

ANWENDUNGSTIPP von DR. NEUBURGER



Ängste und Sorgen

Unsere moderne Zeit zeigt uns in der Medizin und Psychotherapie, in Vorträgen, Seminaren und Büchern zahlreiche Tricks, Methoden, Übungen, wie wir unsere Ängste und Sorgen am besten loswerden - wie eine lästige Fliege, die ich einfach nur verscheuchen will. Möglichst schnell und dauerhaft.

Goethe schreibt: Die Sorgen und Ängste schleichen sich beim Schlüsselloch ein.

Das bedeutet: Sie kommen ohnehin!

Eine Frau, die in jeder Situation immer nur die schlimmste Möglichkeit annimmt und erwartet, sagte mir einmal: „Wenn ich das mache, kann ich nie enttäuscht werden. Ich bin immer sicher, denn es kann nicht schlimmer kommen, es kann nur besser kommen.“

Doch: Wir haben einen Auftrag! Wir müssen mit Zuversicht in die Zukunft sehen. Wir sollen keine Ängste, keine Sorgen haben. Alles soll easy sein. Sei cool und lass los. Es erledigt sich alles von selbst. Oder wie Hader sagt: Buddhistisch ist, wenn Dir alles wurscht ist.

Wellness total. Oberflächlichkeit um jeden Preis.

Also: Zuversicht ist wichtig, aber Zuversicht ohne Ängste und Sorgen ist einfach ein rosa Gedanke, ein frommer Wunsch. Sorgen heißt auch, dass ich mich um etwas kümmere, Verantwortung übernehme, helfe oder sogar heilend wirke.

Die Sorge ist der Plan, wie sich unsere Zukunft gestalten soll und Sorge hat schon unendlich viele Menschen geheilt, gerettet und auf einen besseren Weg geführt. Die Sorge ist eine menschliche Eigenschaft, die unsere Art weiterentwickelt.

Und die Angst:

Ist der Ausdruck meiner Intuition, meiner Wahrnehmung. Ich spüre Dinge schon früher als andere, also Sorge ich dafür und darf mich auch davor fürchten. Aber dann kann ich auch reagieren, Verantwortung übernehmen und eine Lösung finden.

So wie die Frau gesagt hat.... Was bedeutet das für mich?

Wenn ich alle Ängste und Sorgen zulasse, dann werde ich diese immer wieder fühlen und ich kann reagieren, aktiv werden und Verantwortung übernehmen, mein Leben verbessern.

Es ist nicht negativ, wenn Sorgen oder Ängste kommen. Es ist das Tor zu unserer tieferen Wahrnehmung - auch im spirituellen Sinn.

Wenn es Teil unseres Lebens sein darf, dann ist nichts mehr störend. Gefühle und Wahrnehmungen sind nicht positiv oder negativ, sie sind einfach vorhanden und sie helfen uns in unserer Entwicklung.

Störung:

Ängste und Sorgen nehmen dann überhand und werden krankhaft, wenn sie zu wenig Platz in unserem Leben haben, wenn sie dauernd verdrängt, gewertet und als negativ empfunden werden.

Dann ist hilfreich Johanniskraut, Süßholz und Zitronenmelisse. Ginkgo und Mistel senken die Stresshormone.

Kurempfehlung bei Bedarf:

DER NEUMACHER - 2 Kapseln abends und 1 Kapsel zum Schlafengehen oder zweimal täglich 50 Tropfen

DIE MERK-ICH-MIR - 2 Kapseln morgens oder zweimal täglich 40 Tropfen

DER KLARDENKER - 1-2 Kapseln bei Bedarf hebt die Stimmung, Aufmerksamkeit und Wachheit unmittelbar

Eine Drei Monatskur ist empfohlen. Am besten JETZT um die Winterzeit mit Licht- und Serotoninmangel zu erhellen.

