

Krankheiten und Krankheitssymptome

Die Heilung einer jeden Krankheit besteht im Prinzip auf der geistigen Ebene aus drei Stufen:

1. **IST-Situation erkennen**, sich bewusst werden, was ist (Diagnose)
2. **Annehmen**, was ist (weil nur was ich berühre, anfasse, angenommen habe, kann ich verändern)
3. **Verändern**, umwandeln, transformieren (die Krankheit auflösen)

Dieses Arbeitsblatt dient dem Schritt 1, geht aber natürlich auch bereits in den zweiten Schritt über, denn um etwas zu notieren, muss man es ja bereits zumindest teilweise angenommen haben. Bitte gehen Sie also zu ihrer Krankheit bzw ihren Krankheitssymptomen einfach die Fragen durch und lassen Sie sich ruhig mehrere Tage Zeit dafür, denn hier geht es nicht um Geschwindigkeit, sondern um ein tiefgreifendes Erkennen und Bewusst werden dessen, was wirklich ist.

1. An oder in welchen Körperstellen oder Körperteilen zeigt sich mein Symptom ?
Liste alle Symptome und Körperstellen auf.

2. Wie lautete die exakte medizinische Diagnose ?

3. Welche Funktion ist im medizinischen Sinne gestört ?

Zeitpunktfragen:

4. Wann ist die Krankheit oder das Symptom zum ersten Mal aufgetreten?

5. Was passierte damals in meinem Leben, bevor es sich zeigte?

6. Ist es ständig da oder tritt es nur ab und zu auf ?

Wenn das Symptom gerade nicht da ist:

7. Vermisse ich mein Symptom, wenn es gerade nicht da ist ?

8. Was ist in meinem Leben gut, wenn es gerade nicht da ist?

9. Was ist in meinem Leben löst das Symptom aus, dass es kommt ?
(z.B. welche Art von Stress ?)

Vorteile der Krankheit:

10. Welche Vorteile bekomme ich durch das Symptom ?
Was habe ich davon, dass ich das Symptom verspüre ?

Nachteile der Krankheit:

11. Welche Nachteile gibt es für mich durch das Symptom ?

12. Auf was muss ich dadurch verzichten, dass ich das Symptom habe?

13. Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich das Symptom nicht hätte ?

Umgang mit der Krankheit:

14. Wie gehe ich mit meiner Krankheit um ?

15. Was ist die medizinische Empfehlung ?

16. Was hilft mir / mildert Symptome ?

Umfeldfragen:

17. Habe ich die Krankheit oder Symptome von jemandem übernommen ?
18. Gibt es (oder gab es) Familienmitglieder, einen Partner mit gleichen oder ähnlichen Symptomen ?
19. Wie reagieren andere auf meine Krankheit ?
20. Gibt es andere, denen ich für mein Kranksein die Schuld gebe ?
21. Gibt es jemand, der sich wegen mir schuldig fühlt ?
22. Tue ich etwas dafür oder habe ich etwas dafür getan, dass sich jemand schuldig fühlt ?

Hintergründe und Ursachen:

23. Was lässt sich im übertragenen Sinne aus der Krankheit ableiten ?
(z.B. nach [Louise Hay](#), beziehungsweise ihrem [Standardbüchlein über Krankheitsursachen](#))

24. Was glaube ich selbst, was sind die Ursachen meines Symptoms oder meiner Krankheit ?

25. Inwiefern beeinträchtigt mich mein Symptom ? Was kann ich deswegen nicht tun ?

26. Was kann ich / meine Seele aufgrund der Krankheit lernen ?

27. Was zwingt mich die Krankheit zu lernen oder zu erfahren / zu erleben ?
28. Wofür brauche ich die Krankheit ?
29. Welche unterdrückten Gefühle drücken sich über meine Krankheit aus ?
30. Welche unterdrückten Erlebnisse oder Erinnerungen drücken sich über meine Krankheit aus ?
31. Was ist der höhere Sinn hinter meiner Krankheit ?
32. Was glaube ich zu brauchen, damit die Krankheit wieder gehen kann ?
33. Wie lange glaube ich, die Krankheit noch zu brauchen ?
34. Will ich die Krankheit wirklich loswerden ? (Frage einen Prozentwert ab, wie viele deiner inneren Anteile an der Krankheit festhalten wollen und wie viel Prozent deines Seins bereit ist die Krankheit loszulassen)
35. Bin ich überhaupt bereit, alles zu tun, was getan werden muss ?
Wie groß ist der Teil, der bereits resigniert hat ?
Habe ich die innere Entscheidung, gesund zu sein bereits gefällt ?
36. Kann ich mir bereits ein Leben ohne die Symptome / Krankheit vorstellen ?
Wie stark ist diese Vision bereits in mir vorhanden ?
37. Was bremst diese Vision meines gesunden Zustandes noch ?
38. Was wäre an Neuem in meinem Leben möglich, wenn die Krankheit weg wäre?