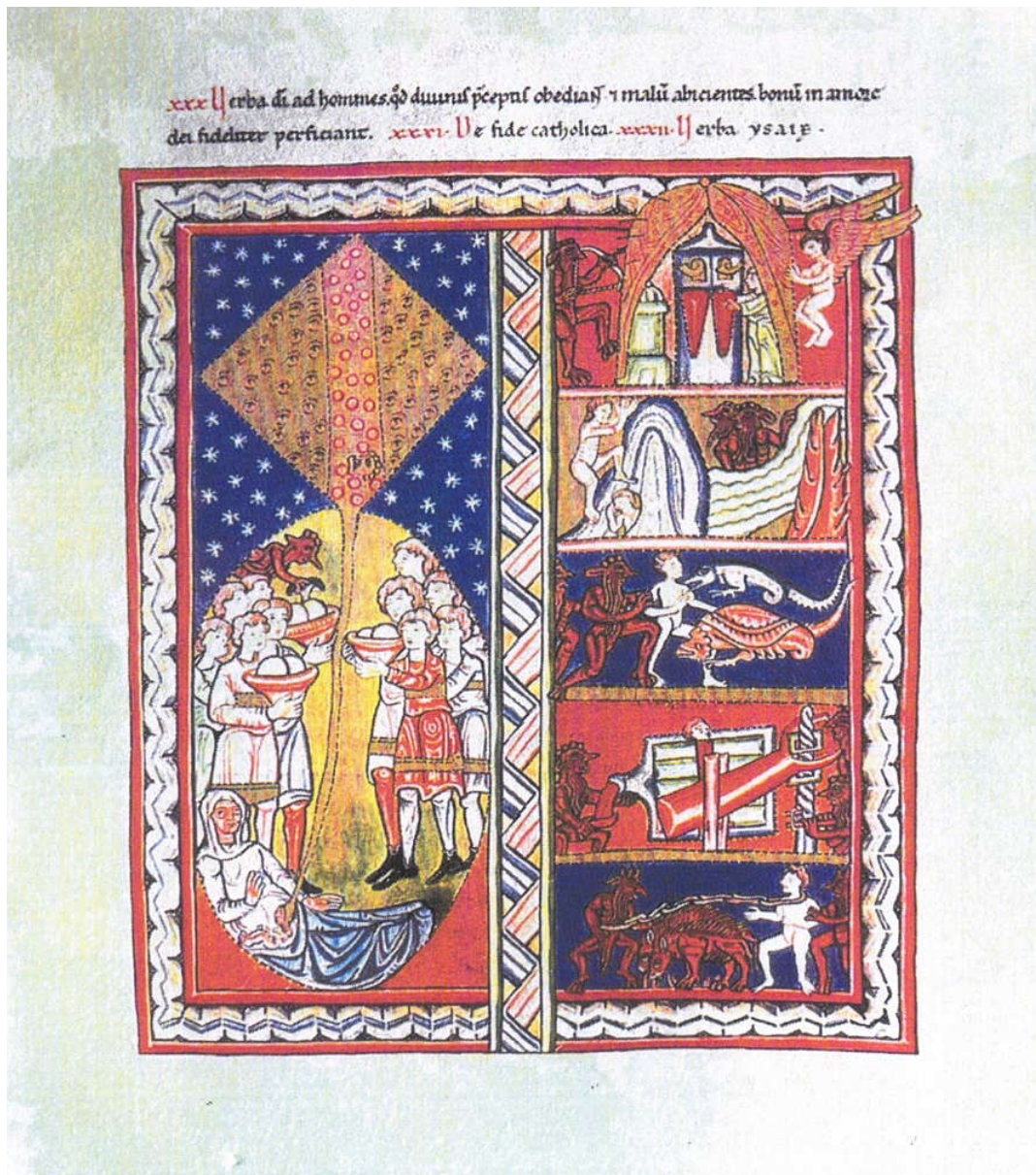


Die Psychotherapie Der Hl. Hildegard von Bingen

Vortrag von TanJA Aebli, Psychologin, Coach, Hildegard v. Bingen Therapeutin



Die 6 goldenen Lebensregeln der heiligen Hildegard

- Ich schöpfe Lebensenergie aus den vier Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft durch Naturverbundenheit.
- Ich lebe bewusst und achte auf den Nutzen und den Heilwert meiner Nahrung.
- Ich lasse in jeder Minute meines Lebens in allen Dingen „das rechte Mass“ zu meinem Leitfaden werden.
- Ich achte auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Wachsein und Schlafen, zwischen Aktivität und Ruhe, im Wechsel mit ausreichender Bewegung.
- Ich gebe mir Raum und Zeit für eine regelmässige Reinigung meines Körpers, meines Geistes und meiner Seele durch Fasten, Ausleitungsverfahren, Gebet und Meditation.
- Ich aktiviere meine körperlichen und seelischen Kräfte durch ein an Christus orientiertes Leben. Ich lasse Gott meine Mitte sein und trete in die heilende Gegenwart seiner Liebe. Ich erkenne meine Stärken und Schwächen und nehme sie an.

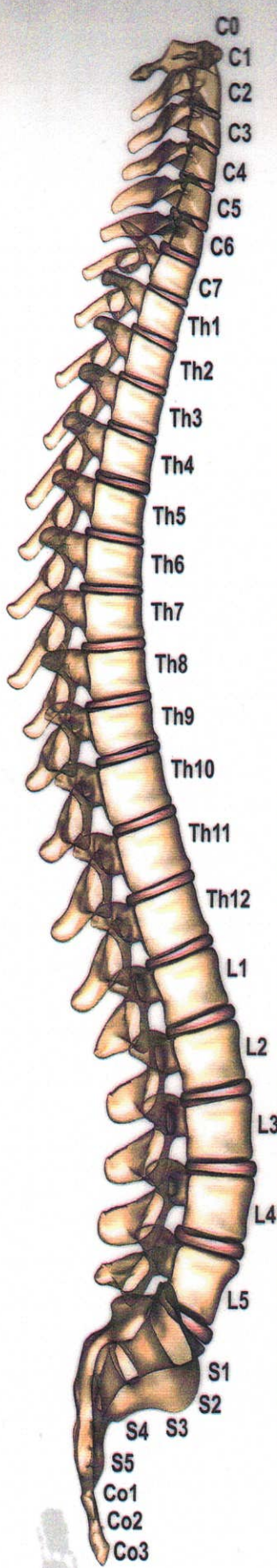
Die 35 Tugenden und Laster

Negative Belastungen der Seele

1. Liebe zu Macht und Geld -
Amor saeculi
2. Ausgelassenheit, Chaos, Unordnung - Petulantia
3. Vergnügungssucht - Joculatrix
4. Unbarmherzigkeit - Obduratio
5. Frustration, Resignation - Ignavia
6. Wut, Ungeduld, Zorn - Ira
7. Zynismus - Inepta laetitia
8. Zuviel Trinken und Essen - Ingluvies ventri
9. Bitter und sauer sein - Acerbitas
10. Unverschämtheit - Impietas
11. Lebenslüge - Fallacitas
12. Streitsucht - Contentio
13. Unglückseligkeit - Infelicitas
14. Übertreibungen - Immoderatio
15. Die tote Seele - Perditio animarum
16. Überheblichkeit - Superbia
17. Neid - Invidia
18. Ruhmsucht - Inanis gloria
19. Ungehorsam - Inobedientia
20. Untreue - Infidelitas
21. Verzweiflung - Desperatio
22. Überfluss/Wollust - Luxuria
23. Ungerechtigkeit - Injustitia
24. Schwäche - Torpor
25. Gott- und Naturvergessenheit - Oblivio
26. Unbeständigkeit - Inconstantia
27. Sorge um das Irdische - Cura terrenorum
28. Verhärtung - Obstinatio
29. Sucht, Besessenheit - Cupiditas
30. Disharmonie - Discordia
31. Schrulligkeit - Scurrilitas
32. Vagabundieren - Vagatio
33. Magie/Satanismus - Malificium
34. Habsucht - Avaritia
35. Weltschmerz/Depression - Tristitia

Positive Heilkräfte der Seele

- Himmliche Liebe - Amor caelestis
- Ordnung, Kosmos, Disziplin - Disciplina
- Bescheidenheit - Verecundia
- Barmherzigkeit - Misericordia
- Gottessieg - Divina victoria
- Geduld - Patientia
- Gottessehnsucht - Gemitus ad Deum
- Zurückhaltung - Abstinencia
- Großzügigkeit - Vera largitas
- Güte - Pietas
- Wahrhaftigkeit/Integrität - Veritas
- Friedensfähigkeit - Pax
- Glückseligkeit - Beatitudo
- Maßhalten - Discretio
- Die heile Seele - Salvatio animarum
- Demut - Humilitas
- Liebe zu den anderen - Caritas
- Respekt vor Gott - Timor domini
- Aufeinander Hören - Obedientia
- Glaube/Vertrauen - Fides
- Hoffnung - Spes
- Treue/Liebe zur Einfachheit - Castitas
- Gerechtigkeit - Justitia
- Stärke - Fortitudo
- Heil an Geist, Leib und Seele - Sanctitas
- Beständigkeit - Constantia
- Spiritualität - Caeleste desiderium
- Herzklopfen/Reue - Compunctio cordis
- Suchtfreiheit - Contemptus mundi
- Harmonie - Concordia
- Würde/Ehrfurcht - Reverentia
- Stabilität - Stabilitas
- Gottesverehrung - Cultus Dei
- Loslassen/Genügsamkeit - Sufficientia
- Lebensfreude - Coeleste gaudium



	Geisteskraft Tugend	Geistesschwäche Laster	Auswirkungen seelischer Schwächen Symptome und betroffene Organe
C0	Lebensfreude	Schwermütigkeit	Einfluß auf alle Krankheiten, Organe und Wirbelsäule
C1	Selbstlose All-Liebe	Liebe zum Weltlichen	Kopf, Augen, Gehirn, Gedächtnis, Müdigkeit, Ängste
C2	Disziplin, Ordnung	Ausgelassen, faul	Ohren, Taubheit, Tinnitus, Nebenhöhlen, Allergien
C3	Bescheidenheit	Vergnügungssucht	Nase, Geruchverlust, Trigeminus, Zähne, Ekzem
C4	Mitgefühl	Unbarmherzigkeit	Mund, Stimme, Rachen, Angina, Allergien, Polypen
C5	Gottvertrauen	Feigheit, Angst	Haut, Tastsinn, Nacken, Schultern, Bronchitis, Akne
C6	Geduld, gerecht	Zorn, Wertung	Hals, Mandeln, Arm, Lunge, Herz, Magen, Darm
C7	Suche nach Gott	Zynismus, Pessimist	Schilddrüse, Depressionen, Ängste, Milz, Blut
Th1	Genügsamkeit	Genußsucht	Hand, Finger, Speise- u. Luftröhre, Herzkranzgefäße
Th2	Großherzigkeit	Verbitterung	Herz - Kreislaufprobleme, Herz- Muskeln, Klappen
Th3	Güte, hilfsbereit	Bosheit, Kleingeist	Lungen, Bronchien, Rippenfell, Brustkorb, Brüste
Th4	Wahrheit, ehrlich	Lüge, Betrug	Galle, Gallensteine, Gastritis, Sodbrennen, Magen
Th5	Friedfertigkeit	Streitsucht	Leber, Galle, Solarplexus, Blut, Morbus Chron
Th6	Glücklich, lieb	Unglücklich, sauer	Magen- und Darmentzündungen, Gürtelrose, Krebs
Th7	Maßhalten	Maßlosigkeit	Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm, Diabetes
Th8	Charakter	Charakterschwäche	Milz, Oberbauchbeschwerden, Colitis, Migräne
Th9	Demut, Ehrfurcht	Hochmut, Angabe	Unterleib, Hormonstörungen, Krebs, Blutdruck
Th10	Nächstenliebe	Neid, Mißgunst	Nieren, Blutdruck, Allergien, Brust- u. Prostatakrebs
Th11	Gott ist in Jedem	Selbstherrlichkeit	Urogenitaltrakt, Nieren, Blase, Bluthochdruck
Th12	Gehorsam, Intuition	Ungehorsam, Ego	Dünndarm, Beckenbereich, Venen, Pilze, Migräne
L1	Glaube, Vertrauen	Unglaube	Dickdarm, Leiste, Hämorrhoiden, Hernien, Beinvenen
L2	Hoffnung, Mut	Verzweiflung	Blinddarm, Bauchraum, Oberschenkel, Krämpfe
L3	Einfachheit	Ausschweifung	Blase, Unterleib, Hüfte, Knie, Geschlechtsorgane
L4	Recht, Sicherheit	Unrecht, Schwäche	Prostata, Gebärmutter, Sexualität, Frauenprobleme
L5	Tatkraft, Antrieb	Antriebslosigkeit	Ischias, Inkontinenz, Süchte, AIDS, Krebs, Rheuma
S1	Ganzheit	Gottvergessenheit	Ischias, Bein- Arthrosen, Thrombosen, Rheuma, Knie
S2	Beständigkeit	Unbeständigkeit	Ischias, Immunschwäche, AIDS, Krebs, Beine
S3	Urvertrauen	Sorgen	Unterleib, Ischias, Blase, Hormone, Krampfadern
S4	Umkehr, Einsicht	Sturheit, Ablehnung	Eierstöcke, Hoden, Beine, Becken, MS, Schlaganfall
S5	Suchtfrei	Sucht, Gier	Ischias, Süchte, AIDS, Krebs, Hormone, Arthritis
Co1	Harmonie	Disharmonie	Autoaggressionskrankheiten, Immunschwäche
Co2	Ehrfurcht, Gnade	Respektlosigkeit	Chronische Verstopfung, Immunschwäche, Pilze
Co3	Stabilität	Labilität	Krampfadern, Rheuma, Arthritis, Arthrose, Krebs
Co4	Gottesverehrung	Magie, Dämon	Ischias, Beine, Krampfadern, Depressionen, Pilze
Co5	Loslassen, teilen	Festhalten, Geiz	Diabetes, Burnout, Infektionen, Asthma, Arthrosen