



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Was tun, wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät? Ihre Botschaften wollen verstanden werden und sind oft ein Hilfeschrei, etwas im Leben zu verändern. Der bekannte Arzt und Therapeut Ruediger Dahlke gibt praktische Ratschläge für schnelle Hilfe bei den wichtigsten seelischen Beschwerden wie zum Beispiel Angst, Kränkung, Stress, Burn-out, Trauer, Wut sowie Enttäuschung, die das Leben beeinträchtigen, und erklärt, welche Probleme sich hinter diesen Beschwerden verbergen können. Ruediger Dahlke präsentiert in diesem Buch heilende Übungen, schnell erlernbare Entspannungstechniken und geführte Meditationen, die helfen, sich selbst genauer wahrzunehmen, Neues über sich selbst zu erfahren und Schritte in Richtung Heilung zu unternehmen. Seine Vorschläge bieten nicht nur rasche Linderung der seelischen Beschwerden, sondern zielen auch ohne akute Notlage darauf ab, alte Verletzungen der Seele langfristig zu heilen, Belastendes loszulassen und so das Leben anregender, erfolgreicher und schöner zu gestalten.

Autor

Dr. med. Ruediger Dahlke, geb. 1951, studierte Medizin in München. Weiterbildung zum Arzt für Naturheilweisen, 30 Jahre Psychotherapeut und Naturheilkundler. 1989 gründete er das Heil-Kunde-Zentrum in Johanniskirchen, 2012 TamanGa in Gamlitz. Heute als Fastenarzt, Seminarleiter und Vortragender international tätig. Seine Bücher ganzheitlicher Psychosomatik (»Krankheit als Symbol«) sind Bestseller und liegen in 28 Sprachen vor. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schattenprinzip« und »Lebensprinzipien« bilden die Grundlage seines Weltbildes. Mit »Peace-Food« begründete er die vegane Welle. Sein letzter Bestseller »Das Buch der Widerstände« dehnt das Deuten auf Alltagsprobleme aus.

www.dahlke.at

Von Ruediger Dahlke außerdem im Programm:

Der Körper als Spiegel der Seele (17000)

Krankheit als Sprache der Seele (16240)

Krankheit als Weg (16101)

Lebenskrisen als Entwicklungschancen (16502)

Ruediger Dahlke

Die Notfallapotheke für die Seele

Heilende Übungen
und Meditationen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Für Anregungen und Diskussionen danke ich Vera,
Margit, Christa und Gerald für ihre Korrekturen

Dieser Band ist unter der Nummer 17021
bereits im Goldmann Verlag erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

7. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2014

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2007 nymphenburger in der

F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, c/o Zero Werbeagentur

Redaktion: Sabine Jaenicke

Satz: Buch-Werkstatt GmbH; Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17458-4

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Einleitung	11
Angst	19
Aus der Enge in die Weite	19
<i>Bewusst lächeln</i>	20
<i>Der Angst aktiv begegnen</i>	23
<i>Die Angst ergründen</i>	23
<i>Der Angst eine feste Zeit geben</i>	24
<i>Essen gegen Angst?</i>	30
<i>Essen für gute Stimmung</i>	31
Herzeleid	35
Offenheit kultivieren	35
<i>Herzkohärenz</i>	37
Kränkungen	39
In Resonanz kommen	39
<i>Doppelstrategie</i>	40

Schock und Traumata	43
Tiefe seelische Wunden heilen	43
<i>Der Charme des ersten aufsteigenden Gedanken-</i> <i>impulses</i>	47
<i>Medikamententipp</i>	48
Nervosität, Unruhe und Aufregung	51
Tief entspannen	51
<i>Über den Körper die Seele entspannen –</i> <i>Einschlafprobleme lösen</i>	57
Entscheidungsschwierigkeiten	63
Auf die innere Wahrheit hören	63
Nachtragend sein	71
Unnötigen Ballast loswerden	71
<i>Ritual des Loslassens</i>	72
Beleidigt sein	81
Schwere durch Leichtigkeit ersetzen	81
<i>Indianer-Trick als Übung</i>	85
<i>Notwehrmaßnahmen gegenüber beleidigten</i> <i>Menschen</i>	85
<i>Ein Leben ohne Nachtragen, Beleidigtsein</i> <i>und Rache</i>	87

Wut, Ärger und andere starke Emotionen	89
Die eigene Mitte wiederfinden	89
Enttäuschung	97
Ehrlicher und freier werden	97
Fehler machen	103
Die Lebensaufgabe erkennen	103
Blamagen und Gesichtsverluste	107
Chancen zu mehr Ehrlichkeit	107
Sinnlosigkeit, Leere, Burn-out	113
Die Lebensträume wiederentdecken	113
<i>Bore-out</i>	117
Stressüberflutung und Nervenzusammenbruch	121
Innere Ruhe finden	121
<i>Ruhe geben</i>	122
<i>Zen-Geschichte</i>	123
<i>Weitere Tipps</i>	123
Trauer und Abschied	125
Alles darf so sein, wie es ist	125

<i>Klopfen</i>	126
<i>Gefahren von Affirmationen und Positivem Denken</i>	127
<i>Klopf-Technik</i>	128
<i>I. Brustbein</i>	128
<i>II. »Herzklopfen«</i>	129
<i>III. Gesichtsklopfen</i>	130
<i>IV. Wichtige Körper-Punkte</i>	131
<i>V. Hand- und Fußpunkte</i>	132

Zauberhafte Tipps zum seelischen

Gleichgewicht	135
<i>Stimmungsschwankungen, Launen und Missmut</i>	135
<i>Bewegung im Sauerstoffgleichgewicht</i>	137
<i>Bewusstseins-Gymnastik</i>	139
<i>Liegende Acht malen</i>	140
<i>Verschiedene Symbole</i>	140
<i>Barfußgehen als Massage der Fußreflexzonen</i>	140
<i>Die ganze Fülle der seelischen Symptome</i>	141
<i>Die Spielregeln des Lebens</i>	142
<i>Ernährung</i>	144
<i>Mittagsschlaf</i>	145
<i>Atem-Übungen</i>	145
<i>Bewusst durch den Alltag – das Leben als Ritual</i>	146

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 148

Register 154



Einleitung

Die Notfallapotheke bringt einfache, schnell wirksame Hilfe, die eine grundlegende Therapie der Seele nicht ersetzen, aber doch dafür sorgen kann, dass das Lebensschiff nicht strandet. Die Übungen geben Vertrauen und vermitteln, wie viel man selbst für sich tun kann. Wer die Sprache des Körpers versteht und aufhört, ihn zu ignorieren und seine Hilferufe in Gestalt der Symptome mit Medikamenten »wegzudrücken«, kann über einfache Schritte ein tieferes und ungleich befriedigenderes Verhältnis zum eigenen Körperhaus finden. Die Vorschläge wollen Lust machen auf feine Wahrnehmungsübungen, Freude vermitteln, Neues über sich zu erfahren und Schritte in Richtung Heilung zu erleben. Langfristig sind einige der Vorschläge auch geeignet, die Lebensreise nachhaltig anregender, erfolgreicher und damit glücklicher und schöner zu gestalten.

So wäre die Notfallapotheke der Seele zugleich auch eine Reiseapotheke für die Lebensreise. Die hier gemachten Vorschläge zielen darauf, rasche Linderung zu schaffen, ohne späteren längerfristigen nachhaltigen Lösungen im Wege zu stehen, im Gegenteil könnten sie diese sogar vorbereiten.