

**Eine nur körperliche und vegetative Therapie erleidet häufig Rückfälle,
zuweilen nur mit anderen Symptomen,
wenn nicht auch ein Umdenken und damit eine psychische Verbesserung erfolgt!**

Es ist wichtig, zu unterscheiden und zu trennen, was das Geschehnis als objektives Ereignis ist, und was dabei subjektiv als Erlebnis empfunden wird.

Eine wertvolle Entdeckung ist ein Ereignis.

> Ein Erdbeben, oder eine Vergewaltigung sind Ereignisse.

Für die am Ereignis Beteiligten ist es aber ein emotionales Ereignis

> Die als negative Erlebnisse empfunden werden, sind psychische – somatische Stressbelastungen!

**Der Mensch erleidet nicht soviel durch das, was ihm zustößt,
wie durch die Art, wie er dieses Geschehen hinnimmt!!!**

Wenn das negative, innere Erlebnis immer wieder auf das vorgestellte, äußere Ereignis projiziert wird, ist die Belastung quälend und schädlich.

Es ist darum von entscheidender Wichtigkeit, zu erkennen, dass mit dem negativ bewerteten Erlebnis jedes Mal eine Kränkung des Selbstgefühls stattfindet:

ICH FÜHLE MICH BELEIDIGT; VERÄRGERT; ENTTÄUSCHT usw.

Alle Selbstgefühle sind Selbstbewertungen!

Falsche Selbstbewertungen entstehen, wenn man sich falsche, meist gesellschaftliche, oder konfessionelle Meinungen zum eigenen Ideal macht! (z.B. Moralismus, Prestige, Macht, Geld u. Sex)

→ → → dadurch eignet man sich falsche Bewertungen an !!!

→ **Zwangsläufig wird damit auch die Selbstbewertung falsch,**

also einerseits zur Selbstüberbewertung und andererseits zur Selbstunterbewertung.

> eine Selbstüberbewertung sind z.B.: das Bedürfnis, sich anderen überlegen zu fühlen, oder Stolz und jede Anmaßung mit ihren übersteigerten Ansprüchen und illusionären Erwartungen.

> eine Selbstunterbewertung liegt vor, wenn man sich abwertet, sich gedemütigt, beleidigt oder ungenügend fühlt, bei Eifersucht, bei Gehemmtheit und bei unangemessenen Schuldgefühlen.

Die falsche Selbstbewertung prägt das „innere“ Erlebnis.

Das Erlebnis wird auf das „äußere“ Ereignis projiziert.

→ **Dadurch wird das Ereignis entstellt, falsch bewertet und dramatisiert.**

Jedes Mal, wenn man sich das Ereignis vorstellt, entsteht ein psychosomatischer Stress!

- Er schwächt das Immunsystem und schafft die Disposition zur Erkrankung.
- Jedes reale Erleben findet immer nur in der Gegenwart statt, nie in der Vergangenheit und nie in der Zukunft.
- **Vergangenes und Zukünftiges sind nur vorgestellte Bilder!**
- **Wird die Vorstellung bewertet** (als sympathisch, unsympathisch, hässlich usw.), dann projizieren wir unsere bewerteten Gefühle in die Vorstellung des vergangenen Ereignisses, oder in die Vorstellung der Zukunft.
→ bei diesen Projektionen erleben wir die Gefühle, als ob sie ein gegenwärtiges, ein reales Erlebnis wären.
- **Projektionen sind Illusionen! >>>Jede Illusion erzeugt eine Frustration!**
- Wie wir illusionäre Vorstellungen bewerten und erleben, hängt von uns selbst, von unseren Selbstbewertungen ab.
- Wer seine Zukunft idealisiert und glorifiziert, oder sie als Besorgnis -erregend bewertet,
> projiziert seine falsche Selbstbewertung in seine Vorstellung der Zukunft.
- Wer seine Vergangenheit idealisiert oder sie bedauert und beklagt,
> projiziert ebenfalls nur seine falsche Selbstbewertung in seine Vorstellung des Vergangenen.

Mit negativen Selbstbewertungen, mit Gefühlen der Minderwertigkeit, oder des eigenen Ungenügens werden vergangene Ereignisse, oder Zukunftserwartungen negativ bewertet!

- So entstehen einerseits **eingebildete** Sorgen, Gehemmtheit und quälende Ängste, oder melancholische Depressionen und andererseits illusionäre Ansprüche und Erwartungen, die enttäuscht werden.
- Wenn solche Vorstellungen als intensive Gefühle erlebt werden, z. B. als schwärmerische Begeisterung, oder als Abneigung, als Hass, als Eifersucht, oder Angst, hält man sie für realistische Urteile.
- Darum fällt es schwer, solche Meinungen als Bewertungen zu entlarven und einzusehen, dass sie immer durch die falsche Selbstbewertung verursacht sind.