

---

Subject: totales abschalten

Posted by [christian77](#) on Thu, 02 Dec 2010 21:22:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

bin eine woche im KH gelegen - nichts schlimmes aber mit verdacht auf etwas schlimmes... ich lag auf der neurologie.

na jedenfalls: ich habe es geschafft "abzuschalten" und daraus enorme kraft geschöpft. das alles habe ich jetzt ein wenig erforscht und es gibt sogar ein buch darüber. ich will aber an dieser stelle keine werbung dafür machen, da es für viele sicher sehr esoterisch anmutet.

fakt ist: ich habe mich binnen drei tagen in einen zustand von innerem frieden versetzt. in diesem zustand war ich eins mit mir, hab weder an meine haare noch an anderwertige probleme gedacht.

wie das funktioniert erklär ich euch mit kurzen und prägnanten worten:

- 1.) schaltet für ca. 30 min. euer handy ab - z. b. flight-mode. also nichtmal auf "vibrieren".
- 2.) kein radio, TV, lärm im hintergrund - nehmt zur not ohropax
- 3.) hinsetzen oder hinlegen, ich selbst leg mich lieber hin. 10-15 sek. lang gedanken kreisen lassen und dann -->
- 4.) ein einziger satz: "woher kommt mein nächster gedanke?"
- 5.) ich schätze es werden 2-5 sek. vergehen bevor irgendwas in eurem gehirn in form eines gedanken entsteht. welcher ist komplett egal
- 6.) die zeitspanne zwischen dem fragesatz und dem ersten gedanken beobachten... DARUM geht es. es geht um dieses "nichts", das aber im grunde "etwas" ist (weil ja daraus die gedanken entstehen)
- 7.) BEOBACHTET - steuert nicht, manipuliert nicht, ärgert euch nicht wenn gedanken aufpoppen. nochmal: einfach nur BEOBACHTEN und LOSLASSEN!  
idealerweise
- 8.) diesen zustand von "reinem bewußtsein" fühlen (!) und halten aber nicht indem man krampfhaft daran denkt, im gegenteil: indem man NICHT denkt!
- 9.) falls ihr euch in gedanken verliert: alle 30 sek. den fragesatz wiederholen und sich erneut dem farb-/form-/zeitlosem "etwas" hingeben - und genießen

wir haben das alle in uns, diesen inneren frieden und diese ausgeglichenheit. hier muss niemand was lernen - ich erinnere euch nur daran.

diesen zustand kann man langfristig in seinen gesamten tag einbauen, das habe ich jedoch noch nicht geschafft weil mein verstand wieder an oberhand gewonnen hat - sehr schade im übrigen. bei mir hat das ganze ein paar tage angedauert, so glücklich und zufrieden war ich noch NIE zuvor in meinem leben. es ist mir und meinem engsten umfeld aufgefallen, dass ich verändert weil total ruhig/zufrieden bin. ich weiß (!) dass es funktioniert.

was spricht gegen einen versuch? gar nichts.  
wenns nicht funktioniert, funktioniert nicht - auch egal.

was ich noch dringend empfehle und was ich selbst seit zwei wochen praktiziere: sich beim abschalten unterstützen! natürlich kein muss aber ich bin der meinung, dass wir uns in

unserer gesellschaft den GANZEN TAG ÜBER mit mehr oder weniger wertlosen gedanken  
zupflastern! news hier, facebook da, TV dort --> alles wertloser DRECK! also gebt eurem hirn mal  
ne absolute entspannungspause und genießt die totale stille - versuchts mal für ein paar tage,  
es wird euch NICHTS abgehen!

1.) TV konsum einschränken, man versäumt genau NICHTS (oder interessiert irgendwen eine  
traurige hartz IV familie, die sich gegenseitig beschimpft etc.)?

2.) internet konsum: einschränken (ich gehe nach diesem posting ins bett und lese --> und zum  
schluss --> schalte ich wieder ab und bin in meinem "undefinierbaren nichts zustand"

3.) früher aufstehen, früher ins bett --> tag aktiv nutzen

=====

freue mich über erfahrungsberichte (bitte keine statements von wegen "bla bla hör auf mit dem  
schmarrn" ohne es zuvor versucht zu haben, auf solche meinungen kann ich verzichten. das  
ganze kostet euch genau: 5-30 min. eures lebens und von meiner seite her ists ein gut gemeinter  
ratschlag und selbst erfahrener geisteszustand, den ich gerne für den rest meiner tage halten  
können würde... also tut mir den gefallen und postet erst NACH einem selbstversuch, danke.

LGC

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [Gast](#) on Thu, 02 Dec 2010 22:11:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich habe inneren Frieden für mich gefunden ohne irgendwelche Strategien - aber jeder wie es  
ihm gelingt... ich bin seit einem Jahr in einem anhaltendem Glückszustand und nichts und  
niemand kann mich davon abbringen. Ganz genau weiß ich auch nicht warum, aber  
wahrscheinlich da ich zuvor 5 Jahre in ner Beziehung gesteckt bin in der ICH nix wert war und  
mich aufgegeben hab für die Beziehung, ohne wirklich was zurückbekommen zu haben. Nach  
der Beziehung hab ich gemerkt dass jedoch ICH für mich und meinen Körper und meinen  
Geist gutes tun muss - seitdem mach ich das worauf ICH lust habe, mache das was ICH will,  
erfüll die erwartungen die ICH an mich stelle und schote mich quasi von den Erwartungen die  
andere an mich stellen könnten (unbewusst - also ohne dass ich danach strebe) ab.... es tut gut  
zu wissen dass du selbst der einzige sein musst der mit dir zufrieden sein sollte. grade eben  
komm ich vom mexikanisch essen - ich ernähr mich aufgrund vielem Krafttraining sehr gesund,  
achte auf das was ich esse, stecke viel Zeit in Sport und Training - ich werd von Freunden dafür  
auf die Schaufel genommen, sie sagen sie verstehen mich nicht warum ich das so mache, sie  
kritisieren es sogar relativ oft und machen sich lustig .... tja - mir ists aber egal - denn MIR tut es  
gut, ICH will es so .... alles andere ist egal.

Im Nachhinein hab ich bemerkt dass ich - und viele anderen in meinem Alter nur danach streben  
was andere bzw. Medien usw. ihnen vorgeben... (zw. 20 - 30 vllt später auch noch kann ich nicht  
sagen da ich nur von den Menschen in meinem Umfeld sprechen kann) ...ich glaub wichtig ist  
einfach sei eigenes Ding zu finden, das was einen glücklich macht, bei mir ist es der Sport und

die damit verbundene Leistungssteigerung. Eigentlich sprech ich mit Freunden nicht über Sport & Ernährungsverhalten meinerseits, da ich schon wusste dass das nicht verstanden wird... heutzutage hab ichs probiert und wurde bestätigt... aber wie gesagt es ist gut, wenn man weiß dass der einzige der dich glücklich machen kann du selbst bist

ich hab nach dem Beziehungsende einfach nachgedacht - nur für mich alleine, kein Buch gelesen oder sonstiges - und irgendwie ging der Rest von alleine - ich hab quasi meinen "Weg" finden wollen, und ich war seitdem noch nie wirklich unglücklich...klar kleinere Tiefs gabs - aber die waren so gering und so selten ...vllt 2 mal im letzten Jahr...

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 04 Dec 2010 08:18:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann die von Christian geschilderte Übung nur empfehlen - schaltet die ganze Gedankenmaschinerie im Kopf ab und wirkt sehr entspannend.

Wer diese Übung regelmäßig absolviert, wird irgendwann in die Lage versetzt in den "scheinbar" stressigsten Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Man lernt seine Gedanken zu steuern und den inneren Dialog der einem manchmal innerlich zu zerreißen droht, zu kontrollieren.

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [NW5a](#) on Fri, 31 Dec 2010 12:37:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese sogenannte "Quantenheilung" funktioniert sehr gut. Mach ich auch und es ist sehr angenehm. Diese Entspannung, man versetzt sich somit in ein "Yin" Zustand und viele Regulationsprozesse werden angeregt. Ein Weg zur Selbstheilung!

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [HirschGeweih](#) on Fri, 07 Jan 2011 20:40:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Fri, 31 December 2010 13:37 Diese sogenannte "Quantenheilung" funktioniert sehr gut. Mach ich auch und es ist sehr angenehm. Diese Entspannung, man versetzt sich somit in ein "Yin" Zustand und viele Regulationsprozesse werden angeregt. Ein Weg zur Selbstheilung!

hm okay. Aber was machst du wenn du wenn du antrieb und leistung brauchst? Durch yin alleine ist das nicht möglich. Yin ist ausserdem eher an regenerationsprozessen beteiligt. Regulations oder leistungsprozesse kommen grundsätzlich vom yang. Ausserdem braucht selbst yin zumindest einen kleinen anteil yang um überhaupt funktionieren zu können. Wenn nur yin da ist und yang nicht stirbt yang vollkommen aus, dann wird auch yin sterben weil jegliche grundbausteine um yin überhaupt zu erzeugen fehlen, bildlich müsste man sich vorstellen

was mit einem fluss passiert der keine wärme kriegt, er gefriert irgendwann und kann seine funktion nicht erfüllen. Umgekehrt, wenn yin komplett austirbt, stirbt yang irgendwann auch weil jegliche grundnährstoffe fehlen um yang überhaupt erzeugen zu können, bildlich müsste man sich das vorstellen das riesige flammenherde kein holz oder andere brennbare stoffe mehr finden und irgendwann komplett ausgehen. Das resultat ist ein dann irgendwann ein totes yin oder yang, ein ganz klar absolut negatives gesundheitsbild.

Ich finde das thema quantenphysik sehr interessant und das thema quantenheilung auch, aber ich glaub kaum was es mit traditioneller asiatischer mediziner vereinbar ist wie obiges beispiel zeigt.

Aber im falle von stress: hilft es ganz klar, bei stress gilt es vor allem die leber zu beruhigen. Yin ist da immer gut, aber in diesem fall will man vor allem das leber yin stärken, das geht am besten durch ernährung und eben vermeiden von stress und abschalten.

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [Mita](#) on Tue, 01 Feb 2011 13:09:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Könntest du mir den Namen des Buches per PN schicken? Oder hat es schon jemand geschrieben und ich habs nur übersehen? Sind das die Frank Kinslow Bücher?

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [christian77](#) on Tue, 01 Feb 2011 15:31:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mita schrieb am Tue, 01 February 2011 14:09 Könntest du mir den Namen des Buches per PN schicken? Oder hat es schon jemand geschrieben und ich habs nur übersehen? Sind das die Frank Kinslow Bücher?

richtig. allerdings bin ich der meinung, dass ein buch von ihm reicht - es ist schon viel esoterisches bla bla dabei, das keiner braucht. fakt ist, dass das ganze toll funktioniert.

man sollte es aber regelmäßig machen, täglich 2 x 5-10 min. z. b.  
[http://www.amazon.de/Quantenheilung-erleben-Methode-funktioniert-Situation/dp/3867310580/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&qid=1296574206&sr=8-2](http://www.amazon.de/Quantenheilung-erleben-Methode-funktioniert-Situation/dp/3867310580/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1296574206&sr=8-2)

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [ForestGump](#) on Mon, 14 Feb 2011 12:38:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sind schon sehr schöne Gedankengänge. Schade, das dazu erst Krankenhaus bedarf, um richtig entspannen und abschalten zu können. Und ich denke, auch im KH kann es wirklich nicht jeder tun..

---

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [jpo03](#) on Thu, 03 Mar 2011 20:53:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hey christian.

also ich habe mal deine methode probiert anzuwenden. habe genau die schritte befolgt die du niedergeschrieben hast. war zwar nicht so einfach, weil die gedanken meistens einfach schon da waren und der prozess von der ablösung eines gedankens durch den anderen sehr rasant verläuft.

habe es dann trotzdem probiert mich irgendwie mich auch etwas auf dieses "nichts", sprich die entstehung des gedankens zu fokussieren und das für mehrere minuten und ich muss sagen, dass ich mich nach dieser auszeit viel ausgeglichener und glücklicher fühle und das ohne triftigen grund. normalerweise machen wir ja unser glücksbefinden von materiellen sachen und unseren mitmenschen bzw. den grad unserer sozialen integration abhängig. und auch all die ganzen negativen gedanken sind zwar präsent jedoch nicht mehr so stark. sie erscheinen mir gleichgültig und ich fühle mich freier.

mal schauen wie lange der zustand andauern wird. es fühlt sich aufjedenfall gut an. habe es heute zum ersten mal angewandt und werde es von nun an jeden tag 2 mal tun.

werde mich jetzt mal auch etwas intensiver mit optimismus und positiven gedanken beschäftigen.

---

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 11 Mar 2011 11:48:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Im NLP oder auch in der Psychologie ist es kein Geheimnis, dass wir ständig von der Vergangenheit oder der Zukunft getrieben werden. Jede Handlung und jeder Gedanke basieren darauf was die Zukunft bringt oder in der Vergangenheit vorgefallen ist. In enormen Ausprägungen entsteht dabei Disstress.

Einfach mal im hier und jetzt zu sein, haben wir vollständig verlernt. Im Gegenteil, wir bekommen sogar ein schlechtes Gewissen wenn wir einfach nur sind und den Rechner in unserem Kopf nicht benutzen. Bei Übungen wie diesen bleibt das schlechte Gewissen aus, da wir uns bewusst dafür entscheiden.

Was bei dieser Übung aber deutlich wird: unser Verstand versucht immer wieder die Kontrolle zu übernehmen und sich selbst zu bestätigen, deshalb fallen die Gedankenpausen auch so kurz aus.

Kann aber trainiert werden.

---

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [LeBelana](#) on Fri, 01 Apr 2011 21:04:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

danke. das ist eine einfache aber sehr gute Methode.

Du hast da etwas angesprochen, dass ich sehr ähnlich sehe: in der Reduktion liegt eine unglaubliche Kraft.

abseits jeder Esoterik ist das glaube ich eine pragmatische Grundregel.

Grundrauschen in jeder Hinsicht (TV, Handy, Nachrichten, Emails, Konsum) wird schnell ablenkend vom Wesentlichen und zerstörerisch.

---

Subject: Aw: totales abschalten  
Posted by [LeBelana](#) on Fri, 01 Apr 2011 21:07:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo - gute Erfahrung. Diese Zeit für sich selbst nach einer langen Beziehung.

Ich habe in so einer Zeit für mich selbst gelernt, auch in einer Beziehung zu einem gewissen Grad unabhängig (im Kopf) zu bleiben und meine Eigenständigkeit zu bewahren. Das sollte ich glaube ich jeder tun, der eine gesunde Beziehung leben möchte.

Am Ende des Tages ist jeder von uns irgendwie allein..

---