



# YEP! - Newsletter

Nr. 14 - November 2011

## **Gesundmachendes, Erleuchtendes, Medi-zynisches, Lustiges und Spannendes von Dr. Yves E. Patak**

Liebe Leserinnen und Leser,

der Mensch ist nicht für die Kälte geboren, sonst hätte er einen Pelz statt Haaren. Eine Tatsache, welche die Sonne offenbar nicht interessiert, denn diese versteckt sich hinter grauen Nebelschleiern, derweil wir nach unseren Vitamin-D-Tropfen greifen. Das Leben zieht sich allmählich hinter die eigenen vier Wände und in die Grossraumbüros zurück, man trinkt Glühwein und wartet auf bessere Zeiten. Das dürfte aber kaum reichen, um dem Winter-Blues gänzlich zu



entkommen: Damit die düstere Jahreszeit uns nicht auf das Gemüt schlägt, damit uns die Hirnsäfte nicht einfrieren, müssen wir aktiv werden: entweder wir verreisen auf die Tropeninsel, fahren Snowboard im Engadin - oder wir aktivieren die *innere Sonne*. Wie das geht? Das erfahren Sie gleich weiter unten!

Was den winterlichen Seelen-Durchhänger betrifft, plane ich zudem ein kleines Geschenk für meine treuen YEP!-Leser: im Dezember-Newsletter sende ich Ihnen ein Gratis-Video mit dem verheissungsvollen Titel: „*Dr. Patak kuriert den Winter-Blues!*“ Was Sie zu dieser Aktion beitragen könnten? Nun, wenn in Ihren Adern die Milch der Nächstenliebe oder zumindest eine Portion Humor fließt, verschicken Sie den

YEP!-Newsletter an all Ihre Freunden und Bekannten, die ein wenig Seelentrost brauchen können! Denn der Video hilft tatsächlich... :)

Natürlich gibt's die einen oder anderen unter uns, die sich nicht nur nach Wärme, Trost und Glühwein sehnen, sondern auch nach einer wohligen Gänsehaut vor dem Kaminfeuer. Auch denen kann ich dienen, denn demnächst erscheint mein Thriller „**Der Screener**“. Nichts für schwache Nerven! Doch mehr dazu weiter unten...

In der Hoffnung, dass Sie damit für alle Fälle gerüstet sind, wünsche ich Ihnen allen einen wunderbaren Auftakt in den Winter und frohes Zusammensitzen bei Fondue und Feuerwasser!

Herzlichst,

Yves Patak

## PSSST!

Es gibt inzwischen so viele Bücher über die Macht der Suggestion, und immer noch glauben die meisten Zeitgenossen, so etwas wäre schwierig zu bewerkstelligen. Anbei also **PSSST!** (=Pataks Super Simple Selbstsuggestions-Therapie):

- 1) Sitzen Sie vor Ihren Computer, gehen Sie auf Google Bilder und geben Sie den Begriff „Trauminsel“ oder „Traumstand“ ein.
- 2) Wählen Sie ein herzerwärmendes Bild und zoomen Sie es auf volle Bildschirmgröße.
- 3) Lassen Sie das Bild seelisch auf der Zunge zergehen, tief in Ihr Gemüt eindringen und visualisieren Sie sich selbst, wie Sie dort am Strand liegen oder spazieren.
- 4) Schliessen Sie die Augen.
- 5) Wiederholen Sie in Gedanken oder (noch besser) mündlich immer wieder: „Ich bin frei... ich genieße die Wärme der Sonne auf meiner Haut... alles ist gut so, wie es ist... ich bin frei...“



Beginnen Sie jeden kalten Tag mit dieser Übung. Drei Minuten genügen um Wärme ins Herz zu bringen. Bei längerer Anwendung bitte Sonnenschutz nicht vergessen!

## Dr. Pataks medizinisches Wörterbuch



Statistik: das ultimative Mordinstrument. Folgen Sie meinen Gedanken: Sie kennen bestimmt Dutzende von Menschen, die an kleineren und mittleren „Problemchen“ leiden. Wirklich schlimme, bedrohliche Krankheiten kommen oft in einer Häufigkeit von etwa 1% in der Bevölkerung vor. Wenn Sie nun hunderte von Leuten kennen, die ein wenig Rheuma, ein bisschen Migräne etc. haben, bedeutet dies, dass hinter Ihren Bauchschmerzen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen ganz bestimmt eine schreckliche, tödliche Krankheit lauert! Also schnell zum Arzt! Oder... Sie pfeifen auf Statistiken und lassen sich nicht mehr durch die Negativsuggestionen der Medien und Nachbarn ins Bockshorn jagen!

Tabaksbeutelmund: typisches Symptom für Sklerodermie, eine Erkrankung des Kollagens (Bindegewebe), bei der alles im Körper verhärtet und schrumpft. Bemerkenswert ist jedoch, dass in der Bevölkerung 99% der Menschen mit Tabaksbeutelmund nicht die Spur von Sklerodermie aufweisen: dennoch falten sich die einstmals vollen Lippen zu einem runzligen „Tabaksbeutel“ zusammen, die Augen sind verkniffen und die Betroffenen wirken generell, als hätten sie soeben einen Regenwurm verschluckt. Den Tabaksbeutelmund sieht man besonders häufig bei alten Jungfern und bei Menschen, die bereits um sieben Uhr früh in der Strassenbahn sitzen und mit dem Leben hadern.

## Der Screener



Wer sich nach einer Gänsehaut sehnt, die nicht nur vom frostigen Wind kommt... wer wissen will, was hinter dem ominösen Jahr 2012 steckt und was die menschliche Rasse erwartet... der folge mir in eine düstere Welt, in der nicht nur über das Schicksal des New Yorker Psychologen Desmond Parker entschieden wird.

**DER SCREENER** - ein Mystery Thriller der besonderen Art. Schlaflose Nächte garantiert! Klicken Sie [HIER](#) um zur Leseprobe zu gelangen. Im nächsten Newsletter gibt's zudem einen selbstkreierte Videoclip dazu...

*DER SCREENER* - von Yves E. Patak  
Ab 30. November 2011 als eBook bei  
Amazon.com

## Schule früher und heute (by Marcus.ch)

Kürzlich las ich von einem inzwischen berühmten Investment-Banker, was dieser von der heutigen Jugend hält: Meckernde, destruktive, konsumsüchtige Schlappschwänze. So oder ähnlich lauteten seine Worte. Auch wenn dies ein sehr düsteres Pauschalurteil ist, erinnerte mich das Statement doch an eine inzwischen wohlbekannte Internet-Darstellung zum Wandel der Zeiten: Anbei der Link, der Sie auf eine Seite bringt, wo die ‚Schule 1973 und 2006‘ verglichen wird:

[Schule 1973 vs 2006](#)



Wie wohl viele Leser, musste ich zuerst mal laut lachen. Doch dann kam Betroffenheit auf. Wie so oft steckt auch hinter dieser lustigen (oder schrecklichen?)

Auseinandersetzung mit den Veränderungen der Moderne nur allzu viel Wahres. Mir scheint, dass wir zunehmend an den Folgen der beschriebenen ‚Verweichlichung‘ leiden. Für alles gibt es Regeln, Algorithmen, Gesetze, Polizisten und Psychologen. Und wenn etwas mal schief geht, gibt es Trostpflaster, Mitleid, Anteilnahme und Schmerzensgeld. Nichts gegen solche Massnahmen - so lange der Mensch nicht verlernt, dass es auch andere Taktiken gibt, um harte Zeiten und Notlagen zu überleben. Vielleicht sollte uns mal wieder jemand einfach sagen: „Ja, es ist so - leb damit!“

Hart. Sehr hart. Aber hat Härte dem Menschen wirklich stets nur geschadet? Verstehen Sie mich nicht falsch, ich bin weder Anhänger des preussischen Regimes noch Mitglied im lokalen S&M-Club. Aber ich habe schon unzählige Male erlebt, dass Samthandschuhe dem Menschen mehr schaden können als ein gelegentlicher Fusstritt. Ich verweise auf Goethe, der in seiner Weisheit bemerkte: *Auch aus Steinen, die in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.*

## Arme nach hinten!

Kleiner Aufwand, grosse Wirkung: die menschliche Spezies hat, was die Körperhaltung betrifft, eine Neigung zum „Zumachen“: im Idealfall gehen und sitzen wir gerade, oft schleicht sich jedoch die „Nussgipfel-Haltung“ ein:



Diese Haltung fördert Rückenschmerzen, Altersbuckel und Trübsinn. Das Geheim-



Mittel dagegen? Öffnen Sie sich! Spreizen Sie die Arme wie ein Vogel weit nach hinten und atmen Sie tief durch! Damit öffnen Sie den Geist, durchbluten die müden Muskeln und bringen Ihren Nachbarn zum Grinsen! 3-5x täglich für ein paar Sekunden genügt, um sich schon bald wie ein neuer Mensch zu fühlen. Nicht überlegen - ausprobieren!

## The English Corner



Lassen wir die alte Tradition des „English Corner“, den ich in meinen früheren *YEP!*-Newsletter im Namen der Globalisierung (ha-ha) eingeführt hatte, wieder neu aufleben.

Demnächst werden einige meiner English Short Stories gratis als eBook veröffentlicht: man bediene sich einfach bei [Amazon.com](http://Amazon.com)!

In den nächsten Tagen erscheint die nun lektorierte Geschichte **„Night in Bombay“**. Folgen Sie Raj durch die düsteren Gassen von Bombay und gelangen Sie hinter das Geheimnis der Lady in Weiss...

Übrigens: Für diejenigen, die es noch nicht wissen: eBooks kann man von Amazon auf alle möglichen elektronischen Geräte herunterladen und lesen! Darunter: iPad, iPhone, Kindle, Samsung Galaxy Pad, sowie die meisten gängigen eReaders.

### ***YEP!*-Newsletter gratis abonnieren:**

° Ich möchte den *YEP!*-Newsletter ab sofort gratis abonnieren: bitte [hier klicken](#).

° Ich möchte den *YEP!*-Newsletter meinen Freunden weiterempfehlen (oder meine noch-Freunde damit ärgern) = [hier klicken](#) und Email-Adresse des Opfers einfügen.

° Für Kommentare: bitte [hier klicken](#)

° Ich möchte auf weitere Erleuchtung (ewige Glückseligkeit, den Eintritt ins Nirwana, Migros-Cumulus-Punkte etc.) verzichten und den *YEP!*-Newsletter ab sofort nicht mehr empfangen: bitte [hier klicken](#).



Verantwortlich für den Inhalt des *YEP!*-Newsletter:

Dr. Yves E. Patak



Bäumliweg 5  
8157 Dielsdorf  
[ypatak@bluewin.ch](mailto:ypatak@bluewin.ch)  
Tel: 044 362 39 39

## Post Scriptum

Wir können lieben, ohne glücklich zu sein; wir können glücklich sein, ohne zu lieben;  
aber diese beiden so großen Genüsse zu verbinden - dazu bedarf es eines Wunders.

[Balzac](#)

Die Liebe mag blind sein, aber die Eifersucht sieht zu viel.

[Jiddisch](#)

Schön ist eigentlich alles, wenn man es mit Liebe betrachtet.

[Christian Morgenstern](#)