



ZEITSCHIENE

Notieren Sie den groben Zeitpunkt, an dem Sie sich fit fühlten, und skizzieren Sie danach wie ein Kriminalkommissar detailliert alle wichtigen Geschehnisse. Vielleicht sehen Sie anfangs noch keinen Zusammenhang zwischen Ereignissen und Ihrem aktuellen Zustand, trotzdem bitte ich Sie: Schreiben Sie die Dinge auf, die geschehen sind, und bringen Sie sie zum Schluss in die chronologische Reihenfolge. Gehen Sie dann zeitlich zurück, und betrachten Sie Höhen und Tiefen Ihres Gesundheitsverlaufs sowie Veränderungen Ihres Lebensstils, und markieren Sie die Momente, die Ihnen fest im Gedächtnis kleben. Ungefähr zu wissen, was Sie wann aus der emotionalen und körperlichen Balance geschleudert haben kann, hilft Ihnen, Ihre Situation zu verstehen, den Ausweg zu erkennen und intensiver an Ihrer Heilung arbeiten zu können.

Hier ein Beispiel für Ihre Zeitschiene, die sich aus meiner Erfahrung sehr bewährt hat.

Ereignisse im Leben	Datum (Jahr)
<i>Ausgangspunkt: Es geht mir gut! Ich bin weitgehend energiegeladen und ohne Symptome.</i>	<i>Wann ging es mir gut?</i>
Krankheiten <i>(schwere Krankheiten, Grippe, Covid-19, Halswirbelsäulen-Trauma, Unfälle, Krebs, Autoimmunkrankheiten, Schmerzsyndrome)</i> <ul style="list-style-type: none"> • 	
Operationen <ul style="list-style-type: none"> • • • • • • 	
Zahnbehandlungen <i>(Zahnextraktionen, Amalgam-, Goldfüllungen, Implantate, Wurzelkanalbehandlungen)</i> <ul style="list-style-type: none"> • 	

Emotionale Momente:

(Trauerfall, Unfälle, Trennung, Scheidung, Hochzeit, Umzug, Verlust des Arbeitsplatzes, Sorgen, Traumata, Missbrauch)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Medikamente

(Einnahmezeitpunkt, längere Therapie, Nebenwirkungen, Wechselwirkungen)

-
-
-
-
-
-
-

Sonstiges

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-