

Leseprobe aus **Der Emotionscode** von Bradley Nelson.  
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Der Emotionscode](#)

Bradley Nelson

# Der Emotionscode

Wie Sie Ihre eingeschlossenen Emotionen lösen  
– für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Übersetzt aus dem Englischen von Dr. med Susanne Hufnagel



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe:

*The Emotion Code*

Copyright © Bradley Nelson, 2019,

Vorwort Copyright © Tony Robbins, 2019

Erschienen mit ISBN 978-1-250-21450-8 bei

St. Martin's Press, New York, USA

Die Bezeichnungen Emotion Code™, Body Code™ und Heart-Wall™ sowie deren Übersetzungen hat Bradley Nelson / Discover Healing (USA) sich markenrechtlich schützen lassen.

12. Auflage 2020

ISBN der Auflagen 1-11: 978-3-86731-076-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2020

Übersetzung: Dr. med Susanne Hufnagel

Lektorat: Josef K. Pöllath M.A.

Layout und Satz: Atelier Lehmacher, Friedberg b. Augsburg

Umschlaggestaltung: Young Jin Lim

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-241-7

### **Hinweise des Verlags**

Dieses Buch informiert über eine neue Selbsthilfemethode zur Befreiung von im Körper eingeschlossenen, gespeicherten, festsitzenden und blockierenden Emotionen. Sie hat sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahrensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernst-gesundheitlichen Problemen zu verstehen. Die in diesem Buch abgedruckten Fallbeispiele sind wahrheitsgemäß wiedergegeben; allerdings wurden zur Wahrung der Privatsphäre die Namen geändert. Die Übersetzung der Zitate in diesem Buch stammt – sofern nicht anders vermerkt – von Dr. med Susanne Hufnagel.

*Dieses Buch widme ich ...*

*... meinen wunderbaren Eltern, Bruce A. Nelson und Ruth Nelson, die mich immer geliebt und an mich geglaubt haben. Ich bedauere nur, dass ich das Buch nicht zu Ende bringen konnte, als sie noch lebten, aber ich bin sicher, dass sie es trotzdem gesehen haben.*

*... Dr. Ida Glynn Harmon und Dr. Alan Bain (Doc und Ida), die den Heilungsprozess meines Körpers unterstützten, als ich ein sehr kranker Junge war, und die mich mit der Welt der Naturheilkunde bekannt machten.*

*... meinem Lehrer und Mentor, Dr. Stanley Flagg*

*... meinen wunderbaren Kollegen bei Discover Healing, für all ihre Hilfe, diese heilende Arbeit in die Welt zu bringen.*

*... meiner Frau Jean, ihren Ideen, Einsichten, Beiträgen, Träumen. Ihre Unterstützung hat diese Arbeit erst möglich gemacht.*

*... Zu guter Letzt Ihnen, der Leserin und dem Leser. Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch hilft, bessere Gesundheit, größere Freiheit, tiefere Liebe und größeres Glück zu finden – wie dies für so viele Tausende auf der ganzen Welt bisher schon der Fall war.*

# Inhalt

Vorwort .....	11
Einleitung .....	19

## Teil I: Eingeschlossene Emotionen ..... 23

1	Eingeschlossene Emotionen:	
	Die unsichtbare Epidemie .....	25
	Was sind Emotionen? .....	28
	Eingeschlossene Emotionen und Krankheit.....	47
2	Die verborgene Welt	
	eingeschlossener Emotionen .....	51
	Bewusstes und Unterbewusstes .....	52
	Kommunikation mit dem Körper .....	55
	Der Neigetest .....	56
	Energiemedizin.....	65
	Eingeschlossene Emotionen bei Kindern .....	71
	Die Resonanz eingeschlossener Emotionen.....	77
	Die duale Wirkung eingeschlossener Emotionen.....	84
	Körperliche Auswirkungen eingeschlossener Emotionen...	88
	Phobien .....	97

## Teil II: Die Welt der Energie.....107

3	Geheimnisse der antiken	
	Energiemedizin.....	109
	Der Geist und sein Tempel.....	110
	Gedanken sind Dinge .....	112
	Im geheimnisvollen Reich der Quanten.....	115
	Das intelligente Universum .....	118
	In der Luft schweben .....	121
	Botschaften des Wassers .....	123
	Das menschliche Energiefeld.....	125

4	Heilen mit Magneten .....	137
	Ihre magnetischen Eigenschaften .....	138
	Die Kraft Ihrer Intention verstärken .....	147
	Vorsicht bei der Magnetanwendung.....	153

### Teil III: Die praktische Anwendung der Emotionscode-Methode..... 157

5	Antworten vom Unterbewusstsein erhalten .....	159
	Der Muskeltest .....	159
	Unser Unterbewusstsein weiß es am besten .....	165
	Zu Beginn ein Basistest.....	169
	Andere testen.....	171
	Wie Sie sich selbst testen.....	177
	Die für Sie am besten geeignete Selbsttest-Methode finden.....	192
	Nonverbale Kommunikation .....	196
	Überprüfen Sie Ihre Arbeit.....	205
6	Eingeschlossene Emotionen lösen.....	211
	Eine Emotion nach der anderen.....	212
	Überprüfen Sie Ihre Umgebung .....	214
	Pränatale eingeschlossene Emotionen .....	232
	Wenn ein bestimmtes Problem anliegt.....	237
	Resonanz.....	242
	Heilung geschieht in Schichten .....	243
	Der Gedächtnis-Schleier .....	246
	Präkonzeptionale eingeschlossene Emotionen .....	247
	Freude finden! .....	251
7	Geerbte eingeschlossene Emotionen .....	255
	Die Bandbreite der geerbten Emotionen.....	256
	Geerbte Emotionen lösen .....	264
	Zukünftige Generationen befreien .....	266
	Vergangene Generationen befreien.....	269

8	Die Mauern um unsere Herzen.....	277
	Das Herz-Gehirn .....	279
	Herztransplantationen.....	281
	Die Entdeckung der Herzmauer .....	283
	Wie unser Leben sein sollte.....	295
	Kinder und Herzmauern .....	299
	Die Herzmauer finden und lösen.....	302
	Der hohe Preis .....	311
9	Ersatzpersonen, Stellvertreter und Arbeit auf Entfernung.....	315
	Testen mit Ersatzpersonen.....	317
	Wie Sie mit Ersatzperson testen.....	319
	Einverständnis einholen.....	330
	Wie Sie mithilfe eines Stellvertreters testen.....	333
10	Der Emotionscode und Tiere .....	341
	Ein Pferd ist ein Pferd ... ..	341
	Arbeiten mit Tieren .....	343
	Erstaunliche Pferdegeschichten.....	359
	Fazit.....	365
<b>Teil IV: Eine bessere Zukunft.....</b>		<b>369</b>
11	Leben ohne eingeschlossene Emotionen..	371
	Vorstellungen über negative Gefühle in Frage stellen.....	375
	Sie wählen Ihre Emotionen .....	376
	Ihr Fokus bestimmt die Realität .....	378
	Das Gesetz der Anziehung.....	383
	Widerstand versus Akzeptanz .....	385
	Über Liebe .....	393
	Ein persönliches Nachwort: Über das Beten .....	398
	Glossar der Emotionen .....	399
	Emotionscode-Forschung .....	409
	Ressourcen .....	410
	Anmerkungen.....	414
	Stichwortverzeichnis .....	417
	Stimmen zum Buch.....	429

# Vorwort

## von TONY ROBBINS

**I**n unserem Leben sind ununterbrochen mächtige unsichtbare Kräfte am Werk, Dinge, die wir oft für selbstverständlich halten, wie Strahlung, Schwerkraft oder Elektromagnetismus: gäbe es zu wenig, wäre das Leben auf der Erde nicht möglich, gäbe es zu viel, wären wir alle tot. Aber wir müssen auch menschliche Emotionen aufnehmen in die Liste der Kräfte, die uns formen. Liebe, Hass, Angst, Wut und Dankbarkeit sind nur einige wenige Emotionen, die das Leben auf einzigartige Weise kraftvoll beeinflussen, so wie alles andere auf der Welt. Deshalb haben Neurowissenschaftler, Psychologen und Physiologen in den letzten Jahrzehnten viel Zeit investiert in die Erforschung und Demonstration der tiefgreifenden Auswirkungen von Emotionen auf unser Denken und Verhalten, aber auch auf unsere persönliche Gesundheit, unser Wohlbefinden, das Energieniveau und die allgemeine Vitalität.

Heutzutage ist es nach einem traumatischen Ereignis oder einer nationalen Tragödie nicht ungewöhnlich, dass Anwender energiemedizinischer Methoden in dokumentierten Fällen Einzelpersonen umgehend dabei helfen, Wege zu finden, Dinge zu verarbeiten und erfolgreich zu heilen. In diesem Zusammenhang hatten meine Frau Sage und ich bereits von Dr. Bradley Nelsons Buch „The Emotion Code“ gehört, es aber noch nicht gelesen. Mehrere uns nahestehende Personen, wie mein persönlicher Trainer Billy und meine beste Freundin und rechte Hand, Mary B., hatten unabhängig voneinander den Emotionscode im Gespräch erwähnt. Als dies zum dritten Mal geschah, spürte Sage intuitiv einen Aufruf. Fasziniert sagte sie zu mir: „Ich glaube, wir sollten diese Leute kennenlernen.“

Ich bat einen Mitarbeiter, Dr. Brad Nelson zu kontaktieren und herauszufinden, ob wir uns treffen könnten. Wir hofften, Brad und seine Frau Jean könnten uns in Florida in unserem Haus besuchen.

Wir waren erfreut zu hören, dass sie Zeit hatten; tatsächlich stiegen sie in ein Flugzeug und kamen gleich am nächsten Morgen zu uns. Wir waren neugierig, mehr über die bahnbrechende Arbeit zu hören, die Dr. Nelson in den letzten dreißig Jahren im Bereich der Energiemedizin geleistet hatte. In den darauf folgenden Stunden erzählten Brad und Jean uns ihre Geschichte. Sie berichteten, wie sie zu der Arbeit in der Heilkunst gekommen waren und wie sie von Anfang an auf Gnade vertrauten und sich berufen fühlten, der Menschheit zu dienen. Sie beschrieben die Reichweite ihrer gemeinsamen Mission und ihren Antrieb, einen liebevollen, heilenden Unterschied in der Welt zu bewirken. (Und genau das tun sie mit Sicherheit.)

Brad und Jean teilten uns auch mit, dass sie vor etwa dreißig Jahren mein Kassetten-Programm „Personal Power“ aus meiner alten Zeit der Info-Videos erworben hatten. Sie hatten sich zu dieser Zeit in einer schwierigen Lage befunden, daher hörten sie sich das 30-Tage-Programm an, machten die Übungen, die ihnen geholfen hatten, ihre Heilungsarbeit in ihrer ersten Praxis als Chiropraktiker aufzunehmen sowie innerhalb von sechzig Tagen auch ein neues Zuhause zu haben. Ich freute mich sehr zu hören, dass ich bereits unwissentlich eine Rolle in ihrem Leben gespielt hatte und dass wir schon längst aus der Ferne miteinander verbunden waren.

In der klinischen Umgebung lernte Brad durch spezifische Beobachtung und einflussreiche Mentoren, seine eigene spirituelle Praxis des Betens und Bittens um Unterstützung vor jeder Patientenkonsultation zu erweitern. Brad war fest entschlossen, sich nicht nur auf das jeweils vorhandene Symptom zu konzentrieren, sondern auch auf die tiefe innere Weisheit als Quelle der Führung zu hören, um in den Menschen etwas bewirken zu können. Ich habe mit vielen großartigen Ärzten gesprochen, die massive Durchbrüche für Menschen erreicht haben, die mit einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen konfrontiert sind, und dies ist eine gängige Praxis unter ihnen. (Eine wertvolle Lektion für die Zukunft, sich jenseits der Grenzen dessen zu bewegen, was der Verstand uns sagen kann.) Manchmal kamen Patienten zu Dr. Nelson, die sehr schwierige und

---

schmerzhaftes gesundheitliche Herausforderungen hatten, und er war sich nicht sicher, was er tun sollte. Zu dieser Zeit verließ er sich auf seine höhere Macht, ihn zu den Ursachen jeder Krankheit zu führen.

Was wir an Dr. Bradley Nelson wirklich bewundern, ist sein Antrieb, Menschen zu befähigen, besser in der Lage zu sein, sich selbst zu heilen. Das kann ich nachvollziehen, denn ich bin selbst immer auf der Suche nach dem, was ich als profundes Wissen bezeichne. Was ist profundes Wissen? Für mich bedeutet es, wenn man etwas lernen kann, das so einfach ist, dass man es sofort anwenden kann, um sein eigenes Leben oder das Leben eines anderen zu verändern. Diese Art von Erkenntnissen und Werkzeugen sind von unschätzbarem Wert für die Schaffung von mehr Lebensqualität und absolut unerlässlich im Bereich der Gesundheit und des Wohlbefindens, wo es so wichtig ist, persönlich die Verantwortung für die eigene emotionale und körperliche Vitalität zu übernehmen.

Mit dieser lebendigen Lebensaufgabe tief in seinem Herzen verankert, die ihn bei jedem Schritt leitet, sind Brad und Jean Nelson ohne viel Aufhebens durch die Welt gereist, um Menschen zu lehren, wie sie die Lasten ihrer emotionalen Vergangenheit loswerden können, und sich selbst zu heilen. In den letzten dreißig Jahren hat er Tausende von zertifizierten Emotionscode-Anwendern ausgebildet, die bereitstehen, um mit denen zu arbeiten, die Bedarf haben. Komplexität ist der Feind der Umsetzung. Es ist eine schöne Sache, wenn etwas nicht nur effektiv, sondern auch einfach in der Anwendung und leicht zu erlernen ist. Es ist gut zu wissen, dass wir das, was Dr. Brad Nelson herausgefunden hat, nehmen und auf unser eigenes Leben anwenden können, von zu Hause aus, und nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Lieben damit helfen können. Laut Dr. Nelson kann jeder die in diesem Buch vorgestellten Prinzipien anwenden, die einzige Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft zu lernen.

Später am Abend luden Dr. Brad und Jean Nelson uns ein, ihre Heilungsarbeit aus erster Hand zu erfahren. Wir waren uns nicht wirklich sicher, was wir erwarten konnten, aber wir waren fasziniert.

Was hatten wir schließlich zu verlieren, außer unseren emotionalen Ballast? Die beiden arbeiten gern im Team, um eventuell vorhandenes Ungleichgewicht im Körper aufzudecken. Es war erstaunlich zu sehen, wie schnell sie energetische Störungen durch Ereignisse aus der Kindheit und konditionierte Familienmuster feststellen konnten. Es hat uns nicht überrascht, wie alles im Körper von unseren Gefühlen und unserem Denken beeinflusst wird. Es war jedoch eine Überraschung zu sehen, wie leicht jemand, der den Emotionscode anwendet, in der Lage ist, die gespeicherte Energie eines alten emotionalen Traumas zu identifizieren und in Sekundenschnelle zu lösen. Vor Kurzem haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass traumatische Erinnerungen im Körper archiviert und sogar mit dem Nachwuchs geteilt werden. Da der Emotionscode für die benötigten Informationen auf das Unterbewusstsein zugreift, können auch ererbte Emotionen von den Vorfahren aufgedeckt und gelöst werden.

Das Schöne am Emotionscode-Prozess ist, dass wir, wenn eine eingeschlossene Emotion aufgedeckt wurde, diese nicht erneut durchleben mussten – wir mussten nicht einmal darüber sprechen. Dr. Brad und Jean Nelson entfernten einfach die emotionale „Ladung“ und lösten jede energetische Blockade auf. Sage und ich sind so dankbar, dass diese Heilmethode entwickelt wurde. Wir schätzen die Begegnung mit Brad und Jean sehr und sind zutiefst dankbar für die Zeit, die sie mit uns verbrachten. Wir haben sofort ihr Licht erkannt und sind dankbar, sie liebe Freunde nennen zu dürfen.

Die letzten vier Jahrzehnte meines Lebens habe ich damit verbracht, Menschen zu helfen, ihre früheren Erlebnisse und einschränkenden Überzeugungen zu überwinden und die emotionale Fitness zu erhöhen. Ich bin begeistert von dem Verständnis, das der Emotionscode zu dem Weg des persönlichen Wachstums und erweiterter Identität hinzufügt. So ist eine außergewöhnliche Lebensqualität für jeden wirklich erreichbar, der sich von der Vergangenheit befreien und innerlich wachsen möchte.

Ich glaube, dass die Entdeckungen in diesem Buch unser Verständnis fördern, wie wir emotionale Erfahrungen speichern und

---

damit auch unser Leben verändern können. Der Emotionscode hat bereits viele Leben auf der Welt verändert, und ich hoffe, dass dieses einfache Werkzeug, das Heilung für sich selbst und andere ermöglicht, noch Millionen von Menschen gebracht werden kann. Sage und ich sind sehr dankbar für dieses geschätzte Ehepaar, für ihre Arbeit und ihre liebevolle Güte. Wir sind sehr dankbar für den Emotionscode. Danke fürs In-die-Welt-Bringen für uns alle!

## Danksagungen

Mein ausdrücklicher Dank geht an diejenigen, die bei der Entstehung dieses Werkes mitgeholfen haben:

An meine Patienten, dafür, dass ich ihr Freund und Therapeut sein durfte, und dafür, dass ich ihre Geschichten mitteilen durfte.

An meinen Bruder Greg, der mich in die Arbeit mit Magneten zu Heilzwecken und in eine neue Sichtweise eingeführt hat.

An meinen Bruder Bruce, der mir die Kraft der Absicht und die Kraft der bedingungslosen Liebe nahegebracht hat.

An meine Schwestern Michele und Noelle für ihre Ermutigung und Zuneigung.

An meine Tochter Natalie für ihre Einsichten und ihre erstaunlichen Fähigkeiten im Schreiben und Editieren.

An meine Tochter Sara für ihre ausgezeichneten Fähigkeiten in der Fotografie.

An meinen Literaturagenten Tom Miller für seine Hilfe bei der Suche nach dem richtigen Verleger.

An meinen Verleger Joel Fotinos von St. Martin's Press für seinen Glauben an die Botschaft und seine Vision für die Welt.

Meinen Freunden Tony und Sage Robbins für ihre Offenheit und Großzügigkeit und für ihre Bereitschaft, zur Heilung der Welt beizutragen und dem Licht zu dienen.

An meine Frau Jean dafür, dass sie mit mir durch dick und dünn gegangen ist, dass sie meine Inspiration, meine Unterstützung und meine beste Freundin ist.

Und schließlich an Gott, der meine Gebete beantwortet hat, der mich mit den Gaben gesegnet hat, die ich für diese Arbeit benötige, der mich zu einem Werkzeug für Heilung gemacht hat und der mich auf dem Weg des Lebens geführt hat.

### **Hinweis für den Leser**

Der Emotionscode ist eine Selbsthilfemethode, die sehr häufig hervorragende Ergebnisse und großen Nutzen sowohl physischer als auch emotionaler Natur hervorbringt. Dennoch ist diese Methode eine re-

lativ neue Entdeckung, die noch nicht gründlich wissenschaftlich untersucht wurde.

Die Erfahrungsberichte in diesem Buch wurden alle wahrheitsgemäß wiedergegeben, jedoch wurden die Namen in einigen Fällen zum Schutz der Privatsphäre geändert. Dieses Buch basiert auf den persönlichen Beobachtungen und Erfahrungen von Dr. Bradley Nelson und anderen, die diese Methode angewendet haben. Sie, die Leserin und der Leser, müssen in jedem Fall hundert Prozent Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit übernehmen sowohl physisch als auch emotional. Der Emotionscode darf nicht falsch ausgelegt oder zur Diagnose des Vorhandenseins oder Nichtvorhandenseins einer bestimmten geistigen, körperlichen oder emotionalen Krankheit verwendet werden. Weder der Muskeltest noch der Neigetest sollten zur Diagnose des Vorhandenseins oder Nichtvorhandenseins irgendeiner Krankheit angewendet werden.

Dieses Buch ist nicht als Ersatz für die Dienste von Gesundheitsexperten gedacht. Weder Autor noch Herausgeber sind für Folgen verantwortlich, die denjenigen entstehen, die die hier besprochene oder gelehrte Vorgehensweise anwenden. Jegliche Anwendung des auf den folgenden Seiten dargestellten Materials liegt im Ermessen des Lesers und in seiner alleinigen Verantwortung. Die in diesen Materialien enthaltenen Informationen sind für den persönlichen Gebrauch bestimmt und nicht für die Ausübung der Heilkunst, es sei denn, dies ist gesetzlich zulässig. Keine der in diesen Materialien enthaltenen Darstellungen ist als medizinischer Ratschlag gedacht und sollte nicht für Diagnosen oder als medizinische Behandlung verwendet werden. Für die Diagnosestellung oder Behandlung jeglichen medizinischen Problems konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Einzelne Ergebnisse können variieren. Autor und Herausgeber geben keinerlei Zusicherungen oder Garantien und übernehmen keinerlei Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Inhalte und lehnen insbesondere jegliche implizite Gewährleistung der Eignung für einen bestimmten Zweck ab. Weder Autor noch Herausgeber können gegenüber einer Person oder Einrichtung für Verluste oder zufällige Schäden oder Folgeschäden, die direkt oder

indirekt durch die Anwendung der hierin enthaltenen Informationen oder Anleitungen verursacht oder angeblich verursacht wurden, haftbar oder verantwortlich gemacht werden.

## Einleitung

**E**s war äußerst erfreulich, das erstaunliche Wachstum und die Akzeptanz zu erleben, die energetische Arbeit seit der ersten Veröffentlichung des Buches „Der Emotionscode“ im Jahr 2007 erfahren hat. Ich habe oft betont, dass mich alle Erfahrungen meines Lebens darauf vorbereitet haben, dieses einfache und schöne Werkzeug in die Welt zu bringen. Ich bin davon überzeugt, dass diese Methode von oben kommt, von der göttlichen Quelle aller Wahrheit. Und sie kommt zu einer Zeit in die Welt, in der sie dringend gebraucht wird.

In einer Phase, in der ich um Hilfe von oben bat, um mein Leben in die richtige Richtung zu lenken, wies mich eine sehr kraftvolle und klare Antwort auf mein Gebet an, in Richtung Heilkunst zu gehen.

Der Emotionscode ist eine energetische Methode, die ich Anfang der 1990er-Jahre in meiner kleinen holistischen Klinik in Südkalifornien entwickelt habe. Ich stellte sie zusammen, während ich täglich an Patienten arbeitete, und stellte dabei fest, was funktionierte bzw. nicht funktionierte, und fand alles über jede Art von Heilmethoden heraus, die meine Kollegen anwendeten. Darüber hinaus lernte ich auch aus alten Texten über Heilung. Meine begabte Frau Jean arbeitete dabei an meiner Seite. Sie ist einer der intuitivsten Menschen, die ich je kennengelernt habe, und sie erwies sich als eine große Hilfe für mich. Ich entwickelte auch eine private, persönliche Gewohnheit, schnell und still um Gottes Hilfe für jeden Patienten, den ich behandeln wollte, zu bitten, und so sammelte ich nach und nach und manchmal plötzlich Puzzleteile der Inspiration von oben.

Seit 2009 habe ich in Hunderten von Radiosendungen gesprochen und viele Fernsehauftritte absolviert. Ich habe Menschen aus allen Gesellschaftsschichten die Emotionscode-Technik gelehrt, und ich hatte das große Vorrecht zu sehen, wie sie in weit entfernten Gebieten auf der ganzen Welt Wurzeln schlägt und wächst. Ich

habe miterlebt, wie Tausende von Menschen ihre eigenen heilenden Fähigkeiten entwickelten, die sie sonst nie entdeckt hätten. Viele Ehen wurden gerettet, viele Fälle von Depressionen, Angst und Panikattacken wurden geheilt. Menschen konnten sich von Schmerz befreien und lang ersehnten Frieden finden. Mein Team von Discover Healing hat Tausende von Menschen aus der ganzen Welt im Emotionscode und im Body Code ausgebildet und zertifiziert.

Viele dieser zertifizierten Emotionscode- und Body-Code-Anwender verdienen ihren Lebensunterhalt, indem sie anderen helfen. Sie arbeiten mit Klienten, deren Leben sich oft für immer verändert – auch wenn sich Anwender und Klient vielleicht nie persönlich treffen.

Ich betrachte mich selbst als Boten für diese Methode, das ist alles. Ich bin das Sprachrohr, der Lehrer. Ich glaube, dass dies meine Aufgabe in dieser Welt ist: Der Welt zu sagen, dass Heilung möglich ist. Der Welt zu sagen, dass wir dort oben einen göttlichen Schöpfer haben, der real ist, der lebt, der uns liebt, der will, dass wir geheilt werden, der will, dass wir wachsen, dass wir unsere heilenden Gaben entdecken, um Hilfe bitten und schließlich in unsere himmlische Heimat zurückkehren, nachdem wir gelernt haben, bedingungslos zu lieben. Wenn wir versuchen, anderen zu helfen und dabei um göttliche Hilfe bitten, dann greifen wir auf eine Quelle unbegrenzter Macht zurück, eine Quelle, die uns nichts anderes als bedingungslose Liebe bietet, die ein vollkommenes Verständnis dafür hat, wer wir wirklich sind, einschließlich des glorreichen Potenzials, das jeder von uns in sich trägt.

Unser *emotionaler Ballast* steht unserer Entwicklung zur besten und reinsten Version unseres Selbst im Weg. Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, stammt ein Teil Ihrer Altlasten aus Ihren eigenen Lebenserfahrungen, und einen anderen Teil haben Sie aus dem Leben und von den Schwierigkeiten Ihrer Vorfahren geerbt. So oder so wird der Emotionscode Sie in die Lage versetzen, diese emotionalen Lasten zu finden und zu lösen, nicht nur von sich selbst, sondern auch von Ihren Familienmitgliedern und anderen geliebten Menschen. Sie können den Emotionscode verwenden, um

---

das Leben all derer dramatisch zu verändern, die Ihnen wichtig sind, einschließlich Ihrer Haustiere!

Öffnen Sie Ihr Herz und Ihren Verstand, und ich werde Sie auf eine Reise mitnehmen und Ihnen die kraftvollste, effizienteste und doch einfachste Methode energetischer Arbeit nahebringen, die je entwickelt wurde: den Emotionscode.

Teil I

Eingeschlossene Emotionen

# 1

## Eingeschlossene Emotionen: Die unsichtbare Epidemie

*Wahrheit ist oft befremdlicher als Dichtung, weil die Dichtung sozusagen gehalten ist, im Rahmen des Wahrscheinlichen zu bleiben, die Wahrheit hingegen nicht.*

MARK TWAIN

**W**as wären Sie ohne Ihre Emotionen? Wenn die Gesamtsumme all Ihrer Erfahrungen den Wandteppich Ihres Lebens ausmacht, dann sind die Gefühle, die Sie erlebt haben, das, was die Farbe des Wandteppichs ausmacht.

Versuchen Sie einen Moment lang, sich eine Welt vorzustellen, in der keine Emotionen aufkommen könnten. Es wäre nicht möglich, Freude zu empfinden. Keine Gefühle des Glücks, der Nächstenliebe oder der Güte. Niemand könnte Liebe empfinden, es gäbe keinerlei positive Emotionen jeglicher Art.

Auf diesem imaginären emotionslosen Planeten gäbe es auch keine negativen Emotionen. Keine Sorgen, keinen Ärger, keine Niedergeschlagenheit und keine Trauer. Auf einem solchen Planeten zu leben wäre ein ödes Dahinvegetieren. Ohne die Fähigkeit, Gefühle zu verspüren, wäre das Leben auf einen farblosen mechanischen Ablauf zwischen Wiege und Grab reduziert. Seien Sie dankbar, dass Sie Gefühle empfinden können!

Aber gibt es nicht auch Emotionen, die Sie lieber nicht verspürt hätten? Wenn Sie so sind wie die meisten Menschen, dann hatte Ihr Leben auch seine Schattenseiten. Wahrscheinlich haben auch Sie Momente der Beunruhigung oder der Trauer, des Ärgers, der Frustration oder der Angst erlebt. Vielleicht haben Sie Zeiten der Sorge, der Niedergeschlagenheit, der geringen Selbstachtung oder der Hoffnungslosigkeit durchgemacht. Oder vielleicht waren es bei Ihnen andere Emotionen aus der großen Bandbreite negativer Gefühle.

Sie bemerken dabei vielleicht nicht, dass einige dieser negativen Emotionen, die Sie erlebt haben, Ihnen jetzt auf subtile Art und Weise Probleme bereiten, ja sogar Schaden anrichten können, auch wenn das ursprüngliche Empfinden dieser Gefühle schon lange zurückliegt. Ja, einige Ihrer früheren Erlebnisse können Sie jetzt noch auf subtile, jedoch schädliche Art und Weise beeinflussen. Der Emotionscode ist eine Methode, die es ermöglicht, diese alten Emotionen ausfindig zu machen und für immer aufzulösen.

Ein großer Teil unserer Probleme wird von negativen emotionalen Energien verursacht, die sozusagen in uns *eingeschlossen* sind. Der Emotionscode ist eine einfache und kraftvolle Methode, um diese eingeschlossenen Energien aufzufinden und zu lösen.

Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass sie ein wesentlich gesünderes und glücklicheres Leben führen können, seitdem sie sich von diesen alten, im Körper gespeicherten Emotionen befreit haben. Jede einzelne dieser eingeschlossenen Emotionen kann sowohl körperliche als auch emotionale Probleme verursachen.

Die folgenden aus dem Leben gegriffenen Beispiele veranschaulichen, wie das Lösen eingeschlossener emotionaler Energien mit dem Emotionscode plötzliche und erstaunliche Verbesserungen der körperlichen und emotionalen Befindlichkeit bewirken kann:

- Die lähmenden Hüftschmerzen von Allison verschwanden augenblicklich, und sie konnte noch am gleichen Abend in ihrer Aufführung tanzen ...
- Lindas fortwährende suizidale Depression verschwand ...
- Jennifers chronische Ängstlichkeit war verschwunden, und sie empfand die uneingeschränkte Zuversicht, nach der sie sich schon immer gesehnt hatte ...
- Laura konnte zum ersten Mal in ihrem Leben die Liebe Gottes verspüren ...
- Sandra war endlich in der Lage, den Ärger über ihren Ex-Mann abzuschütteln und eine wunderbare Liebesbeziehung mit einem neuen Mann einzugehen ...

- Julia bestand ihre Prüfung mit Auszeichnung, nachdem sie zuvor mehrmals durchgefallen war ...
- Larrys Schmerzen im Fuß und sein Hinken verschwanden ...
- Connies Allergien waren wie weggeblasen ...
- Mikes unüberwindbares Gefühl des Grolls gegenüber seinem Vorgesetzten, das er zwei Jahre lang gehegt hatte, löste sich in Luft auf ...
- Yolanda konnte endlich abnehmen, nachdem sie es schon über Jahre hinweg erfolglos versucht hatte ...
- Johannas Bulimie war nach einer Woche weg ...
- Toms Sehvermögen verbesserte sich ...
- Jims Schulterschmerzen verschwanden ...
- Maggies Karpaltunnelsyndrom war nicht mehr nachweisbar ...
- Sandy hatte wegen ihrer Knieschmerzen schon drei verschiedene Ärzte aufgesucht – sie hörten binnen Sekunden auf ...
- Carolines Albträume, die sie seit mehr als dreißig Jahren gequält hatten, kamen nach einer Woche nicht mehr wieder ...

Ich habe jedes einzelne dieser Ereignisse selbst erlebt und noch viele weitere ähnliche Erlebnisse gehabt. In all den Jahren der Praxis und des Lehrens habe ich unzählige, fast wie Wunder anmutende Heilungen wie die hier genannten gesehen, die alle nur durch das Lösen eingeschlossener Emotionen mit dem Emotionscode zustande kamen.

Meine Absicht mit diesem Buch ist es, Ihnen zu erklären, wie Sie solche eingeschlossenen und blockierenden Emotionen bei sich selbst und anderen auffinden und lösen können.

Ob Sie Arzt sind oder Fischer, Hausfrau oder Teenager – Sie können den Emotionscode erlernen. Es ist einfach.

Jeder hat die Fähigkeit zu lernen, wie man sich von den sehr realen und schädlichen Auswirkungen der im Körper eingeschlossenen Emotionen befreien kann.

## Was sind Emotionen?

Im Laufe der Tage und Jahre Ihres Lebens verspüren Sie fortwährend das eine oder andere Gefühl. Diese Gefühle, die Sie haben, dienen alle einem Zweck: Sie geben Ihnen Motivation und Richtung, außerdem vermitteln sie Kommunikation von Ihrem Körper, Ihrem höheren Selbst und dem Göttlichen. Auch negative Emotionen können nützlich sein, selbst wenn sie manchmal unangenehm oder schmerzhaft sind. Jeder von uns erlebt zeitweise emotionale Extreme. Dies scheint Teil dessen zu sein, was es bedeutet, Mensch zu sein.

Unsere Gefühle kommen nicht aus dem Nichts – sie werden von unserem Körper erzeugt, basierend auf zwei Kriterien: auf dem, was wir im Moment erleben, und auf in unserem Körper und Verstand gespeicherten Informationen aus früheren Erfahrungen. Ob wir nun Glück oder Scham empfinden, dieses Gefühl kommt aus unserem tiefsten Inneren, und zwar aus einem bestimmten Grund.

Woraus bestehen Emotionen? Wir werden dies später im Buch ausführlicher darstellen. Einfach ausgedrückt, bestehen Emotionen aus Schwingungen reiner Energie. Jede Emotion hat ihre eigene, einzigartige Schwingungsfrequenz.

Alles im Universum besteht aus Energie, und Emotionen sind da keine Ausnahme. Die Quantenphysik hat bewiesen, dass Energien andere Energien beeinflussen. Daraus folgt, dass wir von der Energie unserer Emotionen beeinflusst werden, weil auch unser Körper aus Energie besteht. Diese einfache Tatsache ist der Grund dafür, dass unsere Emotionen uns auf mentaler, emotionaler und physischer Ebene tiefgreifend beeinflussen können.

### Die emotionale Erfahrung in Kürze

Drei Dinge geschehen, wenn wir ein Gefühl erleben:

- Erstens erzeugt unser Körper die emotionale Schwingung.
- Zweitens beginnen wir, das Gefühl und alle dazugehörigen Gedanken oder körperlichen Empfindungen zu verspüren, die damit einhergehen.
- Drittens entscheiden wir uns dafür, die Emotion loszulassen und weiterzugehen, meist nach einigen Sekunden oder Minuten. Die-

ser letzte Schritt wird *Verarbeitung* genannt, und wenn er abgeschlossen ist, haben wir diese emotionale Erfahrung erfolgreich hinter uns gelassen, und daraus sollten uns keine Probleme entstehen.

Wird jedoch entweder der zweite oder der dritte Schritt unterbrochen, ist die emotionale Erfahrung unvollständig, und es ist wahrscheinlich, dass die Energie der Emotion im Körper eingeschlossen wird.

Wir verstehen noch nicht alle Gründe, warum Emotionen manchmal nicht vollständig verarbeitet werden. Es scheint, dass je überwältigender oder intensiver eine Emotion ist, desto wahrscheinlicher wird sie eingeschlossen. Es könnte auch andere Gründe geben, z.B. Schwäche im Körper oder viele bereits vorhandene alte eingeschlossene Emotionen mit ähnlicher Schwingung, aber wir werden später noch eingehender darauf eingehen.

### **Was ist eine eingeschlossene Emotion?**

So gern wir auch einige der emotional schwierigen Zeiten, die wir durchlebt haben, vergessen würden, der Einfluss dieser Ereignisse kann in Form von eingeschlossenen Emotionen an uns haften bleiben. Manchmal können wir uns bewusst an Herausforderungen erinnern, manchmal nicht. Ob Sie sich an ein schmerzliches Ereignis erinnern oder nicht, spielt nicht wirklich eine Rolle, denn Ihr Unterbewusstsein *erinnert sich*, und bei der Emotionscode-Anwendung können wir auf diese Information zugreifen. Viele Menschen, die ein extremes Trauma durchgemacht haben, haben Jahre ihres Lebens ausgeblendet und erinnern sich an fast nichts davon, aber der Emotionscode erlaubt es uns, das Bewusstsein vollständig zu umgehen. Stattdessen können wir Zugang zu wichtigen Informationen über eingeschlossene Emotionen aus dem Unterbewusstsein erhalten.

Jedes Mal, wenn Sie eine Emotion in sich einschließen, bleiben Sie mitten in dem traumatischen Ereignis stecken, das Sie erlebt haben. Anstatt also einen Moment des Ärgers oder eine vorübergehende Periode von Trauer oder Niedergeschlagenheit einfach hinter

sich zu lassen und das Leben fortzusetzen, verbleibt die betreffende negative emotionale Energie dann in unserem Körper und kann dort potenziell beträchtlichen physischen und emotionalen Stress verursachen. Die meisten Menschen sind sehr erstaunt darüber, dass die Redewendung von emotionalen Lasten wörtlicher zu nehmen ist, als sie es sich vorstellen können. Eingeschlossene Emotionen bestehen in der Tat aus genau definierten Energien mit einer bestimmten Form und Ausprägung. Sie sind zwar unsichtbar, aber dennoch sehr real.

### Mikes Groll

In dieser Begebenheit erzählt ein kanadischer Lehrer, wie aus einer schwierigen Situation eine eingeschlossene Emotion zurückblieb, die er anschließend mit sich herumtrug und die sein Leben negativ beeinflusste.

*Als ich vor einigen Jahren an einer Schule unterrichtete, kam ich mit der Rektorin der Schule nicht sehr gut aus. Fast vom ersten Tag an stritten wir ständig über das eine oder andere Thema. Sie benahm sich mir gegenüber extrem feindselig, nachtragend und in jeder Hinsicht herablassend. Schließlich kam es in dem Schuljahr im Januar so weit, dass ich so nicht mehr arbeiten konnte. Ich ging zu meinem Arzt und ließ mich krankschreiben. Er sagte zu mir: „Nehmen Sie eine Auszeit, versuchen Sie, sich zu regenerieren und wieder zu Kräften zu kommen.“ Das tat ich drei Monate lang, danach ging ich bei guter Gesundheit wieder zur Arbeit. Der Arzt hatte allerdings die Bedingung gestellt, dass ich nicht in die gleiche Situation mit dieser unangenehmen Rektorin zurückkehren dürfe.*

*So weit, so gut. Dennoch ließen mich die negativen Gefühle bezüglich dieser Rektorin und im Hinblick auf die gesamte Situation nie vollständig los. Sie kamen oft wieder hoch, ich geriet dann ins Grübeln und Nachdenken, ich fühlte, dass mein Blutdruck anstieg, und ich spürte den ganzen Ärger und Groll darüber, wie ich behandelt worden war, in mir hochsteigen. Die Tatsache, dass das Ganze*

*für diese Rektorin keine disziplinarischen Konsequenzen nach sich gezogen hatte, obwohl sie bereits seit Längerem für ihr feindseliges Verhalten gegenüber Kollegen mit anderer Auffassung von Führungskompetenz bekannt war, ärgerte mich sehr.*

*So ging es zwei Jahre weiter. Ich konnte nachts nicht richtig schlafen, weil mich das immer noch sehr belastete. Als wir dann einige Zeit später nach Südkalifornien reisten, suchte ich Dr. Nelson in seiner Sprechstunde auf. Er löste eine eingeschlossene Emotion von Groll auf. Dabei verspürte ich sehr deutlich, dass etwas von mir abfiel. Auch wenn ich diese Frau immer noch nicht leiden kann, habe ich doch seit diesem Moment die negativen Gefühle ihr gegenüber, den Groll und den Ärger, der mir jahrelang zu schaffen gemacht hatte, nicht mehr verspürt. Mein Blutdruck normalisierte sich seitdem wieder. Das ist der Bericht einer aufgelösten emotionalen Blockade nach den Prinzipien des Emotionscodes von Dr. Nelson. – Mike B.*

### **Gefühlte Geiselhaft**

Fühlen Sie sich manchmal so, als ob Sie an einer Belastung zu tragen oder mit einer Einschränkung zu kämpfen hätten, die Sie nicht recht zuordnen können? Vielleicht verläuft Ihr Leben nicht so, wie Sie es sich erhofft haben. Vielleicht misslingen jedes Mal aufs Neue Ihre Versuche, dauerhafte Beziehungen aufzubauen. Möglicherweise wünschen Sie sich, dass bestimmte Ereignisse Ihrer Vergangenheit niemals passiert wären, aber Sie fühlen sich machtlos und nicht in der Lage, darüber hinwegzukommen. Vielleicht haben Sie sogar das unangenehme Gefühl, dass Ihre Gegenwart auf vage und undefinierbare Art und Weise eine Geisel Ihrer Vergangenheit ist.

### **Jennifers Selbstsabotage**

Der Bericht von Jennifer ist ein gutes Beispiel dafür, dass eingeschlossene Emotionen ein Hindernis darstellen können. Sie war eine gute Freundin meiner Tochter, eine lebensfrohe Studentin mit besten Zukunftsaussichten. Zu Beginn der Sommerferien besuchte sie uns, als sie auf dem Weg nach Hause war. Am College ging es

ihr gut, doch äußerte sie sich besorgt darüber, dass ihr Ereignisse aus ihrer Vergangenheit immer noch zu schaffen machten, und sie fragte sich, ob sie wohl unter alten eingeschlossenen Emotionen litt.

Sie erzählte mir, dass sie im Jahr vorher eine stürmische Liebesbeziehung mit einem jungen Mann gehabt habe. Seit diese Beziehung beendet wurde, fühlte sie sich bei jeder neuen Begegnung unsicher und hatte eine unbegründete Angst vor Bindung, die sie nicht überwinden konnte. Sie hatte den Eindruck, dass sie jede neu entstehende Beziehung unabsichtlich selbst sabotierte. Ich testete sie und entdeckte tatsächlich mindestens eine eingeschlossene Emotion, die zu ihrem Problem beitrug.

Da sie weit von uns entfernt lebte, brachte ich ihr bei, wie sie fortfahren konnte, ihre eingeschlossenen Emotionen selbst zu lösen. Sie erlernte den Emotionscode leicht und schnell und fand selbst mehrere eingeschlossene Emotionen in ihrem Körper. Die erwähnenswerteste davon war eine Emotion der *kreativen Unsicherheit*. Dieses spezielle Gefühl resultiert aus einem mangelnden Vertrauen in sich selbst, neue Dinge zu schaffen, vom Malen eines Bildes über das Aufnehmen einer neuen Arbeit bis zum Beginn einer neuen Beziehung und vielem mehr. Jennifer hatte dieses Gefühl in ihrer alten Beziehung erlebt, und im weiteren Verlauf hatte sie diese Emotion in sich eingeschlossen. Jetzt löste sie innerhalb weniger Minuten diese kreative Unsicherheit (neben anderen eingeschlossenen Emotionen) aus ihrem Körper und setzte dann ihre Fahrt nach Hause fort.

Wenige Tage später erhielt ich einen Anruf von ihr, bei dem sie mir von ihrer erstaunlichen Verhaltensänderung berichtete. Sie ging mit einem jungen Mann aus und fühlte sich dabei sehr wohl, locker und voller Selbstvertrauen, und außerdem konnte sie sich wesentlich besser ausdrücken. Zuvor war sie in seiner Gegenwart schüchtern und zurückhaltend gewesen. Monate später war sie immer noch glücklich in dieser wachsenden Beziehung, die sie, wie sie selbst sagte, sicherlich wieder sabotiert hätte, wenn sie nicht zuvor ihre eingeschlossenen Emotionen gelöst hätte.

Die Entfernung von eingeschlossenen Emotionen kann Ihnen auf ähnliche Weise helfen. Auch Sie können Hindernisse aus Ihrer Ver-

gangenheit überwinden und neues Leben in Ihre Ehe, Ihre Familie und andere persönliche Beziehungen bringen.

Frei von eingeschlossenen Emotionen zu sein, kann Ihnen zu mehr Sicherheit und Motivation verhelfen und Ihnen die Freiheit geben, sich die Beziehungen, die Karriere und das Leben zu erschaffen, die Sie sich immer gewünscht haben.

Häufig spüren Menschen, dass ihre eigenen Emotionen aus der Vergangenheit eine Belastung darstellen, aber sie wissen nicht, wie sie diese überwinden können. Der traditionelle Ansatz in der westlichen Gesellschaft liegt im Allgemeinen darin, mit einem Therapeuten die Vergangenheit zu reflektieren und über Bewältigungsmechanismen zu sprechen. Dies ist zwar oft hilfreich und kann Leben retten, spricht jedoch die eingeschlossenen Emotionen nicht direkt an, was bedeutet, dass die wahren Wurzeln des Problems bestehen bleiben.

Eingeschlossene Emotionen führen bei Menschen oft auf verschiedene Weise zu Selbstbetäubung. Sie können sich bei stundenlanger Arbeit wiederfinden, Drogen nehmen oder trinken, nach Nervenkitzeln suchen oder versuchen, die Probleme der anderen zu lösen.

Viele Menschen sind nicht in der Lage, die Leistungen zu erbringen, die ihren Fähigkeiten entsprechen, und haben Schwierigkeiten, im Leben zurechtzukommen. Oftmals ist die Ursache ihrer Frustration eine eingeschlossene Emotion, die von einem Ereignis aus der Vergangenheit herrührt, von der sie vielleicht nicht wissen, dass sie ihre Bemühungen sabotiert. Der folgende Bericht ist ein perfektes Beispiel dafür, wie dies geschehen kann.

### **Julia, die angehende Justizangestellte**

Julia machte eine Ausbildung als Protokollführerin des Gerichts und freute sich auf ihren zukünftigen Beruf. Protokollführer lernen, auf einer besonderen, sprachgesteuerten Schreibmaschine zu schreiben, und müssen alles, was im Gerichtssaal gesagt wird, sehr schnell und akkurat tippen. Julia erbrachte in der Ausbildung gute

Leistungen, aber bei Prüfungen fiel sie immer durch. Sie machte sich große Sorgen, zumal sie bei der Abschlussprüfung schon dreimal durchgefallen war, und hatte Angst, da die nun bevorstehende vierte Prüfung ihre letzte Chance war.

Ich testete sie, um herauszufinden, ob eingeschlossene Emotionen ihr Verhalten in der Prüfungssituation beeinflussten. Ihr Körper gab die Antwort *Ja*. In ihrem Fall handelte es sich um eine eingeschlossene Emotion von Entmutigung. Mit 15 Jahren hatte sie eine schwierige Zeit durchlebt, als ihre Eltern sich scheiden ließen. Sie hatte eine überwältigende Entmutigung empfunden, die sich in ihrem Körper festgesetzt hatte. Unter dem Druck der aktuellen Prüfungssituation hatte diese eingeschlossene Emotion ihre Leistung sabotiert. Wir lösten die Emotion auf, und Julia bestand ihre Abschlussprüfung mit Bravour, völlig entspannt und mit großem Selbstvertrauen. Julia hatte keine Ahnung gehabt, dass die Scheidung ihrer Eltern und ihre damals empfundenen Gefühle sie jetzt noch negativ beeinflusst hatten.

Ähnlich, wie man den Wind eher fühlt als sieht, können eingeschlossene Emotionen zwar unsichtbar sein, aber dennoch einen spürbaren Einfluss auf uns ausüben.

Meiner Erfahrung nach wird ein signifikanter Prozentsatz von Selbstsabotage, physischer Krankheit und emotionalen Schwierigkeiten definitiv von solchen unsichtbaren Energien verursacht. Das nächste Fallbeispiel zeigt dies sehr deutlich.

### **Marc, der Sänger**

*Marc ist professioneller Sänger. Er hatte in den letzten Monaten Schwierigkeiten mit den Aufnahmen. Er klagte darüber, dass seine Stimme nicht die gleiche sei. Er war überzeugt davon, einen Klumpen in seiner Kehle zu haben, weshalb er von seinem Arzt mehrfach Antibiotika erhielt. Ich erklärte ihm, dass wir einen anderen Ansatz ausprobieren könnten, und er stimmte zu. Die erste Emotion, die wir austesteten, war eine Empörung von vor sechs Monaten, entstanden im Zusammenhang mit seiner Verlobten, und sie war im*

*Kehlkopfbereich lokalisiert. Als ich ihn fragte, was vor sechs Monaten geschehen war, brach er in Tränen aus und sagte, zu der Zeit habe er herausgefunden, dass sie ihn betrog. Er erinnerte sich auch daran, dass die Probleme mit der Stimme ebenfalls ungefähr zu dieser Zeit begonnen hatten. Nachdem wir etwa vier eingeschlossene Emotionen im Zusammenhang mit diesem Ereignis gelöst hatten, fühlte er sich viel besser. Noch am selben Tag ging er wieder in sein Studio, und die Aufnahme verlief fehlerfrei. – Lustin L.*

### **Der Schaden, den eingeschlossene Emotionen verursachen**

Eingeschlossene Emotionen können Ursache sein für falsche Vermutungen, Überreaktionen auf gut gemeinte Bemerkungen, für Fehlinterpretationen von Verhalten und für Kurzschlusshandlungen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Schlimmer noch, auch Depressionen, Phobien und andere unerwünschte, kaum zu bewältigende Gefühlsausbrüche können von eingeschlossenen Emotionen verursacht sein. Ebenso können sie die gesunde Funktion von Organen und Geweben beeinträchtigen, verheerenden Schaden im Körper anrichten, Schmerzen, Erschöpfung und Krankheit verursachen. Wie sehr wir auch darunter leiden mögen, diese unsichtbaren Energien werden von der konventionellen Schulmedizin nicht erkannt und diagnostiziert, obwohl diese Energien zu den Hauptursachen unserer körperlichen und emotionalen Schwierigkeiten gehören.

Um ein gesundheitliches Problem aus der Welt zu schaffen, muss man seine zugrunde liegenden Ursachen erkennen und beseitigen. Viele wirkungsvolle Arzneimittel können die Symptome von Krankheiten lindern. Aber wenn die Wirkung nachlässt, tauchen die Symptome nur allzu häufig wieder auf, denn die tiefer liegenden Ursachen wurden nicht angesprochen.

Für Sie ist es von entscheidender Bedeutung, Ihre vorhandenen eingeschlossenen Emotionen zu erkennen und zu entfernen, bevor sie größeren Schaden anrichten können. Wenn Sie sich davon befreien, können Sie ein wesentlich besseres Leben führen.

Dieses Buch möchte die Wahrheit ans Licht bringen: dass die im Körper gespeicherten Emotionen eine verborgene, aber wesentliche

Ursache für viele Krankheiten und Leiden (sowohl körperlicher als auch emotionaler Natur) sind.

### **Heilt die Zeit alle Wunden?**

Das geflügelte Wort „Die Zeit heilt alle Wunden“ kennt sicherlich jeder, es ist aber nicht unbedingt immer zutreffend. Sie denken vielleicht, Sie hätten alle emotionalen Schmerzen aus früheren Beziehungen losgelassen. Vielleicht waren Sie deswegen sogar in Therapie. Es sieht so aus, als hätten Sie alles hinter sich gelassen, aber Ihr Körper kann immer noch von den unsichtbaren Energien alter Emotionen buchstäblich bewohnt sein. Das sind Wunden, die die Zeit allein nicht heilen kann und nicht heilen wird. Sie können Ihr Handeln und Fühlen und Ihre gegenwärtigen Beziehungen beeinflussen oder diese sogar sabotieren. Je länger eine eingeschlossene Emotion in Ihrem Körper verbleibt, desto größer ist tatsächlich die Wahrscheinlichkeit, dass sie Ihnen körperliche oder emotionale Schmerzen bereitet.

Wenn eine eingeschlossene Emotion gelöst wird, ist das so, als ob buchstäblich eine Last hinweggenommen wird. Klienten verspüren definitiv danach häufig ein Gefühl der Leichtigkeit. Das Finden und Lösen solcher eingeschlossener negativer Energien kann zu großen Veränderungen führen, etwa in Ihren Gefühlen, Ihrem Verhalten, Ihren Entscheidungen und den Ergebnissen, die Sie erzielen. Und meistens beginnt diese neu gewonnene Freiheit und dieses Vertrauen ganz automatisch Ihnen zuzufließen!

### **Der Durchbruch bei der Aufführung von J.**

*Mein siebzehnjähriger Sohn J. leidet an Autismus. Er ist sehr schüchtern, ruhig, und früher ging er nicht einmal ans Telefon. Seitdem er Emotionscode-Sitzungen erhalten hat, ist er mehr und mehr aus seinem Schneckenhaus herausgekommen. Wir gingen zu seinem Frühjahrskonzert, wo sein Lehrer ihn für das Solo im Finale eingeteilt hatte. Er stand auf der Bühne und sang allein vor Hunderten von Menschen. Meine Tochter und ich saßen da und sahen erstaunt*

zu – wir hielten uns in den Armen und hatten beide Tränen in den Augen. Ja, er war nervös, aber er hat es geschafft. Vor einem Jahr wäre das undenkbar gewesen. Er hat sich in den letzten Wochen so sehr geöffnet. Ich habe versucht, ihm diese Methode zu erklären, und er versteht es nicht, dennoch hat sie eine erstaunliche Auswirkung auf ihn. Ich bin so dankbar für die Gelegenheit, den Emotionscode zu erleben! – Richelle T.

### Wenn das Unmögliche geschieht

Ich würde gern die Geschichte eines meiner Klienten erzählen. Er ist ein sechsjähriger Junge, der international adoptiert wurde. Er wiegt nur etwa dreißig Pfund, sieht aus, als wäre er zwei oder drei Jahre alt, und seine kognitive Entwicklung entspricht (mittels Mainstream-Tests) etwa einem Alter von sechzehn Monaten. (In seinem ersten Lebensmonat erhielt er nichts als Wasser.) Er interagierte weder mit den Menschen um ihn herum noch mit seiner Umgebung und hatte kaum verbale Fähigkeiten. Ich hatte mit ihm gearbeitet, um mit naturheilkundlichen Methoden sein Gleichgewicht wiederherzustellen, wo dies möglich war. Seine Mutter kontaktierte mich, um mir zu berichten, dass er plötzlich jeden Morgen Weinkrämpfe von zwei bis drei Stunden Dauer hatte. Ich bat sie um die Erlaubnis, eine Emotionscode-Sitzung durchzuführen, und sie stimmte bereitwillig zu. Nach einer einzigen Sitzung hörte er sofort auf zu weinen, und danach hatte er nie wieder eine Attacke. Seine Eltern erzählten, dass er zu jeder Tageszeit mehr lächelte und sich viel wohler fühlte. Wir haben die Emotionscode-Sitzungen fortgesetzt und Gott sei Dank erstaunliche Ergebnisse erzielt. Der kleine Junge begann, mit seiner Familie auf eine Weise zu interagieren, wie er es zuvor nie getan hatte. Er reagiert jetzt angemessenen, wenn er Fragen gestellt bekommt oder Anweisungen erhält, und er hat tatsächlich damit begonnen, verschiedene Dinge zu verbalisieren. Das sind die großen Veränderungen, aber er hat noch viele andere positive Auswirkungen der Emotionscode-Anwendung erlebt. Seinen Eltern war gesagt worden, dass keinerlei solcher Fortschritte möglich seien, aber wir

*sehen, dass sie offensichtlich doch möglich sind. Ein Werkzeug zu sein, das Wunder möglich macht, ist ein großer Segen in meinem Leben. Ich bin so dankbar für das Geschenk Emotionscode! – Dr. Pamela R.*

Der Emotionscode ermöglicht es Ihnen, Ihre persönliche Last abzuwerfen, damit Sie so sein können, wie Sie in Ihrem Inneren wirklich sind. Sie sind nicht Ihre *emotionalen Lasten*, aber manchmal können Ihre eingeschlossenen Emotionen Sie zum Entgleisen bringen oder Sie auf Wege führen, auf die Sie sich eigentlich gar nicht begeben wollten. Eingeschlossene Emotionen können Sie davon abhalten, das dynamische, gesunde Leben zu führen, das Ihnen zusteht.

### **Eingeschlossene Emotionen und körperliche Schmerzen**

Zusätzlich zu offensichtlichem emotionalem Unwohlsein leiden Millionen von Menschen unter körperlichen Schmerzen. Häufig tragen unsichtbare emotionale Energien zur Entstehung der Schmerzen bei oder sind sogar die Hauptursache dafür. Im nächsten Beispiel sehen Sie, welchen erstaunlich wirkungsvollen Einfluss eingeschlossene Emotionen auf unseren physischen Körper ausüben können.

#### **Debbies gebrochenes Herz**

Debbie war bereits seit einem guten Jahr meine Patientin, als sie eines Tages in meine Praxis kam und über Beschwerden klagte, die sie für einen Herzanfall hielt. Sie hatte Brustschmerzen und Atemnot, und ihr linker Arm war vollständig taub, ebenso die linke Gesichtshälfte. Sie gab an, die Beschwerden hätten sich in den letzten 24 Stunden kontinuierlich verschlimmert. Ich bat sie, sich sofort hinzulegen und versetzte meine Assistenten in Alarmbereitschaft, da wir möglicherweise einen Notarzt benötigen würden. Nachdem ich ihre Vitalzeichen überprüft und für normal befunden hatte, testete ich sie, um festzustellen, ob diese Symptome von eingeschlossenen Emotionen verursacht wurden. Ihr Körper gab die Antwort *Ja*.

Weiteres Testen ergab schnell, dass die zugrunde liegende Emotion in diesem Fall Kummer war. Diese Emotion hatte sich vor drei Jahren in ihrem Körper festgesetzt. Debbie brach in Tränen aus und rief: „Ich dachte, ich hätte all das schon durch meine Therapie hinter mir gelassen. Ich kann kaum glauben, dass es schon wieder auftaucht!“ Sie erklärte, dass ihr damaliger Mann vor drei Jahren eine Affäre gehabt habe. Diese Nachricht war für sie niederschmetternd gewesen. Ihre Ehe war zerstört, und für eine Weile war ihr ganzes Leben ein einziges Desaster. Aber nach und nach hatte sie sich damit abgefunden. Sie hatte viele Tränen geweint, war ein Jahr lang zur Psychotherapie gegangen, hatte erneut geheiratet, und ihr Leben lief weiter – so dachte sie zumindest.

Debbie war sehr überrascht, dass dieser vergangene Kummer sie immer noch belastete, und das auf so dramatische Art und Weise. Wie konnte dies die Ursache für ihre Schmerzen sein, nachdem sie sich schon so sehr bemüht hatte, darüber hinwegzukommen? Sie hatte all das getan, was in solchen Fällen empfohlen wird. Sie hatte ihren Tränen freien Lauf gelassen, ihren Gefühlen Ausdruck verliehen, Trost bei Freunden und Rat von Therapeuten gesucht, war mit ihrem Ex-Mann in Dialog getreten und hatte sich mit der Scheidung ausgesöhnt. Es war nicht immer einfach gewesen, und sie hatte in vieler Hinsicht Fortschritte gemacht. Ihrer Meinung nach hatte sie sich genügend damit befasst und das Ganze hinter sich gelassen.

Was sie nicht sehen konnte, war das, was niemand von uns sehen kann. Es gab da eine physische Auswirkung dieser Ereignisse, die still und unsichtbar blieb, bis sich daraus resultierende Symptome zeigten. Sie hatte ihre Schwierigkeiten bisher in jeder Hinsicht bewältigt, nur nicht in Bezug auf ihre eingeschlossene Emotion, unter der sie litt und die noch nicht gelöst war.

Kaum hatte ich den eingeschlossenen Kummer aus ihrem Körper gelöst, kam innerhalb von Sekunden das Gefühl in ihren Arm und ihr Gesicht zurück. Plötzlich konnte sie wieder frei atmen, der Brustschmerz und das Gefühl der Schwere waren verflogen. Als sie kurz darauf die Praxis verließ, fühlte sie sich rundum wohl.

Der überwältigende Kummer, den sie in den ersten Tagen nach dem Ende ihrer Beziehung verspürt hatte, war buchstäblich in ihrem physischen Körper stecken geblieben. Ich war zutiefst erstaunt über die unmittelbare Besserung ihrer körperlichen Symptome. Das Ganze bewog mich zum Nachdenken über die hier zugrunde liegenden Mechanismen. Wie konnte eine einzige eingeschlossene Emotion solch extreme körperliche Symptome hervorrufen?

Die Geschichte von Debbie ist ein dramatisches Beispiel für körperliche Auswirkungen eingeschlossener Emotionen und dafür, dass herkömmliche Therapien diese nicht entfernen können und es auch gar nicht versuchen. Dennoch hat auch die herkömmliche Therapie ihren Platz. Es ist nicht unbedingt typisch für eingeschlossene Emotionen, dass sie dramatische Symptome solchen Ausmaßes erzeugen. Meist sind sie eher subtil, fast unmerklich, und doch bringen sie Körper und Seele aus dem Gleichgewicht.

### **Sharons Mutter war der Schmerz**

Eines Tages kam eine Patientin namens Sharon in meine Praxis, die über Bauchschmerzen klagte. Sie sagte, der Schmerz fühle sich an, als gehe er von ihrem rechten Eierstock aus. Ich testete sie, um zu sehen, ob ihre Schmerzen von eingeschlossenen Emotionen verursacht wurden, und dem war so.

Weiteres Testen ergab, dass es sich um Frustration handelte, die seit drei Tagen vorhanden war und die mit ihrer Mutter zu tun hatte. In diesem Moment wurde die Patientin aufgeregt und ärgerlich zugleich und fauchte: „Oh, meine Mutter! Sie rief mich vor drei Tagen an und überschüttete mich mit all diesen Dingen! Ich wünschte, sie würde aus meinem Leben verschwinden und mich in Ruhe lassen!“

Ich löste die eingeschlossene Frustration aus ihrem Körper, und der Schmerz verging augenblicklich. Sharon war erstaunt und konnte kaum glauben, dass der Schmerz plötzlich völlig verschwunden war. Noch mehr wunderte sie sich darüber, dass die Frustration wegen ihrer Mutter die offensichtliche Ursache ihrer Schmerzen während der letzten drei Tage gewesen war.

Eingeschlossene Emotionen können nicht nur zu Schmerzen führen, wie bei Sharon, sondern auch muskuläres Ungleichgewicht verursachen, was zur Beeinträchtigung von Gelenkfunktionen und letztendlich zu Gelenkdegeneration und Arthrose führen kann. In Hunderten von Fällen habe ich gesehen, dass ein akuter physischer Schmerz sofort verschwand, nachdem eingeschlossene Emotionen gelöst worden waren.

### Jims Knieschmerzen

Das Entfernen eingeschlossener Emotionen kann häufig Schmerzen und Leiden lindern, sogar in Fällen, die von der konventionellen Schulmedizin als aussichtslos eingestuft werden. Den folgenden Brief erhielt ich von einem ehemaligen Patienten, in dessen Fall dies sicherlich zutraf.

*Ich war für einige Jahre Ihr Patient und hatte eine Vielzahl an Problemen mit meinen Füßen, den Knien und dem Rücken, als ich zu Ihnen kam. Ich überstand die Nebenwirkungen Ihrer Entgiftungskur, und dank Ihrer Fähigkeit, den Groll, die Wut und die Angst, die ich in mir hatte, zu lösen, erreichte ich einen derart guten Gesundheitszustand, dass meine Knie nicht mehr schmerzten. Zuvor hatte mir mein Arzt, der mir bereits künstliche Hüftgelenke eingesetzt hatte, mitgeteilt, dass ich auch neue Kniegelenke benötigen würde, da meine so stark abgenutzt seien. Nun aber war ich zum ersten Mal seit Jahren in der Lage, wieder schmerzfrei zu gehen und Treppen zu steigen. Bis zum heutigen Tag bin ich aktiv und schmerzfrei. Jetzt, da ich älter werde, bemerke ich zwar gelegentlich die Arthrose, aber meine abgenutzten Knie funktionieren immer noch gut, und dafür bin ich dankbar. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrem Buch und bete, dass es vielen die Tür zu einem gesunden Leben öffnet. – Jim H.*

Viele Menschen nehmen ihre Schmerzen hin und lernen, damit zu leben, vor allem, wenn sie keine Ursache dafür sehen und keine Lösungsmöglichkeit finden. Durch den Schmerz teilt ihr Körper ihnen

mit, dass es ein Problem zu lösen gilt. Der Schmerz ist ein Warnsignal, das es zu beachten gilt.

Ich habe in vielen Jahren klinischer Praxis beobachtet, dass Menschen, die unter körperlichen Schmerzen leiden, fast immer Erleichterung finden, oft sofort, wenn die eingeschlossenen Emotionen, die ihren Schmerzen zugrunde liegen, gelöst werden. Tatsächlich können körperliche Schmerzen in etwa 90 Prozent der Fälle als eine Botschaft aus dem Unterbewusstsein verstanden werden, dass eingeschlossene Emotionen vorhanden sind und bearbeitet werden müssen.

### **Jessicas Erlebnis als Baby**

Als ich einmal einen Workshop in Las Vegas gab, hatte ich ein interessantes Erlebnis. Ich fragte nach Freiwilligen für Demonstrationzwecke, und eine junge Frau Anfang 20 meldete sich. Ich fragte sie, ob sie gesundheitliche Beschwerden irgendwelcher Art habe. Sie verneinte und sagte, sie sei gesund und fühle sich wohl.

Ich testete, ob sie eingeschlossene Emotionen habe, und dem war so. Es handelte sich um eine Emotion von Sich-nicht-unterstützt-zu-Fühlen. Es ähnelt dem Gefühl des Alleinseins oder dem Gefühl, ohne Hilfe zu sein, wenn man sie dringend brauchen würde.

Mithilfe des Muskeltest fragte ich ihr Unterbewusstsein, wann sich diese Emotion festgesetzt hatte. Wir konnten sie bis zum ersten Lebensjahr zurückverfolgen. Ich fragte sie, ob sie eine Idee habe, worum es sich handeln könne, und sie verneinte.

Diese junge Frau war gemeinsam mit ihrer Mutter zu der Veranstaltung gekommen. Sie hatten im Publikum nebeneinandergesessen. Als ich zur Mutter hinüberschaute, bemerkte ich, dass diese sich offensichtlich gerade sehr unwohl fühlte.

Ihre Hand bedeckte den Mund, und ihr Blick war voller Angst oder Scham. Ich konnte nicht ganz erkennen, welches von beidem eher zutraf. Da ihre Tochter sich nicht daran erinnern konnte, fragte ich also die Mutter, ob sie noch wisse, was damals passiert war.

Es war ihr höchst peinlich, als sie verschämt erklärte: „Als Jessica ein Baby war, benutzte ich Stoffwindeln, die ich mit Sicherheitsnadeln verschloss. An einem Tag – ich schäme mich, dies zu sagen – stach ich versehentlich mit der Sicherheitsnadel in ihre Haut, um die Windel zu verschließen. Sie schrie und schrie, aber ich merkte nicht, dass ihre Haut von der Sicherheitsnadel durchstochen war, bis ich ihre Windel wechselte. Ich kann kaum glauben, dass das hier auftaucht! Ich hatte so ein schlechtes Gewissen deswegen und habe es immer noch.“

Ich drehte mich zu Jessica um und fragte: „Entstand die eingeschlossene Emotion bei diesem Ereignis?“ Ich drückte ihren Arm herunter, er blieb sehr stark – das bedeutete, dass dies der Fall war. Ich löste die eingeschlossene Emotion, und Jessica setzte sich wieder. Zwei Wochen später erhielt ich folgende E-Mail:

*Hallo Dr. Nelson,  
bei Ihrem Workshop in Las Vegas lösten Sie bei meiner Tochter Jessica eine eingeschlossene Emotion, die aus ihrer Kindheit stammte. Seitdem sie zwölf Jahre alt war, hatte sie immer wiederkehrende Schmerzen in den Hüften und Knien gehabt, die sich in den letzten Jahren zunehmend verschlimmert hatten. Seitdem Sie ihre im Körper eingeschlossene Emotion von Sich-nicht-unterstützt-Fühlen gelöst haben (vor rund anderthalb Wochen), hat sie keinerlei Hüft- oder Kniebeschwerden mehr. Vorher hatte sie nie mehr als einen oder zwei schmerzfreie Tage am Stück, zunehmend war auch ihr Gangbild beeinträchtigt gewesen. Jetzt ist sie überglücklich, sie erfährt gerade eine neue Dimension der inneren Freude. Sie bedankt sich auf das Herzlichste. Jessica sagt, Sie können ihre Geschichte gern weitererzählen. Sie selbst erzählt mit Sicherheit jedem in Las Vegas davon! Vielen Dank! – Maureen C.*

Das war ein weiteres Beispiel dafür, wie eingeschlossene Emotionen körperliche Schmerzen verursachen können. Das ursächliche Ereignis fand im Säuglingsalter statt, sie hatte keine bewusste Er-

innerung daran. Wir wissen nicht, warum die Hüft- und Kniebeschwerden sich erst im Alter von zwölf Jahren entwickelt hatten. Das Wichtigste daran ist, dass sie sich jetzt ohne diese Beeinträchtigung durch Schmerzen bewegen kann. Nicht nur ihre Chancen auf ein gutes, gesundes Leben ohne diese Schmerzen sind viel höher, sondern auch ihre Gelenke werden gesünder und beweglicher bleiben, und vielleicht konnte eine mögliche spätere Gehbehinderung vermieden werden.

### Sonyas seltsame Schmerzen

*Meine Mutter starb vor fünf Jahren an einer Schwarzschildvergiftung, und es war eine sehr schwierige Zeit für mich. Nur wenige Monate später zog mein einziger Sohn aus. Ich freute mich für ihn, war aber auch am Boden zerstört, da er mir alles bedeutet. Dann heiratete ich einen wunderbaren Mann. Bald darauf überfuhr ich aus Versehen meinen geliebten kleinen Hund Jack. Nach der Operation und drei Wochen auf der Intensivstation kam er durch, musste aber rund um die Uhr gepflegt werden, was ich tat. Obwohl er überlebte, war die Schuld, die ich fühlte, gewaltig. Während dieser Jahre hatte ich auch eine Hysterektomie und arbeitete in einem SEHR stressigen, nicht gerade erfüllenden Job. Ich fühlte mich so überwältigt und war oft am Rande der Tränen.*

*Plötzlich hatte ich häufiger nachts wechselnde Schmerzen im rechten Oberschenkel, nachdem ich zu Bett gegangen war. Dieser Schmerz wurde von Monat zu Monat heftiger und zog dann in meinen linken Oberschenkel. Er war so stark, dass ich meistens nicht einschlafen konnte, und wenn ich doch mal schlief, weckte er mich wieder auf. Manchmal war es nur ein Bein und manchmal waren es beide. Der Schmerz verlagerte sich schließlich in meinen linken Arm und dann in meinen rechten Arm. Dann ging er wahllos auf meinen ganzen Körper über. Bald war es nicht mehr nur nachts, sondern viel häufiger. Ich konsultierte mehrere Ärzte, die sagten, dies sei seltsam. Alle medizinischen Untersuchungen waren „in Ordnung und innerhalb des Normbereichs“.*

Außerdem hatte ich schreckliche Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Ich dachte, es sei alles auf arbeitsbedingten Stress zurückzuführen. Schließlich hatte ich noch einen eingeklemmten Nerv im Rücken. Ich war bei einem Massagetherapeuten, einem Chiropraktiker, einem Akupunkteur, einem Physiotherapeuten, und bald musste ich Muskelrelaxantien und Schmerzmittel gegen Rückenschmerzen einnehmen. Keine Erleichterung. Alle sagten immer wieder, es sei seltsam oder merkwürdig. Der Schmerz war anstrengend, lähmend, und ich begann deswegen, depressiv zu werden. Ich dachte schon, ich würde irgendwann in einem Rollstuhl landen. Es fühlte sich an, als stünde ich still, während andere ständig mit Paintballs o.ä. auf mich schossen. Mein Mann war untröstlich, weil er nicht wusste, was er tun sollte oder wie er das Problem lösen könnte.

Im folgenden Jahr erhielt ich meine Reiki-Zertifikate der Stufen 1 und 2 und versuchte, an mir selbst zu arbeiten, um die Schmerzen zu lindern. Bei mir hat das nicht funktioniert. Ich fühlte mich, als sei ich es nicht wert, Reiki anzuwenden.

Da ahnte ich noch nicht, dass Wertlosigkeit tatsächlich eine Emotion ist, die im Körper eingeschlossen sein kann. Dann stieß ich irgendwie – durch die Gnade Gottes, glaube ich – auf das Emotionscode-Buch. Normalerweise kann ich mich beim Lesen nicht lange konzentrieren, aber dieses Buch konnte ich kaum weglegen. Ich las es zu Ende und dachte sofort, dass dieses Buch Pflichtlektüre in Schulen sein sollte. So gut war es! Ich begann, ein wenig mehr darüber zu lernen, und innerhalb einer Woche nach der Lektüre des Buches kaufte ich auch das gesamte Body-Code-System, weil es eine große Menge an Informationen über den Körper enthält.

Ich begann, mit dem Emotionscode an mir selbst zu arbeiten, eingeschlossene Emotionen zu lösen und schrieb alles in einem Notizbuch auf, was ich gelöst habe ... Seite für Seite. Viele Seiten später habe ich keine seltsamen Schmerzen mehr, die meinen Körper befallen, und es ist nur ein paar Monate her, dass ich den Emotionscode entdeckt habe. Diese tiefe, dunkle Traurigkeit, die ich wegen so viel Tod und Verlust in meinem Leben empfunden hatte, ist auch verschwunden.

*Ich betete wegen all dem und fragte Gott, ob dies gut und wahr sei, und die Antwort darauf lautete: Ja, es ist die Wahrheit und gut. Ich beschloss, dass ich anderen und allen Geschöpfen Gottes so viel Gutes tun konnte mit diesen Informationen. Wir ALLE leiden an irgendeinem Punkt in unserem Leben, ob wir nun Mensch oder Tier sind, und wir ALLE verdienen es, frei zu sein von dem Leiden, in welcher Form auch immer. Deshalb habe ich beschlossen, zertifizierter Emotionscode-Anwender zu werden . . . , um überall Erleichterung zu bringen, wo es möglich ist. Also begann ich mit dem Zertifizierungsprogramm. Außerdem habe ich auch mit der Arbeit an meinem Sohn Christopher, meinem Ehemann und meinen Tieren begonnen. Es war schon immer meine Leidenschaft, Tieren zu helfen, da Tiere oft links liegen gelassen oder vernachlässigt werden, sich uns jedoch so großzügig zur Verfügung stellen, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.*

*Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, angefangen bei meiner Kindheit, als ich in einen Autounfall verwickelt war, der das Leben meines Vaters auslöschte (ich war dreizehn, er war fünfunddreißig), die Schulzeit, eine schreckliche Scheidung, unerfüllte Berufsabsichten, dann praktisch verlor ich meine ganze Familie (durch Tod, Entfernung oder Umstände), ist es kein Wunder, dass sich all diese Krankheiten“ manifestiert haben, Symptome, die Operationen erforderten, Schmerzen und dergleichen. Wer weiß, was noch alles dahinter lauerte und was im Innern mit jeder einzelnen hässlichen eingeschlossenen Emotion wuchs, eine sich auf die andere aufsetzend. Ich bin so gesegnet, dies gefunden zu haben. Ich sage meinem Mann, dass ich den schmerzhaftesten Teil meines Lebens hinter mich gebracht habe, sodass ich den verbleibenden Teil mit Liebe, Sinn und Zweck verbringen kann. Ich bin so dankbar!!! – Sonya M.*

Natürlich werden nicht alle körperlichen Schmerzzustände durch eingeschlossene Emotionen verursacht. Aber ist es nicht interessant, darüber nachzudenken, dass sie körperliche Schmerzen verursachen oder dazu beitragen können? Ich habe festgestellt, dass scheinbar an fast jeder Erkrankung, mit der ich konfrontiert war,

eingeschlossene Emotionen in mehr oder weniger starkem Ausmaß beteiligt gewesen sind. Wie ist das möglich?

## Eingeschlossene Emotionen und Krankheit

Die älteste Auffassung der Heilkunst besagt, dass Krankheit durch ein Ungleichgewicht im Körper hervorgerufen werde. Eingeschlossene Emotionen sind vielleicht die häufigste Art von Ungleichgewicht, an der Menschen leiden. Meiner Erfahrung nach können sie direkt oder indirekt bei fast allen Krankheiten eine Rolle spielen. Da sie allgegenwärtig zu sein scheinen – wenn auch unsichtbar – und immer eine Beeinträchtigung des Energiefelds des Körpers verursachen, können sie eine unglaubliche Bandbreite an körperlichen Problemen verursachen, ohne dabei erkannt zu werden. Hier sind einige Beispiele, von denen Emotionscode-Anwenderin Laurie W. berichtet:

- Für Claudia war eine Augenoperation geplant. Nach der Arbeit mit dem Emotionscode sagte ihr Arzt die Operation ab, da sie spontan in Remission war.
- Catherine hatte nach einem Verkehrsunfall, in den sie verwickelt gewesen war und bei dem ihre Schwester gestorben war, große Angst, im Auto zu fahren. Der Emotionscode machte einen großen Unterschied. Sie ist endlich wieder in der Lage, Auto zu fahren.
- Baby Sam wachte regelmäßig in jeder Nacht mehrmals auf. Wir entdeckten und lösten mit dem Emotionscode einige eingeschlossene Emotionen von seiner traumatischen Geburt. Es war eine Zangengeburt gewesen. Seine Nächte und die Nächte seiner Eltern waren wesentlich besser, seit diese emotionalen Energien gelöst wurden, denn er schläft nun die Nacht durch.
- Camille fühlte sich plötzlich völlig hoffnungslos in Bezug auf ihre Karriere und allgemein deprimiert. Einen Monat zuvor hatte sie ihr Haustier bei einem schweren Unfall verloren. Nach einer Emotionscode-Anwendung, um all die eingeschlossenen Emoti-

onen rund um diesen Verlust zu lösen, fühlte sie noch am selben Abend, dass sich eine dunkle Wolke von ihr gehoben hatte.

Eingeschlossene Emotionen sind wahrhaftig eine Art Epidemie, und sie sind die unsichtbare, heimtückische Ursache für viel Leid und Krankheit sowohl körperlicher als auch emotionaler Natur. Eingeschlossene Emotionen schwächen das Immunsystem und machen den Körper anfälliger für Krankheiten. Sie können Körpergewebe irritieren, den Energiefluss blockieren und die normale Funktion von Organen und Drüsen stören.

Von all den Beschwerden und Krankheiten, deretwegen Patienten mich je konsultierten, liste ich im Folgenden diejenigen auf, bei denen ich eingeschlossene Emotionen als Teil- oder Hauptursache ausfindig machen konnte:

ADHS	Fibromyalgie	Lupus erythematodes
Ängste	Frigidität	Morbus Crohn
Albträume	Gelenkschmerzen	Morbus Parkinson
Allergien	Gewichtsprobleme	Multiple Sklerose
Asthma	Hiatushernie des Magens	Nackenschmerzen
Augenschmerzen	Hüftschmerzen	Nebenhöhlenentzündungen
Autismus	Hypoglykämie-Neigung	Nervenschmerzen
Autoimmunerkrankungen	Immunschwäche	Niedriges Selbstwertgefühl
Bauchschmerzen	Impotenz	Panikattacken
Bipolare Störung	Karpaltunnelsyndrom	Parkinson
Brustschmerz	Knieschmerzen	Phobien
Chronische Müdigkeit/CFS	Kopfschmerzen/Migräne	Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
Colitis ulcerosa	Krebserkrankungen aller Art	Reizdarm/Colon irritabile
Depressionen	Lernschwächen/Legasthenie	Rückenschmerzen/Hexenschuss
Diabetes mellitus		
Dyslexie		
Essstörungen		
Fazialisparese		

Schilddrüsenfunktionsstörungen	Selbstsabotage	Süchte
Schlafstörungen	Sexuelle Dysfunktion	Suizid-Gedanken
Schalterschmerzen	Sodbrennen/Reflux	Tennisellbogen
Schwindel	Soziale Ängste	Unfruchtbarkeit
		Verstopfung

Ich behaupte nicht, dass das Lösen eingeschlossener Emotionen ein Allheilmittel darstelle. Der Emotionscode sollte niemals als alleinige Methode zur Behandlung ernsthafter Erkrankungen oder Beschwerden angewendet werden, sondern als zusätzliche Unterstützungsmöglichkeit eingesetzt werden. Wenn eingeschlossene Emotionen zu einer physischen Erkrankung beitragen, kann das Auflösen nur helfen.

Der Emotionscode ist in der Anwendung einfach und präzise. Manchmal bringt das Lösen eingeschlossener Emotionen ein sofortiges dramatisches Resultat; meistens jedoch kommt die Wirkung langsam, fast unmerklich. So oder so: Häufig allerdings scheint es mehr Zufriedenheit und mehr inneren Frieden mit sich zu bringen, entweder sofort oder zu einem späteren Zeitpunkt.

### Ein verändertes Leben

*Ich würde gern meine Erfahrungen nach mehreren Emotionscode-Sitzungen mit Ihnen teilen. Verschwunden sind meine Höhenangst und mein Bedürfnis nach Bewegung, um meinen Geist zu beruhigen. Ich fühle mich wesentlich besser mit mir selbst und anderen verbunden, mit einem gesteigerten Gefühl von Zugehörigkeit, Selbstbewusstsein und Sicherheit. Ich habe mehr Seelenfrieden, mehr Freude und Glückseligkeit und kann besser mit Familienangelegenheiten umgehen und die Dinge ins rechte Licht rücken.*

*Mein Schlaf und meine Verdauung haben sich verbessert. Ich kann besser mit anderen kommunizieren, habe mehr Wertschätzung für meine Mutter und meinen Vater. Die größere Offenheit meines Herzens und mein neues Freiheitsgefühl ist überwältigend. Alle meine negativen Selbstgespräche, mein Bedürfnis nach Thera-*

*pie, meine Neigung, Dinge persönlich zu nehmen, meine ständigen Ängste und Sorgen und meine Hüftschmerzen habe ich hinter mir gelassen. Es fühlt sich an, als ob die vergangenen Traumata aus meinem Leben verschwunden sind, und ich fühle mich viel leichter! Ich bin so DANKBAR! – Laura J.*

Wenn Sie so sind wie die meisten der Tausenden von Menschen, die die Kraft dieser heilenden Methode entdeckt haben, werden Sie auch bemerken, dass die Emotionscode-Anwendung neue Freude und Freiheit in Ihr Leben bringen kann. Sie werden gelassener sein, weil Sie sich von emotionalen Lasten aus der Vergangenheit befreien. Als Ergebnis verspüren Sie größere Ausgeglichenheit, neue innere Ruhe und eine nie da gewesene tiefe Heilung, selbst wenn Ihnen vorher nichts helfen konnte.