

FSH II.2 Kurprogramm: Ampel

Diese Lektion heißt "Einleitung Ampel" und hier geht es um Folgendes:

- Wir beantworten die spannende Frage, was zu tun ist, wenn man **"Morbus bizzarrus"** hat,
- was **einen Lernkurs von ärztlichem Rat** unterscheidet und warum diese Unterscheidung fundamental wichtig ist,
- wie Du mit einem **einfachen Ampelsystem** klar ablesen kannst, welches Kurprogramm für Dich das richtige ist.
- Und warum die Anwendungen dem Prinzip der **umgedrehten Pyramide** folgen.

Im FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG geht es darum, daß Du Deiner eigenen Expertise vertraust. Du bist die Person, die Dein Leben am allerbesten kennt. Du weißt am besten, wie es Dir geht, welche Dinge Dir wiederfahren sind, was Dich geprägt hat und welche Klugheit Du aus dem Durchlebten für Dich mitnimmst.

Wir hier sind keine Ärzte und geben keinen ärztlichen Rat.

Wir sind praktische Feldforscher, die Dir einen riesen Berg an hilfreichen Informationen anbieten. Aus diesem filterst Du heraus,

- was Dich anspricht,
- was Du umsetzen möchtest und
- was für Dich momentan nicht dran ist.

Mit anderen Worten, wenn Du an einer Krankheit leidest, sind wir die falsche Adresse um zu fragen: *"Ich habe Morbus Bizzarrus - welche Pille soll ich jetzt nehmen?"*

Obwohl ich unser Medizin hier etwas auf die Schaufel nehme, möchte ich Krankheiten in keinem Fall verniedlichen oder runterspielen.

Ich weiß SEHR gut, wie das ist, wenn man monate- oder jahrelang ein chronisches Leiden ohne Aussicht auf Besserung mit sich rumschleppt.

Und, ob Ds glaubst oder nicht, auch ich bin in meiner Verzweiflung auf der Suche nach dem Wunderfuzzi gewesen, der mir die magische Pille gibt.

Es ist nur menschlich, es so zu machen!

Was mir herausgeholfen hat, war die praktische Umsetzung genau dieser Anwendungen, die wir hier vorstellen.

Was auch immer Dein Interesse geweckt hat, den FAHRPLAN SELBSTTHEILUNG zu besuchen, Fragen wie "Was mache ich, wenn ich XYZ habe?" KÖNNEN und DÜRFEN wir nicht beantworten. Wir sind Energetiker, keine Mediziner.

Ärztlichen Rat zu erteilen maßen wir uns nicht an und das wäre auch absolut ungesetzlich.

Wir geben probate und selbst erlebte Erfahrungswege von Mensch zu Mensch weiter. Mit diesen Anwendungen beschäftige ich mich in der einen oder anderen Form seit über 20 Jahren. Ich habe selbst einen Riesenhaufen an Dingen probiert, aus Neugier, hungrig

drauf, die Dinge selbst zu erleben, aus dem Wunsch heraus, anderen effektiv weiterzuhelfen, indem ich durch gelebte Erfahrung WEISS oder weil ich selbst krank, sogar lebensbedrohlich krank war.

In allen Abstufungen der Motivation gibt es Anwendungen, die echt gut wirken! Das weiß ich, weil ich es selbst an mir und an den Menschen, mit denen ich arbeiten darf und die mir ihr Vertrauen schenken, über einen langen Zeitraum gesehen habe.

Was wir Dir hier geben, ist ein Angebot zur Selbsthilfe. Das folgende Material ist reines Lehr- und Erfahrungsmaterial. Ärztlicher Rat wird AN KEINER STELLE gegeben.

Aus unserer Sicht bist DU der Experte hier.

Du bist der Arzt und Du bist der Wunderfuzzi, der Dir den nächsten Schritt zeigt.

Damit Du eine gute Auswahl hast, um kluge Entscheidungen für Dich zu treffen, dafür gibt es diesen Kurs.

Wie gehen wir hier nun konkret vor?

Wir unterscheiden bei den Anwendungs Methoden in drei Intensitäten, die wie eine Ampel funktionieren.

Grün heißt, wir sind in Fahrt, es läuft, wir möchten gern coole Dinge erleben und sind neugierig auf jede Menge spannende Selbsterfahrung und interessante Stories, die wir dabei aufsammeln. Wir möchten Körper und Geist gut aufeinander abstimmen und unsere Frequenz erhöhen. Denn eine hohe Schwingung bringt mehr Glückserfahrung.

Orange heißt, achung, es läuft nicht so richtig, wir sind erschöpft, brauchen etwas Verschnaufpause, das Leben geht nicht mehr so leicht wie früher. Emotional und körperlich fühlen wir uns etwas aus dem Lot. Eine gewisse Schwere hat sich eingeschlichen und bedrückt uns manchmal.

Rot heißt, stop!, es geht nicht mehr weiter, wir sind stark erschöpft, ein spezielles Erlebnis oder eine Krankheit haben uns stark ins Wanken gebracht, wir fühlen uns beeinträchtigt, unsere frühere Leichtigkeit und unsere Tatkraft sind gewichen, statt dessen fühlen wir uns energielos und unmotiviert, es scheint unmöglich, wieder ein Leben wie früher zu führen.

Wir fühlen uns depressiv, gealtert und manchmal haben wir nur wenig Hoffnung.

Hier kommt die gute Nachricht!

Für alle drei Intensitätsstufen haben wir die wertvollsten Bausteine, die wir je gefunden haben, gesammelt, detailliert beschrieben und für Dich anwendungsbereit zusammengestellt.

Wir haben Menschen in allen drei Intensitäten über Wochen und Monate begleitet und gesehen, wie sehr sie sich erholen konnten und wie sie den Keil, der ihnen Kummer machte, dingfest machen und entfernen konnten.

Natürlich ist jeder Mensch anders und nicht alles bringt bei allen Personen die selben Resultate! Daher haben wir hier eine bunte Vielfalt anzubieten, daß Du immer Alternativen bei der Hand hast, sollte etwas nicht wie gewünscht anschlagen.

Hier noch einmal die drei Intensitätsstufen, die wir unterscheiden zusammengefaßt

GRÜN	<p>WELLNESS</p> <p>Du fühlst Dich recht ok, ab und zu steht Deine Welt Kopf, Du bist körperlich und emotional beweglich und Dein Alltag ist bewältigbar - abgesehen von ein paar Samstagen auf der Couch, an denen Du einfach nicht aus dem Pyjama rauskommst.</p> <p>Du hast Lust auf spannende Erfahrungen, hast einen offenen Geist und bist immer auf der Suche nach neuen Erlebnissen.</p> <p>Dein Körper ist ein gutes Fahrzeug - abgesehen von ein paar Komplexen, die uns allen anernzogen werden, fühlst Du Dich in ihm wohl, ihr seid recht gute Kumpels.</p>
ORANGE	<p>ERSCHÖPFUNG</p> <p>Es läuft nicht mehr so gut wie früher. Irgendwie gibt es immer wieder Durststrecken, in denen Du Dich überfordert oder überwältigt fühlst. Manchmal würdest Du Dich gern einfach nur hinsetzen und entmutigt sagen, wie sehr Dir alles zu viel ist. Wo ist nur Deine Energie geblieben?</p> <p>Der Alltag fühlt sich zuweilen zäh wie ein Strudelteilg an und außer ein paar Umdrehungen auf dem Wohnzimmerfahrrad ist Sport einfach zu anstrengend und nicht mehr machbar.</p> <p>Vielleicht gibt es gesundheitliche Einschränkungen. Nichts ganz Großes, aber doch ab und zu Phasen der extremen Müdigkeit, Du verträgst nicht alle Lebensmittel und wenn Du mit dem Kegelveerein freitags mal einen heben gehst, sieht Dein Gesicht am Montag immer noch ganz verquollen aus.</p> <p>Dein Körper war früher besser. Früher wart ihr Freunde, jetzt fühlst Du Dich ab und zu von ihm im Stich gelassen.</p>
ROT	<p>STAGNATION</p> <p>Es MUSS eine Änderung her! Der Alltag läuft nur mehr sehr schwer, manchmal steht er ganz still. Das Gefühl der Erschlagenheit ist das erste, was Dich nach dem Aufwachen in dieser Welt begrüßt.</p> <p>Du fragst Dich dann: "Heute ist wieder so ein Tag wie gestern und vorgestern, wo ich mich wie unter Wasser von A nach B quäle, wozu soll ich überhaupt aufstehen?"</p> <p>Dein Hauptgefühl ist eine nagende Aussichtslosigkeit, vielleicht Depression, und Traurigkeit kennst Du von innen. An manchen Tagen kleben sie an Dir und Du weißt nicht, wie Du Dich von ihnen ablenken sollst. Kein einziger Weg, diese zu überwinden, scheint mehr zu funktionieren.</p> <p>Dein Körper ist zeitweise oder vielleicht dauerhaft eine Art Antagonist geworden. Früher habt ihr kooperiert. Wenn Du aufspringen und auf den nächsten Berg rennen wolltest, ging das. Früher gab es das Gefühl, einfach</p>

auf eine Südseeinsel zu ziehen, ohne Medikamente, ohne Schwere, ohne westliche Welt, es brauchte da gedanklich nur einen leichten Rucksack mit Seife, den fünf besten Büchern und etwas Wäche.

Heute weißt Du, ohne Vitamine und Aufbaustoffe, ohne Kopfwepulverl, ohne Schlafmittel oder ohne Schmerzblocker fährst Du nicht mal in den Nachbarort. Alles muß geplant sein. Und selbst wenn jedes Detail gut organisiert ist, ist vielleicht Deine Psyche an so einem krassen Tiefpunkt, daß Du sicher nicht unter Leuten sein willst.

Das ist das Ampelsystem, nach dem die Anwendungen hier geordnet sind.
Es gibt eine grüne, orange oder rote Intensitätsstufe.

Und, falls Du das Gefühl hast, Du bist noch weiter jenseits und brauchst einen wahren Turboboost, dann haben wir für Dich noch die Intensität DUNKELROT hinzugefügt.

Wo würdest Du Dich selbst einordnen?
In welcher Intensität lebst Du mehr als 70%?

Wir alle fluktuieren und alleine an einem Tag durchleben wir viele unterschiedliche Stufen des Wohlbefindens. Entscheidend ist zu wissen, was ist aktuell unsere Basis ist.
Wo, bei welcher Intensitätsstufe pendeln wir uns ein, wenn die äußeren Stimuli der Welt etwas außen vor bleiben und versummen.
Was ist unsere Homepage, also unsere Heimat, zu der wir immer zurückkehren, in der wir uns von selbst einpendeln?

Für die Basis Anwendung gilt prinzipiell:

- je länger man schon in den Stufen orange und rot lebt, desto länger sollte eine Anwendung durchgezogen werden. Stufe rot erfordert, um effektiv zu sein, etwas Hinwendung und Verbindlichkeit. Nach 2 Wochen wird vielleicht noch keine so deutliche Änderung zu verzeichnen sein. Nach 4 oder 6 Wochen aber schon.

Aber auch hier haben wir schon interessante Fälle erlebt, wo Menschen allein schon in der Vorbereitungsphase krasse Verbesserungen ihrer Lebensqualität und Gesundheit erfahren haben.

Zudem verhalten sich die Intensitätsstufen wie eine umgekehrte Pyramide bei den Anwendungen:

bei GRÜN gibt es ein paar wenige - aber sehr effektive - Grundanwendungen.
bei ORANGE werden diese mit stärkeren Methoden ergänzt und erweitert,
bei ROT sind die meisten und längsten Anwendungen erforderlich um der lang ersehnten Veränderung Raum zu schaffen.

Wenn Du die grüne, orange und rote Intensitätsstufe betrachtest, welche wäre die, die Dich momentan am besten beschreibt? Du findest in der nächsten Datei einen Test, mit dem Du Deinen aktuellen Standpunkt gut ermitteln kannst.
Hast Du diesen bestimmt, geht es weiter zur Anwendungspyramide.