

Nicht die Situation als solche ist das Problem, sondern unsere **Bewertung**, die der Situation nicht angemessen ist.

Phobien – ihre Symptome

Ihre Gedanken kreisen um die Gefahr, sie malen sich das Schlimmste aus. Sie können sich auf nichts anderes mehr konzentrieren.

In Ihren Gefühlen verspüren Sie Angst, fühlen sich unsicher, gereizt usw.

Ihr Körper fühlt sich angespannt, Sie bekommen Herzrasen, Ihr Blutdruck steigt, der Atem wird beschleunigt, Sie schwitzen und zittern.

In Ihrem Verhalten vermeiden Sie diese Situationen, flüchten panisch, versuchen, die Angst durch Drogen zu betäuben und verlieren die Selbständigkeit.

Auf Grund meiner Erfahrung und Ausbildungen in den unterschiedlichsten Techniken aus der Bioresonanz, NLP, Geist-Heilung und Schamanismus habe ich die Möglichkeit, innerhalb von wenigen Sitzungen Menschen von ihren spezifischen Phobien und Traumen in vielen Fällen endgültig zu erlösen!



MEHR LEBENSFREUDE MIT KLAUS RUHLAND

LEBE UND
SEI DIE EINHEIT

Klaus Ruhland

Praxen in München und Straubing
Tel.: 08139-801481 oder 0177-6393396
Mail: k.ruhland@sei-die-einheit.de
www.sei-die-einheit.de

LEBE UND
SEI DIE EINHEIT

AUFLÖSUNG VON TRAUMEN UND PHOBIEN

WAS IST EIN TRAUMA?

Traumatisch (*griechisch: Trauma = Verletzung*) ist ein Ereignis, bei dem der Schutz unserer seelischen oder körperlichen Integrität zusammenbricht oder stark bedroht ist. Unsere Möglichkeiten, eine Situation, in die wir geraten sind, zu kontrollieren, versagen. Wir sind hilf- und machtlos ausgeliefert.



Traumatische Ereignisse (auch wenn man «nur» Zeuge ist) können u.a. sein:

- Naturkatastrophen, Unfälle, Kriege, Gewalt
- schwere Erkrankungen
- Verlust naher Bezugspersonen insb. der Eltern im Kindesalter oder eines Kindes
- Vernachlässigung in der Kindheit (körperlichpsychisch und/oder emotional)
- sexualisierte Gewalt etc.

Zum Trauma gehört, dass die üblichen psychischen Bewältigungsmöglichkeiten versagen und deshalb Reizüberflutung, begleitet von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Panik und Todesangst, eintritt. Das Vertrauen in sich und die

Welt wird grundlegend erschüttert, unser Organismus reagiert mit *extremem Stress*. Wahrnehmung und Bewusstsein verändern sich dabei häufig, es kommt z. B. zu sogenannten dissoziativen Erscheinungen wie Entfremdungserleben, Außer-Körpererlebnisse, Gedächtnisausfälle. Dabei handelt es sich um **Bewältigungsversuche** (im Sinne eines Überlebensreflexes) **unseres Organismus**.

Verfestigt sich das traumatische Erleben wie oben beschrieben auf Dauer, spricht man von einer **Traumafolgeerkrankung**. Eine solche kann sich selbst nach jahrzehntelanger Beschwerdelosigkeit (Latenz) plötzlich entwickeln.

Traumatisierungen in der Kindheit

haben eine besondere Bedeutung. Die Möglichkeiten oder die Gefahren, traumatisiert zu werden, beginnen bereits im Mutterleib: Drogen, Gewalt, psychische Störungen, Zwillingungsverlust

Auch eine komplizierte Geburt und die medizinisch-technischen Vorgänge während und nach der Geburt können traumatisieren.

Gewalt und Missbrauchserfahrung wirken sich aufgrund der noch nicht gefestigten Psyche des Kindes besonders stark aus.



WAS IST EINE PHOBIE?

Viele Menschen leiden unter Phobien. Es gibt rund 600 verschiedene Phobien. Wir können unter einer oder auch mehreren Phobien leiden.



Von Phobien sprechen wir immer dann, wenn wir übermäßige Angst vor objektiv ungefährlichen Dingen oder Situationen haben. Z.B. Ängste vor Spinnen, Mäusen, Hunden, vor Höhen, vor Krankheiten, vor Tunnels, Brücken, Aufzügen, vor geschlossenen Räumen, vor Blut, vorm Arzt und vor Verkehrsmitteln wie dem Flugzeug.

Phobien – ihre Ursachen

- traumatische Erlebnisse
- Überforderung und ungelöste Konflikte
- Lesen oder Hören von schlimmen Situationen
- nicht überwundene Ängste aus der Kindheit
- übernommene Phobie von den Eltern

Bei einer Phobie ist es immer so, dass wir die Situation als gefährlich bewerten und uns schon vorab ausmalen, wie schlimm es uns in der Situation ergehen wird.