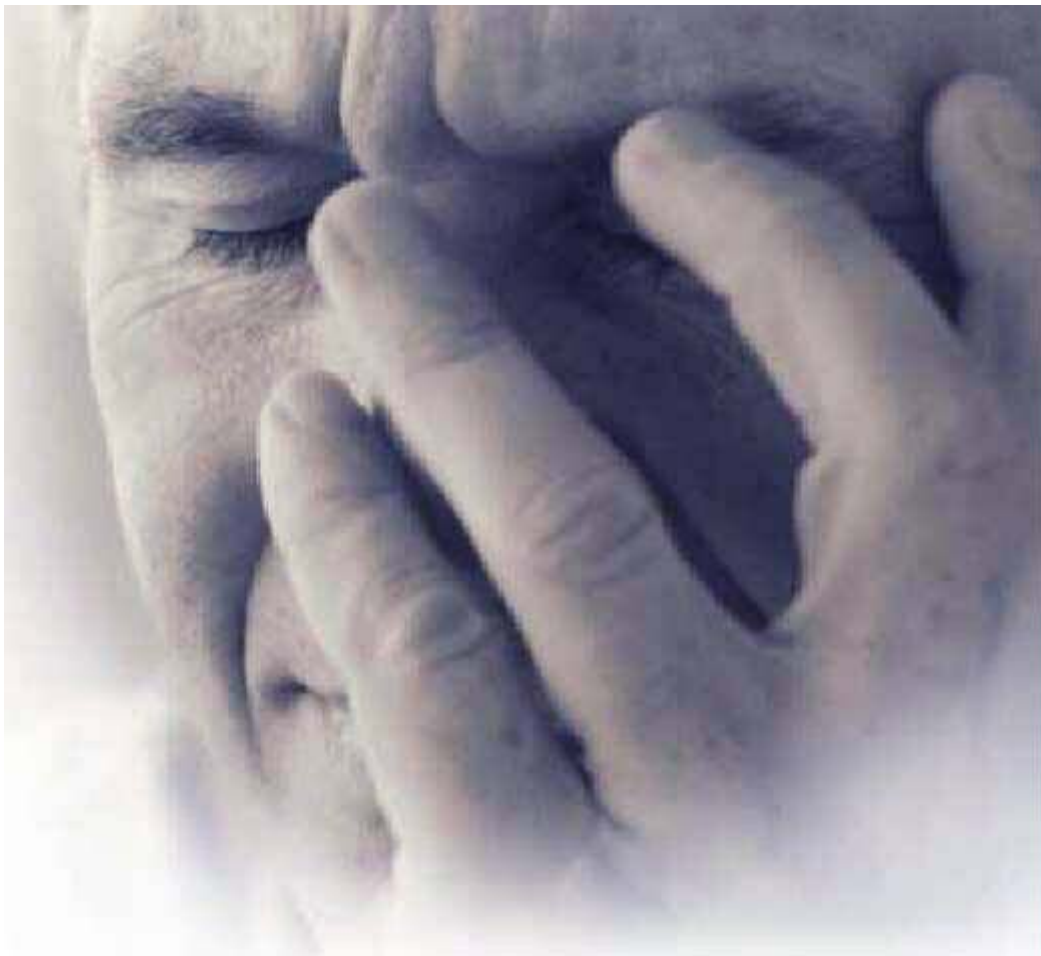


Organisches Energiedefizit

mit der PcE-MindMorphingmethode™ erfolgreich beseitigen



Eterna Management S.L.
Ein Mitglied des International-PcE-Network

Hinweis / Rechte: Dieser Zusatzbeitrag zum Seminar MindMorphing ist GRATIS:
als Gratis-Download

Dieses Publikation können Sie gratis lesen, komplett herunterladen, kopieren oder ausdrucken, dabei müssen sämtliche Textteile, Hinweise, Bilder und Grafiken stets zusammen bleiben und dürfen in keiner Weise verändert bzw. bearbeitet werden.

Dieser Beitrag darf unverändert, unter Quellenangabe, beliebig weitergeleitet, gespiegelt und beliebig oft kopiert werden, auf Datenträger gespeichert werden. Es darf in andere Sprachen kostenlos übersetzt werden. Diese Publikation darf auch auf andere www Seiten, www Servern / Computer zum Zweck des Gratisdownloads gelegt werden.

Sie dürfen diese Publikation, wie auch Auszüge daraus, Bilder und Grafiken aus diesem Kurzbuch nicht verkaufen. Eine Verwendung der Texte, Bilder und Grafiken für kommerzielle Zwecke oder die Beigabe zu kommerziellen Produkten ist ohne schriftliche Genehmigung der /des Urheber/s ausdrücklich untersagt. PcE, PcE-Training und PcE-Trainer, MindMorphing, sind Warenmarken von G.H.Eggetsberger bzw. Eterna Management S.L.

Das Urheberrecht muss selbstverständlich beachtet werden.

Alle, in dieser Publikation angeführten Warenzeichen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Die Verwendung dieser Warenzeichen bedeutet nicht die freie Verfügbarkeit dieser Warenzeichen. Bei Fragen wenden Sie sich an G.H.Eggetsberger Internet: <http://www.ipn.at/>.

Hinweis: Sie finden mehr zum Seminar **MindMorphing** unter <http://www.ipn.at/me-mindmorphing> im Internet.

Organisches Energiedefizit

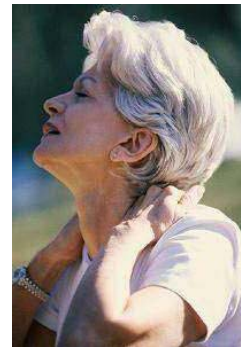
mit der PcE-MindMorphingmethode™ erfolgreich beseitigen

Organisches Energiedefizit hat viele Namen: Burnout-Syndrom¹, Erschöpfungssyndrom, chronisches Müdigkeitssyndrom, myalgische Enzephalitis, Fibromyalgie, Chronic Fatigue² / Immune Dysfunction Syndrome (CFS)³ ... Millionen Menschen sind weltweit davon betroffen.

Allein im Europäischen Raum sind mehr als 6 Millionen Menschen davon betroffen. Betroffen sind vor allem bis dato gesunde Menschen, besonders im Alter von 30 - 45 Jahren, dabei trifft es Frauen häufiger als Männer. Die Betroffenen haben keine, bis kaum erkennbare, Organdefekte oder Infektionen, aber sie klagen über starke Befindungsstörungen. Sie leiden an erheblichen Leistungseinschränkungen. Das organische Energiedefizit wird nicht als Krankheit anerkannt, das ist es auch in Wirklichkeit nicht.

Doch der gestörte Energiefluss im Körper kann seinerseits wiederum weitere Gesundheitsstörungen auslösen.

Organisches Energiedefizit ist durch eine anhaltende geistige und körperliche Erschöpfung / Erschöpfbarkeit und einer Reihe zusätzlicher, individuell unterschiedlicher Symptome gekennzeichnet wie: oft auftretende Kopfschmerzen, Herzprobleme, Herzrasen, Halsschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Bandscheibenprobleme, Empfindlichkeit oder Schwellung der Lymphknoten, Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen, Nervenzuckungen, Kribbeln auch am ganzen Körper, Schlafstörungen und nichterholbarer Schlaf, Depressionen, Verdauungsstörungen, Ohrgeräusche, Sehstörungen, Allergien, Kältegefühl und Vieles mehr.



Was ist ein Burn-Out Syndrom?

Burn-Out ist ein Gefühlszustand der Erschöpfung, der von zuviel Arbeit und Stress und zuwenig Erholung herrührt. Aber für viele Frauen ist Stress, Erschöpfung, zu einem Normalzustand geworden.

Die eigene Müdigkeit, das Gefühl, nur mehr eine Arbeitsmaschine zu sein, wird einfach weg geschoben, als sei es Bestandteil eines Frauenlebens und sowieso nicht zu ändern.

Die Verleugnung negativer Gefühle - ein Hauptmerkmal des Burn-Out-Syndroms - erlaubt es, die Augen vor der Realität zu verschließen und die vielen unangenehmen Gefühle nicht wahrzunehmen: den Druck, die Frustrationen, die Angst um den Job, die Vereinsamung aufgrund Arbeitsüberforderung usw. Ignoriert wird auch der Wunsch nach Erholung, nach Geselligkeit, Intimität oder nach Zeit für sich selbst. Immer ist etwas anderes wichtiger, der Job, der Aufgabenbereich (auch Haushalt) die Kinder.



Aber wenn sich Frau/ Mann die Fürsorge für sich selbst vorenthält, gerät sie/ er in einen langsam ansteigenden Kreislauf von emotionaler Erschöpfung (ständige Müdigkeit, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden ...), innerer Leere und reduzierter Leistungsfähigkeit. Nach und nach tritt ein Energiemangel auf der sich immer weiter ausprägt.

¹ "Burn-Out", wörtlich übersetzt "ausgebrannt"

² chronische Müdigkeit - auch Erschöpfungssyndrom (CFS) trägt im englischsprachigen Raum die Bezeichnung Myalgische Enzephalitis (ME). In den USA heißt sie Chronic Fatigue and Immune Dysfunction Syndrome (CFIDS).

³ Chronic Fatigue / Immune Dysfunction Syndrome (CFS) wird im Deutschen Sprachraum mit Chronisches Müdigkeitssyndrom oder Chronisches Erschöpfungs- Syndrom übersetzt.

Welche Faktoren unterstützen die Entstehung von organischem Energiemangel?

- 1) Überforderung durch zu hohen Zeit- und Verantwortungsdruck,
- 2) unklare Ziel- und Erfolgskriterien,
- 3) Kontrolle durch andere und geringer Handlungsspielraum (Freiraum).

Speziell bei Frauen:

Für Frauen existieren jedoch noch andere Konfliktkonstellationen, die eine Burn-Out-Entwicklung fördern:

"Weiblicher Perfektionismus":

Betroffene Frauen setzen eine hohe Erwartung an ihre eigenen Leistungen und haben oft große Angst vor Fehlern. Oft hören sie in ihrer Kindheit, dass sie dumm und unfähig seien oder dass Fehler immer Katastrophen auslösten. Diese Angst spornt natürlich zu Höchstleistungen an und lässt wenig Muße für entspanntes Erholen.

Entstehung und Entwicklung des Energiedefizits bis hin zum Burn-Out-Syndrom

1. Das Energiedefizit-Syndrom entwickelt sich schleichend und kann sich über Jahre hinziehen. Zuerst haben wir den Eindruck, zu wenig Zeit für uns zu haben. Durch ständige Überanstrengung und Überforderung der eigenen Kräfte kommt das Gefühl auf, ausgelaugt und leer zu sein. Schon die einfachsten Tätigkeiten sind mühsam und anstrengend. Der Mangel an Energie äußert sich in chronischer Müdigkeit und einem erhöhten Unfallrisiko.
2. Betroffene «funktionieren» zur noch, ohne echte innere Beteiligung. Körperliche Erschöpfung kommt hinzu: Betroffen beschreiben das Gefühl, mit immer mehr Energieaufwand immer weniger zu erreichen.
3. Es kommen Aggressionen auf. Die Belastbarkeit nimmt ab. Ängste und Nervosität machen sich breit. Es kommt zu Bitterkeit und Gefühlen der Abstumpfung. Das Gefühl der inneren Leere tritt vermehrt auf. Ohnmächtig stehen die Betroffenen ihren Lebensaufgaben gegenüber. Es kommt zu einer pessimistischen Lebenshaltung. Alles scheint sinnlos zu sein. Apathie und Fatalismus stellen sich ein.
4. Es treten psychosomatische Symptome auf wie Kreislaufbeschwerden, Infektionskrankheiten, Hörsturz, Bandscheibenprobleme, Migräne, Schlafstörungen, Muskelverspannungen und Verdauungsstörungen. Manchmal zeigen sich psychosomatische Reaktionen schon in der Anfangsphase. Betroffene stehen unter ständiger Anspannung. Echte Entspannung gelingt nicht mehr.
5. Verzweiflung, kein Ausweg in Sicht. Es macht sich existenzielle Verzweiflung breit. Vorübergehende Gefühle der Hilflosigkeit sind in chronische Leere umgeschlagen. Alles erscheint sinn- und hoffnungslos. Das Leben insgesamt scheint nicht mehr lebenswert zu sein.



All diese Stadien werden nicht zwangsläufig und auch nicht immer in genau dieser Reihenfolge durchlaufen.

Die Symptome bei Organischem Energiedefizit und ihre Häufigkeit

Erschöpfung –Müdigkeit	100%
Muskelschmerz und/oder beidseitige Steifigkeit	20-95%
Schlafstörungen	15-90%
Angst / Panikattacken	50-70%
Muskelschwäche	40-70%
Zeitweilige Depressionserscheinungen	40-70%
Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen	40-70%
Steifheit	50-60%

Trockene Augen	30-40%
Nachtschweiß	30-40%
Schwellungen der Finger	30-40%
Lymphknoten schmerzen	30-40%
Herzprobleme z.B.: Herzrasen, Herzrhythmusstörungen	30-40%
Verdauungsprobleme	30-40%
Ohrgeräusche, Sehstörungen	30-40%
Allergien	20-40%

Die Entstehung des Energiedefizits

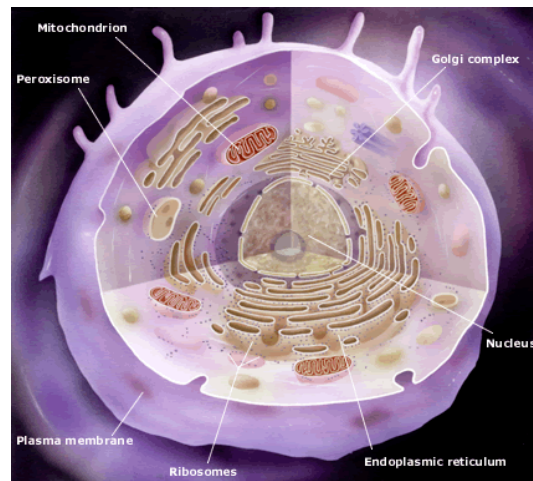
(Ein bisschen Wissenschaft hilft, den Prozess zu verstehen)

Die Ursache für Müdigkeit, Leistungsabfall, Krankheit und frühzeitiges Altern ist immer ein Mangel an Energie der Zellen.

Energiemangel ist auch der Vorbote und die Ursache der meisten Krankheiten.

Der Ursprung allen Lebens geht von der Zelle aus, die von einer schützenden Energiemembran umgeben ist. Jede Zelle unseres Organismus braucht, damit sie optimal funktioniert, Energie. Diese gewinnt sie aus einer besonderen Art von Treibstoff und aus Ihrer Umgebung.

Der Treibstoff das Adenosintriphosphat (ATP) kommt aus unserer Nahrung, die zerlegt wird in drei Grundeinheiten Glukose, Fettsäure und Aminosäuren, dazu kommen noch Sauerstoff und Enzyme. In jeder unserer Körperzellen befinden sich eigene, leistungsfähige Kraftwerke zur Energiegewinnung die Mitochondrien. Wenn die Energiegewinnung gut klappt so wird ca. die Hälfte des ATP-Aufbaus als Antrieb für die so genannte Ionenpumpe zur Verfügung gestellt. Die Ionenpumpen halten die elektrische Spannung der Zellmembran aufrecht. Ohne diese aufgebaute Spannung (Transmembran-Potential) funktioniert in den Zellen nichts.



Schon ein geringer Abfall der elektrischen Spannung (im Normalfall beträgt sie 70-80mV) bringt die Zelle und danach die Organe und den ganzen Körper in Schwierigkeiten. Bei Nervenzellen ist dieser Effekt deutlich spürbar. Fällt in Nervenzellen aus Energiemangel das Ruhepotential ab, so sinkt auch die Erregungsschwelle der betroffenen Nervenfasern ab. Schon schwache Reize, kleiner Stress führen zu Übererregung, zur Nervosität. Nervös werden, heißt in vielen Fällen einfach Mangel an Energie. Wir reagieren dann nervöser als früher auf Reize die uns bis dahin gleichgültig waren. Wir hören empfindlicher (Lärm stört mehr), wir sind lichtempfindlicher, schmerzempfindlicher und unruhig, wir regen uns schnell auf, sind unkonzentriert und was noch dazu kommt, bei Energiedefizit entspannen wir uns schlechter. Unsere Biofeedbackmessungen haben gezeigt, dass Menschen sich mit einem Energiedefizit nur schlecht und ungenügend entspannen können und dass sie eine Entspannungstechnik schlecht erlernen können. Führt man Ihnen in geeigneter Weise aber Energie zu, so können sie sich schnell (sofort) entspannen was sich auch sofort, aufgrund der Messung von Muskelspannung, Herzschlag, Durchblutung und Hautleitwert zeigt.



Wie leicht die Energieproduktion des Körpers gestört werden kann, zeigt folgendes Beispiel: Leidet eine Person unter Magnesiummangel wird deshalb die ATP-Produktion heruntergefahren. Ein akuter Energiemangel kann entstehen oder noch weiter verstärkt werden.

Energiemangel kann bei jedem von uns im täglichen Leben entstehen. Die Ursachen sind zumeist vielfältig. Im Vordergrund stehen falsche Nährstoffe, Umwelt-Giftstoffe, Sauerstoffmangel, Drüsenfunktionsstörungen, Energieblockaden entlang der Wirbelsäule, Elektro-Smog, Mangel an Licht.

Das genetisch programmierte Grenzalter des Menschen beträgt nach heutigem Wissen ca. 120 Jahre. Die Verlängerung des Lebens ist hauptsächlich ein Problem des Energiestatus. Durch das zunehmende Alter sowie durch Krankheiten, Stress (Beruf, Beziehung, Familie) usw. sinkt der Energiestatus im Körper ab, dadurch nimmt die Lebenskraft und die Regenerationsfähigkeit ebenso ab.

Unsere Labormessungen

Bei unseren Messungen zeigte sich vor allem, dass betroffene Personen geringe energetische Werte in der Hirnaufladung (Hirnpotential) und geringe Vitalwerte haben. Je geringer die gemessenen Werte waren, desto ausgeprägter war die Form des Erschöpfungssyndroms. Bei länger anhaltendem Energiedefizit zeigten sich deutliche Anzeichen von Erschöpfung und andere Störungen.

Im Zuge unserer Forschungsarbeiten wurden spezielle Trainingsprogramme entwickelt, die zum Teil individuell an die Betroffenen angepasst werden. Das Trainingsprogramm wirkte sich positiv auf die innere Energie, Schlafqualität, Stimmung, körperliche Konstitution und die Fähigkeit sich wieder optimal entspannen zu können aus.

Ein wichtiger Teil des Trainingsprogramms ist eine systematische Desensibilisierung unter Biofeedbackkontrolle bei parallelem Einsatz des Powermodulators. Durch diese Technik kommt es zu einer verstärkten Aufladung des Gehirns bei gleichzeitiger Entspannung. In der weiteren Phase helfen spezielle CDs (z.B. PowerTon) um die Hirnaufladung zu halten.

Energieanreicherung

Wie kommt es zu der besprochenen Energieanreicherung durch das Hören des inneren Tons?

Dazu muss man die Arbeit der Sinnesorgane, insbesondere des Hörorgans, genauer beobachten.

Das Gehirn bekommt über Reize (Stimuli) die aus allen Sinnesorganen zu kommen zusätzliche elektrische Potentiale zugeführt. Das heißt, jedes Sinnesorgan produziert einen Fluss von Energie der unser Gehirn (bestimmte Sektoren unseres Gehirns) elektrisch auflädt.

Das nachweislich am stärksten an dieser Energieproduktion beteiligte Sinnesorgan ist das Ohr und das damit verbundene Hörareal.

Das Ohr übernimmt mit ca. **90 % der Energiezufuhr** zur Hirnrinde den bedeutendsten Anteil der zusätzlichen Energiezufuhr für unser Gehirn. Dies geschieht fast ausschließlich durch die Wahrnehmung von hohen Frequenzen (um 4000 bis 8000 Hz und darüber).

Die Wahrnehmung von hohen Frequenzen setzt sich in eine sehr hohe Zahl von Impulsen um, die das Gehirn (vor allem im Temporallappen- und Frontallappen - Bereich) aufladen. Dies kann durch ULP Messungen dieses Bereichs (mit dem PcE®-Trainer einem speziellen Biofeedbackgerät) festgestellt werden.

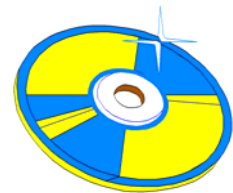


Diese Hirnaufladung bedeutet: Waches Bewusstsein, verbesserte Denk- und Lernfähigkeit, positive Einstellung, verbessertes Gedächtnis, mehr Willenskraft. Vor allem aber wird das Organische Energiedefizit nach und nach abgebaut. Es entsteht dadurch mehr Vitalität, Kreativität und Lebensfreude. Müdigkeit, Erschöpfung und andere Befindungsstörungen gehören dann der Vergangenheit an.

Zu der MindmorphingCD erhalten Personen mit organischen Energiedefizit bzw. Burn-Out Syndrom noch zusätzlich eine spezielle Power-Ton CD.

Wirkungsmessung der Power-Ton CD

Die speziell zusammengestellte und auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Power-Ton CD gibt uns die Möglichkeit den Betroffenen auch über das Seminar hinaus energetisch aufzuladen und weiter zu betreuen. Im Seminar wird jede CD auf Ihre Wirkung hin überprüft, indem die Frequenzen über Kopfhörer eingespielt werden und an der Person gleichzeitig eine Messung durchgeführt wird, es werden die Körperwerte messtechnisch erfasst um die Wirkung direkt zu beobachten.



Durch das regelmäßige Hören der Power-Ton CD entsteht nach und nach wieder ein mit Energie gut versorgter Organismus.

Neben den rein energetischen Trainingsmaßnahmen und dem Anpassen der MindMorphing CD an die persönlichen Bedürfnisse, erhalten Sie auch innerhalb des Seminars wichtige Ernährungstipps um das energetische Gleichgewicht schneller zu erreichen.



Das Seminar ist so aufgebaut, dass jeder Einzelne unter Trainerkontrolle nach und nach zu seinem normalen guten energetischen Zustand zurückfindet. Es kommt zur Erreichung einer körperlichen bzw. energetischen Ausgewogenheit.

Näheres zum Seminar MindMorphing finden Sie im Internet unter
<http://www.ipn.at/me-mindmorphing>

Das Gratis-Kurzbuch zum Seminar "PcE-MindMorphing", die Wurzeln unseres Verhaltens, können Sie kostenlos unter <http://www.ipn.at/me-m-buch> **Downloaden (0.5 Mb großes PDF file).**

Seminaranmeldung Internetservice unter <http://www.ipn.at/me-seminare>

© 2004 by G.H.Eggetsberger
Eterna Management S.L.

