

DR. GERHARD WEILAND

Bestimme selbst – sonst tun es andere



DR. GERHARD WEILAND

# Bestimme selbst – sonst tun es andere

Handbuch für praktische Selfness

Dr. Gerhard Weiland  
A – 8010 Graz,  
Münzgrabengürtel 19  
Tel. 0043 316 83 74 23  
E-Mail: [gerhardweiland@aon.at](mailto:gerhardweiland@aon.at)  
[www.gerhardweiland.at](http://www.gerhardweiland.at)

Dieses Handbuch gibt Ihnen Anregungen zur Selbsthilfe  
und zur Persönlichkeitsentwicklung.

Alle Tipps und Empfehlungen aus dem Inhalt sind kein Ersatz  
für ärztliche Behandlung oder andere Therapien.  
Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach-  
oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

## INHALT

- 6 Liebe Leser !
- 8 A – Am Anfang war Alpha
- 11 B – Das Beste
- 14 C – Das Chaos ordnen
- 18 D – Durchhalten oder Aufgeben – was ist besser?
- 21 E – Ehrlichkeit garantiert Echtheit
- 24 F – Frieden schließen
- 29 G – Glauben Sie an die Macht Ihrer Gedanken  
und Selbstgespräche
- 37 G – Grenzen setzen
- 41 H – Heilen kann jeder
- 47 I – Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben
- 49 I – Ihr Immunsystem stärken
- 52 J – Jetzt – die Magie des Augenblicks
- 56 K – Ein Kind darf wachsen –  
selbst in fortgeschrittenem Alter
- 59 L – Leichter leben

- 63 M – Maß halten und Mitte finden
- 66 M – Mut
- 70 N – Nein sagen
- 73 N – Naturbewusstsein und Nachhaltigkeit
- 76 O – Omega Healing nach Dr. Roy Martina
- 83 P – Placebo – ein Muss für Ihre Heilung
- 87 Q – Querdenken
- 90 Q – Qualität und Quantität
- 94 R – Ruhe
- 99 R – Rettung aus der Krise
- 104 Sch – Der gesunde Schlaf
- 110 S – Seele und Selfness
- 112 S – Sex und Spaß
- 115 S – Stressfitness und Stressmanagement
- 122 S – Selbstbewusstsein – Selbstbild – Selbstsicherheit –  
Selbstvertrauen – Selbstwert
- 128 S – Streitkultur
- 134 T – Teamgeist
- 139 U – Ursache und Wirkung
- 143 V – Vergebung
- 149 W – Die Kraft der W-Fragen
- 153 XY – Das Unbekannte
- 162 Z – Zwischenbilanz
- 163 Von A bis Z weiter auf Erfolgskurs

## Liebe Leser !

Seit dem Erscheinen meines ersten Buches ***Du bist jünger als Du denkst!*** ist einige Zeit vergangen. Der große Erfolg und die zahlreichen positiven Reaktionen ermunterten mich zum Weiterschreiben. Den letzten Impuls zum Neustart gab mir mein Freund und Lehrer Dr. Roy Martina. Er schuf **Omega Healing** und **Christallin Source Healing**, faszinierende ganzheitliche Heilmethoden, die ich Ihnen weiter hinten noch ausführlich vorstellen möchte.

An dieser Stelle bedanke ich mich herzlich bei allen, die an der Entstehung dieses Buches mitgewirkt haben: meiner Partnerin Gaby, Martin Veigl, Markus Leyacker- Schatzl und dem Verlag Lebensgeschenke, sowie allen Patienten, aus deren Lebenserfahrungen ich am meisten lerne.

Was erwartet Sie überhaupt in den folgenden Kapiteln?

In erster Linie werden Sie staunen, wieviel Kraft in Ihnen selbst steckt, welches Potenzial jeder von uns hat und was alles möglich ist, wenn...

Dieses *Wenn* entscheiden Sie selbst.

Lesen ist sehr interessant, kann uns bilden, unterhalten und vieles mehr!

Das Geheimnis liegt im Anwenden.

Übung macht den Meister!

Gilt auch hier. Erproben Sie die Tipps einfach.

Spielen Sie damit.

Der Erfolg wird Sie belohnen.

Nun geht's gleich los.

Viel Spaß mit Ihren Selfness-Abenteuern.

**Warnhinweis:**

Die Anwendung meiner Selfness-Tipps kann Sie gesünder, selbständiger, glücklicher und erfolgreicher machen.

Die volle Verantwortung liegt bei Ihnen.

Ihre Erfolge treten noch rascher ein, wenn Sie sich ein persönliches **Selfness-Zielbuch** zulegen.

In den nächsten Abschnitten erhalten Sie nützliche Anregungen, wie Sie Ihre eigenen Notizen zu Ihrem Vorteil strukturieren.

Eines ist klar: Ich kann es nicht für Sie tun. Daher geben Sie sich gleich jetzt auf der Stelle einen Ruck und schreiben Sie folgende Erklärung auf:

***Ich bin bereit, für mich selbst Gutes zu tun.***

Dieser Satz ist bindend. Unterschreiben Sie ihn nur, wenn Sie es ehrlich wortwörtlich genauso meinen.

Wenn nicht, lassen Sie es einfach sein. Sie können das Buch dennoch lesen, Sie dürfen es auch verschenken, ungelesen auf Ihr Bücherregal stellen oder auf den Flohmarkt bringen. Mir ist sogar egal, wenn Sie es wegwerfen.

Was ich Ihnen allerdings wünsche, kommt von Herzen:

Machen Sie das Beste aus allen Informationen, die Sie hier erfahren!

## A – Am Anfang war Alpha

Als junger Medizinstudent litt ich unter verschiedenen gesundheitlichen Problemen.

So hatte ich im Alter von 18 bis 22 Jahren wiederholt schwere Anginen und Halsentzündungen. Nach der Mandeloperation wurden die Halsschmerzen noch schlimmer. Mein Körper entwickelte eine äußerst schmerzhaft chronische Rachen- und Kehlkopfentzündung. Über 4 Jahre lang suchte ich regelmäßig verschiedene HNO-Ärzte auf. Jeder Therapieversuch schlug fehl. Ein berühmter Facharzt empfahl mir die operative Korrektur der Nasenscheidewand. Auch diese brachte nichts – zumindest keine Besserung meiner Gesundheit.

Irgendwann hatte ich die Nase endgültig voll: Wenn mir alle Spezialisten nicht weiterhelfen können, muss ich selbst etwas unternehmen! Doch was hilft mir weiter?

Diese Halsentzündung war ja äußerst störend. Da war einmal dieses dauernde Rachenbrennen, das sich kaum lindern ließ. Daneben machten mir die wiederholte Heiserkeit und die allgemeine Abgeschlagenheit arg zu schaffen. In meiner totalen Ratlosigkeit lag ich damals oft stundenlang im Bett und sagte mir: Lass den Hals einfach in Ruhe! Lass es einfach so. Der Hals kann sich vielleicht selbst reparieren. Erleichtert und erstaunt stellte ich bald fest, dass sich meine Beschwerden zunehmend besserten.

Zwar langsam, aber beständig. Nach ein paar Monaten war mein Hals völlig ausgeheilt.

Was war da geschehen?

Damals hatte ich noch keine Ahnung. Das Medizinstudium war zwar sehr umfangreich, doch inhaltlich im Sinne einer Heilkunde äußerst mangelhaft. Durch das *innere Loslassen* konnten die körpereigenen Selbstheilungskräfte ungestört arbeiten und den Heilmechanismus in Gang setzen. Ohne es zu wissen hatte ich mich wiederholt in einen Alphazustand begeben, in dem das Gehirn auf Entspannung und Regeneration umschaltet. Dabei entstehen langsamere Schwingungen von niedrigerer Frequenz als im aktiven Wachzustand, der Beta genannt wird.

In Alpha erholt sich der Organismus, das Immunsystem kann frei und effizient arbeiten.

Scheinbar hatte ich mich intuitiv richtig entschieden. Damals war es eine enorme Wohltat für mich, wieder fit und schmerzfrei zu sein. Die tieferen Zusammenhänge erkannte ich erst viele Jahre später.

## Mein Selfness-Tipp für Sie

Gönnen Sie sich regelmäßig 1–2mal täglich einen kurzen erholsamen Alphazustand.

Das kann eine kleine Meditation oder eine einfache Entspannungsübung sein.

Auch phantasievolles Tagträumen wird Ihnen sehr wohl tun.

Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Ideal sind geführte Meditationen. Info im Anhang.

## B – Das Beste

Gehören Sie bereits zu den glücklichen Menschen, die das Beste aus sich und Ihrem Leben machen?

Sind Sie wirklich der beste Mensch, der Sie sein können?

Wenn ja, gratuliere! Von Ihnen kann man sicher viel lernen.

Wenn nein, lesen Sie bitte die folgenden Zeilen besonders aufmerksam – am besten mehrmals – durch.

Bisher haben Sie so gelebt, wie es Ihnen richtig schien. Das ist okay. Sie dachten exakt in den Gedankengängen und Weltanschauungen, die man Ihnen beigebracht hat. Geht auch kaum anders. Doch glauben Sie mir: Viele dieser Informationen sind nutzlos, überflüssig, zum Teil sogar schädlich.

Ihre Eltern, Lehrer, Freunde, Ärzte, Priester und Medienleute wussten es auch nicht besser. Was hat man Ihnen alles erzählt?

Dass Sie ungeschickt sind, zu langsam, zu schnell, zu blöd, zu hässlich, zu laut, zu leise ...?

Sind Sie in den Augen der Anderen zu dick, zu dünn, zu groß, zu klein, zu alt, zu jung?

Hat man Sie gar auf unverzeihliche Fehler hingewiesen, Ihnen Schuldgefühle und schlechtes Gewissen eingeredet? Wurde Ihnen gepredigt, ein Opfer zu sein bringt Sie in den Himmel?

Dann ist es höchste Zeit für Sie aufzuwachen! Meinungen bleiben Meinungen. Jeder hat ein Recht auf seine eigene Meinung. Doch niemand zwingt Sie dazu, die Meinungen anderer zu teilen. Bilden Sie sich doch Ihre eigenen Meinungen und Sichtweisen. Erlauben Sie sich, über den Tellerrand hinauszuschauen. Sie werden überrascht sein, was Sie alles entdecken.

Etwas Wichtiges müssen Sie noch wissen. Es gibt einen Teil in Ihnen, der alles aufzeichnet, was Sie in Ihrem Leben erfahren.

Dieser Recorder nimmt alles auf – schöne, interessante und auch schmerzhaft Details.

Er arbeitet pausenlos, selbst wenn Sie tief schlafen. Dieser Teil ist Ihr Unterbewusstsein.

Wie alle wichtigen Einrichtungen des Lebens braucht auch Ihr Unterbewusstsein einen regelmäßigen Service: Altes, verbrauchtes,

verdorbenes Zeug gehört raus! So gründlich wie nur möglich. Neue förderliche Ideen und Inhalte müssen hinein. Bis jetzt klingt das doch alles logisch – nur, wie geht das? Einfacher als Sie denken. Wenn Sie sich an meine Empfehlungen halten, werden Sie zum Fachmann für Ihr Unterbewusstsein.

## Mein Selfness-Tipp für Sie

Egal, wo Sie gerade in Ihrem Leben stehen, geben Sie sich jetzt die Chance, etwas noch Besseres daraus zu machen. Ihre Vergangenheit ist schon passiert.

Ihre Enttäuschungen, Kränkungen und Verletzungen sind der Schnee von gestern.

Niemand, absolut niemand ist verantwortlich für Ihr Leben, außer Sie selbst.

### **Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand und stellen Sie sich folgende Fragen:**

- Was wäre, wenn mein bisheriges Leben den Zweck gehabt hätte, mir wichtige Erfahrungen zu ermöglichen?
- Welche Erfahrungen ließen mich wachsen und förderten meine ständige Weiterentwicklung?
- Was habe ich bisher gelernt?
- Was kann ich zukünftig noch besser für mich und meine Gesundheit machen als bisher?
- Was ist das größte Geschenk meines bisherigen Lebens?
- Was macht mich so einzigartig?

Schreiben Sie Ihre Antworten in Ihr *Selfness-Zielbuch*.

Ihre persönlichen Aufzeichnungen sind Ihr Wegweiser zum Besten in Ihnen.

## C – Das Chaos ordnen

Stecken Sie gerade in einer Lebenskrise oder leiden Sie an einer schweren Krankheit?

Dann ist dieses Kapitel für Sie von allergrößter Bedeutung.

Krankheiten und Krisen entstehen nicht zufällig. Es gibt immer eine Vorgeschichte, auch wenn sie von uns verdrängt oder vergessen wurde. Zufälle im Sinne, dass etwas einfach so passiert, existieren gar nicht.

Die Bezeichnung *Zufall* ist in Wirklichkeit ein Hilfsausdruck für Ereignisse, die wir uns zum Zeitpunkt des Auftretens noch nicht erklären können. Dennoch gibt es immer Ursachen, Kausalfaktoren, die Konsequenzen nach sich ziehen.

Nehmen wir folgendes Beispiel:

Sie sind gesund, vital und betreiben regelmäßig Sport. Seit Ihrer Jugendzeit rauchen Sie durchschnittlich 20 Zigaretten pro Tag. Anfangs wollten Sie mit den Anderen einfach mitmachen, dazugehören. Ist ja normal. Und irgendwann wurde Rauchen zu Ihrer Gewohnheit. Sie sagen vielleicht, *ich schau auf meine Fitness, das Rauchen schadet meinem Körper nicht*. Ist Ihnen bewusst, dass Sie sich damit betrügen? Sie quälen Ihren Körper mit jedem Zug an der Zigarette. Und nicht nur das: Sie belasten Ihre Umwelt und Ihre Mitmenschen. Malen Sie sich die Folgen aus.

Welche Konsequenzen wird das haben, wenn Sie so weitermachen wie bisher?

Seien Sie ehrlich und finden Sie Ihre Antwort.

Ziehen Sie Ihre Konsequenz und handeln Sie zu Ihrem Besten.

Noch ein anderes Beispiel :

Das Verhalten Ihres Partners ist seit langem für Sie unerträglich. Da Sie ihn lieben und sich nach Harmonie sehnen, schlucken Sie Ihren Frust hinunter. Sie scheuen Konflikte und gehen jeder Konfrontation aus dem Weg. Im Job gibt es ständig Ärger. In letzter Zeit fühlen Sie sich mehr und mehr ausgenutzt, gemobbt, gestresst, nicht verstanden, lustlos, ausgepowert und erschöpft. Ihr Sexualeben war auch schon einmal besser. Kopfschmerzen und Schlafstörungen gehören fast

schon zum Alltag. Mit allerletzter Kraft hetzen Sie ins Fitnessstudio und beneiden die strahlenden Menschen neben Ihnen.

Wie lange warten Sie noch?

Der beste Zeitpunkt Ihr Lebenschaos neu zu ordnen, ist heute. Jetzt, in diesem Augenblick.

## Mein Selfness-Tipp für Sie

Stellen Sie sich folgende Fragen und schreiben Sie Ihre Antworten in Ihr *Selfness-Zielbuch*

**Frage 1 Was will ich in meinem Leben?**

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für detaillierte Angaben.

**Frage 2 Was will ich wirklich?**

Hier geht es darum, zu erkennen, ob es Ihre eigenen Wünsche und Ziele sind, die Sie erreichen möchten. Möglicherweise tragen Sie noch Erwartungen anderer Menschen mit sich herum.

Diesmal geht es ausschließlich um Sie.

- Was wollen Sie wirklich?
- Was ist Ihr sehnlichster Herzenswunsch?
- Wovon haben Sie vielleicht schon als Kind geträumt?

**Noch ein Geheimtipp:** Auf alle Fälle wollen Sie gesund **und** glücklich **und** erfolgreich **und** wohlhabend sein. Achten Sie besonders auf die vielen **Und**. Streichen Sie Bescheidenheit aus Ihrem Wortschatz. Allzu bescheidene Menschen erreichen nur bescheidene Ergebnisse!

**Frage 3 Was ist gut in meinem Leben? Wofür bin ich dankbar?**

Diese Frage ist erst vollständig beantwortet, wenn mindestens 100 Antworten dastehen. Sie dürfen alles aufzählen, was Ihnen dazu einfällt:

schöne Erlebnisse, Sachen, Personen, Beziehungen, Talente und Begabungen, Wichtiges, Nebensächliches...

Hauptsache ist, Sie öffnen sich für Dankbarkeit!

**Frage 4 Was ist okay in meinem Leben, könnte aber besser sein?**

Ich kann mir gut vorstellen, dass einige Dinge bei Ihnen ganz gut laufen.

Verbesserungen sind noch immer möglich. Bleiben Sie dran. Es lohnt sich.

Frage 5 **Was in meinem Leben will ich komplett anders haben?**

Nur Mut! Es kann gar nichts schief gehen.

Sie machen bloß interessante neue Erfahrungen.

Frage 6 **Was will ich aus meinem Leben für immer verbannen?**

Irgendwo habe ich gehört, dass Rachedgedanken, Hass und Bitterkeit jedes Wohlbefinden zersetzen. Manche werden davon regelrecht aufgefressen.

Also raus damit .

Ich kann mir gut vorstellen, dass Ihnen dazu einiges einfällt.

Im Zweifelsfall hören Sie am besten auf Ihr Herz – das ist Ihr bester Ratgeber!