



# YEP! - Newsletter

Nr. 5 - Februar 2011

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

Herzlich Willkommen im Club der locker Erleuchteten!

Nein, Sie brauchen gar nicht aus dem Fenster zu schauen: es ist immer noch Winter und so bitterkalt, dass einem beim Hinausschauen die Wimpern einfrieren.

Wenn die Aussenwelt kalt und abweisend erscheint, ist es vielleicht der richtige Moment, uns daran zu erinnern, dass es auch eine *Innenwelt* gibt - eine Innenwelt, die wir nach unseren eigenen Wünschen gestalten, dekorieren und ausschmücken können. „Reines Wunschdenken!“, mag da der eine oder andere Leser schnauben. Nicht doch! Alles eine Frage der Perspektive und der Technik:

Viele Menschen vergessen immer wieder, dass unsere Gefühle grundsätzlich nicht so sehr von der Aussenwelt abhängig sind, wie sie meinen. Wenn uns gewisse Dinge ärgern,



ängstigen oder traurig machen, laufen in unserem Gehirn Automatismen ab, die so bärenstark und derart perfekt eingeübt sind, dass wir tatsächlich glauben, es sei *normal*, wenn wir uns in bestimmten Situationen ärgern, ängstigen etc. Dem ist nicht so. Durch gewisse Übungen und Techniken (wie z.B. Hypnose, EFT, Murphy etc.) können wir auf angenehme Weise lernen, diejenigen Emotionen zu erleben, die wir uns wünschen - statt

immer auf äussere Umstände zu reagieren wie der Stier auf das rote Tuch. (Übrigens sind Stiere für Rot farbenblind, sie reagieren nur auf die Bewegungen des Tuchs...).

Auch hier gilt die alte Weisheit: „Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu das, was du noch nie getan hast.“

Wenn Sie sich dafür Interessieren, Ihre rechte Gehirnhälfte und Ihre „Innenwelt“ etwas besser kennenzulernen und sich selbst ein „emotionales Wunschprogramm“ zu schenken, sind Sie bei mir herzlich willkommen!

Und nun viel Spass beim 5. *YEP!*-Newsletter - möge er Ihnen einen Hauch von Frühling bringen!

Herzlichst,

Yves Patak

## Die 72-Stunden-Regel

Nach dem letzten Newsletter fragten mich etliche *YEP!*-Leser:

„Was ist denn diese 72-Stunden-Regel?“ Nun, lüften wir das Geheimnis:

Wenn Sie im Leben *wirklich* etwas verändern wollen, ist diese Regel *der* „Geheim-Tipp“, den Sie unbedingt beherzigen sollten.

Sobald Sie an den Punkt kommen, wo Sie sich etwas vornehmen

– egal, ob es Ihnen wichtig oder unwichtig erscheint – tun Sie es am besten sofort. „Das geht leider meistens nicht“, höre ich aus dem Publikum, und ich möchte Ihnen ungern widersprechen. Wenn es um Veränderung geht, ist die Zeit nicht immer unser Freund, doch Reue ist bekanntlich die nutzloseste Emotion, da sie immer zu spät kommt. Somit gilt: wenn Sie Ihr Projekt nicht sofort anpacken, tun Sie es zumindest um Himmels Willen binnen dreier Tage, sprich, innerhalb von 72 Stunden!



Warum? Nun, wenn Sie diese fiktive Frist von drei Tagen verstreichen lassen, steigt die Chance, dass Sie es gar nicht mehr tun werden, auf *über 99 Prozent!*

Ein wichtiges Instrument, um der Aufschieberitis zu entkommen, ist das Aufschreiben: Sobald Sie sich etwas vorgenommen haben, nehmen Sie sich *sofort* die Zeit, Ihr Ziel *schriftlich* festzuhalten – sei dies in nackter Prosa, in geschnörkelter Gedichtform oder als gekritzelte Skizze. Wenn Sie sich nun zum Beispiel vornehmen, die 72-Stunden-Regel ab sofort und für den Rest Ihres Lebens zu beherzigen, empfehle ich Ihnen folgende Technik:

Schreiben Sie gross und fettgedruckt auf ein A4-Blatt „72 Stunden“. Hängen Sie dieses Blatt irgendwohin, wo Sie es täglich mehrmals sehen. Lassen Sie das Blatt während 21 Tagen hängen. Danach sollte diese Regel in Ihrem Unterbewusstsein registriert sein, und es wird Ihnen in Zukunft leicht fallen, alles binnen 72 Stunden anzupacken, statt Ihre Vorhaben ständig auf die lange Bank zu schieben oder unter den Tisch fallen zu lassen. Mit dieser neuen Grundhaltung werden Sie Ihr Leben rasch und effizient in die gewünschten Bahnen lenken.

## Es gibt nichts Gutes, ausser...



An dieser Stelle möchte ich kurz eine Lobeshymne auf eine meiner Patientinnen anstimmen, weil sie als Idol für viele andere dienen könnte. Sie ist der lebendige Beweis, dass wir mit Wille und Einsatz (und Enthusiasmus!) das fast Unmögliche erreichen können. Frau H. litt an einem ausgeprägten Diabetes mellitus Typ 2 (= „Alterszucker“). Die Zuckerwerte waren in astronomische Höhen gestiegen, sie schluckte täglich sechs Tabletten und es sah ganz so aus, als wäre die Insulin-Spritze unvermeidlich. Doch dann begann diese Heldin des Alltags gleich nach ihrer Pensionierung (!) mit täglichen, langen Spaziergängen. Erst sanft, dann intensiver - bis sie jeden Tag drei Stunden über Stock und Stein ging. Was geschah? Na klar doch: Das Gewicht sank, die Zuckerwerte purzelten, und heute ist diese bewundernswerte Frau nicht nur ihren Diabetes und die entsprechenden Medikamente los, sondern sichtbar fitter und gesünder als die meisten ihrer Altersgenossinnen.

Fazit: Erstens ist es nie zu spät, das Leben in die eigene Hand zu nehmen, und zweitens gibt es nichts Gutes, ausser man tut es!

## Systemaufstellen in der Gruppe - noch wenige Plätze frei!

Am Wochenende des 12./13. März 2011 (je 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr) findet wieder ein Systemaufstellen in der Gruppe statt. Seminarleiterin ist die hocherfahrene und vom Fernsehen bekannte Astrologin und Systemaufstellerin Tiziana Della Tommasa, assistiert von meiner Wenigkeit. Es ist immer wieder spannend zu sehen, bei wie vielen Menschen sich innerhalb eines Wochenendes „der Knopf löst“. Etliche mir gut bekannte, „intellektuell-verkopfte“ Skeptiker - darunter mehrere Berufskollegen - sagten nach einem solchen Seminar: „Da geschieht ja *tatsächlich* etwas!“

Na, neugierig? Dann packen Sie die Gelegenheit am Schopf! [Info](#)



## Dr. Pataks medizinisches Wörterbuch

### Von A (wie Autsch) bis Z (wie Zungenkrampf)

**Infektion:** Gemäss der modernen Medizin ist eine Infektion eine akute Antibiotika-Mangelercheinung (siehe auch „Antibiotika“). Klinisch frisierte Studien belegen, dass sich Bakterien nur in einem Mikroklima ausbreiten können, in welchem der Antibiotika-Spiegel reziprok zur Infektionsangst des Patienten steht.

**Stethoskop:** Y-förmig gebauter Doppelschlauch mit Membrane, zweckdienlich zum Abhören der Herztöne, der Lunge und der Darmgeräusche. Da sich der Arzt dabei auf sein Gehör verlassen muss gilt: „Je älter der Arzt, desto gesünder der Patient.“

## Flash-News

„[Null Bock auf Karma](#)“ ist ab sofort auch als *eBook* erhältlich! Für diejenigen, die noch nicht mit dem elektronischen Lesen vertraut sind: ein eBook ist ein Buch, das man als Datei auf einen e-Reader herunterladen kann. So ein e-Reader (oder eBook-Reader) ist



ein dünnes Gerät, so gross und so leicht wie ein dünnes Taschenbuch, auf dem man zig Bücher gleichzeitig speichern kann. Die Lesequalität ist mit derjenigen eines Buches gleichzusetzen. Praktisch und vor allem für Ferien ideal, weil man sich das Gewicht der üblichen zehn Taschenbücher sparen kann. :)

## Die Weisheit des Tages



Wenn wir etwas ändern wollen, kommen oft Ängste auf. Diese mögen teilweise sogar berechtigt sein. Trotzdem gibt es da irgendwo tief in uns drinnen eine Stimme, die keinen Widerspruch duldet. Der Teil in uns, der genau weiss, wann die Zeit für Veränderungen reif ist. Und diese Stimme sagt uns dies:

*„Ein Schiff ist im Hafen sicherer als auf dem offenen Meer. Doch dafür wurden Schiffe nicht gebaut.“*

## LebensberaterIn - Ihre neue Berufung?

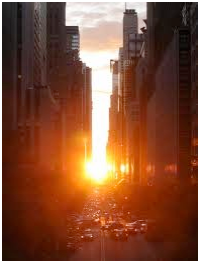
Nach jahrelangem Wegschauen fällt manch einem von uns auf, dass wir zwar einen Beruf haben, jedoch keine *Berufung*. Wo liegt der Unterschied? Unser tägliches Schaffen sollte uns dermassen bereichern und befriedigen, dass wir uns zwar Ferien gönnen *dürfen*, diese aber nicht ‚dringend brauchen‘. Dass wir abends zufrieden und wohligh müde sind, statt ausgelaugt und zu Tode erschöpft. Die Arbeit als LebensberaterIn ist für viele Menschen eine wunderbare, spannende und kreative Berufung. In unserem Seminar *„Ausbildung zum Lebensberater - Teil 1“* (21.-25. März 2011) sind noch Plätze frei. Detaillierte Infos dazu auf meiner Homepage unter der Rubrik [„Seminare“](#)!

## Café Créatif

Hurra! Endlich greifen die *YEP!*-Leser zu Tinte und Feder und lassen ihrer Kreativität freien Lauf! Die ersten drei Geschichten sind bereits eingetroffen, vielen Dank den Schöpfern. Wie erwähnt läuft der Wettbewerb noch bis Ende März 2011, die siegreiche Geschichte wird dann im *YEP!*-Newsletter vom April veröffentlicht.



1. Preis: Eine Gratis-Beratung (1 Stunde) beim Verfasser dieses Newsletters...



## The English Corner

*Short stories for the anglophilic community.*

Follow us to Manhattan, New York, where cold-hearted business tycoon Dean R. Cannagan must face a completely unexpected turn of events in his life...

[„Day's End“](#) by Yves E. Patak

### 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](#).



### Wahre Weisheit

Zwei Juden streiten sich auf dem Marktplatz. Um den Streit zu schlichten, holen sie den Rabbi des Dorfes. Der erste berichtet: „Der Moische hier hat mir eine Kuh für drei Goldstücke verkauft, sie ist aber so mager, dass dies ein absoluter Wucher ist. Diese Kuh ist niemals drei Goldstücke wert, oh Rabbi!“

Der Rabbi schaut sich die Kuh an, nickt weise und spricht: „Du hast recht, Schlomo!“

Da ereifert sich Moische: „Aber Rabbi, wir haben verhandelt und verhandelt und der Schlomo hat gefeilscht und schliesslich eingewilligt, drei Goldstücke zu bezahlen. Er hat sich somit verpflichtet und muss unsere Abmachung einhalten!“

Der Rabbi hört zu, nickt weise und sagt: „Du hast recht, Moische!“

Ein dritter Jude gesellt sich dazu und ruft: „Erhabener Rabbi, es kann doch nicht sein, dass der Schlomo und der Moische *beide* recht haben...?“

Der Rabbi nickt weise und spricht: „Du hast auch recht!“

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**

Die Lösung für die Menschheit liegt in der richtigen Erziehung der Jugend, nicht in der Heilung von Neurotikern.

( *Alexander Sutherland Neill* )