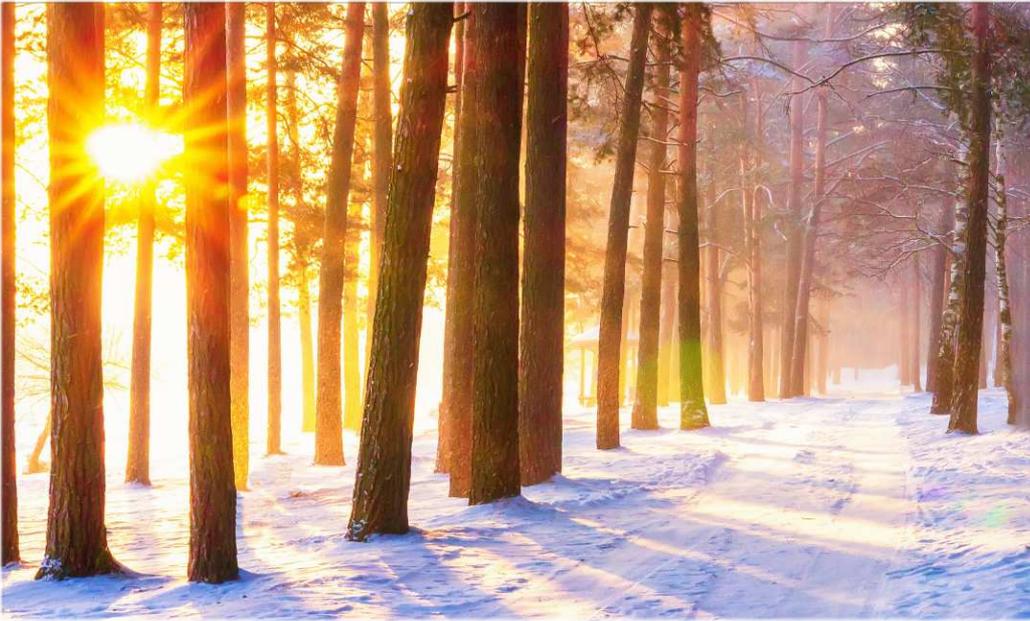


# Weiss-Institut Magazin



## Das Weiss-Institut Magazin

Das neue Magazin, rund um die Themen Gesundheit, Süchte, alternative Heilmethoden und vieles mehr.

Willkommen liebe Leserinnen und Leser, Gesundheit und innere Balance sind immer noch unser höchstes Gut, das es zu bewahren gilt. Mit unserem Magazin möchten wir einen wichtigen Beitrag leisten, diese Themen wieder in den Vordergrund zu rücken und für ein besseres Verständnis zu sorgen.



### GESUNDHEIT

In der kalten Jahreszeit die Selbstheilungskräfte aktivieren (Seite 7)



### SUCHT & GEWOHNHEITEN

Gewohnheiten - Freund oder Feind? (Seite 5)



### INNERE BALANCE

mit Amir Weiss (Seite 2)



### Starte jetzt Deine Zuckerrfrei-Challenge

Simpel & leicht in den Alltag zu integrieren. (Seite 11)



### Rezept für zuckerfreie Plätzchen zu Weihnachten

Backe mit uns (Seite 10)



### Fritzi Eichhorn

Meine Erfahrungen mit der Weiss-Methode (Seite 9)

## Zurück zu Ihrer natürlichen Balance

Mit diesem Grundsatz beschäftigt sich Amir Weiss, der Autor und Begründer des Weiss-Instituts seit nunmehr Jahrzehnten.

Amir Weiss ist Ende der 1950er Jahre in Israel geboren. Seine Studien und Forschungsreisen führten ihn an die unterschiedlichsten Orte auf der ganzen Welt.

Diese Erfahrungen, unter anderem auch mit natürlichen Heilmethoden, brachten ihn dazu, seine eigene Methode zu entwickeln.

Er gründete das Weiss-Institut.

Die natürliche Balance, die jeder von uns in sich trägt, und die manchmal aus dem Gleichgewicht gerät, ist mehr als nur erstrebenswerter Zustand. Dies spiegelt sich in seinem Buch, sowie in seinen Behandlungen wieder.

Wir leben in neuen, sich schnell verändernden Zeiten, inmitten einer radikalen Welt.

Es ist menschlich und liegt in unserer Natur, nach Lösungen zu suchen, wenn wir mit verschiedenen Lebenssituationen nicht mehr gut umgehen können.

Stimulanzen wie beispielsweise Alkohol, Nikotin und Zucker suggerieren uns Entspannung und Genuss.

„Sie verführen zu der Einschätzung, eine belastende Situation wieder kontrollieren zu können,“ so Amir Weiss.



## GEWOHNHEITEN ÄNDERN UND SUCHT LOSLASSEN

In seinem ersten Buch, welches Ende 2020 veröffentlicht wurde, blickt er auf eine 35-jährige Geschichte des Weiss-Instituts zurück.

In diesen 35 Jahren hat er Tausende von Menschen, rund um den Globus, in seinen Seminaren und Behandlungen kennengelernt.



Genau da setzt die Weiss-Methode an. Für das Weiss-Institut sind Süchte und Stress kein unabwendbares Schicksal, dem man sich ergeben hat. In der Behandlung wird der Stimulus, der eine Gewohnheit in Gang hält, so stark beruhigt, dass sich eine Art Gleichgültigkeit einstellt. Amir Weiss ermutigt dazu, die Kraft zur eigenen Entscheidung und inneren Freiheit, grade in der aktuellen Zeit, neu zu entdecken und zu mobilisieren.

„Wir können ohne schädigende Gewohnheiten und Süchte wieder so sein, wie wir ursprünglich geschaffen sind – als einzigartige menschliche Wesen.“

## Gewohnheiten ändern und Sucht loslassen.

Dieser Satz ist nicht nur der Titel des Buches von Amir Weiss, sondern spiegelt auch die Kernkompetenz wieder, mit der sich das Institut beschäftigt.

Jeder, der schon einmal in einer Sucht „gefangen“ war, weiß wie schwierig es ist, aus dieser Spirale zu entkommen.

Dieser Weg geht sehr oft mit Scham und Frust einher. Zumal in unserer Welt Zucker und Alkohol gesellschaftlich so anerkannt sind, dass der Verzicht auf diese Substanzen oftmals mehr Rechtfertigung verlangt, als der Konsum.

Der Mensch stellt sich also nicht nur seiner inneren, ganz persönlichen Herausforderung, sondern ist in vielen Fällen auch noch im Außen damit konfrontiert.

Wenn die Hindernisse jedoch klar sind, und der Wille dennoch geweckt ist, diese zu überwinden, ist der erste Schritt schon getan.

Was sich viele Menschen gar nicht bewusst machen, ist dass dies der schwierigste Schritt von allen war. Die Entscheidung zu fällen, etwas verändern zu wollen, ist die wertvollste und wichtigste Entscheidung.

Es ist hierbei auch nicht wichtig, ob wir es innere Balance, persönliche Freiheit oder Neu-Start nennen. Die Begrifflichkeiten kann und sollte jeder für sich selbst festlegen.

Das eigene Wohlbefinden der Teilnehmer\*innen steht beim Weiss-Institut immer an erster Stelle.

Deshalb werden auch die verschiedensten Kommunikationswege zur Kontaktaufnahme angeboten, denn genau da beginnt für jede Person die persönliche Reise.

Sei es via Social-Media, per Mail oder persönlich am Telefon - wir sind für Dich erreichbar.

Die Methode ist nicht invasiv, benötigt weder Medikamente noch Nadeln – sie ist vollkommen schmerzfrei.  
Teilnehmer\*innen beschreiben sie sogar als sehr angenehm und gehen entspannt aus der Behandlung.

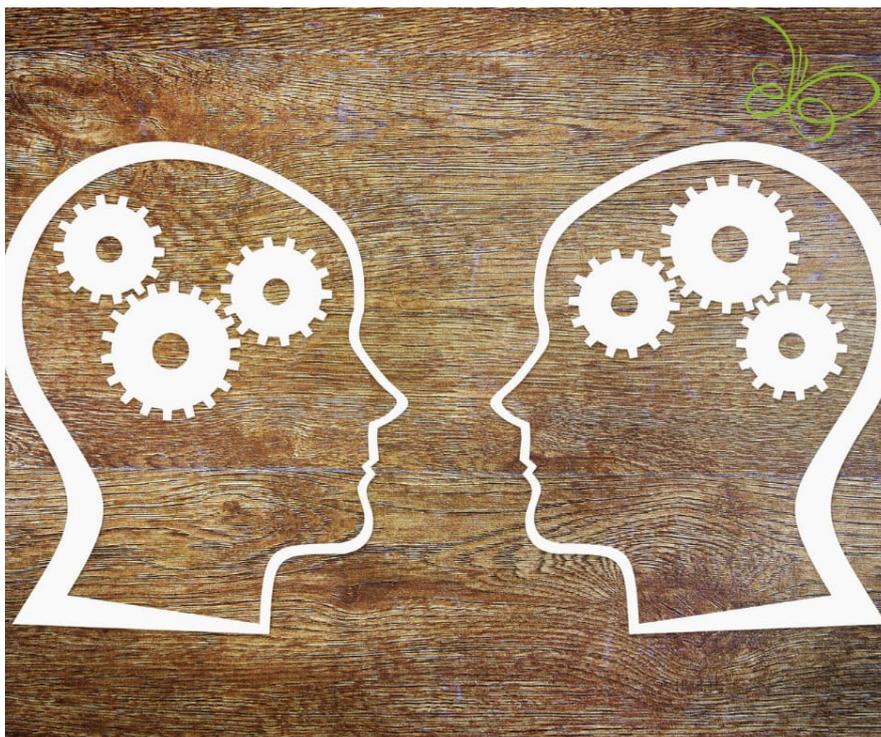
Fritzi Eichhorn, bekannt aus Film, Fernsehen und Theater, sagte nach der Behandlung „Ich fühle mich seitdem frei, verspüre keinen Drang und auch keine Lust mehr zu trinken, Alkohol ist einfach kein Thema mehr. Nichts anderes wollte ich.“

Auch zu den anderen Themen wie Rauchen oder Zucker findet man etliche Erfahrungsberichte, in denen die Menschen beschreiben, dass das zuvor so starke Verlangen einer ungewohnten Gleichgültigkeit gewichen ist. Manche beschreiben sogar eine Abneigung zu genau der Substanz, die vorher teilweise das Leben bestimmt hat.

Für alle, die nicht das Ergebnis haben nach der Sitzung, welches sie sich gewünscht hätten, besteht die Möglichkeit einer kostenfreien Auffrischungsbehandlung.

Alle Sitzungen bietet das Weiss-Institut auch telefonisch an.

**„Ich glaube, dass jeder Mensch jeden Tag sein Leben ändern kann.“ Amir Weiss**



## Gewohnheiten: Freund und Feind?

Eine gute Frage oder?

Die Antwort ist recht einfach. Gewohnheiten können beides sein.

Doch mit dieser Aussage möchten wir den Artikel nicht enden lassen. Es ist schon ein wenig tiefgründiger.

Wir müssen allerdings ein wenig ausholen, denn wir alle leben ja nicht erst seit gestern.

Wir haben bereits eine Weile gelebt und in dieser Zeit waren wir den verschiedensten Einflüssen ausgesetzt. Wir haben Entscheidungen getroffen, wir wurden erzogen, wir wurden beeinflusst von unseren Lehrern, Freunden, Eltern & Geschwistern, ja vermutlich sogar von unseren Nachbarn.

Dazwischen haben wir natürlich unsere Entscheidungen getroffen, die uns an den Punkt gebracht haben, an dem wir uns heute befinden.

Auf diesem langen Weg haben wir uns Verhaltensweisen angeeignet und Gewohnheiten etabliert.

Darunter sind gute, sowie schlechte Gewohnheiten.

Beispielsweise eher die Treppe als den Fahrstuhl zu nehmen, ist eine gute Gewohnheit.

Morgens die Tasse Kaffee ist eher eine schlechte.

Umso öfter wir unser Verhalten wiederholen, umso mehr festigt es sich. Daraus entstehen unsere Gewohnheiten.

Wenn wir jetzt anfangen diese Verhaltensweisen zu hinterfragen, dann können wir aktiv daran arbeiten, sie zu verändern.

Wann haben wir beispielsweise entschieden, morgens erst einmal einen Kaffee zu trinken?

Wann haben wir entschieden nicht zu frühstücken?

Wann haben wir entschieden mit dem Rauchen anzufangen?

Und macht das heute überhaupt noch Sinn?

Haben wir diese Entscheidungen überhaupt bewusst getroffen oder ist uns das einfach passiert?

Das Schlüsselwort ist **BEWUSSTSEIN**.

Umso bewusster wir unser Leben führen, umso mehr Einfluss haben wir darauf.

Es kann helfen, sich einmal vor Augen zu führen, welche Gewohnheiten sich bereits etabliert haben. Wie oben beschrieben, können das auch Kleinigkeiten sein.

Der nächste Schritt kann sein, sich die eine oder andere Gewohnheit zu nehmen und zu verändern.

Diese Veränderungen schriftlich festzuhalten, kann sehr unterstützend wirken.

## Wie kann ich meine Selbstheilungskräfte aktivieren?

Es gibt zwei unterschiedliche Bereiche, auf die wir eingehen möchten. Einmal ist es unsere psychische Gesundheit und einmal unsere körperliche Gesundheit.

Wir können nicht jegliche psychische Erkrankung mit purer Selbstheilung kurieren, wir können aber präventiv agieren und eine Verbesserung erzielen.

Positiv denken ist schon mal ein guter Ansatz, jedoch gar nicht so einfach, wie man vermutet. Es erfordert Training.

### Tipp:

Nimm dir einen kurzen Moment, in dem du dankbar bist für verschiedene Dinge in deinem Leben. Das können auch gerne Kleinigkeiten sein. Hier ein paar Beispiele: Du kannst dankbar für eine gute Freundschaft sein, für wenig Verkehr auf dem Weg zur Arbeit, für deine Gesundheit, für einen gefüllten Kühlschrank usw. Es gibt auch in deinem Leben mit Sicherheit etliche Situationen und Dinge, für die du dankbar sein kannst. Jetzt erlebe diesen Moment ganz bewusst.



Unterstützend dazu kannst du ein Dankbarkeitstagebuch führen, in das du täglich abends schreibst, wofür du dankbar bist an dem jeweiligen Tag.

Der Trick ist:

**Du kannst nicht gleichzeitig schlecht gelaunt und dankbar sein.**

Dadurch finden verschiedene wertvolle Prozess in deinem Gehirn statt. Du denkst automatisch an etwas Positives vor dem Einschlafen und dein Schlaf wird angenehmer.

Zudem erlebst du positive Eindrücke über den Tag verteilt deutlich bewusster, weil du im Hinterkopf haben wirst, dass du sie am Abend aufschreiben kannst.

Auf diese Art aktivierst du schon einen Teil deiner Selbstheilungskräfte. Die Kraft des positiven Denkens sollte nicht unterschätzt werden.

### Dein Körper verfügt aber auch über weitere „hauseigene“ Selbstheilungssysteme.

Ein kleines Beispiel dafür ist die Wundheilung. Wenn du dich in den Finger schneidest, wird dieser ohne dein bewusstes Zutun verheilen. Es dauert ein bisschen, aber nach einiger Zeit sieht man in den meisten Fällen nicht einmal mehr, dass an der Stelle eine Verletzung war. Dafür musstet du keine bewusste Entscheidung treffen. Dein Körper erledigt das vollkommen automatisch für dich.

Du kannst deinen Körper allerdings bei diesen Vorgängen unterstützen, indem du auf dich Acht gibst.

Wir benötigen sieben verschiedene Grundkomponenten, um gut zu „funktionieren“.

Wasser, Eiweiß, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Kohlenhydrate und Fette.

In einem guten Verhältnis dieser Elemente sind wir bestens versorgt. Dazu noch etwas Bewegung und ausreichend Schlaf und wir unterstützen unseren Organismus optimal.

Das angenehme an dieser Unterstützung ist, dass wir sie essen können. In etlichen Lebensmitteln befinden sich schon reichlich dieser Komponenten und - die schmecken auch noch.

„Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“

Tipp: Einmal mit gesunder Ernährung beschäftigen und davon ein Leben lang zehren.



## Fritzi Eichhorn teilt ihre Erfahrungen mit der Weiss-Methode

„Ich habe gerne Alkohol getrunken, allerdings immer schon zu viel, oft habe ich dabei über die Stränge geschlagen und mein Maß nicht gefunden.

Alkohol war sowohl in meiner Familie, bei Freunden und auch beruflich immer irgendwie dabei, es war normal und gehörte eben einfach dazu.

Leider stellte ich in den letzten Jahren fest, dass Alkohol zur täglichen Gewohnheit wurde, ich es immer mehr als ein Laster empfand. Ja, die Flasche Wein am Abend und ein, zwei Bierchen waren oftmals die Regel und ich konnte nur schwer davonlassen.

Ich musste mir schon fest vornehmen auf die Gläser Wein am Abend zu verzichten, was mir bei Zeiten auch gelang, aber sich nie ganz leicht anfühlte.

Ich wollte auf keinen Fall in eine Sucht hineinrutschen, wollte selbstbestimmt sein und mich nicht mehr ständig verführen lassen.

Ich schämte mich auch irgendwie.

Ich unternahm viele Anläufe mit dem Alkohol trinken aufzuhören, schaffte es aber nie konsequent.

Über einen Kollegen, der mit der Weiss Methode mit dem Rauchen aufgehört hat, habe ich so vom Weiss Institut erfahren. Ich habe mich im Internet schlau gemacht und wusste: **Das ist genau das was ich brauche! Ich war mir sicher, das wird bei mir funktionieren.**

Ich habe nicht lange gefackelt, einen Termin vereinbart und nach der ersten Sitzung war das Thema Alkohol erledigt.

**Ich fühle mich seitdem frei, verspüre keinen Drang und auch keine Lust mehr danach, es ist einfach kein Thema mehr.**

Wenn ich schwierigen Situationen ausgesetzt bin, in denen ich sonst zu Alkohol gegriffen hätte, ist der Gedanke (wenn auch nur kurz) zwar an Alkohol da, aber ich habe kein Verlangen mehr und dann meistere ich die Situation auch ohne zu trinken – und wohl gemerkt, weitaus besser und vor allem, mit Klarheit! Nichts anderes wollte ich!“

*Fritzi Eichhorn, bekannt aus Film, Fernsehen & Theater*

## Zuckerfreie Weihnachtsplätzchen Rezept:

### Zutaten:

**100 g** weiche Butter  
**200 g** Reismehl  
**2** Bananen (reif)  
**1 Handvoll** getrocknete Cranberries

Die Bananen mit einer Gabel zerquetschen und dann mit der Butter und dem Reismehl zu einem glatten Teig verrühren.

Die getrockneten Cranberries in einer kleinen Küchenmaschine mahlen und zum Teig geben.

Nun aus der Teigmasse Kekse formen und auf ein Backblech, mit Backpapier, legen.

Im Ofen auf 200 Grad bei Umlauf für ca. 15 Minuten backen.



## Die Zuckerfrei-Challenge



Warum nicht einfach mal 7 Tage auf Zucker verzichten?

Die Zuckerfrei-Challenge ist einfach umzusetzen und kostenlos.

Du erhältst von uns 7 Tage lang, jeden Morgen eine E-Mail mit der Tagesaufgabe und wertvollen Tipps und Tricks.

Die Zuckerfrei-Challenge besteht aus zwei Grundbausteinen:

Der eine Baustein ist die Tagesaufgabe, die Du einfach umsetzen kannst.

Der weitere Baustein beruht auf Wissen. Jede Mail enthält die Rubrik „Wissenswertes“, damit Du genau weißt, was Du da tust und auch nachhaltig Veränderungen in Deinen Alltag integrieren kannst.

Die Kombination aus Aufgaben und Wissen soll Dein Umdenken fördern und Dein Mindset stärken.

Ziel der Zuckerfrei-Challenge ist, den Grundstein für Deine zuckerfreie Zukunft zu legen.

[Jetzt anmelden](#)

## Eine Geschichte über Hoffnung

Wenn man im Wörterbuch nachschlägt, findet man zu dem Begriff „Hoffnung“: Vertrauen in die Zukunft; Zuversicht; Optimismus im Bezug auf die Zukunft.

Klingt gar nicht so kompliziert oder?

Aber Hoffnung ist eine Empfindung, die man nicht immer steuern kann. Wir wird man also hoffnungsvoll?

Vielleicht durch eine kleine Geschichte.

Als Alice an diesem Montagmorgen aufwachte, stellte sie als erstes, schlaftrunken, mit Blick auf die Uhr, fest, dass sie verschlafen hatte. So fängt die neue Woche toll an.

Sie sauste in ihrem Haus die Treppe runter, um unten angekommen, erst einmal in eine kleine gelbe Pfütze zu treten. Ihre, in die Jahre gekommene, Dackeldame hatte nicht mehr die volle Kontrolle über ihre Blase.

Frische Socken also direkt wieder in die Wäsche, im Flur schnell aufgewischt und ohne weitere Umwege und mit nackten Füßen, direkt zur Kaffeemaschine.

Sie hatte noch ganze zehn Minuten Zeit, um im Auto zu sitzen und pünktlich zum Abteilungsmeeting im Büro zu sein.

Heute sollte der neue Teamleiter vorgestellt werden - also gar kein guter Tag, um verspätet zu erscheinen.

Zurück zur Kaffeemaschine, die entschieden hatte, erst einmal in aller Seelenruhe ihr Reinigungsprogramm laufen zu lassen. Gut - kein Kaffee an diesem Morgen, dachte sich Alice.

Der Stress sollte jedoch nicht geringer werden. In der Hoffnung, dass ihr geliebter Hund schnell in den Garten huscht, während sie sich anzieht und frisch macht, blieb sie nun wie angewurzelt an der Terrassentür stehen.

Es hatte über Nacht geschneit. Die Welt war weiß geworden. Eigentlich liebte sie Schnee - eigentlich machte sie dieser Anblick immer glücklich. Aber nicht heute.

Da ihr Auto neuerdings die Angewohnheit hatte auch von Innen zu gefrieren.

Sollte sie sich einfach krank melden und wieder ins Bett gehen und die Decke über den Kopf ziehen? Ganz ehrlich, am liebsten hätte sie es getan.

Doch leider stand ihr in solchen Situationen immer ihr Pflichtgefühl im Weg.

Also in der einen Hand die Zahnbürste, mit der anderen Hand durchwühlte sie den Wäschekorb nach zwei zusammenpassenden Socken, gab sie ihr Bestes.

Es wurden zwei unterschiedliche Socken - man musste halt Prioritäten setzen. Ihre Stiefel würden das kleine Missgeschick schon überdecken.

Fertig angezogen, Laptop Tasche, Handtasche, Mütze, Regenschirm auf ihren Armen gestapelt, stürzte sie aus der Tür. Sie schmiss alles auf den Beifahrersitz und startete schon mal den Motor, um das Auto aufzuwärmen.

Während sie ihr Auto vom Schnee befreite, fiel ihr Blick in den Garten, wo sie mit großen Kulleraugen ihre kleine Dackeldame ansah.

Arrrrghhh.. die Terrassentür war noch offen.

Mit Schnee bedeckten Stiefeln stürzte Alice wieder ins Haus und hinterließ bis zur Terrassentür eine nasse Spur.

Mit Hund unterm Arm ging es nun endlich in Richtung Auto. Dem Weg zur Arbeit stand (vorerst) nichts mehr im Weg.

Die Autos schlichen nur so vor sich hin. Der Himmel war weiß und voller Schneeflocken, die auf die Welt hinab glitten. Ein traumhaftschöner Anblick, den Alice in keiner Form genießen konnte. Sie entschied sich, trotz der widrigen Wetterbedingungen, für einen abgelegeneren, aber kürzeren Weg, durch ein kleines Tag, in dem selten Autos fahren.

Nach ein paar Kilometern in der scheinbar unberührten Natur entdeckte sie in weiter Ferne ein Blinken im Straßengraben.

Als sie sich langsam näherte sah sie eine ältere Dame, die mit ihrem Wagen im Schnee feststeckte.

Jetzt war es amtlich, sie würde zu spät zur Arbeit kommen. Aber sie konnte an der Dame, die mit wedelnden Armen neben ihrem Auto stand, nicht einfach vorbeifahren. Sie musste ihr helfen.

Sie hielt langsam an und die Frau strahlte übers ganze Gesicht. Ihr war sichtlich kalt, als sie auf sie zu kam. Alice hatte für ihren Hund immer eine extra Decke im Auto, die sie der älteren Dame direkt um die Schultern legte.

Ihr Auto hatte einfach den Geist aufgegeben und der Pannendienst würde noch ewig brauchen, erzählte sie Alice.

Kurzerhand lud Alice die Dame in ihr Auto und versprach ihr, sie zu der Adresse des Pannendienstes zu fahren, die ihr telefonisch mitgeteilt wurde.

Das lag so gar nicht auf ihrem Weg, war aber in der Situation auch nicht mehr wichtig.

Die Dame, namens Maria, erzählte ihr von ihrer waghalsigen Autofahrt, die sie nur auf sich nahm, um ihre Schwester im Krankenhaus zu besuchen. Sie hatte bereits eine knappe Stunde in ihrem Auto verbracht und war auf dem besten Weg die Hoffnung zu verlieren.

Und dann kam Alice.

Alice, die niemals diese Straße entlang gefahren wäre, wenn sie nicht verschlafen hätte, nicht in eine Pfütze von ihrem Hund getreten wäre, nicht gefühlt ewig gebraucht hatte, um ihr Auto vom Schnee zu befreien.

Doch Alice war da.

Sie selbst hatte die Hoffnung aufgegeben, noch einen guten Eindruck bei ihrem neuen Teamleiter zu machen. Sie hatte die Hoffnung auf die Leitung ihres Herzensprojekts bei der Arbeit aufgegeben. Sie hatte sogar die Hoffnung auf einen wohltuenden, heißen Kaffee aufgegeben.

Und während Alice an diesem Morgen immer hoffnungsloser geworden war, erfüllte sie gleichzeitig die Hoffnung von Maria, endlich wieder von dieser einsamen Straße zu kommen.

*Damit die Geschichte nicht zu einem Roman wird, und wir weiterhin den Fokus auf die Hoffnung legen, das Fazit der Geschichte, kürzen wir an dieser Stelle einmal ab.*

*Selbstverständlich hat Maria an diesem Tag noch ihre Schwester im Krankenhaus besucht, die sich riesig darüber gefreut hat.*

*Auch Alice ist noch im Büro angekommen. Durch diese selbstlose Tat, hatte sie direkt einen Stein im Brett bei ihrem neuen Teamleiter, der ihr sehr gerne die Projektleitung anvertraute.*

Und so lebten alle glücklich und hoffnungsvoll, bis an ihr Lebensende.

Durch diese Geschichte sehen wir, dass wir selbst vollkommen hoffnungslos sein können, jedoch genau in diesem Moment, die Hoffnung von Jemand anderem erfüllen.

Hoffnung schenken ist also immer möglich.