



181 Macht des positiven Denkens und Spiritualität

Positives Denken und Spiritualität sind zwei unterschiedliche Konzepte, die jedoch miteinander in Beziehung stehen können, je nachdem, wie sie von einer Person interpretiert und praktiziert werden. Positives Denken bezieht sich auf die Idee, dass unsere Gedanken und Einstellungen unsere Realität beeinflussen können. Es beinhaltet die bewusste Entscheidung, optimistisch und konstruktiv zu denken, anstatt sich von negativen Gedanken und Emotionen überwältigen zu lassen. Positives Denken ist in der Regel auf die Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität ausgerichtet, ohne notwendigerweise einen spirituellen Bezug zu haben. Spiritualität hingegen bezieht sich auf die Suche nach einer tiefen Verbindung zu etwas Größerem oder Transzendentalen, sei es eine höhere Macht, das Universum, die Natur oder das eigene innere Selbst. Spirituelle Praktiken können Meditation, Gebet, Yoga, Kontemplation und andere Aktivitäten umfassen, die darauf abzielen, eine tiefere Bedeutung und Sinn im Leben zu finden. Ob positives Denken als Spiritualität betrachtet wird, hängt von der individuellen Perspektive ab. Einige Menschen könnten positives Denken als Teil ihrer spirituellen Praxis ansehen, da sie glauben, dass eine positive Einstellung zur Förderung ihres spirituellen Wachstums beiträgt. Andere könnten positives Denken einfach als eine psychologische Technik sehen, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, ohne es mit Spiritualität zu verbinden. Es ist wichtig zu beachten, dass Spiritualität und positives Denken unterschiedliche Konzepte sind, aber sie können in einem individuellen Glaubenssystem miteinander verschmelzen oder koexistieren, je nach den Überzeugungen und Zielen einer Person (Andrawis A, 2018).

Wie positives Denken funktioniert und wie die Interaktion des menschlichen Unterbewusstseins im Kontext von Glaubensüberzeugungen die Prävention von Krankheiten und die Förderung der Gesundheit beeinflusst, möchte ich zunächst eine Einführung in das Zentralnervensystem (ZNS) und das autonome Nervensystem (ANS) geben.

Diese beiden Systeme sind eng miteinander verbunden und spielen eine entscheidende Rolle in der Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist, wodurch psychosomatische Störungen entstehen können (Wie Murphy J, 2018).

Menschliches Gehirn und Unterbewusstsein

Laut Andrawis A, (2020) besteht das Zentralnervensystem (ZNS.) aus dem menschlichen Gehirn, das mehr als 100 Milliarden Nervenzellen besitzt sowie zwölf Hirnnerven und fünf unterschiedliche Neurotransmitter-Systeme (NTMs.), sie werden Gehirn-Botenstoffe genannt. Weiter das Rückenmark (RM.) mit dem innen aufsteigenden und absteigenden Nervenbahnen-System (NBS.). Dazu gehören das periphere Nervensystem, bei diesem spielt das Acetylcholin eine wichtige Rolle, nicht nur an der motorischen Endplatte (Muskulatur), sondern auch im parasympathischen Teil des vegetativen Nervensystems. Sowie präganglionär im sympathischen Teil, postganglionär wird hier meist Noradrenalin ausgeschüttet, ohne diese zusammenhängende Funktion gibt es kein Leben. Wichtig zur erwähnen, es gibt vielen andere wichtige Neurotransmitter im zentralen Nervensystem (ZNS.) Beispiel Glutamat, mit erregender Wirkung, die inhibitorischen Synapsen sind Gamma-Aminobuttersäure (GABA.) und Glycin. Wichtige Neurotransmitter wie Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und parallel dazu das Acetylcholin bei Synapsen im Gehirn, spielen eine wichtige Rolle bei der Entstehung von psychischen Störungen und einen Beitrag zur Genesung (Andrawis A, 2021).

Unser (ZNS.) erteilt Befehle an unser Unterbewusstsein (UBSs.) und diese hängt von einige Faktoren ab, sowohl von unserer Denkweise als auch von unserem Bewusstsein. Alle oben genannten Systeme werden als Unterbewusstsein zusammengefasst (ebd.).

Das menschliche Gehirn ist ein hochkomplexes Organ und ein zentrales Element des Nervensystems. Es spielt eine entscheidende Rolle bei der Verarbeitung von Informationen, der Steuerung von Körperfunktionen und der Regulierung von Verhalten und Emotionen. Das Gehirn besteht aus verschiedenen Regionen und Strukturen, die jeweils spezifische Funktionen haben.

Das Unterbewusstsein ist ein Konzept aus der Psychologie, das sich auf den Teil des Geistes oder der Psyche bezieht, der außerhalb des bewussten Denkens und der bewussten Wahrnehmung liegt. Es beinhaltet Gedanken, Emotionen, Erinnerungen und Prozesse, die nicht sofort in unserem Bewusstsein präsent sind, aber dennoch unser Verhalten, unsere Entscheidungen und unsere Emotionen beeinflussen können. Das Zusammenspiel zwischen dem menschlichen Gehirn und dem Unterbewusstsein ist äußerst komplex und nicht vollständig verstanden. Es wird angenommen, dass das Unterbewusstsein eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung von Informationen, der Aufrechterhaltung von Gewohnheiten, der Steuerung von emotionalen Reaktionen und der Lösung von Problemen spielt. Unsere Überzeugungen, Werte und Erfahrungen sind oft im Unterbewusstsein verwurzelt und beeinflussen somit unser Verhalten und unsere Entscheidungen. Insgesamt ist die Beziehung zwischen dem menschlichen Gehirn und dem Unterbewusstsein ein faszinierendes Forschungsfeld in der Psychologie und Neurowissenschaft, und es gibt noch viel zu entdecken und zu verstehen, wie diese beiden miteinander interagieren.

Die Macht des positiven Denkens in Zusammenhang mit Unterbewusstsein (UBSs.)

Die Macht des positiven Denkens in Zusammenhang mit dem Unterbewusstsein ist ein Thema, das in verschiedenen Bereichen, einschließlich Psychologie und Selbsthilfe, diskutiert wird.

Glaubenssysteme und Überzeugungen

Das Unterbewusstsein ist stark von unseren Glaubenssystemen und Überzeugungen geprägt. Wenn wir positive Gedanken und Überzeugungen pflegen, kann dies dazu führen, dass unser Unterbewusstsein diese positiven Ideen aufnimmt und in unser Verhalten und unsere Entscheidungen integriert.

Selbstvervollkommnung und Motivation

Positives Denken kann als Motivationsfaktor dienen. Wenn wir uns selbst ermutigen und an unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten glauben, werden wir eher motiviert sein, Ziele zu setzen

und hart daran zu arbeiten, sie zu erreichen. Dies geschieht oft auf einer unbewussten Ebene, da unser Unterbewusstsein uns antreibt.

Stressbewältigung und Emotionale Gesundheit

Das Unterbewusstsein spielt eine Rolle bei der Stressbewältigung und emotionalen Gesundheit. Wenn wir positiv denken und uns auf Lösungen und das Gute im Leben konzentrieren, können wir Stress reduzieren und ein besseres emotionales Gleichgewicht erreichen. Unser Unterbewusstsein kann dabei helfen, negative Emotionen zu mildern.

Selbsterfüllende Prophezeiungen

Unsere Gedanken und Überzeugungen beeinflussen oft unser Verhalten und unsere Handlungen. Das Konzept der "selbsterfüllenden Prophezeiung" besagt, dass unsere Erwartungen oft dazu führen, dass wir uns so verhalten, dass sie wahr werden. Wenn wir also positiv denken und an Erfolg glauben, sind wir eher bereit, die Schritte zu unternehmen, die zu diesem Erfolg führen.

Neuroplastizität

Das Gehirn ist in der Lage, sich anzupassen und zu verändern, und das Unterbewusstsein spielt eine Rolle in diesem Prozess. Positives Denken kann die neuroplastischen Fähigkeiten des Gehirns nutzen, um neue neuronale Verbindungen zu fördern, die zu positiven Veränderungen im Verhalten und in der Denkweise führen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass positives Denken allein nicht alle Probleme lösen kann. Es sollte als Teil eines umfassenden Ansatzes zur Selbstverbesserung und Gesundheit betrachtet werden, der auch andere Faktoren wie praktische Maßnahmen, emotionale Intelligenz und die Verarbeitung von negativen Erfahrungen berücksichtigt. Dennoch kann die positive Ausrichtung des Denkens und die bewusste Arbeit mit dem Unterbewusstsein einen wichtigen Beitrag zu einem gesünderen und erfüllteren Leben leisten (Andrawis A, 2018).

Das positive Denken, Bewusstsein und das Unterbewusstsein haben gemeinsame Aufgaben und stehen auch gegenseitig in einer Wechselwirkung. Mit anderen Worten kann man dies mit dem oben erwähnten (ZNS.), (VNS.), (NTMs.) und (NBS.) Systemen vergleichen in der Zusammenfunktion (Andrawis A, 2020).

Wie Murphy J, (2018) beschrieben hat, befindet sich das Bewusstsein (BSs.) und das Unterbewusstsein (UBSs.) im ZNS, dieses kann man mit einer inneren Schatzkammer vergleichen, die jeder Mensch besitzt.

„Unermesslicher Reichtum umgibt Sie, sobald Sie das Auge Ihres Geistes nach innen richten und dort unerschöpfliche Energien entdecken. Ihre Seele birgt eine Goldader, deren Erschließung Ihnen alles ermöglichen wird, was Sie von einem glücklichen Leben erwarten...jeder Mensch kann das erreichen, was er sich ersehnt“ (Murphy J, 2018 S. 9).

Menschen die an ihre magnetische Kraft glauben aus dem positiven Denken und Macht des Unterbewusstens (UBSs.) sind zuversichtlicher und mehr selbstbewusster. Sie wissen, dass sie geboren sind um erfolgreich im Leben zu werden. Doch gibt es auch Menschen, die nicht positiv denken können und von ihrem negativen denken besetzt werden, kaum dass sie etwas im Leben erreichen. Das größte Geheimnis das Lebens ist, weder Atomenergie noch Wirksamkeit der Forschung unserer modernen Welt oder die Raumfahrt, sondern die ungeheure Macht des positiven Denkens und der Einfluss des Unterbewusstseins (Murphy J, 2018).

Kräfte des Unterbewusstseins (UBS.)

Das Unterbewusstsein ist ein faszinierendes Konzept in der Psychologie und Neurowissenschaft. Es wird angenommen, dass das Unterbewusstsein viele Kräfte und Einflüsse auf unser Verhalten, unsere Entscheidungen und unsere psychische Gesundheit hat.

Verarbeitung großer Informationsmengen

Das Unterbewusstsein ist in der Lage, eine erstaunliche Menge an Informationen zu verarbeiten, die unser Bewusstsein nicht bewältigen könnte. Es nimmt ständig sensorische Eindrücke, Gedanken und Emotionen auf und verarbeitet sie auf einer tieferen Ebene.

Gedächtnis und Erinnerung

Das Unterbewusstsein spielt eine wichtige Rolle bei der Speicherung und dem Abruf von Erinnerungen. Es kann Informationen speichern, die wir bewusst vergessen haben, und sie zu einem späteren Zeitpunkt wieder hervorrufen.

Einfluss auf Entscheidungen

Unser Unterbewusstsein beeinflusst oft unsere Entscheidungen, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Es basiert auf unseren Erfahrungen, Überzeugungen und Werten und kann dazu führen, dass wir uns für oder gegen bestimmte Handlungen entscheiden.

Emotionale Verarbeitung

Emotionen werden oft im Unterbewusstsein verarbeitet. Das bedeutet, dass wir auf einer bewussten Ebene nicht immer in der Lage sind, unsere Emotionen vollständig zu verstehen oder zu kontrollieren. Unbewusste Emotionen können unser Verhalten und unsere Reaktionen stark beeinflussen.

Selbstbild und Selbstwertgefühl

Das Unterbewusstsein kann unser Selbstbild und unser Selbstwertgefühl formen. Negative Überzeugungen über uns selbst, die tief im Unterbewusstsein verwurzelt sind, können Selbstzweifel und Selbstsabotage verursachen.

Kreativität

Viele kreative Ideen und Lösungen für Probleme entstehen im Unterbewusstsein. Wenn wir unserem Unterbewusstsein Raum geben, können wir überraschende und innovative Lösungen finden.

Gewohnheiten und Routinen

Das Unterbewusstsein spielt eine entscheidende Rolle bei der Bildung von Gewohnheiten und Routinen. Wenn wir bestimmte Verhaltensweisen oft genug wiederholen, werden sie in unserem Unterbewusstsein verankert und werden Teil unseres automatischen Verhaltens.

Selbstheilung und Genesung

Es wird angenommen, dass das Unterbewusstsein auch eine Rolle bei der körperlichen Gesundheit und der Genesung von Krankheiten spielen kann. Positive Überzeugungen und der Glaube an die Genesung können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

Wenn die Menschen gelernt haben mit deren Macht das Unterbewusstsein (UBSs.) und positiven Denkens erschließen, werden sie Kraft, Gesundheit, Reichtum, Glück, Zufriedenheit und Frieden im Leben haben. Sie müssen die alles nicht mehr suchen, weil sie alle dieses bereits besitzen. In den Tiefen des Unterbewusstseins verbirgt sich eine unvorstellbare Macht und ein unendlicher Vorrat an Energie, Talente, die einfach darauf warten von denen aktiviert zu werden. Jedes Wissenswerte wird für sie enthüllt, sofern sie dafür offen und mit ihrer Glaubensüberzeugung an diese Macht dabei sind. Ihre neuen Gedanken und Ideen werden von der (UBSs.) vollkommen unterstützt. Das (UBSs.) ist eine Quelle für das Leben, jeder Mensch ist bereit dies zu nutzen und gilt als Quelle für ein gutes Leben. Und Sie haben das Recht und die Chance darauf diese wunderbare innere Welt, die unendliche Kraft ihrer Gefühle und positive Gedanken zu entdecken.

Ihr Unbewusstsein (UBSs.) besitzt Kraft sowohl für die Seele als auch für den Körper. Deswegen müssen die Menschen lernen, dass (UBSs.) als Instrument für die zum Leben notwendige Energie zu verwenden. Die Kunst liegt darin mit dieser Erkenntnis umzugehen zum richtigen Zeitpunkt (Andrawis A, 2018).

Die Chemischen Naturgesetze

Murphy J, (2018) als Chemiker gab ein Beispiel zum Vergleich aus der Naturwissenschaft: Wasserstoff (H_2) + Sauerstoff (O) diese Verhältnisse sind 2:1 und dadurch entsteht „Wasser“. Weiteres Beispiel ist ein Atom Sauerstoff (O) wird mit einem Atom Kohlenstoff (C) verbunden

ergeben sich Kohlenmonoxid, die ist ein sehr giftiges Gas. Wenn man noch ein Atom Sauerstoff (O) dazu, gibt entsteht ein harmloses Kohlendioxid. Unser Unterbewusstsein (UBSs.) ist zu vergleichen mit diesen chemischen Verbindungen. Es hängt von unseren Gedanken ab, ob negatives oder positives Denken, nämlich gibt es einen Unterschied zwischen positiv und negativ denken. Die Lenkung unserer Gedanken beeinflusst ob unser Leben entweder toxisch oder positiv erfolgreich wird. Die Denkweise ist Gestalter und wird als menschliches Gesetz beschrieben und gleichzeitig ist das Gesetz des Glaubens. Der Glauben ist das Denken an sich selbst und darin verbergen sich auch andere Geheimnisse. Wie immer man mag zu leben, denkt, tun, oder aller Ereignisse und Lebensumstände, sind die Antworten auf das Unterbewusstsein und ihre eigenen Gedanken. Mit den Gedanken beginnt alles Im Leben (ebd.).

Das Unterbewusstsein (UBSs.) und das Bewusstsein (BSs.)

In Vergleichsweise beider zu einander in ihren Funktionen, findet der menschliche Geist das Unterbewusstsein metaphorisch gesehen mit einem Garten zu vergleichen. Und das Bewusstsein sich selbst als Gärtner zu verstehen, indem ich Körnern bzw. Samen säe, in Form von Gedanken, die auf fruchtbaren Boden falle. Das (UBSs.) die Qualität und Art des Samens hängen jedoch von der Art der Gedanken ab. Des halb wird empfohlen die Gedanken unter Kontrolle zu halten, damit die positive Macht des (UBSs.) eingelöst werden kann. Egal wo die meisten Menschen stehen, ist die Neigung zum oberflächlichen Verhalten leider groß. Nur geringe Menschen widmen sich den geistigen und den seelischen Vorgängen zum inneren Unterbewusstsein. Die äußeren Umstände im Leben sollten nicht mit äußeren Mitteln bekämpft werden.

Hier spielen die Verhältnisse und das Wissen zwischen den Wechselrollen des (BSs.) und (UBSs.) eine wichtige Rolle. Lebenslang von Grund an wird ermöglicht durch das positive Denken und Macht des Unterbewusstsein Lebensumstände zu verändern (ebd.).

„Denken Sie immer daran, dass es ihr Innenleben ist – also Ihre Gedanken, Gefühle und Vorstellungen –, dass die äußere Welt kreiert, ... Ihr Unterbewusstsein reagiert mit der Empfindlichkeit seines Seismographen auf jeden Ihrer Gedanken “ (Murphy J, 2018, S. 15).

Lebenslange praktische Anwendung von positivem Denken und (UBSs.)

Die praktischen Anwendungen dieser wissenschaftlichen Arbeit beschreiben, wie im Prinzip jeder Mensch lebenslang den menschlichen Geist unterstützt: Statt Mangel, Reichtum, Unsicherheit, Einsicht und Wissen, statt Aberglauben und Unsicherheit, Balance anstatt schmerzhafter Unruhe. Es verwandelt sich Trauer zur Freude, Licht statt Dunkelheit, anstatt Streitigkeit, Einigkeit, Selbstvertrauen statt Furcht und Zweifel, Erfolg statt Misserfolg, diese können nicht als reine Glückssache angesehen werden. Die meisten Menschen, die sich mit Wissenschaft beschäftigten, Künstler, Schauspieler, Dichter, Philosophen, Schriftsteller und Erfinder verstehen, wie das Unterbewusstsein und Bewusstsein funktionieren (ebd.).

Die Unendliche Quelle der Heilkraft

Die Vorstellung von einer "unendlichen Quelle der Heilkraft" ist oft im Zusammenhang mit spirituellen oder metaphysischen Konzepten zu finden. Sie bezieht sich auf die Idee, dass es eine allumfassende Energie oder eine höhere Kraft gibt, die zur Heilung von Körper, Geist und Seele verwendet werden kann. Diese Vorstellung variiert je nach spiritueller Tradition und Glaubenssystem. Einige Beispiele und Interpretationen dieser unendlichen Quelle der Heilkraft sind:

Spirituelle Energie

In vielen spirituellen Traditionen wird angenommen, dass es eine universelle Lebensenergie gibt, die alle Dinge durchdringt und heilende Kräfte hat. Diese Energie kann durch Meditation, Gebet oder andere spirituelle Praktiken genutzt werden, um Heilung zu fördern.

Selbstheilungskräfte

Einige Menschen glauben, dass der Körper über natürliche Selbstheilungskräfte verfügt, die aktiviert werden können, wenn wir in Kontakt mit unserer inneren spirituellen Essenz treten. Die Vorstellung einer unendlichen Quelle der Heilkraft kann als Aktivator für diese Selbstheilungskräfte dienen.

Positive Gedanken und Überzeugungen

Die Kraft des positiven Denkens und der positiven Überzeugungen wird oft als eine Art unendliche Quelle der Heilung betrachtet. Der Glaube an die Genesung und das Vertrauen in die eigenen Heilungsfähigkeiten können eine wichtige Rolle bei der Gesundheit und Heilung spielen.

Alternative Heilmethoden

Einige alternative Heilmethoden, wie Reiki, Prana-Heilung und Energiearbeit, basieren auf der Idee, dass Praktizierende eine universelle Energie kanalisieren, um Heilung zu unterstützen. Dies wird oft als Verbindung zur unendlichen Quelle der Heilkraft betrachtet. Es ist wichtig zu beachten, dass der Glaube an eine unendliche Quelle der Heilkraft oft eine persönliche oder spirituelle Überzeugung ist und nicht notwendigerweise wissenschaftlich nachgewiesen ist. Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtungen und Weltanschauungen können unterschiedliche Vorstellungen von dieser Quelle haben. Für einige ist sie eine spirituelle Erfahrung, während andere sie als metaphorisches Konzept betrachten.

Im menschlichen Leben gibt es nicht zwangsläufig eine einzige Quelle der Heilkraft, die für alle Menschen gleichermaßen gilt. Die Heilung und das Wohlbefinden eines Menschen können von einer Vielzahl von Faktoren abhängen, die individuell unterschiedlich sein können. Hier sind einige Faktoren, die zur Heilung beitragen können:

Medizinische Behandlung

In vielen Fällen ist medizinische Behandlung, sei es durch Medikamente, Chirurgie oder andere therapeutische Maßnahmen, entscheidend für die Heilung von Krankheiten und Verletzungen.

Die psychische Gesundheit spielt eine wichtige Rolle bei der Heilung. Therapie, Beratung und psychosoziale Unterstützung können wesentlich dazu beitragen, emotionale und psychische Probleme zu bewältigen.

Lebensstil und Ernährung

Ein gesunder Lebensstil, der aus ausgewogener Ernährung, regelmäßiger Bewegung und ausreichendem Schlaf besteht, kann die Heilung fördern und die Gesundheit unterstützen.

Selbstheilungskräfte

Der Körper verfügt über natürliche Selbstheilungskräfte, die in vielen Fällen zur Genesung beitragen können. Diese Kräfte können durch positive Gedanken, Entspannungstechniken und Stressabbau aktiviert werden.

Soziale Unterstützung

Die Unterstützung von Familie, Freunden und Gemeinschaft kann eine wichtige Rolle bei der Genesung spielen. Soziale Bindungen und emotionale Unterstützung sind für viele Menschen entscheidend.

Spirituelle Überzeugungen

Für manche Menschen sind spirituelle Überzeugungen und Praktiken eine Quelle der Heilkraft. Gebet, Meditation und der Glaube an eine höhere Macht können Trost und Hoffnung bieten.

Alternative Therapien

Einige Menschen nutzen alternative oder komplementäre Therapien wie Akupunktur, Massagen, Yoga oder Energiearbeit als ergänzende Ansätze zur Heilung.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Bedeutung dieser Faktoren je nach individueller Situation und Gesundheitszustand variieren kann. Es gibt keine "einzige Quelle der Heilkraft", die für alle Menschen in allen Situationen gilt. Stattdessen kann die Heilung oft eine Kombination von medizinischer, psychischer, sozialer und persönlicher Unterstützung erfordern

Im menschlichen Leben gibt es eine einzige Quelle für die Heilkraft. Es mag sein, dass diese unterschiedlichen Beschreibungen finden, aber der Ursprung ist immer derselbe, zum Beispiel

Gott oder die göttliche Liebe. Aus dieser Erkenntnis resultieren medizinische sowie andere human- und wissenschaftliche Erkenntnisse. Die Menschen nehmen diese heilende Kraft wahr und geben ihr verschiedene Namen. Für manche ist es die Natur, das Lebensprinzip, das Leben und für andere gibt es noch viele weitere Beschreibungen. Die Patienten sind oft sehr traurig, erschöpft und ohne inneren Frieden. Die Ärzte beseitigen das Hindernis der Krankheit, der Chirurg verbindet die Wunde, aber keiner von ihnen kann jemanden heilen. Jeder von uns hat die heilende Gegenwart Gottes in sich. Wir können unseren Heilungsprozess selbst beeinflussen, eine neue Geisteshaltung einnehmen und durch inneren Frieden, seelisch-geistige Harmonie und guten Willen körperlich und geistig geheilt werden, dank Gottes Heilkraft. Schon aus der Geschichte ist bekannt:

„Der Arzt verbindet die Wunde und Gott heilt den Patienten“ (Murphy J, 2018, S.107).

Jeder Mensch hat diese Heilkraft in seinem Unterbewusstsein, ohne Rücksicht auf physische Merkmale wie z.B. Hautfarbe oder andere Charakteristiken wie Herkunft oder Glaubensüberzeugung (ebd.).

Literaturverzeichnis

Beck M. (2003): Seele und Krankheit: Psychosomatische Medizin und theologische Anthropologie. Verlag Schöningh.

Bauer J, (2002): Das Gedächtnis des Körpers. Verlag Eichhorn Frankfurt a.M.

Benetka G, & Guttman G, (2001) Akademische Psychologie in Österreich. Ein historischer Überblick. In K. Acham Hrsg) Geschichte der Österreichischen Humanwissenschaften.

Bräutigam W. Christian P. von Rad M. (1975): Psychosomatische Medizin. Ein kurzgefasstes Lehrbuch. Verlag Thieme, Stuttgart 6. Auflage.

Bräutigam W. Christian P. von Rad M. (1992): Psychosomatische Medizin. Ein kurzgefasstes Lehrbuch. Verlag Thieme Stuttgart 6. Auflage.

Frauenknecht S, Brunnhuber S, (2008) Neurotische Belastungs- und somatoforme Störungen, In: Lieb K, Frauenknecht S, Brunnhuber S, Intensivkurs Psychiatrie und Psychotherapie, 6. Auflage, Urban & Fischer Verlag.

Murphy J. (2018): Die Macht des positiven Denkens das große Lesebuch. 3. Auflage Ariston Verlag.

Moloney RD, Johnson AC, O'Mahony SM, Dinan TG, Greenwood-Van Meerveld B, Cryan JF.

Stress and the Microbiota–Gut–Brain Axis in Visceral Pain: Relevance to Irritable Bowel

Syndrome. CNS Neurosci Ther. 2015;22(2):102-117. doi:10.1111/cns.12490.

Andrawis A, 2025