

# Ein Leben ohne Rückenschmerzen – was für ein beglückender Traum

## 2 hochinteressante Erkenntnisse und 4 ungewöhnliche Tipps, damit Dein Traum Wirklichkeit wird

Lass uns zuerst klären, ob und wie Deine Rückenschmerzen von einem Arzt behandelt werden. Kümmert sich Dein Arzt um Dein Problem, aber findet keine wirkliche Ursache? Besteht die Behandlung nur noch im Verschreiben von Schmerzmitteln und Physiotherapie? Dann bist Du wahrscheinlich, aus ärztlicher Sicht, einer der unzähligen Patienten mit „**unspezifischen Rückenschmerzen**“.

Ganz ehrlich – das ist höchst unbefriedigend, denn Schmerzmittel und Physiotherapie sind keine wirkliche Lösung für Dein Rückenproblem. Du spürst und weißt das und suchst deshalb nach Alternativen.

Wenn Du bereit bist, mit uns einen anderen Ansatz zu verfolgen, könnte es sein, dass Deine Rückenschmerzen schnell nachlassen und langfristig sogar verschwinden.

Aber nun konkret zu unseren Erkenntnissen und unseren Tipps, die wir Dir unbedingt mitteilen möchten, damit Du Dein Rückenproblem **selbst** in den Griff bekommst.

Unsere Erkenntnisse basieren auf eigenen Forschungen und unzähligen Gesprächen mit Betroffenen, die wir analysieren. Die Ergebnisse fließen permanent in unsere Produkte ein. Charakteristisch für unsere Arbeitsweise ist barrierefreies Denken. Wir wollen uns nicht durch Dogmen einschränken lassen. Eigene Beobachtungen, das Ergründen von Gesetzmäßigkeiten und das Hinterfragen von Lehrmeinungen ist fester Bestandteil unserer täglichen Arbeit.

### Unsere 1. Erkenntnis

Die erste Erkenntnis betrifft den Prozess „**Wahrnehmung/Bewertung – Gedanken/Gefühle – Absicht (Wille oder auch Ziel) – Organisation – Funktionalität**“.

Der Prozess „Wahrnehmung/Bewertung – Gedanken/Gefühle – Absicht (Wille, Ziel) – Organisation – Funktionalität“ läuft im menschlichen Organismus ständig ab und zwar in den allermeisten Fällen unbewusst. Hast Du Dir schon einmal überlegt, was Gedanken auslösen können? Gedanken und Gefühle entstehen durch **Wahrnehmung und Bewertung**.

*Stell Dir folgende simple Situation vor:*

**Benny** fährt zu einem wichtigen Termin und merkt, dass die Zeit knapp wird, weil er hinter einem „Sonntagsfahrer“ her zockeln muss. Welche Gedanken und Gefühle werden sich wohl einstellen? Sehr wahrscheinlich ist, dass bei Benny **maximaler Frust und Stress** aufkommt, weil er vermutet, dass es Ärger gibt, wenn er zu spät kommt. Benny sitzt jetzt wie auf heißen Kohlen und lauert permanent auf einen günstigen Moment, an dem er den „Sonntagsfahrer“ hinter sich lassen kann. Sein ganzer Körper, insbesondere seine Rückenmuskulatur, spannt sich an. Sein Organismus ist optimal vorbereitet auf die geplante Aktion und er wird sie ausführen, sobald es geht.

Aber **Egon** reagiert auf das gleiche Geschehen anders. Er denkt: **Ich finde eine Lösung**, die Kuh vom Eis zu holen und bleibt gelassen. Er greift einfach zum Telefon und gibt Bescheid, dass er zu spät kommt. Egon fährt weiter hinter dem „Sonntagsfahrer“ her. Überholen ist ihm zu stressig. Er hat sogar Freude an etwas Entschleunigung. Sein Körper und seine Rückenmuskulatur bleiben locker und entspannt.

Welches allgemeingültige Prinzip lässt sich nun aus diesem Beispiel erkennen?

## **Wahrnehmung/Bewertung**

Nehmen wir eine bestimmte Situation war, bewerten wir sie augenblicklich.

*Am Beispiel:*

*Benny und Egon verspäten sich. Beide bewerten die Situation als schlecht.*

## **Gedanken/Gefühle**

Auf Grund der Bewertung stellen sich schlagartig Gedanken und Gefühle

ein. Welche das sind, ist in unserem Unterbewusstsein gespeichert, als feste Muster. Sie sind von unserer Prägung abhängig. Deshalb reagieren Menschen auf gleiche Situationen verschieden.

*Am Beispiel:*

*Benny vermutet, dass es Ärger gibt und bekommt ein ungutes Gefühl. Egon dagegen denkt, das Problem wird sich lösen lassen. In ihm macht sich ein Gefühl von Gelassenheit breit.*

## **Absicht (Wille, Ziel)**

Aus Gedanken und Gefühlen entwickelt sich eine Absicht (ein Wille, ein Ziel).

*Am Beispiel:*

*Benny entwickelt die Absicht „Ich muss unbedingt überholen“. Bei Egon entsteht die Absicht: „Ich gebe per Telefon Bescheid, dass ich mich verspäte“.*

## **Organisation**

Je nach Absicht bringt unser Organismus, sozusagen vollautomatisch, die Körperfunktionen (z.B. Muskelsystem, Herz- Kreislaufsystem, Nervensystem usw.) auf Trapp, die für die Umsetzung der Absicht gebraucht werden.

*Am Beispiel:*

*Bei Benny spannt sich insbesondere die Rückenmuskulatur stark an. Egon dagegen bleibt entspannt.*

## **Funktionalität**

Die Absicht wird tatsächlich ausgeführt.

*Am Beispiel:*

*Benny überholt den „Sonntagsfahrer“ hektisch, während Egon, statt zu überholen, zum Telefon greift.*

## Was wird durch diese Erkenntnis deutlich?

Es sind unsere, im Unterbewusstsein eingebrannten Denkmuster, die uns bestimmte Handlungen ausführen lassen. Wenn wir es schaffen, uns unsere Denkmuster bewusst zu machen, können wir sie zu unserem Nutzen verändern.

### **Schaffen wir es nicht, laufen wir zeitlebens immer wieder in die gleiche Falle.**

Menschen, die das was ihnen passiert als dauerhaften Stress, permanente Angst oder langanhaltende schwierige Lebensumstände wahrnehmen, empfinden diese Situationen als nichtendende Gefahrenlage. Ihr Organismus ist ständig angespannt, denn es ist ein Urprogramm, dass bei Gefahr unser Organismus dazu befähigt wird, zu kämpfen oder zu fliehen. Ständige Verspannungen der Rückenmuskulatur enden früher oder später in heftigen Dauerschmerzen. Das nennen Mediziner dann „**chronische Rückenschmerzen**“. Der betroffene Mensch befindet sich quasi in einer Dauerschleife.

## Die Lösung für dieses Problem ist einfach und schwer zugleich.

Einfach ist sie, weil man nur in die Entspannung kommen muss (was Egon, s.o., hervorragend praktiziert hat) und schwer ist sie, weil keiner, mal ebenso auf die Schnelle, seine im Unterbewusstsein eingebrannten Denkmuster verändern kann. Aber es ist möglich, da kannst Du sicher sein! Du musst nur eine für Dich passende Strategie finden. Wir hoffen, dass unsere 4 wirklich praktikablen Tipps Dir dabei helfen können.

Immerhin, es ist schon mal gut zu wissen, welche bahnbrechende Veränderung Entspannung hervorbringen kann.

## Du fragst Dich, warum Entspannung so wirkungsvoll ist? Dann lies weiter!

### **Unsere 2. Erkenntnis**

Es geht um nicht weniger, als um das, was uns am Leben erhält.

Um alle Funktionen unseres Organismus, und das sind heftig viele, am Laufen zu halten, braucht er Energie. Sie ist der Kraftstoff für unseren Motor. Da wir Menschen lebendige Wesen sind, nennen wir sie: **LebensEnergie**.

Was wir immer im Auge behalten sollten, ist die Tatsache, dass unsere **LebensEnergie** nicht unbegrenzt vorhanden ist. Jedem Menschen steht nur eine bestimmte Menge zur Verfügung, die je nach Anforderung, immer wieder **verschieden verteilt wird**. Somit liegt auf der Hand, dass wir wirklich sinnvoll mit unserer LebensEnergie umgehen sollten.

Nun stell Dir vor, wie viel LebensEnergie durch eine schmerzhafteste Dauerschleife, also durch eine permanente Anspannung, gebunden wird. Gebundene LebensEnergie steht anderen Lebensprozessen nicht zur Verfügung! Das kann zur Folge haben, dass unsere ganz natürlichen Reparatur und Regenerationsvorgänge auf der Strecke bleiben. Mit unserem Organismus geht es bergab. Ihm fehlt schlicht und einfach die Energie, um alle seine Aufgaben zu erfüllen.

Reparieren und Regenerieren kann sich unser Organismus nämlich nur, wenn er sich in einer Phase der Entspannung befindet. Deshalb ist auch ein natürlicher gesunder Schlaf so wichtig.

Was also hält uns davon ab, Entspannung so oft wie möglich zu praktizieren?

Es sind unsere Gewohnheiten. Wir finden keine Zeit, haben keine Möglichkeiten oder haben keine Idee, wie wir es anstellen sollen. Ausgetretene Wege zu verlassen, erfordern oft gute Motive und sind die eigentliche Schwierigkeit dabei, Veränderungen herbeizuführen. Denke an den Prozess „Wahrnehmung/Bewertung – Gedanken/Gefühle – Absicht (Wille, Ziel) – Organisation – Funktionalität“. Du kannst Deine Gesundheit und Dein Wohlergehen selbst in die Hand nehmen! Beginne mit der Formulierung einer Absicht, die z.B. so lauten könnte: „**Ich will raus aus dieser Misere! Ich will selbst etwas für mich tun! Ich weiß, dass ich es schaffen kann**“.

Wenn Du Deine Absicht verinnerlicht hast, wird Dein Organismus sich darauf einstellen (erinnere Dich an Benny und Egon).

Gib Dir einen Ruck und geh die Sache an! Du wirst schnell feststellen, dass Deine Rückenschmerzen nachlassen. **Aber natürlich kannst Du Dir auch helfen lassen.** Finde heraus, womit Du am besten zurechtkommst.

## **Hier unsere 4 besten Tipps, die es möglich machen können, Deine Rückenschmerzen für immer loszuwerden.**

Das Tolle daran ist, Du brauchst keinen Coach und musst auch nicht Meditation oder sonstige Entspannungstechniken erlernen. **Du bist immer Dein eigener Herr.**

Auch, wenn manches etwas ungewöhnlich oder vielleicht auch albern klingt – versuche es!

### **1. Tipp**

Lächle, so oft es geht. Du wirst merken, wie Dich Dein Lächeln entspannt und zwar sofort.

### **2. Tipp**

Wenn Du eine unangenehme oder bedrohliche Situation wahrnimmst, gewöhne Dir an, zunächst von 1 bis 10 zu zählen.

Damit bewirkst Du, dass nicht sofort Dein Unterbewusstsein die Bewertung der Situation vornimmt. Du verschaffst Dir Zeit, Deine Bewertung bewusst vorzunehmen. D.h. Du kannst kurz prüfen, ob die Situation wirklich so ist, wie sie im ersten Moment aussieht. So steht Dir das Tor offen, eine andere Entscheidung zu treffen als die, die Dir Dein Unterbewusstsein aufgedrückt hätte.

*Kommen wir noch einmal auf Benny und Egon zurück:*

*Wenn Benny beschlossen hätte, dass er nicht bei jeder Gelegenheit in Stress verfallen will (Absicht) und er hätte beim Bemerkten der Verspätung (Wahrnehmung) bis 10 gezählt, wäre er vielleicht auch auf den Gedanken gekommen, per Telefon seine Verspätung mitzuteilen (Absicht).*

### 3. Tipp

Damit Dir Dein Unterbewusstsein in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen nicht ständig seine Meinung ausdrückt, stelle Dir solche Situationen vor und analysiere sie. Dann denke Dir Verhaltensweisen aus, wie Du am liebsten reagieren möchtest. Wenn Du das, nach einigem Üben, tatsächlich praktizieren kannst, wirst Du sofort merken, wie sich die Situation entschärft und Du zu klaren Gedanken und zu sinnvollen Handlungen kommst.

*Beispiele:*

#### **Stress**

*Überlege, ob es nicht andere Methoden gibt, auf Stress zu reagieren, als mit Hektik. Du könntest Dir z.B. sagen: „Alles wird nicht so heiß gegessen, wie es gekocht wird“. Oder Du sagst Dir: „Stopp! Ich muss erst einmal überprüfen, ob Aktionismus jetzt angebracht ist.“ Trainiere das bei jeder Gelegenheit, auch wenn sie noch so unspektakulär ist, damit ein solches Verhalten Dir in Fleisch und Blut übergeht.*

#### **Angst**

*Angst ist der heftigste **Energiekiller** überhaupt. Sie führt zu permanenter Anspannung und das macht krank! Deshalb solltest Du unnötige Angst vermeiden! Könnte doch sein, dass Dir jemand Angst macht, weil er Dich manipulieren will oder Du ziehst Verantwortung an Dich, die Du gar nicht hast. Überfällt oder beschleicht Dich Angst, solltest Du Dir sagen: „Stopp! Ich muss erst einmal überprüfen, ob in Panik verfallen jetzt angebracht ist“. Auch hier ist wichtig: **Du musst es trainieren.***

#### **Ständiges Hungergefühl**

*Ständiges Hungergefühl oder pausenlos auf irgendetwas Appetit zu haben, ist ziemlich unangenehm. Wenn Du aber nicht andauernd Essen möchtest, solltest Du wissen, dass Essen unser Belohnungssystem in Gang setzt. Du könntest Dir z.B. sagen: „Derartige Belohnungen habe ich nicht nötig“ oder „Es gibt schönere Arten, belohnt zu werden“ (kannst Dir ja welche vorstellen).*

## 4. Tipp

Last but not least kann unsere Firma Dir auch etwas anbieten und zwar etwas, was mit Sicherheit unvergleichbar ist.

Es handelt sich um unser **iWell PUR Set**. Wir entwickelten dieses System, um Menschen zu helfen, die ihre **Gesundheit und ihr Wohlergehen** endlich **in die eigene Hand nehmen** möchten. Selbst etwas für sich tun zu wollen, ist schon mal eine hervorragende Absicht, die jetzt nur noch auf die Umsetzung wartet.

Stell Dir die Wirkung eines iWell PUR Sets wie eine Meditation vor, ohne dass Du selbst aktiv meditieren musst. Mit einem iWell PUR Set kommst Du sehr schnell in die Entspannung und Dein Rücken wird es Dir danken. Viele Anwender berichten, dass ihre Rückenschmerzen schon nach 1 bis 3 Anwendungen nachlassen. Und das ist auch ganz logisch, denn nur in der **Entspannung** ist Dein Organismus in der Lage, seine Reparatur- und Regenerierungsprogramme selbst durchzuführen. Dies wird er auch zweifellos tun, denn in einem solchen Zustand steht ihm ja **ausreichend LebensEnergie zur Verfügung**.

Ein iWell PUR Set ist ein effektives Werkzeug, Deine **LebensEnergie** nutzbringend zu **managen** und damit eine **Hilfe zur Selbsthilfe**. Es könnte Dein **LebensEnergieManager** werden.

Wenn Du mehr über Rückenschmerzen und unser iWell PUR Set erfahren möchtest, kannst Du Dich hier <https://ittermann.de/unsere-iwell-systeme/> weiter informieren. Oder Du rufst einfach den kompetentesten Mitarbeiter unserer Firma an: +49 (0)1712242560 .

Auch keine schlechte Idee ist es, wenn Du ihm eine **WhatsUp** schreibst.

Per Mail sind wir natürlich auch erreichbar: [info@ittermann.de](mailto:info@ittermann.de)

Über WhatsUp oder per Mail könnte dann ein Telefontermin vereinbart werden, was wahrscheinlich der beste Weg ist, um schnell in Kontakt zu kommen.

Ralf Ittermann  
Ittermann electronic GmbH  
Köhlergasse 16-18  
99842 Ruhla, Deutschland  
<https://ittermann.de>