
Subject: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [WeggefetzteFront](#) on Fri, 28 Sep 2007 11:16:06 GMT

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

Habe gelesen, dass sich der Haarausfall auch durch Autosuggestion verbessern kann. Was muss ich dafür genau tun??

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 28 Sep 2007 11:32:07 GMT

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

Dafür musst du einiges tun. Nicht jeder ist für autosuggestion geeignet.. Möchtest du es wirklich lernen? Ist nicht ganz schmerzfrei..

Zuerst muss dein kopf frei werden, dafür nimmst du am besten 10m anlauf und rennst mit dem kopf voraus gegen eine hausmauer oder ähnliches..

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [chrisan](#) on Fri, 28 Sep 2007 11:47:07 GMT

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

benutzer81 schrieb am Fre, 28 September 2007 13:32Dafür musst du einiges tun. Nicht jeder ist für autosuggestion geeignet.. Möchtest du es wirklich lernen? Ist nicht ganz schmerzfrei..

Zuerst muss dein kopf frei werden, dafür nimmst du am besten 10m anlauf und rennst mit dem kopf voraus gegen eine hausmauer oder ähnliches..

... und dann nimmst du Kontakt zu deinen Genen auf und bittest sie ganz lieb und sanft in Zukunft gefälligst deine Haarfollikel in Ruhe zu lassen ...

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [pilos](#) on Fri, 28 Sep 2007 11:56:50 GMT

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

heute gibt es nur noch so "aggressive" antworten....aber wie heißt es so schön...es keine dumme fragen nur dumme antworten...

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [chrisan](#) on Fri, 28 Sep 2007 11:59:29 GMT

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

pilos schrieb am Fre, 28 September 2007 13:56

heute gibt es nur noch so "aggressive" antworten....aber wie heißt es so schön...es keine dumme fragen nur dumme antworten...

... ein bisschen Spaß muss sein

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [manfred](#) on Fri, 28 Sep 2007 12:00:21 GMT

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

Hör nicht auf den Scheiß, Autosuggestion funktioniert schon.

Das ist auch nichts esoterisches oder Spinnermäßig, wieso sich Leute wohl meinen drüber lustigzumachen.

Ich kann dir nur sagen: Bei mir hats innerhalb kürzester Zeit zu sichtbaren und spürbaren Erfolgen verholfen, d.h. ich hab innerhalb von zwei Tagen fast keine Haare mehr auf dem Kopfkissen gefunden und beim waschen sind sie auch weniger geworden.

Ich mach das ähnlich wie beim autogenen Training:

Du mußt das recht regelmäßig machen, ich machs Abends vor dem Einschlafen und manchmal morgens.

- leg dich hin

- dann musst du "runterkommen", dazu hab ich mir einen Trick angeeignet: Ich atme drei mal ein und aus, ganz langsam, und hab mir vorher schon klargemacht, dass ich bei drei völlig entspannt bin. Entspannt heisst, deine Muskeln sind locker, du atmest ruhig

Um dem ganzen nachzuhelfen, konzentriere ich mich dann die ersten Minuten auf meinen rechten Arm, wie er schwer wird, schwer wie Blei. Ein Gefühl der Schwere zeigt Entspannung, versuch das dann kurz auf deinen ganzen Körper auszuweiten.

- dann geh ich in Gedanken an den Kopf, meine "Problemzonen"

ich versuche, die Konzentration voll auf die stellen zu lenken, stell mir dann als erstes kräftige Haare vor. Ich stell mir immer die Haare von olli Geissen oder wie der heisst, der talkshowmoderator vor, die sehen so fest und gesund aus. dann stell ich mir vor, dass ich diese haare hab, stell mir vor wie kräftig sie sind und dass ich daran ziehe, und alle bleiben kräftig in der kopfhaut

-dann stelle ich mir vor wie die kraft meines körpers auf die Geheimratsecken geht, wie dort neue Haare wachsen. wie sich wurzeln bilden und die haare wachsen. je bildlicher desto besser

versuch auch während der übung frei von äusseren Abelenkungen zu sein, wenn du rausgerissen wirst, löst das die entspannung und auch die konzentration

Mir ist auch egal wenn hier Leute meinen das wär spinnerei, ich kann euch aus eigener Erfahrung nur eins sagen:
Es hat bei mir schneller und intensiver gewirkt als jedes Medikament, ich kriege damit auch meine rückenprobleme besser in den griff als mit irgendeiner übung

Die Psyche ist an so vielen prozessen beteiligt, das glaubt man gar nicht und das isst weder ein hexenwerk noch sonstwas, was meint ihr warum tausende zum Arzt rennen wegen Rückenproblemen, keiner findet aber was, ich kenn leute, die haben medizinisch was gegen ihre Bienenallergie gemacht, und hatten als folge eine laktoseunverträglichkeit. dahinter stecken ganz oft probleme, die sich nur verschieben, und wenn ihr psychisch gegen euren Haarausfall vorgeht, hat das auf jeden fall einen nutzen

Gruß

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 28 Sep 2007 12:00:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chrisan schrieb am Fre, 28 September 2007 13:47benutzer81 schrieb am Fre, 28 September 2007 13:32Dafür musst du einiges tun. Nicht jeder ist für autosuggestion geeignet..
Möchtest du es wirklich lernen? Ist nicht ganz schmerzfrei..

Zuerst muss dein kopf frei werden, dafür nimmst du am besten 10m anlauf und rennst mit dem kopf voraus gegen eine hausmauer oder ähnliches..
... und dann nimmst du Kontakt zu deinen Genen auf und bittest sie ganz lieb und sanft in Zukunft gefälligst deine Haarfollikel in Ruhe zu lassen ...

Das kannst du gleich mit follikelregeneration verbinden.. Dafür musst du allerdings drauf achten dein gewebe tief genug zu verletzen und das "embryonale zeitfenster" zu erwischen! Dann nur noch wnt-signale senden und zack hast du wieder ne front die dir nicht so schnell wieder wegfetzt!

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???
Posted by [pilos](#) on Fri, 28 Sep 2007 12:02:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

manfred schrieb am Fre, 28 September 2007 14:00 ich hab innerhalb von zwei Tagen fast keine Haare mehr auf dem Kopfkissen gefunden und beim waschen sind sie auch weniger geworden.

das ist jetzt übertrieben.....

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [chrisan](#) on Fri, 28 Sep 2007 12:07:13 GMT

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

benutzer81 schrieb am Fre, 28 September 2007 14:00chrisan schrieb am Fre, 28 September 2007 13:47benutzer81 schrieb am Fre, 28 September 2007 13:32Dafür musst du einiges tun. Nicht jeder ist für autosuggestion geeignet.. Möchtest du es wirklich lernen? Ist nicht ganz schmerzfrei..

Zuerst muss dein kopf frei werden, dafür nimmst du am besten 10m anlauf und rennst mit dem kopf voraus gegen eine hausmauer oder ähnliches..

... und dann nimmst du Kontakt zu deinen Genen auf und bittest sie ganz lieb und sanft in Zukunft gefälligst deine Haarfollikel in Ruhe zu lassen ...

Das kannst du gleich mit follikelregeneration verbinden.. Dafür musst du allerdings drauf achten dein gewebe tief genug zu verletzen und das "embryonale zeitfenster" erwischen! Dann nur noch wnt-signale senden und zack hast du wieder ne front die dir nicht so schnell wieder wegfetzt!

... das ist mir zu gewaltig - bin ein Pazifist - aber wenn ich das "embryonale Zeitfenster" erwische, besteht da nicht die Gefahr, dass ich dann auch zurück zum embryonalen Haarstatus gelange und das war bei mir ein weggefetzte Front?!

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [manfred](#) on Fri, 28 Sep 2007 12:07:57 GMT

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

wenn ich das verhältnis sehe, ist es wirklich nicht übertrieben. Ich hab vorher wirklich jeden morgen einen Schock gekriegt wieviele Haare da so rumliegen, und dann waren es wirklich nur noch ein paar. d.h. so zwischen 4 und 8. Im Verhältnis gesehen finde ich das wirklich nur noch ein paar.

Und auch in der Arbeit, vorher hatte ich ständig die Haare auf dem Schreibtisch, manchmal hab ich gesehen wie eins runterfällt und wieder eins und wieder eins. Jetzt hab ich den ganzen Tag vielleicht zwei, drei.

Ich merks halt auch anders psychisch, es bringt mich irgendwie runter diese Übung, auch mehr wieder zu mir, ich bin nicht mehr so dauergestresst im Kopf ständig in irgendwelchen anderen Sachen. Allein durch die reduktion dieses sich dauerstressens glaub ich verbessert sich auch viel beim Haarausfall.

Die Kopfhaut wirkt auch nicht mehr so gereizt, das ständige dauerjucken ist wesentlich besser geworden, was natürlich auch wieder mit der Stressreduktion zu tun haben kann.

Gruß

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [benutzer81](#) on Fri, 28 Sep 2007 12:45:39 GMT

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

chrisan schrieb am Fre, 28 September 2007 14:07benutzer81 schrieb am Fre, 28 September 2007 14:00chrisan schrieb am Fre, 28 September 2007 13:47benutzer81 schrieb am Fre, 28 September 2007 13:32Dafür musst du einiges tun. Nicht jeder ist für autosuggestion geeignet.. Möchtest du es wirklich lernen? Ist nicht ganz schmerzfrei..

Zuerst muss dein kopf frei werden, dafür nimmst du am besten 10m anlauf und rennst mit dem kopf voraus gegen eine hausmauer oder ähnliches..

... und dann nimmst du Kontakt zu deinen Genen auf und bittest sie ganz lieb und sanft in Zukunft gefälligst deine Haarfollikel in Ruhe zu lassen ...

Das kannst du gleich mit follikelregeneration verbinden.. Dafür musst du allerdings drauf achten dein gewebe tief genug zu verletzen und das "embryonale zeitfenster" erwischen! Dann nur noch wnt-signale senden und zack hast du wieder ne front die dir nicht so schnell wieder wegfetzt!

... das ist mir zu gewaltig - bin ein Pazifist - aber wenn ich das "embryonale Zeitfenster" erwische, besteht da nicht die Gefahr, dass ich dann auch zurück zum embryonalen Haarstatus gelange und das war bei mir ein weggefetzte Front?!

Hmm,von der seite hab ich das noch gar nicht gesehen!

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 28 Sep 2007 13:14:13 GMT

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

Also ehrlich gesagt, Leute, ich bin wirklich kein Eso-Freak oder sonst irgendetwas...

Aber ich hatte vorgestern einen wirklich stressigen Tag: ich hab manchmal am Gericht zu tun, bin da noch ziemlich neu und manchmal nervös - und am Mittwoch hatte ich viel am Gericht zu tun. Nun, ich hab schon im Gerichtssaal ein paar Haare purzeln sehen, mehr als normal, aber noch im Rahmen.

Gut. Dann der Donnerstag, beginnend mit Nachmittag sind die Haare nur so gepurzelt, dabei habe ich derzeit den HA mit Minox halbwegs im Griff, würde sagen, es fallen mir vielleicht pro Tag 10-15 dicke Haare aus, der Rest ist miniaturisiert.

Aber am schlimmsten war es heute früh beim Haarewaschen: beim Einseifen so viele Haare in

der Hand wie schon lange nicht mehr - wie in den dunklen shedding-Zeiten. Ich war drauf und dran, der Rasierer zu nehmen und schwupp zu machen (wenn ich nicht letzte Woche beim Friseur gewesen wär)

Und: seitdem ist mir ein ausgefallenes Haar aufgefallen, und ich zupf immer wieder dran herum, auch an den Problemstellen.

Fazit der langen Rede:

zur Zeit glaube ich, dass war so eine Art Stress-Haarverlust-Schub. Mal sehen, wie es weiter geht, aber ich finde es ungewöhnlich, dass gestern und heute früh so viele Haare ausgehen und heute den ganzen Tag überhaupt nicht.

Ich denke also, dass "Entspannung" - was auch immer das bedeuten mag - durchaus seinen Beitrag zu einer Therapie leisten kann.

Was meint ihr?

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [chrisan](#) on Fri, 28 Sep 2007 13:23:09 GMT

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

Hammerhaar schrieb am Fre, 28 September 2007 15:14

Ich denke also, dass "Entspannung" - was auch immer das bedeuten mag - durchaus seinen Beitrag zu einer Therapie leisten kann.

Was meint ihr?

... auf jeden Fall, das denke ich auch: Nur Entspannung erlangt man meiner Ansicht nach durch eine innere Einstellung und nicht durch irgendwelche Leitsätze, die ich pausenlos runterspule ...

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [Shibuya](#) on Fri, 28 Sep 2007 15:57:21 GMT

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

Autosuggestion ist ganz easy!

Einfach ein Auto nehmen und suggerieren

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 28 Sep 2007 16:06:27 GMT

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

Na super, und ich habe kein Auto!!!

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???
Posted by [Shibuya](#) on Fri, 28 Sep 2007 17:16:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also jetzt mal im Ernst:

Wenn man Manfreds Erfahrungen Glauben schenken darf dann wäre Autosuggestion ja die ultimative Geheimwaffe für alles!

Dann könnte ich mir genauso gut vorstellen, daß ich ein Muskelpaket wie Ronnie Coleman wäre und das ich auch bald so aussehen würde!

Allerdings bitte mit Haaren.....

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???
Posted by [chris437](#) on Fri, 28 Sep 2007 17:20:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wer will so hässlich aussehen?

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 28 Sep 2007 17:20:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shibuya schrieb am Fre, 28 September 2007 19:16Also jetzt mal im Ernst:

Wenn man Manfreds Erfahrungen Glauben schenken darf dann wäre Autosuggestion ja die ultimative Geheimwaffe für alles!

Dann könnte ich mir genauso gut vorstellen, daß ich ein Muskelpaket wie Ronnie Coleman wäre und das ich auch bald so aussehen würde!

Allerdings bitte mit Haaren.....

wer will so aussehen????

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???
Posted by [Shibuya](#) on Fri, 28 Sep 2007 18:10:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Och Leute, nehmt doch nicht alles so ernst was ich schreibe

Natürlich will ich NICHT so aussehen, bei dem Kerl hat man doch in der Anabolikaprobe keine Blutspuren gefunden.....

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 28 Sep 2007 18:25:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Shibuya schrieb am Fre, 28 September 2007 20:10 bei dem Kerl hat man doch in der Anabolikaprobe keine Blutspuren gefunden.....

Blut ist aber auch so ne keikle geschichte.. Ist das legal, wo krieg ich das her??

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???
Posted by [manfred](#) on Sat, 29 Sep 2007 13:03:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi nochmal,

ich wollt mich nochmal kurz zu der autosuggestionssache melden.
Das mit den Leitsätzen kann ich so alleine nicht ganz stehen lassen, mit leitsätzen arbeitet man ja viel im autogenen training. Die Sätze laufen aber nur im Hintergrund ab, um was es bei der Übung wirklich geht, ist ja die Entspannung und die Vorstellung. Und wenn du dich hinlegst, zuerst entspannst und dann deine Körperteile einzeln durchgehst, bewusst spürst, sie lockerst, bringt dich das nicht nur mehr in deinen Körper zurück, sondern es entspannt dich auch. Das faszinierende dabei ist ja, dass es tatsächlich auswirkungen auf den angspanntheitsgrad untermtags auswirkungen hat. Probierts aus, ich mach die Übung jeden Abend, für nicht länger als 5-10 Minuten, und es nützt so viel.

Das zweite was ich über die Zeit feststellen konnte ist, dass es ganz wichtig ist, den Haarausfall aus seinem Kopf rauszubringen. Wenn man ständig hier im Forum rumhängt, sich ständig mit dem Thema befasst, alles dreht sich irgendwie drum, liefert das den besten Nährboden für Haarausfall. Ich kann euch nur empfehlen: holt euch hier mal infos wenn ihr neu seit, dann vertschüssst euch und kümmert euch um euer leben und versucht den HA zu vergessen, dann wird er auch besser.

Denkt nur positiv an die Haare wie in der beschriebenen autosuggestion.

Gruß

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???
Posted by [Shibuya](#) on Sat, 29 Sep 2007 17:34:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Fre, 28 September 2007 20:25
Blut ist aber auch so ne keikle geschichte.. Ist das legal, wo krieg ich das her??

Auuuuha, über Blut darf man gar nicht öffentlich reden - extrem illegal
Aber ich habe aus zuverlässiger Quelle erfahren, daß das rote Kreuz damit dealt

Ok, nun nochmal zur Autosuggestion:

@Manfred: es klingt schon einleuchtend das man den HA irgendwie aus seinem Kopf kriegen muß, daß Problem ist aber das er trotzdem da ist - auch wenn man gar nicht dran denkt

Ok, ich habs schlecht ausgedrückt probieren wir es anders:

Als bei mir der HA so mit 18 Jahren anfang habe ich ihn gar nicht bemerkt. Mit 20 habe ich mich über etwas größere GHEs gewundert und mit 23 war es mir erst klar.

Da sind also 5 wertvolle Jahre verstrichen ohne mal ernsthaft an HA gedacht zu haben - trotzdem schlugen die Gene gnadenlos zu

Edit: irgendwie ist mein ganzer Kommentar sinnlos, vergeßt es einfach

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [manfred](#) on Sat, 29 Sep 2007 22:05:45 GMT

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

neeee, der ist nicht sinnlos, ich weis schon was du sagen willst. Vielleicht hab ich ja einfach auch unrecht, vielleicht ist es gar kein Nährboden, vielleicht hätt ichs einfach so gern. Ich reim mir halt wie jeder andere meine Sachen zurecht, letzten endes ist es doch so: Wir stehen alle vor einem Problem, mit dem wir nicht klarkommen, die Wissenschaft kann uns keine vernünftige erklärung liefern, die spiritualität nicht, fuck, wir stehn halt vor ner Sache gegen die wir einfach nicht ankommen. Das ist verdammt frustrierend, fuck, es ist echt frustrierend, von Fragen wie "Was kann man daraus lernen" oder so Zeug hat man sich eh längst verabschiedet. Vielleicht wollt ich damit auch nur sagen: Es gibt zwei alternativen: entweder die ganze Zeit rennen, kämpfen, gegen irgendwas, gegen das man eh keine große Chance hat, oder den Rest zu nehmen, der noch bleibt, den Rest des Lebens, die Dinge die sonst gut sind. Der Verlust der Schönheit ist besonders in der Zeit jetzt extrem belastend, und ich muss zugeben, mich belastet es auch extrem. Fuck, ich weiss auch nicht, es ist halt so.

Ach, ich hör auf, ich lass das Forum hier gut sein, je länger ich mich hier rumtreib, desto frustriereter werd ich, der Haarausfall ist nun mal da, ich kanns nicht ändern, und bevor ich mich entscheid mein leben aufzugeben, nehm ich lieber den Rest. Versuch es als Motivation zu sehen, mutiger ans Leben ran zu gehen, ich werd mich einfach mehr trauen, die Zeit hier auf Erden ist beschränkt, und wenn ich eine Frau, die mir in dem Moment gerade besonders gut gefällt da ist, werd ichs eher bei ihr versuchen, ich hab auch ein Zeitkontingent, und lieber hab ich sie für die kurze Zeit als gar nicht, und die kurze Zeit, will ich bewußt erleben. Und falls es bei ihr nicht klappen sollte, z.b. weil sie auf volles Haar achtet, verlieb ich mich schon in die nächste, aber ICH WERD NICHT DAS HANDTUCH WERFEN, es giebt ausser dem verfickten Haar auch anderes an nem Menschen!

Gruß

Subject: Re: Wie mache ich Autosuggestion???

Posted by [Linsensuppe](#) on Sun, 30 Sep 2007 08:22:47 GMT

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

Autosuggestion ist definitiv kein Hokuspokus und kann tatsächlich helfen. Aber es funktioniert halt nicht bei jedem. Es hat viel mit Vorstellungskraft zu tun und wie stark man tatsächlich daran glaubt. Wenn irgendwo im Hinterkopf doch noch Zweifel vorhanden sind, dass das, was man da tut doch nur unsinnige Zeitverschwendung ist, klappt es nicht. Das Ganze hat damit zu tun, dass man sein Unterbewusstsein quasi umprogrammieren muß, was aber auch möglich ist. In unserem Hirn laufen ständig irgendwelche Gedankenvorgänge ab. Viele bewußt, die meisten aber unbewußt. Und diese unbewussten Gedankenvorgänge beeinflussen unser Sein und Tun. Viel mehr als die meisten wahrscheinlich ahnen. Wir können unser Unterbewusstsein aber beeinflussen. Wenn es einem gelingt, konstant und über einen längeren Zeitraum regelmäßig (am besten vor dem zu Bett gehen wenn man schon schläfrig ist und direkt nach dem Aufwachen, wenn man noch gar nicht ganz da ist. Zu diesen Zeitpunkten ist das Unterbewusstsein am meisten zu beeinflussen da gewisse Blockaden nicht mehr oder noch nicht vorhanden sind. Man kann es aber auch zu jeder anderen Zeit machen)einen Gedanken und/oder eine Vorstellung einzunisten, so wird sich dieser Gedanke bzw. die Vorstellung manifestieren und kann eine Wirkung hervorrufen. In der Regel macht man das mit suggestiven Leitsätzen oder Formeln. In einer Art Tantra sagt man immer und immer wieder einen Satz auf bzw. eine Formel auf, die sich im günstigsten Fall im Unterbewusstsein manifestiert. Wie gesagt, wenn man auch nur die geringsten Zweifel daran hat, dass es funktionieren könnte wird es nicht funktionieren. Aber eine 100% Sicherheit gibt es eh nicht, von daher kommt es auf einen Versuch an.

Es gibt auch eine sehr einfache Übung an der man sehen kann, wie einfach sich das Unterbewusstsein beeinflussen lässt. Man stelle sich beispielsweise eine sehr reife und sehr saftige frische Zitrone vor. Man schneidet sie in der Mitte durch, nimmt eine Hälfte, drückt sie aus und lässt sich den puren, sauren Zitronensaft auf die Zunge tropfen. In den meisten Fällen kann man die Saure dann richtiggehend spüren und man verzieht vielleicht sogar das Gesicht, so, als ob man tatsächlich gerade Zitronensaft im Mund hätte. Und nur, aufgrund der Vorstellungskraft.

In den USA gibt es z.B. auch die Simonton Kliniken in denen Krebspatienten behandelt werden. Dr. Simonton hat es geschafft, mit Hilfe von Autosuggestion und Visualisierungen erstaunliche Ergebnisse zu erzielen. So müssen sich die Patienten vorstellen, wie beispielsweise ein Medikament welches sie gerade verabreicht bekamen nun den Weg durch ihren Körper nimmt und auf "böse Krebszellen" stößt. Man muß sich nun vorstellen, wie das Medikament regelrecht die Krebszelle vereinnahmt, bekämpft und schließlich erlegt. Man kann sich das auch ruhig in einer sehr kindlichen Form vorstellen. Einige erinnern sich vielleicht noch an diese Zeichentrickserie, in denen Vorgänge im Körper sehr anschaulich erklärt wurden, in dem man Blutkörperchen oder Bakterien ein Gesicht gegeben hat und diese auch sprechen konnten usw. So ähnlich kann man sich das vorstellen. Natürlich habe ich das jetzt nur sehr einfach erklärt. Da steckt ein vielfaches an Forschung und Psychologie hinter diesen Behandlungsmethoden, aber der Erfolg spricht für sich. In Placeboversuchen haben Krebspatienten die man nahezu aufgegeben hat, ihr Krankheitsbild wesentlich verbessert oder wurden gar geheilt. Ich weiß, klingt alles unglaubwürdig und wie Spinnerei, ist es aber nicht und auch wissenschaftlich belegbar. Es gibt auch viel gute wissenschaftlich belegbare Literatur über das Thema Autosuggestion was auch hilft, sich selber immer wieder zu motivieren und es durchzuziehen. Ich empfehle z.B. Bücher von Emil Coué.

Das Problem was ich habe, ist Autosuggestion über einen langen Zeitraum zu betreiben. Im Fall von HA muß man es wirklich lange und regelmäßig anwenden um Erfolge erzielen zu

können. Und daran scheitere ich meist, weil mein Tagesablauf es mir nicht erlaubt eine Regelmäßigkeit da hinein zu bringen. Aber es ist definitiv eine Sache mit der ich mich in naher Zukunft wieder mehr auseinandersetzen werde.
