

Wie Sie Ihre eingeschlossenen
Emotionen lösen – für mehr Gesundheit
und Wohlbefinden

Vollständig
aktualisierte
und erweiterte
Neuaufgabe

DER EMOTIONS CODE

Bradley Nelson

Mit einem Vorwort von *Tony Robbins*



Wie Sie Ihre eingeschlossenen
Emotionen lösen – für mehr Gesundheit
und Wohlbefinden

Vollständig
aktualisierte
und erweiterte
Neuaufgabe

DER EMOTIONS CODE

Bradley Nelson

Mit einem Vorwort von *Tony Robbins*



Bradley Nelson

Der Emotionscode

Wie Sie Ihre eingeschlossenen Emotionen lösen – für
mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Übersetzt aus dem Englischen von Dr. med Susanne Hufnagel



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe:

The Emotion Code

Copyright © Bradley Nelson, 2019,

Vorwort Copyright © Tony Robbins, 2019

Erschienen mit ISBN 978-1-250-21450-8 bei St. Martin's Press, New York, USA Die Bezeichnungen Emotion Code™, Body Code™ und Heart-Wall™ sowie deren Übersetzungen hat Bradley Nelson / Discover Healing (USA) sich markenrechtlich schützen lassen.

ISBN der Auflagen 1-11: 978-3-86731-076-5

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [https:// dnb.d-nb.de](https://dnb.d-nb.de) abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5 · 79199 Kirchzarten · Deutschland

www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2020

Übersetzung: Dr. med Susanne Hufnagel

Lektorat: Josef K. Pöllath M.A.

Layout und Satz: Atelier Lehmacher, Friedberg b. Augsburg

Umschlaggestaltung: Young Jin Lim

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany ISBN: 978-3-86731-241-7 (Paperback)

ISBN: 978-3-95484-417-3 (epub)

ISBN: 978-3-95484-419-7 (PDF)

Hinweise des Verlags

Dieses Buch informiert über eine neue Selbsthilfemethode zur Befreiung von im Körper eingeschlossenen, gespeicherten, festsitzenden und blockierenden Emotionen. Sie hat sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben.

Die hier beschriebenen Verfahrensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernstesten gesundheitlichen Problemen zu verstehen. Die in diesem Buch abgedruckten Fallbeispiele sind wahrheitsgemäß wiedergegeben; allerdings wurden zur Wahrung der Privatsphäre die Namen geändert. Die Übersetzung der Zitate in diesem Buch stammt – sofern nicht anders vermerkt – von Dr. med Susanne Hufnagel.

Dieses Buch widme ich ...

... meinen wunderbaren Eltern, Bruce A. Nelson und Ruth Nelson, die mich immer geliebt und an mich geglaubt haben. Ich bedauere nur, dass ich das Buch nicht zu Ende bringen konnte, als sie noch lebten, aber ich bin sicher, dass sie es trotzdem gesehen haben.

... Dr. Ida Glynn Harmon und Dr. Alan Bain (Doc und Ida), die den Heilungsprozess meines Körpers unterstützten, als ich ein sehr kranker Junge war, und die mich mit der Welt der Naturheilkunde bekannt machten.

... meinem Lehrer und Mentor, Dr. Stanley Flagg

... meinen wunderbaren Kollegen bei Discover Healing, für all ihre Hilfe, diese heilende Arbeit in die Welt zu bringen.

... meiner Frau Jean, ihren Ideen, Einsichten, Beiträgen, Träumen. Ihre Unterstützung hat diese Arbeit erst möglich gemacht.

... Zu guter Letzt Ihnen, der Leserin und dem Leser. Ich hoffe, dass Ihnen dieses Buch hilft, bessere Gesundheit, größere Freiheit, tiefere Liebe und größeres Glück zu finden – wie dies für so viele Tausende auf der ganzen Welt bisher schon der Fall war.

Inhalt

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[Teil I: Eingeschlossene Emotionen](#)

[1 Eingeschlossene Emotionen: Die unsichtbare Epidemie](#)

[Was sind Emotionen?](#)

[Eingeschlossene Emotionen und Krankheit](#)

[2 Die verborgene Welt eingeschlossener Emotionen](#)

[Bewusstes und Unterbewusstes](#)

[Kommunikation mit dem Körper](#)

[Der Neigetest](#)

[Energiemedizin](#)

[Eingeschlossene Emotionen bei Kindern](#)

[Die Resonanz eingeschlossener Emotionen](#)

[Die duale Wirkung eingeschlossener Emotionen](#)

[Körperliche Auswirkungen eingeschlossener Emotionen ...88 Phobien](#)

[Teil II: Die Welt der Energie](#)

[3 Geheimnisse der antiken Energiemedizin](#)

[Der Geist und sein Tempel](#)

[Gedanken sind Dinge](#)

[Im geheimnisvollen Reich der Quanten](#)

[Das intelligente Universum](#)

[In der Luft schweben](#)

[Botschaften des Wassers](#)

[Das menschliche Energiefeld](#)

4 Heilen mit Magneten

Ihre magnetischen Eigenschaften

Die Kraft Ihrer Intention verstärken

Vorsicht bei der Magnetanwendung

Teil III: Die praktische Anwendung der Emotionscode-Methode

5 Antworten vom Unterbewusstsein erhalten

Der Muskeltest

Unser Unterbewusstsein weiß es am besten

Zu Beginn ein Basistest

Andere testen

Wie Sie sich selbst testen

Die für Sie am besten geeignete Selbsttest-Methode finden

Nonverbale Kommunikation

Überprüfen Sie Ihre Arbeit

6 Eingeschlossene Emotionen lösen

Eine Emotion nach der anderen

Überprüfen Sie Ihre Umgebung

Pränatale eingeschlossene Emotionen

Wenn ein bestimmtes Problem anliegt

Resonanz

Heilung geschieht in Schichten

Der Gedächtnis-Schleier

Präkonzeptionale eingeschlossene Emotionen

Freude finden!

7 Geerbte eingeschlossene Emotionen

Die Bandbreite der geerbten Emotionen

Geerbte Emotionen lösen

Zukünftige Generationen befreien

Vergangene Generationen befreien

8 Die Mauern um unsere Herzen

Das Herz-Gehirn

Herztransplantationen

Die Entdeckung der Herzmauer

Wie unser Leben sein sollte

Kinder und Herzmauern

Die Herzmauer finden und lösen

Der hohe Preis

9 Ersatzpersonen, Stellvertreter und Arbeit auf Entfernung

Testen mit Ersatzpersonen

Wie Sie mit Ersatzperson testen

Einverständnis einholen

Wie Sie mithilfe eines Stellvertreters testen

10 Der Emotionscode und Tiere

Ein Pferd ist ein Pferd

Arbeiten mit Tieren

Erstaunliche Pferdegeschichten

Fazit

Teil IV: Eine bessere Zukunft

11 Leben ohne eingeschlossene Emotionen

Vorstellungen über negative Gefühle in Frage stellen

Sie wählen Ihre Emotionen

Ihr Fokus bestimmt die Realität

Das Gesetz der Anziehung

Widerstand versus Akzeptanz

Über Liebe

Ein persönliches Nachwort: Über das Beten

[Glossar der Emotionen](#)
[Emotionscode-Forschung](#)
[Ressourcen](#)
[Anmerkungen](#)
[Stimmen zum Buch](#)

Vorwort

von TONY ROBBINS

In unserem Leben sind ununterbrochen mächtige unsichtbare Kräfte am Werk, Dinge, die wir oft für selbstverständlich halten, wie Strahlung, Schwerkraft oder Elektromagnetismus: gäbe es zu wenig, wäre das Leben auf der Erde nicht möglich, gäbe es zu viel, wären wir alle tot. Aber wir müssen auch menschliche Emotionen aufnehmen in die Liste der Kräfte, die uns formen. Liebe, Hass, Angst, Wut und Dankbarkeit sind nur einige wenige Emotionen, die das Leben auf einzigartige Weise kraftvoll beeinflussen, so wie alles andere auf der Welt. Deshalb haben Neurowissenschaftler, Psychologen und Physiologen in den letzten Jahrzehnten viel Zeit investiert in die Erforschung und Demonstration der tiefgreifenden Auswirkungen von Emotionen auf unser Denken und Verhalten, aber auch auf unsere persönliche Gesundheit, unser Wohlbefinden, das Energieniveau und die allgemeine Vitalität.

Heutzutage ist es nach einem traumatischen Ereignis oder einer nationalen Tragödie nicht ungewöhnlich, dass Anwender energiemedizinischer Methoden in dokumentierten Fällen Einzelpersonen umgehend dabei helfen, Wege zu finden, Dinge zu verarbeiten und erfolgreich zu heilen. In diesem Zusammenhang hatten meine Frau Sage und ich bereits von Dr. Bradley Nelsons Buch „The Emotion Code“ gehört, es aber noch nicht gelesen. Mehrere uns nahestehende Personen, wie mein persönlicher Trainer Billy und meine beste Freundin und rechte Hand, Mary B., hatten unabhängig voneinander den Emotionscode im Gespräch erwähnt. Als dies zum dritten Mal geschah, spürte Sage intuitiv einen Aufruf. Fasziniert sagte sie zu mir: „Ich glaube, wir sollten diese Leute kennenlernen.“

Ich bat einen Mitarbeiter, Dr. Brad Nelson zu kontaktieren und herauszufinden, ob wir uns treffen könnten. Wir hofften, Brad und seine Frau Jean könnten uns in Florida in unserem Haus besuchen. Wir waren erfreut zu hören, dass sie Zeit hatten; tatsächlich stiegen sie in ein Flugzeug und kamen gleich am nächsten Morgen zu uns. Wir waren neugierig, mehr über die bahnbrechende Arbeit zu hören, die Dr. Nelson in den letzten dreißig Jahren im Bereich der Energiemedizin geleistet hatte. In den darauf folgenden Stunden erzählten Brad und Jean uns ihre Geschichte. Sie berichteten, wie sie zu der Arbeit in der Heilkunst gekommen waren und wie sie von Anfang an auf Gnade vertrauten und sich berufen fühlten, der Menschheit zu dienen. Sie beschrieben die Reichweite ihrer gemeinsamen Mission und ihren Antrieb, einen liebevollen, heilenden Unterschied in der Welt zu bewirken. (Und genau das tun sie mit Sicherheit.)

Brad und Jean teilten uns auch mit, dass sie vor etwa dreißig Jahren mein Kassetten-Programm „Personal Power“ aus meiner alten Zeit der Info-Videos erworben hatten. Sie hatten sich zu dieser Zeit in einer schwierigen Lage befunden, daher hörten sie sich das 30-Tage-Programm an, machten die Übungen, die ihnen geholfen hatten, ihre Heilungsarbeit in ihrer ersten Praxis als Chiropraktiker aufzunehmen sowie innerhalb von sechzig Tagen auch ein neues Zuhause zu haben. Ich freute mich sehr zu hören, dass ich bereits unwissentlich eine Rolle in ihrem Leben gespielt hatte und dass wir schon längst aus der Ferne miteinander verbunden waren.

In der klinischen Umgebung lernte Brad durch spezifische Beobachtung und einflussreiche Mentoren, seine eigene spirituelle Praxis des Betens und Bittens um Unterstützung vor jeder Patientenkonsultation zu erweitern. Brad war fest entschlossen, sich nicht nur auf das jeweils vorhandene Symptom zu konzentrieren, sondern auch auf die tiefe innere Weisheit als Quelle der Führung zu hören, um in den Menschen etwas bewirken zu können. Ich habe mit vielen großartigen Ärzten gesprochen, die massive Durchbrüche für Menschen erreicht haben, die mit einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen konfrontiert sind, und dies ist eine gängige Praxis unter ihnen. (Eine wertvolle Lektion für die Zukunft, sich jenseits der Grenzen dessen zu bewegen, was der Verstand uns sagen kann.) Manchmal

kamen Patienten zu Dr. Nelson, die sehr schwierige und schmerzhafte gesundheitliche Herausforderungen hatten, und er war sich nicht sicher, was er tun sollte. Zu dieser Zeit verließ er sich auf seine höhere Macht, ihn zu den Ursachen jeder Krankheit zu führen.

Was wir an Dr. Bradley Nelson wirklich bewundern, ist sein Antrieb, Menschen zu befähigen, besser in der Lage zu sein, sich selbst zu heilen. Das kann ich nachvollziehen, denn ich bin selbst immer auf der Suche nach dem, was ich als profundes Wissen bezeichne. Was ist profundes Wissen? Für mich bedeutet es, wenn man etwas lernen kann, das so einfach ist, dass man es sofort anwenden kann, um sein eigenes Leben oder das Leben eines anderen zu verändern. Diese Art von Erkenntnissen und Werkzeugen sind von unschätzbarem Wert für die Schaffung von mehr Lebensqualität und absolut unerlässlich im Bereich der Gesundheit und des Wohlbefindens, wo es so wichtig ist, persönlich die Verantwortung für die eigene emotionale und körperliche Vitalität zu übernehmen.

Mit dieser lebendigen Lebensaufgabe tief in seinem Herzen verankert, die ihn bei jedem Schritt leitet, sind Brad und Jean Nelson ohne viel Aufhebens durch die Welt gereist, um Menschen zu lehren, wie sie die Lasten ihrer emotionalen Vergangenheit loswerden können, und sich selbst zu heilen. In den letzten dreißig Jahren hat er Tausende von zertifizierten Emotionscode-Anwendern ausgebildet, die bereitstehen, um mit denen zu arbeiten, die Bedarf haben. Komplexität ist der Feind der Umsetzung. Es ist eine schöne Sache, wenn etwas nicht nur effektiv, sondern auch einfach in der Anwendung und leicht zu erlernen ist. Es ist gut zu wissen, dass wir das, was Dr. Brad Nelson herausgefunden hat, nehmen und auf unser eigenes Leben anwenden können, von zu Hause aus, und nicht nur uns selbst, sondern auch unseren Lieben damit helfen können. Laut Dr. Nelson kann jeder die in diesem Buch vorgestellten Prinzipien anwenden, die einzige Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft zu lernen.

Später am Abend luden Dr. Brad und Jean Nelson uns ein, ihre Heilungsarbeit aus erster Hand zu erfahren. Wir waren uns nicht wirklich sicher, was wir erwarten konnten, aber wir waren fasziniert. Was hatten wir schließlich zu verlieren, außer unseren emotionalen Ballast? Die beiden

arbeiten gern im Team, um eventuell vorhandenes Ungleichgewicht im Körper aufzudecken. Es war erstaunlich zu sehen, wie schnell sie energetische Störungen durch Ereignisse aus der Kindheit und konditionierte Familienmuster feststellen konnten. Es hat uns nicht überrascht, wie alles im Körper von unseren Gefühlen und unserem Denken beeinflusst wird. Es war jedoch eine Überraschung zu sehen, wie leicht jemand, der den Emotionscode anwendet, in der Lage ist, die gespeicherte Energie eines alten emotionalen Traumas zu identifizieren und in Sekundenschnelle zu lösen. Vor Kurzem haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass traumatische Erinnerungen im Körper archiviert und sogar mit dem Nachwuchs geteilt werden. Da der Emotionscode für die benötigten Informationen auf das Unterbewusstsein zugreift, können auch geerbte Emotionen von den Vorfahren aufgedeckt und gelöst werden.

Das Schöne am Emotionscode-Prozess ist, dass wir, wenn eine eingeschlossene Emotion aufgedeckt wurde, diese nicht erneut durchleben mussten – wir mussten nicht einmal darüber sprechen. Dr. Brad und Jean Nelson entfernten einfach die emotionale „Ladung“ und lösten jede energetische Blockade auf. Sage und ich sind so dankbar, dass diese Heilmethode entwickelt wurde. Wir schätzen die Begegnung mit Brad und Jean sehr und sind zutiefst dankbar für die Zeit, die sie mit uns verbrachten. Wir haben sofort ihr Licht erkannt und sind dankbar, sie liebe Freunde nennen zu dürfen.

Die letzten vier Jahrzehnte meines Lebens habe ich damit verbracht, Menschen zu helfen, ihre früheren Erlebnisse und einschränkenden Überzeugungen zu überwinden und die emotionale Fitness zu erhöhen. Ich bin begeistert von dem Verständnis, das der Emotionscode zu dem Weg des persönlichen Wachstums und erweiterter Identität hinzufügt. So ist eine außergewöhnliche Lebensqualität für jeden wirklich erreichbar, der sich von der Vergangenheit befreien und innerlich wachsen möchte.

Ich glaube, dass die Entdeckungen in diesem Buch unser Verständnis fördern, wie wir emotionale Erfahrungen speichern und damit auch unser Leben verändern können. Der Emotionscode hat bereits viele Leben auf der Welt verändert, und ich hoffe, dass dieses einfache Werkzeug, das Heilung

für sich selbst und andere ermöglicht, noch Millionen von Menschen gebracht werden kann. Sage und ich sind sehr dankbar für dieses geschätzte Ehepaar, für ihre Arbeit und ihre liebevolle Güte. Wir sind sehr dankbar für den Emotionscode. Danke fürs In-die-Welt-Bringen für uns alle!

Danksagungen

Mein ausdrücklicher Dank geht an diejenigen, die bei der Entstehung dieses Werkes mitgeholfen haben:

An meine Patienten, dafür, dass ich ihr Freund und Therapeut sein durfte, und dafür, dass ich ihre Geschichten mitteilen durfte.

An meinen Bruder Greg, der mich in die Arbeit mit Magneten zu Heilzwecken und in eine neue Sichtweise eingeführt hat.

An meinen Bruder Bruce, der mir die Kraft der Absicht und die Kraft der bedingungslosen Liebe nahegebracht hat.

An meine Schwestern Michele und Noelle für ihre Ermutigung und Zuneigung.

An meine Tochter Natalie für ihre Einsichten und ihre erstaunlichen Fähigkeiten im Schreiben und Editieren.

An meine Tochter Sara für ihre ausgezeichneten Fähigkeiten in der Fotografie.

An meinen Literaturagenten Tom Miller für seine Hilfe bei der Suche nach dem richtigen Verleger.

An meinen Verleger Joel Fotinos von St. Martin's Press für seinen Glauben an die Botschaft und seine Vision für die Welt.

Meinen Freunden Tony und Sage Robbins für ihre Offenheit und Großzügigkeit und für ihre Bereitschaft, zur Heilung der Welt beizutragen und dem Licht zu dienen.

An meine Frau Jean dafür, dass sie mit mir durch dick und dünn gegangen ist, dass sie meine Inspiration, meine Unterstützung und meine beste Freundin ist.

Und schließlich an Gott, der meine Gebete beantwortet hat, der mich mit den Gaben gesegnet hat, die ich für diese Arbeit benötige, der mich zu einem

Werkzeug für Heilung gemacht hat und der mich auf dem Weg des Lebens geführt hat.

Hinweis für den Leser

Der Emotionscode ist eine Selbsthilfemethode, die sehr häufig hervorragende Ergebnisse und großen Nutzen sowohl physischer als auch emotionaler Natur hervorbringt. Dennoch ist diese Methode eine relativ neue Entdeckung, die noch nicht gründlich wissenschaftlich untersucht wurde.

Die Erfahrungsberichte in diesem Buch wurden alle wahrheitsgemäß wiedergegeben, jedoch wurden die Namen in einigen Fällen zum Schutz der Privatsphäre geändert. Dieses Buch basiert auf den persönlichen Beobachtungen und Erfahrungen von Dr. Bradley Nelson und anderen, die diese Methode angewendet haben. Sie, die Leserin und der Leser, müssen in jedem Fall hundert Prozent Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit übernehmen sowohl physisch als auch emotional. Der Emotionscode darf nicht falsch ausgelegt oder zur Diagnose des Vorhandenseins oder Nichtvorhandenseins einer bestimmten geistigen, körperlichen oder emotionalen Krankheit verwendet werden. Weder der Muskeltest noch der Neigetest sollten zur Diagnose des Vorhandenseins oder Nichtvorhandenseins irgendeiner Krankheit angewendet werden.

Dieses Buch ist nicht als Ersatz für die Dienste von Gesundheitsexperten gedacht. Weder Autor noch Herausgeber sind für Folgen verantwortlich, die denjenigen entstehen, die die hier besprochene oder gelehrte Vorgehensweise anwenden. Jegliche Anwendung des auf den folgenden Seiten dargestellten Materials liegt im Ermessen des Lesers und in seiner alleinigen Verantwortung. Die in diesen Materialien enthaltenen Informationen sind für den persönlichen Gebrauch bestimmt und nicht für die Ausübung der Heilkunst, es sei denn, dies ist gesetzlich zulässig. Keine der in diesen Materialien enthaltenen Darstellungen ist als medizinischer Ratschlag gedacht und sollte nicht für Diagnosen oder als medizinische Behandlung verwendet werden. Für die Diagnosestellung oder Behandlung jeglichen medizinischen Problems konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Einzelne Ergebnisse können variieren. Autor und Herausgeber geben keinerlei Zusicherungen oder Garantien und übernehmen keinerlei Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Inhalte und lehnen insbesondere jegliche implizite Gewährleistung der Eignung für einen bestimmten Zweck ab. Weder Autor noch Herausgeber können gegenüber einer Person oder Einrichtung für Verluste oder zufällige Schäden oder Folgeschäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der hierin enthaltenen Informationen oder Anleitungen verursacht oder angeblich verursacht wurden, haftbar oder verantwortlich gemacht werden.

Einleitung

Es war äußerst erfreulich, das erstaunliche Wachstum und die Akzeptanz zu erleben, die energetische Arbeit seit der ersten Veröffentlichung des Buches „Der Emotionscode“ im Jahr 2007 erfahren hat. Ich habe oft betont, dass mich alle Erfahrungen meines Lebens darauf vorbereitet haben, dieses einfache und schöne Werkzeug in die Welt zu bringen. Ich bin davon überzeugt, dass diese Methode von oben kommt, von der göttlichen Quelle aller Wahrheit. Und sie kommt zu einer Zeit in die Welt, in der sie dringend gebraucht wird.

In einer Phase, in der ich um Hilfe von oben bat, um mein Leben in die richtige Richtung zu lenken, wies mich eine sehr kraftvolle und klare Antwort auf mein Gebet an, in Richtung Heilkunst zu gehen.

Der Emotionscode ist eine energetische Methode, die ich Anfang der 1990er-Jahre in meiner kleinen holistischen Klinik in Südkalifornien entwickelt habe. Ich stellte sie zusammen, während ich täglich an Patienten arbeitete, und stellte dabei fest, was funktionierte bzw. nicht funktionierte, und fand alles über jede Art von Heilmethoden heraus, die meine Kollegen anwendeten. Darüber hinaus lernte ich auch aus alten Texten über Heilung. Meine begabte Frau Jean arbeitete dabei an meiner Seite. Sie ist einer der intuitivsten Menschen, die ich je kennengelernt habe, und sie erwies sich als eine große Hilfe für mich. Ich entwickelte auch eine private, persönliche Gewohnheit, schnell und still um Gottes Hilfe für jeden Patienten, den ich behandeln wollte, zu bitten, und so sammelte ich nach und nach und manchmal plötzlich Puzzleteile der Inspiration von oben.

Seit 2009 habe ich in Hunderten von Radiosendungen gesprochen und viele Fernsehauftritte absolviert. Ich habe Menschen aus allen Gesellschaftsschichten die Emotionscode-Technik gelehrt, und ich hatte das große Vorrecht zu sehen, wie sie in weit entfernten Gebieten auf der ganzen

Welt Wurzeln schlägt und wächst. Ich habe miterlebt, wie Tausende von Menschen ihre eigenen heilenden Fähigkeiten entwickelten, die sie sonst nie entdeckt hätten. Viele Ehen wurden gerettet, viele Fälle von Depressionen, Angst und Panikattacken wurden geheilt. Menschen konnten sich von Schmerz befreien und lang ersehnten Frieden finden. Mein Team von Discover Healing hat Tausende von Menschen aus der ganzen Welt im Emotionscode und im Body Code ausgebildet und zertifiziert.

Viele dieser zertifizierten Emotionscode- und Body-Code-Anwender verdienen ihren Lebensunterhalt, indem sie anderen helfen. Sie arbeiten mit Klienten, deren Leben sich oft für immer verändert – auch wenn sich Anwender und Klient vielleicht nie persönlich treffen.

Ich betrachte mich selbst als Boten für diese Methode, das ist alles. Ich bin das Sprachrohr, der Lehrer. Ich glaube, dass dies meine Aufgabe in dieser Welt ist: Der Welt zu sagen, dass Heilung möglich ist. Der Welt zu sagen, dass wir dort oben einen göttlichen Schöpfer haben, der real ist, der lebt, der uns liebt, der will, dass wir geheilt werden, der will, dass wir wachsen, dass wir unsere heilenden Gaben entdecken, um Hilfe bitten und schließlich in unsere himmlische Heimat zurückkehren, nachdem wir gelernt haben, bedingungslos zu lieben. Wenn wir versuchen, anderen zu helfen und dabei um göttliche Hilfe bitten, dann greifen wir auf eine Quelle unbegrenzter Macht zurück, eine Quelle, die uns nichts anderes als bedingungslose Liebe bietet, die ein vollkommenes Verständnis dafür hat, wer wir wirklich sind, einschließlich des glorreichen Potenzials, das jeder von uns in sich trägt.

Unser *emotionaler Ballast* steht unserer Entwicklung zur besten und reinsten Version unseres Selbst im Weg. Wie Sie in diesem Buch erfahren werden, stammt ein Teil Ihrer Altlasten aus Ihren eigenen Lebenserfahrungen, und einen anderen Teil haben Sie aus dem Leben und von den Schwierigkeiten Ihrer Vorfahren geerbt. So oder so wird der Emotionscode Sie in die Lage versetzen, diese emotionalen Lasten zu finden und zu lösen, nicht nur von sich selbst, sondern auch von Ihren Familienmitgliedern und anderen geliebten Menschen. Sie können den Emotionscode verwenden, um das Leben all derer dramatisch zu verändern, die Ihnen wichtig sind, einschließlich Ihrer Haustiere!

Öffnen Sie Ihr Herz und Ihren Verstand, und ich werde Sie auf eine Reise mitnehmen und Ihnen die kraftvollste, effizienteste und doch einfachste Methode energetischer Arbeit nahebringen, die je entwickelt wurde: den Emotionscode.

Teil I

Eingeschlossene Emotionen

Eingeschlossene Emotionen: Die unsichtbare Epidemie

Wahrheit ist oft befremdlicher als Dichtung, weil die Dichtung sozusagen gehalten ist, im Rahmen des Wahrscheinlichen zu bleiben, die Wahrheit hingegen nicht.

MARK TWAIN

Was wären Sie ohne Ihre Emotionen? Wenn die Gesamtsumme all Ihrer Erfahrungen den Wandteppich Ihres Lebens ausmacht, dann sind die Gefühle, die Sie erlebt haben, das, was die Farbe des Wandteppichs ausmacht.

Versuchen Sie einen Moment lang, sich eine Welt vorzustellen, in der keine Emotionen aufkommen könnten. Es wäre nicht möglich, Freude zu empfinden. Keine Gefühle des Glücks, der Nächstenliebe oder der Güte. Niemand könnte Liebe empfinden, es gäbe keinerlei positive Emotionen jeglicher Art.

Auf diesem imaginären emotionslosen Planeten gäbe es auch keine negativen Emotionen. Keine Sorgen, keinen Ärger, keine Niedergeschlagenheit und keine Trauer. Auf einem solchen Planeten zu leben wäre ein ödes Dahinvegetieren. Ohne die Fähigkeit, Gefühle zu verspüren, wäre das Leben auf einen farblosen mechanischen Ablauf zwischen Wiege und Grab reduziert. Seien Sie dankbar, dass Sie Gefühle empfinden können!

Aber gibt es nicht auch Emotionen, die Sie lieber nicht verspürt hätten? Wenn Sie so sind wie die meisten Menschen, dann hatte Ihr Leben auch seine Schattenseiten. Wahrscheinlich haben auch Sie Momente der Beunruhigung oder der Trauer, des Ärgers, der Frustration oder der Angst

erlebt. Vielleicht haben Sie Zeiten der Sorge, der Niedergeschlagenheit, der geringen Selbstachtung oder der Hoffnungslosigkeit durchgemacht. Oder vielleicht waren es bei Ihnen andere Emotionen aus der großen Bandbreite negativer Gefühle.

Sie bemerken dabei vielleicht nicht, dass einige dieser negativen Emotionen, die Sie erlebt haben, Ihnen jetzt auf subtile Art und Weise Probleme bereiten, ja sogar Schaden anrichten können, auch wenn das ursprüngliche Empfinden dieser Gefühle schon lange zurückliegt. Ja, einige Ihrer früheren Erlebnisse können Sie jetzt noch auf subtile, jedoch schädliche Art und Weise beeinflussen. Der Emotionscode ist eine Methode, die es ermöglicht, diese alten Emotionen ausfindig zu machen und für immer aufzulösen.

Ein großer Teil unserer Probleme wird von negativen emotionalen Energien verursacht, die sozusagen in uns *eingeschlossen* sind. Der Emotionscode ist eine einfache und kraftvolle Methode, um diese eingeschlossenen Energien aufzufinden und zu lösen.

Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass sie ein wesentlich gesünderes und glücklicheres Leben führen können, seitdem sie sich von diesen alten, im Körper gespeicherten Emotionen befreit haben. Jede einzelne dieser eingeschlossenen Emotionen kann sowohl körperliche als auch emotionale Probleme verursachen.

Die folgenden aus dem Leben gegriffenen Beispiele veranschaulichen, wie das Lösen eingeschlossener emotionaler Energien mit dem Emotionscode plötzliche und erstaunliche Verbesserungen der körperlichen und emotionalen Befindlichkeit bewirken kann:

- Die lähmenden Hüftschmerzen von Allison verschwanden augenblicklich, und sie konnte noch am gleichen Abend in ihrer Aufführung tanzen ...
- Lindas fortwährende suizidale Depression verschwand ...
- Jennifers chronische Ängstlichkeit war verschwunden, und sie empfand die uneingeschränkte Zuversicht, nach der sie sich schon

immer gesehnt hatte ...

- Laura konnte zum ersten Mal in ihrem Leben die Liebe Gottes verspüren ...
- Sandra war endlich in der Lage, den Ärger über ihren Ex-Mann abzuschütteln und eine wunderbare Liebesbeziehung mit einem neuen Mann einzugehen ...
- Julia bestand ihre Prüfung mit Auszeichnung, nachdem sie zuvor mehrmals durchgefallen war ...
- Larrys Schmerzen im Fuß und sein Hinken verschwanden ...
- Connies Allergien waren wie weggeblasen ...
- Mikes unüberwindbares Gefühl des Grolls gegenüber seinem Vorgesetzten, das er zwei Jahre lang gehegt hatte, löste sich in Luft auf ...
- Yolanda konnte endlich abnehmen, nachdem sie es schon über Jahre hinweg erfolglos versucht hatte ...
- Johannas Bulimie war nach einer Woche weg ...
- Toms Sehvermögen verbesserte sich ...
- Jims Schulterschmerzen verschwanden ...
- Maggies Karpaltunnelsyndrom war nicht mehr nachweisbar ...
- Sandy hatte wegen ihrer Knieschmerzen schon drei verschiedene Ärzte aufgesucht – sie hörten binnen Sekunden auf ...
- Carolines Alpträume, die sie seit mehr als dreißig Jahren gequält hatten, kamen nach einer Woche nicht mehr wieder ...

Ich habe jedes einzelne dieser Ereignisse selbst erlebt und noch viele weitere ähnliche Erlebnisse gehabt. In all den Jahren der Praxis und des Lehrens habe ich unzählige, fast wie Wunder anmutende Heilungen wie die hier genannten gesehen, die alle nur durch das Lösen eingeschlossener Emotionen mit dem Emotionscode zustande kamen.

Meine Absicht mit diesem Buch ist es, Ihnen zu erklären, wie Sie solche eingeschlossenen und blockierenden Emotionen bei sich selbst und anderen

auffinden und lösen können.

Ob Sie Arzt sind oder Fischer, Hausfrau oder Teenager – Sie können den Emotionscode erlernen. Es ist einfach.

Jeder hat die Fähigkeit zu lernen, wie man sich von den sehr realen und schädlichen Auswirkungen der im Körper eingeschlossenen Emotionen befreien kann.

Was sind Emotionen?

Im Laufe der Tage und Jahre Ihres Lebens verspüren Sie fortwährend das eine oder andere Gefühl. Diese Gefühle, die Sie haben, dienen alle einem Zweck: Sie geben Ihnen Motivation und Richtung, außerdem vermitteln sie Kommunikation von Ihrem Körper, Ihrem höheren Selbst und dem Göttlichen. Auch negative Emotionen können nützlich sein, selbst wenn sie manchmal unangenehm oder schmerzhaft sind. Jeder von uns erlebt zeitweise emotionale Extreme. Dies scheint Teil dessen zu sein, was es bedeutet, Mensch zu sein.

Unsere Gefühle kommen nicht aus dem Nichts – sie werden von unserem Körper erzeugt, basierend auf zwei Kriterien: auf dem, was wir im Moment erleben, und auf in unserem Körper und Verstand gespeicherten Informationen aus früheren Erfahrungen. Ob wir nun Glück oder Scham empfinden, dieses Gefühl kommt aus unserem tiefsten Inneren, und zwar aus einem bestimmten Grund.

Woraus bestehen Emotionen? Wir werden dies später im Buch ausführlicher darstellen. Einfach ausgedrückt, bestehen Emotionen aus Schwingungen reiner Energie. Jede Emotion hat ihre eigene, einzigartige Schwingungsfrequenz.

Alles im Universum besteht aus Energie, und Emotionen sind da keine Ausnahme. Die Quantenphysik hat bewiesen, dass Energien andere Energien beeinflussen. Daraus folgt, dass wir von der Energie unserer Emotionen beeinflusst werden, weil auch unser Körper aus Energie besteht. Diese einfache Tatsache ist der Grund dafür, dass unsere Emotionen uns auf

mentaler, emotionaler und physischer Ebene tiefgreifend beeinflussen können.

Die emotionale Erfahrung in Kürze

Drei Dinge geschehen, wenn wir ein Gefühl erleben:

- Erstens erzeugt unser Körper die emotionale Schwingung.
- Zweitens beginnen wir, das Gefühl und alle dazugehörigen Gedanken oder körperlichen Empfindungen zu verspüren, die damit einhergehen.
- Drittens entscheiden wir uns dafür, die Emotion loszulassen und weiterzugehen, meist nach einigen Sekunden oder Minuten. Dieser letzte Schritt wird *Verarbeitung* genannt, und wenn er abgeschlossen ist, haben wir diese emotionale Erfahrung erfolgreich hinter uns gelassen, und daraus sollten uns keine Probleme entstehen.

Wird jedoch entweder der zweite oder der dritte Schritt unterbrochen, ist die emotionale Erfahrung unvollständig, und es ist wahrscheinlich, dass die Energie der Emotion im Körper eingeschlossen wird.

Wir verstehen noch nicht alle Gründe, warum Emotionen manchmal nicht vollständig verarbeitet werden. Es scheint, dass je überwältigender oder intensiver eine Emotion ist, desto wahrscheinlicher wird sie eingeschlossen. Es könnte auch andere Gründe geben, z.B. Schwäche im Körper oder viele bereits vorhandene alte eingeschlossene Emotionen mit ähnlicher Schwingung, aber wir werden später noch eingehender darauf eingehen.

Was ist eine eingeschlossene Emotion?

So gern wir auch einige der emotional schwierigen Zeiten, die wir durchlebt haben, vergessen würden, der Einfluss dieser Ereignisse kann in Form von eingeschlossenen Emotionen an uns haften bleiben. Manchmal können wir uns bewusst an Herausforderungen erinnern, manchmal nicht. Ob Sie sich an ein schmerzliches Ereignis erinnern oder nicht, spielt nicht wirklich eine Rolle, denn Ihr Unterbewusstsein *erinnert sich*, und bei der Emotionscode-Anwendung können wir auf diese Information zugreifen. Viele Menschen, die ein extremes Trauma durchgemacht haben, haben Jahre ihres Lebens

ausgeblendet und erinnern sich an fast nichts davon, aber der Emotionscode erlaubt es uns, das Bewusstsein vollständig zu umgehen. Stattdessen können wir Zugang zu wichtigen Informationen über eingeschlossene Emotionen aus dem Unterbewusstsein erhalten.

Jedes Mal, wenn Sie eine Emotion in sich einschließen, bleiben Sie mitten in dem traumatischen Ereignis stecken, das Sie erlebt haben. Anstatt also einen Moment des Ärgers oder eine vorübergehende Periode von Trauer oder Niedergeschlagenheit einfach hinter sich zu lassen und das Leben fortzusetzen, verbleibt die betreffende negative emotionale Energie dann in unserem Körper und kann dort potenziell beträchtlichen physischen und emotionalen Stress verursachen. Die meisten Menschen sind sehr erstaunt darüber, dass die Redewendung von emotionalen Lasten wörtlicher zu nehmen ist, als sie es sich vorstellen können. Eingeschlossene Emotionen bestehen in der Tat aus genau definierten Energien mit einer bestimmten Form und Ausprägung. Sie sind zwar unsichtbar, aber dennoch sehr real.

Mikes Groll

In dieser Begebenheit erzählt ein kanadischer Lehrer, wie aus einer schwierigen Situation eine eingeschlossene Emotion zurückblieb, die er anschließend mit sich herumtrug und die sein Leben negativ beeinflusste.

Als ich vor einigen Jahren an einer Schule unterrichtete, kam ich mit der Rektorin der Schule nicht sehr gut aus. Fast vom ersten Tag an stritten wir ständig über das eine oder andere Thema. Sie benahm sich mir gegenüber extrem feindselig, nachtragend und in jeder Hinsicht herablassend. Schließlich kam es in dem Schuljahr im Januar so weit, dass ich so nicht mehr arbeiten konnte. Ich ging zu meinem Arzt und ließ mich krankschreiben. Er sagte zu mir: „Nehmen Sie eine Auszeit, versuchen Sie, sich zu regenerieren und wieder zu Kräften zu kommen.“ Das tat ich drei Monate lang, danach ging ich bei guter Gesundheit wieder zur Arbeit. Der Arzt hatte allerdings die Bedingung gestellt, dass ich nicht in die gleiche Situation mit dieser unangenehmen Rektorin zurückkehren dürfe.

So weit, so gut. Dennoch ließen mich die negativen Gefühle bezüglich dieser Rektorin und im Hinblick auf die gesamte Situation nie vollständig los. Sie kamen oft wieder hoch, ich geriet dann ins Grübeln und Nachdenken, ich fühlte, dass mein Blutdruck anstieg, und ich spürte den ganzen Ärger und Groll darüber, wie ich behandelt worden war, in mir hochsteigen. Die Tatsache, dass das Ganze für diese Rektorin keine disziplinarischen Konsequenzen nach sich gezogen hatte, obwohl sie bereits seit Längerem für ihr feindseliges Verhalten gegenüber Kollegen mit anderer Auffassung von Führungskompetenz bekannt war, ärgerte mich sehr.

So ging es zwei Jahre weiter. Ich konnte nachts nicht richtig schlafen, weil mich das immer noch sehr belastete. Als wir dann einige Zeit später nach Südkalifornien reisten, suchte ich Dr. Nelson in seiner Sprechstunde auf. Er löste eine eingeschlossene Emotion von Groll auf. Dabei verspürte ich sehr deutlich, dass etwas von mir abfiel. Auch wenn ich diese Frau immer noch nicht leiden kann, habe ich doch seit diesem Moment die negativen Gefühle ihr gegenüber, den Groll und den Ärger, der mir jahrelang zu schaffen gemacht hatte, nicht mehr verspürt. Mein Blutdruck normalisierte sich seitdem wieder. Das ist der Bericht einer aufgelösten emotionalen Blockade nach den Prinzipien des Emotionscodes von Dr. Nelson. – Mike B.

Gefühlte Geiselhaft

Fühlen Sie sich manchmal so, als ob Sie an einer Belastung zu tragen oder mit einer Einschränkung zu kämpfen hätten, die Sie nicht recht zuordnen können? Vielleicht verläuft Ihr Leben nicht so, wie Sie es sich erhofft haben. Vielleicht misslingen jedes Mal aufs Neue Ihre Versuche, dauerhafte Beziehungen aufzubauen. Möglicherweise wünschen Sie sich, dass bestimmte Ereignisse Ihrer Vergangenheit niemals passiert wären, aber Sie fühlen sich machtlos und nicht in der Lage, darüber hinwegzukommen. Vielleicht haben Sie sogar das unangenehme Gefühl, dass Ihre Gegenwart auf vage und undefinierbare Art und Weise eine Geisel Ihrer Vergangenheit ist.

Jennifers Selbstsabotage

Der Bericht von Jennifer ist ein gutes Beispiel dafür, dass eingeschlossene Emotionen ein Hindernis darstellen können. Sie war eine gute Freundin meiner Tochter, eine lebensfrohe Studentin mit besten Zukunftsaussichten. Zu Beginn der Sommerferien besuchte sie uns, als sie auf dem Weg nach Hause war. Am College ging es ihr gut, doch äußerte sie sich besorgt darüber, dass ihr Ereignisse aus ihrer Vergangenheit immer noch zu schaffen machten, und sie fragte sich, ob sie wohl unter alten eingeschlossenen Emotionen litt.

Sie erzählte mir, dass sie im Jahr vorher eine stürmische Liebesbeziehung mit einem jungen Mann gehabt habe. Seit diese Beziehung beendet wurde, fühlte sie sich bei jeder neuen Begegnung unsicher und hatte eine unbegründete Angst vor Bindung, die sie nicht überwinden konnte. Sie hatte den Eindruck, dass sie jede neu entstehende Beziehung unabsichtlich selbst sabotierte. Ich testete sie und entdeckte tatsächlich mindestens eine eingeschlossene Emotion, die zu ihrem Problem beitrug.

Da sie weit von uns entfernt lebte, brachte ich ihr bei, wie sie fortfahren konnte, ihre eingeschlossenen Emotionen selbst zu lösen. Sie erlernte den Emotionscode leicht und schnell und fand selbst mehrere eingeschlossene Emotionen in ihrem Körper. Die erwähnenswerteste davon war eine Emotion der *kreativen Unsicherheit*. Dieses spezielle Gefühl resultiert aus einem mangelnden Vertrauen in sich selbst, neue Dinge zu schaffen, vom Malen eines Bildes über das Aufnehmen einer neuen Arbeit bis zum Beginn einer neuen Beziehung und vielem mehr. Jennifer hatte dieses Gefühl in ihrer alten Beziehung erlebt, und im weiteren Verlauf hatte sie diese Emotion in sich eingeschlossen. Jetzt löste sie innerhalb weniger Minuten diese kreative Unsicherheit (neben anderen eingeschlossenen Emotionen) aus ihrem Körper und setzte dann ihre Fahrt nach Hause fort.

Wenige Tage später erhielt ich einen Anruf von ihr, bei dem sie mir von ihrer erstaunlichen Verhaltensänderung berichtete. Sie ging mit einem jungen Mann aus und fühlte sich dabei sehr wohl, locker und voller Selbstvertrauen, und außerdem konnte sie sich wesentlich besser

ausdrücken. Zuvor war sie in seiner Gegenwart schüchtern und zurückhaltend gewesen. Monate später war sie immer noch glücklich in dieser wachsenden Beziehung, die sie, wie sie selbst sagte, sicherlich wieder sabotiert hätte, wenn sie nicht zuvor ihre eingeschlossenen Emotionen gelöst hätte.

Die Entfernung von eingeschlossenen Emotionen kann Ihnen auf ähnliche Weise helfen. Auch Sie können Hindernisse aus Ihrer Vergangenheit überwinden und neues Leben in Ihre Ehe, Ihre Familie und andere persönliche Beziehungen bringen.

Frei von eingeschlossenen Emotionen zu sein, kann Ihnen zu mehr Sicherheit und Motivation verhelfen und Ihnen die Freiheit geben, sich die Beziehungen, die Karriere und das Leben zu erschaffen, die Sie sich immer gewünscht haben.

Häufig spüren Menschen, dass ihre eigenen Emotionen aus der Vergangenheit eine Belastung darstellen, aber sie wissen nicht, wie sie diese überwinden können. Der traditionelle Ansatz in der westlichen Gesellschaft liegt im Allgemeinen darin, mit einem Therapeuten die Vergangenheit zu reflektieren und über Bewältigungsmechanismen zu sprechen. Dies ist zwar oft hilfreich und kann Leben retten, spricht jedoch die eingeschlossenen Emotionen nicht direkt an, was bedeutet, dass die wahren Wurzeln des Problems bestehen bleiben.

Eingeschlossene Emotionen führen bei Menschen oft auf verschiedene Weise zu Selbstbetäubung. Sie können sich bei stundenlanger Arbeit wiederfinden, Drogen nehmen oder trinken, nach Nervenkitzeln suchen oder versuchen, die Probleme der anderen zu lösen.

Viele Menschen sind nicht in der Lage, die Leistungen zu erbringen, die ihren Fähigkeiten entsprechen, und haben Schwierigkeiten, im Leben zurechtzukommen. Oftmals ist die Ursache ihrer Frustration eine eingeschlossene Emotion, die von einem Ereignis aus der Vergangenheit herrührt, von der sie vielleicht nicht wissen, dass sie ihre Bemühungen sabotiert. Der folgende Bericht ist ein perfektes Beispiel dafür, wie dies geschehen kann.