

**Dr. Michelle HAINTZ**



**Bewusstsein erweitern  
und Selbstheilungskräfte  
aktivieren  
in der Integration beider  
Gehirnhälften**



## Vorwort

Geschätzte Leserin, geschätzter Leser, ich spreche dich hier vor allem dann an, wenn dir dein Körper Signale gibt in Form von Schmerzen, einer Unpässlichkeit, Funktionsstörung oder Krankheit – Signale im Sinne dieses:

„Sagt die Seele zum Körper: geh du voran mit einer Krankheit, mir glaubt sie/er nicht!“

Und wenn du lernen möchtest, diese Signale nicht nur als solche zu erkennen, sondern dann auch in ihrer Bedeutung zu verstehen und die auch tatsächlich umzusetzen, um Besserung, Heilung und nachhaltiges Wohlbefinden zu erlangen – denn erst dann wird jegliche medizinische oder naturheilkundliche wirken und in ihrer Wirkung nachhaltig sein.

Genau dabei wird dir das Spiel mit dem „Dialog der Hände“ helfen, denn es eröffnet dir genau jene Bewusstseinsräume, in denen die Botschaften deiner Seele zu finden sind.

Darüber hinaus wird dir der „Dialog der Hände“ helfen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, weil er dir deine Eigenermächtigung zurückgibt.

Es freut mich, dass dieses E-Book in deine Hände gefunden hat und dass ich dir dieses wundervolle (und oft tatsächlich Wunder wirkenden) Spiel zur Bewusstseinsweiterung vorstellen darf.

Dazu gibt es zwei Nachrichten: eine gute und eine schlechte ;-).

:-) Die gute Nachricht ist, dass dir dieses Spiel Zugang zu wertvollen Bewusstseinsinhalten verschafft, die dir bisher zum großen Teil noch nicht zugänglich waren; die dir so manch wertvolle Einsicht und erleuchtende Klarheit und das eine oder andere erleichternde Aha-Erlebnis schenken werden.

Bewusstseinsinhalten, die dir bisher unbekanntes und daher ungenütztes Potenzial ebenso eröffnen, wie Talente, Fähigkeiten und Anlagen, die dein innerer Saboteur dir bisher nicht erlaubt hat, zu entfalten – auch und gerade in Bezug auf deine Selbstheilungskräfte.

:-) Die schlechte Nachricht ist allerdings, dass dir all das, was du hier an Wertvollem, Hilfreichem, Beglückendem, Befreiendem und Heilsamem findest, nur dann nachhaltig zugutekommen wird, wenn du es auch tatsächlich anwendest.

Und das wird dir nur dann gelingen, wenn du deinen inneren Saboteur (andere sprechen vom inneren Schweinehund) in die Schranken weist und ihm das Steuer aus der Hand nimmst.



Wenngleich es dieser Persönlichkeitsanteil – wie alle anderen auch – prinzipiell gut mit dir meint, gilt es, ihn zu zähmen; denn er agiert aus seiner Froschperspektive und möchte dich mit all seiner Macht vor Erfahrungen bewahren, die eigentlich gut, wertvoll und für deine Heilung hilfreich wären.

Du kannst über den „Dialog der Hände“ jeglichem Gegenüber, das dir in den Sinn kommt, Fragen stellen – vor allem deiner Seele – und wirst stets wertvolle Antworten bekommen.

Gustav Meyrink schreibt in seinem Buch „Golem“:

*„Das ganze Leben ist nichts anderes als Formgewordene Fragen, die den Keim der Antwort in sich tragen – und Antworten, die schwanger gehen mit Fragen. Wer irgendetwas anderes darin sieht, ist ein Narr.“*

So wird oft aus einer kleinen Frage eine über längere Zeit hin wirksame – und oft durchaus vergnügliche – Korrespondenz zwischen deinem bewussten Ich und deiner inneren Weisheit, die sich durch jeden nur erdenklichen Dialogpartner über deiner linken Hand ausdrückt.



So wie mir eine Klientin einmal strahlend berichtet hat:

*„Jetzt habe ich eine Brieffreundschaft mit meiner Blase begonnen!“*

Wer weiß, welche spannende und erhellende Brieffreundschaften sich für dich nun auftun...

Neben den hier genannten Möglichkeiten stelle ich dir in meinen beiden „Dialog der Hände“ Büchern zahlreiche weitere Anwendungsmöglichkeiten vor, die dich zu eigenen Ideen inspirieren werden:

„Bewusstsein erweitern – der Blick in deine Seele“



„Selbstheilungskräfte aktivieren in Gesprächen mit dem Körper“



## Mein erstes Links-Schreiben

Meine erste Begegnung mit diesem Spiel war eine eher skeptische, zweifelnde und durchaus kritische; daher kann ich verstehen, wenn es dir anfangs ähnlich geht. Aber letztlich habe ich mich doch dafür geöffnet und wurde auf eine Weise dafür belohnt, die ich nie für möglich gehalten hätte.

Die Aufgabe war damals, mein Leben als Mythos zu schildern – so wie in der archetypischen Heldenreise –; allerdings mit der linken Hand.



Da ich zu jener Zeit noch nicht an die Unterschiedlichkeit der Botschaften aus beiden Händen glauben konnte – als Medizinerin hatte ich gelernt, dass die beiden Hemisphären über das Corpus Callosum (den Balken) miteinander verbunden sind –, beschrieb ich mein Leben einfach mit meiner dominanten rechten Hand.

Das Ergebnis war ziemlich ernüchternd, um nicht zu sagen: peinlich. Denn es war eher die wehleidige Schilderung eines Opferlammes :-); und las sich weder mythisch noch heldenhaft.

Aber das Thema ließ mir keine Ruhe. Ich konnte mir nicht erklären, warum meine Ergebnisse nicht so interessant waren, wie sie in der Empfehlung angekündigt wurden – vielleicht lag es ja doch am Schreiben mit der linken Hand...

Also versuchte ich nach etwa vierzehn Tagen noch einmal, mein Leben als Heldenepos zu beschreiben – und diesmal tatsächlich mit der linken Hand.

Und siehe da: das, was hier aus meinem mir bereits seit langem wohl bekannten Gehirn über meine nicht dominante linke Hand zutage kam, war eine echte Ganzkörpergänsehaut-Geschichte frei von jeglichem Selbstmitleid: ein spannendes Heldenepos, das sich völlig anders darstellte als das, was meine rechte Hand geschrieben hatte; obwohl meine beiden Hände ja doch ein und dasselbe Leben geschildert hatten und mit ein und demselben Gehirn verbunden waren.

Diese Erfahrung war nicht nur sehr bewegend, sie hat mich auch voll und ganz vom enormen Wert des Schreibens mit der linken Hand als Rechtshänderin überzeugt. Allerdings dachte ich, es könnte noch interessanter sein, beide Hände in Dialog zu bringen.



Und weil bereits die ersten dementsprechenden Versuche faszinierende Ergebnisse brachten, war es nur natürlich, fortan den Dialog zwischen meinen beiden Händen regelmäßig zu zelebrieren. Und was ich dabei alles entdeckt habe, hat mich immer wieder aufs Neue erstaunt. Daher wandte ich dieses Spiel nun in allen möglichen Lebensbereichen und mit allen möglichen Dialogpartnern an und entdeckte immer noch weitere neue Einsatzmöglichkeiten.

Und weil ich diese Idee auch mit anderen teilte, kamen auch noch Erfahrungsberichte all jener hinzu, die sich von meiner Begeisterung anstecken ließen und den „Dialog der Hände“ auch für sich in Besitz nahmen – mit teils wirklich überraschenden und stets hilfreichen Botschaften.

Und diese Entdeckungsreise ist noch lang nicht zu Ende...

All das, was ich in diesem Buch beschreibe, kannst du mir einfach glauben – oder auch nicht.

Aber ich wünsche mir – und dir! – von Herzen, dass du es selbst erfährst, indem du zumindest einen Teil meiner Anregungen aufgreifst und wenigstens einige Male selbst versuchst, den unermesslichen Schatz, der in den Hirnwindungen deiner rechten Gehirnhälfte schlummert und auf Entdeckung wartet, zu heben.

Oder um es poetischer zu formulieren: wie Dornröschen aus dem Schlaf wach zu küssen...

## Warum funktioniert der „Dialog der Hände“?

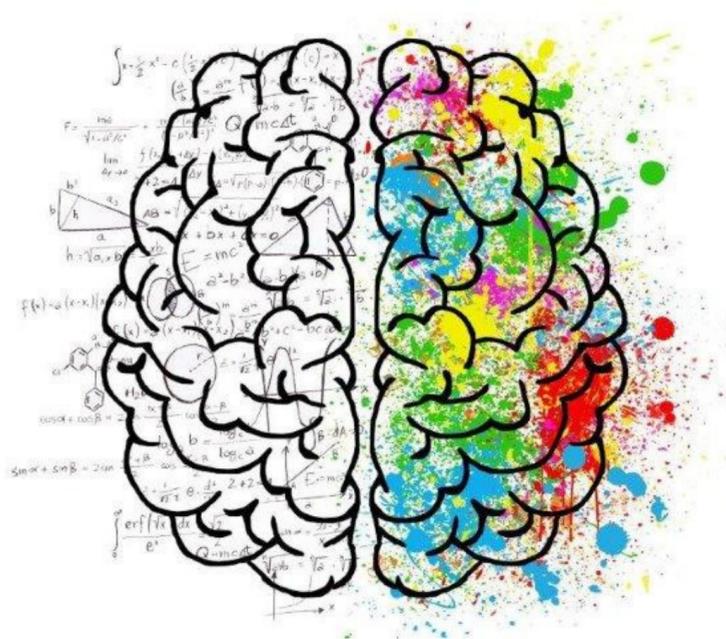
Warum schreiben wir mit der linken (nicht dominanten) Hand etwas anderes als mit der rechten (dominanten) Hand?

Eine Tatsache, die übrigens auch für Linkshänder gilt – einfach weil die beiden Hände Zugang zu anderen Hirnarealen haben.

So meinte eine linkshändige Freundin, sie hätte nach der Lektüre eines meiner Bücher zu diesem Thema versucht, mit der rechten Hand zu schreiben; aber das, was dabei herausgekommen sei, wäre schrecklich langweilig gewesen.

Und tatsächlich unterscheidet sich auch bei Linkshändern der Inhalt – was allerdings auch durchaus interessante Ergebnisse zutage bringen kann...

Grund für diesen Unterschied ist die Tatsache, dass die Nervenbahnen zwischen unserem Körper und unserem Gehirn im Hals die Mittellinie kreuzen. So ist die rechte Körperhälfte (und damit die rechte Hand) mit der linken Gehirnhälfte verbunden; und die linke Körperhälfte (und damit auch die linke Hand) mit der rechten Gehirnhälfte.



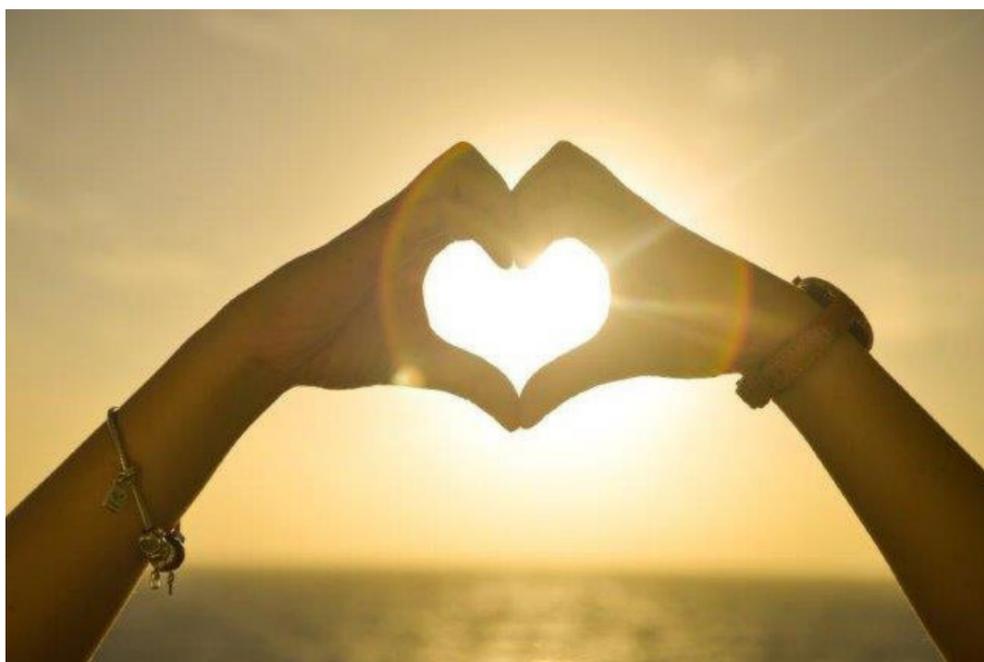
Unsere linke Gehirnhälfte ist die logisch-analytische, in Worten und Zahlen denkende. Sie arbeitet linear und ihre Aufmerksamkeit ist gerichtet, daher nimmt sie sukzessiv ein Detail nach dem anderen wahr. In ihr sitzen unsere Sprachzentren, unser Umgang mit Zahlen, sowie unsere zeitliche Orientierung.

Die rechte Gehirnhälfte hingegen agiert ganzheitlich: sie nimmt simultan das große Ganze wahr und denkt in Bildern, Symbolen, Metaphern und Analogien; mit ihrer Hilfe orientieren wir uns räumlich. In ihr sind unsere Erinnerungen objektiver gespeichert als in ihrem Gegenstück; weil sie in ihrer Wahrnehmung nicht so stark durch unser Selbstbild geprägt ist wie unsere linke Gehirnhälfte.

Daher finden wir in ihr bei Erinnerungen an einen Streit nicht nur unsere eigene Sicht der Dinge und wie es uns dabei gegangen ist, sondern auch die Befindlichkeit unseres Gegenübers. Weil wir über unsere rechte Hemisphäre in der Kommunikation nicht die Worte wahrnehmen und verstehen (das ist ja, wie erwähnt, eine Funktion der linken Gehirnhälfte), sondern all das, was nonverbal zwischen unseren Worten mitschwingt: Betonung, Körpersprache, Mimik, Gestimmtheit...

Aber die rechte Gehirnhälfte ist wohl auch stärker und unmittelbarer – also unter Umgehung unseres bewussten Denkens – mit unserem Herzen verbunden; nicht umsonst sagen wir ja:

*„Die linke Hand kommt vom Herzen“.*



So birgt diese Hemisphäre ungeahnte Schätze, derer wir uns meist erst dann bewusst werden, wenn wir uns daran machen, Zugang dazu zu finden – und das geht hervorragend über die linke Hand.

Wie erwähnt, sind unsere beiden Gehirnhälften zwar durch das Corpus Callosum miteinander verbunden; aber ihre Integration ist im Alltag nur selten wirklich ideal; vor allem weil wir die meiste Zeit unter Stress stehen. Und unter der Kontrolle unserer Stresshormone sind unsere höheren mentalen Zentren ausgeschaltet und unsere beiden Hemisphären sind nicht mehr integriert – somit arbeiten unsere beiden Zugangsweisen zum Leben nicht so gut Hand in Hand, wie es zu wünschen wäre...

Aber der hier vorgestellte „Dialog der Hände“ fördert diese Integration – und damit unsere Bewusstseinsweiterung – sehr stark.

## „Dialog der Hände“ für Linkshänder

Wie bereits erwähnt, funktioniert diese Technik auch bei Linkshändern; dennoch machen diese unterschiedliche Erfahrungen damit. Und das liegt wohl an der unterschiedlichen Hemisphären-Dominanz.

Bei Rechtshändern ist die linke Gehirnhälfte dominant, bei einer großen Anzahl von Linkshändern auch – aber nicht bei allen. Die ernüchternde Erfahrung des Schreibens mit der rechten Hand, die meine linkshändige Freundin gemacht hat, habe ich vorhin bereits erwähnt.

Dennoch empfinden manche Linkshänder dieses Spiel als durchaus wertvoll, weil sie in der sonst nicht üblichen Miteinbeziehung ihrer rechten Hand neue, durchaus interessante Einsichten gewinnen. Und nicht alle empfinden diese als langweilig.

So empfehle ich Linkshändern, jedenfalls auch den umgekehrten „Dialog der Hände“ zu versuchen; denn auch bei guter Integration werden sie in manchen Situationen vom beidhändigen Frage-Antwort-Spiel profitieren.



Und wenn sie mit den Ergebnissen zufrieden sind, dann mögen sie dabei bleiben. Wenn nicht, dann fände ich es sinnvoll, sowohl die Frage als auch die Antwort mit der linken Hand zu schreiben, während sie sich jeweils in einen der beiden Dialogpartner hinein versetzen.

Vor allem der Dialog mit dem Herzen wird über die linke Hand (die ja „vom Herzen kommt“) sicher authentischere Ergebnisse bringen.

## Einstimmung auf den „Dialog der Hände“

Wenn du von Anfang an eine positive Einstellung zum „Dialog der Hände“ hast und dich schon darauf freust, die in deiner rechten Gehirnhälfte schlummernden Schätze zu heben, dann wird dieses Spiel bei dir vermutlich auf Anhieb funktionieren.

Es sei denn, du würdest dich selbst zu sehr unter Druck setzen und eine zu große Erwartungshaltung haben – denn auch das kann Blockaden verursachen.

Jedenfalls habe ich hier zwei Empfehlungen für dich, die dir zur Einstimmung dienen können. Vor allem dann, wenn du nicht sicher bist, ob du überhaupt mit der linken Hand schreiben kannst; und wenn du bezweifelst, dass dabei etwas Sinnvolles herauskommt.

Diese beiden Techniken sind generell wertvoll, um deine beiden Hirnhälften zu integrieren und dich energetisch auszugleichen, aber vor allem zur Einstimmung auf das Zweihand-Schreiben lege ich sie dir ans Herz.

## „Energetische Hirnaktivierung“

Wenn du den „Dialog der Hände“ in einer herausfordernden Situation spielen möchtest, wird das nicht funktionieren, weil unter der Wirkung deiner Stresshormone dein gesamter Organismus auf Kampf oder Flucht vorbereitet ist und deine höheren geistigen Zentren aufgrund von Minderdurchblutung ausgeschaltet sind.

Und hier greift die „energetische Hirnaktivierung“ ein. Du hast an deiner Stirn neurovaskuläre Punkte, deren Stimulierung die Blutgefäße in deinem Stirnhirn erweitern und damit deine gesamte Gehirnrinde aktivieren. Dadurch wird die Kampf- oder Flucht-Reaktion aufgehoben, und du gewinnst – über deine linke Hand – Zugang zu Bewusstseinsinhalten deiner rechten Gehirnhälfte.

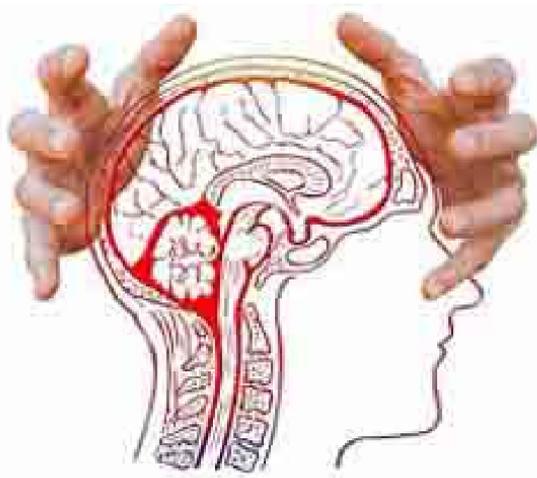
## „Energetische Hirnaktivierung“

Lege eine Hand auf deine Stirn und die andere an dein Hinterhaupt (um auch deine optischen Zentren und deine Vorstellungskraft zu aktivieren) und achte dabei darauf, eine möglichst aufrechte Haltung einzunehmen!

Atme tief, ruhig und regelmäßig, lächle und lege während der Einatmung deine Zungenspitze an den vorderen Gaumen und lass sie beim Ausatmen wieder sinken!

In dieser Haltung kannst du den Eindruck haben, es würde dir „ein Licht aufgehen“. Das ist ein sehr gutes Signal, denn das deutet darauf hin, dass es dir gelungen ist, dein Stirnhirn „einzuschalten“ – es also aktiviert ist.

Wenn diese Helligkeit nicht automatisch kommt, dann vergegenwärtige sie dir bewusst: lass es also in deinem Stirnhirn hell werden, um deine gesamte Gehirnrinde zu aktivieren und die beiden Gehirnhälften zu integrieren.

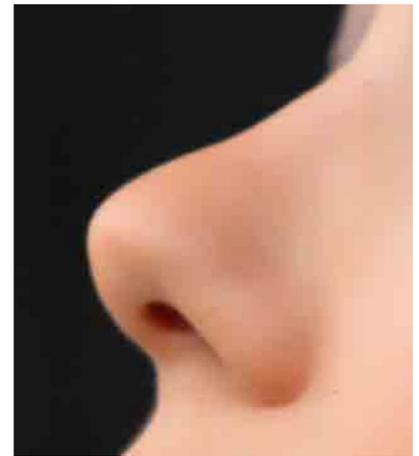


Du kannst die Ergiebigkeit deines Schreibens mit der linken Hand noch weiter steigern, indem du dir dabei vorstellst, wie längst vergrabene Informationen und Einsichten aus deinem Unterbewusstsein hoch steigen und dir über deine linke Hand zugänglich werden.

Diese Technik eignet sich hervorragend, um dich auf den „Dialog der Hände“ einzustimmen; sie bietet dir aber generell eine wundervolle Möglichkeit, dich selbst oder andere aus akutem Stress zu retten.



## Wechsel-Atmung



Auch diese aus der Yoga-Tradition stammende Atemübung ist eine wertvolle Methode, dich auf den „Dialog der Hände“ oder jegliche andere Situation vorzubereiten, in der du Stressfreiheit und ein gut integriertes, aktives Gehirn brauchst. Sie balanciert Gehirn und Körper, und hilft dir einerseits, zu entspannen; erlaubt dir andererseits aber klareres, kreativeres Denken.

Diese Technik beruht darauf, dass idealerweise der Atemstrom regelmäßig alle zwei Stunden von einem Nasenloch zum anderen wechselt.

Das kannst du (wenn du nicht gerade an einem Schnupfen oder einer Allergie leidest und daher eine verstopfte Nase hast, oder wenn deine Nasenscheidewand stark verkrümmt ist) leicht überprüfen, indem du abwechselnd deine Nasenlöcher zuhältst und nur durch das jeweils andere atmest: eines wird immer durchgängiger sein.

Dieser Atemzyklus ist verbunden mit dem Wechsel der Hemisphären-Dominanz im Gehirn; wenn du jedoch unter Stress stehst, geht dieser ausgleichende Wechsel deines Atemstroms verloren.

Wenn du dir diese Atmung täglich morgens und abends – möglichst vor offenem Fenster – einige Minuten lang gönnst, stärkst du damit auch deine Abwehrkräfte.

## Wechsel-Atmung

Halte dein rechtes Nasenloch zu und atme durch das linke ein – lege dabei die Zungenspitze an den Gaumen!

Halte dann das linke Nasenloch zu und atme durch das rechte aus – während du deine Zunge wieder senkst!

Bleibe nun beim rechten Nasenloch und atme wieder durch dieses ein – mit der Zungenspitze am Gaumen.

Um dann neuerlich dieses zuzuhalten und durch das linke auszuatmen – mit gesenkter Zunge.

Der Wechsel der Nasenlöcher erfolgt also jeweils zwischen der Ein- und der Ausatmung. Aus- und Einatmung erfolgen dann jeweils durch dasselbe Nasenloch.

## Überzeuge dich selbst!

Wenn du noch nicht ganz überzeugt bist von meiner Schilderung, dann vergleiche die unterschiedlichen Wünsche, die dir deine beiden Hände offenbaren.

### Wünsche aus beiden Händen

Dazu schreibe zuerst für eine bestimmte Zeit (beispielsweise 10 Minuten lang) mit deiner rechten Hand all das nieder, was du dir wünschst!

Tu das möglichst ohne Unterbrechung!

Wenn dir keine weiteren Wünsche einfallen, dann schreibe auch das nieder – wichtig ist, dass du möglichst ununterbrochen weiter schreibst, um deinen inneren Kritiker zu überlisten.

Dann mach dasselbe mit deiner linken Hand!

Entweder unmittelbar danach oder auch nach einer Pause von ein paar Stunden oder auch einem Tag. Auch dies wieder für 10 Minuten (oder die Zeit, die du für deine rechte Hand anberaumt hattest) und möglichst ohne deinen Schreibfluss zu unterbrechen.

Und dann vergleiche deine beiden Wunschlisten!

Ich vermute, dass du dich ziemlich wundern wirst über deren Unterschiedlichkeit. Zumindest zeigt das meine Erfahrung in hunderten von Seminaren.

Meist sind die Wünsche aus der linken Hand ideeller, weniger materialistisch; bei jenen aber, die besser geben als nehmen können und dir immer andere vorlassen, können sie auch „egoistischer“ wirken, was in diesem Fall ganz und gar nicht negativ zu werten ist.

Die rechte Hand schreibt oft auch Wünsche, die sich stark an gesellschaftlichen Normen orientieren – was „man“ sich so alles wünscht; für die linke Hand ist das ganz und gar kein Kriterium. Oft scheint es aus Sicht unserer linken Gehirnhälfte auch nicht salonfähig zu sein, so viel für sich selbst zu wünschen. Vor allem dann, wenn wir besser geben als annehmen können, weil unser Selbstwertgefühl so lädiert ist, dass wir der Ansicht sind, wir hätten die Erfüllung unserer Wünsche gar nicht verdient.

Die linke Hand, die ja „vom Herzen kommt“, umgeht diese Vorgaben eher und schreibt das nieder, was du dir wirklich wünschst.



Wenn bei dir der Gedankenfluss so rasch ist, dass du mit deiner nicht sehr im Schreiben geübten Nicht-Schreibhand kaum nachkommst, dann schreibe das, was dir beim Schreiben mit der linken Hand in den Sinn gekommen ist, rasch mit der rechten Hand nieder; um dann jedoch sofort wieder umzugreifen und neuerlich die linke Hand schreiben zu lassen.

Aber wenn es irgend möglich ist, empfehle ich dir, eher bei der linken Hand zu bleiben. Nicht zuletzt auch um diese nach und nach an das Schreiben zu gewöhnen. Denn so wie du irgendwann einmal gelernt hast, mit deiner rechten Hand zu schreiben, wirst du natürlich auch immer besser lernen, mit deiner linken Hand zu schreiben; das ist bloß eine Frage der Übung.

Vielleicht nicht so rasch wie in deiner Kindheit, aber du wirst sehen: deine Schrift wird bald merklich leserlicher. Und manchmal wird sich dein Schriftbild ändern, je nachdem mit wem du diesen Dialog führst.

Und glaube mir: es wird dir Freude bereiten, zu sehen, wie deine linke Hand immer sicherer wird und nach und nach sogar einen eigenen und sehr charakteristischen Schriftzug entwickelt – vielleicht sogar mehrere unterschiedliche.

Wer weiß, vielleicht hat deine Leber eine andere Schrift als deine Harnblase oder dein Gehirn...

Und sollte deine rechte Hand tatsächlich einmal ausfallen – warum auch immer –, hast du dir auf diese Art und Weise eine jederzeit verfügbare zweite Schreibhand antrainiert.

## Wer / was eignet sich als dein „Gegenüber“?

In diesem Kapitel möchte ich dich vor allem auf jene Dialoge hinweisen, die dir helfen, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und deine Genesung zu beschleunigen – wenn du krank bist und dich nicht so wohl fühlst, wie du es gern würdest.



Aber auch wenn du gesund bist und danach trachten möchtest, dies möglichst lang zu bleiben, wird dir der „Dialog der Hände“ gute Dienste erweisen.

Hier sind einige Ideen, die dich zu weiteren Einfällen inspirieren mögen:

### Dialog mit deinem Körper

Du kannst natürlich mit deinem ganzen Körper kommunizieren – sowohl wenn du dich nicht gut fühlst, um zu erfahren, was dir dies vermitteln möchte und was du tun kannst, um dein Wohlfühl wieder zu erlangen.

Aber auch wenn du dich gut fühlst und dieses Wohlbefinden beibehalten möchtest – dann kannst du deinen Körper fragen, was er braucht, um gesund zu bleiben. Aber sehr wohltuend ist es auch, ihm schriftlich mit deiner rechten Hand deine Wertschätzung und Dankbarkeit zu versichern und ihn dir über deine linke Hand antworten zu lassen.

Natürlich spricht nichts dagegen, dies auch dann zu tun, wenn dir dein Körper gerade schmerzhaft Signale gibt; denn selbst wenn du krank bist, gehe ich davon aus, dass es neben der gestörten Funktion auch einige gibt, die in Ordnung sind.

Und du weißt sicher, dass Energie der Aufmerksamkeit folgt, also gilt es zuerst, deinen Fokus auf deine Krankheit zu richten, um deren Botschaft zu erkennen; dich aber dann so weit wie möglich auf das zu fokussieren, was gut funktioniert und wofür du dankbar sein kannst – ganz einfach weil dich das in die Endorphine bringt, unter deren Einfluss deine Selbstheilungskräfte hoch aktiv sind.

Natürlich hat vor allem Schmerz die Tendenz, unsere Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und festzuhalten; aber dem sind wir nicht ausgeliefert.

Wir können lernen, unseren Aufmerksamkeitsfokus bewusst auf Erfreuliches, Dankenswertes, Wertschätzenswertes, Beglückendes und damit Heilsames umzulenken – und damit ändern wir unsere Körperchemie von Stresshormonen (die wir ausschütten, wenn wir uns auf den Schmerz fokussieren) zu Glückshormonen (die wir mobilisieren, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf klaglos Funktionierendes richten).

Also hinterfrage zuerst die Botschaft hinter dem, was dir Sorgen bereitet; und dann lenke deine Aufmerksamkeit – und damit deine Energie – auf das, womit du zufrieden bist.



## Dialog mit einem Sorgen-Organ

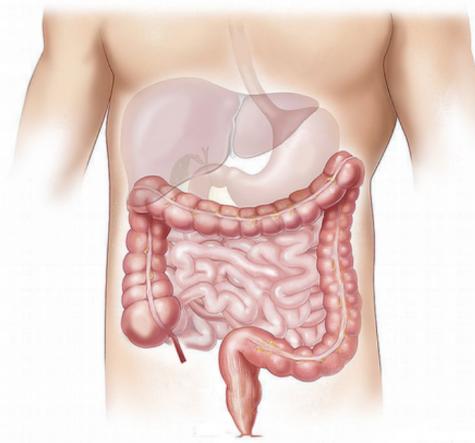
Die zweite Möglichkeit wäre, direkt mit dem Organ zu kommunizieren, das dir weh tut oder anders Sorgen bereitet. Dann frage es mit deiner rechten Hand, was es dir mit seiner Dysfunktion vermitteln möchte; und lass es dir über deine linke Hand antworten.

In meinem bereits erwähnten Buch „Selbstheilungskräfte stärken im Gespräch mit dem Körper“ habe ich zahlreiche Beispiele für solche Dialoge zusammengefasst, die du entweder direkt auf dich beziehen kannst, wenn sie sich passend anfühlen – denn tatsächlich sind viele Organ-Antworten allgemeingültig.

Oder du lässt dich davon inspirieren, deine eigenen Antworten zu finden.

Jedenfalls wirst du erstaunt sein über die Treffsicherheit deiner linkshändigen Antworten und oft auch über den darin mitschwingenden Humor.

Wobei ich nicht behaupten möchte, dass die Antworten immer angenehm sind; denn die Ehrlichkeit der Instanz, aus der sie stammen, ist oft gewöhnungsbedürftig – aber sie ist immer wertvoll und hilfreich.



## Dialog mit einem Körperteil

Neben deinen Organen kannst du natürlich auch mit einem bestimmten Körperteil in Dialog treten – etwa wenn du wissen möchtest, was hinter deinem Carpal Tunnel Syndrom steckt; oder hinter deinem Schenkelhals-Bruch; oder hinter deinem gebrochenen Arm...

## Dialog mit einer Krankheit

Auch diese Anwendung kann wertvoll sein, weil sie dir klar macht, warum du gerade bereit warst für diese Krankheit.

*Warum leide ich gerade unter dir, meine Migräne?*

*Warum leide ich gerade unter dir, meinem Leaky Gut Syndrom?*

*Warum leide ich gerade unter euch, meinen Herzrhythmus-Störungen?*

*Warum leide ich gerade unter dir, meine Niereninsuffizienz?*

*Warum leide ich gerade unter dir, meiner Multiplen Sklerose?*

*Warum leide ich gerade unter dir, meinem Krebs?*

Das sind Fragen, die du deiner Krankheit stellen kannst, indem du sie personifizierst und mit ihr als Gegenüber den „Dialog der Hände“ spielst.



Und die Antworten werden dich verblüffen, manchmal auch in ihrer Direktheit fordern, dir Aha-Erlebnisse schenken und jedenfalls hilfreich sein für deinen Selbstheilungsweg.

Denn ich bin überzeugt davon, dass wir nachhaltige Heilung erst dann erfahren, wenn wir die Botschaft hinter der jeweiligen Krankheit verstanden und für eine neue Harmonie umgesetzt haben.

## Dialog mit deinen Träumen

Auch deine Träume kannst du um Rat fragen – einerseits in Bezug auf die Botschaft, die hinter deiner Krankheit oder deinem Schmerz steht; andererseits in Bezug auf das, was dir helfen könnte, wieder schmerzfrei und gesund zu werden.



## Dialog mit deinen Emotionen

Damit spreche ich vor allem jene Emotionen an, die sich nicht gut anfühlen; denn sie sind es ja, die dich krank machen – im „Dialog der Hände“ mit ihnen kannst du einiges herausfinden, was dir auf deinem Selbstheilungsweg helfen wird.

Aber du kannst dich natürlich auch mit Emotionen austauschen, die sich gut anfühlen (ich vermeide die Begriffe „positiv“ und „negativ“, weil ich nicht werten möchte). Nicht weil sie dich krank machen, sondern weil sie dir helfen, dich wieder gesund zu machen.

Vielleicht hast du in all deinem Schmerz und deinen Sorgen den Zugang zu ihnen verloren und möchtest nun wieder Anschluss finden an deine Liebe, deine Dankbarkeit, deine Wertschätzung, deine Freude, deine Begeisterung, deine Bewunderung, deine Fürsorge...

Dann frage sie mit deiner rechten Hand, wie du sie wieder mehr in dein Leben holen kannst – und lass sie dir über deine linke Hand antworten!

## Dialog mit deinen Selbstheilungskräften

Fruchtbar kann auch der „Dialog der Hände“ mit deinen Selbstheilungskräften sein, denn vielleicht wollen sie dir vermitteln, was sie brauchen, um besser funktionieren zu können; oder auch was du eher vermeiden solltest, um sie zu fördern...



## Dialog mit einem menschlichen Gegenüber

Wenn du dich von einer Beziehung krank machen lässt – wenn du also das Gefühl hast, deine Partnerschaft würde dich krank machen –, dann kann dir auch der Dialog mit deinem Du wertvolle Einsichten schenken.

Sei es, um ein Missverständnis auszuräumen; oder vielleicht gilt es auch bloß, alten Groll loszulassen und euch miteinander zu versöhnen, um wieder Harmonie herzustellen; aber vielleicht ist es auch an der Zeit, die Beziehung loszulassen.

Der „Dialog der Hände“ wird dir jedenfalls Klarheit schenken, denn er ist ein Austausch auf Seelenebene und umgeht euer Ego, das vielleicht in destruktiven Verhaltens- und Reaktionsmustern verhaftet ist.



## Dialog mit Persönlichkeitsanteilen

Unter all den Persönlichkeitsanteilen, aus denen du zusammengesetzt bist, gibt es jene, die deine Gesundheit und gegebenenfalls Genesung fördern; aber auch jene, die eher die Tendenz haben, dich krank zu machen und deine Gesundheit zu hintertreiben.

Speziell dein innerer Antreiber lässt dich, wenn er in Personalunion mit deinem inneren Saboteur wirkt, mit angezogener Handbremse und Vollgas durchs Leben fahren – und dass das für deinen Organismus nicht sehr förderlich ist, ist leicht nachvollziehbar.

An sich meint keiner deiner Anteile es böse, aber viele agieren aus der Perspektive eines Höhlenmenschen, der sich ins 21. Jahrhundert verirrt hat – also nicht mehr zeitgemäß, weil sie dich weit öfter Stresshormone ausschütten lassen, als sinnvoll ist.

Stresshormone reduzieren dich auf den Höhlenmenschenmodus: sie bereiten deinen gesamten Organismus auf Kampf oder Flucht vor und – was besonders fatal ist – sie schalten durch Minderdurchblutung deine höheren mentalen Zentren aus.

Daher ist es kaum je sinnvoll, unter deiner Stress-Chemie zu schwingen; und alles und jeder, das oder der dich in Stress versetzt, sollte gemieden oder gezähmt werden – nicht zuletzt deine dich krank machenden Persönlichkeitsanteile. Dazu gehört übrigens auch dein innerer Kritiker, weil er dich unter Stress setzt.

Mit all diesen Anteilen deiner Persönlichkeit kannst du über den „Dialog der Hände“ in Verhandlung treten, um sie davon überzeugen, dass sie dich aus ihrem sabotierenden Einfluss freigeben sollen.

Und das empfehle ich dir bei all jenen Funktionsstörungen und Krankheiten, die eindeutig auf Stress zurückzuführen sind.

## Dialog mit einem Halbedelstein

Es gibt körperliche Störungen, bei denen Halbedelsteine hilfreich sein können. Wenn du sie anwenden möchtest, kannst du über den „Dialog der Hände“ mit den in Frage Kommenden in Kontakt treten – lass dabei deiner Phantasie freien Lauf!

## Dialog mit deinem Lieblingsbaum

Vielleicht möchtest du auch mit deinem Lieblingsbaum in Kontakt treten, wenn du dich kraftlos und geschwächt fühlst und dir von ihm Kraft und Stärke für deine Regeneration wünschst.

## Dialog mit deinem Zwilling im Jenseits

Vielleicht bist du ein alleingeborener Mehrling - diese Anlage kannst du übrigens in dem Test in meinem unentgeltlichen **"Erkenne deine Einzigartigkeit" Kurs** in meiner Lebenswert-Pase findest, verifizieren.

Dann lege ich dir im Falle von Schmerzen, einer Krankheit oder Unpässlichkeit dringend ans Herz, mit deiner anderen Hälfte im Jenseits einen bidimensionalen Dialog aufzunehmen. Denn sie wird dich gern auf deinem Selbstheilungsweg begleiten – sei dies nun ein vor allem emotionaler oder auch körperlicher.



## Liebesbrief an deinen Körper

Diese Empfehlung ist wohl die Meisterdisziplin – besonders wenn dir dein Körper aktuell Schmerzen und Sorgen bereitet. Dennoch finde ich sie wichtig und möchte sie dir daher wärmstens ans Herz legen.

Weißt du warum?

Nun, ich nehme an, du möchtest wieder schmerzfrei und gesund werden; und dafür brauchst du die Kooperation deines Körpers. Also scheint es mir angemessen zu sein, ihm – anstatt ihm Vorwürfe zu machen – Wertschätzung entgegenzubringen.

Tatsache ist, dass er es nicht böse meint mit seinen Signalen, auch wenn sich diese noch so unangenehm anfühlen. Sondern er möchte dir eine wichtige Botschaft deiner Seele überbringen – erinnere dich an den Gedanken, den ich anfangs zitiert habe und hier gern noch einmal wiederholen möchte, weil ich ihn so wichtig finde:

*„Sagt die Seele zum Körper: geh du voran mit einer Krankheit, mir glaubt sie/er nicht!“*

Versetze dich daher einmal in deinen Körper hinein und frage dich, was du dir aus seiner Sicht von dir als Person wünschen würdest! Doch sicher nicht Kritik und Vorwürfe, sondern ganz im Gegenteil Empfänglichkeit für die zu überbringende Botschaft, nicht wahr?

Ich nehme nicht an, dass du deinen Postboten beschimpfst, wenn er dir einen Brief vom Finanzamt überbringt; oder deinen Mechaniker, wenn er dir erklärt, die Bremsen deines Autos wären defekt; oder dem Richter, der eure Scheidung vollzieht...

Also schreibe deinem Körper gleich einmal einen Liebesbrief, um die Stimmung zwischen euch zu erhellen – und du wirst sehen, das wird sich nicht nur für deinen Körper gut anfühlen, sondern auch für dich als ganze Person. :-)

## Liebesbrief an dich selbst

Und wenn du schon beim Liebesbrief-Schreiben bist, schreibe dir auch gleich selbst einen solchen – auch und gerade wenn dir dies absurd vorkommt!

Dieses Spiel biete ich praktisch in jedem meiner Seminare an und schicke meinen Teilnehmenden dann nach einer Weile (wenn sie gar nicht mehr damit rechnen) ihren jeweiligen „Liebesbrief an mich selbst“. Und ich bin jeweils selig, wenn ich ein glückliches Feedback bekomme, das mir versichert, der Brief wäre genau zum richtigen Zeitpunkt angekommen.



So rührte eine Teilnehmerin uns alle, als sie von ihrer Erfahrung berichtete. Es war mein zweites Seminar, an dem sie teilnahm, und als ich meine Gruppe diesen speziellen Brief schreiben ließ, erzählte sie, sie hätte ihren Liebesbrief vom letzten Seminar eine ganze Weile ungeöffnet auf ihrem Schreibtisch liegen gehabt – vielleicht hatte sie damals geahnt, dass ein ganz spezieller Moment auf sie zukommen würde, in dem dieser Brief hilfreich sein würde.

Und dieser kam tatsächlich mit dem Tod ihres Vaters, mit dem sie eine starke Verbindung hatte: da hatte sie den Impuls, ihren eigenen Liebesbrief zu öffnen und las ihn unter Tränen. Denn im Grunde fand sie darin genau das, was ihr Vater ihr immer wieder gegeben hatte: Liebe, Wertschätzung, Selbstachtung, Bestätigung, Ermutigung...

Wann immer ich meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu anrege, sich selbst einen solchen Liebesbrief zu schreiben, greift zuerst eine Spur von Peinlichkeit um sich. Wir haben ja verlernt, uns selbst zu lieben, obwohl bereits in der Bibel steht, wir sollten unsere Nächsten so lieben WIE uns selbst - und nicht "nie".

Für mich ist Selbstliebe ein ganz wichtiger Faktor für ein erfülltes und gesundes Leben – und dies speziell für hochsensible Alleingeborene, für die dies aufgrund ihres mangelnden Selbstwertgefühls eine ziemliche Herausforderung ist.

Meiner Erfahrung nach fließt auch unsere Liebe zu anderen unverkrampfter, wenn sie aus einer gesunden Selbstliebe erwächst; als wenn wir Liebe als Tauschgeschäft einsetzen, um uns jene Achtung, Wertschätzung und Aufmerksamkeit zu holen, die wir uns selbst versagen – nur weil wir irgendwann einmal gelernt haben, dass sich das nicht gehört.

Abgesehen davon scheint es mir gerechter zu sein, anderen mit unserer Selbstliebe als gutes Beispiel voranzugehen.

*Oder dürfen wir uns von anderen etwas wünschen, wozu wir selbst nicht bereit sind?*

Die anfängliche Irritation an diesem Punkt beruht wohl auch auf der Tatsache, dass der letzte Liebesbrief bei den meisten schon eine ganze Weile her ist – sowohl aktiv wie auch passiv.

*Wer schreibt in Zeiten von Internet, SMS und WhatsApp noch richtige Briefe?*

Manche der Menschen, die meine Seminare besuchen, haben so etwas überhaupt noch nie gemacht. Daher erlebe ich zu Beginn meist einiges an Widerständen; aber wenn die ersten Blockaden gelöst sind, umgeben mich meist strahlende Gesichter.

## Also schreibe dir selbst einen Liebesbrief!

Sei es zum Geburtstag, einem anderen besonderen Anlass wie Weihnachten, Ostern oder zu Neujahr – oder aus dem Urlaub.

Wenn du willst, beginne zuerst mit deiner rechten Hand und wechsle erst dann zur linken Hand. Oder schreibe deinen Liebesbrief an dich selbst gleich nur mit deiner von Herzen kommenden linken Hand.

Atme eine Weile durch dein Herz: stell dir vor, dass es sich weitet, wenn du einatmest; und dass es beim Ausatmen wieder in seine normale Größe zurückkehrt.

Dann versetze dich ganz und gar in dein Herz hinein und erlaube ihm, dir über deine linke Hand einen Brief voller Liebe und Wertschätzung und Selbstachtung zu schreiben!



Es bleibt deine Entscheidung, ob du diesen Brief gleich liest oder aber ungelesen in ein Kuvert steckst und dir schickst; um ihn erst dann zu lesen, wenn er mit der Post kommt.

Aber wenn du dich dieser Erfahrung öffnest, wirst du erleben, welcher enormen Unterschied es macht, eine Liebes-SMS oder eine Liebes-Mail zu bekommen oder aber einen handgeschriebenen Brief – noch dazu mit der linken, von Herzen kommenden, Hand.

Und dann auch noch einen mit einer gültigen Briefmarke (vielleicht sogar einer schönen Sondermarke); der dir dann auch noch persönlich zugestellt wird.

Also verwöhne dich mit diesem Spiel und schreibe dir selbst einen Liebesbrief! Schreibe ihn so, als hättest du dich sehr lieb! Und schreibe dir genau das, was du schon immer lesen wolltest!

Niemand außer dir muss diesen Brief je lesen, aber du können eine Person deines Vertrauens bitten, dir diesen Brief irgendwann zu schicken. Dann bekommst du ihn, wenn du schon gar nicht mehr damit rechnest – und es würde mich nicht wundern, wenn das auch bei dir genau zum richtigen Zeitpunkt wäre...

Und das hinzukommende Überraschungsmoment steigert die Endorphine mobilisierende Wirkung noch weiter.

Denn glaube mir: auch wenn du denkst, du weißt genau, was darin steht, es wird anders sein - und es wird dich berühren.

Auch die Wirkung dieser Erfahrung kannst du mir glauben oder aber gleich selbst erleben. Und ich freue mich schon jetzt auf das Schluckauf, das ich haben werde, wenn du gerade deinen Liebesbrief bekommst und dabei vielleicht kurz an mich denkst :-).



Erst gestern bekam ich die Nachricht einer Leserin einiger meiner Alleinbegorenen-Bücher, die mir geschrieben hat, wie zögerlich sie anfangs an den „Dialog der Hände“ herangegangen wäre – ganz besonders im Zusammenhang mit meiner Empfehlung, sich selbst einen Liebesbrief zu schreiben.

Diese Aufgabe, so schreibt sie, wäre ihr besonders eigenartig vorgekommen.

*Wie kann man sich selbst einen Liebesbrief schreiben?*

*Ist das nicht abartig?*

Aber dann, so schreibt sie, hätte sie doch ihre inneren Widerstände überwunden – einfach weil ihr so viele meiner Empfehlungen schon wertvolle Dienste erwiesen hätten. Es müsse ja niemand wissen, so motivierte sie sich selbst...

Und das Ergebnis sei eben mit der Post angekommen. Denn sie hatte sich entschieden, auch diesem Rat zu folgen; auch wenn ihr das Verschicken dieses Briefes (noch dazu an sich selbst!) fast noch absurder vorgekommen wäre als das Schreiben selbst.

Und jetzt hätte sie immer noch Tränen in den Augen, weil dieser Brief so wunderschön und berührend sei, dass sie mir dies unbedingt sofort berichten wollte.



Was glaubst du, liebe Leserin, lieber Leser, wie glücklich mich solche Rückmeldungen machen?

Und hier findest du mein „Dialog der Hände“ Webinar.

Nun bleibt mir nur noch, dir bei der Umsetzung meiner Empfehlungen viel Erfolg und rasche sowie nachhaltige Heilung zu wünschen.

Mit HERZlichen Grüßen



## Dr. Michelle HAINTZ



### Wer bin ich?

Als ursprünglich ausgebildete Ärztin bin ich heute vorwiegend als Persönlichkeitstrainerin (in Seminaren, Gruppen und in der Einzelberatung) und als Autorin tätig (mittlerweile sind über 100 Bücher erschienen).

### Meine Lebensaufgabe:

Ich begleite Menschen, die in Resonanz mit mir schwingen, auf ihrem Selbstheilungsweg sowie in die freudige und lustvolle Entfaltung ihres Potenzials. Wichtige Bausteine sind dabei Stressbewältigung, Kreativitätstraining sowie alle Techniken zur Bewusstseinsweiterung.

### Mein wichtigstes Credo ist:

*„Wir brauchen nicht über uns selbst hinaus zu wachsen, wir sind groß genug. Es reicht, wenn wir damit aufhören, uns selbst kleiner zu machen, als wir sind; aber auch anderen nicht mehr erlauben, uns klein zu machen. Es gilt also letztlich, unsere wahre Größe einzunehmen, indem wir in uns selbst hineinwachsen!“*

Wichtige Ansprechpartner sind „HSP“ („hochsensible und hochsensitive Persönlichkeiten“), Menschen, die nach dem Verlust ihres Zwillings als „alleingeborener Zwilling“ zur Welt gekommen sind sowie Scanner Persönlichkeiten und Empathen.

**Meine Webseiten sind:**

<https://michellehaintz.com/>

<https://lebenswert365.info/>

<https://seelen-dolmetscherin.de/>

<https://quanten-bewusstheit.de/>

<https://michellehaintz.com/seelen-bilder/>

<https://lebenswert365.info/buecher-michelle/>

<https://alleingeborener-zwilling.com/>

<https://seelenfitness.info/>

<https://hsp-test.info/>

**E-Mail:**

michelle@lebenswert365.info

dr.michelle.haintz@aon.at

**Hier findest du meine Amazon Autoren Seite mit all meinen bereits veröffentlichten Werken:**

<https://seelenfitness.info/Michelle-Haintz-Amazon>

**Und hier sind zwei Übersichten über meine Online Produkte:**

<https://seelenfitness.info/produktuebersicht-haintz/>

<https://lebenswert-oase.com/>

**Facebook „Hochsensibilität im neuen Licht“:**

<https://www.facebook.com/drmichellehaintz>

**Facebook privat:**

<https://www.facebook.com/michelle.haintz.79>

**YouTube "Alleingeborener Zwilling":**

<https://lebenswert365.info/alleingeborener-zwilling>

**YouTube "Seelenfitness":**

<https://seelenfitness.info/youtube-kanal>