



*Über den Autor:*

Uwe Albrecht wurde 1966 im Osten Deutschlands geboren. Er ist Vater von acht Kindern, Arzt, Systemcoach und Entwickler von ganzheitlichen energetischen Heil- und Entwicklungssystemen, die unter dem Namen **innerwise®** innerhalb von wenigen Jahren weltweit bereits von über 120 000 Menschen angewendet werden. Die Idee dabei ist: Ändere das Feld, und die Realität wird folgen.

Uwe Albrecht lebt bei Salzburg und in Kalifornien.

UWE ALBRECHT

# Intuitive Heilung

DIE EVOLUTIONÄRE

inner  
wise®

METHODE

**KNAUR**   
MENSSANA

### **Wichtiger Hinweis:**

Die Übungen und Informationen in diesem Buch sind kein Ersatz für eine ärztliche, heilpraktische oder therapeutische Behandlung. Sie führen alle Anwendungen in eigener Verantwortung durch. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Folgen, die sich aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen ergeben, eine Haftung übernehmen.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)**



© 2016 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Gudrun Jänisch

Zeichnungen und Fotos: Alex Rath, Anna Badowska, Jörg Wilitzky,

Silke Kröger, Eric Frank, Katharina Kosak, Uwe Albrecht

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Daniela Schulz, Puchheim

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-65795-9

Raus aus dem Verstand und rein  
in die Intuition. Erst dann wird sich dir  
die Welt mit ihren Wundern öffnen.  
Und dann hat der Verstand auch  
Sinnvolles zu tun.

Ich bin Arzt, und meine Patienten sind  
Menschen, Tiere, Pflanzen, Häuser, Systeme,  
Projekte und Firmen.  
Und ich behandle alle mit dem  
gleichen System:  
innerwise®

## Lass dein Herz entscheiden

Die wichtigsten Entscheidungen im Leben kommen vom Herzen.  
Bevor du dieses Buch liest, lass dein Herz entscheiden,  
ob es der richtige Weg für dich ist.  
Nimm dir einige Minuten Zeit und spüre dich,  
wie es dir gerade geht:

Bist du innerlich leicht, oder ist eine Schwere in dir?  
Lacht dein Herz, oder ist da Trauer?  
Vertraust du dem Leben, oder hast du Angst?  
Hast du reichlich Energie, oder ist da eine Erschöpfung?  
Ist dein Atem offen und weit oder begrenzt und beengt?  
Kannst du alles in deinem Leben mit Dankbarkeit betrachten,  
oder ist da noch Schuld, Wut und Trauer?  
Stehst du stabil und geerdet, oder bist du haltlos?  
Bist du im Fluss oder in der Blockade?

Nun stelle dir vor, dieses Buch gelesen zu haben.  
Bist du dann leichter, lachender, vertrauensvoller, energiereicher,  
offener, weiter, dankbarer, geerdeter, fließender?  
Wenn du dir nicht sicher bist, versuche, es noch einmal mit  
geschlossenen Augen wahrzunehmen.  
Wenn du dich bei der Vorstellung, das Buch gelesen zu haben,  
besser fühlst, lade ich dich auf dieses gemeinsame Abenteuer ein.  
Wenn du dich nicht besser oder sogar schlechter fühlst,  
verschenke dieses Buch lieber und finde einen anderen Weg für dich.  
Mache nur das im Leben, was sich gut für dich anfühlt.  
Vertraue deinem Herzen.

*»Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder  
Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin  
und dass alles, was geschieht, richtig ist;  
von da an konnte ich ruhig sein.  
Heute weiß ich, das nennt man VERTRAUEN.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz  
und Leid nur Warnungen für mich sind,  
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich, das nennt man  
AUTHENTISCH SEIN.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen  
Leben zu sehnen, und konnte sehen, dass alles um  
mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.  
Heute weiß ich, das nennt man REIFE.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für  
die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das,  
was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was  
mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art  
und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man  
EHRlichkeit.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund  
für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen,  
Situationen und von allem, das mich immer  
wieder hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das gesunden Egoismus,  
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,  
so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit  
zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick,  
wo ALLES stattfindet,  
so lebe ich heute jeden Tag und  
nenne es BEWUSSTHEIT.*

*Als ich mich zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken  
armselig und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute  
HERZENSWEISHEIT.*

*Wir brauchen uns nicht weiter vor  
Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen  
mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich, DAS IST DAS LEBEN!«*

*Charlie Chaplin zugeschriebene Rede  
an seinem 70. Geburtstag im April 1959.*

# INHALT

## TEIL I

### Erkenntnisse und Grundlagen

15

Im ersten Teil wirst du durch die Grundlagen und Grundprinzipien geführt. Es dient der Vertiefung der Bewusstheit, dem Teilen von Erfahrungen, dem Klarer-Sehen.

## TEIL II

### Die inneren und äußeren Werkzeuge

147

Im zweiten Teil lernst du die inneren und äußeren Werkzeuge kennen, die wir für die Intuitive Heilung verwenden.

## TEIL III

### Die Heilung alles Lebendigen

365

Im dritten Teil zeige ich die vielfältigen Anwendungen im Bereich der Kunst der Heilung, der Kunst des Lebens und der Kunst des Wirkens auf.

### Der Entwickler

403

### *innerwise* erlernen

406

### Stichwortverzeichnis

408

### Checklisten

412

## Einführung

Es gibt nur ein Buch, in welchem es sich wirklich lohnt zu lesen: Das ist der Mensch selbst.

Deshalb habe ich den Text so gestaltet, dass er eine Lesehilfe für dich ist, um dich selbst zu lesen.

Jedes Kapitel beginnt mit Themen und Fragen, die du intuitiv beantworten oder mit dem *Armlängentest* austesten kannst.

Um den Armlängentest zuverlässig verwenden zu können, benötigst du den Kugelblick.

Wir sind es gewohnt, aus unserer persönlichen Perspektive zu schauen und das Gesehene mit inneren Werten abzugleichen. Wir nehmen uns dabei als Betrachter wichtig. So wird das Gesehene immer ein individuelles Abbild der Wirklichkeit. Und genau dieses Abbild ist für die Arbeit mit *innerwise* wie auch für alle anderen tiefentherapeutischen Systeme unbrauchbar.

Du benötigst einen Blick aus allen Richtungen. Einen Blick, der frei von inneren Wertungen, Wünschen, dem Willen und den Vergleichen mit alten Erfahrungen ist. Einen neutralen Kugelblick, einen Überblick:

- Stelle dir vor, du siehst ein Tor in einer Wand vor dir. Nun wirst du zu einem Adler und fliegst in die Lüfte. Du schaust nach unten und siehst ein ganzes Labyrinth mit dem Eingangstor unter dir.
- Oder stelle dir vor, du stehst in einem Kreis von Menschen und bist in der Lage, dich mit den Augen all dieser Menschen zu betrachten.



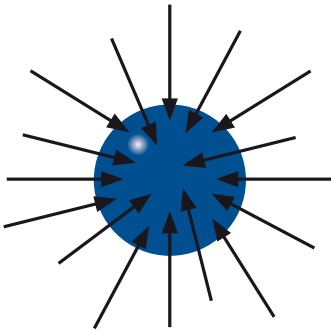
Die Welt aus der Nähe betrachtet





Die Welt mit den Augen der Sterne gesehen

Um dich an den Kugelblick zu erinnern, ist vor den Testfragen im Buch immer das *Kugelblicksymbol* plaziert.



Der Kugelblick

## Der Armlängentest

Worte sind die Sprache des Verstandes.

Der Armlängentest ist eine Möglichkeit, mit dem Unbewussten, mit dem Herzen, zu sprechen.

Er ist die Fähigkeit unseres Körpers, feine Veränderungen auf allen Ebenen anzuzeigen.

Unsere Arme sind bei positiven und negativen Aussagen verschieden lang. Und nicht nur das: Auch unser Atem, unser Stand, unser Energiefeld, unser Muskeltonus und vieles mehr verändern sich, wenn wir zum Beispiel an etwas Positives oder Negatives denken oder einfach nur ja oder nein sagen.



Positive/Ja-Aussagen



Negative/Nein-Aussagen



Die Testposition

☀ Stelle dich hin, lasse die Arme locker neben deinem Körper hängen, sage »Ja« und führe die Arme locker vor der Mitte deines Körpers zusammen. Drehe die Daumen dabei nach vorne und vergleiche ihre Länge miteinander. Beim »Ja« sollten beide Arme gleich lang sein.

☀ Nun lasse sie wieder locker seitlich an deinem Körper hängen, sage »Nein«. Führe sie wieder vor dem Körper zusammen. Jetzt sollten die Arme, und damit die Daumen, unterschiedlich lang sein.

So kann dein Herz, dein Unbewusstes, durch deinen Körper mit dir reden.

- Hast du schon beim »Ja« eine unterschiedliche Länge, so bist du nicht in der Balance, du bist im Stress.
- Hast du beim »Ja« und »Nein« keine Veränderungen der Armlänge, bist du in einer Blockade, einer Starre.
- In beiden Fällen, im Stress und in der Starre, solltest du dich erst einmal selbst behandeln.

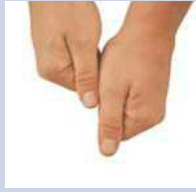
## Der Armlängentest im Überblick

### Normaler Test

Ja



Nein



Allergie/Panik

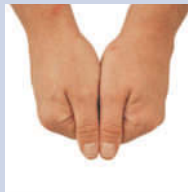


Anfangsstress → selbst behandeln

Ja

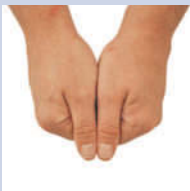


Nein

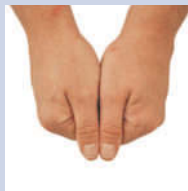


Blockade/Starre → selbst behandeln

Ja



Nein



Ja



Nein



oder

## Selbstbehandlung bei Starre und Blockade

Wenn du an das richtige Heilmittel denkst und dir vorstellst, es anzuwenden, ist der Stress weg und die Starre beseitigt.

### Mögliche Heilmittel sind:

- Wasser trinken
- Kleidung wechseln
- Musik hören
- Wahrheit aussprechen
- Meditieren
- Yoga praktizieren
- Malen
- Duschen
- An Blumen riechen
- Kräutertee trinken
- Tanzen
- Mit Kristallen meditieren
- Homöopathie
- Spazieren gehen
- Dich mit *innerwise* behandeln

## Testablauf

Immer die Vorteste machen:

- ☀ »Ja« sagen und testen – die Arme sollten gleich lang sein.
- ☀ »Nein« sagen und testen – die Arme sollten ungleich lang sein.
- ☀ Bei allen Tests mit dem Kugelblick sehen.
- ☀ Ist es mir erlaubt, das zu testen? – Ja/Nein.
- ☀ Bekomme ich eine sinnvolle Antwort? – Ja/Nein.

### Variante 1 für Anfänger

Triff Aussagen oder stelle dir etwas vor und dann teste.

- ☀ Die Arme bleiben gleich lang: **kein Stress.**
- ☀ Die Arme werden verschieden lang: **Stress.**

### Variante 2 für Fortgeschrittene

Du kannst nun die Aussagen auch mit Fragen testen. Dabei hängt die Wertung der Antwort ganz von der Fragestellung ab.

Beispiele:

Soll ich das ... tun? Schadet mir das ...?

Schadet es dir wirklich, sind die Arme gleich lang, der Körper sagt »Ja«.

- ☀ Die Arme bleiben gleich lang: **ja.**
- ☀ Die Arme werden verschieden lang: **nein.**

The image features three large, overlapping circles arranged vertically. The top circle is orange and contains the text 'TEIL I Erkenntnisse und Grundlagen'. The middle circle is green and overlaps the bottom of the orange circle. The bottom circle is blue and overlaps the bottom of the green circle. The overlapping areas create darker shades of the respective colors.

TEIL I  
Erkenntnisse und  
Grundlagen

## Der Überblick

### In der Tradition der großen geistigen Gesetze ist das erste Buch eine Darstellung der Grundprinzipien und Werte der Arbeit mit der Intuitiven Heilung.

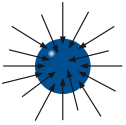
|  |    |
|--|----|
| 1. Das große Paradoxon – Die Machtlosigkeit unseres Verstandes   | 18 |
| 2. Das Prinzip der Integrität – Lebe gnadenlos ehrlich   | 21 |
| 3. Die Quintessenz – Sinnlebung, Sinnsuche und Sinnlosigkeit   | 23 |
| 4. Alles lebt! – Die beseelte Welt   | 27 |
| 5. Das Prinzip des Feldes – Ändere das Feld, und die Realität folgt  | 30 |
| 6. Das Prinzip der Angst – Die Angst ruft herbei, fear is calling  | 37 |
| 7. Vom Homo sapiens zum Homo integer – Nomen est omen, er benimmt sich, wie er benannt wurde                           | 39 |
| 8. Das Prinzip des Jetzt – Das Jetzt ist nicht krank   | 41 |
| 9. Das Prinzip der Grundenergien – Die Lebensenergien entschlüsselt  | 45 |
| 10. Das Prinzip der Identität – Wer bin ich und wie viele davon?   | 58 |
| 11. Das Prinzip der Heilung – Heilen, doch wann, wen und wo?   | 65 |
| 12. Das Prinzip von Krankheit – Krankheit als Disharmonie und Starre   | 70 |
| 13. Die Ebenen des Seins, Stadien der Krankheiten – Auch ein gebrochenes Herz tut weh                                  | 74 |
| 14. Das Prinzip der Schwingung – Leben ist harmonische Schwingung und Regulationsfähigkeit                             | 78 |
| 15. Das Prinzip der Resonanz – Was sich liebt, das neckt sich  | 83 |
| 16. Das Prinzip von Ursache und Wirkung – Karma oder Suppentopf, Zufall oder Schicksal und die selbsterfüllende Ladung | 85 |
| 17. Das Prinzip der Polarität – Es ist alles in uns, nicht nur Licht   | 91 |
| 18. Das Prinzip der Liebe und Partnerschaft – Von Lieben bis Besitzenwollen. Was Menschen alles miteinander spielen    | 93 |
| 19. Das Prinzip des Kümmerns – Ich würde ALLES tun, damit es dir wieder bessergeht                                     | 98 |

|   |     |
|---|-----|
| 20. Das Prinzip des Opfers – Ich liebe mein Drama, ich brauche mein Drama                                   | 101 |
| 21. Das Prinzip der Eigenverantwortung – Ich, habe ich das alles wirklich selbst erschaffen?                | 104 |
| 22. Das Prinzip des Lebens – Eine kleine Spielanleitung   | 106 |
| 23. Das Prinzip der Erleuchtung – Angst vor dem Tod oder Angst vor dem Leben?                               | 111 |
| 24. Das Prinzip der Manifestation – Leben selbst gestalten für Anfänger und Fortgeschrittene                | 113 |
| 25. Das Prinzip der Manipulation – Energetische Vampire sind überall  | 116 |
| 26. Das Prinzip der Ehrlichkeit – Vielleicht bin ich dafür morgen mutig genug                               | 120 |
| 27. Das Prinzip der Entsprechungen und Analogien – Lernen für Faule: Begreifst du eines, begreifst du alles | 122 |
| 28. Das Prinzip der Empfindsamkeit – Ich sehe etwas, das du nicht siehst                                    | 124 |
| 29. Das Prinzip der Prozesse – Leben, ich will alles!   | 127 |
| 30. Das Prinzip des Vergebens – Anderen vielleicht, aber nicht mir!   | 130 |
| 31. Das Prinzip der Bühne – Jedem nach seinem Glauben   | 132 |
| 32. Die Rolle des Therapeuten – Vom Besserwisser zum Schüler  | 134 |
| 33. Das Prinzip der Energiedichte – Schwächer und stärker leuchtende Sterne                                 | 137 |
| 34. Das Prinzip von Allem und Nichts – Die Entstehung von Dualität aus dem Einen                            | 140 |
| 35. Entstehung und Quellen von <i>innerwise</i> – Bigger than life  | 144 |



# 1. Das große Paradoxon

## Die Machtlosigkeit unseres Verstandes



### Testthemen:

- Ich bin gesund!
- Stelle dir vor, glücklich zu sein.
- Ich bin es wert, geliebt zu werden.
- Ich bin gut.
- Ich liebe mich.

Das große Paradoxon ist, dass zwar alle gesund, glücklich und erfolgreich werden wollen, aber ihr Unbewusstes genau das Gegenteil möchte und es manifestiert.

Alle wollen gesund werden! Das behaupten sie zumindest.

Jeder Patient, der in die Behandlung kommt, sagt mir, dass er gesund werden möchte.

Jedes Paar, das zu einer Kinderwunschbehandlung kommt, sagt: Unser größter Wunsch ist es, ein Kind zu bekommen.

Jeder Unternehmer, der zum Coaching kommt, möchte erfolgreich sein.

Jeder Schüler, der zum Prüfungscoaching kommt, sagt, dass er sich wünscht, die Prüfung gut zu bestehen.

Sie alle wollen gesund, glücklich, erfolgreich, schön und gut sein.

Und dann kontrolliere ich diese Aussagen mit dem Armlängentest, frage ihr Unterbewusstsein, was es davon hält, und übereinstimmend bei allen sagt es: »Nein, mein Wunsch ist das nicht!« Da gibt es also einen Anteil in jedem Menschen, der sich dem Willen und Verstand nicht unterordnet und seine ganz eigene Vorstellung vom Leben hat.



Das große Paradoxon

Mit dem Armlängentest können wir unter Umgehung des Verstandes direkt mit dem Unterbewussten kommunizieren und bekommen so oft interessante Antworten:

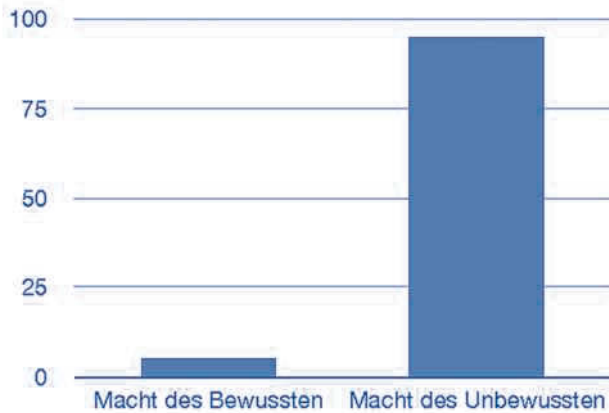
## Das Unterbewusste

- des Kranken sagt: »Ich will krank sein, ich brauche die Krankheit für etwas!«
- der Kinderlosen sagt: »Ein Kind, jetzt in meiner Lebenssituation, mit dem Partner, bei meinen Blockaden, geht nicht!«
- des Erfolglosen sagt: »Du brauchst erst mal eine andere Erfahrung, Erfolg ist jetzt nicht gut für dich!«
- des Prüflings sagt: »Ich bin nicht gut genug, hasse den Lehrer, und das erinnert mich an eine ungeheilte Verletzung aus der Kindheit!«

Nun lautet die große Frage: Wie ist die Machtverteilung zwischen Bewusstem und Unbewusstem bei der Erschaffung der Realität?

Ich habe das bei vielen Menschen ausgetestet und kam zu folgendem Ergebnis: Der Normalfall: 95 bis 99 Prozent für das Unbewusste und 1 bis 5 Prozent für das Bewusste.

Ich bin auch einzelnen Menschen begegnet, bei denen das Bewusste bis zu 40 Prozent Anteil erlangt hatte.



Die Machtverteilung

Damit ist völlig klar, wer gewinnt, wenn es um die Erschaffung der Realität geht: das Unbewusste!

Das erklärt, warum meistens nicht das im Leben eintritt, was wir wollen.

Oder kennst du Millionen Lottogewinner mit sexy Körper, der großen Liebe im Arm und großer Villa am See?

Das verstanden zu haben hat ernsthafte Konsequenzen:

Es ist fast sinnlos, über den Verstand und das Bewusste zu therapieren. Wir benötigen ein Kommunikationsmittel mit dem Unbewussten, dem Hauptaktionär unseres Lebens. Wir benötigen Heilmittel, die sowohl das Unbewusste wie auch das Bewusste erreichen können und dort wirksam sind.

Um das ganze Thema noch einmal zu verdeutlichen:

Bei vielen krebserkrankten Menschen sagt das Unbewusste durch den Armlängentest bei der Vorstellung zu leben »Nein« und bei der Vorstellung zu sterben »Ja«. Wenn eine machtvolle Kraft das in den Wald hineinruft, wie wird der Wald dann wohl antworten?

Wir erschaffen unsere Realität selbst, nur nicht mit unserem Bewussten, unserem Verstand, sondern fast ausschließlich mit dem Unbewussten.

Du kannst tausend Mal »Ich liebe mich« schreiben, und es ändert nichts.

Du kannst eine tiefe Ladung der Scham aus Kindheitstagen klären und empfindest mehr Liebe für dich als vorher.