

# Die verborgenen **5** Kräfte in Dir



Entfalte dein volles natürliches  
Potential

von

Raik Garve

1. Auflage 2016

# Inhaltsverzeichnis

**Einleitung.....Seite 3**

**Was genau heißt es,  
ein kraftvoller Mensch zu sein ?.....Seite 4**

**Physische Kraft.....Seite 5**

**Emotionale Kraft.....Seite 8**

**Mentale Kraft.....Seite 10**

**Kraft der Entscheidung.....Seite 12**

**Kraft des Gedächtnis.....Seite 14**

**Über den Autor.....Seite 16**

# Einleitung

Wir Menschen sind schon recht seltsame Wesen. Wir werden hineingeboren in eine hochtechnisierte Welt, in der es für jedes noch so kleine Gerät eine technische Gebrauchsanleitung gibt. Überall gibt es Experten und Fachkräfte, die wir zu Rate ziehen können, falls eine unserer Maschinen kaputt geht.

Doch wie sieht es mit uns selbst aus?

Haben wir denn mit Eintritt in diese Welt auch eine „Betriebsanleitung“ mitbekommen, in der genau steht, wie wir uns selbst so zu verhalten haben, damit wir ein langes, gesundes, aktives und glückliches Leben verbringen können?

Ein nüchterner Blick in die vielen erschöpften und unglücklichen Gesichter beim Durchschreiten einer Fußgängerzone oder beim Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur morgendlichen Rushhour zeigen uns das genaue Gegenteil.

In unseren heutigen Ausbildungssystemen lernen wir über viele Jahre hinweg nur unzählige Fakten über unsere technisierte Welt und ihre Verhaltensnormen, jedoch so gut wie gar nichts wirklich Relevantes über uns selbst als „Krone der Schöpfung“.

In uns schlummern verborgene Kräfte, die uns dadurch selbst am wenigsten bewusst sind. So schreiten wir dann durch unser Leben, ohne jemals unser wahres angeborenes Potential zu entdecken, geschweige denn auch vollständig zu entfalten.

Dieses E-Book soll Dir als kleiner Wegweiser zu diesen verborgenen 5 Kräften dienen. Es soll dir helfen, verschiedene Aspekte deines Lebens einmal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen und dadurch wichtige Zusammenhänge in deinem Leben besser zu erkennen.

Gleichzeitig sollen die nachfolgenden Ausführungen Dir auch Inspiration und Motivation schenken, das Beste aus Dir selbst zum Vorschein zu bringen.

Es gibt nämlich nur einen wirklichen Experten für Dein Leben und Deine Gesundheit

... und **dieser Experte bist DU selbst !**

# Was genau heißt es, ein kraftvoller Mensch zu sein ?

Ein kraftvoller Mensch ist in erster Linie eine starke und ausgereifte Persönlichkeit mit edlem Charakter, geistiger Offenheit und Weitsicht. Gleichzeitig besitzt solch ein Mensch aber auch einen gesunden und starken Körper, ein überdurchschnittlich hohes Energie-Niveau sowie auch gute und tiefe Beziehungen zu seinen Mitmenschen. Er weiß genau, was er will, hat einen ausgeprägten Familiensinn, ist überaus hilfsbereit und hat klare Vorstellungen von seinem Leben. Er ist stets darum bemüht, den IST-Zustand in allen wichtigen Lebensbereichen (wie z.B. Beruf, Familienleben, Finanzen, Gesundheit, soziales Engagement und persönliches Wachstum) nachhaltig zum Wohle aller Beteiligten zu verbessern.

Er hat in sich alle 5 Kräfte entwickelt, um die es im Folgenden genauer gehen wird. Er ist sich dieser 5 Kräfte stets voll bewusst und richtet seine täglichen Denk- und Handlungsweisen entsprechend so aus, dass jeder Tag im Leben der weiteren Verbesserung bzw. Stärkung dieser 5 Kräfte dient.

## Übersicht über die 5 Kräfte



# 1. Deine physische Kraft

## (=Basiskraft deines Lebens)

Kommen wir nun zur ersten Kraft, deiner physischen Kraft. Sie ist die Basis und damit die Grundvoraussetzung für dein Handeln in der materiellen Welt. Dein physischer Körper stellt zusammen mit dem jeweils aktuell vorhandenen Energie-Niveau die „**HARDWARE**“ und den „**Betriebsstrom**“ für dein Leben bereit. Die Höhe deiner Basiskraft ist dabei von verschiedenen Faktoren abhängig, auf die Du täglich bewusst Einfluss nehmen kannst.

Zu den wichtigsten dieser Faktoren gehören:

- **deine Ernährung**
- **deine Aktivitäten** (d.h. Bewegung und Körpertraining)
- **deine Entspannung** und Regeneration (d.h. Schlaf)
- **deine Körperentgiftung**

Folgende Fragen können Dir dabei behilflich sein, mehr Klarheit über diese Faktoren zu gewinnen.

**1.) Ernährung:** Frage dich hierbei immer...

- ~ Wann (Tageszeit) esse ich was (Fleisch, Brot, Salat usw.) und wie viel davon ?
- ~ Wie fühle ich mich **nach** dem Essen ? Bin ich müde oder energiegeladent?

### **Mein Tipp für dich:**

Finde die für dich individuell passende Ernährungsform heraus, denn dies hat langfristig den größten Einfluss auf dein körperliches und psychisches Wohlbefinden. Diese Ernährung sollte dir gut schmecken, sie sollte möglichst frisch sein, Dir Kraft spenden und dich natürlich auch satt machen.

## 2.) **Aktivitäten:** Frage dich hierbei immer...

- ~ Wie und auf welche Art bewege ich mich täglich, d.h. lasse ich mich mit Hilfe von Verkehrsmitteln (Auto, Bus, Bahn) transportieren oder bewege ich mich aus eigener Kraft (zu Fuß, per Fahrrad) ?
- ~ Tue ich regelmäßig etwas für meine Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und meine Balance? Egal was, finde DEINE zu dir passende Sportart! Probiere vieles aus und bleibe dann bei der Sportart, für die Du die größte Leidenschaft empfindest.

### **Mein Tipp für dich:**

Quäle dich nicht! Bewege dich abwechslungsreich und regelmäßig auf der Grenze zwischen Spaß, Lebensfreude und gesunder Anstrengung. Lass deine Lieblingssportart dich glücklich machen! Dies ist langfristig gesünder und wird dir auch in schwierigen Zeiten als wirksamer Kraftspender dienen.

## 3.) **Entspannung:** Frage dich hierbei immer...

- ~ Wie komme ich zur Ruhe, d.h. habe ich ein bestimmtes Entspannungsritual ?
- ~ Was mache ich zum Stress-Ausgleich (z.B. Sport, Essen, Freunde treffen) ?
- ~ Fühle ich mich nach dem Schlaf erholt und ausgeruht ?
- ~ Habe ich einen Ort, an dem ich ungestört bin ?

### **Mein Tipp für dich:**

Eine ausreichend lange Regenerationszeit ist heute echte Mangelware. Wenn Du lange und gesund leben möchtest, dann zehre dich nicht bereits in deinen besten Jahren sowohl körperlich als auch psychisch komplett aus.

## 4.) **Entgiftung:** Frage dich hierbei immer...

- ~ Was tue ich täglich, um mich vor unsichtbaren Schadstoffen in Atemluft, Trinkwasser und Nahrung zu schützen?
- ~ Was tue ich, um bereits in meinen Körper eingelagerte Umweltgifte wieder sicher zu entfernen?

### **Mein Tipp für dich:**

Eine chronische Vergiftung blockiert am stärksten deine Selbstheilungskräfte. Wenn du heute dauerhaft gesund bleiben möchtest, solltest Du anfangen, deinen Körper regelmäßig zu entgiften.

## Zusammenfassung:



### 1. Physische Kraft

#### Wichtige Aspekte der 1. Kraft:

- Sie ist deine Basis fürs eigene Handeln in der materiellen Welt
- Voraussetzungen für eine große physische Kraft:
  - 1.) regelmäßiges + mäßiges Körpertraining
  - 2.) ausreichend Schlaf / Entspannung
  - 3.) bedarfsgerechte Ernährungsweise
  - 4.) über den Tag verteilt Wasser trinken  
(nicht die Menge ist entscheidend, sondern die Regelmäßigkeit !)
  - 5.) regelmäßige Körperentgiftung

### 1. Physische Kraft

Die nun folgenden 4 Kräfte bilden in ihrer Gesamtheit die eigentliche SOFTWARE deines Lebens. Mit dieser Software steuerst Du täglich deinen physischen Körper (=die Hardware) und legst hierdurch gleichzeitig die Grundlagen für deinen zukünftigen Lebensweg.

#### Wichtiger Hinweis:

Hier kannst Du erfahren, wie Du durch einen ungewöhnlichen Pyramiden-Trick spürbar mehr Energie im Alltag erhältst: [bit.ly/1WIo7P9](http://bit.ly/1WIo7P9)

## 2. Deine emotionale Kraft (= Deine Grundstimmung im Leben)

Die emotionale Kraft bildet die Grundstimmung in deinem Leben. Wie das Wort Emotion schon sagt, geht es hier um eine Kraft, die primär nach außen gerichtet ist (lat. emovere = herausbewegen) und nicht nur auf dich selbst, sondern dadurch vor allem auch auf deine Mitmenschen einwirkt. So sind wir in der Lage, mit der entsprechenden Emotion andere Menschen zu motivieren (=zu bewegen), bestimmte Handlungen zu tun oder zu unterlassen. Auf diese Weise erschafft jeder Mensch um sich herum einen emotionalen RAUM.

Emotionen wie Freude, Inspiration und Begeisterung sind DER „Dünger“ für unser Gehirn, neue Synapsen und Verknüpfungen auszubilden. Und das wiederum ist die Grundlage dafür, dass wir jeden Tag Neues lernen und dadurch auch neue Fähigkeiten ausbilden können. Um dieses Feuer der inneren Begeisterung zu entzünden, bedarf es einer starken Vision bzw. eines inspirierenden Leitbildes, welches von unserer 3. Kraft, der mentalen Kraft, erschaffen wird (siehe nächstes Kapitel).

Die emotionale Kraft beinhaltet aber auch die Fähigkeit, die eigenen Emotionen bewusst zu kontrollieren. Das kann z.B. konkret für dich bedeuten, im Sturm des Alltags trotzdem innerlich völlige Ruhe zu bewahren und möglichen Frust und Ärger, die sich hierdurch aufgebaut haben, nicht einfach nur unkontrolliert in dich hineinzufressen. Hierdurch erhältst Du die Basis für eine gesunde Beziehung zu dir selbst, was sich natürlich auch unmittelbar in deinem Gesundheitszustand widerspiegelt.

Die emotionale Kraft bildet darüber hinaus auch die entscheidende Grundlage für jegliche Beziehungen zu anderen Menschen und Lebewesen. Eine liebevolle und einfühlsame Anteilnahme und der Dienst am Nächsten sind wichtige Aspekte, die erst ein harmonisches Zusammenleben ermöglichen und die Basis schaffen für ein langes, gesundes und glückliches Leben.



**Mein Tipp für dich:**

Um deine emotionale Kraft als **Frau** aufzubauen und dadurch fähig zu werden, einen Raum der Stabilität, Geborgenheit und Harmonie zu erschaffen, gibt es nur einen sicheren Weg: **Sorge dafür, dass Du selbst gesund und glücklich bist!** Verwöhne dich selbst und kümmere dich um dein persönliches Wohlbefinden. Nimm dir Zeit für dich selbst und tue etwas für deine Seele. Wenn Du tanzen magst, geh und melde dich zum Tanzen an. Wenn Du dich erschöpft fühlst, nimm Dir eine Auszeit und lass dich z.B. massieren. Wenn Du deiner Leidenschaft und deinen Hobbys nachgehst, deine individuellen Bedürfnisse befriedigst und dich hin und wieder mit Leckereien und Schnickschnack verwöhnst, wird das Dich glücklich machen. Und nur wenn Du selbst glücklich bist, kannst Du dieses Gefühl mit deiner Familie und deinen Mitmenschen teilen!

Als **Mann** kannst Du deine emotionale Kraft dadurch sammeln, indem Du beharrlich **deine Ziele verfolgst und dadurch messbare Erfolge und Resultate erschaffst.** Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass Du deinen Körper regelmäßig trainierst, formst und dadurch auf Dauer fit hältst.

**Frage dich daher häufig:**

- ~ Was macht **Dich** glücklich ?
- ~ Mit welchen Menschen oder Lebewesen möchtest Du die meisten Zeit verbringen ?

**Zusammenfassung:****2. Emotionale Kraft****Wichtige Aspekte der 2. Kraft:**

- deine emotionale Grundstimmung
- dein persönliches Wohlbefinden
- Was macht DICH glücklich ?
- innere Motivation für dein Handeln (= Dein WARUM)
- inneres Feuer der Begeisterung (= Dünger fürs Gehirn)
- deine Beziehung zu dir selbst
- deine Beziehung zu anderen Menschen

**2. Emotionale Kraft****1. Physische Kraft**

# 3. Deine mentale Kraft

## (= Deine Schöpferkraft)

Kommen wir als nächstes zu einer deiner wichtigsten Kräfte: deiner mentalen Kraft. Sie ist unsere wahre Schöpferkraft, denn nur der Mensch ist in der Lage, neue „Gedankenbilder“ im Raum zu erschaffen und diese Bilder dann auch zu beleben. Diese Kraft spiegelt sich auch direkt in deiner Kreativität und deinem Ideenreichtum wider.

Gerade im heutigen Informationszeitalter sind unsere mentalen Fähigkeiten extrem stark herausgefordert. Wahre Bildung hat nämlich nichts mit bloßem Auswendiglernen und anschließenden Wiedergeben von Einzelfakten zu tun.

Das ist ein veralteter und wissenschaftlich längst widerlegter Denksatz und ein Relikt aus dem 19. Jahrhundert. Damals ging es noch darum, dressierte Fabrikarbeiter und gehorsame Soldaten heranzubilden. Die modernen Computer mit ihren riesigen Datenspeichern können dies viel schneller und wesentlich genauer.

Für einen Menschen des 21. Jahrhunderts besteht die große Herausforderung viel mehr darin, mit Hilfe seiner Kreativität aus dem unerschöpflichen Datenmengen genau DIE Informationen herauszufiltern und intelligent so miteinander zu verknüpfen, dass mit dieser Neuverknüpfung von bekannten Informationen konkrete Lösungen für die vielen Problemfelder (z.B. Zunahme chronischer Komplex-Krankheiten) der heutigen Zeit geschaffen werden können.

Hierfür brauchen wir aber eine völlig andere Art von (Aus-)Bildung.

Echte BILDUNG sollte uns durch klare (Vor-)BILDER Strategien, Verständnis-Schlüssel und Lösungsansätze vermitteln, die dazu beitragen, dass wir unser Umfeld ständig zum Wohle aller Menschen verbessern können.

Vielleicht ist Dir ja auch schon aufgefallen, dass jede Art von (Schul-)Bildung unterschwellig immer auch ein ganz bestimmtes Welt-BILD und Menschen-BILD mitliefert. Daraus leitet sich dann jeder ganz individuell sein persönliches Selbst-BILD ab, d.h. vereinfacht gesagt, die Vorstellung und das Gefühl entweder Opfer oder bewusster Gestalter der eigenen Lebensumstände zu sein.

Die Auswirkungen für den eigenen Lebensweg können dann kaum verschiedener sein. Das verinnerlichte SELBST-BILD bestimmt infolgedessen sehr stark, wie eine beliebige Situation im Leben interpretiert wird. So können dann vereinfacht gesagt Pessimisten und Optimisten entstehen.

Unsere mentale Kraft beinhaltet aber auch die Fähigkeit, in den verschiedenen Gegensätzen des Alltags immer wieder aufs Neue die allumfassende Einheit der göttlichen Natur zu erkennen. Auch unser Denken in größeren Zusammenhängen gehört genauso dazu wie der Fokus auf Einzelfakten, wenn es zur Bewältigung einer konkreten Aufgabe notwendig ist.

### Mein Tipp für dich:

Hinterfrage einmal ganz konkret dein persönliches Welt-Bild und dein Menschen-Bild:

- ~ Von welchen Grundannahmen über unsere Welt und den Kosmos gehst Du aus ?
- ~ Wie siehst Du dich selbst als individueller Mensch eingefügt in diese Welt ?
- ~ Welchen tieferen Sinn gibst Du deinem eigenen Leben ?
- ~ Welche konkreten Ziele hast Du für dein Leben in den nächsten Wochen, Monaten und Jahren ?

## Zusammenfassung:

### 3. Mentale Kraft = Schöpferkraft



#### Wichtige Aspekte der 3. Kraft:

- dein eigenes Weltbild und Selbstbild
- deine Fähigkeit, Neues zu lernen
- deine Fähigkeit zur Konzentration (d.h. Wie lange kannst Du dich auf eine Aufgabe konzentrieren ?)
- deine Fähigkeit, einen Ablauf-Plan zur Erreichung von konkreten Zielen zu erstellen
- deine Kreativität, d.h. deine Fähigkeit, neue Ideen zur Lösung von konkreten Problemen zu erhalten

3. Mentale Kraft

2. Emotionale Kraft

1. Physische Kraft

## 4. Die Kraft der Entscheidung (= Dein Freier Wille / Dein Gewissen)

Die 4. Kraft dreht sich um unseren Freien Willen. Er ist die Grundlage dafür, dass wir uns zwischen mindestens 2 unterschiedlichen Wahlmöglichkeiten entscheiden können. Die Kraft des Freien Willens beinhaltet aber auch unseren Überlebenswillen. Dieser hilft uns mit ausreichend Weitblick, bei einer Entscheidungsfindung besser die möglichen Konsequenzen in Hinblick auf unser eigenes Überleben abschätzen zu können.

Obwohl es Vertreter gibt, die den Menschen lediglich als ein „höher entwickeltes Tier“ betrachten, der angeblich nur aufgrund seiner Konditionierungen auf verschiedene Umweltreize wie ein Automat reagieren soll, treffen wir trotzdem die meisten unserer Entscheidungen fast immer bezogen auf den größtmöglichen Nutzen für unser eigenes Überleben und das unserer Familie.

Die Fähigkeit, im Leben klare und bewusste Entscheidungen zu treffen, muss genauso erlernt und ständig trainiert werden wie eine Sprache oder eine bestimmte Sportart. Ansonsten würde unser „Entscheidungs-Muskel“ immer schwächer werden. Gerade in der heutigen Zeit einer ständigen Informationsüberflutung ist es enorm wichtig zu lernen, zwischen Lüge / Desinformation und Wahrheit zu unterscheiden.

Hierbei spielen unser persönliches Welt- und Menschenbild (siehe Kapitel: Mentale Kraft) die entscheidenden Hauptrollen. Diese beiden BILDER helfen uns dabei, neue Informationen schneller einzuordnen und zu bewerten.

Jeder selbstbestimmte Mensch ist deshalb dazu aufgerufen, sich sein eigenes (selbst geprüft)es Weltbild zu erarbeiten, anstatt nur die von der Gesellschaft vorgegebene Massen-Meinung blind zu konsumieren.

Der Freie Wille unserer Entscheidung bestimmt, worauf wir in jedem Augenblick unseres Lebens den Scheinwerfer unserer Aufmerksamkeit richten. **Und das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, genau das stärken wir !**

Deshalb sollten wir uns im Vorfeld sehr genau überlegen, welchen Menschen oder was für Aufgaben wir unsere kostbare Aufmerksamkeit am liebsten widmen möchten. Das ist erfahrungsgemäß in der heutigen Überfluss-Gesellschaft nicht immer einfach und muss deshalb täglich „geübt“ werden.

**Mein Tipp für dich:**

Frage dich bei jeder wichtigen Entscheidung, die Du in deinem Leben triffst, stets Folgendes:

~ Gehorche ich mit dieser Entscheidung mir selbst, d.h. folge ich hiermit meiner eigenen Wahrheit (=meinem Gewissen) ?

ODER

~ Gehorche ich mit dieser Entscheidung anderen Menschen (z.B. Vorgesetzten, Autoritäten etc.) oder den Erwartungen unserer Gesellschaft ?

**Zusammenfassung:****4. Freier Wille - Kraft der Entscheidung****Wichtige Aspekte der 4. Kraft:**

- Dein Wille zum Überleben
- Die Auswahl deiner Möglichkeiten:
  - 1.) Gehorche ich mir selbst (d.h. meiner eigenen Wahrheit) ?
  - 2.) Gehorche ich dem Willen anderer Menschen (d.h. deren Wahrheit) ?
- Unterscheidung von Lüge und Wahrheit im Alltag durch Prüfung mit deinem eigenen Weltbild
- Sich selbst treu bleiben, d.h. bei einer Entscheidung stets dem eigenen Gewissen folgen

**4. Freier Wille**

**3. Mentale Kraft**

**2. Emotionale Kraft**

**1. Physische Kraft**

# 5. Die Kraft des Gedächtnis

## (= Verbundenheit mit deiner Vorfahrenkette)

Die Fähigkeit, Neues zu erlernen, hängt in erster Linie von der Kraft unseres Gedächtnisses ab. Sie ist die 5. Kraft, die verborgen in uns liegt und dafür sorgt, dass echter Fortschritt überhaupt erst möglich wird. Denn nur wenn wir aus den Fehlern unserer Vergangenheit lernen, können wir diese in Zukunft vermeiden oder die zuvor gemachte Erfahrung nutzen, zukünftig bessere Entscheidungen zum Wohle aller Beteiligten zu treffen.

Die Geschichte ist einer der größten Lehrmeister und beschreibt in ihrer Komplexität lediglich die Konsequenzen menschlichen Verhaltens. Doch um aus ihr lernen zu können, muss man sich intensiv mit ihr beschäftigen. Dabei wird das vorherrschende Geschichtsbild abermals stark vom jeweils vorherrschenden Welt- und Menschenbild geprägt (siehe Kapitel: mentale Kraft). Frei nach dem Motto: „*Die herrschende Geschichtsschreibung ist die Geschichtsschreibung der Herrschenden*“.

Entscheidungen in der Gegenwart (siehe Kapitel: Kraft der Entscheidung) bestimmen unsere Zukunft und diese Entscheidungen basieren fast immer auf Erfahrungswerten aus der Vergangenheit. Deshalb ist es so wichtig, die Geschichtereignisse der Vergangenheit jenseits von Politik, Kriegsereignissen und technischem Fortschritt genau zu studieren. Vor allem geht es hierbei um die kulturellen Wurzeln unserer Vorfahren, die Jahrtausende zurückreichen und in Form von schriftlichen Überlieferungen, Traditionen, Bräuchen, Märchen, Volksfesten, Liedern, heilkundlichem Kräuterwissen bis heute erhalten geblieben sind. Auch eine naturnahe Lebensweise, die voller Kraft, Anmut und Schönheit ist, gehört hierzu.

Ein Mensch jedoch, der seine Vergangenheit nicht kennt oder viel schlimmer noch bewusst ablehnt, ist wie ein loses Blatt im Wind. Ihm fehlt der Halt und die kraftvolle Verbindung zu seinen eigenen Wurzeln und damit zu einer riesigen Kraft- und Wissensquelle. Solche Menschen sind leicht manipulierbar, haben keine wirklich fundierte Meinung und fühlen sich deshalb oft als Opfer ihrer Umstände.

### **Wichtiger Hinweis:**

**Hier kannst Du mehr zur verborgenen Geschichte unserer Vorfahren erfahren: [bit.ly/1oAB1nd](https://bit.ly/1oAB1nd)**



**Mein Tipp für dich:**

Nutze im heutigen Informationszeitalter auch alternative Medienportale, um dir ein vollständigeres Bild hinsichtlich verschiedener Geschichtsereignisse der frühen und auch jüngsten Vergangenheit zu machen. Ergründe das Vermächtnis unserer Vorfahren, ihre Traditionen und ihr umfassendes Kulturgut.

So erhältst Du gemäß der Kraft deiner Entscheidung auch eine alternative Sichtweise und Wahlmöglichkeit. Dies kann dir sehr behilflich dabei sein, bestimmte Ängste und falsche Annahmen abzubauen. Auf diese Weise kann dir ein Selbst-Studium der Geschichte zu einem freudvolleren Leben verhelfen.

**Zusammenfassung:****5. Kraft des Gedächtnis**

**5. Kraft des Gedächtnis**

**4. Freier Wille**

**3. Mentale Kraft**

**2. Emotionale Kraft**

**1. Physische Kraft**

**Wichtige Aspekte der 5. Kraft:**

- Die Geschichte als Lehrmeister für unsere Entscheidungen in der Gegenwart
- Lernen aus der Erfahrung anderer Menschen
- Lernen aus deiner eigenen Vergangenheit
- Weisheit und Verbundenheit mit den eigenen kulturellen Wurzeln
- Deine Verbundenheit mit der Natur - „der Universität Gottes“

## Über den Autor:

### Werdegang und Arbeitsschwerpunkte:

- Seit 2005 Dozent in der **Ausbildung von angehenden Heilpraktikern** in einer Heilpraktikerschule in Kiel
- Seit 2007 **regelmäßige Vorträge** in Hamburg, Nortorf und Kiel mit fächerübergreifender Verknüpfung von Naturheilkunde und Lehrschulmedizin (z.B. im Verein für Aktivierung der Lebensenergie Hamburg: [www.val-hamburg.de](http://www.val-hamburg.de) oder im Verein für Geobiologie in Nortorf: [www.geobiologie-sh.de](http://www.geobiologie-sh.de))
- Seit 2009 **regelmäßige Seminare und Workshops** zum gesamten Spektrum der Schul-, Natur- und Informationsmedizin in Kiel und Hamburg
- 2009: **Co-Buchautor** eines medizinischen Fachbuches: „Krebs - Chance oder Finale“
- Von 2007 - 2012: Leiter, Organisator und Hauptreferent eines monatlichen **Stammtisches in Kiel** zum Thema der Natur- und Alternativmedizin
- Seit 2013 regelmäßige Fachschulungen von Therapeuten (Heilpraktiker, Ärzte, Zahnärzte) zum Thema der **natürlichen Körperentgiftung** im gesamten norddeutschen Raum (Hamburg, Berlin, Hannover)
- Vortragsredner auf Messen und **Fach-Kongressen** (z.B. Medizinische Woche in Baden Baden)
- Seit 2014 **Medizinischer Dienst** der Froximun AG
- Seit 2014 Aufbau des **Gesundheitsportals** [www.lange-gesund-leben.com](http://www.lange-gesund-leben.com), um vielen Menschen gesundheitliches Basiswissen verfügbar zu machen, damit jeder die Chance erhält auf ein langes, gesundes und vor allem glückliches Leben
- Seit 2014 **Ärztlicher Leiter** in der Ausbildung von angehenden Osteopathen in einer Osteopathie-Schule in Leipzig

Als Ganzheitsmediziner und langjähriger Dozent in der Heilpraktiker- und Osteopathen-Ausbildung kennt Raik Garve sehr gut beide Seiten des heutigen Spiels. Ein Spiel, das auf einem massiven Wissens-Ungleichgewicht zwischen dem „wissenden“ Therapeuten und dem meist „unwissenden“ Patienten basiert. Denn dort, wo Unwissenheit vorherrscht (z.B. bezüglich der Ursachen für die Entstehung vieler Krankheiten), ist genügend Raum für Ängste, Manipulation, Abhängigkeiten und Geldinteressen.

Dagegen gibt es aus seiner bisherigen praktischen Erfahrung nur ein Gegenmittel:

***Konkretes Basiswissen über die Gesetzmäßigkeiten von Krankheit und Heilung  
in Verbindung mit diesbezüglich selbst gemachten Erfahrungen***

Erst dadurch gewinnt jeder echtes Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte und die höhere Ordnung der Natur. Als Folge davon können dann wirkliche Freiheit und Selbstbestimmung über das eigene Leben erlangt werden.