

Impulsgeber



Wenn die Schulmedizin nicht mehr reicht...

VIER SCHLÜSSEL FÜR EINEN NEUEN WEG
ZUR NACHHALTIGER VERÄNDERUNG- RAUS
AUS DER HILFLOSIGKEIT, ZURÜCK IN DEINE
SELBSTERMÄCHTIGUNG-
INKLUSIVE REFLEKTIONSFRAGEN



Vielleicht hast du dir diesen Impulsgeber heruntergeladen, weil du gerade an einem Punkt bist, an dem du nicht mehr weiterweißt. Weil du unter **körperlichen oder emotionalen Symptomen** leidest und trotz allem, was du schon versucht hast, keine wirkliche Veränderung eintritt.

Wahrscheinlich hast du schon vieles abgeklärt und ausprobiert und trotzdem ist es noch da. Der Schmerz. Die Entzündung. Oder das, was dich gerade belastet.

Und eigentlich wünschst du dir nur, dass es endlich verschwindet.

Ich kenne diesen Punkt sehr gut.

Bei mir war es die Neurodermitis. Sie hat mich Anfang 20 in eine tiefe Ohnmacht und Resignation geführt. Mein ganzer Körper war entzündet, hat geschmerzt, und nichts hat mehr wirklich geholfen. Auch die Cortisoncreme nicht mehr. Sie war lange meine Rettung gewesen und plötzlich wurde mir dieser letzte Strohhalm genommen.

Ich habe eines Morgens in meinem Schlafzimmer auf dem Boden gelegen, geweint und wollte nicht mehr. Mein Leben hat sich nicht mehr lebenswert angefühlt. Ich habe das Universum angefleht, mir zu helfen:

„Bitte schick mir Hilfe. Ich weiß nicht mehr weiter.“



Heute weiß ich, dass ich an diesen Punkt kommen musste, um etwas zu verändern. Vorher sah ich nicht die wirkliche Notwendigkeit und glaubte auch nicht daran, dass es überhaupt etwas gibt, was mir noch helfen kann. **Ich fühlte mich der Neurodermitis ausgeliefert.**

Vielleicht bist du auch an einem Punkt, der sich für dich ähnlich anfühlt. Ich kann das so gut nachvollziehen.

Was mir als erster Schritt geholfen hat, war, mir selbst mit **Mitgefühl** zu begegnen, einfühlsam und wertschätzend für das, wie schlecht es mir ging, ohne mich dafür zu verurteilen, dass ich meinen Körper hasste und so sehr gegen mich kämpfte.

Oft fehlt uns dieses Mitgefühl, weil wir es nie gelernt haben. Im Gegenteil: Viele von uns haben als Kind eher Vorwürfe als Verständnis erlebt. Wenn wir trotz Lernen eine schlechte Note geschrieben haben, wurde selten gefragt, was wir gerade brauchen oder was helfen würde. Stattdessen kam Kritik.

Ohne Mitgefühl für uns selbst sind wir oft nicht bereit, unsere eigenen Fehler ehrlich anzuschauen, weil wir vermeiden wollen, uns „falsch“ oder „nicht gut genug“ zu fühlen. Doch genau dieses Mitgefühl ist die Grundlage dafür, größere Zusammenhänge überhaupt erkennen zu können.



Was bedeutet das für dich und deine Situation?

Ich lade dich ein, den Blick einmal auf dich zu richten und auszuprobieren, **mitfühlend anzuerkennen, wie schwer es gerade für dich ist** und dass du nicht stark sein oder irgendwas hinbekommen musst.

Das bedeutet nicht, dass du irgendwas gut finden sollst. **Mitgefühl heißt, alle Aspekte deiner selbst wohlwollend zu betrachten.**

Vielleicht kann sich dadurch die Verzweiflung, die sich wie eine 9 oder 10 anfühlt, auf eine 7 oder 8 reduzieren und das ist schon ein großer Schritt. Denn **wenn sich etwas in dir beruhigt, entsteht Raum.** Und erst aus dieser Ruhe heraus werden neue Möglichkeiten sichtbar.



Das Universum hat mir geholfen. Mir wurde eine Heilpraktikerin empfohlen, die mich dabei unterstützte zu verstehen, **warum die Neurodermitis da ist und welche Aufgabe sie hat.**

Ich möchte dabei nicht abstreiten, dass es Veranlagungen gibt und dass Lebensweise oder Ernährung Einfluss auf z.B. entzündliche Schübe haben können. Doch diese Aspekte machen für mich vielleicht 10 Prozent aus, die entscheidenden 90 Prozent lagen darin, die **tieferliegenden Ursachen zu erkennen.**

Es ging um meine **Prägungen, meine Glaubensmuster und meine Vergangenheit.** Unser heutiges Verhalten hat oft viel mit unserer Kindheit zu tun: mit dem, was wir als richtig oder falsch gelernt haben, damit, wie wir uns angepasst haben, um geliebt zu werden, und mit dem, was wir für unsere Wahrheit gehalten haben. **Wir tragen die Geschichte unserer Eltern und unserer Ahnen in uns.** Für mich war es zunächst ungewohnt, diesen Zusammenhang zu sehen. Doch nach und nach haben mir diese **Erkenntnisse** die Augen geöffnet.

Oft erkennen wir diese tieferen Zusammenhänge nicht, weil wir unsere Symptome rein rational erklären: Die Müdigkeit kommt vom anstrengenden Tag, die Rückenschmerzen vom vielen Sitzen, die Erkältung von der Jahreszeit. Und ja, all das kann eine Rolle spielen. Vielleicht zu einem gewissen Teil. Doch vieles liegt tiefer.



Was bedeutet das für dich und deine Situation?

Vielleicht magst du dir einen Moment Zeit nehmen und einen Blick auf deine Vergangenheit werfen. **Was hat dich geprägt? Welche Überzeugungen trägst du in dir? Wie glaubst du, sein zu müssen?**

Oft steckt in unserer Prägung viel Druck, Erwartung und innere Anspannung. Und genau das zeigt sich häufig über den Körper, über Symptome.

Erkennen bringt Klarheit. Und Klarheit ist die Voraussetzung dafür, dass sich etwas verändern kann.



Als ich mehr und mehr verstand, was mich geprägt hat und warum ich so denke und handle, wie ich es tue, ging es für mich darum, **in die Annahme zu kommen.**

Denn **Akzeptanz** lässt uns **innerlich zur Ruhe kommen** und **eröffnet neue Möglichkeiten**. Sie gibt uns die **Freiheit, klarer und gestärkter weiterzugehen**. Und gleichzeitig ist Akzeptanz etwas, das viele von uns nie wirklich gelernt haben. Dinge wurden in richtig und falsch eingeteilt, für echtes Annehmen war oft kein Raum.

Ich erinnere mich gut daran, wie mein Heimweh in meiner Kindheit nicht angenommen und akzeptiert wurde. Es wurde erklärt, relativiert, weggeschoben. Und ich musste einfach „da durch“.

Auch heute bin ich nicht mit allem in meinem Leben in Akzeptanz, und wahrscheinlich werde ich es auch nie vollständig sein. **Es bleibt ein lebenslanger Prozess und ich werde immer besser.**

Die Neurodermitis ist bis heute ein aufmerksamer und zum Glück deutlich dezenterer Wegweiser. Sie zeigt mir sehr klar, wo ich im Widerstand bin, denn **Widerstand ist das Gegenteil von Annehmen.**

Früher war mein Lieblingssatz: „Aber es muss doch...“

Ein Satz, der unglaublich viel Kraft kostet.



Was bedeutet das für dich und deine Situation?

Wo in deinem Leben **wünschst du dir mehr Akzeptanz** oder kannst sie gerade überhaupt nicht fühlen?

Ein erster Schritt kann sein, anzuerkennen, dass du gerade keine Akzeptanz hast. Das allein kann schon entlasten.

Du kannst es auch einmal laut aussprechen:

**„Ich habe gerade keine Akzeptanz dafür, dass...
Und ich akzeptiere, dass ich keine Akzeptanz habe.“**

Spüre, ob sich etwas in dir verändert.



Auf meinem Weg begegnete mir auch das Thema Verantwortung, vor allem **Selbstverantwortung**.

Viele von uns haben **früh gelernt, Verantwortung für andere zu übernehmen**, oft innerhalb der Familie. Ich war darin sehr geübt. Unbewusst habe ich Verantwortung für meine Eltern und meine Omi übernommen. Ihr Leid zu lindern wurde zu einer Aufgabe, die ich nie wirklich erfüllen konnte, weit über ihren Tod hinaus.

Diese Verantwortung habe ich mir selbst gegeben und sie hat mein Leben schwerer gemacht.

Auch das hat mir die Neurodermitis gezeigt.

Was wir oft nicht gelernt haben, ist, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen. Stattdessen wird von **Schuld** gesprochen und die sucht man im Außen, beim anderen. **Genau das ist das Gegenteil von Selbstverantwortung.** Der entscheidende Schritt ist, in die Selbstverantwortung zu kommen und die Verantwortung für andere gehen zu lassen.

Wenn du beginnst, liebevoll für dich als Erwachsene(r) selbst zu sorgen, entsteht ein **Gefühl von Freiheit und Selbstermächtigung**.

Und ja, auch ich bin hier noch auf dem Weg. Besonders in Beziehungen merke ich, wie schnell ich mich wieder verantwortlich fühle. Und der Preis zeigt sich deutlich: zum Beispiel durch Müdigkeit oder ein starkes Bedürfnis zu essen.



Was bedeutet das für dich und deine Situation?

Vielleicht magst du dir einen Moment Zeit nehmen und dich fragen:

Für wen oder was fühlst du dich verantwortlich? Und wie geht es dir damit?

Wie fühlt sich der Gedanke an, nur für dich selbst verantwortlich zu sein? Ist er vielleicht stärkend oder eher beängstigend?

Möglicherweise kannst du dich diesen Fragen nähern, ohne dich zu bewerten. Und wenn nicht, ist auch das in Ordnung. Es geht zunächst nur darum, zu **erkennen und anzuerkennen**, was ist.



Die Neurodermitis ist heute weitgehend abgeklungen, und ich lebe ein deutlich **erfüllteres und friedlicheres Leben**. Und dennoch bleibt sie, ebenso wie z.B. mein unterer Rücken, ein Wegweiser.

Auch die Cortisoncreme hat weiterhin ihren Platz, und ich bin dankbar für diese Unterstützung. Sie hilft mir, aus akuten Phasen herauszukommen, um mich anschließend in Ruhe den tieferen Ursachen zu widmen.

Was ich dir mit diesem Impulsgeber mitgeben möchte, ist:

Durch das Sich Öffnen für die **vier Schlüssel Mitgefühl, Erkennen, Anerkennen und Selbstverantwortung** hast du wieder einen **Einfluss auf dein Leben, wo du dich vorher hilflos ausgeliefert gefühlt hast**.

Es gibt einen Weg, auch wenn du ihn im Moment vielleicht noch nicht klar sehen kannst.

Und ja, dieser Weg kann sich unsicher anfühlen und manchmal überwältigend wirken. Aber **Veränderung beginnt nicht erst am Ende**.

Sie beginnt in dem Moment, in dem du spürst, dass du Einfluss hast.

Schon ein erster Schritt kann etwas in dir verbessern. Und vielleicht ist das Lesen dieser Zeilen genau dieser erste Schritt für dich.



Die **vier Schlüssel** der “Inneren-Schlüssel-Methode” bilden die Grundlage meiner Arbeit mit meinen Klienten, die ich empathisch und klar auf ihrem Weg begleite, **raus der Ohnmacht und Ausweglosigkeit, zurück in die Selbstermächtigung.**

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Ich begleite dich von Herzen gerne, in deinem Tempo, mit dem, was gerade da ist.



Wenn du spürst, dass ich die passende Begleitung für dich sein könnte, lade ich dich ein, dir eine **30-minütige Online- oder Telefonsession** für 100 € zu buchen.

[Terminvereinbarung](#)

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam, was du gerade brauchst und ich gebe dir einen ersten, konkreten Impuls für **deinen nächsten Schritt in eine nachhaltige Verbesserung.**

Ich freue mich, dich kennenzulernen.

Deine Ines

Du erreichst mich auch über  oder 



Wenn die Schulmedizin nicht mehr reicht...

Veröffentlichung: April 2026

Autorin: Ines Gerecht

E-Mail: info@inesgerecht.de

Website: www.inesgerecht.de

Portraitfotos von Ines Gerecht: [Laura Kießling- Waldfrei Fotografie](#)

Die Grundlage der "Inneren Schlüssel-Methode" habe ich im Rahmen meiner Ausbildung bei [Heike Behr](#) erlernt. Sie basiert auf ihrem Ansatz „4 Schlüssel zur nachhaltigen Veränderung“.

Urheberrechtshinweis

©Copyright Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin geholt.

Haftungshinweis Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Alle Inhalte stellen keine professionelle medizinische Beratung, Diagnose, Therapie oder Behandlung dar und dienen nicht als Ersatz für eine Psychotherapie und schulmedizinische Behandlungen.

 Ines Gerecht