

Wunderbare Möglichkeiten

Wenn du spürst, dass in deinem Herzen etwas fehlt, dann kannst du, auch wenn du im größten Luxus lebst, nicht glücklich sein.

DALAI LAMA

Kennen Sie das auch? Sie fühlen sich, als wären Sie »durch den Wind«, als würden sie »neben sich stehen« oder »außer sich« sein, als wären Sie »im verkehrten Film«. Das Leben rennt meist nur so an Ihnen vorbei und es gelingt Ihnen kaum, den Augenblick, das berühmte »Hier und Jetzt« am Schopfe zu packen – wirklich da und präsent zu sein, wo das Leben stattfindet. Sie spüren deutlich, dass Sie nicht in Ihrem Element und schon gar nicht in Ihrer Kraft sind. Fernab von Frohsinn, Leichtigkeit und Freiheit. Für kurze Momente bieten die kleinen Freuden des Alltags Genuss, aber eigentlich ist Ihnen alles zu viel und Sie wollen so nicht mehr weitermachen. Sie spüren, dass das Leben mehr bereithält als das, was Sie täglich daraus machen.

Ich kann Sie beruhigen, Sie sind damit nicht alleine. Die Zahl der Menschen, denen es genauso geht, wächst explosiv. In der Welt des »Zuviel von allem« sind wir überfordert und vor lauter Wichtigem geht das Wesentliche verloren. Die Taktzahl hat sich in den letzten 10 Jahren weltweit noch einmal erhöht, selbst der Durchschnittspuls des Menschen in der westlichen Welt erscheint mir um 10 Prozent angestiegen zu sein. Das vegetative Nervensystem kommt mit der Geschwindigkeit des Ausgleichs all der Eindrücke und Informationen nicht mehr mit. Es läuft scheinbar pausenlos im nach außen auf Kampf bzw. Verteidigung ausgerichteten Sympathikusmodus. Sein offizieller Gegenspieler, der Parasympathikus, der für Ausgleich, Ruhe und Regeneration sorgen muss – er kommt nicht mehr mit. Die Balance, die Mitte zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Yin und Yang, ist gestört.

In den letzten Jahren suchen immer mehr Menschen mit Krankheiten, die auf ein gestörtes vegetatives Nervensystem zurückzuführen sind, den Weg zu mir. So habe ich nicht nur meinen Praxisort innerhalb von Steinhude gewechselt und bin in neue Räume umgezogen, sondern habe auch mein ganzheitliches Praxiskonzept auf neue Beine gestellt. Als »Praxis für Gesundheit« arbeite ich nun mit meinem Team noch zielgerichteter mit den neuesten Verfahren an den Prozessen, die Gesundheit und Lebenskraft möglich machen und der Seele wieder Flügel verleihen.

So habe ich mich auch entschlossen, mein Buch »Zurück zur Mitte«, das vor vielen Jahren ein großer Erfolg war, dann aber durch den Verkauf des Verlages vergriffen war, nun zu überarbeiten und neu auflegen zu lassen. Dabei ist mein vorrangiges Ziel, Wege zu einer stabilen Mitte aufzuzeigen, die sich in innerer Festigkeit und Resilienz, in einer guten Erdung und damit in innerer Ruhe und Gleichmut zeigt. Ein starkes inneres Gleichgewicht, das den Stürmen der Triggerungen und emotionalen Bedrängnisse standhalten kann und zugleich Klarheit in der Wahrnehmung dessen, was uns gut tut und was nicht, und damit den Spuren des wahren Wohlbefindens innerhalb unbegrenzter Möglichkeiten folgt.

Viele Menschen führen ein Leben, ohne ihre Möglichkeiten auszuschöpfen, kommen bis ans Lebensende nie mit ihren wirklichen Potenzialen in Berührung. Gute Begründungen dafür können in der Herkunft und Lebensgeschichte zu finden sein. Aber warum leben andere erfolgreich und glücklich, obwohl sie ähnlichen oder schlimmeren Umständen ausgesetzt waren? Liegt es daran, dass sie anders wahrnehmen, bewerten, entscheiden und handeln?

Führen sie ein besseres Leben, weil sie bessere Gedanken haben? Wie aber kommen gute, das Leben nährenden Gedanken in den Kopf?

Warum gelingt es nur wenigen, ihre Kräfte und Möglichkeiten mutig zu leben, und anderen nicht? Eine Frage, die mich zeitlebens beschäftigt. Tatsächlich mache ich seit nunmehr 30 Jahren als

Arzt immer wieder die gleiche Erfahrung, die auf den ersten Blick eigentlich ganz einfach ist.

Die Qualität eines erfüllten gesunden Lebens hängt davon ab, wie viel Zeit und Aufmerksamkeit wir dem Augenblick schenken und mit welcher Qualität und Intensität wir ihn wahrnehmen und bewerten. Einfach ausgedrückt spricht alles dafür, dass die Menschen ein gesünderes und glücklicheres Leben führen, die in der Lage sind »bessere« (das Leben nährenden) Gedanken denken zu können und diese in klare Entscheidungen bzw. praktische Handlungen überführen können.

Auf der Suche nach den Quellen der Lebenskraft, der Gesundheit und Freude habe ich bei den unterschiedlichen Völkern und Kulturen unseres Planeten in die über die Jahrtausende gefüllte Schatzkiste prall gefüllt mit Wissen rund um die Dinge des Menschseins schauen dürfen. Dort habe ich Sinnvolles herausgepickt, das ich hier besonders aus dem asiatischen Bereich darstellen möchte. Speziell geht es mir um das Wissen rund um eine starke Mitte, die dann Heilung und Lebenskraft möglich macht. Wir verfügen heute über nie dagewesene Möglichkeiten, auf dieses Wissen zuzugreifen, um so die Mitte zu stärken und Heilungsprozesse auf allen Ebenen ganz natürlich anzuregen.

Unterstützung bekommen wir dabei aus den neuen Wissenschaften. Erkenntnisse aus Quantenphysik, Neurobiologie, Neurophysiologie, Psychoneuroimmunologie und Epigenetik zeigen, dass alle Menschen weitaus fähiger sind, sich die Wirklichkeit, in der sie leben wollen, selbst zu erschaffen. Indem wir diese Möglichkeiten nutzen und praktisch umsetzen, kann es gelingen, Leben und Wohlbefinden grundsätzlich zu ändern. Durch einen Prozess der neuronalen Transformation können wir dem Leben eine Richtung geben, die mit der eigenen Biologie im Einklang schwingt.

Mit der Kraft der inneren Einstellung und Intention können wir uns in ein Leben hineintransformieren, das uns mehr befriedigt

als das alte. Wir können uns mit unseren Gedanken eine andere Realität schaffen, die unseren Alltag grundlegend ändert. Damit können wir Rahmenbedingungen schaffen, unter denen Heilung auch bei schweren oder chronischen Erkrankungen gelingen kann.

Dieses Buch soll zeigen, wie wir wieder Kontrolle über unseren Geist gewinnen können, indem wir verstehen, auf welche Weise Gedanken chemische Reaktionen bewirken, die uns in Abhängigkeit von bestimmten Mustern und Gefühlen halten, selbst wenn wir dadurch unglücklich werden. Wenn wir erst einmal verstehen, wie diese schlechten Programme entstanden sind und immer wieder neu entstehen, wird es gelingen, sie zu durchbrechen. Das Gehirn kann so umprogrammiert werden, dass wir uns wirklich weiterentwickeln und damit neuen, positiven und wohltuenden Gewohnheiten Raum geben, die uns zu einem erfüllteren Leben im Einklang mit unseren Möglichkeiten führen.

Ich möchte Sie mit diesem Buch einladen mitzumachen, unsere Welt zurückzuerobern. Unsere Welt bietet UNENDLICH MEHR als nur das ... Es existieren Ebenen in uns, die wir erschließen können und auf denen andere Wahrnehmungen möglich sind.

Ingfried Hobert
Steinhude im Mai 2018