

## **Vorwort zum Gesundheitstagebuch von Wolfgang Giereth**

Als mich Wolfgang Giereth gefragt hatte ob ich für sein Gesundheitstagebuch ein Vorwort schreibe war ich sofort interessiert. Es leuchtete mir ein, die Idee, ein solches Hilfsmittel einzusetzen. Warum ? – Aus meiner nun 20 jährigen Praxistätigkeit als Heilpraktiker und Seminarleiter habe ich wie viele meiner Kollegen die Erfahrung gemacht, dass die meisten Patienten und Heilungssuchenden nur für eine kurze Zeit eine hohe Motivationsbereitschaft haben, um für sich und ihr Wohlbefinden, Zeit und Aufmerksamkeit zu investieren. Wenn der Leidensdruck zu groß wird ist man bereit sich Hilfe und Unterstützung zu suchen und auch mal was für seine Gesundheit zu tun. Sobald es aber einem besser geht fällt der Motivationspegel schnell wieder ab. Vielen Menschen fällt es nicht leicht kontinuierlich und dauerhaft sich um das hohe Gut ihrer eigenen Gesundheit zu kümmern.

Um dran zu bleiben, eine Bestandsaufnahme zu machen, seine Verhaltenweisen und Gewohnheiten zu reflektieren, bedarf es eines Gegenübers und Begleiters oder eines Spiegels. Dieser Spiegel ist nun das Gesundheitstagebuch mit vielen Anregungen und nützlichen Informationen versehen. Jedoch ist der zentrale und wesentliche Aspekt der der Kontinuität, des „Dran bleibens“ um anhaltenden Erfolg und Verbesserung der Lebensqualität zu erzielen.

Unsere Gesundheit, der Anteil meines persönlichen nutzbaren Potentials, ist das Grundkapital meines Lebens. Meine physische, psychische und geistige Befindlichkeit ist das Kriterium und die Grundlage auf die ich meine Lebensgestaltung aufbaue. Wie kreativ, wie beweglich, wie glücklich bin ich? Wie weit schränkt mich mein Körper, meine Stimmung oder mein Denken in meiner Selbstverwirklichung ein? – Auf diese grundlegenden Fragen gibt Wolfgang Giereth Antworten und Angebote die Dinge selbst zu verändern, die uns einschränken, behindern oder schwächen.

Ein Tagebuch meines persönlichen Gesundheitserfolges ist im Grunde ein Buch um meinen Weg zu meinem Lebensglück zu dokumentieren und um damit konkret, Schritt für Schritt, meinen selbstgesetzten Zielen näher zu kommen. Ihre Erfolgsquote steigt enorm an wenn sie diesen Weg gemeinsam mit anderen Menschen gehen. Oder sie suchen sich jemanden als Begleiter oder Berater, der sie auf ihrem Weg zur Gesundheit unterstützt, mit dem sie darüber reden können, der mit Lob nicht sparsam ist, um ihren Glauben an sich selbst und an ihr Durchhaltevermögen zu verstärken und zu bestätigen.

Unsere moderne Medizin, selbst auch die Naturheilkunde, ist primär auf Defizite und Schwächen ausgerichtet. Die Krankenkassen sind für Kranke geschaffen worden. Wer sieht hinter all dem Leid und den Kosten noch das natürliche Potential der Selbstheilungskräfte. Wer sieht noch bei einem Kranken Menschen den Anteil der noch gut funktioniert, mit dem sich noch arbeiten lässt, der sich wieder aufbauen oder stärken lässt, um einen großen Anteil von Vitalität und Lebenskraft zurück zu gewinnen ? Dabei ist unser geistiges Potential, unsere Kraft des Denkens und Fühlens nicht zu unterschätzen. Im Grunde ist es unser Denken und unser Lebensgefühl nach dem wir unser Leben ausrichten und so zu Erfahrungen gestalten die uns erfreuen oder leidvoll erscheinen. Das Gesundheitstagebuch ist auch eine Hilfe unser Denken und Fühlen zu ordnen, zu überprüfen und neu zu konditionieren, neue Wege des Denkens und Fühlens zu bahnen, einzugravieren in unser Lebensprofil, Verbindungen und Bezüge herzustellen zu neuen Erfahrungsinhalten und Erfolgserlebnissen, um das Leben als ein Abenteuer erleben zu können.

## **Welchen Nutzen ziehe ich nun aus dem Gebrauch dieses Gesundheitstagebuchs?**

- Als erstes mache ich eine Bestandsaufnahme meiner momentanen Situation, sowohl auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene, in dem ich meinen Ist-Zustand ermittle. Ich reflektiere meine Lebenssituation und meine Zufriedenheit mit mir und meiner Lebensqualität, und dokumentiere meine Feststellungen.
- Ich lege Ziele fest und definiere die Zwischentappen mit erkennbaren Signalen (z.B. Gewichtsreduktion oder rauchfreien Tagen ect.)
- Ich treffe Entscheidungen um Veränderungen in Verhalten, Denken und bisherigen Sichtweisen vorzunehmen um dadurch mein Erfahrungsspektrum zu erweitern
- Ich reflektiere täglich oder wöchentlich meine Erfahrungen und meinen Fortschritt durch meine bewussten Entscheidungen während meiner Arbeit mit dem Tagebuch
- Ich tausche mich mit anderen aus und erhalte Lob und Bestätigung meines Erfolges
- Ich dokumentiere, feiere und verstärke, auch kleine Erfolge und positive Veränderungen auf meinem Weg zur Gesundheit
- Ich nutze die mir zur Verfügung stehenden Parameter, um meine Erfolge messen zu können, und sie als positive Veränderungen im Verlauf meines Weges zu erkennen
- Ich lasse mir helfen, suche Unterstützung und Beratung bei Spezialisten
- Ich erhöhe meinen kreativen Ausdruck durch musische, künstlerische oder Helfende Tätigkeiten um mehr Sinn und Bestätigung in meinem Leben zu erhalten
- Beim Erreichen des ersten großen Etappenzieles reflektiere ich den ganzen Weg zurück, um zu erkennen wie ich dahin gekommen bin, und um zu sehen was ich, von meinem jetzigen Stand zurückblickend, leichter und angenehmer hätte haben können
- Ich setze mir ein neues, größeres oder ferneres Ziel um den Prozess ein weiteres Mal zu durchlaufen, um „dran zubleiben“, um auf einen Stand zu kommen, bei dem ich mich wohl fühle, womit ich glücklich und zufrieden bin, mit mir selbst, so wie ich bin

Diese Gedanken und Vorsätze habe ich mir im Zusammenhang mit dem Gesundheitstagebuch gemacht. Ich freue mich auf die erste Auflage und wünsche Wolfgang viele Weitere. Mit Sicherheit wird dieses Buch Zugang finden zu Menschen die eigentlich schon danach gesucht haben. Therapeuten, Berater und Trainer werden ebenso davon profitieren wie der Kunde, der Laie, der Patient, welcher erkannt hat, dass Gesundheit ein Geschenk ist, es zu erhalten aber unseren bewussten Einsatz, unsere Aufmerksamkeit und unsere aktive Bemühung braucht. Gesundheit zu mehren, zu vergrößern, zu verschenken, vielleicht weiter zu geben, ist durch dieses Tagebuch gelungen. – Fortschreiten im Guten – das wäre mein Wahlspruch.

Ich wünsche allen die dieses Buch wirklich nutzen, den Erfolg den sie durch ihre Entscheidungen und neuen Sichtweisen auch verdienen, um ein neues Bewusstsein zu fördern, ein Bewusstsein des Gesunden im Menschen, ein Bewusstsein des Heilens, das was noch ganz und heil geblieben ist, vielleicht sogar heilig ist, und direkt vom Schöpfer stammt, für ein heiles und gesegnetes Leben gedacht ist.

Viel Freude und Erfolg wünscht

**Stefan Urich Heilpraktiker und Ortho-Bionomy Lehrer**