

# Leseprobe

## Der Gesundling

- Schritt für Schritt: S. 16-17
- Gesundheitsmittel-Beschreibungen: S. 32-33



## Reden ohne Worte

- Kapitel »Eigenwahrnehmung«: S. 9-17
- Kapitel »Antworten auf Reize«: S. 18-27
- Kapitel »Der Fingertest«: S. 28-37

UWE ALBRECHT

Leseprobe



# DER GESUNDLING

HEILE DICH SELBST

inner  
wise®

## SCHRITT FÜR SCHRITT

War es dir zu poetisch bisher und du möchtest es gerne Schritt für Schritt?



**1.** Entscheide dich, bei welchem Thema oder Menschen du mich anwenden möchtest.



**2.** Schau auf meine Vorderseite, die mit der Farbscheibe, und stelle dir vor, dein gewähltes Thema befindet sich im gelben Zentrum.

Detox aktiv



**3.** Wähle nun intuitiv eines der acht Kernthemen auf den Farbfeldern, das Aufmerksamkeit für das Thema benötigt: Lebensfreude, Integrität, Liebe, Detox, Präsenz, Freiheit, Frieden, Dankbarkeit.

Ich entgifte mein Leben



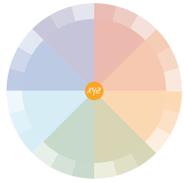
**4.** Wähle nun intuitiv eines der drei Unterthemen zum gewählten Kernthema. Denn darum geht es wirklich, egal wie die Oberfläche aussieht.



**5.** Finde intuitiv auf dem äußeren Kreis der Zahlen das passende Gesundheitsmittel (es können auch mehrere sein) zum wirklichen Thema.



**6.** Lies im Buch nach, welches Thema sich hinter der Zahl verbirgt und lasse die Worte in dir wirken.



**7.** Schau nun wieder bei den Kernthemen, ob noch eines Aufmerksamkeit benötigt und wenn ja, mache wieder die Schritte 3, 4, 5, 6 und 7.

**8.** Alle gewählten Gesundheitsmittel lasse ich automatisch für dich durch das Hologramm auf meiner Rückseite klingen. Du musst nichts tun.

**9.** Schau nun jeden Tag einmal oder mehrfach auf das Hologramm auf meiner Rückseite und lasse die Sinfonie wirken. Du kannst mich ja dazu mit dem Rücken zu dir zum Beispiel an den Kühlschrank heften, auf deinen Schreibtisch legen oder mich einfach unter dein Kopfkissen legen, wenn du schläfst.

Du kannst auch ein *innerwise* Amulett einige Sekunden auf das Hologramm legen und damit klingen die Informationen auch durch das Amulett, das du am Hals tragen kannst.

Du kannst dir auch das Video zu den Schritten hier ansehen.

**gesundling.de**

Das mache ich gerne für dich. Ich bin doch der Gesundling.



### 38 | GING ZHEN, DER DONNER

Der Held in mir hat die Kraft der Entscheidungsfähigkeit, der Entschlossenheit, des Enthusiasmus, den Mut und die Genauigkeit, die Stärke und Flexibilität. Der Held in mir kann bei Veränderungen plötzliche, entschiedene und mutige Bewegungen machen.



### 39 | BLÜTENESSENZ MONGA WARATAH

Wenn ich wirklich will, kann ich mich aus Abhängigkeiten von Menschen, Verhaltensweisen und Substanzen lösen und endlich meine eigene Stärke und Freiheit wieder gewinnen. Unfähigkeit und Bedürftigkeit war nur eine Ausrede für meine Feigheit.



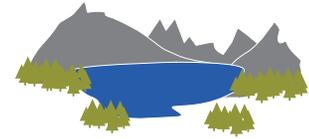
### 40 | SCHÜSSLERSALZ CALCIUM FLUORATUM

Die Suche nach Sicherheit hat zu Klammern und zu Starre geführt. Ich löse die Spannungen und finde zurück zu mir selbst.



## 41 NATURFARBE *BLAU*

Ich bin weit, still und tief. Ich nehme mir Zeit zum Nachdenken, zur Einkehr und meiner Intuition zu lauschen.



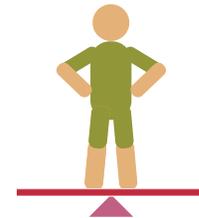
## 42 KRAFTTIER *ELCH*

Weil ich mich liebe, meine Weisheit und meine Fähigkeiten feiern kann, kann ich das auch in jedem anderen Menschen sehen und unterstützen und so kann ein Miteinander in Augenhöhe gelebt werden.



## 43 SCHÜSSLERSALZ *KALIUM BROMATUM*

Ich finde ein neues Gleichgewicht in mir. Ich habe nun die Kraft, mich zu heilen, energetische und emotionale Stauungen aufzulösen.



## 44 INDIVIDUALISMUS *MEIN GLÜCK*

*„No one's happiness but my own is in my power to achieve or to destroy.“* „Kein Glück eines anderen steht in meiner Macht, nur mein eigenes kann ich erreichen oder zerstören.“ Ayn Rand



Krank, traurig, wütend, verletzt, verzweifelt, unglücklich, frustriert, erfolglos, einsam, hoffnungslos ...  
sind wir alle immer mal wieder in Leben.

Das sind die Erfahrungen, um Fülle, Gesundheit, Schönheit, Glück, Erfolg, Vollkommenheit,  
Angebundenheit, Tatkraft, Liebe ... auch wertschätzen zu können und zu lernen, was wir selbst tun  
können, um diese zu erhalten oder wieder zu erlangen.

So kann die Liebe zum Leben immer wieder geboren werden, wie der Phönix es vorlebt.

**Der Gesundling** enthält eine Karte mit Testthemen und Gesundungsmitteln, die im Sinne der  
Quantenphysik mit den Informationsfeldern von Heilmitteln verbunden sind.  
So stehen die Energien der **Gesundungsmittel** durch die grafischen Tore zur Verfügung und werden in  
einem enthaltenen Hologramm gespeichert.

Alle **Gesundungsmittel** sind im Buch kraftvoll beschrieben und illustriert.

**Die wahren Ursachen von Krankheit, Störungen und Blockierungen sind fast immer  
im Unbewussten zu finden. Und das Unbewusste kann mit Pillen und Tropfen nichts anfangen,  
aber mit Energien und Informationen.**

Oder wie schon Einstein sagte:  
*„Future medicine will be the medicine of frequencies.“*

**THE FUTURE IS NOW.**

**Der Gesundling:**  
Mal wieder typisch *innerwise*.

  
**inner  
wise**<sup>®</sup>  
www.innerwise.com

ISBN 978-3-947458-37-0



reden  
ohne  
worte



**Für Eltern,  
Partner, Betreuer,  
Pfleger...**

... einfach alle, die Menschen begegnen  
und verstehen möchten und keine Angst  
vor Mitgefühl haben.

# Inhaltsverzeichnis

**14 Schritte** für ein herzliches  
und menschliches Miteinander



## Kurze Selbsteinschätzung vor Beginn

- Schritt 1 Eigenwahrnehmung
- Schritt 2 Antworten auf Reize
- Schritt 3 Der Fingertest – eine Kussübung
- Schritt 4 Der Armlängentest
- Schritt 5 Gefühle wahrnehmen
- Schritt 6 Mitgefühl
- Schritt 7 Selbsttestung
- Schritt 8 Andere testen & für andere testen
- Schritt 9 Durch Tore in Themen blicken
- Schritt 10 Wie andere die Umwelt wahrnehmen
- Schritt 11 Selbstzentrierung
- Schritt 12 Die Schönheit des anderen sehen
- Schritt 13 Erinnern
- Schritt 14 Die Reise der Seele – eine Meditation



## Kurze Selbsteinschätzung zum Ende

# Kurze Selbsteinschätzung vor Beginn

**Vor dem Beginn** möchte ich dich kurz zu vier Bereichen befragen, um deine Entwicklung während des Kurses für dich sichtbar machen zu können.

# Markiere intuitiv deine Antwort auf den Skalen:

Mein eigenes Level an Lebensfreude und Zufriedenheit



Ich erfasse das Bedürfnis anderer Menschen innerhalb kurzer Zeit.

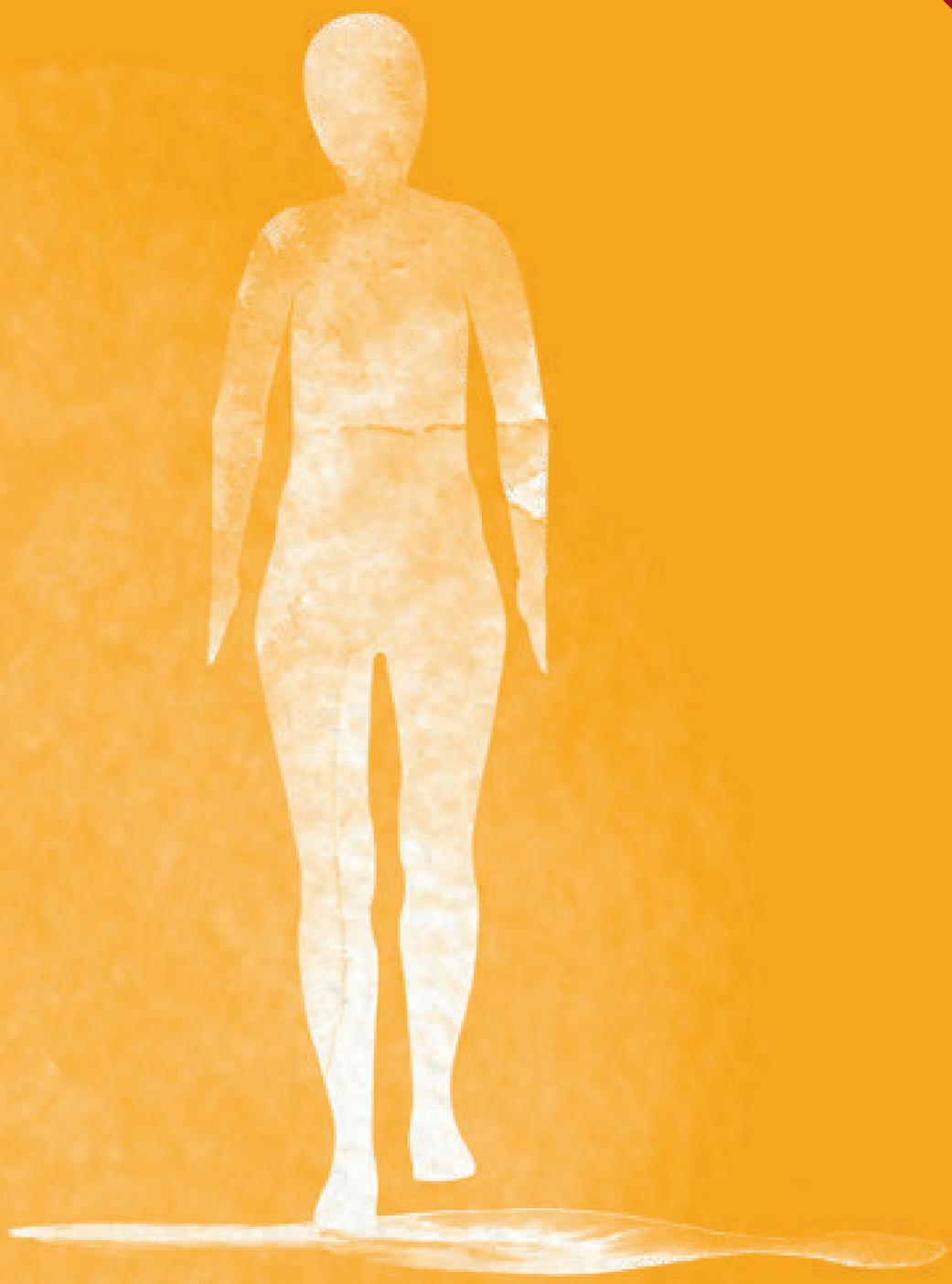


Trotz meiner Feinfühligkeit bleibe ich klar bei mir  
und trage keine Themen für andere Menschen, denn das wäre Mitleid.



Ich fühle mich wohl und kompetent  
in der verbalen und nonverbalen Kommunikation mit anderen.





Schritt 1

# Diggen- wahrnehmung

**Ja, wie steh' ich denn jetzt?**

Mehr auf dem rechten Bein oder dem Linken?

Oder auf beiden gleich?

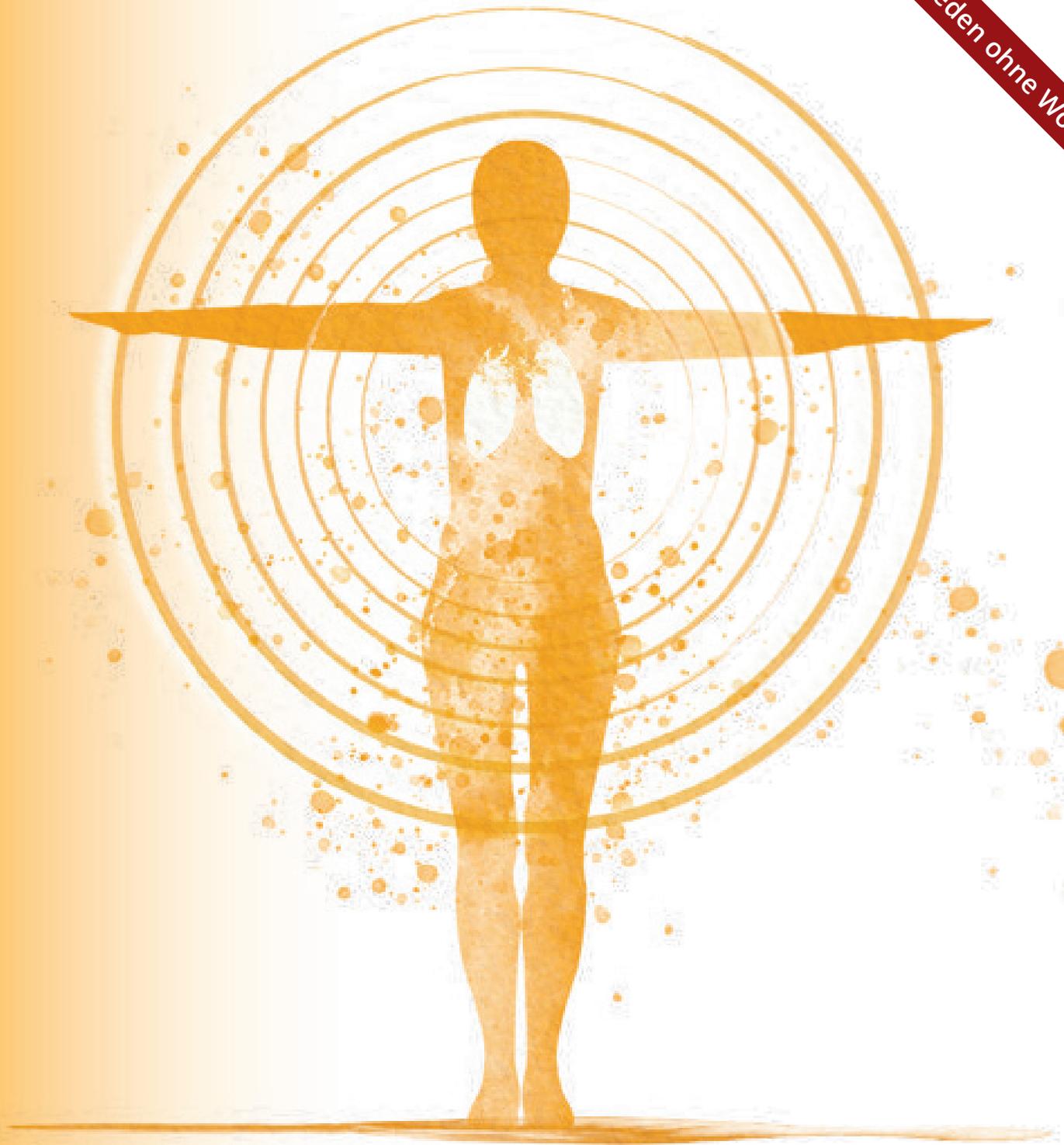
Wenn ich mehr Gewicht auf das Rechte gebe, dann mehr  
auf das Linke und dann wieder meinen jetzigen Stand einnehme,  
dann weiß ich die Antwort.

## Ja, wie *atme* ich denn jetzt?

Ist meine Ein- und Ausatmung weit oder eng?  
Atme ich in beiden Lungenseiten gleich?

**E**s gab Momente im Leben, in denen der Atem komplett frei war, und Momente, in denen er sehr eng war. Ich muss nicht mehr wissen, wann das genau war, ich kann mich einfach mit dem Gefühl verbinden.

Wenn ich in den Moment gehe, als mein Atem am freiesten war, und drei Mal atme, dann in den Moment im Leben, als der Atem am engsten war, und drei Mal atme und dann wieder ins Jetzt komme und atme, dann weiß ich die Antwort.





## Ja, wie weit bin ich denn jetzt?

Ich sagte nicht breit, sondern weit,  
und meine die Größe des Raumes, den ich  
mit Präsenz fülle.

**W**enn ich mich an den glücklichsten Moment meines  
Lebens erinnere – und meine Weite dabei wahrnehme –, dann an  
den traurigsten und meine Weite dabei wahrnehme und dann in  
das Jetzt komme und wahrnehme, dann weiß ich die Antwort.

# Ja, wie viel **Energie** habe ich denn jetzt?

**L**ebensenergie macht Leben erst lebenswert. Und die Energie hat ihre Höhen und Tiefen. Und wie leicht gewöhnen wir uns daran, dass sie im Laufe der Zeit weniger wird und halten das für normal.

Stelle dir mit geschlossenen Augen eine Skala von 0-100 Prozent vor und bestimme intuitiv, wie viel Energie du gerade hast, welche Zahl kommt dir in den Sinn?

100 %



0 %



Ja, wie  
beiße ich  
denn jetzt?

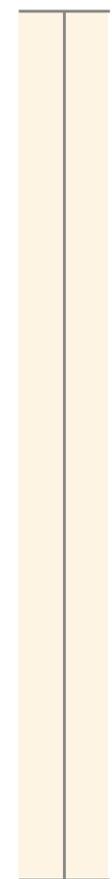
Wenn ich an eine Zeit meines Lebens denke, in der mein Wille mich bestimmt hat und ich mit dem Kopf durch die Wand wollte, und meine Art des Beißens dabei wahrnehme, dann an einen Moment, in dem ich mich einfach dem Sein hingegeben habe, (nach einem guten Orgasmus, in der Therme oder einer leckeren Sahnetorte im Mund) und danach im Jetzt mein Beißen wahrnehme, weiß ich die Antwort.

## Ja, wie viel Ladung habe ich denn jetzt?

Ladung ist ein Ausdruck von gestauten Gefühlen und je höher die Ladung ist, desto aggressiver bin ich zu mir selbst und zu anderen.

**W**enn ich mich an einen Moment der Wut erinnere, meinen Körper dabei spüre, eine virtuelle Skala in die Luft male und meinen Zeigefinger sich darauf von 0 Prozent beginnend Richtung 100 Prozent Ladung bewegen lasse, dann wird er einen Widerstand an einer Stelle wahrnehmen, die meine Ladungshöhe in der Wut anzeigt. Wenn ich mich an einen Moment des inneren Friedens erinnere, meinen Körper wahrnehme und mein Zeigefinger wieder die Skala abfährt, wird er wieder den Wert der Ladung bestimmen können. Und wenn ich dann das Jetzt so wahrnehme, dann weiß ich die Antwort.

100 %



0 %

Ja, wo bin ich  
denn jetzt

disharmonisch  
in mir?

**G**esundes ist harmonisch, es klingt, Krankes disharmonisch, es quietscht. Wenn ich meinen Körper wahrnehme, vom Kopf bis zu den Füßen, kann ich Bereiche des Quietschens wahrnehmen, wenn es sie gibt. Wenn ich mir vorstelle, das im Leben zu ändern, was mir nicht gut tut, kann ich wahrnehmen, ob sich dann das Quietschen im Körper ändert oder sogar verschwindet. Und dann weiß ich die Antwort.





Schritt 2

# Antworten auf Reize

**Als ich noch ganz klein** und frisch geboren war, wie bin ich da mit all den plötzlich so lauten Reizen umgegangen?

Das Licht, die Kälte, die Berührung, der Wind, die direkten und lauten Stimmen so vieler Menschen, deren Launen und dann noch das Fehlen von Mamas Herzschlag – dem Klang von Zuhause?

Ja, ich habe Wege und Möglichkeiten  
gefunden, mich abzuhärten, einen  
**Schutz aufzubauen,**  
meinen verletzlichen Kern zu verstecken,  
meinen Leib oder meinen Verstand  
als Firewall aufzublähen.

**U**nd doch berühren mich  
Reize tief und ich reagiere darauf:

mit den  
Mundwinkeln nach  
unten, wenn ich  
Traurigkeit einlade,

mit Lachen, wenn ich  
gekitzelt werde,

mit gespannten  
Muskeln, wenn die Luft  
zum Schneiden ist,

mit stockendem Atem,  
wenn mich Unerwartetes  
extrem fordert,

mit Erregung  
bei erotischen  
Angeboten,

mit Schmerz und  
einer schützenden  
Bewegung bei  
Verletzungen,

mit Zusammensinken  
nach Verlusten.



Und ich kann auch erkennen, dass  
**positive Reize**  
etwas anderes in mir auslösen  
als negative.



**S**o ändern sich Muskeln, Faszien-Tonus, Atmung, Pulsweite, die Funktion der Organe, das Immunsystem, die Durchblutung, die Laune, der Stand und die Haltung, die Denkfähigkeit, die Reaktionsgeschwindigkeit ... im Grunde also alles, was sich in mir verändern kann.

So machen mich ungesunde Situationen in der Beziehung, der Arbeit, mit der Familie krank.

So lässt mich Beglückendes mehr Lebensfreude spüren und gesunden.

**M**anchmal sind es gar nicht meine Themen, die mich reagieren lassen, sondern die **meines Umfeldes**, und ich reagiere mit.

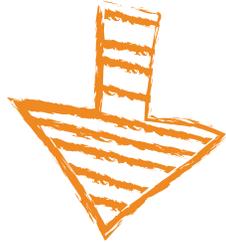
Deshalb ist es wichtig, dass ich mich bewusst frage, ob das Thema, das mich reagieren lässt, auch wirklich meines ist, oder ob ich für andere mittrage, mitreagiere, mitleide.

**O**ft gewöhne ich mich an negative Reize, besonders dann, wenn ich nicht glaube, etwas ändern zu können, oder sie so subtil sind, dass ich sie nicht erkenne. Deshalb ist einfach mal wo anders zu sein, einfach mal allein zu sein, einfach mal ohne Verantwortung zu sein, mir einfach mal was Gutes zu tun, mich einfach mal zu verwöhnen so wichtig. Jeden Tag ist es wichtig. Nicht nur einmal im Jahr als Urlaub. Mich klären, fühlen, wieder wahrnehmen, Stille.

JA

NEIN

# Übungen



## Schließe die Augen und stelle dir deinen Kopf als Raum vor.

Nun gib das Wort **JA** da hinein und beobachte zirka fünf Sekunden, wie es sich ausdehnt und verhält.

Lasse die Augen geschlossen und gib nun das Wort **NEIN** in den Raum deines Kopfes und beobachte zirka fünf Sekunden, wie es sich ausdehnt und verhält.



**N**un mache die gleiche Übung mit deinem Herzen.

Stelle dir das Herz als Raum vor und gib abwechselnd **JA** und **NEIN** hinein und beobachte, wie sich die beiden Wörter ausdehnen und verhalten.

Ja, du hast richtig wahrgenommen, sie machen etwas Unterschiedliches.

**JA** und **NEIN** sind einfach nur ganz abstrakte Ausdrücke positiver und negativer Reize und Informationen.

*Dein Körper  
kann reden.*



# Der Finger- test – eine Kussübung

Wenn mein Kopf und mein Herz so einfach  
auf **JA** und **NEIN** reagieren, mache ich doch eine Schauspielübung daraus:

Ich lasse das **JA** und **NEIN**  
von meinen Fingern anzeigen.

## **Doch zuerst mal in die Maske und schminken:**

Mit einem Stift male ich auf die Zone des Fingerabdrucks, die man auch Fingerbeere nennt, des Daumens meiner Lieblingshand ein Gesicht aus zwei Augen und einem Mund. Und dasselbe mache ich beim Zeigefinger der gleichen Hand. Und zusätzlich bekommt der Zeigefinger noch einen Punkt in die Mitte, der einen Bauchnabel darstellt. Der Daumen ist somit zum kleinen fetten Gärtner geworden. Und der Zeigefinger zur Schönen und sehr Stolzen aus adligem Hause.

**N**un betrachte ich meinen Zeigefinger, die Schöne, und meinen Daumen, den kleinen Dicken. Beide wollen knutschen, aber vorher schaue ich beiden in die Augen und sage ihnen laut „**JA**“. Und dann Zungenkuss bitte, dazu muss er (der kurze Daumen) sich strecken und sie (der lange Zeigefinger) muss sich klein machen, ist aber viel zu stolz sich zu beugen. Nun können sie aufeinander zukommen und sich auf der Mitte des Weges treffen und knutschen (Kussgeräusche meines Mundes beleben die Situation).

Nun trenne ich sie wieder, schaue ihnen in die Augen und sage beiden laut „**NEIN**“. Und dann versuche ich, ob auch nun ein Kuss möglich wäre. Hätte sie Lust, oder ist sie etwas steif, hält sie etwas zurück und blockiert ihre Bewegung zu ihm? Hätte er Lust und kann er ihren Mund erreichen, oder muss er sich mit ihrem Bauchnabel zufrieden geben, da sie nicht zu ihm kommt und er sich ganz zu ihr bewegen muss?

So zeigt mir meine Hand **JA** oder **NEIN** oder auch **Balance** und **Stress** an. Und es geht auch ohne Gesichter auf den Fingern.

## Ein großartiger Gedanke klingt im Raum:

„Ich habe eine Entscheidungshilfe.  
Jetzt brauche ich nur noch Fragen zu stellen  
oder Aussagen zu treffen und meine Finger  
geben die Antwort.“

**J**a aber... würden Skeptiker sagen. Stimmen die Ergebnisse denn auch? Kann man die nicht manipulieren? Ist das nicht alles sehr subjektiv? Recht hast du, Skeptiker. Die Gefahr besteht. Und weil ich sie erkannt habe, kann ich dem vorbeugen und eine Perspektive einnehmen, die mich zu objektiven Ergebnissen führt.

Würde ich aus meiner Betroffenheit oder meinen Gefühlen oder Wünschen heraus mit meinen Fingern testen, so wären die Ergebnisse unzuverlässig und sehr subjektiv. Nehme ich jedoch eine neutrale Außenposition ein, auch wenn ich für mich selber teste, tue ich so, als ob ich für jemand anderen teste, dann wird das Ergebnis schon besser. Und wenn ich dann noch aus der Sicht des Lebens heraus teste, also unter dem Titel „Was würde das Leben als Antwort geben?“, dann erreiche ich sogar eine Objektivität in meinen Testergebnissen. Großartig.

**N**un ist eine Differenzierung noch sehr wichtig. Wenn ich mit Aussagen arbeite, also mir zum Beispiel vorstelle, etwas zu essen, zu trinken oder zu tun, dann werden mir meine Finger mit ihrer Längenveränderung „Balance / es passt“ oder „Stress / es passt nicht“ sagen. Wenn ich jedoch mit Fragen arbeite, so werden meine Finger mit ihrer Längenveränderung **JA** und **NEIN** sagen. Dann muss ich schon genauer darüber nachdenken, was ich als Frage gestellt habe, um die Antwort auch richtig zu werten. Insofern ist es für den Anfang immer besser, mit Aussagen zu arbeiten und dann mit den Fingern zu testen, wie der Körper darauf reagiert. Und in Wirklichkeit ist es gar nicht der Körper, der antwortet, sondern unser Unbewusstes antwortet durch unseren Körper.

# Übungen

**So, und jetzt ist Übungszeit:** Ich stelle mir verschiedene Farben vor, die meine Kleidung haben könnte, und teste mit meinen Händen aus, welche Farbe heute passt und welche nicht. Dann teste ich einige Nahrungsmittel und Getränke aus und gleich noch ein paar Entscheidungen in meinem Leben. Und dabei spiele ich mit Aussagen und Fragen ein bisschen hin und her, um mich an den Unterschied zu gewöhnen.

**Und hier noch ein paar Tipps für die, die meinen, sie spüren nichts:**



Daumen und Zeigefinger müssen gestreckt bleiben.





Beide bewegen sich aufeinander zu und treffen sich in der Mitte. Bei einer positiven oder **JA** Aussage fällt ihnen das leicht, und wenn sich der Daumen streckt und sich der Zeigefinger kurz macht, treffen sie sich an der Spitze. Bei einer **NEIN** Aussage gibt es eine Erhöhung der Spannung der Faszien und Muskulatur, was für den Zeigefinger zu einer Einschränkung in der Beweglichkeit führt. Dadurch bleibt der Zeigefinger eher stehen, sodass sich der Daumen, der aufgrund seiner anderen Gelenkstruktur freier beweglich ist, weiter auf den Zeigefinger zubewegen muss und dadurch den Zeigefinger ungefähr in der Mitte trifft.



Und sollte es mit Daumen und Zeigefinger nicht funktionieren, so kannst du die gleiche Übung auch mit Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger oder Daumen und kleinem Finger machen.





Und sollte es dann immer noch nicht funktionieren, kannst du es mit der anderen Hand probieren oder die Grundspannung in der Hand erhöhen und Daumen und kleinen Finger zur Testung verwenden und aufgrund der erhöhten Grundspannung können sich beim **JA** die beiden Finger noch berühren und beim **NEIN** spürst du eine deutliche Bewegungsbehinderung des kleinen Fingers.

