

Workbook “Die 5 Säulen für ganzheitliche Gesundheit”

GedankenMedizin

Maike Mertens

© Maike Mertens

Meine Geschichte



Mein Name ist Maike Mertens.
Ich bin Moderne Medizinfrau, Mentorin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin. Ich habe mich schon zu Beginn meiner therapeutischen Tätigkeit für eine ganzheitliche Behandlung meiner Patient:Innen eingesetzt und aus diesem Grund viele verschiedene Ausbildungen und Fortbildungen in unterschiedlichen Bereichen absolviert. Mit jeder Therapieform habe ich mehr Einblick in das komplexe Zusammenspiel von Spirit (Präsenz), Körper, Emotionen und unserem Verstand (Mind) erfahren. Diese 4 Kräfte bilden unser Selbst. Mit meinem Programm “GedankenMedizin” möchte ich die notwendige Ergänzung und Verknüpfung der Köpertherapie durch die Mindset Arbeit vermitteln. Meine Vision ist es möglichst viele Frauen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit zu begleiten.

© Maike Mertens

Ein Überblick

Was ist GedankenMedizin?



Mein Programm “GedankenMedizin” beschäftigt sich mit der Bedeutung und der Funktion unseres Verstandes, unseres Mindes für unsere körperlichen, mentalen und emotionalen Herausforderungen. *Deine Gedanken werden zu deiner Medizin*. Du lernst das Zusammenspiel zwischen deinem Körper und deinem Mind kennen und erfährst, wie du deine Gedanken FÜR deine Gesundheit einsetzen kannst.
Deine bewusster Verstand denkt und dein unbewusster Verstand, dein Autopilot lenkt dein Handeln. Dein Handeln bestimmt wiederum deine Ergebnisse. Dein Autopilot ist wie eine Festplatte mit Programmierungen.

Dein bisheriges Leben mit deinen Herausforderungen ist ein Ausdruck deiner Programmierungen in deiner Kindheit. Die Hauptprägung findet im Alter von 0 - 7 Jahren statt.

Außerdem beschäftigen wir uns mit den weiteren Anteilen deines Selbst: deinen Emotionen und deinem Spirit. Denn nur das Zusammenspiel und die Balance von Spirit, Körper, Emotion und Mind führen zu einem ausgeglichenen SELBST. Es ermöglicht dir deine Essenz zu leben und in die Präsenz zu bringen, um ein glückliches, erfülltes, leichteres und gesünderes Leben zu führen.

© Maike Mertens



“Die 5 Säulen für ganzheitliche Gesundheit”

Säule 1 **Präsenz**

Säule 2 **Körper**

Säule 3 **Emotion**

Säule 4 **Mind**

Säule 5 **Selbst / Essenz**

© Maike Mertens

PRÄSENZ

Präsenz bedeutet, im eigenen Erleben anwesend zu sein.
Es ist eine innere Ausrichtung.
Viele gesundheitliche Belastungen gehen mit einem Verlust von Präsenz einher:

- ständiges Vorausdenken
- inneres Getriebensein
- wenig Kontakt zum aktuellen Moment

Präsenz ist eine Voraussetzung für Balance, weil nur das, was wahrgenommen wird, eingeordnet werden kann.

Aus neurobiologischer Sicht ist Präsenz eng mit der Aktivierung präfrontaler Hirnareale verbunden.

Diese Bereiche unterstützen:

- Orientierung im Hier und Jetzt
- Selbstwahrnehmung
- Regulation automatischer Stressreaktionen

Fehlt Präsenz, übernehmen eher schnelle, reflexhafte Programme die Steuerung.
Präsenz schafft damit die Grundlage für bewusste Einordnung anstelle von automatischer Reaktion.

© Maike Mertens

PRÄSENZ



Reflexionsfragen

- Woran merke ich, dass ich im Moment präsent bin?
- In welchen Situationen verliere ich innerlich Orientierung?
- Was hilft mir, wieder bei mir anzukommen?

© Maike Mertens

PRÄSENZ

© Maike Mertens

KÖRPER

Dein Körper ist ein komplexes Wesen, das kontinuierlich auf innere und äußere Bedingungen reagiert. Sie kommuniziert ständig mit dir.
Oft vergessen wir die Intelligenz unseres Körpers, unsere Selbstheilungskräfte. Jedes Organ, jedes Gewebe hat die Fähigkeit in der richtigen Umgebung zu heilen.

Beschwerden sind Signale, Wegweiser.

Physiologisch reguliert der Körper über komplexe Rückkopplungssysteme, unter anderem durch:

- das autonome Nervensystem
- hormonelle Steuerung
- sensorische Rückmeldungen aus Muskeln, Faszien und Organen

Körperliche Signale entstehen häufig vor bewusster Bewertung.
Eine gute Körperwahrnehmung unterstützt daher frühe Einordnung und entlastet die Gesamtregulation.
Deine Aufmerksamkeit lässt Vertrauen entstehen.

Impuls
Balance beginnt dort, wo dein Körper nicht korrigiert, sondern verstanden wird.

© Maike Mertens

KÖRPER



Reflexionsfragen

- Welche Signale meines Körpers nehme ich regelmäßig wahr?
- Wann reagiere ich auf meinen Körper mit Druck oder Ungeduld?
- Wie verändert sich etwas, wenn ich Signale als Information betrachte?
- Ist mein Körper bereits meine beste Freundin?

© Maike Mertens

KÖRPER

© Maike Mertens

EMOTION

Emotionen zeigen, dass innerlich etwas verarbeitet werden möchte.
Viele gesundheitliche Belastungen entstehen dort, wo emotionale Reaktionen unterdrückt, kontrolliert oder dauerhaft übergangen werden.

Emotionale Balance bedeutet, Emotionen Beweglichkeit zu erlauben, “im Fluss” zu sein.

Dieses System bewertet Erfahrungen sehr schnell und steuert körperliche Reaktionen.
Emotionale Verarbeitung unterstützt Balance, indem:

- innere Spannungszustände abgebaut werden
- neuronale Überaktivierung reduziert wird
- adaptive Reaktionen möglich bleiben

Unterdrückte Emotionen erhöhen die physiologische Grundspannung.

Impuls
Emotionen brauchen Raum und müssen fließen.
E - MOTIONEN (Energy in motion) sind wie Wellen – sie kommen und gehen.
Emotionen sind die Schwingungen unseres Körpers, die wir wahrnehmen.

© Maike Mertens

EMOTION



Reflexionsfragen

- Welche Emotionen zeigen sich bei mir häufig?
- In welchen Situationen halte ich Emotionen eher zurück?
- Was verändert sich, wenn Emotionen sein dürfen, ohne analysiert zu werden?

© Maike Mertens

EMOTION

© Maike Mertens

MIND

Die Macht deiner Gedanken – ein innerer Kreislauf

Gedanken wirken nicht nur im Mind.

Sie setzen einen inneren Kreislauf in Gang.

Ein **Gedanke** wird eingeordnet.
Diese Einordnung löst eine **Emotion** aus.
Die Emotion führt zu einer **biochemischen Reaktion** im Körper.
So beeinflussen Gedanken das Nervensystem, den Hormonhaushalt und deine körperlichen Zustände.

Dieser Kreislauf läuft unbewusst ab und stabilisiert sich durch Wiederholung.

Veränderung entsteht dort, wo Gedanken bewusst wahrgenommen und neu eingeordnet werden.

Nicht durch positives Denken, sondern durch Klarheit.

Wenn sich die gedankliche Einordnung verändert, verändert sich die emotionale Reaktion und damit auch die biochemische Antwort des Körpers.

© Maike Mertens

MIND

Dein Mind ordnet dein Erleben ein.

Problematisch wird es, wenn Gedanken dauerhaft bewerten, interpretieren oder Druck erzeugen und diese dauerhaft negativ sind. Innere Ordnung entsteht nicht nur durch positives Denken, sondern durch bewusste Einordnung.

Ein Großteil mentaler Prozesse läuft unbewusst ab.
Das Unbewusste steuert Gewohnheiten, Bewertungen und automatische Reaktionen.
Das bewusste Denken ist langsamer und dient vor allem der:

- Einordnung
- Reflexion
- bewussten Ausrichtung

Veränderung entsteht nicht durch Kontrolle unbewusster Prozesse, sondern durch bewusstes Wahrnehmen und wiederholte Umprogrammierung.

Impuls
Nicht jeder Gedanke braucht eine Reaktion.

© Maike Mertens

MIND



Reflexionsfragen

- Welche Gedanken wiederholen sich bei Belastung?
- In welchen Momenten entsteht innerer Druck durch Bewertungen?
- Wie fühlt es sich an, Gedanken wahrzunehmen, ohne ihnen zu folgen?
- Wo bin ich in Gedankenschleifen gefangen?

© Maike Mertens

MIND

© Maike Mertens

Dein Programm



Welche prägenden Sätze hast du als Kind gehört?

- “Das bildest du dir ein.”
- “Was werden die anderen denken?”
- “Du bist undankbar.”
- “Wegen dir geht es mir schlecht.”
- “Stell dich nicht so an.”
- “Hör auf zu weinen.”
- “Schäm dich.”

© Maike Mertens

SELBST - ESSENZ

Von Innen nach außen leben

Das Selbst beschreibt den inneren Kern jenseits von Rollen, Erwartungen und Anpassung.
Aus dem Selbst heraus entsteht Kohärenz.
Gesundheit vertieft sich dort, wo das Leben nicht nur reagiert, sondern aus dem Inneren gestaltet wird.

Kohärenz beschreibt einen Zustand innerer Stimmigkeit zwischen:

- Körper
- Emotion
- Mind

Kohärente Zustände sind mit:

- verbesserter Stressregulation
- höherer Anpassungsfähigkeit
- stabilerer Selbstwahrnehmung

verbunden.

Das Selbst wirkt dabei als integrierende Instanz.

Impuls
Aus dem Inneren zu leben verändert die Richtung.

© Maike Mertens

SELBST - ESSENZ



Reflexionsfragen

- Wann erlebe ich mich stimmig mit mir selbst?
- Wo orientiere ich mich noch stark im Außen?
- Was bedeutet es für mich, aus meiner Essenz zu handeln?
- Wo handle ich bereits stimmig zu meinem Selbst?

© Maike Mertens

SELBST - ESSENZ

© Maike Mertens

GEDANKENMEDIZIN

Maike Mertens

Ich freue mich auf deine Erkenntnisse,
Beobachtungen und Fragen:

maike.mertens@gedankenmedizin.de

Hier findest du meine Angebote:
https://gedankenmedizin.de

Und hier meine Praxis:
https://praxismaikemertens.de

© Maike Mertens

Rechtlicher Hinweis

Dieses Workbook dient der Information, Gesundheitsbildung und persönlichen Reflexion. Es ersetzt keine individuelle medizinische Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, Erkrankungen sowie Fragen zu Diagnosen, Medikamenten oder bestehenden Behandlungen wende dich bitte an eine entsprechend qualifizierte medizinische oder therapeutische Fachperson.

Die enthaltenen Impulse und Reflexionsübungen sind als Anregungen für deine persönliche Auseinandersetzung gedacht.

© 2026 Maike Mertens | GedankenMedizin

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung der Inhalte – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht gestattet.

Kontakt:

maike.mertens@gedankenmedizin.de

https://gedankenmedizin.de

Impressum:

https://gedankenmedizin.de/impressum