

TRANSKRIPT

Interviewerin:

Stellen Sie sich vor und erzählen Sie uns von Ihrer Arbeit und was Sie dazu inspiriert hat.

Dr. Mike Dow:

Ich bin Dr. Mike Dow. Ich bin lizenziertes Psychotherapeut und Autor. Ich konzentriere mich auf Hirngesundheit und helfe Menschen, ein glücklicheres und gesünderes Leben zu führen, in dem sie ihr höchstes Selbst manifestieren können.

Interviewerin:

Toll. Ich habe gelesen, dass es eine Geschichte von einem Familienmitglied gibt, die Sie dazu inspiriert hat. Erzählen Sie von Ihrem Bruder.

Dr. Mike Dow:

Als wir Kinder waren, hatte mein kleiner Bruder einen schweren Schlaganfall, mit gerade 10 Jahren. Ich war sein großer Bruder und sah Dinge in der Notaufnahme, in der Kinderklinik und etwas wurde tief in mir gepflanzt damals, vor Jahrzehnten. Mir wurde klar, dass es so viel auf der Welt gab, das ich nicht kontrollieren konnte, aber es gab so viel, das ich tun wollte, um zu helfen. Also begann ich, mich freiwillig für behinderte und leidende Kinder einzusetzen, HIV-positive Kinder, obdachlose Kinder oder Kinder obdachloser Eltern. Und diese außerschulische Tätigkeit beruhte irgendwie auf dem vielen Schmerz, den mein Bruder, den ich durchgemacht habe. Seine Genesung dauerte Jahre, zwei massive Gehirnoperationen, Sprachtherapie, Physiotherapie. Er musste wieder laufen lernen. Er ist immer noch auf der rechten Seite gelähmt.

Eines Tages hatte ich diesen Aha-Moment. Das war beim ersten Mal, als ich mit 21 Jahren zur Therapie ging. Mein Hauptfach war nicht Psychologie, als ich an der USC studierte. Ich machte eine Trennung durch. An Wochenenden machte ich Freiwilligenarbeit. Ich dachte, dass ich Unterhaltungsanwalt oder Geschäftsmann sein würde und dass ich diese Leidenschaft an den Wochenenden ausführen und freiwillig arbeiten würde. Sei es bei einem Camp für Kinder, Kinder mit HIV, trauernde Kinder. Dann ging ich zum ersten Mal zur Therapie.

Ich saß auf diesem Stuhl und nach ungefähr sieben Minuten wusste ich es einfach: „Das will ich mit meinem Leben machen.“ Ich war nicht oft bei dieser Therapeutin, aber es war ein Aha-Moment, in dem ich dachte: „Oh, richtig, ich könnte das tun, was sie tut, und den Menschen als Vollzeitjob helfen. Das ist ein Traumjob.“ Also ging ich zurück zur Uni. Ich erfüllte die Voraussetzungen nicht. Statistik und all diese Dinge, die man

braucht. Und ich erhielt einen Master und einen Dokortitel. Was ich in meiner Praxis am liebsten machen und wofür ich brenne, ist Hypnotherapie, eine neue Leidenschaft von mir, die ich vor ein paar Jahren entdeckt habe.

Interviewerin:

Nur ein bisschen mehr über Ihren Bruder: Denn sein Gehirn ... Es gab wahrscheinlich keine sehr gute Prognose für ihn im Alter von 10 Jahren. Aber es scheint, als hätte er all die Arbeit gemacht und er ist geheilt und erholt und hat erstaunlich schnell Fortschritte gemacht. Können Sie kurz beschreiben, was nötig war, um das Unmögliche möglich zu machen? Wie sah seine Heilungsreise aus und was haben Sie daraus gelernt?

Dr. Mike Dow:

Die Heilungsreise meines Bruders war lang und schwierig. Ich werde nie vergessen, wie ein Arzt in der Notaufnahme zu Beginn seiner Genesung... Es war ein massiver Schlaganfall war. Auf seinen Gehirnschans ist eine Hälfte seines Gehirns einfach tot, weg. Und ein Arzt sagte uns: „Mit diesem Schlaganfall sollten Sie ihn nur für den Rest seines Lebens in ein Pflegeheim stecken. Er wird nie ein normales Leben führen. Er wird für den Rest seines Lebens Unterstützung brauchen.“ Er sagte uns, wir sollten aufgeben. Dann gab es diese andere Kinderärztin, die unglaublich war. Sie gab meinem Bruder diese Uhr, als er ging. Er wurde für den Rest seiner Behandlung in ein anderes Krankenhaus geflogen.

Es war eine G.I. Joe Uhr. Sie sagte zu meinem Bruder: „Du wirst auf dieser Reise kämpfen müssen. Es wird schwer werden. Ich gebe dir diese Uhr, damit du dich jeden Tag daran erinnerst, dass du für deine Genesung kämpfen musst.“ Ich habe meinen Bruder beobachtet, und es war schwer. Mein Vater war Arzt, also recherchierte er all diese Dinge. Er gab ihm Fischöl, was zu der Zeit viele Leute für Schlangensöl hielten. In der Forschung, die mein Vater machte ... Im Gehirn, das jetzt mein Fachgebiet ist, fand man heraus, dass etwas an diesen Omega-3-Fettsäuren wirklich hilft, das Gehirn zu heilen. Wir kombinierten das also mit intensiver Therapie, mit Physiotherapie. Er machte diese experimentelle Zwangstherapie in einem anderen Krankenhaus. Heute fährt und geht mein Bruder.

Kürzlich war er bei einem neuen Neurologen in Las Vegas. Er ging in die Praxis und dieser Neurologe sagte... Er hatte seine Scans und seine Krankenakte und er sagte: „Sie sind David Dow? Sie können nicht David Dow sein.“ Er sprach mit meinem Bruder und sagte: „Es ist unmöglich, dass Sie sprechen und gehen.“ Mein Bruder fährt. Er tut Dinge, die buchstäblich unmöglich waren. Was das für mich getan hat, ist, dass es mir Hoffnung gab. Hoffnung für all die Leute da draußen, die denken: „Oh mein Gott, ich habe etwas und jemand hat mir gesagt, dass ich einfach aufgeben soll.“ Ich weiß aus

meiner Familie: Wenn man nicht aufgibt, ist es der Unterschied, ob man für den Rest seines Lebens im Pflegeheim ist oder ein völlig unabhängiges Leben führt. Er hat eine Beziehung. Er ist gerade von einer internationalen Reise zurückgekommen. Dinge, die damals undenkbar waren. Also, ja, ich habe diesen Glauben an das Unmögliche, aber ich weiß auch, dass man die richtigen Werkzeuge finden muss. Daher rühren all die Forschungen und meine Arbeit.

Interviewerin:

Genau. Man muss also diese Verantwortung, diese Entschlossenheit und diese Verpflichtung haben. Denn es ist oft harte Arbeit, etwas zu heilen, von dem manche denken, dass es unheilbar oder irreversibel ist. Und dann braucht man Liebe und Unterstützung und Forschung und die verschiedenen Werkzeuge in der Werkzeugkiste, um das Gehirn zu heilen, den Körper zu heilen.

Sie haben gerade ein Buch geschrieben mit dem Titel: „Your Subconscious Brain Can Change Your Life“. Können Sie uns ein wenig darüber erzählen? In „Heal“ spricht Bruce Lipton über Epigenetik und darüber, dass unsere unterbewussten Überzeugungen darüber entscheiden, wie wir das Leben sehen. Und wie wir das Leben sehen, bestimmt dann, wann wir mit Stress reagieren. Können Sie über das Unterbewusstsein sprechen und was es tun kann, um uns zu helfen?

Dr. Mike Dow:

Ich liebe das Unterbewusstsein. Und es kann so viel tun. Es gibt so viel Reichtum und so viele Dinge. Selbst die Einrichtung in diesem Raum, die Farbe als Beispiel. Es gibt so viele Dinge unter unserem Bewusstsein, die unsere Stimmung beeinflussen, und wir sind uns dessen nicht einmal bewusst. Aber Hypnose hebt das auf die nächste Ebene. Denn es ist eine Art direkter Weg ins Unterbewusstsein. Kennen Sie den alten Werbespot: Das ist Ihr Gehirn, das ist Ihr Gehirn auf Drogen? Ich habe einen Scan von meinem Gehirn und meinem Gehirn unter Hypnose. Ich habe ein SPECT und ein EEG. Wir können den Unterschied in den Gehirnwellen im EEG und die Durchblutung und Aktivität im SPECT-Scan sehen. Viele Leute denken, dass Hypnose für Vegas ist, es Sie einer Gehirnwäsche unterzieht und Sie wie ein Hund bellen und Sie sich blamieren werden. Aber die Theta-Gehirnwellen, das konnte man in meinem EEG sehen, erlauben es mir, so viele Dinge zu tun, um den Menschen zu helfen, zu heilen.

Ich denke, es gibt so viele Menschen mit Trauma, sowohl mit schweren Traumata als auch mit kleinen Traumata. Was ich unglaublich finde: Meine Lieblingssache am unterbewussten Gehirn und Hypnose ist, dass wir wissen: Wenn man diese Thetawellen aktiviert, funktioniert die Löschtaste im Gehirn besser, die Aufnahmetaste funktioniert besser, und Sie können auf die emotionalen Zentren im Gehirn zugreifen, die diese

visuellen Bilder enthalten. Wenn Sie zum Beispiel eine PTBS haben, haben Sie wahrscheinlich Albträume. Sie haben Rückblende, die sehr viszeral sind, visuell oder auditiv. Hypnose ermöglicht es mir, genau dort hineinzugehen und mit diesen Theta-Gehirnwellen zu sagen: „Wir werden diesen Teil da drüben einfach löschen.“ Und es hilft den Menschen, sich freier zu fühlen. Und das ist nur eines von vielen Dingen, die man damit machen kann. Ich glaube wirklich, dass manche Menschen durch das Aktivieren und Nutzen ihres Unterbewusstseins ihr Leben wirklich verändern können. Ich habe das bei Leuten gesehen, die ich behandelt habe.

Interviewerin:

Ja. Das Knifflige am Unterbewusstsein ist, dass wir vielleicht ein Trauma haben, das wir seit der Kindheit verdrängt haben, Es war zu schmerzhaft. Als schützenden Überlebensmechanismus haben wir es unterdrückt oder irgendwo in unserer Psyche versteckt.

Dr. Mike Dow:

Ja, genau.

Interviewerin:

Hypnotherapie kann das also öffnen. Wenn sich Menschen festgefahren fühlen oder eine traumatische oder emotionale Ursache für ihren Zustand vorliegt, können sie jemanden wie Sie aufsuchen und das dann entwurzeln, oder?

Dr. Mike Dow:

Ich bin immer wieder erstaunt, was wir entdecken. Es ist also so, als gäbe es in einem Keller einen verschlossenen Raum, in dem es einen verschlossenen Aktenschrank gibt, in dem sich eine Akte von etwas befindet, von dem Ihr Unterbewusstsein sagte, dass Sie damals nicht damit umgehen konnten, da Sie nicht die Werkzeuge hatten. Wenn Sie jedoch bereit sind, können Sie durch Ihr Unterbewusstsein und Hypnose in den Keller gehen, die Tür öffnen, den Aktenschrank öffnen, die Akte herausnehmen und sie anschauen. Wenn Sie bereit sind. Und wenn Sie es dann sehen und es wissen, können Sie die Punkte manchmal verbinden. Manchmal wenden die Leute eine kleine Technik an, die man Kristallkugel nennt. Wenn wir eine Erinnerung gefunden haben, sage ich etwas wie: „Während ich von fünf auf eins zurück zähle, wird es klar wie eine Kristallkugel und Sie können sehen, welches Ihrer Symptome tatsächlich direkt oder indirekt mit diesem negativen Ereignis verbunden sind. Fünf, vier, drei, zwei, eins.“ Und manchmal gibt es diese Aha-Momente und man erkennt: „Oh, diese Beckenschmerz waren eine Folge davon.“ Manchmal bekomme ich Gänsehaut, wenn ich darüber nachdenke, wie viele Symptome eigentlich das Resultat von etwas sind, an das man sich erinnert oder nicht, das die Menschen in der Vergangenheit erlebt haben.

Interviewerin:

Wie sieht es dann aus? Wie heilen Sie das? Geben Sie dem Ereignis eine neue Bedeutung? Wird das innere Kind geheilt, indem der Erwachsene zurückgeht? Wie geht das?

Dr. Mike Dow:

Sie können all das machen. Ich nutze verschiedene Techniken. Ja, wir können zurückgehen, wir können es umschreiben, die emotionale Seite der Erinnerung übermalen. Ein Teil des Gehirns, der sich in Worten erinnert, weiß noch, dass es passiert ist, aber emotional... Für die meisten Menschen sind es die emotionalen, die physiologischen Geist-Körper-Symptome, die wirklich Stress verursachen. Wenn wir also die Bilder loswerden oder die Art, wie sie im Körper gespeichert sind, können wir sie auf diese Weise ändern. Oder wir können direkt zum Symptom gehen. Gehirnscans haben gezeigt, dass das unterbewusste Gehirn, wenn es aktiviert ist, eine unglaubliche Kontrolle über den Körper hat. Dinge, die Ihr Bewusstsein nicht tun kann. Wenn Sie sich zum Beispiel nur sagen, dass Sie speicheln sollen, können Sie nicht speicheln, oder? Es ist etwas, das sich der bewussten Kontrolle entzieht. Aber wenn Sie in Hypnose wären und Sie sich mit dem geistigen Auge, mit der unterbewussten Linse Ihr Lieblingsessen vorstellen, könnten Sie wahrscheinlich Speichelfluss anregen.

Hypnose funktioniert also ein bisschen indirekt. Es sagt nicht: „Schmerzen, verschwindet.“ Aber ich könnte Sie bitten: „Stellen Sie sich vor, dass es in den Beckenschmerzen Regentropfen gibt. Stellen Sie sich vor, dass diese Regentropfen warm sind. Jedes Mal, wenn Sie einen Regentropfen fühlen, schmilzt der Schmerz weg. Und wenn es Regentropfen gibt, gibt es auch einen Baum, und dieser Baum kann gepflanzt werden. Und ziemlich bald werden Sie wie bei allen Bäumen feststellen, dass die Blätter im Winter abfallen. Und was passiert, wenn sie im Winter abfallen? Bald im Frühjahr beginnen neue Blüten, neue Blätter zu sprießen. Und das sind die Sprossen und Blätter Ihres Lernens und Heilens. Man nutzt diese Metaphern. Manche davon direkt, wie die Regentropfen, die den Schmerz lindern, als würden Sie Schmerzsalbe auftragen, aber mit Ihrem Geist. Aber auch spirituelle Metaphern, die die Menschen sehen lassen: „Oh, es gibt Blüten. Es gibt Dinge, die ich erkennen kann.“

Deshalb nutzen so viele Menschen dies, um Krebs zu heilen und das Immunsystem zu stärken. Renommierete Universitätskliniken wie MD Anderson setzen jetzt Hypnose gegen Krebs ein. Durch Hypno-Sedierung, Hypno-Geburt können wir Schmerzen reduzieren. MD Anderson führt derzeit einige Eingriffe durch, für die eine Vollnarkose nötig wäre. Sie verwenden Hypnose plus Lokalanästhesie. Das ist natürlich viel besser für den Körper in Bezug auf Entzündungen, die Genesungszeit. Diese Frauen, Brustkrebsüberlebende reduzieren ihre Krankenhausaufenthalte mit dieser Technik.

Und lassen Sie mich nicht von Heilung anfangen. Es gibt ein anderes Krankenhaus, das Medizinstudenten gestresst hat. Die Hälfte von ihnen lernte Hypnose, die andere Hälfte nicht. Sie hatten Prüfungen, eine sehr stressige Zeit für Medizinstudenten. Sie maßen in ihrem Blut die Reaktion ihres Immunsystems. Die Medizinstudenten, die lernten, in einer stressigen Zeit Hypnose zu nutzen, hatten ein verbessertes Immunsystem. Die Medizinstudenten, die keine Hypnose nutzten, waren gestresst und ihr Immunsystem ging runter. Wo wurde es in ihrem Blut gemessen. Das ist also kein Vegas-Nebenprogramm, sondern echte Wissenschaft, echte Medizin, die Menschen täglich nutzen können.

Interviewerin:

Ich bin überwältigt davon, was Hypnotherapie kann. Auch bei Sucht oder Phobie, oder? Arbeiten Sie mit Menschen mit Sucht und Phobie? Häufig sind es weitervererbte unterbewusste Programme, die das Suchtverhalten hervorrufen, das Sie dort drin freisetzen können, oder? Oder Phobien. Flugangst, die irrational ist, oder Angst vor Spinnen oder was auch immer.

Dr. Mike Dow:

Ich glaube, Hypnose ist eines der besten Werkzeuge für Phobien und Sucht. Es ist ein Add-On. Die Technik in meinem Buch heißt Unterbewusste Visualisierungstechnik. Der Plan, den ich erstellt habe, beginnt mit kognitiver Verhaltenstherapie und fügt dann Hypnose hinzu und eine andere Form der Therapie: bilaterale Stimulation. Das ist etwas, das Sie auf der rechten und linken Seite Ihres Körpers empfinden, sodass die rechte und linke Seite des Gehirns sich an der Heilungsaktion beteiligend. Denn Hypnose verschiebt die Gehirnaktivität meistens nach rechts. Die linke Seite soll auch beteiligt sein. Indem man all diese Modalitäten kombiniert, kann man eine tiefgreifende Wirkung erzielen. Wenn also jemand eine Phobie hat, Angst vor dem Fliegen...

Es gibt diese unglaubliche Studie mit Gehirnschans. Sie ließen Leute Ihre Hände verbrennen. Sie hielten etwas brühend Heißes. Dann sollten sie es sich wirklich lebhaft vorstellen. Sie geben also Ihr Bestes und sagen: „Ich stelle mir vor, dass meine Hand verbrannt wird.“ Dann nutzten sie Hypnose und sagten dasselbe: „So anschaulich es geht, mit dem Auge Ihres Geistes: Es ist, als hielten Sie dieses brühend heiße Objekt.“ Sie scannten ihr Gehirn unter allen drei Bedingungen. Wenn Sie Hypnose nutzen, um sich etwas vorzustellen, sieht das Gehirn so aus, als würde es tatsächlich verbrannt, obwohl Sie nichts in der Hand halten. Was nicht der Fall war bei den Hirnschans von Menschen, die sich etwas mit ihrem bewussten Gehirn vorstellten. Das ist echt unglaublich.

In meinem EEG hat man gesehen, dass der Hinterhauptlappen in meinem Gehirn, der aktiviert wird, wenn man etwas sieht, wie ein Kracher aufleuchtete, wirklich schnelle Beta-Gehirnwellen, obwohl meine Augen geschlossen waren. Das bedeutet, dass alles, was Sie sich während der Hypnose mit dem Auge Ihres Geistes vorstellen, vom Gehirn wahrgenommen wird, als würden Sie es sehen. Warum ist das bei Phobien so wichtig? Ich habe früher nur kognitive Verhaltenstherapie gemacht. Ich war sehr vorschriftsmäßig. Es war ein langwieriger Prozess.

Die Leute mochten diesen Prozess nicht und kreierte diese kleinen Schritte. Ich nutze diese Techniken immer noch. Aber in der abgestuften Konfrontationstherapie geht es darum, sich auszusetzen und sich selbst beizubringen: „Ich kann das.“ Wenn das Gehirn glaubt, dass man es kann und es geschafft hat, dann kann man es wieder und es ist einfacher. Wenn Sie das Gehirn dazu verleiten, zu denken, dass Sie in diesem Flugzeug sitzen und abheben, ist es jetzt exponentiell einfacher, wirklich in das Flugzeug zu steigen, da Sie es auf einer bestimmten Ebene bereits gemacht haben und das Gehirn ausgetrickst haben zu denken, dass Sie tun, was Sie sich vorstellen. Und je tiefer die Hypnose, je tiefer die Trance, desto realer fühlt sie sich an. Und Sucht ist wirklich interessant, weil man bei Sucht diese Szenen im geistigen Auge spielen kann. Sucht ist meist eine Schleife, ein Pfad, der in das Gehirn eingraviert ist. Und Menschen haben diese Trigger. Wenn ich jemanden auf ein problematisches Verhalten hin einschätze, frage ich unter anderem: „Gibt es eine bestimmte Tageszeit, bei der Sie ohne dieses Essen, dieses Getränk gereizt werden?“ Das liegt an diesem Pfad, oder? Also, nachts ...

Interviewerin:

17:00 Uhr, ich brauche meinen Scotch.

Dr. Mike Dow:

„Ich brauche diese Happy Hour. Ich brauche den Scotch.“ Wenn ich diese Schleife neu verkabeln, etwas von dem gewohnten Verhalten entnehmen und die Gedanken und Gefühle neu programmieren kann, die dazu führen, und sie etwas anderes sehen lassen... Natürlich können Sie sich wirklich gut fühlen. Mein SPECT-Scan hat gezeigt, dass meine Basalganglien unter Hypnose aufleuchteten. Das ist der Teil des Gehirns, der wirklich involviert ist bei diesem Gutfühldopamin. Wenn Sie also jemandem helfen könnten, sich gut zu fühlen, ohne etwas einzunehmen, sondern nur durch Hypnose, und dann sehen, wie der neue Film im Kopf abgespielt wird mit all diesen Techniken, und Sie sie das Band dann nochmals abspielen lassen, aber eine andere Handlung auswählen, können Sie diese neuen Bahnen im Gehirn erzeugen. Dies geht mit traditionellen kognitiven Verhaltenstechniken. Es funktioniert, aber es dauert lange. Viele Sitzungen. Hypnose ist in der Regel ziemlich schnell. Beispielsweise etwas Übliches wie Gewichtsverlust. In allen Studien dieser med-Analyse wurde festgestellt, dass ko-

gnitive Verhaltenstherapie beim Abnehmen hilft. Aber in allen Studien, in denen sie Hypnose zur kognitiven Verhaltenstherapie hinzufügten, verloren diese Probanden doppelt so viel Gewicht. Man verwendet also diese bewussten Techniken und nimmt das Unterbewusstsein hinzu, um die maximale Wirkung zu erzielen, was ich toll finde. Ja, es ist aufgeladen.

Interviewerin:

Erzählen Sie uns, was das Gehirn ... Ihr Bruder war in der Lage, durch all diese verschiedenen Therapien und die G.I. Joe Uhr einen Großteil seines Gehirns zu heilen und es anzustellen und wieder an Bord zu bringen. Sagen Sie uns, was mit dem Gehirn möglich ist. Sie sprechen von Gehirnebel und können ihn in drei Wochen beheben. Drei?

Dr. Mike Dow:

Ja.

Interviewerin:

Ist es möglich, Alzheimer umzukehren? Omega-3-Fettsäuren können das Gehirn heilen. Sprechen Sie mit uns darüber, was mit dem menschlichen Gehirn möglich ist.

Dr. Mike Dow:

Das menschliche Gehirn ist das unglaublichste magische Wesen auf dem Planeten, meiner Meinung nach. Ich denke, dass es unser kostbarstes Organ ist. Welches andere Organ beeinflusst jede Entscheidung, die wir treffen, unsere Persönlichkeit, wer wir sind? Wir haben alle diese Gehirne, die, selbst wenn Sie nur ein Durchschnittsmensch sind ohne eine schwerwiegende Krankheit, alle altern, was bedeutet, dass sie schrumpfen. Was ist nicht gut, oder? Wir wissen, dass Zucker das Gehirn schrumpft. Wir wissen, dass Stress das Gehirn schrumpfen lässt.

Wir wissen aber auch, dass es so viel gibt, was möglich ist. Wenn Sie Menschen anschauen, die unglaubliche Dinge getan haben ... Ich habe eine Form der Hypnose studiert, die Ericksonsche Hypnose, die auf der Arbeit des Psychiaters Dr. Milton Erickson basiert, der aufgrund einer Kinderkrankheit gelähmt war. Aber dann lernte er in seiner eigenen Hypnosearbeit, wieder zu gehen. So brachte er sich dann selbst bei, wie man wieder geht. Im Fall meines Bruders waren es Omega-3-Fettsäuren plus Therapie.

Schauen Sie sich an, was in der Welt funktioniert. Curry in Indien hat wahrscheinlich damit zu tun, dass die Menschen im ländlichen Indien einen Bruchteil der Alzheimer-Krankheit haben, die wir hier haben. Diese Modalitäten zusammensetzen, einen Essenplan zusammensetzen, Therapien zusammensetzen, die funktionieren. Bei einem Schlaganfall-Überlebenden ist es physische Sprachtherapie und lustige Dinge.

Mein Bruder und meine Mutter haben online diese gemeinnützige Organisation für andere Schlaganfall-Überlebende. Sie spielen Aphasie-Jeopardy. Sie nutzen dieses Online-Spiel, in dem Schlaganfall-Überlebende ihre Sprache in diesem unterhaltsamen Spiel üben. Man bringt diese Dinge zusammen. Denn wenn es um das Gehirn geht, heißt es: Wer rastet, der rostet. Aber es heißt auch: Es nutzen und verbessern. Je mehr Sie etwas tun, desto mehr bilden Sie diese neuronalen Pfade, was ich wirklich unglaublich finde. Und wir wissen auch, dass Neuronen, die zusammen feuern, sich verdrahten. Es geht also nicht um dieses oder jenes, sondern dieses und jenes.

Was passiert, wenn Sie Omega-3-Fettsäuren einnehmen wie mein Bruder und Therapie, gesunde Ernährung und Bewegung hinzufügen? Ich denke, in all diesen Fälle ist es der Glaube, das Warum. Wenn Sie diesen Glauben hinzufügen können, der in Ihrem Kern, in Ihrem Herzen ist. Wenn Sie wieder Physiotherapie machen müssen und im Krankenhausbett sitzen oder mit Borreliose oder Fibromyalgie kämpfen und alles schmerzt, ist es das Warum. Und wenn Sie das Warum haben, wenden Sie all diese Techniken an: Ihre Ernährung, Bewegung, Lebensstil. Wir wissen, dass der Lebensstil... Vor 10 Jahren, vor 20 Jahren hatten sie Angst, als Antidepressiva herauskamen, die SSRIs, dass es Designer-Stimmungen sein würden. Die Leute würden einfach diese Pillen einwerfen, damit sich alle gut fühlen. Man könnte sich fühlen, wie man wollte, und das könnte gefährlich sein. Nun wissen wir, dass das nicht stimmt. Menschen können nicht sofort eine bestimmte Sache fühlen.

Wir wissen auch, dass Lebensstilinterventionen, Essen... Wir wissen, dass die mediterrane Ernährung oder die Diät, die ich befolge, die ketaterrane Diät ... Das ist Keto und Intervallfasten und Sport plus mediterrane Ernährung. Diese Ernährung mit hohem Omega-3-Gehalt beugt nicht nur Depressionen vor. In einer bahnbrechenden Studie, die in den letzten Jahren veröffentlicht wurde, behandelt diese Ernährung nicht nur geringfügige Depressionen, sondern schwerwiegende Depression. Mit Ernährung. Vor 20 Jahren hätte man gesagt: „Oh, das ist Quatsch, das ist nicht wahr. Vielleicht kann es ein bisschen helfen, aber das kann keine Behandlung sein, oder?“ Nun, das kann es. Ich denke, dass wir uns in unserer Welt verändern.

Wenn es irgendwie möglich ist, sollten wir nach diesen wirksamen Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln, Nahrungsmitteln, Kurkuma und Curry, Omega-3 und wildem Lachs, Blaubeeren suchen. Wenn wir uns die Forschung ansehen, gibt es etwas in Blaubeeren. Diese Antioxidantien passieren die Blut-Hirn-Schranke. Denn Menschen, die Blaubeeren essen, haben später viel weniger Demenz.

Das Gehirn ist auch schwierig, weil der Körper weiß, dass das Gehirn so kostbar ist. Deshalb gibt es diese Blut-Hirn-Schranke, um Toxine fernzuhalten, was auch viele der

heilenden Sachen fernhält. Also müssen wir durch Forschung wissen, was die Dinge sind, die ihren Weg ins Gehirn finden. Blaubeeren, ja. Omega-3-Fettsäuren haben eindeutig eine Wirkung. Viele der Lebensmittel mit viel B-Vitaminen, ja. Und es ist wirklich spannend, von Epigenetik zu sprechen und zu sehen, wie unsere Gene die Waffe laden, aber unsere Umwelt abdrückt.

Oder selbst wenn abgedrückt wurde und ein Gen ausgedrückt wurde, können Sie das durch Ihren Lebensstil ausschalten, durch das, was du tust. Psychotherapie, Meditation, Essen, Bewegung. Wir wissen, dass Gene ein- oder ausgeschaltet werden können, ausgedrückt oder ruhend sein können. Meine eigenen Gentests haben mir einige Dinge gezeigt, von denen ich das Gefühl hatte, dass sie wahr sind. Ich weiß, dass ich bestimmte Gene habe, auf die ich aufpassen muss. Ich habe sehr schlechte Gene für die Entgiftung, also habe ich etwas Entgiftungstee neben mir. Und ich weiß, dass ich mehr Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl sowie Zwiebeln und Knoblauch essen muss, was meinem Körper helfen könnte, der diese Gene hat, die etwas nicht gut genug tun, was meiner langfristigen Gesundheit hilft. Und ich denke, dass es in unserer Zeit so viele Informationen und so viel Kraft gibt, dass wir jeden Tag so viel Kraft haben, wenn wir die Motivation haben, aufzuwachen und die Dinge zu tun, die wir wissen tun müssen.

Interviewerin:

Amen.

Dr. Mike Dow:

Sie rennen offene Türen ein.

Interviewerin:

Amen. Halleluja. Ja, genau. Es geht darum, zu lernen, diese Umgebung für Sie zu optimieren. Es gibt kein Schema F. Wir haben alle unterschiedliche Hintergründe, sind anderen Toxinen, Umgebungen, vererbten Glaubenssystemen ausgesetzt.

Dr. Mike Dow:

Ja. Kann ich eine Sache sagen, bevor ich sie vergesse?

Interviewerin:

Ja.

Dr. Mike Dow:

Die wichtigste Zahl in einer Studie ist eins. N ist gleich eins. Man sieht all diese groß angelegten Studien mit einer großen Stichprobengröße. Wenn Sie schwer fassbare Beschwerden haben – Fibromyalgie, Borreliose, ruhelose Beine, etwas, das umstritten

ist, an das manche Menschen nicht glauben. Sie sehen sich diese Studien an und es gibt 400 Personen in dieser Studie. Diese Personen haben alle unterschiedliche Gene. Die wichtigste Zahl ist also keine große Studie. Große Studien sind großartig, versteh mich nicht falsch. Aber letzten Endes, wenn eine Studie 2.000 Menschen, 1.000 Menschen, 10.000 Menschen hatte, ist die einzige Person, die für Sie wirklich wichtig ist, oder für mich oder jemanden, der leidet, ist N gleich eins. Denn wenn Sie Gene haben, die sie nicht haben, und Sie dieses Gen haben, das so anders ist, dann gibt Ihnen auch die robusteste, gut durchdachte Studie nicht die Informationen, die Sie brauchen, was meiner Meinung nach für so viele Menschen zutrifft, die heilen müssen. Sie gehen zu einem traditionellen Arzt und ihnen wird gesagt, dass sie verrückt sind und dass dies die einzige Option ist. Naja, vielleicht für 999 Leute, aber manchmal nicht für einen.

Interviewerin:

Ja. Und das ist der Trick: herauszufinden, was für einen die richtige Formel ist. Deshalb beruhigen Dinge wie Meditation den Geist, sodass man auf diese innere Führung hören und die Fragen stellen kann. Und dann tauchen die Menschen auf: „Oh, Hypnotherapie, da finde ich Anklang. Das werde ich versuchen.“ Man muss also sein eigenes Forschungsprojekt werden, oder?

Dr. Mike Dow:

Ja. Ich sage den Leuten, die ich behandle, immer: „Letzten Endes sind Sie der Experte über sich.“ Ich schreibe Bücher, recherchiere viel, aber letzten Endes sind Sie der wahre Experte über sich. Und Ihre Gefühle sind Informationen. Wenn Sie ein bestimmtes Gefühl zu einer Beziehung haben, wenn Sie ein bestimmtes Gefühl zu einer Behandlung haben, zu einem Protokoll und Sie sich dabei wohl fühlen, sind Sie letzten Endes der wahre Experte über sich.

Interviewerin:

Toll. Praktische Werkzeuge für die Leute. Was sind einige praktische Werkzeuge, die Sie Ihren Kunden geben oder Menschen, mit denen Sie arbeiten, damit sie diese Übungen machen und diese Muskeln trainieren und ihr eigenes Leben verbessern können, wenn Sie mit ihnen gearbeitet haben?

Dr. Mike Dow:

Einer meiner liebsten Tricks mit Hypnose ist, dass ich immer eine Brücke baue. Ich erzeuge einen kleinen Knopf an ihrem dominanten Zeigefinger, den sie mit dem Daumen drücken können. Und ich lasse sie sich vorstellen ... Es ist egal, wofür es ist. Es könnte für ein Trauma sein, Krebs, ein Immunboost, für Migräne, Fibromyalgie oder eine dieser Erkrankungen, die so schwer zu behandeln sind und die moderne Medizin nicht gut behandelt. Ich lasse sie sich Energien, Gefühle, Aha-Momente, Einsichten vorstellen.

len. Es könnte Schmerzlinderung sein, Ihre eigene innere Apotheke, ein Tropfen Ihres eigenen persönlichen Morphiums in Ihrem eigenen Gehirn. Wir haben natürliche morphiumähnliche Substanzen in unserem Gehirn und unserem Körper. Ich helfe ihnen, sich vorzustellen, dass es diesen Knopf gibt und dass alles, was wir in einer Übung tun, die manchmal 30 oder 40 Minuten dauert, dass es alles den Arm hinab zu dem Finger läuft. Und wenn sie einen kleinen Schub brauchen in ihrem Wachleben, wenn sie nervös sind vor einer öffentlichen Rede und im Sitzungssaal sind und gleich dran sind, drücken sie es einfach. Und das Gehirn erinnert sich. Wie, als ich mir mich glücklich vorstellte, wie in meinen SPECT-Scans zu sehen, und meine Basalganglien aufleuchteten, weil ich mir diesen Strand vorstellte, an dem ich als Junge mit meiner Mutter gewesen war. Es war eine echte Reaktion in meinem Gehirn, als würde ich heute mit meiner Mutter an den Strand gehen.

Wenn wir uns an Dinge erinnern können, können wir diese kleinen Knöpfe installieren, die ich meinen Klienten gebe. Das ist so ein toller kleiner Trick, dass wir tatsächlich ein bisschen machen können und dass es nicht einmal pro Woche eine 50-stündige Übung ist, sondern etwas, das Sie in Ihr bewusstes, waches Alltagsleben mitnehmen können.

Interviewerin:

Dinge wie bipolare, manische Depression, alles in diesem Bereich, Depression, Angst, ADHS – sind diese Dinge ohne Medikamente behandelbar, und wenn ja, wo fängt man an?

Dr. Mike Dow:

Das ist eine wirklich große Frage. Sind diese größeren psychiatrischen Erkrankungen ohne Medikamente behandelbar? Für manche Leute, ja. Für andere Menschen, nein. Wir wissen auch, dass in einigen Fällen Toxine... Wir wissen, dass einige Kinder empfindlicher auf Lebensmittelfarben reagieren, was manchmal zu Hyperaktivität führt, und manche Kinder tun es nicht. Nochmals: Eins ist die wichtigste Zahl. Wir sind alle so einzigartig und verschieden und manchmal ist das Gehirn... Wenn man die Studie betrachtet, die bewiesen hat, dass die mediterrane Ernährung schwere Depressionen wie bipolare Störungen behandeln kann... Eine schwere depressive Störung ist eine polare Störung. Das heißt: Es geht Ihnen gut, dann stürzen Sie ab und es geht Ihnen wieder gut. Bipolare Störung ist das gleiche. Jetzt haben Sie ein Hoch, das mit diesen Tiefs einhergeht, und die Tiefs dauern normalerweise länger. Manchmal kann das Jahre dauern.

Aber ich denke, dass die Leute es falsch angehen. Ich denke, dass viele Leute ... Es gibt all diese Schulen. Wenn jemand traditionell ist, sind es Medikamente und nur Medikamente. Wenn Sie integrativ sind, wenn Sie an Psychotherapie glauben, an Ernährung,

an chinesische Medizin... Es gibt all diese verschiedenen Denkschulen. Und ich glaube wirklich an diese personenzentrierten Modelle der Pflege: Verstand, Körper, Geist. Bio-, Psycho-, Sozial-, spirituelle Behandlung, Wellness-Modelle. Ich glaube, dass viele von uns direkt sagen: „Oh, okay, hier ist ein von der FDA zugelassenes Medikament. Ich werde das zuerst machen.“ Vielleicht, wenn diese Person wirklich an Selbstmord denkt, wenn es einfach so schlimm ist, dass es sofort etwas geben muss.

Interviewerin:
Akut.

Dr. Mike Dow:

Akut, ja. Dann ist es großartig. Aber so viele andere Male können wir mit dem Lebensstil, Ernährung, Bewegung anfangen. Und Studie um Studie, in denen sie diese Antidepressiva vergleichen, die verschreibungspflichtigen, mit Bewegung, übertrifft Sport immer die Antidepressiva. Der Lebensstil hat also etwas. Den Blutfluss in den Körper erhöhen. Omega-3-Fettsäuren haben etwas, vor allem Omega-3-Fettsäuren mit hohem EPA-Wert, die in einer großen Kopf-an-Kopf-Studie genauso wirksam waren wie verschreibungspflichtige Antidepressiva.

Wir sollten damit anfangen, Dinge aufeinander aufzubauen, und wenn wir dann harte Geschütze brauchen, gut. Ich glaube auch an einige dieser neuen Geschütze, wie das Anbringen von Magneten am Gehirn, das jetzt von der FDA zur Behandlung von Depressionen zugelassen ist. Transkranielle Magnetstimulation wirkt besser als die Antidepressiva, ohne die Nebenwirkungen. Könnte jemand eine mediterrane Diät mit Hypnose, kognitiver Verhaltenstherapie, Bewegung kombinieren und dann, wenn er es benötigt, TMS, transkranielle Magnetstimulation und gar keine verschreibungspflichtigen Antidepressiva verwenden müssen?

Ich kann Ihnen sagen: Ich habe viele Menschen mit bipolarer Störung, mit sehr schweren Persönlichkeitsstörungen behandelt. Niemand möchte die starken Medikamente einnehmen, vor allem bei einer bipolaren Störung. Diese Stimmungsstabilisatoren machen niemandem Spaß. Ich habe noch nie eine einzige Person sagen hören: „Oh, ich liebe es, diesen Stimmungsstabilisator zu nehmen.“ Es gibt viele Leute, die wegen ADHS Stimulanzien nehmen, aber finden Sie eine Person, die sagt: „Oh Gott“. Wenn das ihr Leben verbessern kann, werden sie es natürlich nehmen, aber im Allgemeinen mögen Sie nicht, wie sie sich fühlen, die Gewichtszunahme, das Mischen. Wenn es andere Alternativen gibt, haben wir nicht Verantwortung in der heutigen Zeit mit all der Forschung?

Ich bin ein Hirn-Nerd. Ich tauche tief ein. Und wenn ich eine Studie finde ... Mein Partner ist Notarzt und ich sage: „Chris, hast du diese Studie gesehen, die gerade veröffentlicht wurde? Das ist verrückt! Diese Nahrungsergänzung, diese Form des B-Vitamins war bei der Behandlung dieser Geisteskrankheit genauso wirksam.“ Und er ist auch ein Nerd. Wir können also herumspinnen. Ich finde es wirklich aufregend.

Viele Menschen haben keinen Zugang zu diesen Tools. Deshalb schreibe ich so viele Bücher über Hirngesundheit. Gebildete Leute sagen dauernd: „Ist das wahr? Ist das veröffentlicht?“ Ich sage: „Ja. Es steht in meinen Notizen, es ist in meiner Literatur.“ Also, ja, das war eine angesehene Zeitschrift, in der es veröffentlicht wurde. Ist Hypnose bei der Behandlung von RDS wirklich wirksamer als verschreibungspflichtige Medikamente? Ja, ist sie. Und es wurde in einer angesehenen Fachzeitschrift veröffentlicht. Wenn ich das sehe, muss ich es einfach mit der Welt teilen. Deshalb muss ich Bücher schreiben und mache gerne Shows, um Informationen zu verbreiten. Ich glaube, dass Medien eine wirklich wunderbare Art sein können, Wissen zu verbreiten, denn letztendlich ist Wissen Macht, wenn es um Gesundheit geht. Denn offensichtlich ist Gesundheit die wichtigste Form von Wohlstand.

Interviewerin:

Ich stimme zu, 100%. Es gibt auch ein bestimmtes Element. Ich möchte nicht beurteilen, aber es ist fast so: Wenn man in dieser Opfermentalität gefangen ist, vielleicht wegen eines unterdrückten vergangenen Traumas, ist es einfacher, einfach eine Pille einzuwerfen und die Ernährung nicht zu ändern, sich nicht dazu zu bringen, das Blut in Wallung zu bringen, auch wenn es nur ein Spaziergang ist. Was sagen Sie in Bezug auf die Notwendigkeit, Verantwortung für die Gesundheit zu übernehmen und aus dieser Opfermentalität ausbrechen zu müssen, um echte Heilung zu erreichen, anstatt nur Symptommanagement?

Dr. Mike Dow:

Das ist eine tolle Frage und geht wirklich tief. Und es geht darum, was ich negative Selbsthypnose nenne. Selbst wenn jemand noch nie Selbsthypnose oder Hypnose irgendeiner Art erlebt hat, sprechen wir mit uns selbst. Unser Gehirn hat diese Überzeugungen. Wenn wir krank sind, wenn wir etwas haben und ein Überlebender von was auch immer sind, wird unser Gehirn nach Beweisen suchen, dass wir krank sind. Selbst die westliche Medizin, ein symptom-basiertes Modell, das wirklich wunderbar ist, wenn Sie in der Notaufnahme sind, aber nicht so wunderbar im Wachzustand. Denn was lehrt die symptom-basierte Medizin das Gehirn? Es lehrt Sie, nicht nach Anzeichen von Wohlbefinden zu suchen, sondern nach Anzeichen von Krankheiten. Wenn Sie dem Gehirn also sagen: „Rot, rot, rot, rot, rot“, und den Raum anschauen, sehe ich da einen roten Mantel. Es hat aber nichts daran geändert, dass das Rot immer da war. Was pas-

siert, wenn Sie sagen. „Grün, grün, grün“? Die selektive Aufmerksamkeit, das Gehirn suchen danach. Man kann das Gehirn auch ablenken. Wenn man eine Nadel in einen Arm bekommt, klopft die Krankenschwester manchmal auf den anderen Arm. Sie lenken das Gehirn ab. Und aus demselben Grund lehre ich die Leute bei der Hypnose, aus der Selbsthypnose auszusteigen. Sie merken nicht einmal, dass sie diese Programmierung haben, dass sie umhergehen und nach Beweisen suchen: „Ich bin krank, ich bin krank, ich bin krank.“

Interviewerin:

„Ich bin fett, ich bin fett.“

Dr. Mike Dow:

„Ich bin fett. Es geht mir schlecht.“ All diese Dinge, die wir uns selbst sagen. Wenn wir uns diese Dinge sagen, werden wir nach Beweisen suchen, die das belegen. Wir haben diesen Hang zur Bestätigung im Gehirn. Ich ändere das gerne und ich merke ... Ein einfaches Beispiel: Eines der ersten Dinge, die ich immer mit Hypnosepatienten mache, besonders bei einer chronischen Erkrankung wie Borreliose, RDS, ist zu sagen: „Ich möchte, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen und Ihr Bewusstsein an den Ort im Körper bringen, an dem Sie sich bereits am wohlsten, sorglosesten und kühlsten fühlen. Merken Sie, dass Sie das ausbreiten können?“

Alles, was ich tue, ist, sie nicht zu lehren, den Schmerz zu bemerken, sondern alle Stellen im Körper zu bemerken. Hin und wieder hören Sie mich ein negatives Wort sagen, aber wann immer es ein negatives Wort gibt, kann ich versuchen, es umzudrehen und ins Positive zu verwandeln. Denn das Unterbewusstsein bevorzugt positive Sprache. Es ist also nicht Schmerz, sondern sorgloses Wohlbefinden. Es ist keine Anspannung, es ist ein Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit, als wären Sie eine Spaghetti, die anfängt zu verkochen und schlaff zu werden.

Ich frage mich, wo im Körper Sie das fühlen. und bald hörte ich Leute sagen, dass meine Stimme ihre Stimme wird. Sie gehen nach ein paar Sitzungen mit mir durch die Welt und fangen an zu bemerken: „Ich fühle mich heute tatsächlich gut.“ Ich werfe es den Leuten nicht vor. Es ist natürlich. Wenn Sie krank waren und bei so vielen Ärzten waren und so lange gelitten haben, wer würde nicht in diesen Zustand geraten: „Ich bin krank, ich bin krank, ich bin krank. „ Aber ich denke, wir müssen anfangen, die mentale Programmierung zu ändern. Das tut Hypnose. Sie programmiert, verdrahtet das Gehirn neu, um nach dem Gegenteil zu suchen, was absolut notwendig ist in dieser integrativen Welt der heilenden Menschen.

Interviewerin:

Ja. Deshalb manifestieren sich die größten Ängste. Denn dorthin, wo die Aufmerksamkeit ist, fließt die Energie oder sie wächst. Wie auch immer das Sprichwort geht. Wir sind dazu verdrahtet, dass unser Affen-Geist, unser Überlebensmechanismus sich auf den schlimmsten Fall konzentriert, nach Bedrohungen sucht. Wenn wir krank und darauf fixiert sind, werden wir mehr davon schaffen. Aber helfen den Menschen dabei, das zu wenden, sich auf das zu konzentrieren, was funktioniert, die guten Teile, die man an sich liebt.

Dr. Mike Dow:

Das zu drehen und auch sanft und gütig zu sein. Einfach zu erkennen und dem Affen-Geist zu sagen: „Danke, dass du mich beschützt hast. Es gab eine Zeit, in der ich dich brauchte, aber jetzt geht es mir gut.“ Wir lassen diesen Teil von uns sanft frei, so gut wir können. Ich bin selbst Perfektionist und habe einen sehr geschäftigen Affen-Geist, weshalb Hypnose bei mir sehr gut funktioniert, weil sie es einfach ausschaltet. Automatische Gedanken in tiefer Trance sind in der Regel einfach nicht vorhanden, und für mich ist es so schön. Es ist so schön, frei von all diesen Dingen zu sein.

Interviewerin:

Überaktiv, ja.

Dr. Mike Dow:

Der Affe.

Interviewerin:

Das ist toll. Gehen wir zu dem zurück, was Sie gerade gesagt haben. Zu sagen: „Ich bin krank, ich bin fett, ich bin nicht groß genug, nicht gut genug, nicht erfolgreich genug.“ Was auch immer es ist. Ich habe das Gefühl, dass vor allem die westliche Gesellschaft sich die ganze Zeit selbst fertig macht.

Dr. Mike Dow:

Stimmt.

Interviewerin:

Negative einschränkende unbewusste Überzeugungen, dass ich nicht gut genug bin oder nicht genug, sehen Sie das als eine Epidemie an sich?

Dr. Mike Dow:

Absolut. Absolut. Ich denke, es wird schlimmer. Ich finde es beunruhigend, dass eine neue Studie ergab, dass jeder dritte Jugendliche, der in einer Notaufnahme untersucht

wurde, Selbstmordgedanken äußert. Und ich muss mir die sozialen Medien und diese Welt ansehen, in der gut niemals genug ist. Wir vergleichen uns immer miteinander und wenn wir nicht die hübscheste, reichste, am besten aussehende, coolste Person der Welt sind, dann programmiert uns dieses negative Selbstgespräch so tief. Wir haben all die alten Sachen: den Vater oder die Mutter. Aber jetzt haben wir auch jeden Tag soziale Medien, die uns runterbringen.

Interviewerin:
Likes und Follower.

Dr. Mike Dow:

Ja. Sogar für Erwachsene ist es wie ein Beliebtheitswettbewerb: „Oh, ich bin wieder in der Schule. Hier heißt es: ‚Wir sind die Beliebten.‘ Wie viele Likes waren nötig? Wie viele Shares? Diese Person ist cooler als ich, oder?“ Ich denke, dass wir irgendwie diesen Zug besteigen und nach allen Beweisen suchen und herausfinden müssen, wessen Stimme das ist. Wann haben Sie das zum ersten Mal gehört? Hypnose kann Menschen helfen, auf Erinnerungen zuzugreifen, die sie vergessen haben. Manchmal ist es ein Aha-Moment, manchmal ist es nur eine Erinnerung: „Das ist die Stimme meines Vaters. ‚Du bist nicht gut genug. Du musst perfekt sein. Wenn es nicht perfekt ist, ist es nicht gut genug.‘“ Das ist meine Programmierung. Mein Vater sagte mir immer: „Wenn du Arzt bist ...“ Ich war sieben. „Wenn du Arzt bist, ist eine Zwei nicht gut genug. Eine Zwei ist wie eine Sechs.“ Wenn ich kein voller Erfolg bin, bin ich ein voller Misserfolg. Ich musste mir einige meiner eigenen Programme ansehen, zurückgehen.

Weil ich tue, was ich tue, ist es manchmal schwierig, Dinge nicht anzusehen. Ich nutze soziale Medien, ich schaue Fernsehen und es ist manchmal schwer, all dem nicht zum Opfer zu fallen. Wir sind menschlich. Ich bin menschlich. Aber ich glaube, dass diese negative Programmierung so tief in uns verwurzelt ist, dass wir sie neu programmieren müssen. Wir müssen nach Beweisen suchen, dass wir gut genug sind. Unsere Stärken, was uns zu dem macht, was wir sind. Wir müssen das finden. Manchmal nehme ich Leute in der Zeit zurück und lasse sie dann vorwärts blättern, um zu sehen, was sie mit diesem von Natur aus liebenswerten, würdigen Selbst schaffen werden.

Einige der Wörter, die ich häufig nutze und bei denen manche Menschen weinen, sind: „Meine Wörter werden zu Ihren Worten. ‚Ich bin liebenswert und ich bin würdig.‘“ Ich wiederhole es normalerweise dreimal. „Ich bin liebenswert und ich bin würdig, ich bin liebenswert und ich bin von Natur aus würdig.“ Und die Leute weinen. Denn wie oft hören wir das eigentlich? Wie oft glauben wir das eigentlich? Ich habe eben Gänsehaut bekommen, als ich das sagte. Wenn man ein Wort sagt, eine Phrase, die etwas bedeutet, die so tief und so real ist, und wir erkennen, dass unsere Welt das nicht

unterstützt, müssen wir uns entscheiden, das in uns selbst zu pflegen, sonst werden wir dem anderen glauben. Wir werden deprimiert, ängstlich, klammern uns an unser Handy und schauen, wie viel besser das Leben anderer im Vergleich zu unserem ist. Das Rennen ist lang, aber es ist nur gegen Sie selbst. Es kommt als wieder darauf zurück. Und die Dinge, die so wahr sind, die tief klingen, die nichts mit Ihren Followern oder der Farbe Ihres Haares zu tun haben oder Ihrer Größe oder dem Geld auf Ihrem Bankkonto. Letztlich ist die Art von Leben, die ich mit den Menschen erschaffen möchte, ein Leben, wie ich es führen möchte und wie Sie es führen und wie die Zuschauer es führen wollen: ein sinnvolles Leben, in dem es etwas Einzigartiges gibt. Eine Gabe in ihnen, die andere in der Welt berühren wird. Genau das ist die beste Art von Selbstwert.

Interviewerin:

Das haben wir alle. Wir sind aus einem Grund hier.

Dr. Mike Dow:

Ja, das sind wir alle.

Interviewerin:

Und die Gaben müssen nicht wie die von anderen aussehen Es sind Ihre. Es sind meine.

Dr. Mike Dow:

Ich bin so froh, dass jeder andere Gaben hat. Sie müssen nicht alle promovieren oder Bücher schreiben. Einige der tiefsten Segen und Stärken sind die einfachsten. Mütter, Väter, die lieben. Das ist eine wichtige Aufgabe. Oder auch wenn Sie etwas tun ... Ich denke immer: Leben Sie, um zu arbeiten, oder arbeiten Sie, um zu leben? Und ich habe ein paar Leute getroffen, die ihren Job lieben. Es ist keine Karriere, es ist ein Job, aber sie lächeln. Es gibt diese eine Person, diese Frau, an die ich denke. Sie hat diesen Job, aber sie ist immer so glücklich. Und ich weiß, dass sie bei ihrer Arbeit die Menschen glücklich macht. Und so können wir unseren Selbstwert finden. Es muss nichts Großes sein. Wenn Sie einen großen Traum haben, großartig. Aber wenn Ihr Traum einfach ist, großartig. Es kann groß oder einfach sein. Diese Art von Stärke ... „Ich bin ein Helfer, ich bin Fürsorger.“ Wir alle haben Gaben und sie sind alle unterschiedlich.

Interviewerin:

Es gibt einen Platz für jeden. Nicht jeder kann US-Präsident sein. Wir brauchen Menschen, die sie dorthin bringen.

Können Sie ein bisschen über Tiere und ihre Heilvermögen sprechen? Ich weiß, dass Sie darüber reden, dass Sie Tiere retten und sie bedingungslos lieben. Können Sie das ansprechen?

Dr. Mike Dow:

Ja. Ich liebe Tiere. Wir haben zwei gerettete Welpen aus South Central, L.A.. Sie haben jetzt ein gutes Leben. Und es ist unglaublich. Ich sage immer: Welpen vor Fluctin. Denn sie tun einige der gleichen Dinge. Wenn wir ein Tier anschauen ... Wie wissen, dass Tiere Menschen, die einen Herzinfarkt überlebt haben, helfen, länger zu leben. Tiere helfen unserem Blutdruck. Tiere helfen uns, alle möglichen Dinge zu tun, wenn es Begleittiere sind. Tiere sind ... Ich werde aus meiner eigenen persönlichen Erfahrung sprechen. Meine Tiere helfen mir, mich geliebt und unterstützt zu fühlen, wenn ich Probleme habe. Meine Hunde Rocco und Emmett sind Welpen. Sie helfen mir, mich geerdet zu fühlen. Ich glaube, sie sind kleine Buddhas, weil sie nicht in die Details der Lächerlichkeit unserer Welt verwickelt sind. Seien es die Nachrichten oder Instagram oder was auch immer. Sie sind einfach so oft ruhig und ihre Bedürfnisse sind einfach. Manchmal erinnert mich das daran, dass unsere Bedürfnisse auch am besten sind, wenn sie einfach sind. Und wenn wir an die Einfachheit unserer Grundbedürfnisse erinnert werden können, werden wir zu diesem kleinen Buddha, diesem kleinen Rocco oder Emmett, oder wer auch immer die beiden für Sie sind, und können das verkörpern, während wir uns in dieser Welt bewegen.

Interviewerin:

Das finde ich toll. Als Psychotherapeut und Hypnotherapeut, der viel mit Trauma und emotionalen Schmerzen und Wunden zu tun hat, gibt es Muster bei bestimmten emotionalen Traumata, die mit verschiedenen Krankheiten verbunden sind? Vielleicht haben Menschen eine Diagnose erhalten, aber wissen nicht wirklich, wo sie anfangen sollen oder wie die Wurzel liegt. Jemand hat mir einmal erzählt, dass MS für ihn und seine Patienten ein Schreien-Müssen ist, weil er viel Ärger sieht. Das ist keine universelle Wahrheit, aber gibt es irgendwelche Muster, die Sie bei emotionalen oder traumatischen Wunden gesehen haben?

Dr. Mike Dow:

Ja. Ich sehe viele Muster. Manchmal sind sie überraschend, daher passen sie nicht immer dazu. Aber es ist mir klar. Wenn wir Menschen betrachten, die Traumata überlebt haben, machen sie sich in vielerlei Hinsicht klein. Es ist so, als spielte ihre Stimme keine Rolle. Ich sehe Traumata oft hier: Verdauung, Fortpflanzungsorgane. Wir sehen hier unten viel Schmerz. Stress sitzt bei vielen Leute hier oben. Viele Frauen mit Migräne sagen: „Ich bin überwältigt, ich schaffe es einfach nicht alles. Ich muss weg.“ Ich denke, dass viele Menschen Dinge in ihrer Lunge und in ihrem Herzen tragen, die mit dem Gefühl der Enge zu tun haben. Sogar im Hals, im Herzen, in der Lunge, hier im mittleren Teil des Körpers sitzt viel Unfreiheit und Enge.

Das Unterbewusstsein ist wirklich interessant. Wir sprechen mit dem Unterbewusstsein auf indirekte Weise, indem wir Metaphern für die verschiedenen Körperteile verwenden und den Schmerzen nicht nur erlauben, sich bewusst zu werden, was es ist, sondern auch Bilder zu nutzen. Wenn es sich also um Krebs handelt, könnten es Gürteltiere sein. Ihr Immunsystem besteht aus weißen Rittern. Wenn es Schmerzen beim Geschlechtsverkehr gibt, hängt es davon ab, ob der Schmerz brennt oder sticht. Wenn es ein brennender, stechender Schmerz ist, kann es etwas sein, das sich auflöst und sich anfühlt wie warmer Honig. Und je mehr Sie Ihr Herz zentrieren, desto mehr können Sie spüren, dass warmer Honig fast jede Zelle und jedes Molekül in Ihrem Körper heilt. Es gibt also all diese Bilder.

Und ist es interessant, weil das Unterbewusstsein manchmal Dinge sehr wörtlich nehmen kann. Also versuche ich, einen Ausdruck zu finden. Sie sollten darauf achten, diese Ausdrücke nicht zu verwenden, da das Unterbewusstsein manchmal daran glaubt. Aus demselben Grund denke ich: Wenn Sie ein schweres Herz haben, fühlen Sie tatsächlich, dass das Herz schwer ist. Wenn Sie Schmetterlinge im Bauch haben, können wir Bilder nutzen, um damit etwas zu tun. Wenn Sie Angst haben, in der Öffentlichkeit zu sprechen, stellen Sie sich vor, dass die Schmetterlinge tatsächlich alle da sind, um Ihnen zu helfen, rauszugehen und frei zu fliegen. Aber ja, ich sehe unterschiedliche Zusammenhänge. Die meisten ergeben Sinn. Bei Überlebenden sexuellen Missbrauchs sehe ich starke Schmerzen im Beckenbereich.

Bei Menschen, die traumatisiert und vernachlässigt wurden, sehe ich oft Verdauungsstörungen, RDS, dass es zu schnell oder zu langsam geht. Und das können wir natürlich auch neu verdrahten. Wenn es jemand ist, dem gesagt wurde: „Ich muss alles machen und zwar schnell“, kann es zu Durchfall kommen. Oder manchmal, wenn Sie sagen: „Zeige deine Gefühle nicht in der Öffentlichkeit“, gibt es Verstopfung. Die Verstopfung ist manchmal eine bildliche und eine buchstäbliche Verstopfung. Der Körper hält also daran fest. Dann nutze ich manchmal das Bild – entschuldigen Sie –, auf eine Rutsche zu kacken, eine Wasserrutsche. Und Sie sehen, wie es sich nach unten bewegt. Je mehr die Dinge sich in Ihrem Körper bewegen, desto freier können Sie tatsächlich in Ihrem Leben und Ihren Worten und Handlungen sein. Es ist so interessant, diese Geist-Körper-Verbindung. So interessant.

Interviewerin:

Genau. Der Körper ist das Unterbewusstsein, das sich ausdrückt.

Dr. Mike Dow:

Ja. Ja, absolut.

Interviewerin:

Wie sind Sie auf Hypnose gekommen?

Dr. Mike Dow:

Die Wahrheit ist, dass ich nicht wirklich glaubte, dass Hypnose allzu mächtig sein würde. Ich habe einen besten Freund, der in Austin lebt, und ich muss mich jedes Jahr für meine Lizenz weiterbilden. Ich habe alles andere studiert, also dachte ich: „Warum nicht? Es ist in Austin, ich kann meinen Freund besuchen. Ich werde gehen, bekomme meine Credits für meine Lizenz, aber ich werde nicht an Hypnose glauben. Ich werde es nie wirklich benutzen. Es wird wahrscheinlich nicht so toll.“ Am ersten Tag war diese Zahnärztin da, eine unserer Professorinnen, und sie hatte diese Stimme.

Sie fing an, im Vortragsformat zu demonstrieren. Selbst als sie Dinge vorführte, bekam ich das Gefühl: „Oh Gott, das ist so beruhigend.“ Und ich wurde irgendwie sofort hineingezogen. Wenn jemand redet und Sie Gänsehaut bekommen – das Gefühl bekam ich. Und ich dachte: „Okay, das ist interessant.“ Und dann mussten wir ins Praktikum gehen, in Paaren zusammenkommen. Wir übten an einander. Und Kelly, whoa! Es war magisch. Es war reine Magie. Meine Augen machten dieses Hypnose-Flattern, ich fing an zu sabbern, ich sah aus wie eine Stoffpuppe. Dr. Amen, der mein Gehirn gescannt hat, hat ein Video davon. Am Ende dieser Sitzung habe ich Sabber auf meinem Hemd, Ich sabbere. Nicht jeder sabbert, aber ich sabbere. Ich ging an diesen Ort und als ich mir Dinge vorstellte, waren sie wirklich lebhaft. Ich habe in meinem Leben viele Meditationskurse besucht und würde sagen, dass Hypnose mir geholfen hat, sofort an einen Ort zu gelangen, an den ich gelegentlich an einem wirklich guten Tag in der Meditation gekommen bin.

Dann untersuchte ich alle Zeichen des Gehirns und die ergaben Sinn. Die meisten Formen der Meditation bringen das Gehirn von schnellen Beta-Gehirnwellen, die mit Sorgen verbunden sind, zu entspanntem Alpha. Aber Hypnose geht unter Alpha in Theta über. Es ist also eine langsamere Gehirnwellen. Meine Erfahrung war also, dass sich Hypnose tiefer anfühlte als Meditation, und das wird unterstützt, weil es eine langsamere Gehirnwellen ist. Es fühlt sich mystischer an, denn es ist die gleiche Gehirnwellen wie im REM-Schlaf. Diese schnelle Augenbewegung, die ich hatte, war natürlich. Logisch.

Wenn man in Theta ist und träumt, haben viele Leute diese Augenbewegung. Es ist also die Gehirnwellen, die mit all dem Guten in Verbindung steht. Und dann ... Ich kann es Ihnen nicht sagen. In der ersten Nacht wusste ich es: „Oh, das Potenzial dafür. Wenn ich in nur 20 Minuten an diesen Ort gehen und mir etwas vorstellen kann und das Gefühl habe, es sei da...“ Schon vor meinem fortgeschrittenen Training sagte ich: „Ich

könnte das mit Leuten machen und sie dorthin bringen. Und oh.“

Jetzt weiß ich viel mehr darüber, aber alle meine anfänglichen Instinkte der ersten Nacht waren korrekt. Dass dies etwas war, das verwendet werden kann, um alle möglichen Dinge zu heilen. Traditionelle Psychotherapie ist besser für den Geist, nicht so gut für den Körper. Hypnose ist genauso gut für die Heilung körperlicher, physiologischer und physischer Zustände wie für die Heilung des Geistes. All diese Dingen, die ich zuvor nicht wirklich behandelt hatte. Migräne. Sie können kein Symptommanagement mit kognitiven Verhaltenstools durchführen bei einer überaktiven Blase. Sie können CBT, kognitive Verhaltenstherapie machen, um die Symptome zu lindern und Verhaltensänderungen vorzunehmen, aber Sie gehen den Zustand nicht wirklich auf eine Weise an, die eine dauerhafte Linderung bringt.

Aber mit Hypnose kann ich all diese Dinge, die die Psychotherapie nicht wirklich gut behandelt, auf direkte Weise behandeln. Und das Unglaubliche ist, dass Hypnose äußerst wirksam ist in den Bereichen, in denen die moderne Medizin äußerst unwirksam ist. Und das ist Magie. Und das ergibt auch Sinn, weil Hypnose die Dinge auf indirekte Weise angeht. Wenn es also etwas gibt, das Sie bewusst korrigieren können, ist es nicht etwas, das Ihr Unterbewusstsein sehr gut tun kann. Wenn Sie also an einer Meningitis der Wirbelsäule leiden, wie ich es einmal am College hatte, eine bakterielle Meningitis der Wirbelsäule, sollte das wahrscheinlich sehr direkt mit einem sehr starken Antibiotikum behandelt werden. Aber wenn es etwas Indirekte ist, wenn es eine schmerzhaft Blase ist, wenn es eine überaktive Blase ist, wenn es RDS ist ...

Interviewerin:

Etwas eher Chronisches.

Dr. Mike Dow:

Chronisch, alles was chronisch ist, was viel zu tun hat mit... Ich vergleiche das mit einem Schmortopf. All diese Krankheiten sind also in der Regel ein Schmortopf, der seit Jahren kocht. Was ist Ihre Stressreaktion? Ja. Waren es diese Stresshormone und möglicherweise ein Krankheitserreger, die diesen Schmortopf hervorbrachten, der mit hundert Zutaten vor sich hin dünstet, was die Krankheiten verursacht hat?

Glauben Sie, dass wir eine dieser Krankheiten, die ein Schmortopfrezept mit 100 Zutaten sind, etwas mit einer einzigen Zutat heilen können? Etwas, das so komplex ist? Wahrscheinlich nicht. All diese Schmortopfkrankheiten, diese Krankheiten, bei denen es heißt: „Ja, ich wurde von einer Zecke gebissen und das war in meinem Leben so und ich hatte eine Kindheit, in der ich nicht unterstützt oder umsorgt wurde. Ich wurde vernachlässigt.“ Wenn man all diese Dinge zusammenbringt, schnipp, Krankheit. Sie müssen das wahrscheinlich auseinandernehmen und einen neuen Eintopf kreieren.

Und Hypnose ist mit Sicherheit eine der Zutaten, die ich äußerst wirksam finde. Funktionelle und chinesische Medizin, Ernährung, Bewegung ...

Interviewerin:

Man braucht einen Schmortopf-Ansatz, um den Schmortopf rückgängig zu machen. Vergessen Sie chronisch. Es sollte Schmortopf heißen. Es ist komplex. Es hat viele Facetten.

Ich glaube, dass vor allem die psychischen Gesundheitsprobleme... Wir werden mit diesem Frankensessen überflutet und lebensmittelähnlichen Substanzen, Toxinen, Pestiziden. Ich denke, dass es wirklich wichtig ist, eine gute Basis zu haben, guten, gesunden Darm, bevor wir überhaupt sehen können, was im Kopf vorgeht. Und ich denke: gesunder Darm, gesundes Gehirn. Können Sie darüber sprechen?

Dr. Mike Dow:

Oh ja. So viele unserer Wohlfühl-Neurotransmitter werden in unserem Darm geboren. Die wechselseitige Kommunikation zwischen Darm und Gehirn ... Wenn man sich ansieht, wie Serotonin, Acetylcholin und GABA hergestellt werden: Wir brauchen diese Probiotika. Wir brauchen Präbiotika in unserer Ernährung. Wir wissen, dass die moderne westamerikanische Ernährung alles andere als reich an all diesen Probiotika und Präbiotika ist, die dem Darm helfen, auf natürliche Weise mit all diesen guten Darmbakterien die Wohlfühlstoffe zu erzeugen. Was wir auch wissen, ist, dass viele Leute jetzt diese Nahrungsergänzungsmittel nehmen. Aber wenn Ihr Geist-Körper nicht in der richtigen Verfassung ist, um diese Stoffe zu erhalten, wird Ihr Körper diese Stoffe abtöten.

Ich gebe Ihnen ein Beispiel, was ich meine. Sagen wir, Sie nehmen ein probiotisches Präparat, aber Sie befinden sich in einem chronischen Kampf- oder Fluchtzustand. Dann wird Ihr Körper eine Menge von davon abtöten. Wenn Sie also ein Protokoll verwenden, ist es am besten, in einem Zustand milder parasymphatischer Aktivierung, Ruhe und Verdauung zu sein. Was Hypnose natürlich tut. Es führt Sie von der Dominanz des sympathischen zur Dominanz des parasymphatischen Nervensystems. Alles, was ein anderer Arzt Sie vielleicht einnehmen lässt, kann Ihr Körper tatsächlich aufnehmen. Sie können die guten Darmbakterien vermehren, auch wenn Sie es oral nehmen. Es kann sich vervielfachen, wenn Sie diesen Zustand haben, den Sie mit Ihrem Geist erschaffen können. Selbst die teuersten Mittel der Welt – wenn Sie im Kampf- oder Fluchtzustand sind, helfen sie Ihnen wahrscheinlich nicht so sehr, wie sie könnten. Jetzt sehen wir also, wie die Einnahme eines Mittels mit dem zusammenhängt, was in Ihrem Geist-Körper-Zustand vor sich geht.

Interviewerin:

Verstanden. Kann man sich selbst hypnotisieren? Oder muss man immer einen Praktiker aufsuchen?

Dr. Mike Dow:

Ja, eine gute Frage. Man kann Selbsthypnose lernen. Ich hypnotisiere mich die ganze Zeit. Wenn Sie das Gerüst erlernt haben, ist es wie bei einem Meditationskurs. Zuerst hört man den Meditationslehrer. Er gibt einem ein paar Gerüste. Aber nach einer Weile hat man es verstanden. In der Achtsamkeits- oder der transzendentalen Meditation wissen Sie also, was Sie alleine tun müssen. Gleiches gilt für die Hypnose. Jetzt kenne ich das Gerüst, um mich in mein Unterbewusstsein hineinzusetzen. Ich kann mir selbst positive Vorschläge unterbreiten, spezifisch für das, was ich heute brauche. Das ist großartig. Wann immer Sie in Ihrem Leben ... Einer der Gründe, warum ich in meinem Hypnosebuch die Skripte zusätzlich zum Audio abgedruckt habe, ist, weil viele Leute visuell lernen. Wenn Sie also das Skript sehen, sehen Sie das Format. „Oh, ich verstehe, was er tut. Nach diesem kommt dieser Schritt, nach jenem kommt jener Schritt.“ Wenn Sie sich das merken oder eine Vorstellung davon haben, kann sich das Gerüst lösen und Sie können das allein tun. Ich glaube, dass es am Anfang am besten ist, hypnotisiert zu werden, obwohl jede Hypnose eigentlich Selbsthypnose ist. Wenn Sie einen Meditationskurs machen, meditiert der Lehrer Sie nicht, sondern Sie meditieren selbst. Aus demselben Grund ist jede Hypnose eine Selbsthypnose. Wenn Sie den Dreh raus haben, können Sie es als selbstgeleitete Übung verwenden.

Interviewerin:

Das ist großartig. Genau wie bei Meditation, Atemarbeit muss man die richtige Anweisung suchen und dann kann man das Instrument mit nach Hause nehmen und weiter üben.

Dr. Mike Dow:

Jawohl.

Interviewerin:

Das ist toll. Muss man bei Hypnose oder Hypnotherapie wissen, worum es geht – die negative Überzeugung oder das negative Ereignis? Oder ist es ein Entdeckungsprozess und man gräbt es aus, während man drin ist?

Dr. Mike Dow:

Im Gegensatz zu anderen Formen gibt es bei meiner Technik, der unterbewussten Visualisierung, sieben Schritte. Der erste ist eine bewusste Beurteilung. Es gibt sieben Gedankenmuster in der kognitiven Verhaltenstherapie. Polarisierendes Denken, Bestän-

digkeit, Paralyse durch Analyse... Bevor man das unterbewusste Gehirn nutzt, lasse ich die Leute identifizieren, welches der sieben ihnen viele Probleme im Leben bereitet. Menschen mit chronischen Krankheiten haben oft mit Beständigkeit zu kämpfen. Sie haben auch oft mit pessimistischem, katastrophalem, Worst-Case-Szenario-Denken zu kämpfen. Wir identifizieren das. Zwei sind am häufigsten bei chronischen Krankheiten. Dann gehen wir in Hypnose. Dann beginne ich die Trance. Manchmal kommen andere Dinge hoch. Manchmal ist es der Ursprung dieser Stimmen und die Menschen sind überrascht, wie tief sie verwurzelt sind und dass die Stimme, der Glaube in ihre Familie eingepflanzt wurde, entweder durch Worte oder durch das, was getan wurde, als sie vier, fünf, sechs, sieben, acht waren. In anderen Fällen können auch neue negative Ansichten oder Probleme auftauchen. Aber ja, ich fange meist mit dieser bewussten Einschätzung der Gedankenmuster an, die einen zurückhalten. Auf diese Weise verbinde ich kognitive Verhaltensweisen mit Hypnose, während die meisten Menschen das eine oder das andere nutzen.

Interviewerin:

Im Bestreben, jemanden zu inspirieren, der auf einer Heilungsreise ist, vielleicht eine Diagnose erhalten hat oder einen geliebten Menschen mit einer Diagnose hat: Was ist Ihre Hauptbotschaft zum Heilen? Was sind Ihre ermutigenden Worte?

Dr. Mike Dow:

Es wird besser, denke ich. Es gibt dieses Gedankenmuster namens Beständigkeit, das uns glauben lässt, dass die Art, wie wir uns jetzt fühlen, immer so sein wird. Ich glaube, dass sich die Menschen dadurch hoffnungslos fühlen. Es geht um die Kraft der Hoffnung, die Kraft zu wissen, dass das nicht die Realität ist. Es mag ein Gedanke sein, den Sie haben und der sich irgendwie anfühlt, aber es gibt Hoffnung, dass die Zukunft besser wird. Und alles, was Sie getan haben, damit es Ihnen besser geht, hat Ihnen entweder beigebracht, was bei Ihnen funktioniert oder was nicht. Sie sind jetzt an einem besseren Ort, um herauszufinden, was der nächste Schritt für Sie ist. Denn Sie sind der Experte über sich und Ihr Weg ist Ihr eigener. Es ist wunderbar daran zu erinnern, dass es zuerst Hoffnung gibt, damit wir dann hinausgehen und dieses Wissen und die jeweilige Behandlungsmethode finden können, die Ihnen dabei helfen, die nächste Ebene des Wohlbefindens zu erreichen. Wohlbefindens zu erreichen.