Ich empfehle auch zurück zu Schritt 1: Entwickeln Sie eine Bereitschaft Ihre Wut zu fühlen (Kapitel 12.1) zu gehen.

12.13.1. Negative geistige Beeinflussung und Selbstmordabsichten

Die Selbstmordabsichten, die wir durchleben, werden oft in großem Ausmaß von negativer geistiger Beeinflussung angetrieben.

Geister können viele negative Gefühle auf uns projizieren, was uns schlechter fühlen lässt und unser Verlangen danach vor den Schmerzen zu fliehen nur erhöht. Diese negative geistige Beeinflussung kann so intensiv sein, dass sie uns von einem Zustand einer milden Depression in einen Zustand der Selbstmordabsicht hinabziehen kann.

Zusätzlich können Geister uns oftmals dazu ermutigen Selbstmord zu begehen und uns auch mit Ideen versorgen wie wir es anstellen können.

Es ist hilfreich sich des Ausmaß der geistigen Beeinflussung bewusst zu sein, wenn wir Selbstmordabsichten hegen, weil es wichtig ist zu erkennen, dass einige unserer emotionalen Schmerzen die wir durchleben nicht von uns selbst stammen.

Dies macht die Aufgabe uns von unseren Selbstmordabsichten abzubringen leichter, als wir es zuvor geglaubt haben.

Dies bedeutet auch, dass wir uns dazu entscheiden können nicht auf negative geistige Beeinflussung zu hören und diese Entscheidung allein wird einiges von unserem Leiden lindern, welches durch die Beeinflussung hervorgerufen wird.

Mehr Informationen über Geister und wie wir mit negativer Beeinflussung durch sie umgehen können, kann in den Divine Truth Referenzen in Kapitel 15.3 gefunden werden.

13. Meine eigenen Erfahrungen mit Angstzuständen

Ich hatte selbst drei Jahre lang Angstzustände, welche von Panikattacken, allgemeinen Angststörungen und Agoraphobie[11] begleitet wurden.

Ich entdeckte die Göttliche Wahrheit über die Seele und fing zwei Jahre nach dem Beginn meiner Angstzustände an meine Gefühle zu untersuchen und zu fühlen.

Der häufigste Auslöser für meine Panikattacken war die Angst davor allein zu sein, aber sie wurde auch dadurch ausgelöst, dass ich mich in großen Menschenansammlungen nicht sicher fühlte oder Situationen wo ich mich der Öffentlichkeit gegenüber verletzlich gemacht habe und vor denen ich nicht im Notfall fliehen konnte.

Ich habe meine Angstzustände innerhalb von einem Wochenende geheilt.

Ich tat dies, indem ich mich einer Situation aussetzte wo all meine Gefühle der Einsamkeit offenbart werden würden – in meinem Fall war es, dass ich ein ganzes Wochenende lang allein in einem Hotelzimmer verweilte.

Ich hatte nicht vor meine Angstzustände dadurch auszulösen. Ich hatte aber ungefähr ein Jahr zuvor damit angefangen meine emotionalen Schmerzen zu entdecken und herauszulösen. Aus diesem Grund löste ich in diesem Zeitraum einige der Gründe dafür heraus, weshalb ich meine Angst nicht fühlen wollte und ich entwickelte eine Bereitschaft dafür meine Angst zu fühlen.

Sobald ich im Hotelzimmer ankam, kam die Panik in mir zum Vorschein und weil ich mich in einem Hotelzimmer befand, hatte ich nicht den Komfort meines Zuhauses und auch keine Möglichkeit mich von meiner Angst abzulenken.

Ich erlaubte mir die Angst und die Panik, die in mir aufkamen, zu durchleben indem ich vor Angst zitterte und darüber heulte wie viel Angst ich hatte.

Ich erlaubte es mir die Trauer aus meiner Kindheit zu fühlen, welche sich unter der Angst und der Panik befand.

Diese emotionale Erfahrung der Angst und Trauer dauerte drei Tage lang jeden Tag einige Stunden an.

Nach diesem Wochenende hatte ich den emotionalen Grund für meine Angststörungen herausgelöst und war geheilt.

Obwohl ich noch einige Angst in mir habe, werden keine Gefühle der Angst oder Panik mehr dadurch ausgelöst, dass ich allein bin. Tatsächlich genieße ich es allein zu sein.

Ich fühle mich auch nicht mehr verletzlich oder unsicher wenn ich mich an öffentlichen Orten befinde.

---

[11] Anm. d. Übers.: Angst vor bestimmten Orten oder Situationen, allgemeiner: Angst vor Kontrollverlust.

Ich hatte also nie wieder diese Symptome, da ich mir erlaubt habe die Gefühle herauszulösen, die meine Angstzustände angetrieben hatten.

Dieses Beispiel soll nur als Anhaltspunkt dienen – es wird bei jeder einzelnen Person anders ablaufen, da jede Person andere emotionale Erfahrungen in sich trägt.

14. Häufig gestellte Fragen

14.1. Was ist der Beweis dafür, dass dieses Programm funktioniert?

Obwohl dieses Programm noch keine klinischen Tests durchlaufen hat, so stellt es doch die Summe von fünf Jahren dem Programm vorausgegangener persönlicher Forschung dar, gepaart mit Beweisen aus den Neurowissenschaften und der Psychologie.

14.2. Warum ist dieses Buch umsonst? Was ist der Haken?

Es ist meine Lebenseinstellung, dass jede Person auf diesem Planeten ein glückliches Leben führen können sollte, egal in welcher Gesellschaft sie lebt und wie hoch ihr Einkommen ist. Einige der Informationen die in diesem Buch enthalten sind stammen von Divine Truth[12], welche jeder einzelnen Person auf dem Planeten umsonst zur Verfügung steht, sollten sie sie auf die richtige Weise entdecken.

14.3. Wie kann ich der Autorin dieses Buchs eine Spende zukommen lassen?

Wenn dieses Programm Ihnen geholfen hat und Sie sich erkenntlich zeigen wollen, können Sie Ihrer Dankbarkeit über eine Spende via PayPal (http://www.paypal.com) an healyourownpain@gmail.com Ausdruck verleihen.

[12] Anm. d. Übers.: Der Lehre über die Göttliche Wahrheit, siehe Referenzen (zum Großteil nur in Englisch).

15. Empfohlene Literatur und Videos[13]

15.1. Ausgewählte neurowissenschaftliche und psychologische Referenzen

Heim, C. and Nemeroff, C.B. (2001) The role of childhood trauma in the neurobiology of mood and anxiety disorders: Preclinical and clinical studies. Biological Psychiatry 49:1023–1039

Faria, V., Fredrikson, M. and Furmark, T. (2008) Imaging the placebo response: A neurofunctional review. European Neuropsychopharmacology 18: 473–485

Kirsch, I., Deacon, B., Huedo-Medina, T., Scoboria, A., Moore, T. and Johnson, B. (2008) Initial severity and antidepressant benefits: A meta-analysis of data submitted to the food and drug administration. PLoS Medicine 5: 260–268

Joseph E. LeDoux (2001) Das Netz der Gefühle: Wie Emotionen entstehen. (dtv Sachbuch) (Anm. d. Übers.: Auf Deutsch!)

Penn, E. and Tracey, D.K. (2012) The drugs don't work? Anti-depressants and the current and future pharmacological management of depression. Therapeutic Advances in Psychopharmacology 2(5) 179–188

15.2. Heal Your Own Pain[14] Referenzen

Luli Faber (2015) Heilen Sie Ihre Schmerzen Ebook (Anm. d. Übers.: Auf Deutsch!)
https://www.smashwords.com/books/view/541325
http://www.healyourownpain.com

15.3. Divine Truth Referenzen

Divine Truth: http://www.divinetruth.com

Divine Truth YouTube Kanal: http://www.youtube.com/user/WizardShak

Divine Truth FAQ Kanal: http://www.youtube.com/user/divinetruthfaq

Jesus (AJ Miller) - Ebook "Die Wahrheit über die menschliche Seele":
https://www.smashwords.com/books/view/251274

Jesus (AJ Miller) – Videos zum Thema: "Wie funktioniert die menschliche Seele":
Teil 1: http://youtu.be/LE_oJno5DsI
Teil 2: http://youtu.be/MPgD_LpoFpw
Teil 3: http://youtu.be/2MrvuxqTUuA

[13] Anm. d. Übers.: Nur Referenzen mit der Anmerkung „Auf Deutsch!" sind auf Deutsch, die anderen Referenzen sind (noch) nur auf Englisch erhältlich. Handelt es sich um wissenschaftliche Veröffentlichungen wird der Originaltitel beibehalten, handelt es sich um (noch) nicht übersetzte Divine Truth Veröffentlichungen wird zumindest der Titel übersetzt.

[14] Anm. d. Übers.: Im deutschen: „Heilen Sie Ihre Schmerzen", hier aber nicht übersetzt, da die „Marke" gemeint ist.

Jesus (AJ Miller) – Videos zum Thema: "Wie man Wut verarbeitet":
Wut ist Ihr Wegweiser 1. Tag Teil 1: http://youtu.be/Y3AfAK-O24o
Wut ist Ihr Wegweiser 1. Tag Teil 2: http://youtu.be/2ZG7430Sqjw
Wut ist Ihr Wegweiser 2. Tag Teil 1: http://youtu.be/4yo7PM4bAl8
Wut ist Ihr Wegweiser 2. Tag Teil 2: http://youtu.be/Q4K6l_Pro2w

Jesus (AJ Miller) – Videos zum Thema: "Wie man Angst verarbeitet":
Ein Wiedersehen mit unserer Angst Teil 1: http://youtu.be/zEoRUJr60oc
Ein Wiedersehen mit unserer Angst Teil 2: http://youtu.be/ufyzTeLA28w
Ein Wiedersehen mit unserer Angst Teil 3: http://youtu.be/V4owOyMRYtc
Das Verarbeiten von Angst Teil 1: http://youtu.be/cmOBVciqEVc
Das Verarbeiten von Angst Teil 2: http://youtu.be/GWkZXVl7b0Q

Jesus (AJ Miller) - Ebook zum Thema: "Wie die Seele verleugnet wird":
https://www.smashwords.com/books/view/331872

Jesus (AJ Miller) – Ebook zum Thema: "Wie man Abhängigkeiten verarbeitet":
https://www.smashwords.com/books/view/344577

Jesus (AJ Miller) – Ebook Übersicht zum Thema "Emotionen und Verarbeiten von Emotionen"):
(http://www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions & Emotional Processing.pdf)[15]

Jesus (AJ Miller) – Ebook Übersicht zum Thema "Gefühle der Selbsttäuschung":
(http://www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions Of Self Deception.pdf)[16]

Jesus (AJ Miller) – Videos zum Thema "Die Vorteile einer Beziehung mit Gott":
Immerwährende Vorteile einer Beziehung mit Gott Teil 1: http://youtu.be/3kD2Anpp-hM
Immerwährende Vorteile einer Beziehung mit Gott Teil 2: http://youtu.be/VVT5MXD1aA8

Jesus (AJ Miller) – Links zu einer Reihe von FAQ-Videos über Geister und geistige Beeinflussung:
http://divinetruth.com/www/en/html/index.htm#faq-spiritss01.htm
http://divinetruth.com/www/en/html/index.htm#faq-spiritss02.htm

Jesus (AJ Miller) & Maria Magdalena (Mary Luck) – Videos darüber, wie man mit geistiger Beeinflussung umgeht:

Positiv auf geistige Beeinflussung reagieren Tag 1 Teil 1: http://youtu.be/s_0b3gUIlTI
Positiv auf geistige Beeinflussung reagieren Tag 1 Teil 2: http://youtu.be/h7KJ8lJHYcA
Positiv auf geistige Beeinflussung reagieren Tag 2 Teil 1: http://youtu.be/Jt59G9MwZ4Y
Positiv auf geistige Beeinflussung reagieren Tag 2 Teil 2: http://youtu.be/9gdsRot-1AM

Jesus (AJ Miller) – Was passiert wenn wir Selbstmord begehen – Kapitel 9.3 in diesem Ebook:
Geheimnisse des Universums Tag 2: https://www.smashwords.com/books/view/242833

Jesus (AJ Miller) – Ebook mit dem Titel "Was passiert wenn wir sterben?":
https://www.smashwords.com/books/view/344444

---

[15] Anm. d. Übers.: Die PDF ist nicht länger unter genanntem Link abrufbar.

[16] Anm. d. Übers.: Die PDF ist nicht länger unter genanntem Link abrufbar.