


PS Energy

Erschöpfung, Schmerz und Stress- welche Rolle spielt hier die Energie?

Dr. med. Ulrike Güdel



c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

1

PS Energy

Meine Spuren im Sand

- 1976–82 Medizinstudium FU Berlin
- 1982 Promotion Magna cum laude
- 1982–87 Chirurgie / Gynäkologie
- 1989 Niederlassung FA Allg.Med / NHV
- 1994 ff Mitentwicklung der **PSE**
Psycho Somatische Energetik
- 1998 -2011 Ausbildungsleiterin PSE
- 2002 ff Privatpraxis PSE in Bregenz
Seminare / Autorin div. Bücher
- 2007 -2009 Konsiliar-Ärztin in Burnout-Klinik.
- 2008 ff Eigene Seminare, u.a. zur Burnout Prophylaxe
- 2010 Gründung von **PS Energy®**



c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

2



3

PS Energy

Müde & erschöpft - Fakten-Check

- Genügend Schlaf? Erholsamer Schlaf?
- Ernährung okay?
- «Genuss»- Gifte?
- Befriedigende Beziehungen?
- Erfüllende Arbeit? (Burn-out – Bore-out?)
- Zeit für Hobbies?
- Musse zum Nix-Tun-Müssen?

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

4

PS Energy

Was brauchen Menschen?

- Liebe und Geborgenheit
- Nahrung und Schlaf
- Rhythmus und Sicherheit
- Anregung und Abwechslung




c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

5

PS Energy

Woran erkennen wir, dass es Menschen gut geht?

- Gesundheit, Wohlbefinden
- Ungestörter Schlaf
- Wenige Infekte
- Spass am Arbeiten, Lernen,
- Gelingende Freundschaften
- Mitgefühl für alle Lebewesen



c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

6

Woran erkennen wir, dass Menschen unter Stress leiden?

Schlechtes Befinden, Allergien,
Schlafstörungen, Alpträume
Häufig krank, **schwaches Immunsystem**
Frustr im Leben, **Konzentrationsstörungen**
fehlende Freundschaften, sozialer Rückzug
Fehlen von Mitgefühl, Zerstörungswut

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

7

Was ist Stress?

Stress ist eine Innenreaktion auf äussere Ereignisse (Zeitdruck, Ärger, Mobbing)

Ereignisse aussen können wir oft nicht verändern


Zugriff haben wir nur auf uns selbst – und wir können *in uns* die **Defensive stärken**

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

8

Merke!

Die Ereignisse des Lebens können wir nicht verändern, wohl aber unsere Einstellung zu diesen!



c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

9

Ereignisse bewerten

Erkältung:
Positiv:..... Negativ:.....


Tod:
Positiv:.....Negativ:.....

Kündigung:
Positiv:.....Negativ:.....

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

10

Stress macht Angst



Angst macht eng (Schmerz)
Angst macht kopflos (ADHS, Schlafstörungen)
Angst sitzt im Nacken (Migräne)
Angst geht an die Nieren (Reizblase, Bettnässen)
Angst drückt das Herz ab (Rhythmusstörungen)
Angst macht „Schiss“ (Reizdarm, Durchfall)

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

11

Erste Hilfe homöopathisch...

Bei allen Symptomen, die mit **Angst** zu tun haben können:



Anxiovita® Tropfen

Bei Kindern 10-30 Tropfen täglich in ½ Liter Wasser über den Tag verteilt
Bei Erwachsenen 20-100 Tropfen – je nach Schwere der Beschwerden

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

12

PS Energy

Stress macht viele Symptome

STRESS - ALS ENERGIERÄUBER

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

13

PS Energy

STRESS - ALS ENERGIERÄUBER

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

14

PS Energy

Trauma-Reste machen Stress

- überfordernde Ereignisse = Trauma hinterlässt Spuren im Zell- und Schmerzgedächtnis
- Chronischer Schmerz ohne organische Ursache entsteht
- Schmerz und Stress verstärken sich gegenseitig

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

15

PS Energy

Erst entstressen....

Damit die Zellen wieder «aufmachen» Energie aufbauen, damit der Körper handlungsfähig wird (kann bis 12 Monate dauern- «Welpenschutz»)
 ...denn ohne Energie kann das Immunsystem nicht funktionieren- und das Gehirn fürs Lernen oder Arbeiten auch nicht!!

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

16

PS Energy

Erste Hilfe homöopathisch...

Bei allen Symptomen, die mit **Stress** zu tun haben könnten:

Simvita® Tropfen

Bei Kindern 10-30 Tropfen täglich in ½ Liter Wasser über den Tag verteilt

Bei Erwachsenen 20-100 Tropfen – je nach Schwere der Beschwerden

10-20 Tr. zur Nacht helfen beim Einschlafen!

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

17

PS Energy

Stress wirkt auf....

- 7 Zellgedächtnis, Schlaf
- 6 Hormonsteuerung
- 5 Stoffwechsel, Haut, Schleimhaut, Gelenke
- 4 Kreislauf, Zelluläres Immunsystem
- 3 Leber-Galle- Funktion
- 2 Niere- Darm- Funktion
- 1 Enddarm und Blase

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

18

Stress wirkt hormonell auf ...



7 Zirbeldrüse
 6 Hirnanhangsdrüse
 5 Schilddrüse
 4 Thymus
 3 Bauchspeicheldrüse
 2 Nebenniere
 1 Eierstock/ Hoden

c penergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

19

Energie gegen Stress bewirkt...



7 Klarheit im Denken
 6 Ruhe, Entspannung
 5 klare Ansagen
 4 Vertrauen, Liebe
 3 Dynamik, Wille
 2 Gelassenheit
 1 Selbstwertgefühl

c penergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

20

Was tun bei unklaren Symptomen?

Symptome sind nur die „Spitze des Eisbergs“



Ursachen liegen tiefer, sollten behandelt werden.
 → Ganzheitliche Betrachtung jedes Menschen (Körper/Seele/Geist)
Energiemangel finden und beseitigen!

c penergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

21

Aufbau des Energiefelds



Energiefeld ist nicht sichtbar - enthält „Blaupause“ von Gesundheit.
 Energiemangel macht krank oder schlapp

c penergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

22

Welche Energien gibt es?

Vital – Energie (Körper, Fitness)

Emotional – Energie (Seele, Immunsystem, Lebensfreude)



Mental – Energie (Verstand, Alltag)

Kausal – Energie (Intuition-Schutzengel)

c penergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

23

Vitalenergie

= körperliche Fitness, Empfinden der eigenen Kraft und „Power“

Mangel → schlapp, müde, erschöpft
 Mangel bei Kindern → unruhig, aufgedreht, fellig, **ADHS**

1. Hilfe: Schlaf, Sport und Licht, vitaminreiche Ernährung, Infusionen!

c penergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

24

Emotionalenergie

Gefühle, Stimmungen, **Abwehrsystem**, Lust am Lernen, Antrieb

Mangel → lustlos, reizbar, depressiv

Mangel bei Kindern → schlechtere schulische Leistungen, „Null Bock“, Legasthenie, Autismus, ADS und ADHS

1. Hilfe: Vertrauen, Liebe, Hoffnung, Freude, Humor, Zuversicht, Dankbarkeit, Demut

c psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

25

Authentische Gefühle

Wir haben nur 4 Urgefühle:

- Wut
- Angst
- Trauer /Schmerz
- Freude

Alles andere sind Erinnerungen an Mikro-Traumata, die noch nicht verarbeitet sind!!

Buchtip: Clinton Callahan: Die Kraft des bewussten Fühlens

c psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

26

Mentalenergie

= Klarheit des Denkens, Disziplin, Willenskraft, Alltagstauglichkeit

Mangel → kopflos, unkonzentriert, vergesslich

Mangel bei Kindern → wirkt abwesend, nicht ganz bei sich – oft durch schlechten Schlafplatz oder zu viel E-Smog oder Angst!

1. Hilfe: Struktur in den Alltag, Rituale

c psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

27

Kausalenergie

= Intuition, Kreativität, Empfindsamkeit, Sensibilität

Mangel → man sieht keinen Sinn im Leben

Mangel bei Kindern → kommt kaum vor – eher „zu viel“ → zu dünnhäutig, kann sich nicht wehren, fühlt alles extrem, sehr phantasievoll und kreativ

1. Hilfe: Entspannung, Ruhe, Meditation, Yoga etc.

c psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

28

Was blockiert die Energie?

Erdstrahlen, Wasseradern, Elektrosmog, WLAN, Handys → *schlechter Schlaf*

Essen aus der Mikrowelle, Impfungen

Mangel an Bewegung → *Immunschwächung*

Angst, Stress, Erschöpfung, Nervliche Belastung → *Fehlfunktion des vegetativen Nervensystems*

c psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019


29

Erste Hilfe homöopathisch...

Bei allen Symptomen, die mit **Erschöpfung** zu tun haben könnten:

Paravita® Tropfen

Bei Erwachsenen und Kindern morgens 15 Tropfen – als «Hallo-Wach» und Rhythmusgeber für den Tag



c psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

30



Erste Hilfe homöopathisch...

Bei allen Symptomen, die mit **nervlicher Belastung** oder **Schmerzen** zu tun haben:



Neurovita® Tropfen

Bei Kindern 10-30 Tropfen täglich in ½ Liter Wasser über den Tag verteilt

Bei Erwachsenen 20-100 Tropfen – je nach Schwere der Beschwerden

c.psenenergy.ch

Dr. med. Ulrike Güdel 2019

31



Was blockiert die Energie?

Organstörungen und **seelische Verletzungen**

➔ Mangel an Funktionsfähigkeit auf allen Ebenen (Körper, Seele, Geist, Intuition)

➔ **Selbstsabotagemuster** (ich bin doof)

➔ wiederholte negative Erfahrungen

Familiäre Prägungen («aus Dir wird nie etwas»)

➔ Mangel an Selbstwertgefühl, Mut, Kraft, Vertrauen ins Leben, Klarheit, innerer Ruhe

c.psenenergy.ch

Dr. med. Ulrike Güdel 2019

32



Das „innere Kind“

Steuerung zu **90%** unbewusst (inneres Kind)

10% Bewusstsein – darum reicht der „Kopf“ nicht aus fürs Fühlen und Handeln.

Prägung in der frühen Kindheit

➔ negative Muster/ Glaubenssätze entstehen.

➔ bleiben lebenslang erhalten, sofern nicht daran gearbeitet wird.



c.psenenergy.ch

Dr. med. Ulrike Güdel 2019

33



«Arbeiten» an versteckten Mustern

- Psychotherapie
- Verhaltenstherapie
- Antidepressiva
- Körpertherapie
- Versuch und Irrtum
- Selbsterkenntnis



c.psenenergy.ch

Dr. med. Ulrike Güdel 2019

34



Warum PSEnergy?

Ohne Energie keine Kraft zur Veränderung!

Homöopathische Information löscht unbewusste Blockaden im Zell- und Schmerzgedächtnis

Baut Energie auf nach Resonanzprinzip (böses muss böses vertreiben)

Geht **relativ schnell, kostengünstig** und sicher

Wirkt **nachhaltig** – entzieht den Symptomen den Nährboden

c.psenenergy.ch

Dr. med. Ulrike Güdel 2019

35



Was ist ein Energie-Check?

1. Wie viel Energie ist vorhanden?
2. Wo steckt die Energie fest?
3. Was und wie gross ist der **Energieräuber**?
4. Welche Behandlung will der Körper?



c.psenenergy.ch

Dr. med. Ulrike Güdel 2019

36

Testreaktion beim Armlängentest

Gleich lange
Daumen beim AR
→ Keine Reaktion

Ungleich lange
Daumen beim AR
→ Testreaktion



c.psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

37

Wie kann PSEnergy helfen?

= einschränkende **Gedanken**muster erkennen –
und mit Krafttieren umwandeln helfen



c.psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019


38

Wie kann PSEnergy helfen?

homöopathische «Informationen» für die
Zellstruktur (Powertropfen!)

Hinweise zur **Verhaltens**änderung

Tipps zur **Lebensführung** und **Erziehung**



c.psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019


39

Spielregeln der PSEnergy

Phase 1 = Energieaufbau =
«Auftanken»

Kann bis zu einem Jahr
dauern bei schweren
Burn-out- Symptomen

→ Zwiebschalenschalen
→ Energieblockaden auflösen



c.psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

40

Spielregeln der PSEnergy

Phase 2 = Veränderung und Neuanfang =
«Festplattenbereinigung»

Bei guter Energielage
in Eigenverantwortung
Einüben und Umsetzen
neuer Denk- Fühl-
und Handlungsmuster



c.psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

41

Was können wir selbst tun?

- Ernährung
- Bewegung
- Atmung
- Schlaf
- 6 Schritte zur Entspannung
- Tagebuch der kleinen Freuden
- Gedankendisziplin


c.psenenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

42

PS Energy

Ernährung

Obst, Gemüse, Salat, Fisch, Honig, Leinöl- Quark, ab und zu Rotwein (Resveratrol)
Langsam essen, gut kauen, keine Streitgespräche bei Tisch!!
v.a. im Winter täglich mindestens 3000 - 6000 IE Vitamin D,
1,5 – 2 Liter Quellwasser trinken
Lieblingessen ?- nicht verbieten!
Kleine Veränderungen, keine «Crash-Diäten»




c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

43

PS Energy

Bewegung




Täglich 30 Minuten
Bewegung und frische Luft
Gehen, walken, wandern, schwimmen, reiten, joggen, Radfahren, tanzen, Gartenarbeit etc –
was mag der Mensch?
Langsam beginnen, Bewegung soll Spass machen, soll fordern, aber nicht überfordern

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

44

PS Energy

Atmung



Praktische Übungen:

1. Holzhacker- Atmung
2. Zwerchfell hüpfen lassen
3. Baby- Atmung
4. Langes, langsames Ausatmen
5. Kerzen ausblasen

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

45

PS Energy

Schlaf




- Am besten regelmässig
- Vor Mitternacht
- Gute Matratze
- Ruhiger, störungsfreier Schlafplatz
- Wenig Elektrosmog (TV, Radiowecker, WLAN)
- Ärger und Frust nicht mit ins Bett nehmen
- Bitten und danken- auch den Organen

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

46

PS Energy

6 Schritte aus dem Stress




1. Ist es in 5 Jahren noch wichtig?
2. Ist es meine Baustelle?
Habe ich einen Hebel zur Veränderung?
3. Aktion = Tun oder Unterlassen
4. Ausatmen = Dampf ablassen
5. Durch Muskelarbeit Adrenalin abbauen
6. Entspannen mit Freude = Abschalten ohne einzuschalten

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

47

PS Energy


Denken



- Denken wird von Eltern, Geschwistern, Lehrern, Freunden etc. geprägt
- Du musst, du solltest, du kannst nicht, du darfst nicht, es geht nicht...auf den Prüfstand
- Negative Gedanken wahrnehmen – nicht bewerten- gehen lassen- umwandeln
- Tagebuch der kleinen Freuden führen
- Briefe der Dankbarkeit schreiben
- Mutmach-Sätze an die Wand heften!

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

48

Merke: 

Achte auf Deine **Gedanken**
– sie prägen Deine Taten

Achte auf Deine **Taten** – sie prägen Deine Gewohnheiten

Achte auf Deine **Gewohnheiten** – sie prägen Deinen Charakter

Achte auf Deinen **Charakter** – er prägt Dein Schicksal

c.pseenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

49

Ein interessanter Fall

Florian, 9 Jahre, kommt wegen massiver Schulprobleme: **Leistungen schlecht, ADHS, Klassenclown, Schulverweis** und Ritalin® **droht** – kein Selbstvertrauen, massive Aggression, kaum Kontakt zu anderen Kindern



- Energiewerte:
- Norm 100 vital/100 emot./100 mental/50 kausal
- Florian: **20 vital/ 30 emot./ 90 mental/ 70 kausal**

c.pseenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

50

Wie ging es weiter?

Florian bekommt PSEnergy erst gegen **Frust** (Ch 3 – EM 10), dann gegen **Angst** (Ch 2 – EM 6) dann für **Selbstwertgefühl** (Ch 1 – EM 3).

Energiewerte nach 8 Monaten:


- Norm 100 vital/100 emot./100 mental/50 kausal
- Florian: **100 vital/ 100 emot./ 100 mental/ 90 kausal**

c.pseenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

51


Was sagt die Lehrerin?

Florians Schulnoten 2 oder 1 im Schnitt
Er ist aufmerksam,
freundlich,
sozial kompetent
Er bleibt auf der Schule
hat Freunde gefunden
Er braucht kein Ritalin®
Für die Lehrerin „ein Wunder“



c.pseenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

52

Und die Kosten? 

Dauer der Therapie 8 Monate
3 Besuche (€ 400.-)
Medikamentenkosten 14 Fläschchen
€ 224.- (Tagestherapiekosten € 0,93)
Gesamtkosten **€ 624.-**

Keinen Tag Schule versäumt, keine weitere Diagnostik, keine Klinikaufenthalte nötig, kein Makel für das Kind und seine Familie

c.pseenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

53

Im Vergleich - Ritalin®

Ritalin® 10 mg pro Tablette: **€ 2.83** (Therapiedauer 8 Monate)

bei 1 Tablette pro Tag = **€ 679.-**
bei 2 Tabletten pro Tag = **€ 1358.-**

Kosten für den Therapeuten und mögliche andere Untersuchungen noch **nicht einberechnet.**



c.pseenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

54

Ziel der PSEnergy- Therapie

Jeder Mensch soll sein volles Potential entfalten – und zum „Allrounder“ werden.




Wenn wir alle verlässlich, vielseitig interessiert, dynamisch und planvoll sind, gibt das

→ Gesundheit, Nutzen für die Gesellschaft.

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

55

Mein Zukunftswunsch



PSEnergy als

- Methode in vielen Schulen/Firmen
- Werkzeug bei Burn- Out/Mobbing
- Hilfe zur persönlichen Weiterentwicklung
- Vorbeugung /Behandlung „chronischer“ Krankheiten
- erste Therapie (lange genug!) bei unklaren Beschwerden– spart enorme Kosten

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

56

...weitere Info zum Thema




c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

57

Wer kann PSEnergy?

qualifizierte Kollegen unter www.psenergy.ch -
Therapeuten



c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

58

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



...und nun höre ich Ihre Fragen und signiere gerne meine Bücher für Sie!

c psenergy.ch Dr. med. Ulrike Güdel 2019

59