

## Die 5 häufigsten Gründe warum Therapien fehlschlagen

Hast du hartnäckige Beschwerden die du einfach nicht loswirst, obwohl du schon bei unzähligen Ärzten und Therapeuten warst? Leidest du zum Beispiel unter Allergien, Migräne, Schmerzen des Bewegungsapparats oder Verdauungsproblemen?

Wenn du die Nase voll davon hast und im neuen Jahr endlich beschwerdefrei sein möchtest, könnte dir dieser Artikel helfen.

Ich habe für dich zusammengefasst, was aus meiner Sicht die verbreitetsten Gründe sind, warum Therapien nicht anschlagen und sich Beschwerden als unglaublich hartnäckig erweisen.

### Es wird keine Eigeninitiative ergriffen

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

Der beste Therapeut der Welt kann dir nicht helfen, wenn du deine Beschwerden nicht als Einladung verstehst, aktiv etwas in deinem Leben zu verändern.

Dein Symptom ist ein Wegweiser für dich. Je stärker es dich belastet, umso mehr wirst du in deinem Leben verändern müssen, um es loszuwerden. Das kann dir keiner abnehmen.

Wenn alle Lebensumstände, (Ernährung, Stress, belastende Beziehungen, Bewegungsmangel, Schlafmangel, Genussgifte.....) beibehalten werden, ist es kein Wunder, wenn dein Körper nicht damit aufhört dich zu erinnern, dass da etwas nicht ganz in Ordnung ist.

Wenn du ehrlich bist, weißt du, was in deinem Leben dir schon lange nicht mehr gut tut. Ändere es.

### Es gibt kein klares Ziel

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

Wer kein Ziel hat irrt herum. Oft jahrelang.

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

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

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

### Es wird zu früh aufgegeben

Gerade alternative Therapien werden häufig zu früh abgebrochen. Sehr viele Menschen sind es gewohnt, Medikamente zu konsumieren, die häufig eine sehr schnelle Wirkung zeigen. Oft werden dadurch Symptome aber nur unterdrückt. Es kann vorkommen, dass sie sehr schnell zurückkehren oder sich auf andere Körperbereiche verlagern.

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

### Wissen wird nicht angewandt

Einer der häufigsten Sätze, die ich von meinen Klienten höre ist: „Ja, das weiß ich eh.“

Es ist wirklich erstaunlich, wie viel Geld manche Menschen schon ausgegeben haben und was sie an Informationen gesammelt haben. Sie kennen ihre Ernährungssünden und wissen auch,

wie sie die Kommunikation mit ihrem Partner verbessern können, doch bleibt das wertvolle Wissen leider unangewandt.

Aus dem Familienstellen oder sogar der Reinkarnationstherapie ist bekannt, warum die Mutter gar nicht anders sein könnte, als sie ist und trotzdem konnte das nichts an der inneren Haltung ihr gegenüber verändern. Stattdessen fragt man sich lieber, ob man es vielleicht noch mit Rebirthing probieren sollte.

Nicht böse sein, aber höre konsequent auf, nach irgendwelchen Zaubertricks zu suchen, wenn du nicht bereit bist, das, von dem du längst weißt, dass du es ändern musst, nicht veränderst. Manchmal werden so wichtige Grundvoraussetzungen wie ausreichend Trinkwasser für die Gesundwerdung außer Acht gelassen, weil sie als unbedeutend erachtet werden.

Die Vorteile der Krankheit sind zu groß

Ja, ich weiß, ich laufe Gefahr, mich hiermit ganz schön in die Nesseln zu setzen. Doch dieser Punkt ist mein voller Ernst.

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

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

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

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

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass es dir 2015 gelingt, dir deinen Wunsch-Gesundheitszustand zu erschaffen und das Leben zu leben, von dem du träumst.

Dies ist doch eine Überlegung wert!