

Glaubenssätze – Tief verwurzelte Überzeugungen

Quellen: Dr. Beate Strittmatter, Buch: NeuroReset, die dein Leben verändert.
Bei YouTube existieren auch eine ganze Menge Videos von ihr

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln massgeblich beeinflussen.

Diese inneren Überzeugungen und Annahmen schränken uns ein und hindern uns an unserem lebendigen Selbstausdruck.

Glaubenssätze entstehen nicht nur durch direkte Aussagen (zum Beispiel »Du bist dumm!«), **sondern auch durch feinste, subtile Signale: abwertende Blicke, Schulnotenvergleich, ignorierte Gefühle, die vielen »Ja, aber« oder Liebesentzug bei »schlechtem« Verhalten.**

Selbst unscheinbare Emotionen des Gegenübers nehmen Kinder schnell als ihre eigenen an, da ihre Grenzen noch offener und durchlässiger sind.

Der erste befreiende Schritt dazu:

Halten wir es für wahrscheinlich, dass auch wir von negativen Glaubenssätzen betroffen sind!

Wichtig zu wissen: Unser Körper ist bereits regelrecht süchtig geworden nach den altvertrauten Emotionen, die uns in alten Mustern gefangen halten und uns immer wieder dieselbe Realität erschaffen lassen.

Sind wir uns nun eines Glaubenssatzes bewusst geworden

1. Schritt: **Bewusstwerdung.**
2. Schritt: **Entscheidung etwas zu ändern.**
Es gibt **viele Wege und Möglichkeiten**, mit Glaubenssätzen arbeiten.
3. Dabei gilt es grundsätzlich zu beachten:
Glaubenssätze löst man nicht durch Nachdenken, sondern - unter anderem - durch behandeln des Ohrs

Die Sache mit unserem Ohr:

Unser Körper hört alles, was unser Geist sagt!

Dein Ohr ist ein Phänomen. Nicht nur, weil es deinen gesamten Körper holografisch abbildet, sondern auch, **weil die von hier ausgehenden Nervenbahnen direkt ins Gehirn reichen.**

Damit halten wir einen einzigartigen Schlüssel in der Hand:

Er ermöglicht uns auf allen Ebenen Zugang zu unserer Innenwelt, um unser **gesamtes System in Einklang zu bringen – körperlich, emotional, mental und seelisch.**

Glaubenssätze – Tief verwurzelte Überzeugungen

Die Reflexzonen am Ohr bilden den Körper in Miniaturform ab – ähnlich einem auf dem Kopf stehenden Embryo. Solche »Landkarten« gibt es übrigens auch an anderen Körperstellen: an den Händen und Füßen, an der Stirn, am Schlüsselbein, an der Vagina und im Mundraum.

Es ist ein Rätsel, warum der Schöpfer unseren Körper an verschiedenen Stellen nochmals so präzise abgebildet hat.

Doch nimmt gerade das Ohr eine besondere Stellung ein, weil die von hier ausgehenden Nerven **direkten Zugang zum Gehirn und zum Körper eröffnen.**

Dass ein gesetzter Reiz am Ohr tatsächlich das entsprechende Areal im Gehirn aufleuchten lässt, konnte mittels moderner bildgebender Verfahren (MRT) gezeigt und nachgewiesen werden.

Bekannt wurde dieses Prinzip durch den französischen Arzt Paul Nogier, der in den 1950er-Jahren feststellte, dass bestimmte Stellen am Ohr bei bestimmten Erkrankungen besonders druckempfindlich sind.

Er entwickelte daraus die erste »Landkarte des Ohrs«, die bis heute die Grundlage der Ohrakupunktur bildet.

Später wurde seine Arbeit von Prof. Frank R. Bahr weiterentwickelt, sodass die Ohrakupunktur heute weltweit gelehrt und angewandt wird.

Immer wenn Beschwerden im Körper auftreten – zum Beispiel Arthrose, Bauchschmerz oder Migräne –, erscheinen diese am Ohr als sogenannte »elektrisch aktive Punkte«: Sie sind nicht nur elektrisch verändert, sondern auch druckschmerzhaft.

Ärzte und Therapeuten nutzen ein Punktsuchgerät, um die elektrisch aktiven Punkte zu finden und dann zu stimulieren: entweder mit Nadeln oder Magnetkügelchen oder – noch besser, da schmerzfrei – mit dem Laser.

Ein ganz gesunder Mensch **hat keine elektrisch veränderten Punkte am Ohr. Nur gestörte Strukturen zeigen sich am Ohr als elektrisch aktive Punkte.**

Die Ohrakupunktur wird seit Jahrzehnten erfolgreich bei Schmerzen, Stress, Schlafproblemen, innerer Unruhe oder auch zur Unterstützung bei der Nikotinentwöhnung eingesetzt.

Die Ohrakupunktur ist gut verträglich, gilt bei fachgerechter Durchführung als risikoarm und bietet nicht nur eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Therapien, sondern oft sogar die entscheidende Lösung bei einem Problem, das bisher schulmedizinisch nicht zu lösen war.

Glaubenssätze – Tief verwurzelte Überzeugungen

Über die Ohren lässt sich mittels gezielter Fragen herausfinden, was dem Menschen fehlt.

Das Ohr macht damit auf einzigartige Weise sichtbar, wo die Wurzel eines Problems begraben liegt, und fordert dazu auf, sowohl physische als auch psychische und emotionale Einflussfaktoren bei der Betrachtung und Behandlung von Beschwerden mit einzubeziehen.

Dabei gilt grundsätzlich: Fehlt dem Menschen nichts und ist er völlig gesund, zeigen sich auch keine aktiven Punkte am Ohr.

Entweder platziert die Therapeutin oder der Therapeut feine Nadeln an die ausgewählten Punkte des Ohrs. Oder die Punkte werden so lange mittels Laser bestrahlt, bis sie elektrisch nicht mehr nachweisbar sind.

Du liegst hierbei ruhig und entspannt auf einer Liege. Manche empfinden während der Behandlung ein leichtes Kribbeln oder Wärmegefühl – das ist völlig normal. Ergänzend werden oft winzige Magnetkügelchen oder Pflaster mit Samenkörnern auf die Punkte geklebt.

Diese verbleiben über mehrere Tage auf dem Ohr, sodass die Punkte zwischendurch durch leichten Druck zusätzlich stimuliert werden können.

Die Wirksamkeit der Ohrakupunktur ist gut dokumentiert.

Eine einfache Suche in der weltweit grössten medizinischen Datenbank PubMed ergibt über 30.000 Treffer zum Stichwort »acupuncture« und mehr als 1000 Treffer speziell zu »auricular acupuncture«.

Diese Studien decken ein breites Spektrum ab:

Die Neurologie spielt eine zentrale Rolle bei der Arbeit mit den Ohrreflexzonen. Denn das Ohr bildet nicht nur einzelne Organe und Körperteile ab, sondern auch komplexe Strukturen des Nervensystems.

Dadurch erhalten wir über das Ohr einen direkten Zugang zu Gehirnbereichen, die für die Steuerung von Körperfunktionen, Emotionen und Wahrnehmung entscheidend sind.

Am Ohr sind nicht nur einzelne Organe abgebildet, sondern auch zentrale neurologische Strukturen: der Tragus als Abbild des Corpus callosum, der Grenzstrang als Schaltstelle des Sympathikus und der Hypothalamus als Steuerzentrale des autonomen Nervensystems.

In allen dreien können sich sowohl körperliche Beschwerden als auch emotionale Belastungen widerspiegeln – einschliesslich traumatischer Erfahrungen, von denen gerade der Grenzstrang häufig betroffen ist.

Glaubenssätze – Tief verwurzelte Überzeugungen

Durch gezielte Arbeit an diesen Punkten lassen sich damit nicht nur alte **Glaubenssätze, sondern auch Emotionen aus den Körperzellen lösen**, sodass das gesamte System wieder in seine Balance zurückkommt.

Und was hat das alles mit negativen Glaubenssätzen zu tun?

Zunächst ist wichtig zu verstehen, dass alle Erinnerungen netzwerkartig im Gehirn verteilt sind. Sie entstehen durch das Zusammenspiel vieler Areale, wie etwa dem Hippocampus, der Amygdala, dem Präfrontalen Cortex, den Temporallappen, dem Kleinhirn und den Basalganglien.

Selbst einfachste Erinnerungen sind in komplexe neuronale Muster eingebettet, die gleichzeitig verschiedene Aspekte enthalten – zum Beispiel Ort, Zeit, Gefühl, Gedanken, Sinneseindrücke sowie Bewegungen und kinästhetische Wahrnehmungen.

So, wie sich nun ein schmerzendes Gelenk, ein schwaches Organ oder eine störende Narbe als elektrisch aktiver Punkt oder aktives Areal am Ohr zeigt, bilden sich umgekehrt auch Ereignisse am Ohr ab, die sich im Gehirn abspielen – **etwa alte Erinnerungen, die für den Körper belastend oder schmerzhaft sind und die immer auch mit Glaubenssätzen in Verbindung stehen.**

Das Ohr ist damit nicht nur eine Landkarte für körperliche Beschwerden, sondern auch für mentale Zustände, die wiederum mit tieferen seelischen und emotionalen Prozessen verbunden sein können und oftmals auch unverarbeitete, traumatische Erinnerungen beinhalten.

Grundsätzlich ist das Vorgehen jedoch immer ähnlich:

Formuliere das Gegenteil dessen, was du über dich glaubst.

Dein Gehirn wird NEIN sagen, und das erscheint als aktiver Punkt im Gehirnbereich. Du kannst ihn als druckschmerzhaften Punkt mit den Fingern finden. Sobald du solche Punkte gefunden hast, kannst du sie stimulieren, bis der Druckschmerz nachlässt.

Auf diese Weise werden hinderliche Überzeugungen im Nervensystem gelöst und durch förderliche Programme überschrieben.

Besonders wichtig für die Arbeit mit Glaubenssätzen ist die Reflexzone des Gehirns, die fast das gesamte Ohrläppchen ausfüllt. Dort ist das Grosshirn repräsentiert, also jener Bereich, in dem Erinnerungen, Gedanken und Überzeugungen verarbeitet und gespeichert werden.

Neben Glaubenssätzen lassen sich auch Emotionen über das Ohr lösen.

Glaubenssätze – Tief verwurzelte Überzeugungen

Das liegt daran, dass jede Emotion im Gehirn verarbeitet wird – etwa in der Amygdala, im limbischen System oder im Hypothalamus – und damit immer auch körperliche Reaktionen auslöst.

Da das Ohr über seine Nervenbahnen direkt mit dem Gehirn verbunden ist, spiegeln sich diese Vorgänge dort ebenfalls als elektrisch veränderte und druckschmerzhafteste Punkte wider. Verspürt beispielsweise jemand Angst, zeigen sich am Ohr solche »psychischen Punkte«.

Bei Ärger etwa erscheinen spezifische »Ärgerpunkte«, die mit dem Reflexbereich der Leber in Verbindung stehen – jenes Organ, das traditionell mit Wut und Zorn assoziiert ist.

Besonders deutlich wird dieses Prinzip bei traumatischen Erfahrungen:

Erinnert sich ein Mensch an ein Trauma, werden im Gehirn die entsprechenden Speicherareale aktiv – und genau diese lassen sich zeitgleich als elektrisch aktive Punkte am Ohr nachweisen.

Durch Stimulation dieser Punkte mit Nadeln oder – vorzugsweise – mit dem Laser wird die Aktivität dieser Punkte ausgelöscht. Damit können starke emotionale Ladungen von der Erinnerung »entkoppelt« werden.

Mit anderen Worten: Die Erinnerung bleibt, das belastende Gefühl jedoch geht. Auf diese Weise lassen sich die Ohrreflexzonen nicht nur zur Behandlung körperlicher Beschwerden nutzen, sondern auch, um tief verankerte emotionale Muster und Traumata zu lösen.

Zu beachten ist hierbei, dass die Bearbeitung von starken emotionalen Belastungen und Traumata ausschliesslich in die Hände geschulter Ärztinnen beziehungsweise Therapeuten gelegt werden sollte.

Fazit

Kindheitserfahrungen sind Blaupausen für das Leben.

Glaubenspunkte werden vom Umfeld eingepflanzt.

Das Zugehörigkeitsgefühl spielt eine grosse Rolle. **Man will es recht machen!**

Gestörte Strukturen können am Ohr erfüllt werden.

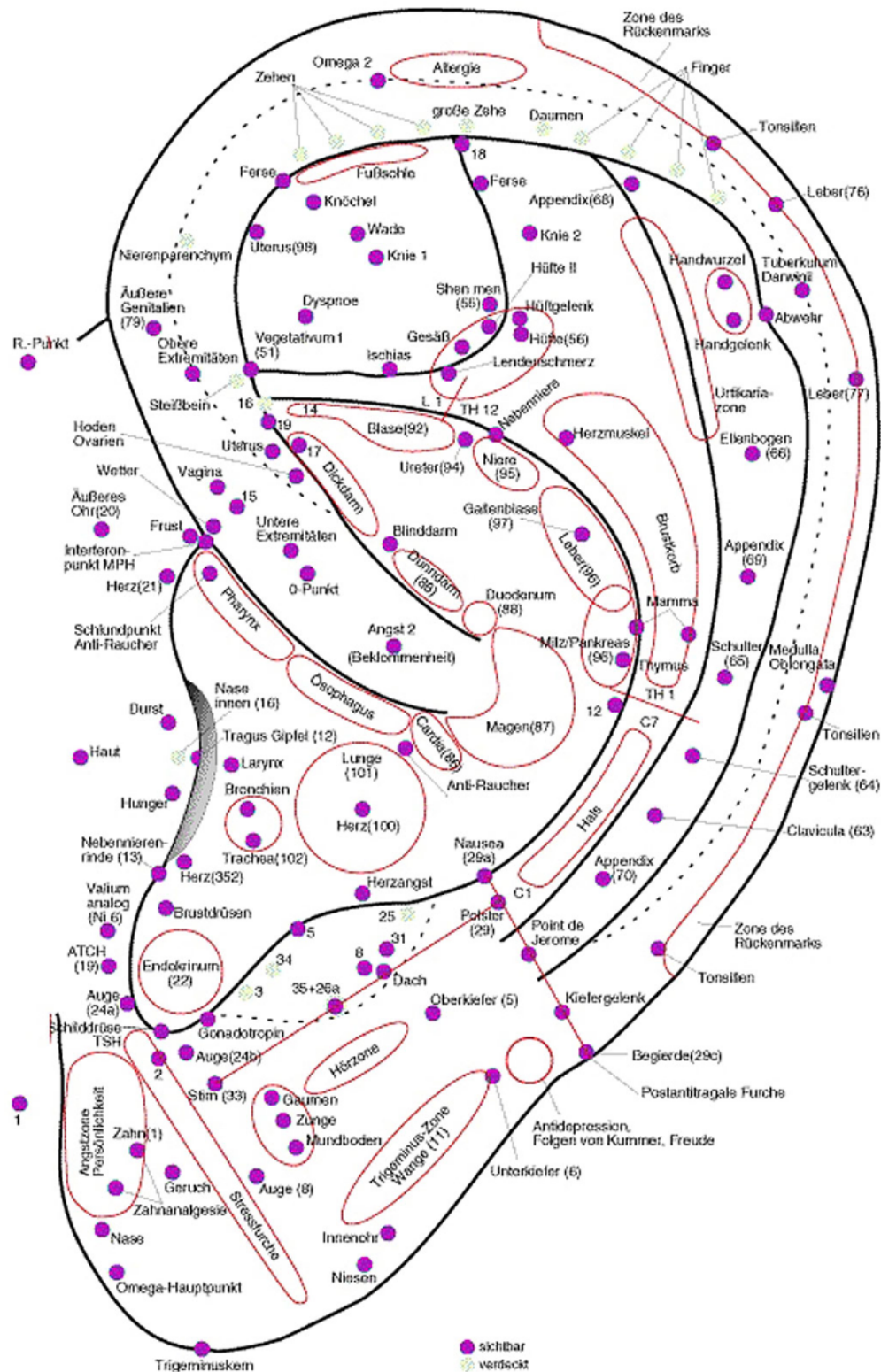
Durch das Ohr wird aufgelöst, was im Inneren wirkt, selbst wenn es lange Zeit verdrängt wurde. Neu: «Ich darf laut und lebendig sein und mich einbringen».
Verdrängung ist per se nichts Negatives.

Im Gegenteil: In sehr schmerzvollen Momenten ist sie ein überlebenswichtiger Mechanismus; eine Situation kann hier seelisch besser ertragen werden, indem starke Gefühle kurzfristig »beiseite gepackt« werden.

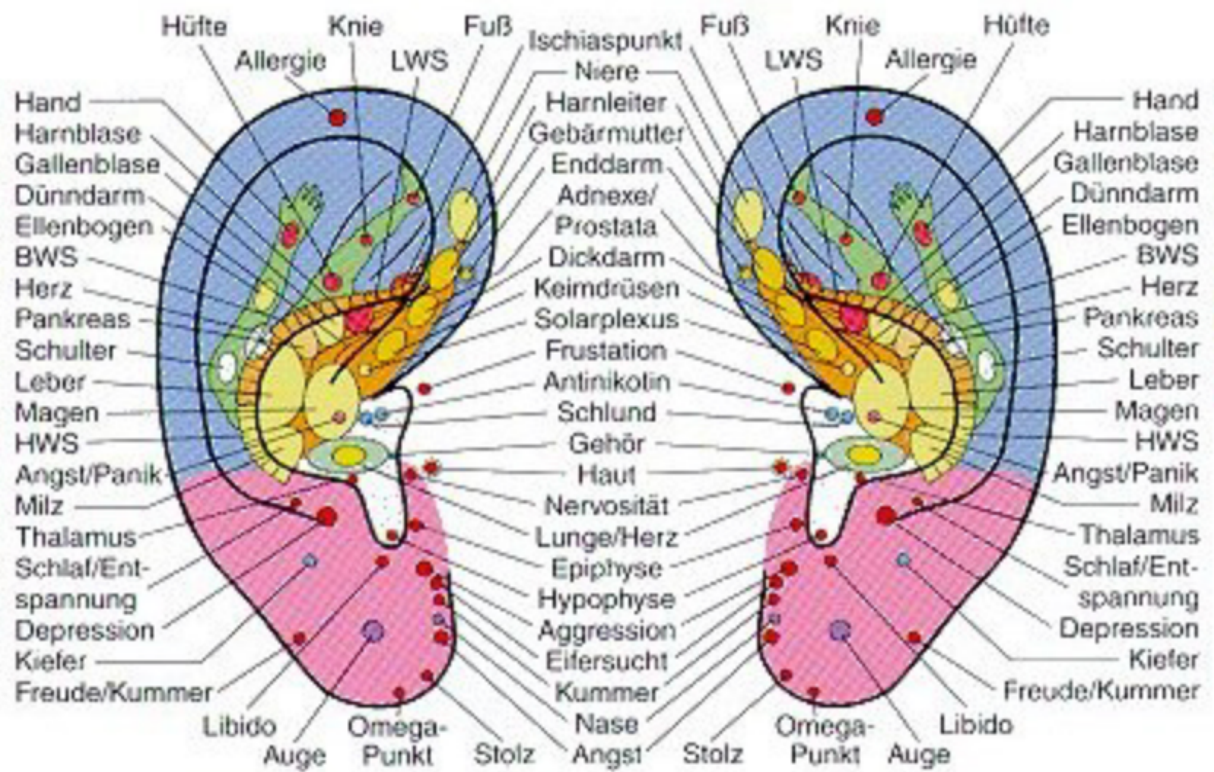
Auf Dauer hat dies jedoch seinen Preis: Es bindet viel Energie.

(> Ich anerkenne heute, dass meine Eltern/Lehrer nicht recht hatten und mir teilweise geschadet haben. Ich identifiziere mich heute nicht mehr mit ihnen)

Glaubenssätze – Tief verwurzelte Überzeugungen



Glaubenssätze – Tief verwurzelte Überzeugungen



Grenzstrang

