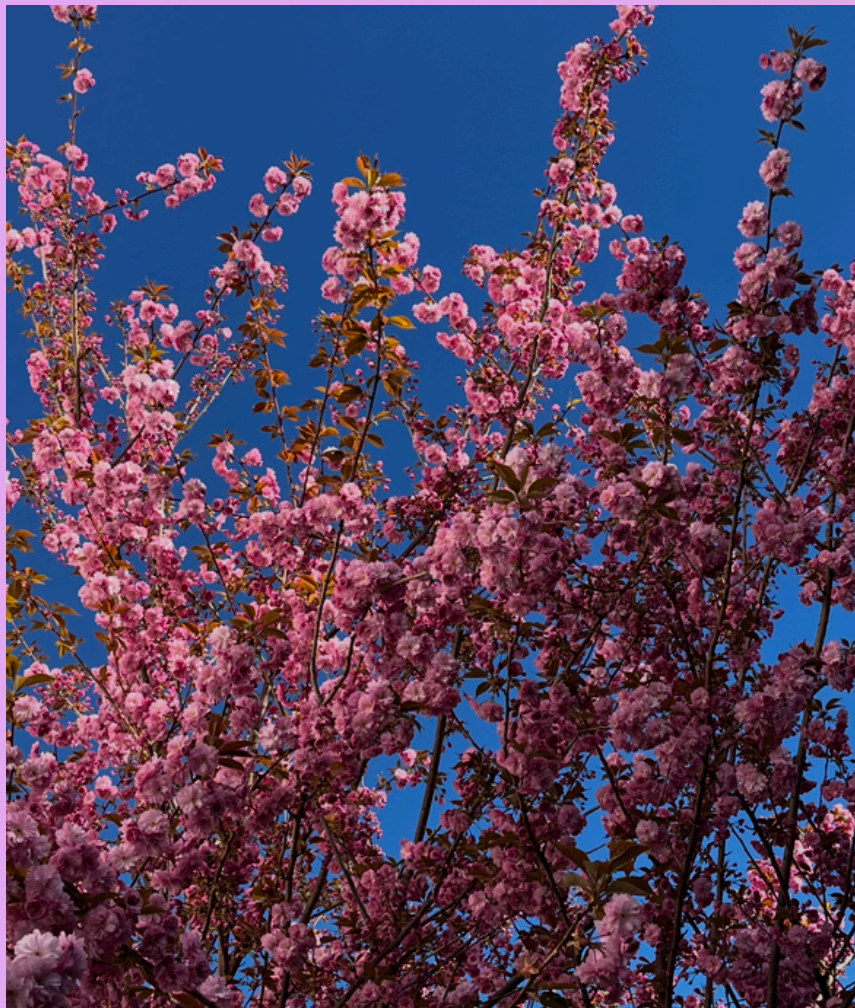


GedankenMedizin

StarterKurs
“Akuthilfe”

von Maike Mertens



GedankenMedizin: “Akuthilfe” StarterKurs

Herzlich willkommen in der GedankenMedizin!

Ich freue mich riesig, dass du dich für diesen Weg entschieden hast. Dieser StarterKurs begleitet dich in den kommenden vier Wochen dabei, deinen Körper und seine Reaktionen aus einer neuen Perspektive zu verstehen.

Wahrscheinlich hast du schon einen langen Weg hinter dir und suchst nach Lösungen für Beschwerden, die deinen Alltag belasten – sei es Schmerz, Erschöpfung, Entzündungen oder innere Unruhe. Zuerst möchte ich dir eines sagen: Deine Beschwerden sind real. Du bildest sie dir nicht ein, aber sie sind oft ein Zeichen dafür, dass dein System möglicherweise über längere Zeit in einem biologischen ‚Alarmmodus‘ reagiert.

In diesem Starterkurs nutzen wir Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie (PNI) und der Epigenetik, um besser zu verstehen, wie Stress, Nervensystem und körperliches Erleben miteinander zusammenhängen und wie du deine Selbstregulation im Alltag unterstützen kannst. Du wirst lernen, dass dein Körper keine fehlerhafte biochemische Maschine ist, sondern deine „beste Freundin“, die lediglich versucht, dich unter chronischem Stress zu schützen.

Was dich in den nächsten 4 Wochen erwartet:

Dein Kurs basiert auf einer klaren, wissenschaftlich fundierten Struktur zur Selbstregulation:

- *Woche 1: Orientierung & Validierung.* Du beginnst, deinen Körper und seine Reaktionen neu zu verstehen und körperliche Signale im Zusammenhang mit Belastung, Stress und innerer Balance zu betrachten.
- *Woche 2: Nervensystem & Sicherheit.* Sicherheit ist kein bloßes Gefühl, sondern ein physiologischer Zustand. Mit gezielten Übungen unterstützt du dein Nervensystem dabei, Momente von Sicherheit, Ruhe und Regulation bewusster wahrzunehmen.
- *Woche 3: Stress-Logik & Prägung.* Wir schauen uns an, wie Stress als biologische Anpassung wirkt und wie biografische Erfahrungen, Stress und die damit verbundenen körperlichen Reaktionen dein inneres biologisches Milieu beeinflussen.
- *Woche 4: Integration & Entscheidung.* Du lernst das Modell der „Stick Person“ kennen und triffst die bewusste Wahl, nicht länger die Marionette deiner Umstände zu sein, sondern die Kreative deiner Gesundheit.

Dein Weg zur Kreatorin

Mit deiner Entscheidung für diesen Kurs hast du bereits einen wichtigen ersten Schritt gemacht: Du verlässt die Ambivalenz und übernimmst die Verantwortung.

Deine Gedanken sind keine bloßen Begleiterscheinungen – sie sind Informationen für deine 50 Billionen Zellen. Sie können über neuronale, hormonelle und körperliche Prozesse Einfluss darauf nehmen, wie du Situationen erlebst und auf sie reagierst.

Ich lade dich ein, dein Workbook nun als deinen persönlichen Alltagsbegleiter zu nutzen. Es ist Zeit, deinen Mind als “Medizin” einzusetzen.

Ich freue mich über deinen ersten Schritt und wünsche dir viele wertvolle Erkenntnisse in den kommenden vier Wochen.

Deine Maike Mertens
Mentorin für GedankenMedizin

Definition der GedankenMedizin

GedankenMedizin ist eine ganzheitliche Methode, welche die Erkenntnisse der Epigenetik, Neurobiologie und Psychoneuroimmunologie (PNI) vereint mit meiner langjährigen Erfahrung aus dem Gesundheitswesen verbindet. Sie basiert auf der Tatsache, dass unsere Gedanken, Überzeugungen und Emotionen über das autonome Nervensystem und hormonelle Botenstoffe messbare Auswirkungen auf unsere Biochemie und Zellaktivität haben. Ein intensiv erlebtes mentales Bild kann im Gehirn ähnliche neurobiologische und körperliche Reaktionen auslösen wie eine tatsächlich erlebte Situation. GedankenMedizin erweitert den Blick auf Symptome um die Ebene von Mind, Nervensystem, Emotionen und Körperwahrnehmung.

Für wen ist dieses Workbook?

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereit sind, ihre Gesundheit als aktiven, selbstgesteuerten Prozess zu begreifen. Bitte kreuze an, was auf dich zutrifft:

- ☐ Du leidest unter chronischen Schmerzen (z. B. Rücken-, Gelenk- oder Reizdarmschmerzen).
- ☐ Du erlebst anhaltende Erschöpfung, Burnout-Symptome oder chronischen Stress.
- ☐ Du leidest unter Schlafstörungen oder innerer Unruhe.
- ☐ Du hast das Gefühl, trotz zahlreicher Therapien keine langfristige Besserung zu erzielen.
- ☐ Du möchtest die Selbstregulation deines Körpers bewusst unterstützen.

Woche 1: Orientierung & Validierung – Dein Körper

Gesundheit als dynamischer Prozess

Gesundheit ist kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess der ständigen Anpassung.

Körperliche Beschwerden sind keine „Fehler“ des Systems, sondern systemische Reaktionen auf einen wahrgenommenen Verlust von Sicherheit oder innerer Balance.

Wissenschafts-Quick-Fact

Unsere Gene sind kein starres Drehbuch. Die Epigenetik beschäftigt sich damit, wie die Aktivität von Genen durch komplexe biologische Prozesse und Umweltfaktoren beeinflusst werden kann. Auch Stress und die damit verbundenen Reaktionen von Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem sind Teil dieses dynamischen Zusammenspiels.

Der Zellbiologe Bruce Lipton beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Bedeutung der Zellumgebung und geht in seiner Interpretation noch einen Schritt weiter: Er beschreibt Wahrnehmung und Überzeugungen als wesentliche Einflussgrößen unserer biologischen Regulation.

Praxis: Beobachten statt Eingreifen

Um das endogene Schmerzsystem zu beruhigen, müssen wir lernen, die Sprache unseres Körpers (die „beste Freundin“) wertfrei wahrzunehmen.

Anleitung in drei Schritten:

1. Innehalten: Unterbreche den Autopiloten. Atme bewusst und länger aus. Damit unterstützt du die parasympathische Aktivität und vermittelst deinem System ein Signal von Sicherheit.
2. Scannen: Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper. Wo fühlst du Enge, Druck oder Schmerz?
3. Akzeptieren: Bewerte das Gefühl nicht als „schlecht“. Sage dir innerlich: „Ich nehme wahr, dass dieses Signal da ist. Mein Körper versucht, mich zu schützen. In diesem Moment bin ich sicher.“

Reflexionsübung: Der Körper als beste Freundin

* Wenn mein Körper meine geschätzte beste Freundin wäre: Wie würde ich ihren aktuellen Schmerz kommentieren?

* Welche Schutzfunktion übernimmt mein Symptom möglicherweise in meinem aktuellen Lebenskontext?

Woche 2: Nervensystem & Sicherheit

Neurobiologische Sicherheit: Sympathikus vs. Parasympathikus

Regeneration und Erholung werden durch parasympathische Prozesse unterstützt. Chronische Schmerzen und Entzündungsprozesse können den Körper in einer anhaltenden sympathischen Aktivierung (Fight/Flight – Kampf/Flucht) halten. Ziel der GedankenMedizin ist es, dem Gehirn physiologische Sicherheit zu vermitteln und damit Regulation zu unterstützen.

Sympathikus und Parasympathikus sind wichtige Bestandteile unseres autonomen Nervensystems. Während Aktivierung und Leistungsbereitschaft stärker mit sympathischen Prozessen verbunden sind, spielen parasympathische Prozesse eine wichtige Rolle für Ruhe, Verdauung und Regeneration. Für Gesundheit ist das flexible Zusammenspiel beider Systeme entscheidend.

Woche 2: Nervensystem & Sicherheit – Den Fehlalarm beruhigen

Information ist Biochemie

Die Macht der Erwartung

Die aktuelle Forschung zu Placebo- und Noceboeffekten zeigt eindrucksvoll, welchen Einfluss Erwartungen auf unser körperliches Erleben haben können.

Positive Erwartungen können die körpereigene Schmerzregulation beeinflussen und die Wahrnehmung von Schmerz reduzieren. Dabei werden unter anderem körpereigene Opiode, Dopamin und Endocannabinoide sowie schmerzmodulierende Bereiche des Gehirns aktiviert.

Negative Erwartungen können dagegen die Schmerzverarbeitung verstärken. Beim Noceboeffekt können stressbezogene Systeme aktiviert und körperliche Signale stärker als bedrohlich bewertet werden.

Erkenntnis:

Unsere Erwartungen und die Bedeutung, die wir einer Information geben, können messbare neurobiologische und körperliche Reaktionen beeinflussen.

Information ist nicht nur Wissen. Sie kann über Erwartung, Gehirn und Nervensystem unsere Physiologie mitbeeinflussen.

Übung: Somatic Tracking

Mit dieser Technik kann dein Gehirn lernen, körperliche Signale neu zu bewerten und Schritt für Schritt neue Reaktionsmuster zu entwickeln.

- * Wähle eine unangenehme Empfindung.
- * Betrachte diese mit Leichtigkeit und Neugier, als wärst du eine neutrale Wissenschaftlerin.
- * Beschreibe die Empfindung sachlich (z. B. „Wärme“, „Pulsieren“), ohne angstbesetzte Etiketten.
- * Erinnere dein System aktiv: „Ich nehme dieses Signal wahr. Ich beobachte es neugierig, ohne es sofort als Gefahr zu bewerten. Was verändert sich, wenn ich ihm mit Ruhe und Aufmerksamkeit begegne?“

Woche 3: Stress-Logik & Prägung – Die Wurzeln des Drucks

Stress folgt einer inneren Logik

Wie wir heute auf Druck, Schmerz oder Belastung reagieren, wird auch durch Erfahrungen, erlernte Muster und frühere Prägungen beeinflusst.

Auch bei chronischen Schmerzen kann sich eine solche Stress-Logik zeigen. Wenn Schmerz als Bedrohung erlebt wird, kann ein Kreislauf entstehen:

Schmerz → Angst vor Schmerz → Vermeidung → weniger Bewegung und Aktivität → erhöhte Aufmerksamkeit auf den Schmerz → mehr Schmerz

Dieser sogenannte **Fear-Avoidance-Kreislauf** kann dazu beitragen, dass Schmerzen und Einschränkungen über längere Zeit bestehen bleiben.

Auch frühe Prägungen und biografische Erfahrungen können beeinflussen, wie wir später mit Stress, Schmerz und Belastung umgehen.

Manche Verhaltensmuster entstehen ursprünglich als sinnvolle Strategien, um mit bestimmten Situationen umzugehen. Werden sie über lange Zeit beibehalten, können sie mit anhaltender innerer Anspannung und Stress verbunden sein.

Woche 3: Stress-Logik & Prägung – Die Wurzeln des Drucks

Frühe Prägungen und erlernte Muster können beeinflussen, wie wir heute auf Stress, Schmerz und Belastung reagieren.

Erlernte Verhaltensmuster

Mögliche Auswirkungen

Überverantwortlichkeit

anhaltende Anspannung
wenig Erholung

Eigene Bedürfnisse zurückstellen

erhöhte Belastung
Schwierigkeiten mit Grenzen

Perfektionismus

anhaltender Leistungsdruck,
Stress, Erschöpfung

Schwierigkeiten in der
Emotionregulation

können mit erhöhter Stress-
und Entzündungsaktivität
verbunden sein

Reflexion

Welche dieser Muster erkennst du bei dir?

Beobachte zunächst, ohne zu bewerten.

Was hat dir dieses Muster vielleicht einmal ermöglicht?

Und was braucht dein Körper heute?

Journaling: Innere Antreiber

1. In welchen Momenten ver falle ich in das Muster der „Marionette“, die nur auf Schmerz reagiert?
2. Wo assoziiert mein Gehirn Aktivität unbewusst mit Gefahr?
3. Welchen „Sicherheitsgewinn“ glaubt mein System durch das Vermeidungsverhalten zu erzielen?
4. Welche „Was-wäre-wenn-Szenarien“ malt mein Verstand bei einer Schmerzspitze sofort aus?
5. In welchen Momenten sage ich mir unbewusst: „Reiß dich zusammen!“
6. Welche kleine Handlung kann ich heute wählen, um meinem Nervensystem aktiv physiologische Sicherheit zu signalisieren (z. B. langes Ausatmen)?

Woche 4: Integration & Entscheidung – Vom Autopiloten zur Kreatorin

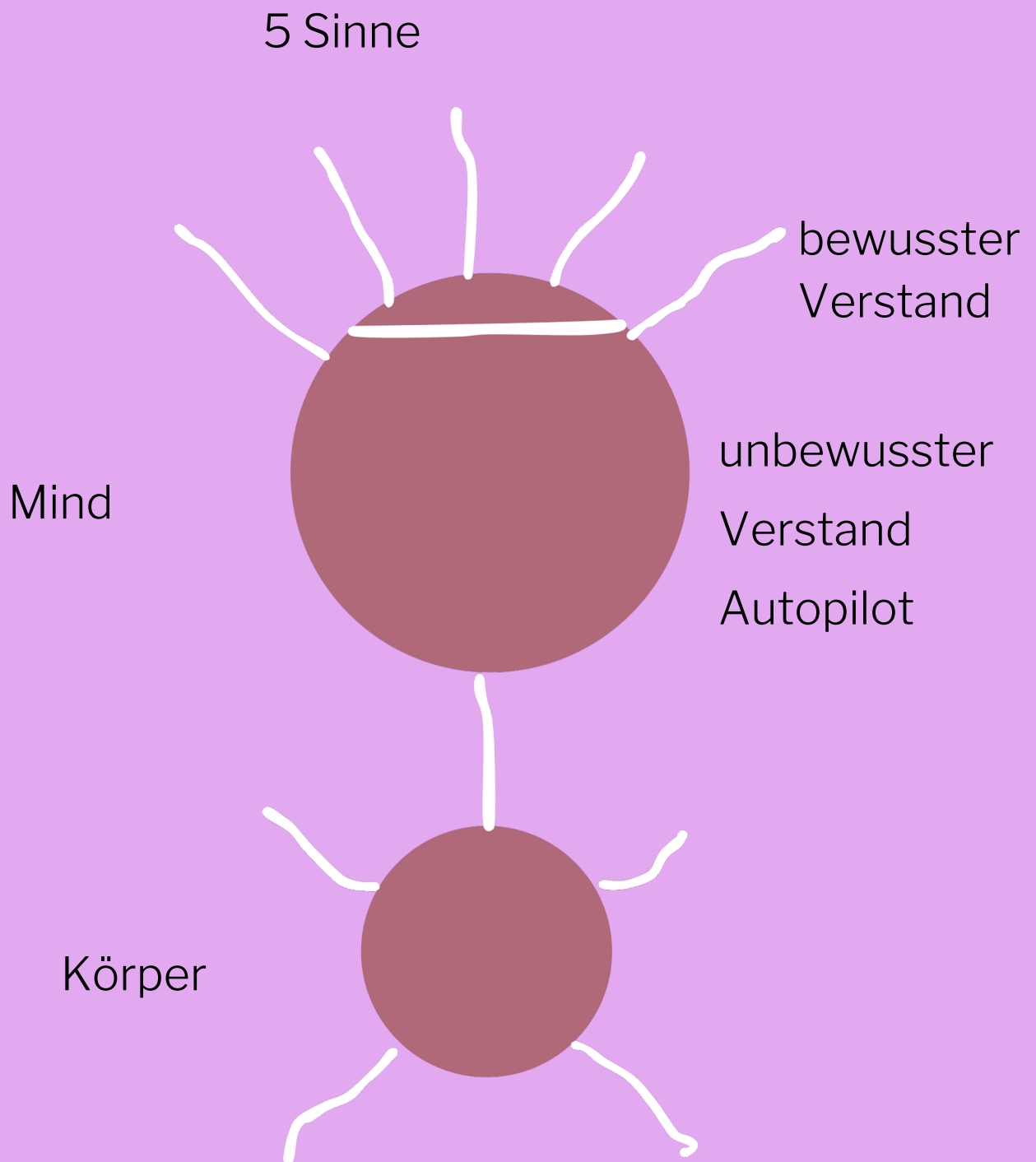
Das Stick-Person-Modell nach Dr. Thurman Fleet (1934)

Dieses Modell veranschaulicht das Zusammenspiel von bewusstem Mind, unbewussten Prozessen und Körper. Ein großer Teil unserer Gewohnheiten, automatischen Reaktionen und erlernten Muster läuft außerhalb unserer bewussten Aufmerksamkeit ab.

5 % bewusst

95 % unbewusst

Die Prozentangaben dienen dabei als Modell, um das Verhältnis zwischen bewusster Steuerung und den zahlreichen automatisierten und unbewussten Prozessen anschaulich zu machen.



„Stick Person“ nach Dr. Thurman Fleet (1934)

Der Rollenwechsel - Marionette vs. Kreatorin

Entscheide dich für eine neue Identität:

Rolle der Marionette (Re-agierend):

- Ohnmacht gegenüber Symptomen.
- Fokus auf Diagnosen und Einschränkungen.
- Wartet auf Rettung von außen.

Rolle der Regisseurin/Kreatorin (Gestaltend):

- Nutzt Gedanken gezielt als Medizin.
- Versteht Schmerz als wichtiges Signal zur Neuausrichtung
- Übernimmt Verantwortung für die neurobiologische Sicherheit.

Entscheidungs-Affirmation

„Ich bin die Gestalterin meines Lebens. Ich erkenne den Fehlalarm an und entscheide mich heute bewusst für Sicherheit, Regeneration und die Unterstützung meiner Selbstheilungskräfte.“

Die 5 Säulen der GedankenMedizin

Wir nutzen die energetischen Anker der fünf Säulen, um den Körper wieder in die Selbstregulation zu führen.

1. Spirit – Die Präsenz

Bewegung: Aufrechtes Stehen, die Arme weit öffnen, den Blick heben.

Fokus-Affirmation: „Ich bin verbunden mit meiner inneren Führung.“

Ziel: Verbindung zur eigenen Essenz und Weite.

2. Körper – Die beste Freundin

Bewegung: Sanftes Abstreichen der Arme und Beine, den Körper spüren.

Fokus-Affirmation: „Ich unterstütze die Sprache meines Körpers.“

Ziel: Körperakzeptanz und sensorische Sicherheit.

3. Emotionen – Die Balance

Bewegung: Eine Hand auf das Herz, eine auf den Bauch legen; sanftes Wiegen.

Fokus-Affirmation: „Ich erlaube meinen Gefühlen zu fließen.“

Ziel: Lösen emotionaler Blockaden und innere Ruhe.

4. Mind – Die Programmierung

Bewegung: Die Fingerspitzen sanft an die Schläfen tippen (fokussiertes Denken).

Fokus-Affirmation: „Meine Gedanken sind meine Medizin.“

Ziel: Neuausrichtung der neuronalen Bahnen auf Heilung.

5. Selbst-Essenz – Die Kreatorin

Bewegung: Die Hände in der Körpermitte (Solarplexus) zusammenführen.

Fokus-Affirmation: „Ich gestalte mein Leben selbstbestimmt.“

Ziel: Innere Stabilität und Manifestation der neuen Identität.

10 -Tage-Erfolgs-Tracker

Tag 1

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

Tag 2

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

Tag 3

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

10 -Tage-Erfolgs-Tracker

Tag 4

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

Tag 5

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

Tag 6

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

10 -Tage-Erfolgs-Tracker

Tag 7

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

Tag 8

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

Tag 9

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

10 -Tage-Erfolgs-Tracker

Tag 10

Fokus der Gedanken (Heilungs-Mindset)

.....

.....

Körperliche Empfindung (Sachliche Beobachtung)

.....

.....

Moment der Sicherheit (Parasympathikus-Anker)

.....

.....

Die neurobiologische Verankerung

Wiederholung ist ein Schlüssel für Lernen und neuroplastische Veränderung. Dein Gehirn benötigt kontinuierliche Impulse, um die neuroplastische Veränderung zu festigen.

Woran erkennst du einen Moment von Regulation?
Achte auf biologische Signale: Ein tiefes, unwillkürliches Seufzen, Wärme in den Händen, ein sinkender Puls oder das Weichwerden der Gesichtszüge.

Jeder dieser Momente ist wichtig für deine Heilung.

Wie geht es jetzt weiter?

Du hast nun das „Erste-Hilfe-Set“ in der Hand, um akute Alarmzustände selbstwirksam zu regulieren.

Doch das ist erst das Fundament.

Nachhaltige Veränderung entsteht durch Wiederholung, neue Erfahrungen und die bewusste Auseinandersetzung mit deinen gewohnten Denk- und Reaktionsmustern.

Im 12-Wochen-Mentoring gehen wir tiefer: Wir beschäftigen uns mit deinem Selbstbild, unbewussten Mustern, deinen mentalen Fähigkeiten und der bewussten Ausrichtung deines Lebens. Dabei verbinden wir Körper, Emotionen, Mind, Präsenz und Selbst/Essenz.

Bleibe dran, übe täglich und vertraue auf die natürliche Intelligenz deines Körpers.

Ich freue mich darauf, dich auf deinem weiteren Weg zur Kreatorin deines Lebens zu begleiten!

Alles Liebe, Deine Maike Mertens
Mentorin für GedankenMedizin

RECHTLICHER HINWEIS & INFORMATIONEN ZUR NUTZUNG

Dieser StarterKurs „Akuthilfe“ wurde mit großer Sorgfalt erstellt und dient der Information, Gesundheitsbildung und Unterstützung der persönlichen Selbstfürsorge.

Die vermittelten Inhalte, Übungen und Impulse stellen keine individuelle medizinische oder psychotherapeutische Diagnose, Beratung oder Behandlung dar und ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung durch Ärztinnen und Ärzte, Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten oder andere entsprechend qualifizierte Fachpersonen.

Bei neu auftretenden, starken, anhaltenden oder sich verschlechternden Beschwerden sowie bei Unsicherheiten hinsichtlich deines Gesundheitszustandes lasse deine Beschwerden bitte fachlich abklären. Bei einem medizinischen oder psychischen Notfall nimm unmittelbar professionelle Hilfe in Anspruch.

Die Übungen dieses Kurses sind als Impulse zur Körperwahrnehmung, Selbstregulation und Selbstfürsorge gedacht. Führe sie entsprechend deinem persönlichen Befinden und eigenverantwortlich durch. Wenn eine Übung Beschwerden hervorruft oder verstärkt, beende sie und hole dir bei Bedarf fachlichen Rat.

Individuelle Erfahrungen und Ergebnisse können unterschiedlich sein. Ein bestimmter gesundheitlicher oder therapeutischer Erfolg wird weder versprochen noch garantiert.
Urheberrecht

Alle Inhalte dieses StarterKurses – insbesondere Texte, Übungen, Fotografien, Grafiken und konzeptionelle Inhalte – sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder anderweitige Nutzung, auch auszugsweise, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Maike Mertens nicht gestattet.

© Maike Mertens | GedankenMedizin

Heilpraktikerin · Physiotherapeutin · Mentorin

Texte: © Copyright by Maike Mertens

Umschlaggestaltung: © Copyright by Maike Mertens

Maike Mertens

Ladenburger Straße 10

69198 Schriesheim

maike.mertens@gedankenmedizin.de

Weitere Angebote von Maike Mertens:

Entdecke meine Online-Programme, individuelles Mentoring sowie transformierende Retreats.

Impulse, Gedanken, Termine und Events findest du auch hier:

instagram: [maike_mertens_mentorin](#)

LinkedIn: www.linkedin.com/in/maike-mertens

Jetzt mehr erfahren unter: www.gedankenmedizin.de

Hinweis zu externen Links

Dieser Starterkurs enthält Verweise auf externe Websites und Social-Media-Profile. Für deren Inhalte sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wurden alle externen Links sorgfältig geprüft. Eine permanente inhaltliche Kontrolle ist jedoch nicht möglich.

Solltest du auf rechtswidrige oder bedenkliche Inhalte stoßen, freuen wir uns über einen entsprechenden Hinweis.