

Veränderung ist möglich, Erinnerung an seine eigene Wahrheit und Kräfte braucht es.



Mein Name ist Novak Günter-Erich, und ich war akut 2010 im Burnout.

Ich biete Einzel-Gespräche in Eggenburg, Wasserburger-Ring 12, im Rahmen meiner Heilbegleitung an. Ich interessiere und praktiziere die ganzheitliche Methode. Energetik, spirituelle Arbeit, medizinische Ansätze (Heilmasseur, EX-IN Heilbegleiter i. A., Mental-Healing) Dazu gilt mein Ansatz, dass Burnout keine Krankheit ist und daher nicht geheilt werden muss. Es ist die Bewusstseinsveränderung, und der Umstand, dass man erst lernen muss, damit im Leben umzugehen. Nach der Definition der Gesundheitsmedizin ist es Krankheit. Alles muss in der Schulmedizin irgendwie kategorisiert und katalogisiert werden, wo keine Klarheit besteht. So geschieht es immer. Es ist dann für die Mediziner wichtig, dass das Gesundheitssystem auch diese neue Erscheinung wahrnimmt und in den Heilungsprozess aufnimmt. Auch wenn sie nicht genau wissen, was genau sie mit Burnout anfangen sollen. Ich sage, jede Hilfe ist vorerst einmal gut. Der Betroffene erkennt, dass es bereits Menschen gibt, die helfen wollen und dass es für ihn etwas für sein Leben zu tun gibt, was nur er selbst tun kann. Akute Situationen werden durch diese Erste-Hilfe entschärft und der Betroffenen kommt vorerst wieder in einen stabilen Zustand und einigermaßen zur Ruhe. Da endet aber seine Arbeit nicht, sondern da beginnt sie erst.

Die Ursache von Burnout ist aufgrund der veränderten Wahrnehmung der Betroffenen, die zu schnell zu einer völlig anderen geworden ist. Vieles passt einfach nicht mehr. Was vorher viele Jahre gut war, ist jetzt in nur kurzer Zeit plötzlich von jetzt auf gleich nicht mehr so. Das hängt sehr davon ab, dass viele Menschen in dieser Lebenskrise mit Sicherheit eine andere, neue innere Sichtweise der Dinge und Abläufe in ihrem Leben bekommen. Das bisher Gewohnte ist nicht mehr mit der inneren Welt stimmig. Daraus resultiert dann, dass so manches und manche Menschen nicht mehr in sein eigenes Leben passen. Das Leben und die Umstände, in denen man aber noch steckt, sind meistens noch sehr nach einer Richtung ausgerichtet, die nicht mehr weiter gehalten werden kann. Jeder Versuch, das "Alte" aufrecht zu erhalten, kostet immer mehr Kraft. Das schwächt die eigene Mental-Kraft, weil man den Glauben an vieles durch Unverständnis verliert. Die Freude verschwindet immer mehr aus dem Leben, und wird durch Frust und Unzufriedenheit mehr und mehr abgelöst. Nichts passt mehr im eigenen Leben so richtig zusammen. Wenn man in dieser Situation versucht, trotzdem so weiter zu machen, wie bisher, wird man immer schwächer, bis nichts mehr geht. Leider merkt man in seinem täglichen Hamsterrad nicht, was da in einem selbst vorgeht, und ist sehr überrascht, wenn der Körper dann irgendwann endlich STOP sagt. Das ist grundsätzlich gut, denn der Körper ist immer ein Lehrer. - "Bis hier her und nicht weiter."



Ich bezeichne diese Phase bei Burnout auch das Abdrücken der Energieader aus dem Herzen zu allen Zellen im Körper, also die stetige Liebeskraft die auch als Eigenliebe bezeichnet wird. Man erlebt diese Phase teilweise als nicht präsent, wenn man zum Beispiel in einer Runde von lieben Menschen ein Fest feiert. Da fließen die Liebeskräfte im vollen Umfang und man spürt nur Freude. Ein kleiner Lichtschimmer tut sich in solchen Momenten auf, und man denkt bei sich selbst, dass man wieder voll da ist. Andererseits taucht aber auch immer öfter und stärker die Kraftlosigkeit in anderen Zeiten auf, die durch die zu sehr abgedrückte Lebensader auftaucht. Man könnte, wenn einem in solchen Momenten klar wäre, dass man sich das gerade selbst antut, etwas dagegen tun, doch dessen ist man sich zu diesem Zeitpunkt noch nicht im vollen Umfang bewusst. Dazu braucht es ein vollkommenes Umdenken, das man sich selbst noch nicht zugesteht und darum weiter für sich in eine völlig entgegengesetzte Richtung denkt und handelt. Man weiß es einfach nicht besser.

Aber genau ab dann geht das Leben nur mehr auf eine völlig neue Art und Weise. Diese kann man lernen, und dann wieder glücklich leben. In der Energetik nennt man das die Transformation oder auch als die Neugeburt bezeichnet. Ist man dann wieder an das neue Leben und den neuen Energien angepasst (angeschlossen), läuft alles wieder wie geschmiert und mit viel mehr Energie als je zuvor. Alles in einem ist dann mit Liebe erfüllt und das Leben macht wieder Spaß. Man ist sozusagen im Fluss mit den universalen und seinen eigenen Energien. Ich nenne das dann immer „Man hat sich am Strom der Liebe angeschlossen“.

Das bedeutet aber auch, dass das innere Leben dann eben völlig anders ist. Dafür braucht es das öffnen seines Herzens, und daraus resultierend, das ergibt sich sein neues Bewusstsein. Man spürt sich wieder voll und ganz. Das Leben ist dann sehr stark auf sich selbst ausgerichtet. Der gesunde Egoist ist der beste Ausdruck dafür. Man lässt sich nichts mehr vormachen, sondern bestimmt ganz von selbst, was jetzt der eigenen Wahrheit entspricht. Der Prozess, der da innen andrückt und keine Ruhe mehr gibt, hat viel mit dem Eingeständnis seiner Selbstliebe gegenüber zu tun. Alles was nicht in der Selbstliebe ist, schwächt das ganze innere System. Das sogenannte, geistige Immunsystem der inneren Stärke. Die Mental-Kräfte schwinden. Wie gesagt, das Thema sind die neuen Energien die wir nutzen können, die vorher nicht so da waren, und das „wie“ kann man trainieren. Es braucht nur die eigene Bereitschaft, Geduld, Ausdauer, Glauben und Vertrauen – bis diese Erinnerung wieder auftaucht.

Sie erreichen mich unter Tel.Nr. 06648499439

www.mental-healing.at

www.aktivgegenburnout.net

