

Uwe Albrecht

Ein Kurs im Heilen

Energetische Medizin für uns alle



Der Autor

Uwe Albrecht wurde 1966 im Osten Deutschlands geboren. Er ist Arzt und ein Vorreiter der Energetischen Medizin. Neben der klassischen erlernte er Chinesische Medizin, klassische europäische Heilweisen, Physioenergetik, AORT, Homöopathie, Regulationsmedizin, Emotionaltherapien und heilige Geometrie. Aus seinen Erkenntnissen und Erfahrungen entwickelte Uwe Albrecht Inner Wise®, ein energetisches Heilsystem.

Nähere Informationen unter www.innerwise.eu.

Vom Autor ist in unserem Hause erschienen:

Inner Wise® – Heilung für alles Lebendige

Ja/Nein – So einfach kann das Leben sein

Ein Kurs im Heilen (Ebook)

Inner Wise® Heilapotheke – Werde Dein eigener Heiler!

(Kartendeck mit Anleitungsbuch)

Ullstein

INHALTSVERZEICHNIS

Energetische Medizin für uns alle 9

1. Warum verläuft unser Leben oft anders,
als wir es wollen? 13
2. Lebensenergie – die magische Zauberkraft 19
3. Der Armlängentest – rede mit deinem
Unbewussten 24
4. Wollen kranke Menschen krank sein? 41
5. Eine Reise durch die Rhythmen
unseres Körpers 49
6. Werden wir von Viren oder Bakterien krank? 54
7. Sag mal Danke! 60
8. Ich bin dein Symptom 71
9. Die *Inner Wise*® Heilapotheke –
Selbstbehandlung für jeden 78
10. Das große Bild 91
11. Wer am besten schlafen kann, sei der König 98
12. Werde ich krank durchs Essen? 108
13. Wie kommuniziere ich ehrlich? 116
14. Beziehung oder Liebe – das ist die Frage 124
15. Meins – deins – unsers
Probleme sind für uns alle da 139
16. Die Grundausbildung zum Umwelttoxikologen 144
17. Wer bin ich und wie viele davon? 150
18. Die Heilung der Seelentorte 160

19. Vertrage ich meine Zahnwerkstoffe, Vitamine und Medikamente? 166
20. Der göttliche Suppentopf 174
21. Heilung der Vergangenheit 179
22. Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein auf sie ... 189
23. Das große Reinemachen:
erst das Haus, dann das Leben 195
24. Ja zur Liebe 201
25. Ja zum Körper 207
26. Endlich glücklich 214
27. Wenn du im Fluss bist, lässt sich Erfolg nicht verhindern 222
28. Die große Mutter 228
29. Dein Unabhängigkeitstag 238
30. Liebeserklärung an Mr Mind, den Verstand 243

Nachwort 250

Biografie Uwe Albrecht 252

Anhang:

Nothilfe bei Blockaden 258 – Der tägliche Gesundheitscheck 258 – Der wöchentliche Gesundheitscheck 259 – Der Erfolgsscheck 260 – Wünsch dir was 261 – Wie hoch ist deine Lebensenergie? 261 – Rechenformel 261 – Die Stunde der Wahrheit 262 – Der Selbstverleugnungstest 262 – Werde Privatdetektiv deiner Störungen 263 – Beende das Spiel 264 – Teste dein biologisches Alter in Jahren 264 – Die »Nicht liebenswert«-Liste 265

Literaturverzeichnis 266

ENERGETISCHE MEDIZIN FÜR UNS ALLE

Die Heilkunst des 21. Jahrhunderts ist energetische Medizin.

Mit dem *Kurs im Heilen* ist sie für jeden Menschen erlern- und vertiefbar.

In lustiger Art führen die Hauptfiguren Mr Mind und Mrs Heart durch die Themen.

Der Doc bereichert das Erleben mit seinen medizinischen Erfahrungen und Hintergründen. Und in vielen Übungen zur Selbstanwendung wirst du als Leser Schritt für Schritt vertraut und sicher mit der Anwendung energetischer Medizin, der Heilung für dich selbst und dein Umfeld.

Ergänzende Meditationen und Videos zu vielen Übungen sind auf der Webseite www.kursimheilen.de erlebbar.

Werde dein eigener Heiler und finde deine Energie, deine Freiheit und dein Glück.

Energetische Heilweisen begleiten die Menschen seit Anbeginn, und so unterschiedlich ihre Ausprägungen in den verschiedenen Kulturen auch sind, ihr Kern ist identisch.

In ihrem Wesen machen sie die Zusammenhänge und Muster hinter der Oberfläche sichtbar, lassen tiefe Wahrheiten erkennen und sind in der Lage, dich auf allen Ebenen wieder in den Zustand des Flusses im Leben zu bringen. Energetische Medizin beseitigt nicht Symptome, sondern die Ursachen dieser. Und dann können die Symptome von selbst verschwinden.

Warum sind nicht alle Menschen gesund, schön, sexy und erfolgreich? Sie wollen es doch alle!

Und wer hat wohl wirklich etwas zu sagen in unserem Leben? Ist es unser Verstand, unser Wille oder sind es unbewusste

Kräfte? Der Wille, Mr Mind, ist es nicht. Der hat nur 5 % der Aktien an Lebensentscheidungen erworben und glaubt den Rest mit seiner großen Klappe kompensieren zu können.

Unser Unbewusstes hat den Rest von 95 %. Damit ist ja wohl klar, mit wem wir wirklich reden müssen.

Deshalb bleiben kranke Menschen krank, erfolglose erfolglos, unglückliche unglücklich. Ihr Unbewusstes will es so. Und das nicht aus Boshaftigkeit, sondern, weil es etwas zu lernen, zu klären gibt. Das Unbewusste will uns einfach helfen, uns endlich wie Erwachsene zu benehmen und die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Wir haben alles im Leben selber erschaffen und sind auch die Einzigen, die es verändern können. Und daran erinnert uns das Unbewusste. Ist doch richtig nett von ihm.

Mit dem Kurs im Heilen lernst du mit dem Unbewussten zu kommunizieren, es zu verstehen und seine Ladungen mit energetischer Medizin zu verändern. Und dann können kranke Menschen gesund, erfolglose erfolgreich, unglückliche glücklich werden und das oft ohne äußere Hilfe.

Ein Kurs, der Freiheit schenkt.

Wir alle befinden uns im Leben auf einer Tanzfläche und bewegen uns nach der den Raum füllenden Musik. Diese Musik ist oft nicht unsere eigene, sondern eine verstimmte Mischung der Klänge ungeklärter Situationen unseres Lebens.

Die einfachste Art anders, freier, schöner und sich selbst zu tanzen ist es, die Musik zu verändern.

Und das machen energetische Heilweisen: Sie ändern die Musik und dann folgt die Realität fast von selbst.

Ich bin Arzt und praktiziere ausschließlich energetische Medizin seit 16 Jahren, das bedeutet, dass ich alle Themen meiner Patienten nur so behandelt habe. Keine Schmerzmittel, keine Antibiotika, keine Blutdruckmittel und kein Viagra.

Ich habe neben der Schulmedizin die Heilkünste vieler Kulturen studiert und nach ihrer Essenz gesucht und sie mit Hilfe meiner wahren Lehrer, meiner vielen Patienten, auch gefunden und für jeden Menschen leicht anwendbar gemacht.

Viel Spaß mit dem Kurs im Heilen, ich hatte ihn schon.

Uwe Albrecht

DIE AKTEURE



Mr Mind

Kleinaktionär und launisch. Er hält sich für unglaublich wichtig, obwohl er gar nichts zu entscheiden hat. Es ist unser Verstand.



Mrs Heart

Die große unsichtbare Eminenz. Unsere Gefühle, unser Unbewusstes. Sie hat die wirkliche Macht.



Das bist du

Du hast auch ein Bild bekommen, denn du spielst die Hauptrolle in diesem Kurs des Heilens.



Der Doc

Das bin ich mit meinen Erfahrungen als Mensch, Arzt, Vater und Mentor.

1.

WARUM VERLÄUFT UNSER LEBEN OFT ANDERS, ALS WIR ES WOLLEN?



Ich bin wichtig.

Ich bin schön.

Ich bin sexy.

Ich bin gesund.

Ich bin erfolgreich.

Ich kann mit meiner Kraft alles erreichen, was ich will.



Das glaubst aber auch nur du.



Wer bist du denn?



Schau mal unter dich.

Ich bin der Teil von unserem Eisberg, der unter der Wasseroberfläche ist, du kleine Erhebung.



Und wer bist du, der gerade auf diese Wörter schaut?

Du wirst nun vermutlich sagen:

Ich bin ich. Ich bin ... (dein Vorname).

Die Chance ist relativ gering, dass du du bist. Nur bei einem von vier Menschen stimmt das. Die Stabilität unserer eigenen Identität ist die große Illusion unseres Lebens.



Was sagst du da, Doc? Woher willst du das wissen und wer bist du denn überhaupt, dass du so etwas behaupten darfst?



Ich bin einfach nur ein guter Praktiker und Beobachter, der gerne selbst denkt. Ich gebe dir ein Beispiel, warum ich so etwas behaupten darf:

Es kam ein Freund zu mir zur Behandlung. Ich ließ ihn sagen: »Ich bin ich.« Er sagte es auch, doch der Armlängentest, unser Lügendetektor, mit dem wir direkt mit dem Unbewussten reden können, sagt »Nein«.

Ich sagte dem Freund: »Sag es doch mal mit deinem Vornamen«, was er auch tat. »Ich bin Robert«, und der Armlängentest sagte wieder »Nein«. Das heißt: »Er lügt.«

Ich ließ ihn sagen: »Ich bin Franziska« – so heißt seine Ehefrau. Der Lügendetektor sagte nun »Ja«.

Da haben wir den Schlamassel, da liegen 100 kg Mann vor mir und sein Unterbewusstsein behauptet ernsthaft, er wäre seine Ehefrau.

Keine Sorge, er ist nicht verrückter als drei Viertel der Menschheit, die mit ihrer Identität Probleme haben, und er braucht auch keine grünen Pillen für das Glücklichein.



Hey, Doc, was erzählst du da von einem Lügendetektor? Was für ein Esoquatsch ist das denn? So was wie Pendeln? Ich habe die Macht über die Stimme, also mit wem redest du mit den Armen? Mit mir redest du jedenfalls nicht.



Lass mich es dir erklären, du Großmaul.

Ich bin deine innere Weisheit, dein Unbewusstes, deine Gefühle, vereinfacht gesagt, dein Herz. Von unserem gemeinsamen Eisberg hast du nur ein bis fünf Prozent der Aktien erworben, weil du dachtest, du sitzt eh oben drauf und hast die Macht über die Stimme und Teile des Gehirns.

Aber hast du schon mal versucht, den Geruch eines Furzes zu kontrollieren, einen Orgasmus nur mit Gedanken zu erzeugen, eine Krankheit zu heilen oder mit deinem Willen Liebe zu empfinden?

Du musst einfach akzeptieren, dass es mich – das Unbewusste – gibt, mit 95 bis 99 Prozent Aktienanteil, und dass du zu den entscheidenden Aktionärssitzungen nicht einmal eingeladen wirst.

Das heißt auch, dass du einen großen Teil des Menschen und seines Lebens nicht kontrollieren kannst. Und dazu gehört die Armlänge, Süßer.



Aber ich kann die Muskeln spielen lassen, schau her. Siehst du, wie stark ich bin.



Bekommst du jetzt Angst, du innere Wurstheit?



Nur weil du die Stimme beherrscht, heißt das noch lange nicht, dass du etwas zu sagen hast. Du hast schon richtig gehört, fast alles im Leben wird von mir bestimmt. Alle tiefen und wirksamen Programme und Muster stammen von mir.

Jetzt wirst du dich fragen, warum wohl?

Ganz einfach, ich Sorge dafür, dass der Mensch hier auf Erden etwas lernt, Erfahrungen machen kann, ein bisschen weiser wird.



Aber dafür kann ich doch auch sorgen.



Du hast leider ein Little-man-Syndrom, und es fehlt dir das Herz, du Grips auf kurzen Beinen. Das Wichtigste aber ist: Du bist die meiste Zeit des Tages negativ drauf. Ein negativer Gedanke jagt den nächsten. Du bist größtenteils angst-gesteuert. Wenn du wirklich etwas zu sagen hättest, hätte sich die Menschheit schon längst ausgerottet.



Ich habe langsam keine Lust mehr, bei der Geschichte mitzumachen. Ich bin in dem Buch die Omegafigur, der Idiot, der Buhmann. Das habe ich nicht verdient. Ich bin intelligent. Ich steige aus.



Versuch es doch. Die Eisbergspitze will sich selbstständig machen. Weißt du, was das Lustigste daran ist? Wenn du abbrichst, wird ein Großteil von dir untergehen und zu einem Teil von mir.



Eine Reinkarnation von Mrs Heart, um Gottes willen: Nein. Diese ganze Gefühlsduselei, da bleibe ich lieber, wo ich bin.

Und könnten wir dann von meinen kurzen Beinen mal wieder zu der Länge der Arme kommen?



Könnten wir schon, machen wir aber nicht. Du fängst beim Hausbau ja auch nicht mit dem Dach an. Wir beginnen erst mal langsam und gründlich damit, die Fundamente zu legen.

Du kannst die Übungen einfach lesen. Am wirksamsten sind sie jedoch, wenn du dir die Zeit nimmst, in diesen Kurs mit einsteigst und mitmachst. Wie bei der Unendlichen Geschichte! Du bist ein Teil dieses Buches.



Audioclip 1 www.innerwi.se/audio001

Mein Körper kann reden

Egal, wo du gerade bist, stell dich locker hin und spüre in dich hinein.

Deinen Stand,
deinen Atem,
deinen Herzrhythmus,
deine Aura,
den Muskeltonus,
die Rhythmen in deinem Körper.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit für diese Übung.



Audioclip 2 www.innerwi.se/audio002

Mein Körper kann Ja und Nein sagen

Nun sage laut »Ja« und spüre wieder in dich hinein.

Sage dann laut »Nein« und spüre wieder. Verändert sich etwas in dir, mit dir beim »Nein«?

Mache die Übung noch ein paar Mal, abwechselnd »Ja« und »Nein«, bis du sicher bist, dass das, was du spürst, auch real ist und keine Einbildung.

Du kannst die Übung auch im Sitzen machen, wenn es dir zu peinlich ist, dich hinzustellen. Dann würde ich dir empfehlen, es im Stehen später nachzuholen, denn manches lässt sich nur im Stehen wahrnehmen.



Ja, du nimmst es richtig wahr, das ist ein Unterschied. dein Körper kann reden. Das bin übrigens ich, deine innere Weisheit.

Ich kann:

*deine Muskeln stark und schwach machen,
deinen Atem leicht und schwer,
dein Energiefeld eng und weit,
dir Leichtigkeit und Schwere geben und vieles mehr.*

Und das ist dein Lügendetektor, denn jeder Stress ist spürbar, ist ein Gewicht auf einem Arm deiner Waage.

So kann ich »Ja« und »Nein« sagen, kann dich warnen, wenn du etwas Ungutes für dich tun willst, oder dich bekräftigen, wenn du den richtigen Weg wählst.

Und für's Erste ist es genug.

Ich bin wie eine Geliebte/ein Geliebter, möchte langsam, ganz langsam ausgezogen werden. Entdecke mich in aller Ruhe.



Hier noch eine Inspiration für dich zur essenziellen Befreiung von eingeimpften Verhaltensmustern:



Videoclip 1 www.innerwi.se/video001

Iss mal wieder mit den Fingern

Wann hast du das letzte Mal mit Fingern gegessen? Menschen aus Indien sagen immer wieder, dass sie das Essen nur richtig schmecken können, wenn sie mit den Fingern essen. Heute isst du mit den Fingern, wie die kleinen Kinder. Du kannst auch dazu in ein Dunkelrestaurant gehen. Dann sieht es keiner.

2.

LEBENSENERGIE – DIE MAGISCHE ZAUBERKRAFT



Das war schlabberig und ekelig, mit den Fingern zu essen. Ich hatte vor dem Essen meine Fingernägel nicht sauber gemacht, nun sind wahrscheinlich Bakterien ins Essen gekommen. Noch habe ich keinen Durchfall, noch nicht.

Jetzt habe ich mich jahrelang bemüht, alles zu kontrollieren, das unerzogene Kind auszutreiben, und dann so ein Buch. Das ist Sabotage.



Hey, was brabbelst du da, Mr Mind? Du willst sabotieren? Das hast du lange genug gemacht, du Lustbremse. Immer wenn es im Leben ekstatisch wird, kommst du mit deiner Vernunft, und die Energie ist wieder weg.



Darüber reden wir noch einmal, wer hier wirklich sabotiert. Aber erst mal will ich jetzt wissen, was das mit dem Lügendetektor auf sich hat.



Du bist so ungeduldig. Hast wohl Angst, dass jemand mehr weiß als du? Oder es könnte sogar jemand kontrollieren, ob du die Wahrheit sprichst.

Ich verzehre den Verstand am liebsten durchgebraten, also darfst du noch etwas im eigenen Saft brutzeln.



Ich habe überlegt, wie ich dieses Buch zum ultimativen Heilerlebnis für dich mache.

Nutzen wir doch die Kraft der Manifestation dafür. In Kursen habe ich immer wieder erlebt, dass sich die aufgeschriebenen Wünsche des ersten Tages am Ende des Kurses manifestiert hatten. Erschaffe deine eigene Realität und schreibe sie einfach in diesen Kurs hinein.



Wünsch dir was ...

Ich lasse los, will verändern

1. _____
2. _____
3. _____

Ich will erleben

1. _____
2. _____
3. _____



Sag mal, Doc, der Mensch ist doch auch nur eine Maschine. Und da es kein Perpetuum mobile geben darf, kannst du mir erklären, mit welcher Energie er eigentlich angetrieben wird!



Oho, ein alter Mechaniker. Das erinnert mich an den Ausspruch einer Frau in Mexiko: »Wir haben Schulen aus dem 19. Jahrhundert, Lehrer aus dem 20. Jahrhundert und Schüler aus dem 21. Jahrhundert.«

Ist schon unglaublich, welchen überholten alten Schwachsinn unsere Kinder immer noch in der Schule z. B. in Physik und Biologie lernen müssen. Ein deutscher Physiklehrer sagte zu einer Schülerin noch vor zwei Jahren, als sie ihn nach dem

Einfachsten zur Quantenphysik fragte, er könne ihr die Frage erst in ein paar Tagen beantworten, da er selbst erst mal nachlesen müsse.

Mr Mind, für dich die folgende Antwort: Der Strom heißt Lebensenergie, und die Kabel sind unter anderem die Akupunkturmeridiane.

Und für die, die die Mechanik bereits an ihren Platz verwiesen haben:

Es ist eine Zauberkraft, die uns das Leben schenkt.

Sie hat Namen wie Vitalität, Prana, Qi, Odkraft, Orgon oder einfach Lebensenergie.

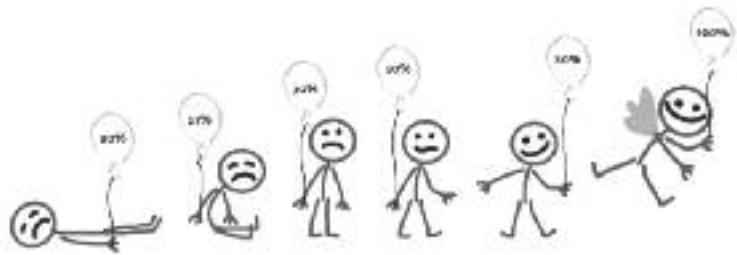
Ihre Besonderheit: Kein technisches Gerät kann sie messen, kein Biophysiker kann sie patentieren lassen, kein Schulbuch für Kinder beschreibt sie, doch jeder Mensch kennt sie.

Die meisten Menschen lernen sie erst schätzen, wenn sie sie nicht mehr haben. Wenn sie sich schlapp, kraftlos, müde, nicht mehr leistungsfähig fühlen und es vor sich selbst mit dem Alter entschuldigen. Dabei hat es mit dem Alter nichts zu tun. Es gibt Kinder, die haben ihre Lebensenergie schon fast völlig verloren, und 90-Jährige, deren Batterien noch voll sind.

Ohne Energie wird das Leben zur Qual. Dann heißt es nur noch durchhalten. Wenn du als Erwachsener dich 20 Jahre jünger fühlst, als du bist, dann hast du genug von ihr.

Fühlst du dich jedoch so alt, wie du bist, oder älter, dann wird es Zeit, die Batterien mal wieder aufzufüllen.

Ich habe bei Tausenden Patienten die Lebensenergie kinesiologisch gemessen und auch die Energiewerte aller Akupunkturmeridiane. Die Energiemuster der Meridiane stimmten genau mit den organischen Beschwerden und Grundproblemen überein. Es ist faszinierend, dass der Mittelwert der Meridianmessungen dem Wert der Lebensenergie entspricht. Die folgende Skala ist aus diesen Messungen entstanden:



Lebensenergie-Skala *nach Uwe Albrecht*

- 100 % es ist wie fliegen, frisch verliebt
- 80 % voll leistungsfähig, du erreichst deine Ziele
- 70 % normal leistungsfähig, war schon besser
- 50 % man hält durch, aber Spaß macht es nicht mehr
- 40 % 4–6 Stunden leistungsfähig
- 30 % erschöpft nach 2 Stunden Arbeit, du weinst
- 25 % schwere Erschöpfung, alles wird egal
- 20 % die Batterie ist leer



Wie hoch ist deine Lebensenergie?

Was sagt deine Intuition: Wie viel Lebensenergie hast du gerade zwischen 0 und 100 Prozent? Welcher Wert kommt dir als Erstes in den Sinn?

Meine Lebensenergie ist: _____ %



Willst du deine Lebensenergie stärken und ihre Kraft zu deiner Freude machen, dann lass deine Hände das Handballett tanzen.



Audioclip 3/Videoclip 2

www.innerwi.se/audio003
www.innerwi.se/video002

Das Handballett

Stell dir vor, du bist taub.

Deine Hände jedoch können Musik hören und sich so bewegen, dass du die Musik mit all deinen Sinnen spürst.

Stell nun Musik an.

Beobachte deine Hände, ihre Fähigkeit, die Musik wahrzunehmen und ihre nicht zu bändigende Lust, sich danach zu bewegen.

Nach ersten zaghaften Bewegungen werden die Hände immer mutiger. Sie wollen mit ihrer Energie den Raum füllen. Die Arme geben sich dem Rausch hin und tanzen mit. Sie tanzen in nie zuvor probierten Schwüngen, Harmonien, Drehungen. Mal langsam, mal schnell, manchmal bleiben sie sogar stehen, wie ein Dirigent mit dem Taktstock. Jede Hand findet ihre eigene Art, sich zu bewegen. Jeder einzelne Finger entdeckt seine Besonderheit und lebt sie aus.

Die Hände erobern den ganzen Raum, den sie erreichen können, sie können sich über deinem Kopf genauso leicht bewegen wie hinter deinem Rücken. Sie sind die Tänzer in einem Ballett. Sie erzählen ihre Geschichte mit ihrer eigenen Magie.

Wenn du von der Schönheit deiner Hände verzaubert bist, schließe deine Augen und lass sie noch einmal tanzen. Mögen deine Hände ihre gewonnene Freude und Leichtigkeit, ihre Befreiung weiterleben.

Wenn du Spaß daran gefunden hast, lass deine Schultern, deinen Kopf, dein Becken, deine Füße, deinen Bauch und dein Energiefeld auch mittanzen.