

# Die 5 häufigsten Gründe warum Therapien fehlschlagen

Hast Du hartnäckige Beschwerden die Du einfach nicht loswirst, obwohl Du schon bei unzähligen Ärzten und Therapeuten warst? Leidest Du zum Beispiel unter Depression, Burnout, Lustlosigkeit, Allergien, Migräne, Schmerzen oder Verdauungsproblemen?

Wenn Du die Nase voll davon hast und endlich beschwerdefrei sein möchtest, könnte Dir dieser Artikel helfen. Ich habe für Dich zusammengefasst, was aus meiner Sicht die verbreitetsten Gründe sind, warum Heilsitzungen nur kurz wirken, Therapien nicht anschlagen und/oder sich Beschwerden als unglaublich hartnäckig erweisen.

## 1. Es wird keine Eigeninitiative ergriffen

Viele Menschen rennen zwar von Pontius zu Pilatus und unterziehen sich den unterschiedlichsten Therapien, aber sie verändern nichts an ihrer Lebenssituation!

Der beste Therapeut der Welt kann Dir nicht helfen, wenn du Deine Beschwerden nicht als Einladung verstehst, aktiv etwas in Deinem Leben zu verändern.

Dein Symptom ist ein Wegweiser, ein Freund für dich. Je stärker es dich belastet, umso mehr wirst Du in Deinem Leben verändern dürfen, um es loszuwerden. Das kann dir keiner abnehmen.

Wenn alle Lebensumstände, (negative Überzeugungen und Verhaltensweisen, Ernährung, Stress, belastende Beziehungen, Bewegungsmangel, Schlafmangel, Genussgifte....) beibehalten werden, ist es kein Wunder, wenn Dein Körper nicht damit aufhört dich zu erinnern, dass da etwas nicht ganz in Ordnung ist. Wenn Du ehrlich bist, weißt Du, was Dir in Deinem Leben schon lange nicht mehr gut tut. Ändere es!

## 2. Es gibt kein klares Ziel, keinen positiven Focus

Die Klienten in meiner Praxis können mir oft viel davon erzählen, was sie alles belastet und was sie nicht mehr haben wollen. Wenn ich sie aber frage, was sie sich genau wünschen, haben sie oft keine Antwort darauf.

Wer kein Ziel hat irrt herum. Oft jahrelang.

Und wer sich gedanklich ständig auf das konzentriert, was er nicht haben möchte, erschafft genau das wieder für seine Zukunft.

Richte Dich dorthin aus, wo Du hinmöchtest. Was genau willst Du erreichen? Wie willst Du dich fühlen? Was möchtest Du tun, wenn Du wieder 100 %ig fit bist?

Finde Dein Ziel, formuliere es und dann geh Schritt für Schritt darauf zu.

## 3. Es wird zu früh aufgegeben

Gerade alternative Therapien werden häufig zu früh abgebrochen. Sehr viele Menschen sind es gewohnt, Medikamente zu konsumieren, die häufig eine sehr schnelle Wirkung zeigen. Oft werden dadurch Symptome aber nur unterdrückt. Es

Seite 1 von 2



## Die 5 häufigsten Gründe warum Therapien fehlschlagen

kann vorkommen, dass sie schnell zurückkehren oder sich auf andere Körperbereiche verlagern.

Ganzheitliche Therapien wirken nachhaltig, dafür brauchen sie oft etwas mehr Zeit. Wenn Du schon länger unter Deinen Symptomen leidest, musst du Dir selbst und Deinem Therapeuten etwas Zeit geben für echte Veränderung. Dafür wirst Du in vielerlei Hinsicht profitieren, zum Beispiel auch durch persönliches Wachstum.

### 4. Wissen wird nicht angewandt

Einer der häufigsten Sätze, die ich von meinen Klienten höre ist: „Ja, das weiß ich eh.“ Es ist wirklich erstaunlich, wie viel Geld manche Menschen schon ausgegeben haben und was sie an Informationen gesammelt haben. Sie kennen ihre Ernährungsünden und wissen auch, wie sie die Kommunikation mit ihrem Partner verbessern können, doch bleibt das wertvolle Wissen leider unangewandt.

Z.B. weiß der Klient aus dem Familienstellen oder sogar der Reinkarnationstherapie, warum die Mutter gar nicht anders sein konnte, als sie war und trotzdem kann das beim Klienten nichts an der inneren Haltung ihr gegenüber verändern. Stattdessen fragt er sich lieber, ob er es vielleicht noch mit Rebirthing probieren sollte.

Nicht böse sein, aber höre konsequent auf, nach irgendwelchen Zaubertricks zu suchen, wenn Du nicht bereit bist, das, von dem Du längst weißt, dass du es ändern musst, nicht veränderst.

Manchmal werden so wichtige Grundvoraussetzungen wie ausreichend gutes Wasser zu trinken für die Gesundwerdung außer Acht gelassen, weil sie als unbedeutend erachtet werden.

### 5. Die Vorteile der Krankheit sind zu groß

Ich treffe tagtäglich Menschen, die einerseits zwar schon gerne ganz gesund wären, aber andererseits doch auch enorme Vorteile aus ihrem Zustand ziehen.

Sie genießen die vermehrte Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme von Partner und Kindern, sie benützen ihre Schwäche als Ausrede, um sich zum Beispiel Konflikten nicht stellen zu müssen oder dafür, nicht voll leistungsfähig zu sein.

Andere wiederum schöpfen einen enormen Selbstwert daraus, sich trotz ihrer Beschwerden nicht zurückzunehmen und mehr zu leisten als alle anderen.

Wenn auch Du zu denen gehörst, die behaupten, schon alles probiert zu haben und einfach nicht wirklich fit sein zu können, frage dich ehrlich, ob dieser Umstand versteckte Vorteile für dich hat, die ein Teil Deiner Persönlichkeit nicht missen möchte. Schon allein Dir das offen und ehrlich einzugestehen, kann eine enorme Veränderung bewirken.

Ich wünsche Dir von ganzem Herzen, dass es Dir gelingt, mit oder ohne Unterstützung, Dir Deinen Wunsch-Gesundheits-Zustand zu erschaffen und das Leben zu leben, von dem du träumst.

