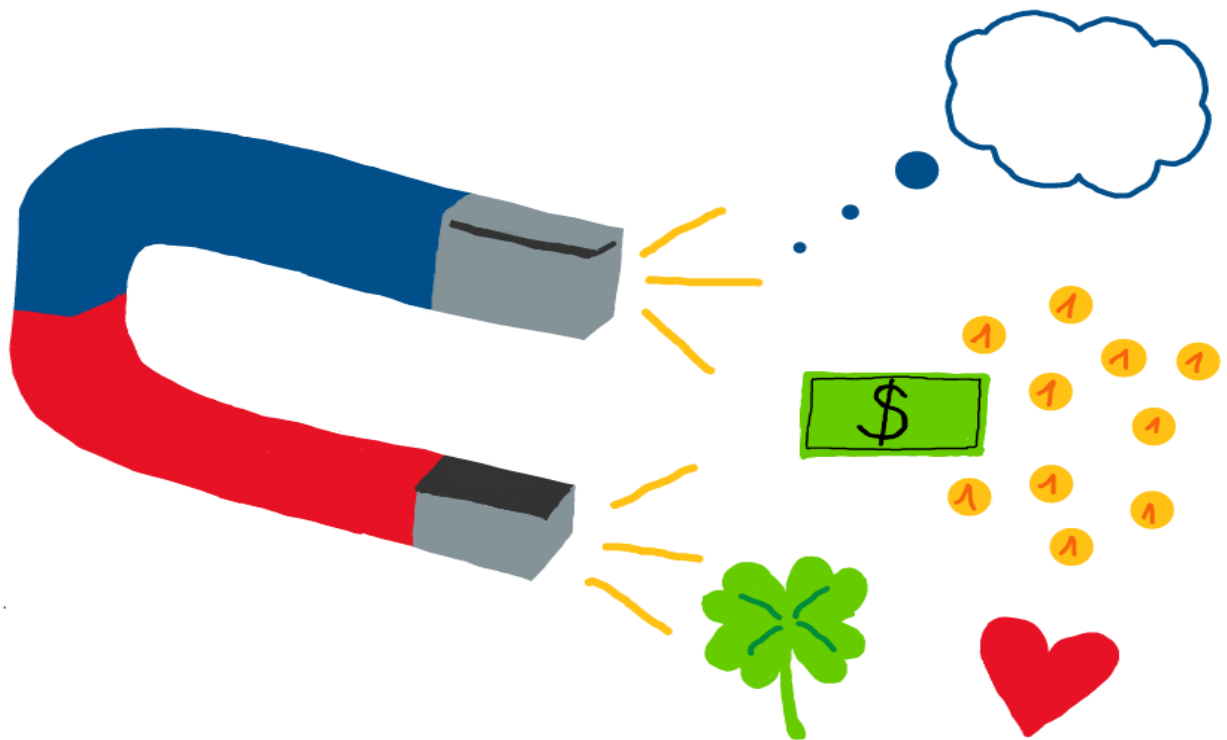


Die Kraft der Positiven Gedanken

Facharbeit zum Waldorfabschluss an der Freien Waldorfschule Evinghausen
vorgelegt von:

Natalie Padilla Bohl 2020/21



ES GIBT ZWEI ARTEN,
SEIN LEBEN ZU LEBEN.
ALS WÄERE NICHTS
EIN WUNDER.
ODER SO, ALS WÄRE
ALLES EIN WUNDER.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Regionen des Gehirns	4
3. Stress	6
3.1 Noradrenalin	6
3.2 SAM-Achse	8
3.3 HPA-Achse	8
4. Chronischer Stress	9
5. Migräne	10
6. Krankheitsverhalten	10
7. Verschiedene Studien	10
8. Stress und Traumata	11
9. Achtsamkeit	12
10. Die Kraft der Gedanken	13
10.1. Erfahrungsberichte	13
10.2 Übungen	14
11. Heilung durch Positive Gedanken	17
12. Das Gesetz der Anziehungskraft	17
12.1. Eigene Erfahrungen mit positiven Gedanken	19
13. Negative Gedanken	20
14. Der Placebo Effekt	21
Praktischer Teil	
1. Praktische Übungen	23
2. Zeitung	27
Fazit	39
Danksagung	40
Quellenverzeichnis	41
Eigenständigkeitserklärung	46

1. Einleitung

Meine Facharbeit handelt von „Der Kraft der positiven Gedanken“. Als allererstes gehe ich darauf ein, wo was in unserem Gehirn liegt und welcher Gehirnbereich für bestimmte Funktionen zuständig ist. Hier erzähle ich ihnen etwas über den Stress im Alltag und zeige ihnen, was im Gehirn vor sich geht, was bestimmte Hormone ausmachen und was sie mit dem Stress zu tun haben. Außerdem gehe ich auf den Placebo Effekt ein. Zum Abschluss gebe ich ihnen Anregungen, wie sie es schaffen können, mit bloßer Gedankenkraft Situationen in ihrem Leben zu verändern, dies unterstütze ich mit medizinischer Sichtweise.

Im Zweiten Teil gehe ich auf das Gesetz der Anziehungskraft ein, wie dieses Gesetz ihr Leben mit Hilfe der Vorstellungskraft beeinflusst. Dazu habe ich mir einen Film angesehen und ihn mit meinem Leben verglichen. Der Film heißt „The Secret“ (Das Geheimnis) und handelt von dem Gesetz der Anziehungskraft positiver Gedanken. Außerdem habe ich mich mit dem Buch „Gedanken als Medizin“ von Dr. Marcus Täufer beschäftigt.

In meinem praktischen Teil zeige ich ihnen Übungen, die sie machen können, damit sie sich wohler und glücklicher fühlen, außerdem trainieren wir das positive Denken, denn jede Krise bringt etwas Gutes mit sich.

Zusätzlich schreibe ich eine Art Zeitung mit ausschließlich guten Nachrichten und Übungen zum Positiven Denken und welche Auswirkungen diese Art von Zeitung auf mich hat. Sie können bei sich selbst beobachten, was diese Artikel bei ihnen auslösen.

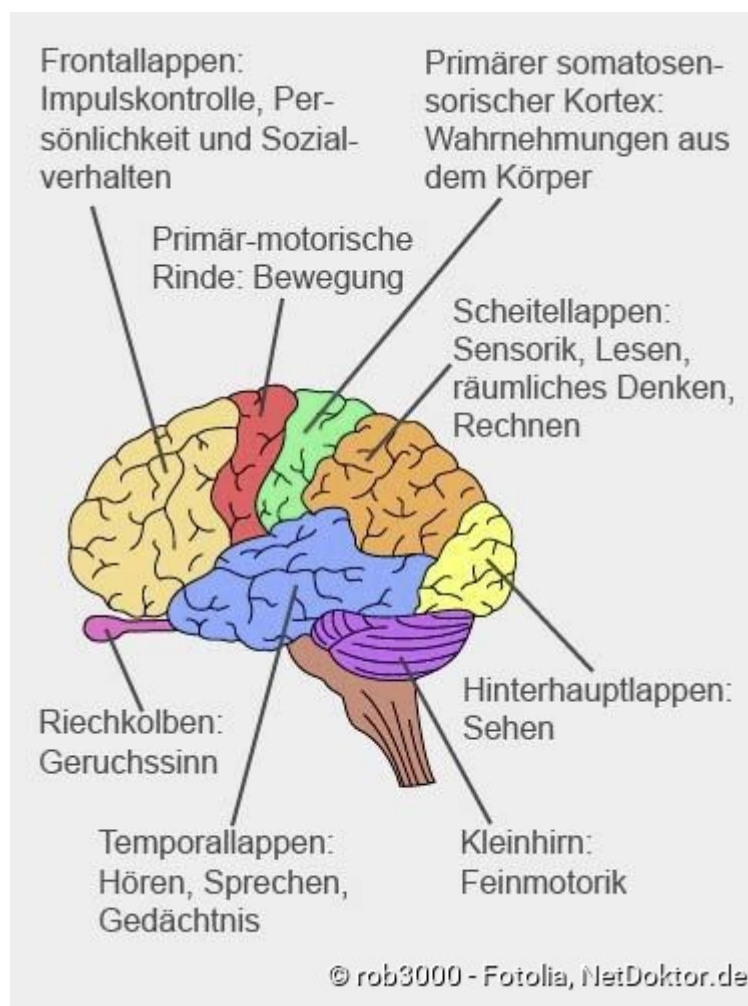
Ich habe das Thema gewählt, da ich persönlich in dieser schweren Zeit mitbekommen habe, wie permanent negative Nachrichten Auswirkungen auf die Psyche haben. Im Radio, Fernseher, Zeitung in allen Medien geht es nur um ein Thema, wie bösartig das Virus ist, wie die Zahlen gestiegen sind. Auch in meinem Umfeld steht dieses Thema an erster Stelle. Viele Menschen und auch wir Jugendlichen fühlen uns verunsichert, wodurch Stress entsteht. Dieser Stress hat große Auswirkungen auf unsere Gefühle. So haben viele Freunde meistens schlechte Laune. Sie wollen mal wieder andere Dinge machen, die Meisten sind lustlos und sitzen den ganzen Tag zu Hause. Andere haben große Angst und treffen sich mit niemanden.

Was mir in dieser Zeit fehlt, sind die positiven Nachrichten, denn diese Pandemie hält auch eine große Chance für uns bereit. Wie frischere Luft in großen Städten, seltene Fische kommen wieder in Strandnähe, da weniger Schiffe fahren, ein mehr miteinander in der Gesellschaft, Menschen helfen sich gegenseitig mehr und nehmen sich und andere wieder wahr. Ich persönlich halte mich viel mehr in der Natur auf und treibe mehr Sport.

Die Kraft der Positiven Gedanken

2. Regionen des Gehirns

Von der Stirn bis zu den Ohren befindet sich das Stirnhirn, Frontallappen oder auch der präfrontale Cortex. An der Spitze der Stirn, in dem Teil, der sich dorso-laterales präfrontales Cortex nennt, ist nicht nur der Verstand, sondern auch unser Wille und unsere Aufmerksamkeit zu finden. Wenn sie rechnen ist dieser Teil dafür verantwortlich.¹



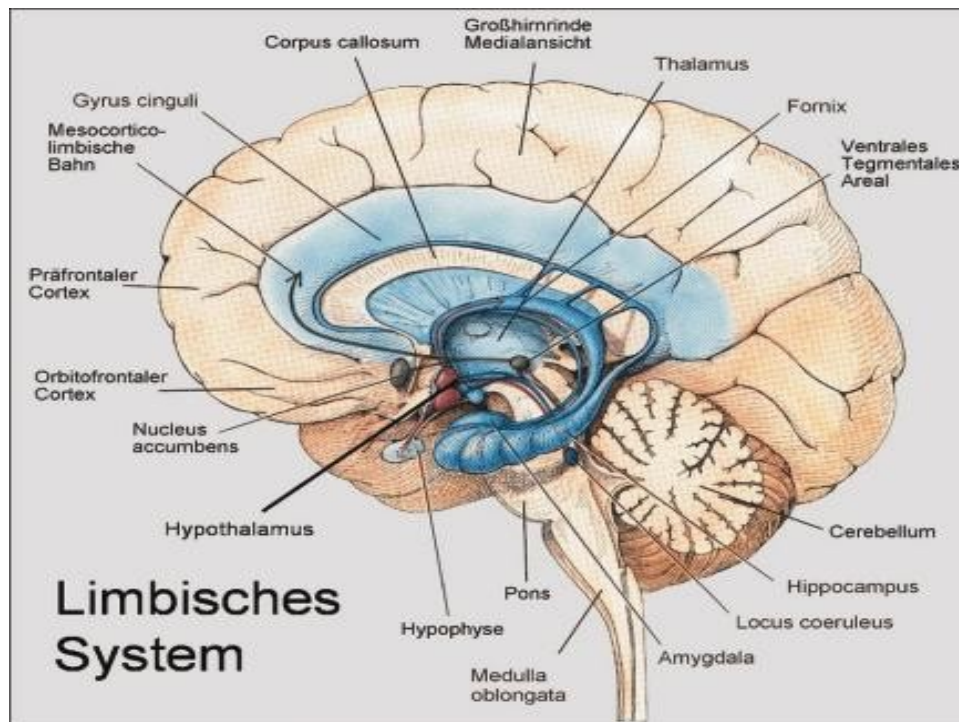
Gehen wir im Gehirn ein wenig weiter nach hinten, so stoßen wir auf den Bereich des Scheitellappens, dort liegen unsere Erinnerungen. Der Hirnstamm befindet sich oberhalb des Halses, von dort aus wird alles gesteuert, was wir zum Überleben brauchen, wie das Atmen, der Schluckreflex, der Blutdruck, der Körperhaushalt und viele andere Dinge, die zum Leben wichtig sind.

¹ „Die Regionen des Geheims“ Internetseite
https://cdn.netdoktor.de/be/Gehirn_Abschnitte_130878591_mrhighsky_-_Fotolia-01-da4f6eedf71d268f7439f0b2616973.jpg 11.04.2021

Zwischen dem Stirnhirn und dem Hirnstamm befindet sich das so genannte „Limbische System“. Dieses ist für die Psyche und unser Unbewusstsein zuständig. Im Limbischen System sind mehrere Campus enthalten, die für verschiedene Aufgaben im Körper zuständig sind. Wie zum Beispiel die Amygdala, sie ist für die Angst da, sie sagt uns, was wir meiden sollten, wenn wir das Gefühl von Angst wahrnehmen. Die Insula ist für die Ekel- und Schmerzgefühle zuständig. Das Belohnungszentrum ist für unser Wohlfühlen und Wohlbefinden da, es sorgt dafür, dass wir uns gut fühlen. Der Hippocampus nimmt das neue Wissen und die neuen Erfahrungen auf. Basalganglien sind für die lieb gewonnenen Angewohnheiten da und zu guter Letzt die Limbische Hochschule. In dieser wird nicht nur Sinnvolles gelernt, sondern auch Belangloses, welches zu psychischen Erkrankungen führen kann.

Ein Beispiel für eine belanglose Stresssituation ist z.B. der Zeitdruck im Beruf oder Job.

2



3. Stress

Da Stress ein Platzhalter für Angst ist, führt dieser, im schlimmsten Fall zu einer Überlebensangst. Sie haben Zeitdruck auf der Arbeit, da sie etwas rechtzeitig fertig haben müssen, so bekommen sie Stress und eigentlich Angst, dass sie gekündigt werden könnten und somit nicht mehr ihre Miete und Schulden begleichen können. So entsteht aus einer Stresssituation eine Überlebensangst, mit der es ihnen nicht gut geht ³.

Stress breitet sich in drei Organismen aus, der erste Organismus befindet sich im Hirn, Noradrenalin beeinflusst die Aufmerksamkeit negativ, dadurch fühlt man sich verunsichert und dies führt zur Stresssituation. Diese Stresssituation kann von Angst und Problemendenken begleitet werden, wie das Beispiel mit dem Job.

3.1 Noradrenalin

Doch was ist eigentlich Noradrenalin. Zusammen mit Adrenalin und Dopamin gehört Noradrenalin zu den Katecholamine. Diese werden aus dem Tyrosin mit Vitamin C, Vitamin B6, Kupfer, Magnesium und dem so genannten Folat gebildet. Noradrenalin wird über die Vorstufe Dopamin gebildet und kann in Adrenalin umgewandelt werden.

Noradrenalin wird nicht nur durch die Nervenzellen ausgeschüttet, sondern kann auch wieder von Nervenzellen aufgenommen werden, dadurch werden diese deaktiviert.

Die Wirkung auf den Körper:

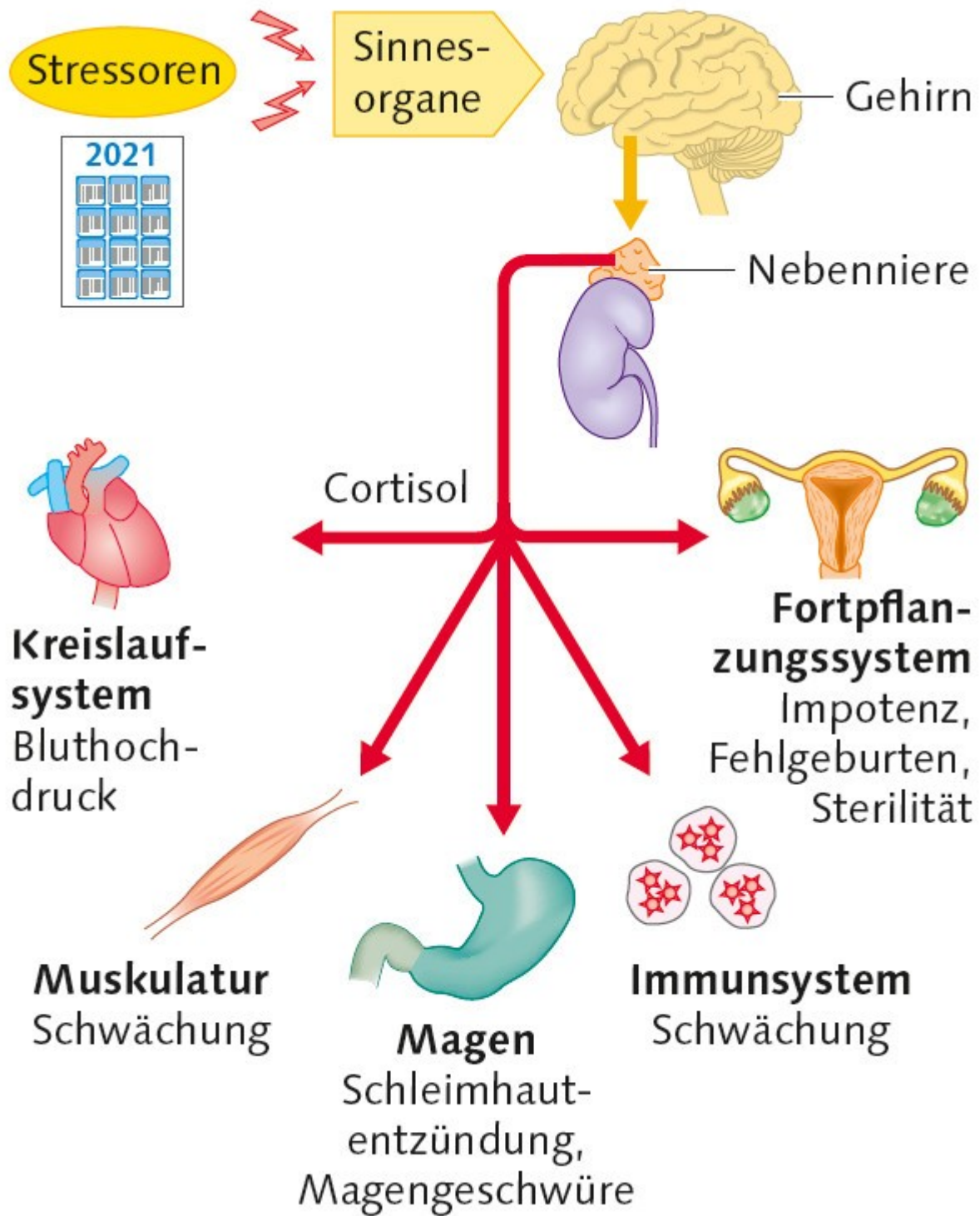
- Die Kontraktion von Blutgefäßen, sie ziehen sich zusammen und dadurch wird der Blutdruck erhöht, sowie die Senkung der Pulsfrequenz.
- Es beeinflusst die Motivation und Motorik positiv und hat Anteil an der Steuerung des Appetits.
- Kurzfristig erhöht Noradrenalin die Entzündungsneigung
- hemmt aber langfristig ähnlich wie Cortison die Aktivität der Immunzellen.

Tritt ein Mangel an Noradrenalin auf, so kommt es unter anderen zu:

- Mutationen, Ausfall
- Konzentrations- und Gedeihstörung
- Auch bei Depressionen scheint der Noradrenalinmangel eine wesentliche Rolle zu spielen⁴.

3 Täuber, Dr. Marcus – (Buch) „Gedanken als Medizin“ Seite 9 bis 28

4 Neurolab <https://neurolab.eu/infos-wissen/+neurotransmitter/noradrenalin/>

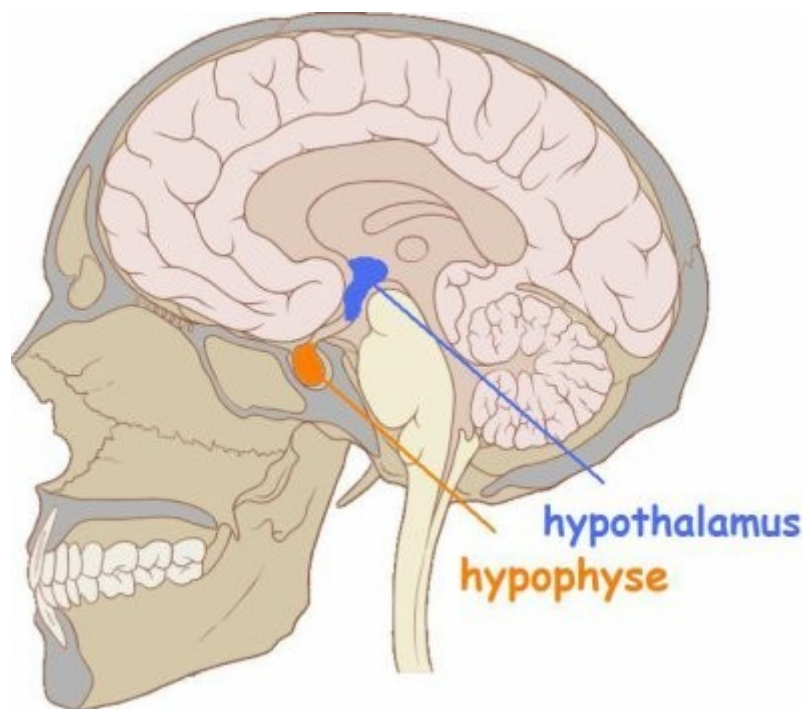


3.2 SAM-Achse

Das zweite System ist die SAM-Achse. Die SAM-Achse liegt im Nerven System und ist durch das Nebennierenmark mit den Nieren verbunden. So senden die Nieren Impulse aus, schnelle Stressreaktionen, die als Kampf- oder Fluchtreaktion bezeichnet wird⁵. Die SAM-Achse führt zu Erhöhung von Noradrenalin und Adrenalin, durch die Impulse aus dem SAM-Achse und des Nebennierenmark kommen.

3.3 HPA-Achse

Das Dritte System ist die HPA-Achse. Sie setzt Kortison frei, das nach ein paar Stunden oder nach ein paar Tagen austreten kann je nach Stresssituation.

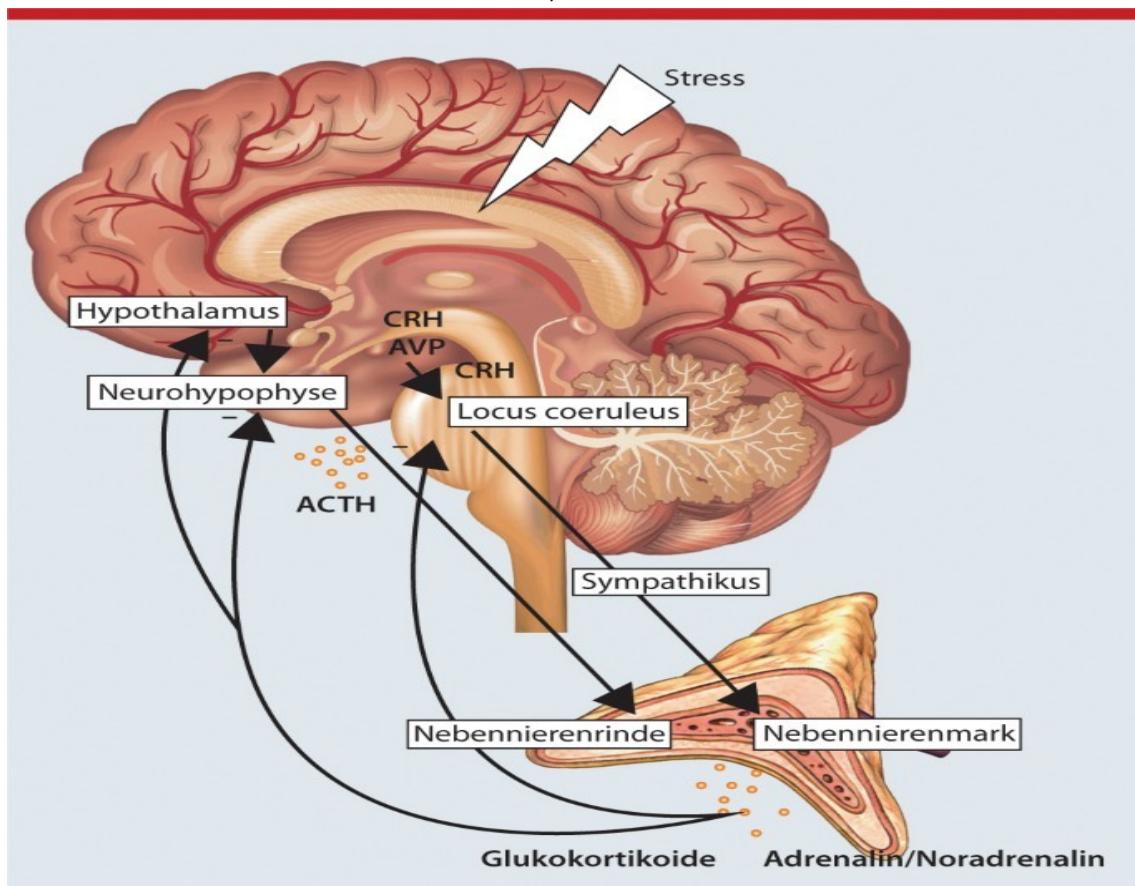


6

-
- 5 https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enDE891DE891&sxsrf=ALeKk004FJ9bJFdxMBjfgXjUeOILniIvw%3A1615216826633&ei=ukBGYP6DJoOKlwTUn6mQBQ&q=wo+ist+die+SAM-Achse&oq=wo+ist+die+SAM-Achse&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAM6BwgjELACECc6BggAEA0QHlCxljkGC5dmgCcaJ4AIABtwGIAYEMkgEDNi44mAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesABAQ&sclient=gws-wiz&ved=0ahUKEwj-yL7J_6DvAhUDxYUKHdRPCIIQ4dUDCA4&uact=5
- 6 SAM-Achse und die HPA-Achse Internetseite
https://lh3.googleusercontent.com/proxy/1MIDwCDg61RsDK9QsV5wZfivT0OoYaq5OwvulzFRHP9t8ZkH2XBJRmR2Hn2f_FMfSQmfNFi8v-1Y5V9_yTvLUS7bNEBlq5meknCJ5s-feiRoNHtULG6xq74fqblZVQ 11.04.2021

4. Chronischer Stress

Stress kann sich in einen chronischen Stress verwandeln, wenn der Körper ständig einer Überlastung ausgesetzt wird. Chronischer Stress beginnt im Gehirn, bei der Verarbeitung von Umweltreizen. Merkmale eines stressigen Lebens sind Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems, Stoffwechselerkrankungen und Magen-Darm-Probleme. Stress sitzt auch in den Muskeln, bei der Glatten Muskulatur. Hohlgane, außer dem Herzen, werden mit diesen Muskeln umspannt. Besonders dazu gehören die Blutgefäße, die Gedärme des Verdauungskanal und die Atemwege. Sie regeln den Gefäßwiderstand, die Bewegung des Nahrungsbreis und den Gasaustausch in der Lunge. Wenn die Muskeln dauerhaft angespannt sind, kann dies zu Verkrampfungen führen und dadurch können Bluthochdruck und Reizdarm entstehen. Ein Beispiel: „Es ist, als würden sie auf einem Gartenschlauch stehen. Das Wasser staut sich und es baut sich Druck auf. Erst wenn Sie den Fuß vom Schlauch nehmen, kann das Wasser wieder frei fließen“⁷. ⁸



⁷ Dr. Täuber, Marcus – Buch Gedanken als Medizin (Zitiert Seite 37, Zeile 9-12)

⁸ Chronischer Stress Internetseite https://media.springernature.com/lw685/springer-static/image/art%3A10.1007%2Fs15202-019-2113-z/MediaObjects/15202_2019_2113_Fig2_HTML.jpg 11.04.2021

5. Migräne

Zum chronischen Stress gehört auch die Migräne, die in solch einem Spannungszustand auftaucht. Die Blutgefäße sind für solche Migräneanfälle zuständig, wie es die Forscher der Kopfschmerzen – Genetik - Konsortium mit 60.000 Migräne geplagten Probanden zeigt. Migränepatienten leben mit einer genetisch beeinflussenden Störung der Blutversorgung im Gehirn.

6. Krankheitsverhalten

Wenn man krank ist und sich unwohl fühlt, dann zieht man sich automatisch zurück, man isst nicht viel und schläft die meiste Zeit. Die Ärzte nennen dieses Verhalten vom „Sickness – Behaviour“ oder auf deutsch gesagt Krankheitsverhalten. Dieser Mechanismus ist dazu da, andere Menschen zu schützen und genug Zeit und Ruhe zu haben, um gesund zu werden. Was dahinter steckt, sind Zytokine, die ins Gehirn wandern und so unser Verhalten verändern. Dies passiert auch mit Menschen, die unter Depressionen leiden. Das deutet daraufhin, dass die Psyche auch bei Krankheitssymptomen eine große Rolle spielt.

Zytokine werden ausgeschüttet, wenn im Körper Entzündungen vorhanden sind, Sie bestehen aus folgenden Molekülen Interleukin-6 (IL6), IL6 ist unter anderem erhöht bei Bluthochdruck, Osteoporose, Arthritis, Diabetes Typ2, Krebs, Depression und Gebrechlichkeit.

7. Verschiedene Studien

Im Jahr 2011 wurde eine Studie von Schaller und Kollegen gemacht. Dort wurden zunächst neutrale Fotos gemacht und dann Fotos mit dem Thema Krankheit und Bilder mit einer Pistole, die auf die Probanden gerichtet war. Nur beim Ansehen der Bilder stieg das IL6 um das 3,6 fache. Dies zeigt, dass wir uns durch das Betrachten von Bildern mit Krankheiten über den Gedanken der Krankheit, selbst sozusagen anstecken können und dann krank werden.

Andere Erkrankungen durch Entzündungen sind beispielsweise Asthma und Rheuma. Patienten die an Rheuma oder Asthma erkrankt sind, brauchen immer Kortison. Kortison gibt es in Form von Spray, Tabletten und Creams. Es lindert starke Entzündungen. Kortison kommt von Kortisol, dies wird in der Nebennierenrinde produziert und ist ein Stresshormon. Kortisol erzeugt als Stresshormon Übergewicht, Diabetes und Immunerkrankungen.

Nach einer Studie wurden einer Gruppe Paare eine Wunde zugefügt, die eine Gruppe sollte mit dem Partner über positive Dinge reden und gemeinsam eine Lösung finden. Der anderen Gruppe wurden negative Dinge erzählt und es kam zum Streit zwischen den Paaren. Die Studie ergab, dass wenn man weniger Stress hat, die Wunden schneller verheilen können.

Sheldon Cohen war ein Psychoneuroimmunologe an der Carnegie Mellon University in Pittsburgh in den USA, er hatte eine der wichtigsten Studie zur Rolle von Chronischem Stress auf Erkältungen gemacht. Er ließ 394 gesunde Menschen ausführlich über ihre Gefühle, Probleme und

Krisen im letzten Jahr sprechen, wie zu Beispiel der Tod eines Familienmitgliedes, eine Trennung oder Streit auf der Arbeit. Die Menschen bekamen ein Schnupfen Virus in die Nase verabreicht. Fünf Tage lang mussten sie in Quarantäne sein. Das Ergebnis: „Von den besonders Gestressten entwickelten siebenundvierzig Prozent Erkältungen, hingegen nur siebenundzwanzig Prozent der entspannten Probanden“⁹.

8. Stress und Traumata

Stress und Traumata in der Kindheit können schlimme Folgen mit sich bringen. In San Diego wurde hierzu mit 17.000 Probanden eine Studie gestartet, diese Studie dauerte rund 25 Jahre.

Zu den Folgen von Traumata und Stress in der Kindheit gehören viele Sachen wie:

Suchterkrankungen, Leber Herz und Lungen Erkrankungen, Depression, Totgeburten, Krebsarten aller Art, Knochen Brüche und Essstörungen. Traumata breiten sich wie eine massive Last auf das weitere Leben aus. Desto schwerer die Stresssituation war, um so mehr wird die Gesundheit beeinflusst. Bei ca. 6 Traumatisierungen in der Kindheit kann es passieren, dass das Lebensalter um 20 Jahre verringert werden kann. Stress ist die größte Ursache für chronische Krankheiten, 90% der Erkrankten sind an den Folgen von Stress erkrankt.

Stress, eine instabile Psyche und Zytokine haben negative Auswirkungen auf das Immunsystem und somit Auswirkungen auf die Gesundheit. Zytokine werden auf eine Reaktion von Stress im Immunsystem gebildet, durch die Zytokine werden Abwehrzellen aktiviert. Zytokine reagieren auf Entzündungsprozesse, Bakterienvermehrung und auf die Entstehung von Krebs. Wenn man im Körper Zytokine findet, deutet es darauf, dass der Körper eine durch Stress verursachte Entzündung im Körper hat¹⁰. Unser Körper kann sich nach einer Infektion gut und schnell wieder erholen und das Immunsystem wie gewohnt arbeiten lassen, dies ist bei einer dauerhaften Psychischen Last anderes. Entzündungen und ein Ungleichgewicht des Immunsystems durch Th1 und Th2 werden zum dauerhaften Begleiter und fördern die Entstehung von Erkrankungen. Dazu gehören Allergien, Asthma, Autoimmunerkrankungen, Infektionsneigung, Krebs, Migräne, Rückenprobleme bis zur Osteoporose.

Th1 und Th2 sind Hormone, Helfer im Immunsystem. Sie sind zwei von vielen Hormonen im eigenen Organismus. Doch sind diese beiden Hormone die wichtigsten bei der Stärkung des Immunsystems. Die Th1 Zelle aktiviert die „T-Killerzelle“. Sie tötet Zellen im Organismus, die infiziert sind. Sie löst den sogenannten Zellentod bei erkrankten Zellen aus. So kann das Immunsystem sicher sein, dass sich der Virus nicht weiter im Körper ausbreitet. Th2 Zellen aktivieren und stimulieren die Mastzellen und tragen zur Bildung von Antikörper bei. Sie töten den

9 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Zitiert Seite 42, Zeile 12-14. 03.2021

10 Gesundheit .GV.AT <https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/z/lexikon-zytokine> 16.03

Krankheitserreger, sodass er sich nicht mehr ausbreiten kann¹¹. Das Stressmanagement und die Entspannung helfen, die negativen Einflüsse abzuschirmen.

„Im Prinzip wirkt Entspannung wie ein Regenschirm, der uns den Stress, der auf uns einprasselt, vom Leib hält“¹².

9. Achtsamkeit

Daher ist es wichtig, achtsam mit uns und unserem Körper umzugehen.

Fehlende Achtsamkeit gibt dem Menschen das Gefühl, dass das Leben wie im Zeitraffer an uns vorbeilaufen, dennoch kann man Achtsamkeit trainieren. Achtsamkeit zu trainieren hilft gegen Depression, Ängste, Süchte, Stress, Schmerzen zu lindern oder sogar ganz los zu werden. Die Achtsamkeit beeinflusst drei Mechanismen: einmal die Aufmerksamkeitsregulation, Emotionsregulation und die Selbstregulation. Im Gehirn verbessert das Achtsamkeitstraining die Zusammenarbeit vom Stirnhirn und der Amygdala.

Das Training sieht folgendermaßen aus: „Sie können Achtsamkeit üben, indem sie immer wieder bewusst ihren Körper spüren. Wie fühlen sich die Füße an, die Kniee, das Gesäß, der Rücken oder der Kopf? Sie können auch ein Glas Wasser oder Tee bewusst trinken. Wie schwer ist das Gefäß? Welche Temperatur hat das Getränk? Wie wandert es über den Mund in den Körper? Oder Sie werden zum achtsamen Beobachter Ihrer Umwelt, schauen sich die Menschen im Kaffeehaus genauer an, einen Baum oder die Wolken. Wichtig: Machen Sie das immer, ohne zu bewerten oder etwas verändern zu wollen“¹³. Durch solche Übungen werden sie ruhiger und gelassener. Es gibt weitere Methoden, in diesem Zustand von Gelassenheit und Ruhe zu gelangen, durch verschiedene Meditationen, Traumreisen. Denken im Hier und Jetzt. Eine Methode heißt Transzendente Meditation kurz TM. Man setzt sich zweimal pro Tag zwanzig Minuten hin und wiederholt als mentales Bild ununterbrochen ein Mantra aus der altindischen Gelehrtensprache Sanskrit. Die TM Meditation wurde berühmt durch Hollywoodstars, wie z.B. Die Beatles und die Rolling Stones. Diese Stars gaben Gelder, um die TM Meditation besser zu erforschen. Diese Meditation hilft bei Ängsten, bei Drogenabhängigkeit, außerdem bei Anspannung und Ängsten.

11 ALPHA FOODS- Internet Seite [https://alphafoods.de/blogs/news/das-immunsystem-die-folgen-von-th1-bzw-th2-dominanz#:~:text=T%2DHelferzellen%20Typ%201%20%26%202&text=zytotoxische%20T%2DZellen\),.%E2%80%9D%20aus%2C%20die%20sogenannte%20Apoptose](https://alphafoods.de/blogs/news/das-immunsystem-die-folgen-von-th1-bzw-th2-dominanz#:~:text=T%2DHelferzellen%20Typ%201%20%26%202&text=zytotoxische%20T%2DZellen),.%E2%80%9D%20aus%2C%20die%20sogenannte%20Apoptose) .16.03

12 Täuber Dr. Marcus - Gedanken als Medizin (Buch) Seite 45, Zeile 16-18 Zitat 16.03

13 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 52, Zeile 23-33 Zitat 20.03

10. Die Kraft der Gedanken

10.1. Erfahrungsberichte

So habe ich einige Zusammenhänge zwischen Gehirn und Stress zusammengestellt und nun komme ich zu der Kraft der Gedanken. Durch unsere Gedanken können wir einiges steuern. Zuerst ein Beispiel: „Ein sechsundzwanzigjähriger Amerikaner litt an Depressionen und wollte sich nach einem Streit mit seiner Freundin das Leben nehmen. Dazu nahm der Bostoner eine ganze Packung Antidepressiva. Er überlebte seinen Suizidversuch, musste jedoch mit äußerst niedrigem Blutdruck auf die Intensivstation gebracht werden. Während er immer schwächer wurde und sichtbar ums Überleben rang, recherchierte das Krankenhauspersonal, dass er Teilnehmer einer Medikamentenstudie war. Es stellte sich rasch heraus, dass er gar nicht in der Wirkstoffgruppe war, sondern lediglich Zuckerpillen bekam. Nach dass er eigentlich nur neunundzwanzig Bonbons geschluckt hatte, ging es mit seinem körperlichen Zustand innerhalb weniger Stunden wieder bergauf. Er konnte das Krankenhaus rasch wieder verlassen“¹⁴.

Milton H. Erickson ist ein Hypno-Therapeut. Im Jahre 1919, es war kurz vor seinem Highschool – Abschluss, erkrankte er an Kinderlähmung. Die Kinderlähmung war so stark in seinem Körper eingedrungen, dass er ein Jahr im Koma lag und vom Hals abwärts gelähmt war. Er begann seine Umgebung genau zu beobachten und stellte sich vor, wie er nach Dinge griff und sich wieder bewegen konnte. Als er eines Tages in einem Schaukelstuhl saß und sich in Gedanken zum Fenster streckte, bemerkte er, dass sich sein Stuhl zu bewegen anfang. Er übte immer weiter und trainierte so seine Muskeln. Nach einem Jahr konnte er an Krücken gehen und so seinen Schulabschluss machen. Nach zwei Jahren konnte er wieder ohne Krücken gehen. Das einzige, was von der Lähmung blieb, war ein Hinken im rechten Bein. Außerdem hatte er als Kind eine ausgeprägte Legasthenie, die er mit seinen Vorstellungen und Glaubenssätzen überwand¹⁵. Nachdem er darüber aufgeklärt worden war und realisierte,

Ein weiteres Beispiel, was durch Gedankenkraft bewirkt werden kann. Ein Achtundsechzig jähriger Drehbuchautor aus den USA hatte Blasenkrebs, er überstand die Chemotherapie und eine große Operation. Nach ein paar Jahren bekam er erneut die Nachricht, dass der Krebs wieder zurückgekommen sei und es sehr schlecht für ihn aussehen würde. Seine Frau empfahl ihm, er solle sich vorstellen, dass der Krebs verschwindet. Nach zwei Wochen regelmäßigem meditieren und sich vorstellen, dass der Krebs verschwindet, verschwand er dann auch. Die vielen Labore, die den Krebs zu vor bestätigt hatten, konnten es nicht glauben¹⁶.

14 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 71-72, Zeile 26-42 (Zitat)

15 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 107-108 04.04.2021

16 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 135 04.04.2021

Doch diese Art von Heilung kann auch in eine andere Richtung gehen. Das Wissen um positive Gedanken kann im Menschen Druck erzeugen. Und wenn es nicht beim ersten Mal klappt mit der Veränderung, schwindet schnell die Hoffnung und das Vertrauen. Man fühlt sich enttäuscht über sich, die Welt und Gott und macht sich Vorwürfe, es nicht schaffen zu können oder nicht gut genug zu sein. Diese Gedanken sorgen dann für Stress und fördern Krankheit.

10.2 Übungen

Hier ein paar Übungen zur Förderung der Gesundheit. Achtsamkeitstraining ist gut für die Psyche und stärkt das Stirnhirn und fördert somit Konzentration und emotionale Kontrolle. Außerdem wirken diese Übungen auch bei chronischen Schmerzen:

- „Nehmen sie einen Geldschein. Vielleicht finden sie in ihrer Brieftasche einen Zwanzig Euroschein oder sogar hundert Euro. Ganz egal, nehmen sie den Geldschein und sagen sie laut, was dieser Schein wert ist. In meinem Fall sind es zwanzig Euro. Nun falten sie den Geldschein mehrmals zusammen. Wie viel ist er nun wert? Bei mir bleibt es bei den Zwanzig Euro. Und nun können sie den Schein zerknüllen, auf den Boden werfen und darauf treten. Was ist nun der Wert der Note? Bei mir sind es immer noch zwanzig Euro.“ Mit Menschen ist es dasselbe. Vollkommen egal, was mit einem Menschen geschehen ist oder welche Belastungen man hat, er bleibt immer gleich viel wert¹⁷
- Nehmen sie sich fünfzehn Minuten Zeit und überlegen sie sich an einem ruhigen Ort ganz entspannt, was sie bei diesem Satz fühlen, „Ich bin immer gleich viel wert, egal was mir passiert ist.“ Stellen sie sich vor, wie sie mit diesem Satz neu denken, fühlen oder handeln. „Wenn.....passiert, denke, fühle oder tue ich nun...“ Ergänzen sie.“¹⁸
- „Spüren sie in ihren Körper hinein, vom Kopf bis zu den Füßen. Wie steht der Kopf? Was machen die Schultern? Die Hände? Der Oberkörper? Die Beine? Die Füße? Gehen sie mit ihrer Aufmerksamkeit bewusst in ihre Füße hinein – sind sie eher kalt oder warm? Können sie den Boden unter ihren Füßen wahrnehmen? Ganz egal, was sie wahrnehmen, beobachten sie es. Spannen sie kurz die Füße an, während sie ganz normal weiteratmen. Mit dem nächsten Ausatmen lassen sie die Füße ganz bewusst wieder los. Wenden sie sich nun der Reihe nach den Beinen, dem Gesäß und dem Rücken zu. Spannen sie jeweils kurz an und lassen sie dann die Spannung wieder los. Spüren sie einmal bewusst in ihre Schulter hinein. Lassen sie sie immer weicher werden, so als ob sie in Gedanken von tausend kleinen Händen massiert werden. Stellen sie sich vor, wie die Hände weiterwandern – über den Nacken, den Hinterkopf, die Stirn, die Wangen, den Mund und den Kiefer. Lassen sie den Unterkiefer fallen und spüren sie, wie die Entspannung über den ganzen Körper hin unterwandert – bis zu ihren Füßen zurück. Halten sie die Augen geschlossen und versuchen sie ein Kribbeln wahrzunehmen, das von

17 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 142, Zeile 12-21 (Zitiert) 04.04.2021

18 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 143, Zeile 14-19 (Zitiert) 04.04.2021

den Füßen langsam über die Beine und den ganzen Körper wandert. Lassen sie es Strömen, bis ihr ganzer Körper ein wenig vibriert. Öffnen sie in ihrem eigenen Tempo die Augen.¹⁹

- Suchen sie sich am Körper einen Punkt, der beim Drücken etwas wehtut. Drücken sie und versuchen sie in Gedanken dagegen anzukämpfen. Sie dürfen sich auch darüber ärgern oder sich „Schlecht“ fühlen. Ermitteln sie Ihren Leidensdruck von 0 (nichts) bis 10 (tut höllisch weh).²⁰
- Stellen sie sich vor, sie kommen vom Mars und wurden auf der Erde abgesetzt. Ihre Aufgabe lautet, Gegenstände auf der Erde zu erforschen. Nehmen sie eine Rosine in die Hand und schließen sie die Augen. Falls sie gerade keine zur Hand haben, nehmen sie irgendeinen anderen essbaren Gegenstand. Nehmen sie Folgendes wahr: Gewicht, Temperatur, Form/ Oberfläche und auch Konsistenz und Nachgiebigkeit. Halten sie die Rosine ans Ohr und horchen sie! Riechen sie an der Rosine! Öffnen sie die Augen und betrachten sie die Rosine. Welche Farbe hat sie? Wie ist die Oberfläche beschaffen? Wie bricht das Licht auf ihr? Essen sie die Rosine! Nehmen sie sie auf der Zunge, beim Zerkauen und beim Schlucken wahr. Welche Eigenschaften haben sie festgestellt? Schreiben sie mindestens fünfzehn Attribute auf.²¹ (Es geht darum, zu beobachten und zu beschreiben ohne zu bewerten oder verändern zu wollen)
- Beobachten sie den Schmerz analog zur Rosine und suchen sie mindestens zehn Eigenschaften, die ihn kennzeichnen. Ist der Schmerz ziehend oder klopfend? Ist die schmerzende Fläche groß oder klein, rund oder eckig? Wie würde sich der Bereich anfühlen, wenn sie ihn berühren? Warm oder kalt? Rau oder eckig? Sie werden viel finden, ganz bestimmt! Natürlich dürfen sie auch die Gedanken und Gefühle wahrnehmen und beschreiben, die sie mit dem Schmerz verbinden: Welche Gedanken kommen Ihnen in den Sinn? Welche Gefühle? Angst, Ärger, Trauer? Notieren sie ihre Beobachtung!²²
- Wählen sie etwas aus, das Ihnen Stress bereitet. Z.B. ein Gespräch, eine Aufgabe. Beschreiben sie ihr Problem genau. Schließen sie die Augen und begeben sie sich in ihrer Vorstellung in diese Situation. Schreiben sie auf, was sie gedacht haben. Filtern sie aus dem Geschriebenen: Was ist das Schwierige daran? Suchen sie den eigentlichen belastenden Satz. Schätzen sie die Belastung von 0 bis 10 (0 kein Stress, 10 hohe Belastung) ein. Formulieren sie den Satz um in „Es kann sein, dass...“. Nehmen sie wahr (ohne zu bewerten oder verändern zu wollen), was in ihnen passiert, und weiten sie ihre

19 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 144-145, Zeile 21-43/ 43-56-60 (Zitat) 04.04.2021

20 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 146, Zeile 08-13 (Zitat) 04.04.2021

21 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 147, Zeile 01-17 (Zitat) 04.04.2021

22 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 148, Zeile 01- 11 (Zitiert) 04.04.2021

Wahrnehmung langsam aus. Von der Atmung über den ganzen Körper, über Gefühle bis hin zu Gedanken. Bleiben sie , solange sie können, in diesem Zustand der weiten Beobachtung. Dann gönnen sie sich eine Pause, machen sie bewusst etwas anderes. Nach ein paar Minuten können sie in Runde zwei gehen. Formulieren wieder den Satz „Es kann sein, dass...“ und schätzen sie die Belastung von 0 bis 10 ein. Beobachten sie, was passiert. Die Wahrnehmung breitet sich langsam wieder aus von Atem über Körper, Gefühle und Gedanken. Bleiben sie, solange sie können, in diesem Zustand der weiten Beobachtung und wiederholen sie die Übung. Sie können den Satz umformulieren oder verändern. Gönnen sie sich diese Übung regelmäßig für ein paar Wochen. Vielleicht bemerken sie, dass die Belastung immer schwächer wird und ihr Stresspegel immer mehr Richtung 0 wandert.²³

- Setzen sie sich bequem hin und schließen sie die Augen. Gehen sie in Gedanken in die negative Körperempfindung. Das kann ein Schmerz sein. Beschreiben sie dieses Problem möglichst genau nach dem Rosinen Prinzip. In diesem Fall darf auch Fantasie ins Spiel kommen: Größe, Form, Festigkeit, Kontur, Temperatur – auch gedachte oder hypothetische Eigenschaften zählen, sofern sie diesem zustimmen können. Geben sie dem Problem, ich bleibe beim schmerzenden Knie, eine konkrete Farbe. Lassen sie hier einfach ihre Intuition walten. Wählen sie nicht nur Rot, sondern beschreiben die Farbe möglichst genau. Vielleicht ist es wie ein Knoten, den sie öffnen können. Eine Kugel, die sich drehen lässt. Ein Würfel, den sie herausheben können. Spüren sie, wie die Farbe wandert und vielleicht sogar aus dem Körper aus treten kann. Im nächsten Schritt können sie sich einen Topf mit weißer Farbe vorstellen, der neben ihnen steht. Stellen sie sich vor, wie sie mit dem Pinsel in den Topf fahren und Pinselstrich für Pinselstrich die neue Farbe auftragen. Spüren sie, wie diese wie eine Creme oder Salbe einzieht. Die Stelle wird immer weißer, die Farbe wandert in Gedanken über die Haut hinein bis ins Gewebe. Jede Muskelfaser, jede Sehne wird von weißer Farbe durchtränkt. Beobachten sie sich in ihrer Vorstellung von allen Seiten. Überprüfen sie, ob noch mehr oder eine andere Farbe benötigt wird. Alles, was entspannt und ihnen guttut, ist erlaubt!²⁴
- Bauen sie dazu drei S ein: Schnurren, Summen, Singen. Drücken sie leicht gegen die geschlossenen Augenlider. Hören sie Musik mit tiefen Tönen, beispielsweise von Didgeridoos, um in die Entspannung zu kommen. Sie können diese Übungen vor oder nach der GAM - Meditation (Gedanken als Medizin=GAM) durchführen. Am besten wechseln sie ein wenig ab, denn ihr Hippocampus findet Routinen langweilig.²⁵

23 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 148/149, Zeile 22-29/ 01-22 04.04.2021

24 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 150/151, Zeile 10-33/ 01- 09 (Zitat) 04.04.2021

25 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 153, Ziele 01-08 (Zitat) 04.04.2021

11. Heilung durch Positive Gedanken

Unsere Gedanken gehen immer mit Nervenmustern einher, also Nervennetzen, die Strom leiten und Chemie freisetzen und so auf unbewusster Ebene den Körper beeinflussen. Der Strom und die Chemie und mit ihnen die Informationen werden einfach auf den Körper übertragen. So können unsere Gedanken nicht nur krank machen oder zu vorzeitigem Tod führen, sondern umgekehrt, wie Medizin wirken und uns heilen. Dafür brauchen wir keine Akupunktur, keine Lebensenergie, keine Quantenphysik und auch keine Homöopathischen Mittel. Es reicht, wenn es in unserem Kopf ist. Wichtig ist, dass wir uns entspannen und darauf vertrauen, dass wir unsere Heilkraft aktivieren können. Entspannungstechniken, Meditation und innere Bilder verbessern die Lebensqualität und wirken positiv auf das Immunsystem.

Das Fundament der Selbstheilung ist in erster Linie die Meditation, sie ist am Effektivsten, da sie den Körper völlig entspannen kann. Entspannungstechniken bieten gesundheitliche Vorteile. Achtsamkeit und Fokus auf ein Mantra bieten eindeutige Vorzüge. Insbesondere die Konzentration auf ein Mantra der Achtsamkeit. „Mit unseren Gedanken (Software) können wir unser Gehirn (Hardware) so umgestalten, dass bessere Gedanken und Gefühle dabei herauskommen. Sein Hauptaugenmerk liegt dabei auf Achtsamkeit und positivem Gedanken. Im Prinzip ist es die Übersetzung wichtiger Elemente buddhistischer Lehrer aufs Gehirn. Unser Gehirn ist auf das Überleben und die Fortpflanzung ausgerichtet und hat einen Hang zum Negativen. Gefahren zu entkommen ist für unser Überleben wichtiger, als das Positive anzustreben. Daraus entsteht Leid. Mit Gehirntaining können wir diesem Leid entkommen.“²⁶ Gedanken können wir als Medizin nutzen.

12. Das Gesetz der Anziehungskraft

Das Universum ist ein Ort, der alles registriert. Ihre Gedanken und Wünsche kommen dort an. Unabhängig davon wie sehr sie sich etwas wünschen, oder ob diese Gedanken überhaupt ihren Wünschen entspricht. So kann es ein Autounfall sein, den sie mit den Gedanken angezogen haben. Denken sie mehr an das, was sie nicht wollen, so ist es wahrscheinlich genau das, was sie bekommen. So sollten sie sich mehr auf das konzentrieren, was sie möchten und nicht auf das, was sie nicht wollen.

Wenn sie fest daran glauben, dass sie etwas konkretes schaffen, dann schaffen sie es auch. Doch wenn sie Selbstzweifel haben, wird eine Umsetzung der Wünsche schwer. Wenn sie sich denken: „Die Matheaufgabe kann ich eh nicht, ich schaffen das nicht! Das ist zu kompliziert!“ Dann ist es

26 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 165, Zeile 01-11 (Zitiert) 04.04.2021

wahrscheinlicher, dass sie die Aufgabe nicht lösen können, als dass sie das gewünschte Ziel erreichen.

Gedanken sind wie ein Magnet und eine Büroklammer. Der Magnet zieht die Büroklammer an, mit einer Kraft, die man nicht sieht, man weiß nur, dass sie existiert.²⁷

Was sie dafür machen müssen, ist eigentlich ganz einfach. Wir haben es nur nie gelernt. Nämlich positives Denken: Wenn sie sich etwas von ganzem Herzen wünschen, dann glauben sie fest daran. Z.B. möchten sie unbedingt in einer tollen Stadt wohnen oder möchten ein Seminar besuchen, an einem Tag an dem sie eigentlich arbeiten müssten, dann glauben sie daran und wünschen es sich aus tiefsten Herzen. Stellen Sie sich vor, wie sie durch die Straßen der Stadt schlendern, wie sie ihre Traumwohnung gestalten, darin leben oder schon das Seminar besuchen, sich entwickeln können durch die vielen neuen Anregungen. Diese einfachen Übungen helfen bei der Verwirklichung ihrer Ziele.

²⁷ Byrne, Rhondaas Geheimnis (Spiel Film) 27 Dezember- The Secret- December

12.1. Eigene Erfahrungen mit positiven Gedanken

Ich hatte einmal einen Hund, zu dem ich eine sehr tiefe Beziehung hatte. Er spürte immer sofort, wenn es mir schlecht ging und wick mich dann nicht von meiner Seite. Ich hab mich mit ihm sehr wohl gefühlt. Dann ist er leider vor einigen Jahren verstorben. Ich war damals sehr traurig und habe mir immer einen Hund gewünscht, der wie Rio ist. Ich habe mir einen Hundewelpen gewünscht, der mich überall hin begleitet. Vor ein paar Monaten hab ich auf einer Internetseite zufällig einen Hundewelpen gesehen, doch für meine Mutter kam ein Welpen nicht in Frage, weil er zu viel Arbeit macht. So fand ich einen Hund aus einem Tierheim, den ich auch toll fand und wir vereinbarten einen Termin, um uns den Hund anzusehen, doch auf dem Weg dorthin, rief mich das Tierheim an, um zu berichten, dass der Hund gerade abgegeben worden war. Wir fuhren trotzdem zum Tierheim, um uns die anderen Hunde anzusehen. Als wir dort an kamen, gab es noch zwei junge Hunde. Der eine Hund war 10 Monate alt und der andere sechs Monate. Ich entschied mich für den sechs Monate alten Hund. Ich durfte ihn sofort zur Probe mit nach Hause nehmen. Vom ersten Tag an hing dieser Hund an mir und wick mich nicht mehr von der Seite. Durch die Verlängerung des Lockdowns hatten wir viel Zeit, uns aneinander zu gewöhnen. Er ist ein wunderbares Tier, genauso wie ich es mir gewünscht habe. Ich kann mit ihm ohne Probleme durch die Stadt laufen, bei anderen schlafen und mit ihm Bus fahren. Ich habe genau den Hund bekommen, den ich mir gewünscht habe. Er begleitet mich überall hin. So hat das Universum meinen Wunsch erfüllt.



Es hat große Auswirkungen auf ihr Leben, denn wenn sie sich all das wünschen, was sie für sich und ihr Leben wünschen, dann sollten sie es auch bekommen. So wird es große Auswirkungen auf ihr Leben und ihr Denken haben. Denken sie an schöne Dinge, so können sie sich auf diese konzentrieren und der Alltag wird sich diesen anpassen.

Nur, was sind eigentlich Gedanken? Gedanken können positiv und negativ sein, doch was genau Gedanken sind, kann man nicht genau definieren. Das Denken funktioniert über die Aktivierung von Zellen, die sich im Hirn bewegen, so entstehen Träume, bildliche Vorstellungen und Gefühle. ²⁸

Eine Zusammenfassung von mehreren Studien von über 275.000 Menschen beweist, dass man durch positives Denken eine größere Chancen auf ein erfolgreicherer Leben, einen erfolgreicherer Job oder auf ein gesünderes Leben hat. Positive Gedanken beeinflussen nicht nur das Leben, sondern auch die Länge des Lebens.

Im Jahr 1930 wurden 60 Nonnen im Alter zwischen 18 und 32 Jahren auf ihren Gesundheitszustand getestet, 60 Jahre später wurden sie erneut getestet. Sie zeigten immer noch einen guten gesundheitlichen Zustand. Es wurde davon ausgegangen, dass sie in ihrer Gemeinschaft und ihrer Aufgabe, anderen Menschen zu helfen, ein erfülltes Leben führten und mit ihrer positiven Lebenseinstellung ein höheres Alter erreichten.

13. Negative Gedanken

Dr. Joe Dispenza hatte einen Triathlon Unfall, seine Wirbelsäule war gebrochen. Die Ärzte sagten ihm, dass er nie wieder Laufen könne. Diese Prognose wollte er nicht akzeptieren und beschloss, an sich zu arbeiten, also eigentlich seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Er hatte das Ziel, wieder vollständig Laufen können. Die negative Prognose der Ärzte lösen Reaktionen im Körper aus. Diese sehen wir uns jetzt erst einmal an.

Es gibt natürlich wie positive Gedanken auch negative Gedanken. Die positiven Gedanken fördern Positives, wie schon beschrieben. So müssen wir natürlich auch auf die negativen Gedanken schauen. Was für Kräfte, Auswirkungen und Beeinflussen fördern sie.

Wenn ein Arzt ihnen sagt, dass sie krank sind, dann denkt ihr Gehirn immer wieder an die Krankheit und der Körper verhält sich entsprechend. Der Körper verhält sich so, wie das Gehirn denkt. Außerdem verursachen negative Gedanken wie „Ich schaffe das eh nicht“ einen gewissen Druck aufzubauen. Dies führt zu Stresssituationen und ihre Folgen, wie oben schon ausgeführt. Negative Gedanken minimieren das Glückshormon (Dopamin) und führen zu Unzufriedenheit und im schlimmsten Fall zu schwerwiegenden Krankheiten. Manche Menschen versuchen, die Unzufriedenheit mit Suchtmitteln zu lindern, wie Drogen, Alkohol, TV, und viel zu langes Spielen

²⁸ BR.de, <https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/radiowissen/mensch-natur-umwelt/gehirn-gedanke102.html#:~:text=Alle%20Gedanken%20entstehen%20im%20Gehirn,Nervenzellen%2C%20wie%20Hirnforscher%20es%20nennen>. 08.02.2021

am Handy. Leider helfen diese Mittel nur für kurze Zeit, die negativen Gefühle zu verbessern. Mit der Zeit fängt man an, noch unglücklicher zu sein, weil man wenig sinnvolles macht, wenn man am Handy sitzt, an seiner Zigarette zieht oder an seiner Bierflasche trinkt.

Wichtig ist es, diese negativen Gedanken nach und nach umzuwandeln und immer wieder nach Positivem zu suchen. Klar es ist leichter gesagt, als getan. Doch es ist möglich. Schon in kleinen Dingen kann man dies üben, indem man sich eine Blume genau betrachtet oder die Bäume im Wald. Die Natur hilft sehr, positive Gedanken zu entwickeln. Sie können aber auch z.B. anstatt zu Rauchen sich überlegen, was ihnen sonst noch Spaß macht. Allerdings sollte es etwas sein, was gesünder ist und ihren Körper nicht schadet. Denken sie immer daran, dass das positive Gedanken sowohl ihr Leben verlängert als auch Krankheiten heilen kann, die die Medizin nicht heilen konnte. Wenn ihr Körper anfängt sich krank zu fühlen, dann fangen sie an, positiv zu denken. Wir können also selbst unser Leben in die Hand nehmen und zum Positiven verändern, wenn wir anfangen, die Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.²⁹

14. Der Placebo Effekt

So ähnlich wirkt auch der Placebo Effekt. Hier ein Beispiel. Es wurde eine Studie bei Schmerzpatienten durchgeführt. Ein Gemisch aus Wasser, Farbe und andere Chemikalien, die für den Geschmack zuständig waren, wurde einer Gruppe von Menschen verabreicht. Rein medizinisch war eine Verbesserung des Schmerzempfindens nicht möglich. Doch durch die Gedanken der Probanden, die an die Wirkung des Medikamentes glaubten, veränderte sich der Schmerz. Wie eine Studie mit 72 Teilnehmer beweist, veränderte schon Erwartungshaltung der Patienten, die Schmerzskala der Patienten mit chronischen Schmerzen und wurden durch das „Medikament“ gelindert.

In einer Studie von Harny Beecher 1955 bewies dieser, dass jeder dritte Proband von 1082 Patienten eine positive Wirkung durch das Placebo erzielten³⁰.

Es gibt den Placebo - oder Nocebo – Effekt. Placebo heißt übersetzt aus dem Italienischen „Ich werde heilen“, Nocebo heißt übersetzt „Ich werde schaden“³¹. Nicht nur der Gedanke daran, dass ein Medikament wirkt, obwohl es ein Placebo ist, ist wichtig, sondern die Konversation zwischen Patient und Arzt und das Vertrauen in den Arzt. Placebos wirken besser wenn:

29 [Positive Gedanken vs. Negative Gedanken - Die Auswirkungen \(chargelife.de\)](https://www.chargelife.de/positive-gegen-negative-gedanken/)

30 Die Heilkraft des Nichts. Internet Seite. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-462007/die-heilkraft-des-nichts/> 03.04.2021

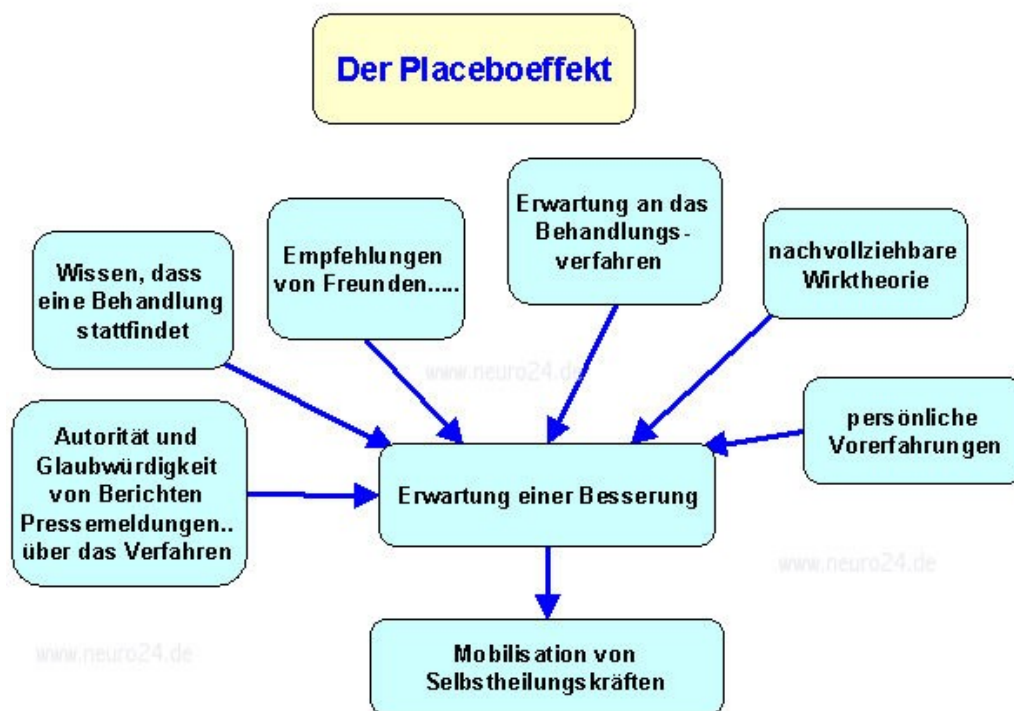
31 ARD. Internet Seite <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/psychosomatik/pwiedernoceboeffekt100.html#:~:text=Nocebo%03.04.20201>

- je stärker das empfundene Leid ist,
- wenn Schmerzen chronisch geworden sind,
- wenn sie möglichst spektakulär verabreicht werden.

Doch wirkt das Placebo bei Krankheiten sehr gut, z.B. :

- bei Krankheiten, die mit dem Immunsystem zusammenhängen (wie Allergien, Diabetes, Colitis...),
- bei neurologisch-psychischen Beschwerden (wie Angst, Depression, Parkinson...),
- kardialen Problemen (wie Angina Pectoris),
- Atembeschwerden (wie Asthma)
- und ganz besonders Schmerz.

Bei Alzheimer – Patienten wirkt das Placebo allerdings nicht, da die Stirnlappen beim Placebo eine wichtige Rolle spielt, und es bei Alzheimer Patienten in Mitleidenschaft gezogen wird, da in dem Stirnlappen die kognitive Erwartungshaltung liegt. „Gedanken steuern gezielt physiologische Reaktionen in die gedachte oder vorgestellte Richtung. Der Kopf versucht im Körper das zu verwirklichen, was er gerade denkt“³².



32 Täuber Dr. Marcus Buch – Gedanken als Medizin Seite 87, Zeile 14-17 (Zitat) 03.04.2021

33 Der Placebo Internetseite <http://www.neuro24.de/bilder8/placebografik.jpg> 11.04.2021

Praktischer Teil

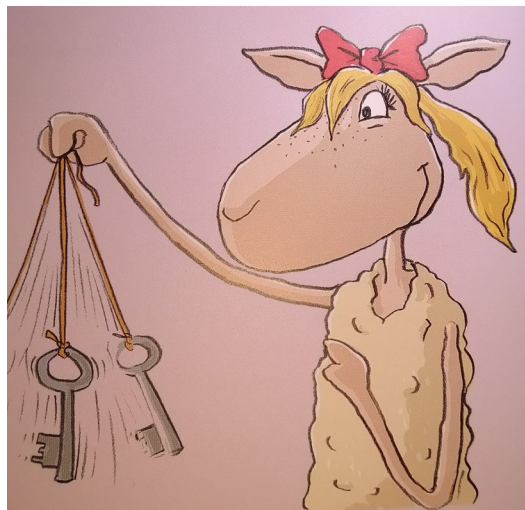
1. Praktische Übungen

Ich habe ein Buch gefunden, in dem Übungen gezeigt werden, die zum positiven Denken und zu Glücksgefühlen führt. Das Buch heißt „Viel Glück. Das kleine Überlebensbuch.“ von Dr. med. Claudia Croos-Müller.

Ich stelle ihnen ein Paar Übungen daraus vor (Jede dieser Übungen habe ich selbst getestet, und versichere ihnen das sie funktionieren):

- 1. Nehmen sie einen Faden, an dem sie am Ende einen Ring oder ähnliches befestigen. Sie halten die Hand ganz still und stellen sich vor, der Ring bewegt sich hin und her. Sie müssen es sich vorstellen und es wollen. Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, versuchen sie es in einem andern Moment noch einmal.

Erklärung: Dies ist ein elektrischer Impuls, die in deinem Gehirn beim Willen und Vorstellungsvermögen entstehen. Die Impulse treffen und bündeln sich. Sie werden zu vielen gebündelten Impulsen und rasen durch das Gehirn. Dabei kommen sie an dem Teil des Gehirnes vorbei, das für die Bewegungsfähigkeit der Finger zuständig ist. Dann verlassen sie das Gehirn durch das Rückenmark und von da aus in die Nervenstränge im Arm, von da aus in die Finger. Und von da aus gehen diese Impulse in das Band. So fängt der Gegenstand an, hin und her zu pendeln, wie sie es sich vorgestellt haben. Sie können sich auch vorstellen, dass der Gegenstand sich im Kreis bewegt, so fängt er an, sich kreisförmig zu drehen.



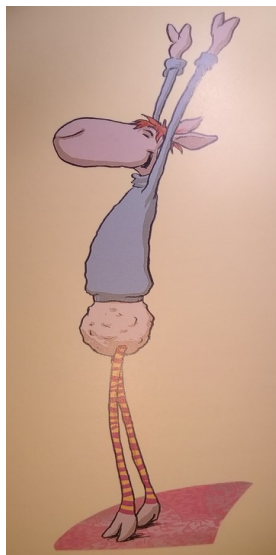
- 2. Hüpfen sie von einem Bein auf das Andere oder wie auch immer und wann sie hüpfen wollen.

Erklärung: Das Hüpfen bewirkt Schwingungen im Körper, die deine Muskulatur und Gelenke lockern. So lockern sie auch ihre Gedanken und ihren Körper, ihr Herz beginnt schneller zu schlagen. Dies wird von ihrem Körper wahrgenommen und an das Gehirn weitergeleitet. Das führt dazu das man ein Gefühl von Leichtigkeit und Lebenslust bekommt.



- 3. Heben sie die Arme hoch und strecken sie sich, machen sie sich groß und atmen sie ein oder zwei mal ein und wieder aus.

Erklärung: Durch das heben der Arme weitet sich der Brustkorb, dadurch können sie mehr Sauerstoff aufnehmen, was für das Gehirn und die Lunge notwendig ist. Ihre Armmuskeln dehnen sich und ihr Rücken streckt sich, sodass sie größer und weiter werden.



- 4. Tanze, Tanzen macht gute Laune und ist gesund. Dies können sie alleine oder mit mehreren machen

Erklärung: Vor 7000 Jahren war das Tanzen ein wichtiges Element des Alltags. Durch Tanzrituale wurden Planeten, Sterne, Götter und die Sonne geehrt, und die bösen Geister vertrieben. Böse Geister können z.B. auch Pessimismus und Schwarz sehen sein, negative Gedanken.



- 5. „Schreiben sie fünf Momente auf, bei denen sie glücklich waren. Fünf sehr gute Momente. Dann gehen sie in die Erinnerung an etwas Negatives und holen sie sich die Bilder für einige Minuten aus dem Gedächtnis. Nun wählen sie einen der fünf positiven Momente und gehen sie für einige Minuten in dieses Erlebnis. Gehen sie nun abwechselnd in das negative Erlebnis und dann wieder in den positiven Moment. Sie können gerne die fünf positiven Momente abwechseln. Wichtig ist nur: Das Denken ans Negative soll immer kürzer werden, reduzieren sie diese Einheit jedes Mal um zehn Sekunden, das Denken ans Positive hingegen soll immer länger werden, hier dürfen sie jedes Mal um zehn Sekunden länger verweilen, bis nur noch das Positive übrig bleibt.“³⁴

Erklärung: „Was aber passiert bei dieser Übung genau? Wir basteln im Kopf an neuen Bewegungen, lockern die Nervenetze auf und schaffen so Raum für neue Ressourcen – also neue Gedanken. Diese kommen ins Langzeitgedächtnis – also in die Großhirnrinde des Scheitellappens. Die Vergangenheit wird dadurch nicht gelöscht und das ist auch gut

34 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 118, Zeile 17-30 (Zitat) 04.04.2021

so. Denn sie wären ohne diese Vergangenheit nicht die Person, die sie heute sind. Auch unsere Stärken sind ein Ergebnis davon. Es geht darum, die negativer Emotionen von Erfahrungen zu lösen. Es gilt die einfache Formel: Erfahrung minus negative Gefühle ist gleich Weisheit. Wir lernen aus Erfahrungen und alles ist gut so. Wir lernen und alles ist gut so, wie es ist. Das Leben kann nur vorwärts gelebt und rückwärts verstanden werden.“³⁵

Da sie öfter an das Positive denken und das Negative weniger Platz einnimmt, fangen sie an, das Negative anders beziehungsweise gar nicht mehr zu sehen.

Beim Tanzen tust du dir viel Gutes:

- Tanzen fördert deinen Muskelaufbau, deine Motorik, deine Koordination und deinen Gleichgewichtssinn.
- Die Durchblutung im ganzen Körper nimmt zu, das Herz schlägt ein wenig schneller und deine Atmung wird kräftiger. Dein Gehirn ist gut beschäftigt und kommt in Schwung.
- Dadurch ist für Sorgen kein Platz.
- Tanzen verstärkt deine Konzentrationsfähigkeit und dein Wohlbefinden.
- Durch den Rechts-links-Wechsel hat Tanzen einen EMDR-Effekt. (EMDR steht für Eye Movement Desensitization and Reprocessing), was auf Deutsch Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung bedeutet. [Dr. Francine Shapiro](#)(USA) entwickelte diese Psychotherapieform zur Behandlung von Traumafolgestörungen Ende der 80er Jahre des letzten Jahrhunderts³⁶)
- Tanzen kann dich erst körperlich und dann emotional in einen Glücksrausch versetzen.

So funktionieren diese Übungen und es kann einfach genutzt werden und bringt mehr Glücksgefühle, gute Laune und positive Gefühle in ihr Leben. Natürlich muss man Zeit investieren und etwas dafür tun: „Schon die Mönche in den Klöstern haben danach gelebt. „Bete und arbeite.“

- **Mit neuer, positiver Körperhaltung und Körperaktivität sendet dein Körper deinem Gehirn auch neue, positive Informationen.**
- **Dein Gehirn entwickelt dadurch positive Gedanken und Gefühle.**
- **Diese Gedanken verändern deine alten, negativen Lebensanschauungen.**
- **Neue Lebensanschauungen verändern deine Handlungen positiv.**

Zuversichtliches Handeln zieht das Glück wie einiesenmagnetfeld an.³⁷

35 Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 119, Zeile 08-20 (Zitat) 04.04.2021

36 <https://www.emdria.de/emdr/emdr-therapie/> zitiert am 12.02.2021

37 Croos-Müller, Dr. med. Claudia- Buch VIEL GLÜCK Seite 4, Zeile 6-17 (Zitiert) 09.02.2021

2. Zeitung

Strom durch reife Orangen ³⁸

Im Süden Spaniens in vielen Dörfern Andalusiens gibt es eine Fülle an Orangenbäumen. Alleine in Sevilla gibt es davon ca. 50.000 Bäume. Doch diese Orangen werden nicht alle geerntet, fallen zu Boden und verkleben so die Straßen. So müssen jährlich mehrere Tonnen Orangen weggeworfen werden. Es wird überlegt, 35 Tonnen der zu reif gewordenen Orangen für ein Projekt zu nutzen. Die Orangen werden zunächst geschreddert, dann wird der Saft benutzt, um daraus Methan zu machen und die Reste werden zum Düngen der Felder genutzt. Eine Tonne Orangen kann 5 Haushalte mit Strom versorgen und wenn man alle Orangen ernten würde, wären das 73.000 Haushalte ³⁹. Dies ist nicht nur gut für die Bewohner Südspaniens, sondern es ist auch gut für die Umwelt.



40

Legalisierung von Cannabis zu mehr Frieden in Mexiko⁴¹

In Mexiko soll es bald legal sein, Cannabis im Privatbesitz zu haben. Der Senat hat diesen Antrag mit 316 zu 129 Personen zugestimmt, da durch die Legalisierung das Land mehr Frieden hat. Es sind bis zu 4 Pflanzen im eigenen Haushalt erlaubt und 28 Gramm darf man dann mit sich führen. So ist Mexiko der dritte Staat, der die Legalisierung von Cannabis in die Tat umgesetzt hat. Dies ist allerdings noch nicht ganz entschieden, da der Senat noch eine letzte Abstimmung machen wird. Es ist allerdings ziemlich wahrscheinlich, dass auch diese Abstimmung positiv verläuft, denn der

38 „Nur Positive Nachrichten“ – Internet Seite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/strom-durch-reife-orangen> 08.04.2021

39 Euronews – Internet Seite <https://de.euronews.com/2021/03/21/sevillas-grune-revolution-in-orange> 08.04.2021

40 Orangen Internetseite <https://cdn.nur-positive-nachrichten.de/original/81/6a/7e/strom-durch-reife-orangen-76-1614860324.jpg> 11.04.2021

41 „Nur Positive Nachrichten“ – Internet Seite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/legalisierung-von-cannabis> 08.04.2021

Staat möchte für mehr Frieden sorgen, da Cannabis sehr häufig auch bei vielen Privatpersonen genommen wird.⁴²



43

Anti Baby Pille für Männer⁴⁴

In China hat ein Forscherteam eine Pflanzen gefunden, die, wenn ein Mann sie einnimmt, sie die Spermien unbeweglich macht und dies dann 3 bis 6 Wochen anhält. Die Pflanze ist eine Chinesische Heilpflanze und heißt Wilfords (Dreiflügelfrucht). Sie hat eine Substanz in sich, die sich Triptonid nennt, diese Substanz sorgt dafür, dass ein bestimmtes Protein ausgeschüttet wird, das die Unbeweglichkeit der Spermien auslöst. Nach 3 bis 6 Wochen tritt dann die Fruchtbarkeit wieder ein. Dies geschieht zu ein bisschen weniger als 100%. Dieses Verhütungsmittel ist zu 100% natürlich und beeinträchtigt die Hodenzellen nicht.

45



42 Internet Seite YouTube Cannabis – Legalisierung in Mexiko rückt näher <https://www.youtube.com/watch?v=pug84CZGgm> 08.04.2021

43 Cannabis Internetseite https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/41PS2AblzaL._AC_SX466_.jpg 11.04.2021

44 „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/natuerliches-mittel-als-anti-baby-pille> 08.04.2021

45 Die Pille für Männer Internetseite <https://i1.sndcdn.com/artworks-oLy8DwlAI1LWNESq-PYUuTA-t500x500.jpg> 11.04.2021

Neues Mehrweg Flaschen System in Thailand⁴⁶

In München haben Studenten ein System für Mehrweg Flaschen entwickelt. Thailand gehört zu den am meisten vermüllten Meeren und steht dabei auf Platz 6 der Welt. Es werden jährlich geschätzte 750 Millionen Einzelteile an den Strand gespült, also Müll, der hauptsächlich aus dem eigenen Plastik besteht. Die Studenten bringen das Prinzip von Pfandflaschen nach Thailand. 18.000 Flaschen sind schon im Umlauf gebracht worden. Wenn jeder der Flaschen es schafft, in einem Monat 3 Umläufe zu machen, so werden 11 Tonnen Plastik im Jahr eingespart.



47

Schweden baut 10 Brücken⁴⁸

In Schweden werden dieses Jahr 10 Brücken gebaut. Denn wegen des Klimawandels müssen Rentiere wandern, um an Stellen mit weniger Eis zu kommen. Die Eisschichten schmelzen und gefrieren dann wieder und machen es unmöglich, dass die Tiere an das frische Gras unter der Eisschicht kommen. Aus diesem Grund fangen die Rentiere an, zu wandern, was zu vielen Unfällen auf den Straßen führt, ganz besonders auf der Europastraße. So sollen die Brücken dazu beitragen, dass die Rentiere nicht mehr die Hauptverkehrsstraßen überqueren müssen. In Schweden leben zwischen 225.000 und 280.000 Rentiere.

46 „Nur Positive Nachricht“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/studierende-bringen-mehrwegflaschen-system-nach-thailand> 08.04.2021

47 Flaschen System Internetseite <https://cdn.nur-positive-nachrichten.de/original/e5/63/06/studierende-bringen-mehrwegflaschen-system-nach-thailand-90-1612379322.jpg> 11.04.2021

48 „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/schweden-baut-bruecken-fuer-rentiere> 08.04.2021



49

350 Berufe in denen nun auch Frauen arbeiten dürfen⁵⁰

In Moskau dürfen seit Anfang des Jahres Frauen in mehr Berufen arbeiten. 350 Berufe die zuvor nur für Männer galten, dürfen nun auch von Frauen praktiziert werden. 80 Jahre durften Frauen in Moskau einige Berufe nicht ausführen, da die Frau sich auf ihre Kinder konzentrieren sollte. Sie sollten dazu beitragen, die Geburtsrate zu erhöhen. Nun dürfen Frauen seit 2020 den Beruf des U-Bahnfahrers erlernen, Holzfällerin sein, als Kapitänin arbeiten und noch viele andere Berufe betätigen. Da diese Berufe vorher als anstrengend galten, konnten sie von Frauen nicht ausgeübt werden.⁵¹



52

49 Schweden Baut Brücken Internetseite <https://image.geo.de/30376274/t/cJ/v2/w1440/r0/-/rentiere-s-152728769-jpg--90189-jpg> 11.04.2021

50 „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/berufsfreiheit-fuer-frauen> 08.04.2021

51 WELT – Internetseite <https://www.welt.de/vermischtes/video223763230/Nach-80-Jahren-In-Moskau-duerfen-erstmal-Frauen-U-Bahnen-steuern.html> 08.04.2021

52 Frauen Berufe in Moskau Internetseite https://cdn.prod.www.spiegel.de/images/0ef0bf0e-08a2-44da-9df8-e81d8d1f07af_w948_r1.77_fpx52_fpy47.jpg 11.04.2021

Ein Rollstuhl, der Treppen steigen kann⁵³

Ein Rollstuhl, der Treppen steigen kann, wurde von einem Unternehmen namens Scewo entwickelt. Der Rollstuhl wechselt zum Raupenantrieb, sobald man den „Treppen Modus“ einstellt. Außerdem ist er mit einer Rückkamera ausgestattet und hat zwei weitere Räder für die Stabilität. Die Idee für solch einen Rollstuhl wurde in einem Seminar entwickelt. Es war eine Kooperation von Studenten der ETH Zürich und der Zürcher Hochschule für Künste.⁵⁴



55

Strafgefangene renovieren Spielplätze⁵⁶

Aus dem Bielefelder Gefängnis können die Strafgefangenen sich einer Gruppe mit dem Motto „Manpower“ beteiligen und Spielplätze renovieren. Die Sträflinge schneiden Brombeerbüsche und helfen dem Kinderschutzbund Münster. Dies ist eine Chance, sich wieder in die Gesellschaft zu integrieren und Gutes zu tun. Ein Gefangener sagte, dass sie das, was sie der Gesellschaft weggenommen haben, somit wieder zurückgeben könnten. Wie ein Sprecher sagte „Wir haben hier keine weggesperrten Monster, sondern Menschen, die sich wieder integrieren wollen.“. Den Sträflingen ist es wichtig, dass die Kinder einen schönen Platz zum Spielen haben. Einige Sträflinge haben selbst Kinder. Anderen macht die Arbeit einfach nur Spaß. Dadurch sehen sie mal andere Dinge und können eine andere Umgebung sehen, denn wie eine Frau betonte, die in Haft ist, sei es psychisch und seelisch nicht leicht im Gefängnis.⁵⁷

53 „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/ein-rollstuhl-der-treppen-steigen-kann> 08.04.2021

54 Scewo – Internetseite <https://www.bodensee-startups.com/scewo-stellt-einzigartige-elektrollstuehle-her/> 08.04.2021

55 Treppen Fahren der Rollstuhl Internetseite https://www.google.com/search?q=Ein+rollstuhl+der+Treppen+steigen+kann+&tbm=isch&ved=2ahUKEwiiqdz_bvAhUKNBokHeKXA2oQ2-cCegQIABAA&oeq=Ein+rollstuhl+der+Treppen+steigen+kann+&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoHCCMQ6gIQJzoICAAQsQMogwE6AggAOgUIABCxazoECAAQQzoGCAAQCBAeOgQIABAYOgQIABAEUJb5BliT4wdgteUHAAJwAHgDgAG5AYgB0SuSAQUzOC4xOZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEKwAEB&scient=img&ei=RldzYKLuGloaOKvtAG&bih=657&biw=1366&rlz=1C1GCEA_enDE891DE891#imgsrc=Mxc3Ds_ILJeV 11.04.2021

56 „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/haeftlinge-bringen-spielplaetze-wieder-in-ordnung> 08.04.2021

57 ZTF - Facebook Video <https://www.facebook.com/ZDFVolleKanne/videos/391153268617213/> 08.04.2021



58

Was die Natur mit der Gesundheit zu tun hat⁵⁹

In unseren Städten gibt es viel Lärm, hupende Autos, laute LKWs, Menschen, die reden und laut sind. Eine Studie, die vor kurzem heraus gekommen ist, besagt, dass das Leben in der Stadt auf Dauer krank machen kann. Daher wird empfohlen, so oft wie möglich in den Wald und in der Natur spazieren zu gehen. Die Studie hat auch ergeben, dass Vogelgesang dabei hilft, Stress und Ärger abzubauen. Wassergefälle wirken sich positiv auf den Blutdruck und dem Schmerzempfinden aus. Schon allein die grüne Farbe der Blätter wirkt beruhigend auf den Organismus und die frische Luft regt den Stoffwechsel des Körpers an. Man kommt gesünder aus der Natur wieder wie man hineingegangen ist. "Natürliche akustische Umgebungen liefern Signale für Sicherheit oder eine geordnete Welt ohne Gefahr, was Kontrolle über psychischen Zustände, Minderung von stressbedingtem Verhalten und mentaler Erholung ermöglicht", so die Autor*innen der Studie ⁶⁰.



61

58 Strafgefangene Bauen Für Kinder Internetseite https://p6.focus.de/img/fotos/id_12692656/haeftlinge.jpg?im=Resize%3D%28800%2C518%29&hash=413918474be15183acfe8c1f83d65cd05c17f5538dfb159e5d1ed64278b5f374 11.04.2021

59 „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/geraeusche-aus-der-natur-foerdern-die-gesundheit> 09.04.2021

60 „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite (Zitiert) <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/geraeusche-aus-der-natur-foerdern-die-gesundheit> 09.04.2021

61 Natur Internetseite <https://imgproxy.natucate.com/PAd5WVlh-tjEKQM4Z6tm6W1J4Yc2JIYWrKEroD1c7mM/rs:fill/g:ce/w:3840/h:2160/>

Aus Salzwasser Trinkwasser machen ohne Strom

An der CeMos Hochschule (Center for Mass Spectrometry and Optical Spectrometry) wurde eine Methode entwickelt, Salzwasser in Trinkwasser zu verwandeln. Dieser Vorgang wurde von der Antarktis abgeschaut. Das gefrorene Wasser der Eisberge besteht aus Eiskristallen, die von einer Salzlösung umgeben sind. Auch zwischen den einzelnen Kristallen ist Salzlösung, deshalb ist das Wasser auch zuerst nicht genießbar. Wenn der Eisblock durch die wachsende Eismasse verschoben wird, schiebt sich dieser aus dem umgebenden Salzwasser heraus und die vorher eingeschlossene Salzwasserlösung tropft langsam nach unten ins Meer. Am oberen Teil des Eisblocks entsteht so auf natürliche Weise Trinkwasser. An so einem System wird geforscht. Es hat den Vorteil, dass dieses System ganz ohne Strom funktioniert, somit besser für die Umwelt ist und an Orten ohne Stromvernetzung genutzt werden kann.

350 Wildtiere behalten dank IKEA ihre gewohnte Umgebung ⁶²

IKEA hat 45 Quadratkilometer Waldgebiet in Georgia USA gekauft und hat dies zum Naturschutzgebiet erklärt. IKEA möchte den Wald vor möglicher Rodung beschützen, außerdem möchte IKEA nachhaltiger werden. So soll nicht mehr Holz geerntet werden, als wieder gepflanzt wird. Das Waldgebiet liegt am Altamaha-Flussbett in der 350 350 Wildtier- und Pflanzenarten leben und wachsen. In dem Waldgebiet leben Sumpf-Kiefern und die Gopherschildkröte, die vom Aussterben bedroht sind.



63

[aHR0cHM6Ly93d3cubmF0dWNhdGUuY29tL21lZGhhL3BhZ2VzL3JlaXNlYXJ0ZW4vNmMwODZlYmEtNzk3Yi00ZDVjLTk2YTItODhhNGM4OWUyODdlLzM3NjYwMTQ2NjMtMTU2NzQzMzYxMi8xMI9kYW5pZWxfY2FuX2JjLTlwNy5qcGc](https://www.ruhr24.de/bilder/2020/04/22/13697837/96921154-ikea-filialen-eroeffnung-coronavirus-hp2HDnjIxea.jpg) 11.04.2021

62 „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/ikea-kauft-wald-und-erklart-ihn-zum-schutzgebiet> 09.04.2021

63 IKEA Internetseite <https://www.ruhr24.de/bilder/2020/04/22/13697837/96921154-ikea-filialen-eroeffnung-coronavirus-hp2HDnjIxea.jpg> 12.04.2021

Kein Glyphosat ab 2024⁶⁴

Glyphosat ist ein Gift, das Unkraut von den Feldern hält. Die Bauern bespritzen das Acker mit diesen Giften ⁶⁵. Doch seit kurzem wurde beschlossen, dass dieses Gift nicht mehr erlaubt ist. Dadurch werden sowohl Pflanzen als auch viele Tierarten geschützt.



66

Tierschutz

Tiere dürfen nicht mehr durch künstliches Licht eingedämmt werden.



67

64 „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/kein-glyphosat-mehr-ab-2024> 09.04.2021

65 Das Pflanzenschutzmittel Glyphosat, erklärt – YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=f4r1qF7eVyM> 09.04.2021

66 Glyphosat Internetseite <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/media.media.64b79cb1-6636-469f-9610-4a4b6ec44e1f.original1024.jpg> 12.04.2021

67 Tiere unter Künstlichen Licht Internetseite https://www.dlg.org/fileadmin/_processed_/c/0/csm_Titelbild_9c95e78691.jpg 12.04.2021

Die iFightDepression⁶⁸

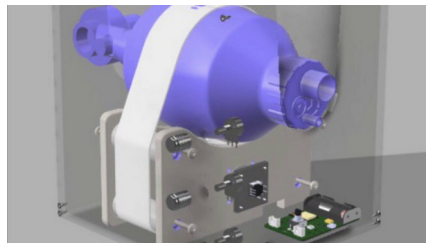
Die iFightDepression ist eine App die wir von der Depressionshilfe im Frühjahr für 6 Wochen frei zu Verfügung bekommen. Sie hilft beim bewältigen des Alltags und wie man mit Stress umgeht. Diese App ist eigentlich Therapie begleitend gedacht und kann in allen Altersgruppen genutzt werden. Auf der Plattform für Erwachsene gibt es 7 Workshops, die angeboten werden, zum Beispiel werden die Themen Denken, Fühlen und Handeln besprochen. Dazu gibt es Arbeitsblätter, die dann zur Verfügung stehen. Das Gute an dieser App ist, dass man sich einklicken kann, wenn man gerade Zeit dafür hat, da alles online stattfindet. Es gibt viele Informationen, wie Depressionen entstehen, damit die Patienten wissen, was in ihrem Körper vorgeht. Außerdem stehen die Personen im direkten Kontakt mit einer Therapeutin, die sich mit den Patienten befasst⁶⁹.



Selbstgemachte Beatmungsgeräte⁷¹

Eine Gruppe von Spezialisten haben ein selbstgemachtes Beatmungsgerät gebaut. Es ist ein einfaches, leistungsfähiges und lebensrettendes Beatmungsgeräte. Dieses haben sie entwickelt, auch um Menschen jetzt in der Pandemie schnell und effizient zu helfen.⁷²

73



68 KRAUTREPORTER – Internetseite <https://krautreporter.de/3628-77-gute-nachrichten-von-denen-du-2020-wahrscheinlich-nichts-mitbekommen-hast> 1. Beitrag 09.04.2021

69 Wie kann ein Programm wie iFightDepression bei Depression helfen? - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=nZZHae-p8r4> 09.04.2021

70 IfightDepression logo Internetseite <https://www.klinikum-bremerhaven.de/assets/images/0/ifightdepression-3-bb55c126.jpg> 12.04.2021

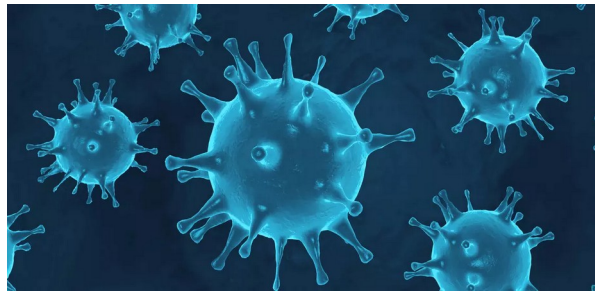
71 KRAUTREPORTER – Internetseite <https://krautreporter.de/3628-77-gute-nachrichten-von-denen-du-2020-wahrscheinlich-nichts-mitbekommen-hast> 2. Beitrag 09.04.2021

72 Covid19 – YouTube https://www.youtube.com/watch?v=LM26XyW_Nxo 09.04.2021

73 Beatmungsgerät Internetseite <https://i.ytimg.com/vi/DzOd6LIBdXI/maxresdefault.jpg> 12.04.2021

Corona

Corona fordert nicht überall Tausende von Todesopfern: Neben Taiwan und Südkorea haben auch einige der ärmsten Länder der Welt das Virus bisher gut im Griff, darunter Vietnam, die Mongolei, Ruanda, Senegal und Uruguay.



74

Indien⁷⁵

Indische Landwirt:innen nutzen teils brutale Methoden, um ihr Land und ihre Felder vor hungrigen Elefanten zu schützen. Forscher:innen testen deshalb günstige und sanfte Mittel zur Abschreckung, zum Beispiel Bienenstockzäune. Die Tiere fürchten sich vor den Insekten – und kehren freiwillig um. 367 Landwirt:innen nutzen die Zäune bereits erfolgreich.



76

Hier ein Meditationstext, der für Entspannung sorgt.

Stell dir in deiner Phantasie vor, du befindest dich auf einem großen Segelschiff – Der Himmel ist strahlend blau bis weit über den Horizont hinaus – Es duftet nach Meeresluft – Die Sonne steht hoch oben am Himmel und schickt dir ihre wärmenden Strahlen entgegen – Sie umfassen dich wie mit einem warmen Mantel – Eine Windböe weht dir frische klare Luft entgegen und zerzaust deine Haare – Deine Stirn fühlt sich angenehm kühl und erfrischt an.

Das Segelschiff legt nun von einem kleinen verträumten Fischerhafen ab – Deine Mitreisenden winken ihren Freunden und dem umstehenden Menschen zu – Es herrscht eine fröhliche und unbeschwerte Atmosphäre – Alle sind gut gelaunt und freuen sich auf den Tagesausflug.

74 Corona Internetseite https://coronavirus.sachsen-anhalt.de/fileadmin/_processed_/2/8/csm_LPSA-Banner_Corona-Virus_b3e6240b53.png 12.04.2021

75 KRAUTEREPORTER – Internetseite <https://krautreporter.de/3628-77-gute-nachrichten-von-denen-du-2020-wahrscheinlich-nichts-mitbekommen-hast> 7. Beitrag 09.04.2021 (Zitat)

76 Indien Internetseite https://static1.bmbfcluster.de/2/4/9/5_45c0fb9d7480a7e/2495abg_f03562d0a64ec3f.jpg 121.04.2021

Du sitzt auf einer bequemen Liege und kannst das Geschehen um dich herum in Ruhe beobachte – Der Wind bläht die Segel des Schiffes auf und es gleitet fast schwerelos über das Wasser – Das Wasser spritzt unten am Bug des Schiffes leicht auf und bildet etwas Schaum.

Das Meer ist kristallklar und du kannst bis zum Meeresboden sehen – Fischschwärme begleiten zeitweise dein Schiff, das sich leicht mit den Wellen hebt und senkt – Fast wie dein Atem – Spüre wie dein Atem durch die Nase – in den Rachenraum – dann in den Brustbereich – und anschließend in den Bauchraum fließt – Lege deine Hand auf den Bauch und spüre das Heben und Senken deines Bauches – ein- und ausatmen – heben und senken – Wiederhole in Gedanken folgenden Satz: „Eine angenehme Ruhe durchströmt mich.“

Dein Schiff verlangsamt nun fast unmerklich seine Fahrt – Langsam gleitet es zu einer kleinen Insel – Dort befindet sich eine große Grotte, die du ohne Probleme von deinem Sitz aus betrachten kannst – Türkisfarbenes Wasser glitzert dir aus der Grotte entgegen – Die Sonne leuchtet diese Felsformation aus und du siehst verschiedene Kristalle – die in der Sonne in allen Farben glänzen – Schau dir in Ruhe die Meeresgrotte an und spüre wie der Wind sanft über deinen Körper streicht.

Nun nimmt das Schiff wieder Fahrt auf – Es gleitet gemächlich vom Wind getragen über das Meer, entlang der Insel – Du siehst verschiedene Strände mit entspannten Urlaubern – die entweder fröhlich lachend etwas spielen – oder im Wasser entspannen – Menschen in Tretbooten oder Surfer sind ebenfalls an den Stränden zu sehen.

Dein Schiff ankert nun an einem einsamen Strand – an dem nur ein langer Steg vom Strand ins Wasser führt – Wenn du magst kannst du nun mit deinen Mitreisenden an den Strand gehen und dich etwas in dieser Bucht umschaun – Es werden Liegen am Strand aufgebaut, die nur auf euch warten – Erfrischende Getränke werden gereicht – Im Hintergrund spielen Musiker entspannende Musik nur für eure Unterhaltung – In deiner Nähe gibt es auch ein großes Buffet mit vielen leckeren Speisen.

Entspanne dich etwas auf deiner Liege und genieße diese ruhige Atmosphäre – die leise Musik – die fröhlichen Stimmen im Hintergrund – die Ausgelassenheit und die Gemeinschaft dieses Ortes – Spüre wie der Wind zart über deinen Körper streicht und dich erfrischt – Die Sonne wärmt dich und du fühlst dich angenehm wohl und entspannt – Alles ist genauso wie du es dir wünschst – Alles ist im Einklang mit dir und deiner Welt – Wiederhole in Gedanken folgenden Satz: „Eine angenehme Ruhe durchströmt mich.“

Wenn du nun magst, kannst du jetzt eine Runde schwimmen – Lege deine Kleidung ab und begib dich barfuß zum Meer – Auf dem Weg ins Meer spürst du den weichen Sand des Strandes – Der Sand ist warm und angenehm und trägt deine Schritte mühelos – Am Wasser angelangt umspült das klare Wasser deine Füße und erfrischt dich – Die Wellen sind flach und du kannst ohne Probleme ins Wasser gleiten – Du fühlst dich schwerelos und vom Wasser getragen – Es strömt leicht an deinem Körper vorbei, es ist fast wie ein Streicheln – Du kannst während des Schwimmens bis zum Boden blicken – Denke daran, du kannst jederzeit wieder zurückkehren. Du bist vollkommen sicher und behütet.

Kleine Fischschwärme begleiten dich während des Schwimmens – Sie schillern silbern durch das Wasser hindurch – Das Gefühl der Schwerelosigkeit und der Freiheit begleitet dich während des Schwimmens – Atme die reine und klare Meeresluft ein und aus – Spüre diese Leichtigkeit des Seins in dir – Das Einssein mit dem Wasser – Spüre wie die Wellen deinen Körper heben und

senken, fast wie der Atem deinen Bauch hebt und senkt – Atme tief ein und aus – Konzentriere dich nur auf deinen Atem und das Fließen der Luft in dir – Du bist vollkommen ruhig und entspannt.

Schwimme nun zurück zum Strand und lege dich wieder auf deine Liege – Lass dich von den warmen Sonnenstrahlen trocknen – Spüre wie sich das Wasser an deinem Körper langsam verflüchtigt – Du fühlst dich angenehm gewärmt und entspannt – Dein Körper ist angenehm schwer – Hier kannst du einfach nur da sein und die Ruhe genießen.

Begib dich nun in Gedanken auf deine Heimreise zurück zum Schiff – und auf deine Entspannungsliege – das Gefühl der Geborgenheit wird dich dabei begleiten – fühle die Wärme der Sonne, die dich erfüllt – mach dir dieses Gefühl der Freude bewusst – fühle die angenehme Schwere deiner Glieder – die Entspannung und die wohlige Wärme – nun kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild – verabschiede dich – spüre den Atem ein und aus – das Heben und Senken des Brustkorbes – ein und aus – Wiederhole in Gedanken folgenden Satz: „Eine angenehme Ruhe durchströmt mich“.

Kehre nun langsam mit geschlossenen Augen von deiner Gedankenwelt zurück – spüre deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gib etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, – wenn du möchtest – öffne nun die Augen und atme nochmals tief durch – du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.⁷⁷

Als ich diese Positiven Nachrichten las war ich glücklich, ich sah das wunderschöne dinge passieren die leider niemand wirklich wahr nimmt. Ich konnte gar nicht genug bekommen vom Lesen, was später zu einem kleinen Problem führte da ich aussortieren musste ich konnte ja nicht alle Positiven nachdichten die ich gefunden hatte in die Zeitung packen. Mein Wunsch ist es das ich Menschen Mut mache, das es nicht nur Schwarz weiß gibt sonder das die Erde ein bunter Ort ist an den nicht nur schlimme Sachen passieren sonder auch ganz viel wunderschöne dinge.

⁷⁷ Mediationstext – Erlebe das Gefühl von Leichtigkeit (Internetseite) <https://hierfindichwas.de/text/meditationstext-das-segelschiff/> (Rein Kopiert) 09.04.2021

Fazit

Aus meiner Facharbeit habe ich gelernt, dass es viele positive Situationen im Leben gibt, auch wenn es nicht immer so scheint. Es ist gut, das Beste aus einer Situation zu machen. So kann man das glückliche Leben leben, das man sich wünscht.

Es gibt viele Wege sein Denken zu verändern, man muss es nur wollen und wissen wie man sein Leben leben möchte.

„Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben. Als wäre nichts ein Wunder. Oder so, als wäre alles ein Wunder.“

Dieser Spruch hat mich die ganze Facharbeit über begleitet, ich weiß jetzt wie ich mein Leben leben möchte und zwar so als, wenn alles ein Wunder wäre. Ich weiß jetzt, dass ich keine Angst vor der Zukunft haben muss, da ich selbst daran arbeiten kann, dass alles gut werden wird.

Danksagung

Ich bedanke ich mich bei meinen Facharbeitsbetreuern Verena Blom und Herrn Nunn. Frau Blom hat mich in der Anfangszeit in der Themenfindung unterstützt und stand mir bei meinen Fragen immer zur Seite. Kurz vor dem Abgabetermin übernahm Herr Nunn die Facharbeitsbetreuung. Für das kurzfristige Einspringen bin ich ihm sehr dankbar.

Außerdem bedanke mich bei meiner Mutter, die mir bei der Korrektur der Facharbeit geholfen hat. Zusätzlich bedanke ich mich bei meiner Familie, Dalia, Abian und Claudio und meiner Freundin Charlene, die mir immer Mut gemacht haben und mir zur Seite standen. Dann bedanke ich mich noch bei meiner Freundin Lelia, mit der ich mich häufig ausgetauscht habe und die mir gute Tipps gegeben hat.

Quellenverzeichnis

1. „Die Regionen des Geheimnis“ Internetseite
https://cdn.netdoktor.de/be/Gehirn_Abschnitte_130878591_mrhighsky_-_Fotolia-01-da4f6eedf71d268f7439f0b2616973.jpg 11.04,2021
2. Beschaffung aktuell Internet Seite 05.04.2021 <https://beschaffung-aktuell.industrie.de/wp-content/uploads/4/2/422326.jpg>
3. Täuber, Dr. Marcus – (Buch) „Gedanken als Medizin“ Seite 9 bis 28
4. Neurolab <https://neurolab.eu/infos-wissen/+/neurotransmitter/noradrenalin/>
5. „Stress Reaktion im Körper“ Internetseite
https://lehrerfortbildung-bw.de/u_matnatech/bio/gym/bp2016/fb8/4_info/2_hormone/2_stress/pix/09_lang.jpg 11.04.202021
6. https://www.google.com/search?rlz=1C1GCEA_enDE891DE891&sxsrf=ALeKk004FJ9bJFdxMBjfgXjUeOILnilvw%3A1615216826633&ei=ukBGYP6DJoOKlwTUn6mQBQ&q=wo+ist+die+SAM-Achse&oq=wo+ist+die+SAM-Achse&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAM6BwgjELACECc6BggAEA0QHICxNljkcGC5dmgCcAJ4AIABtwGIAYEMkgEDNi44mAEAoAEBqgEHZ3dzLXdpesABAQ&scient=gws-wiz&ved=0ahUKEwj-yL7J_6DvAhUDxYUKHdRPCIIQ4dUDCA4&uact=5
7. SAM-Achse und die HPA-Achse Internetseite
https://lh3.googleusercontent.com/proxy/1MIDwCDg61RsDK9QsV5wZfivT0OoYaq5OwwvulzFRHP9t8ZkH2XBJRmR2Hn2f_FMfSQmfNF8v-IY5V9_yTvLUS7bNEBlq5meknCJ5s-feiRoNHtULG6xq74fqBLzVQ 11.04.2021
8. Dr. Täuber, Marcus – Buch Gedanken als Medizin (Zitiert Seite 37, Zeile 9-12)
9. Chronischer Stress Internetseite
https://media.springernature.com/lw685/springer-static/image/art%3A10.1007%2Fs15202-019-2113-z/MediaObjects/15202_2019_2113_Fig2_HTML.jpg 11.04.2021
10. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Zitiert Seite 42, Zeile 12-14. 03.2021
11. Gesundheit .GV.AT <https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/z/lexikon-zytokine> 16.03
12. ALPHA FOODS- Internet Seite [https://alphafoods.de/blogs/news/das-immunsystem-die-folgen-von-th1-bzw-th2-dominanz#:~:text=T%2DHelferzellen%20Typ%201%20%26%202&text=zytotoxische%20T%2DZellen\).,.%E2%80%9D%20aus%2C%20die%20sogenannte%20Apoptose](https://alphafoods.de/blogs/news/das-immunsystem-die-folgen-von-th1-bzw-th2-dominanz#:~:text=T%2DHelferzellen%20Typ%201%20%26%202&text=zytotoxische%20T%2DZellen).,.%E2%80%9D%20aus%2C%20die%20sogenannte%20Apoptose) .16.03
13. Täuber Dr. Marcus - Gedanken als Medizin (Buch) Seite 45, Zeile 16-18 Zitat 16.03
14. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 52, Zeile 23-33 Zitat 20.03

15. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 53, Zeile 23-28 Zitat 28.03
16. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 71-72, Zeile 26-42 (Zitat)
17. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 107-108 04.04.2021
18. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 135 04.04.2021
19. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 142, Zeile 12-21 (Zitiert)
04.04.2021
20. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 143, Zeile 14-19 (Zitiert)
04.04.2021 156-60 04.04.2021
21. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 146, Zeile 08-13 (Zitat)
04.04.2021
22. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 147, Zeile 01-17 (Zitat)
04.04.2021
23. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 148, Zeile 01- 11 (Zitiert)
04.04.2021
24. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 148/149, Zeile 22-29/ 01-22
04.04.2021
25. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 144-145, Zeile 21-43/ 43-
26. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 150/151, Zeile 10-33/ 01- 09
(Zitat) 04.04.2021
27. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 153, Ziele 01-08 (Zitat)
04.04.2021
28. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 165, Zeile 01-11 (Zitiert)
04.04.2021
29. Byrne, Rhondaas Geheimnis (Spiel Film) 27 Dezember- The Secret- December
30. BR.de, <https://www.br.de/radio/bayern2/sendungen/radiowissen/mensch-natur-umwelt/gehirn-gedanke102.html#:~:text=Alle%20Gedanken%20entstehen%20im%20Gehirn,Nervenzellen%2C%20wie%20Hirnforscher%20es%20nennen>. 08.02.2021
31. [Positive Gedanken vs. Negative Gedanken - Die Auswirkungen \(chargelife.de\)](https://www.chargelife.de/positive-gegen-negative-gedanken/)
32. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 118, Zeile 17-30 (Zitat)
04.04.2021
33. Täuber Dr. Marcus – Gedanken als Medizin (Buch) Seite 119, Zeile 08-20 (Zitat)
04.04.2021
34. Der Placebo Internetseite <http://www.neuro24.de/bilder8/placebografik.jpg> 11.04.2021
35. <https://www.emdria.de/emdr/emdr-therapie/> zitiert am 12.02.2021
36. Croos-Müller, Dr. med. Claudia- Buch VIEL GLÜCK Seite 4, Zeile 6-17 (Zitiert) 09.02.2021
37. Die Heilkraft des Nichts. Internet Seite. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-462007/die-heilkraft-des-nichts/> 03.04.2021

38. ARD. Internet Seite

[https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/psychosomatik/pwiedernoceboeffekt100.html#:~:text=Nocebo%](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/psychosomatik/pwiedernoceboeffekt100.html#:~:text=Nocebo%03.04.20201) 03.04.20201

39. Täuber Dr. Marcus Buch – Gedanken als Medizin Seite 87, Zeile 14-17 (Zitat) 03.04.2021

40. „Nur Positive Nachrichten“ – Internet Seite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/strom-durch-reife-orangen> 08.04.2021

41. Orangen Internetseite <https://cdn.nur-positive-nachrichten.de/original/81/6a/7e/strom-durch-reife-orangen-76-1614860324.jpg> 11.04.2021

42. Euronews – Internet Seite <https://de.euronews.com/2021/03/21/sevillas-grune-revolution-in-orange> 08.04.2021

43. „nur Positive Nachrichten“ – Internet Seite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/legalisierung-von-cannabis> 08.04.2021

44. Cannabis Internetseite

https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/41PS2AblzaL._AC_SX466_.jpg
11.04.2021

45. Internet Seite YouTube Cannabis – Legalisierung in Mexiko rückt näher

<https://www.youtube.com/watch?v=puq84CZGgm> 08.04.2021

46. Die Pille für Männer Internetseite <https://i1.sndcdn.com/artworks-oLy8DwIAI1LWNESq-PYUuTA-t500x500.jpg> 11.04.2021

47. „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/natuerliches-mittel-als-anti-baby-pille> 08.04.2021

48. Flaschen System Internetseite <http://mehrwegflaschen-system-nach-thailand-90-1612379322.jpg> 11.04.2021

49. „Nur Positive Nachricht“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/studierende-bringen-mehrwegflaschen-system-nach-thailand> 08.04.2021

50. Schweden Baut Brücken Internetseite

<https://image.geo.de/30376274/t/cJ/v2/w1440/r0/-/rentiere-s-152728769-jpg--90189-.jpg>
11.04.2021

51. „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/schweden-baut-bruecken-fuer-rentiere> 08.04.2021

52. „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/berufsfreiheit-fuer-frauen> 08.04.2021

53. Frauen Berufe in Moskau Internetseite https://cdn.prod.www.spiegel.de/images/0ef0bf0e-08a2-44da-9df8-e81d8d1f07af_w948_r1.77_fpx52_fpy47.jpg 11.04.2021

54. WELT – Internetseite <https://www.welt.de/vermischtes/video223763230/Nach-80-Jahren-In-Moskau-duerfen-erstmal-Frauen-U-Bahnen-steuern.html> 08.04.2021
55. „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/ein-rollstuhl-der-treppen-steigen-kann> 08.04.2021
56. Treppen Fahrender Rollstuhl Internetseite https://www.google.com/search?q=Ein+rollstuhl+der+Treppen+steigen+kann+&tbm=isch&ved=2ahUKEwiiqdz__bvAhUKNB_oKHeKXA2oQ2-cCegQIABAA&oq=Ein+rollstuhl+der+Treppen+steigen+kann+&gs_lcp=CgNpbWcQAzoEC CMQJzoHCCMQ6glQJzoCAAQsQMqgwE6AggAOgUIABCxAzoECAAAQZoGCAAQCBAeOgQIABAYOgQIABAeUJb5BliT4wdgteUHaAJwAHgDgAG5AYgB0SuSAQUzOC4xOZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nsAEKwAEB&sclient=img&ei=RldzYKLuGIroaOKvjAG&bih=657&biw=1366&rlz=1C1GCEA_enDE891DE891#imgsrc=Mxc3Ds__ILJeV 11.04.2021
57. Scewo – Internetseite <https://www.bodensee-startups.com/scewo-stellt-einzigartige-elektrollstuehle-her/> 08.04.2021
58. „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/haeftlinge-bringen-spielplaetze-wieder-in-ordnung> 08.04.2021
59. Strafgefangene Bauen Für Kinder Internetseite https://p6.focus.de/img/fotos/id_12692656/haeftlinge.jpg?im=Resize%3D%28800%2C518%29&hash=413918474be15183acfe8c1f83d65cd05c17f5538dfb159e5d1ed64278b5f374 11.04.2021
60. ZTF - Facebook Video <https://www.facebook.com/ZDFVolleKanne/videos/391153268617213/> 08.04.2021
61. „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/geraeusche-aus-der-natur-foerdern-die-gesundheit> 09.04.2021
62. Natur Internetseite <https://imgproxy.natucate.com/PAd5WVlh-tjEKQM4Z6tm6W1J4Yc2JIYWrKEroD1c7mM/rs:fill/g:ce/w:3840/h:2160/aHR0cHM6Ly93d3cubmF0dWNhdGUuY29tL21IZGhlL3BhZ2VzL3JlaXNIYXJ0ZW4vNmMwODZlYmEtNzk3Yi00ZDVjLTk2YTItODhhNGM4OWUyODdlLzM3NjYwMTQ2NjMtMTU2NzQzMzYxMi8xMI9kYW5pZWxfY2FuX2JlLTlwNy5qcGc> 11.04.2021
63. „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite (Zitiert) <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/geraeusche-aus-der-natur-foerdern-die-gesundheit> 09.04.2021
64. IKEA Internetseite <https://www.ruhr24.de/bilder/2020/04/22/13697837/96921154-ikea-filialen-eroeffnung-coronavirus-hp2HDnjIxea.jpg> 12.04.2021
65. „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/ikea-kauft-wald-und-erklaert-ihn-zum-schutzgebiet> 09.04.2021

66. „Nur Positive Nachrichten“ Internetseite <https://nur-positive-nachrichten.de/positive-nachrichten/kein-glyphosat-mehr-ab-2024> 09.04.2021
67. Glyphosat Internetseite <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/media.media.64b79cb1-6636-469f-9610-4a4b6ec44e1f.original1024.jpg> 12.04.2021
68. Tiere unter Künstlichen Licht Internetseite https://www.dlg.org/fileadmin/_processed_/c/0/csm_Titelbild_9c95e78691.jpg 12.04.2021
69. Das Pflanzenschutzmittel Glyphosat, erklärt – YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=f4r1qF7eVyM> 09.04.2021
70. KRAUTREPORTER – Internetseite <https://krautreporter.de/3628-77-gute-nachrichten-von-denen-du-2020-wahrscheinlich-nichts-mitbekommen-hast> 1. Beitrag 09.04.2021
71. IfightDepression logo Internetseite <https://www.klinikum-bremerhaven.de/assets/images/0/ifightdepression-3-bb55c126.jpg> 12.04.2021
72. Wie kann ein Programm wie iFightDrepression bei Depression helfen? - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=nZZHae-p8r4> 09.04.2021
73. KRAUTREPORTER – Internetseite <https://krautreporter.de/3628-77-gute-nachrichten-von-denen-du-2020-wahrscheinlich-nichts-mitbekommen-hast> 2. Beitrag 09.04.2021
74. Beatmungsgerät Internetseite <https://i.ytimg.com/vi/DzOd6LIBdXI/maxresdefault.jpg> 12.04.2021
75. Corona Internetseite https://coronavirus.sachsen-anhalt.de/fileadmin/_processed_/2/8/csm_LPSA-Banner_Corona-Virus_b3e6240b53.png 12.04.2021
76. Covid19 – YouTube https://www.youtube.com/watch?v=LM26XyW_Nxo 09.04.2021
77. Indien Internetseite https://static1.bmbfcluster.de/2/4/9/5_45c0fb9d7480a7e/2495abg_f03562d0a64ec3f.jpg 12.04.2021
78. KRAUTREPORTER – Internetseite <https://krautreporter.de/3628-77-gute-nachrichten-von-denen-du-2020-wahrscheinlich-nichts-mitbekommen-hast> 7. Beitrag 09.04.2021 (Zitat)
79. Mediationstext – Erlebe das Gefühl von Leichtigkeit (Internetseite) <https://hierfindichwas.de/text/meditationstext-das-segelschiff/> (Rein Kopiert) 09.04.20

Eigenständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorgelegte Arbeit selbst und eigenständig und ausschließlich die von mir erwähnten Hilfsmittel verwendet habe.

Datum, Ort

Unterschrift