



YEP! - Newsletter

Nr. 6 - März 2011

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

Liebe Mitmenscheninnen und Mitmenschen!

Es ist März, wir alle sind seit dem letzten *YEP!*-Newsletter wieder einen Monat älter, schöner und weiser geworden, und trotzdem verlangen wir nach mehr. Zumindest meldet sich bei den meisten von uns immer wieder jener Teil unseres so spannenden Gehirns, der sich noch bessere Gefühle wünscht als die gerade vorherrschenden. Dies lädt dazu ein, uns einer spannenden Tatsache bewusst zu werden: *in unserem Leben geht es immer nur um Gefühle*. Eine wilde Behauptung? Prüfen Sie es: Jede Aktion, jeder Gedanke, jeder Plan hat letztlich ein Gefühl zum Ziel. Egal, ob wir uns mehr Geld, eine bessere Gesundheit, einen idealeren Lebenspartner, einen reinrassigeren Hund oder eine von Georg Clooney signierte Nespresso-Maschine wünschen: es geht ausschliesslich um ein (meist gutes) Gefühl, nach dem wir uns sehnen. Die Frage lautet: können wir Gefühle *üben*, um von äusseren Faktoren und Pseudo-Zielen freier zu werden?

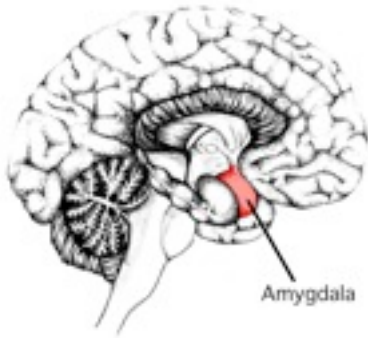
Die Antwort lautet: JA!

Vorsicht - diese Erkenntnis könnte Ihr Leben verändern! Blättern Sie doch gleich weiter zum Amygdala-Training, an dessen Beispiel ich eine von vielen Gefühl-Übungstechniken erläutern werde.

Herzlichst,

Yves Patak

Amygdala-Training gefälligst?



Obwohl wir modernen westlichen Menschen vor Wissen nur so strotzen, vergessen wir täglich mit Inbrunst eine der wichtigsten Tatsachen: nicht nur das intellektuelle Gehirn kann trainiert werden, sondern auch unsere *Gefühle!*

Wenn es um Emotionen geht, sind die meisten Menschen nicht aktiv, sondern reaktiv: sie reagieren auf bestimmte Schlüsselreize z.B. mit Wut oder Angst, oder sie akzeptieren in dumpfer Passivität, dass sie „gerade nicht so gut drauf sind.“ Doch für verstimmte Gefühle sind nicht in erster Linie die Psychiater zuständig, sondern wir selbst - weshalb wir gleich zum Amygdala-Training kommen! Die Amygdala - der „Mandelkern“ - ist ein Teil unseres Gehirns, ca. 2.5cm von den Schläfen aus nach innen, der unter anderem Glücksgefühle auslösen kann - wenn man ihn entsprechend stimuliert.

Das vordere Drittel des Grosshirns ist der modernste Bereich, derjenige, der uns zum modernen „Homo Sapiens“ macht. Bei Emotionen wie Angst, Wut, Panik etc. wird quasi das ganze vordere Drittel abgeschaltet, das Gehirn schaltet auf Notfallprogramm, auch bekannt als „Fight or Flight“ (Kampf oder Flucht), denn alles andere erscheint unserem ältesten Hirnteil (dem „Reptiliengehirn“) für das Überleben ungeeignet. Um aber Glücksgefühle zu erzeugen, müssen wir das vordere Drittel - via „Schalttafel Amygdala“ - stimulieren. Die Frage ist nur: wie?

Gewisse Hirn-Profis nennen die Methode „Brain Tweaking“, was soviel heisst wie „Hirnzwicken“. Jedes Mal, wenn wir mit unserem Gehirn etwas *Kreatives* tun, aktivieren wir den vorderen Hirnlappen. Die Phantasie zu nutzen bringt den Mandelkern dazu, uns mit guten Gefühlen zu belohnen! Diese wunderbaren Gefühle sind die Stimme von Mutter Natur die uns sagen will: „Weiter so, du bist auf dem richtigen Weg!“

Ein Wink der Götter, dass wir unsere kreative Kraft bewusster nutzen sollen?

Fernsehschauen zum Beispiel ist nicht kreativ, sondern passiv-konsumierend. Lesen hingegen ist schon wesentlich kreativer, denn in Gedanken müssen wir aus dem Gelesenen Bilder, Gefühle, Gerüche etc. kreieren. Und da gäbe es noch das Schreiben, Modellieren, Basteln, Töpfern, Malen, Erfinden und so weiter.

Sie wollen es direkter? Nehmen Sie mal folgendes Bild: greifen Sie in Gedanken nach einer langen, flauschigen Feder, und kitzeln Sie mit dieser Ihre Amygdala. Killekille, und schon bald beginnen Sie zu lächeln!

Fazit: je häufiger Sie sich kreativ betätigen, desto glücklicher werden Sie - und damit Ihre Mitmenschen! Techniken, mit denen wir unsere kreative Kraft fördern können, vermittele ich Ihnen gerne in meinem Seminar „[Null Bock auf Karma](#)“. (Nebenwirkungen dieses Seminars: chronisches Glücksgefühl und Erleuchtung. Fragen Sie Ihren Arzt oder Guru.)



Dr. Pataks medizinisches Wörterbuch

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

Schwiegervatergriff: medizinisch wichtiges Ritual, bei dem der zukünftige Schwiegervater seinem angehenden Schwiegersohn die rechte Hand reicht, während er dem Jüngling mit der Linken an den Oberarm greift: so erkennt der alte Fuchs, ob dort allenfalls verdächtige Lymphknoten zwischen Bizeps- und Trizepsmuskel tastbar sind, welche auf die gute alte Syphilis hinweisen könnten. Bei positivem Testergebnis fällt die Hochzeit üblicherweise ins Wasser, bei Mafia-Familien der Schwiegersohn-in-spe ebenso, letzterer natürlich mit Zementschuhen.

Nebenwirkung: Wirkung eines Medikaments, die nicht der Hauptwirkung desselben entspricht. Nebenwirkungen weisen meist ein unglaublich weitreichendes Spektrum auf und erzeugen Symptome wie Übelkeit, Akne, schlechte Ernten, Verfolgungswahn, Impotenz, plötzlichen Ruhm, Grössenwahn und eine Vorliebe für dubiose Nachmittagssendungen. Ein populäres Beispiel ist der niederländische Maler Vincent van Gogh: wie viele Künstler liess er sich nicht selten von der Grünen Fee (Absinth) inspirieren, die als Nebenwirkung einen geistigen Verfall mit sich bringt. Diesen Hirnschwund versuchten die damaligen Ärzte mit Digitalis (= Glykosid aus dem Fingerhut) zu kurieren, welches man damals gegen Wahnsinn einsetzte. Die Digitalispräparate wiederum erzeugten als Nebenwirkung bei Van Gogh unter anderem Gelbsehen. Diese neue gelbe Welterfahrung inspirierte den grossen Künstler dazu, seine berühmten gelben Bilder zu malen (z.B. die Sonnenblumen), die absolute Rekordpreise erlangten - im Falle Van Goghs allerdings zu spät, da erst nach seinem Tode.

LebensberaterIn - Ihre neue Berufung?

Vom 21. - 25. März führe ich - zusammen mit der vom Fernsehen bekannten Astrologin Tiziana Della Tommasa - wieder das Seminar „Ausbildung zum Lebensberater“ (Teil 1) durch. Menschen in schwierigen Situationen zu beraten, zu führen, ihnen die „richtigen“ Denkweisen, Perspektiven und Methoden zu vermitteln, ist eine der schönsten und kreativsten Berufungen überhaupt. Falls Ihr Bauchgefühl und Ihre bisherige Lebenserfahrung Ihnen sagt, dass auch Sie sich „berufen“ fühlen: es ist noch ein Platz frei! Detaillierte Infos dazu auf meiner Homepage (www.yvespatak.ch)

Nur so zur Erinnerung...

Ja, ja, ja, ich weiss, dass Sie es wissen, aber es ist immer wieder wichtig, sich aktiv daran zu erinnern: *nichts ist so, wie es scheint!* Was wiederum eine Einladung sein könnte, unsere Welt so zu gestalten, wie wir sie gerne hätten, nicht wahr? Anbei ein wunderbares Gemälde, das uns an die Verwirrungsanfälligkeit unseres Gehirns erinnern soll...



Selbstbehandlung durch Akupressur

Lust, was Neues zu lernen? Vielleicht können Sie sich ja den einen oder anderen Arztbesuch ersparen, wenn Sie sich folgende Akupressur-Punkte einprägen:

Gemäss der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin wird unser Körper von Energiemeridianen durchzogen. Auf diesen Meridianen liegen bestimmte Aku-Punkte, bei welchen durch Einstechen von Nadeln der Fluss des Qi (= Lebensenergie) beeinflusst werden kann. Die Wirkung von Akupunktur-Nadeln kann teilweise auch durch das feste Drücken dieser Punkte (= Akupressur) erzielt werden. Wie auch im Shiatsu und anderen energetischen Therapiesystemen geht es stets um das Lösen von Blockaden im Energiesystem. Ganz nach dem Motto: „Fliesen guuuut, Blockade bööööse!“

Hoku (= Dickdarm 4, „Verbindung der Täler“)

Dies ist der meistgebrauchte Akupunktur-Punkt überhaupt. Auch „Aspirin-Punkt“ genannt, ist dies ein phänomenaler Punkt gegen Kopf- und Gesichtsschmerzen, Zahnschmerzen,



Nackenverspannungen, Körperschmerzen aller Art, Verstopfung, Schlaflosigkeit und Stress.

Lage: Auf dem „Muskelhügel“ zwischen Daumen und Zeigefinger.

Wie auf dem Bild zu sehen, drückt man den höchsten Teil dieses Muskels zwischen Daumen und Zeigefinger der anderen Hand.



Indem Sie kleine, kreisförmige Bewegungen machen fühlen Sie, wo der empfindlichste Punkt liegt. Dieser Punkt wird 10-15 Sekunden gedrückt, bis Sie den gewünschten Effekt (= Schmerzreduktion) fühlen. Diese Prozedur kann mehrmals wiederholt werden, bis der Schmerz ganz weg ist.

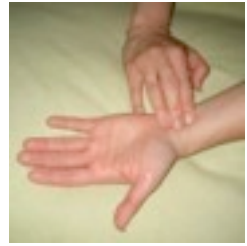
Dieser Universal-Punkt ist gegen ALLE Schmerzen. Das Wichtige daran ist, den Punkt zu finden, wo es am meisten weh tut wenn man darauf drückt. Und dann geht es um die Überwindung der eigenen Schmerzempfindlichkeit, denn man muss ziemlich *hart* zudrücken, damit der volle Erfolg spürbar wird.

Neiguan (= Herzbeutel 6, "Das Innere Tor")

Sehr effektiver Punkt gegen Übelkeit und Angst.

Lage: an der Innenseite des Unterarms, drei Querfinger breit über der Handgelenksfurche, zwischen den beiden tastbaren Sehnen.

Akupressur: mit dem Daumen der Gegenhand während etwa 15-30 Sekunden leichten bis mässigen Druck auf den Punkt ausüben, pausieren, Prozedur wiederholen bis der gewünschte Effekt spürbar ist.



Feedback erwünscht!

Für einmal sollen Sie, liebe Leserinnen und Leser, meine Gutachter und Kritiker sein: ich bitte um ein Feedback zu *allen* meinen Tätigkeiten und Werken! Jedem Echo zu meinen Aktivitäten als Arzt, Lebensberater, Hypnose-therapeut, Akupunkteur, Schriftsteller oder *YEP!*-Redakteur gilt mein Dank. Nur durch Ihre Rückmeldung kann ich meine fachlichen, menschlichen und sonstigen Qualitäten weiter verbessern oder - falls ausschliesslich Lobesgesänge erschallen - mich mit selbstgefälligem Grinsen auf meinen Lorbeeren ausruhen... :)

Wichtig wäre auch ein *technischer* Feedback zum *YEP!*-Newsletter: wie ich immer wieder höre, können etliche meiner Leser die „LINKS“ (also Verbindungen zu Dateien) nicht aktivieren. Da ich nicht weiss, ob dies 3% oder 90% der Leser betrifft, wäre ein Echo wichtig, damit ich entscheiden kann, ob ich statt „Links“ nur noch Dateien schicke.

Also los: schreiben Sie mir Ihre Meinung zu allem, was Sie bei mir bewegt hat!

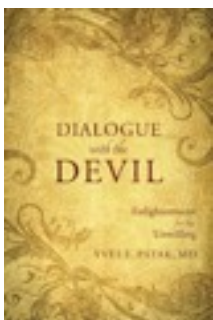
Herzlichen Dank!

Die Weisheit des Tages

„Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe. Und wenn ihr nicht mit Liebe, sondern nur mit Unlust arbeiten könnt, dann ist es besser, eure Arbeit zu verlassen und euch ans Tor des

Tempels zu setzen, um Almosen zu erbitten von denen, die mit Freude arbeiten. Denn wenn ihr das Brot gleichgültig backt, so backt ihr ein bitteres Brot, das den Hunger der Menschen nicht einmal zur Hälfte stillt. Und wenn ihr mit Widerwillen die Trauben presst, so mischt euer Unwille ein Gift unter den Wein. Wenn ihr auch wie Engel singt, ohne den Gesang zu lieben, so macht ihr der Menschen Ohren taub für die Stimmen des Tages und die Stimmen der Nacht.“

Khalil Gibran



„Dialogue with the Devil“ in Kanada angekommen!

Für diejenigen, die den Weg von „Gespräche mit Luzi“ auf die andere Seite der Welt verfolgen möchten, anbei der Link zu einem Interview, das ich gestern mit einem kanadischen Radiosender hatte (The ‚X‘ Zone Radio Show, mit Rob McConnell):

<http://www.xzonepodcast.com/>

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

Tel: 044 362 39 39

Post Scriptum:

Zwei Dinge sind zu unserer Arbeit nötig: Unermüdliche Ausdauer und die Bereitschaft, etwas, in das man viel Zeit und Arbeit gesteckt hat, wieder wegzuwerfen.

Albert Einstein