

# Positiv Journal

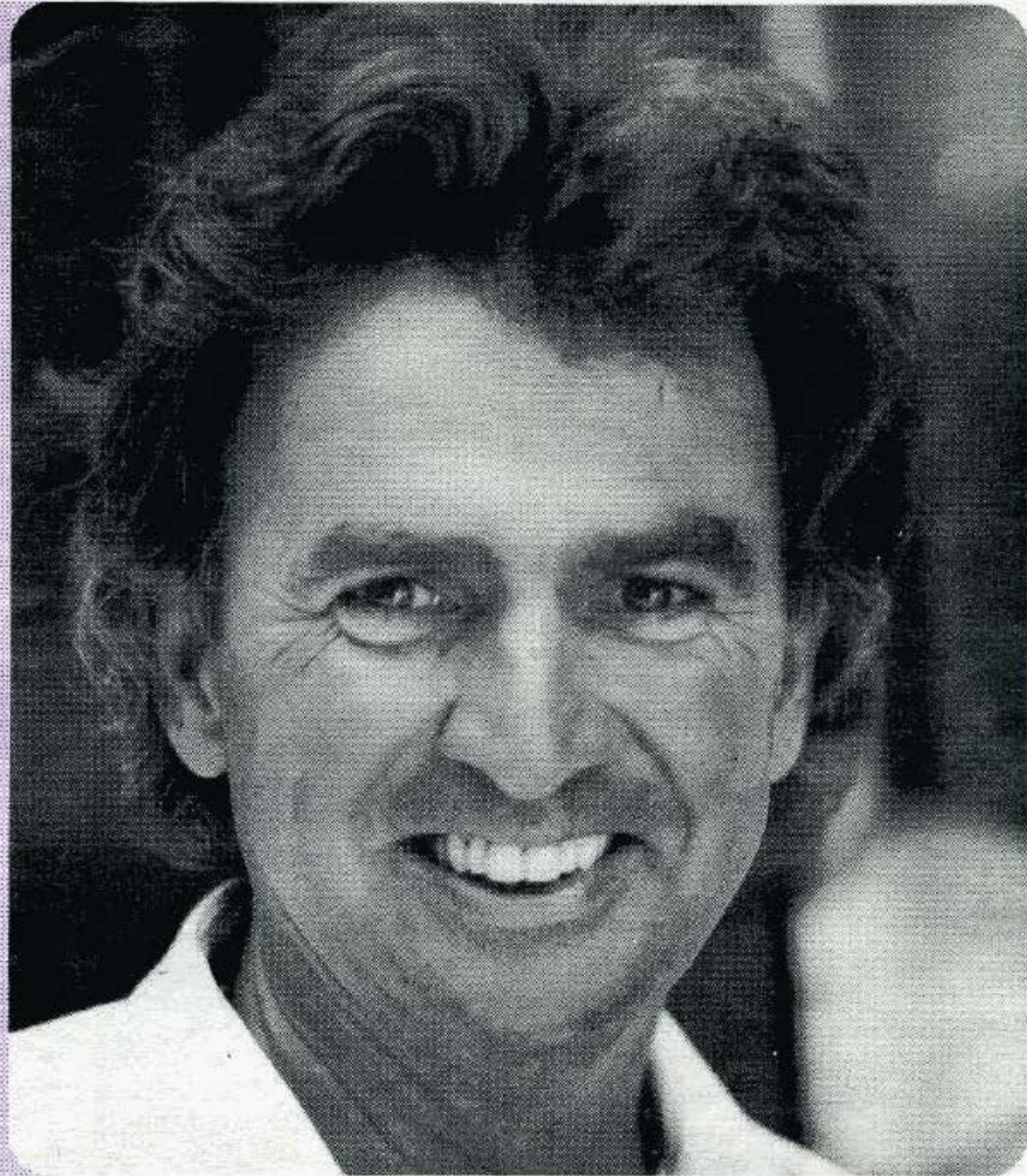


Nr. 2  
Oktober 1988  
1. Jahrgang  
Abo DM 2  
Auflage 40.000

FÜR EINE POSITIVE LEBENSWEISE IN GESUNDHEIT UND HARMONIE

## Erhard F. Freitag

Interview  
mit dem  
bekanntesten  
Hypno-  
therapeut  
Europas



### GESUNDHEIT

Darf's auch mal ein  
Tee sein?

*Pro und Contra  
Makrobiotik*

Öl in der Küche

*Müsli-Frühstück*

Veganismus

### KOSMETIK

Kosmetik - und ein  
ganzheitliches Bild  
vom Menschen

1. Teil

*Öl für die natürliche  
Schönheit  
u. Rezept*

### AKTUELLES

Forum Allergie e.V.

*Neue Satzung*

**Erstes  
ganzheitliches  
Symposium in  
Villingen**

**26.+27. November  
1988**

### SONDERTHEMA

**Baubiologie**

*BIO? was ist dran?*

**Haus-Allergien**

**1. Problemstellung  
2. Ursache Allergien**

*Leinöl für die  
Farbenherstellung*



# Erhard F. Freitag

## bekanntester Hypnosetherapeut Europas

Ein Interview vom Oktober 1986, daß auch heute noch Aktualität besitzt

Das Interview mit Erhard F. Freitag durfte ich am 2. Oktober 1986 in Singen am Bodensee, anlässlich eines Vortrags, mit ihm führen. Ich drucke es erst heute ab, da es in der Zwischenzeit, bis zum April 1988 keine neue Zeitung von mir gab. Aber dieses Interview besitzt noch immer seine Aktualität durch seine zeitlosen Gedanken.

Da saß ich nun im Restaurant, mächtig stolz und auch etwas nervös, als etwas später Erhard Freitag zu mir an den Tisch kam. Ich war überwältigt von seiner Ausstrahlung, mein Puls schlug gleich höher und meine ersten Worte haspelte ich gerade so heraus.

Schon damals plädierte ich für das persönliche "DU" und Erhard Freitag war auch gleich damit einverstanden, zumal in seinem dritten Taschenbuch die Du-Form verwendet wurde.

**PJ:** Lieber Erhard, ich möchte mich zunächst einmal bei dir bedanken, daß du dir die Zeit nimmst mit mir ein Interview zu führen, denn schließlich warst du gestern in Hamburg und heute dürfen wir dich schon hier in Singen zu einem interessanten Abend begrüßen.

Du bist jetzt 46 Jahre jung, bekannt als persönlicher Schüler von Dr. Joseph Murphy, und selbst Buchautor von 3 Büchern, (4 Bücher bis heute) die alle mit dem "Positiven Denken" zu tun haben. Wie bist du zum "Positiven Denken" gekommen?

**Erhard:** Der Not gehorchend, nicht dem eigenen Triebe. Mit 33 Jahren als alle Werte im Roten standen, nicht nur mein Konto, sondern auch mein Übergewicht von 32 Kilo, war ich an dem Punkt angelangt, an dem es einfach nicht mehr weiterging. Ich stand vor der Entscheidung mich umzubringen, oder etwas zu ändern. Gerade



zur richtigen Zeit hat mir ein Freund Murphys Buch, "Die Macht Ihres Unterbewußtseins" empfohlen, das ich allerdings erst nach der zweiten Aufforderung las. Ich meine mit dem Begriff "richtige Zeit", daß du immer wenn du dafür offen bist auf die Menschen oder Bücher stoßen wirst, die du

**Es gibt Interviews, die aufgrund ihrer zeitlich begrenzten Thematik und Gültigkeit umgehend veröffentlicht werden müssen. Nicht alles was gesagt wird, besitzt Übermorgen noch Aktualität und kann schon längst wieder durch eine neue Meinung revidiert sein.**

für deine Weiterentwicklung brauchst.

Durch das Lesen dieses Buches hat sich mein Leben völlig verändert. Ich verstand, daß meine Probleme aus meinen Zweifeln heraus entstanden waren. Ich sagte mir:

*"Lieber werde ich mich zu Tode glauben, als noch einmal zu zweifeln!"*

Und das hat mein Leben total verändert. Ich ließ keine Zweifel mehr an mir zu, und zweifle auch nicht mehr an mir. Vorher, da war es

ja das Gegenteil, meine Gefühle bestanden aus übertriebener Ängstlichkeit, Befürchtungen und Zweifel. Dies durchschaute ich und lernte zu verstehen, warum alles so war wie es war, und wie ich es ändern konnte.

**PJ:** Was hast du früher gemacht, bevor die große Wende eintrat und du dann Therapeut wurdest?

**Erhard:** Früher habe ich Maler gelernt, dann war ich 5 Jahre in einem großen Kaufhaus und habe meine kaufmännische Ausbildung gemacht, in Richtung Abteilungsleiter. Später versuchte ich Häuser in Spanien zu verkaufen, weil ich gerne verreiste. Dann habe ich mich dem Heilpraktikerstudium zugewandt und mich in Richtung "Positives Denken" weiterentwickelt.

**PJ:** SUPER !

**Erhard:** Ja! - Gott sei Dank!



**PJ:** Du bist HP und besitzt ein großes Hypnose- Forschungs- und Therapieinstitut in München. Mit welchen Hauptanliegen suchen die Menschen Hilfe bei dir?

**Erhard:** Es kommen sehr viele, die psychosomatische Probleme haben und psychische Neurosen. Es kommen auch sehr viele andere Menschen zu uns, dies entspricht auch meinem Wunsch und der meiner Mitarbeiter, die spiritueller wachsen wollen, weil sie erkannt haben, daß im spirituellen Wachstum auch das Problem Denken schwindet und somit auch die Probleme, wie Krankheit und Sorgen. Wir sind 35 Mitarbeiter und es gibt mit Sicherheit nichts Vergleichbares an Aufwand, Größe und Mühe in Europa. Unser Therapien sind sehr intensiv und haben einen hohen Wirkungs-

grad, da wir nicht symptomatisch, sondern ursächlich therapieren. Die Hilfe am Menschen ist sehr befriedigend, da wir immer wieder hervorragende Resultate erzielen, den Menschen vom negativen und destruktiven Denken wegbringen, hin zur Konstruktivität.

**PJ:** Wie wird den Menschen geholfen?

**Erhard:** Wir therapieren in Hypnose, denn durch sie können wir 50mal schneller etwas bewerkstelligen als durch ein Gespräch. Schon Dr. Lozanow, mit seiner Super Learning Methode bewies, daß im meditativen Zustand bis zum Fünzigfachen mehr gelernt werden kann.

So verwenden wir auch einen leichten Zustand der Hypnose um die Vergangenheit aufzuarbeiten. Sobald die Hindernisse, wie Komplexe der Armut oder der Krankheit aufgelöst sind, werden positive Suggestionen, also positive Gedanken hineingelegt. Denn es nutzt sehr wenig wenn ein Gedanke der Gesundheit auf tausend Gedanken der Krankheit im Unterbewußtsein stößt.

Der normale Mensch möchte hier gerne seine Ärmel hochkrepeln und seine Komplexe aus dem Tempel jagen. Er setzt seine Kraft und Energie ein um zu kämpfen und dies ist falsch. Nicht durch Kraft und Energieeinsatz, sondern durch seine Liebe zu sich ist er im Stande ein anderer

Mensch zu werden. Liebe ist ein verzehrendes Feuer, das alles auflöst, was seiner nicht gemäß ist! Und das muß auch erst einmal wieder beigebracht werden. Viele weichen hier der Aufforderung trotz besseren Wissens und Einsicht aus, weil noch zuviel Resentiments im Unbewußten aus der Vergangenheit heraus vorhanden sind.

**PJ:** Was würdest du meinen Lesern und allen anderen Menschen empfehlen, worauf sie zu achten haben, um ein erfüllteres Leben in Gesundheit, Harmonie, Liebe und geistigem, sowie materiellem Reichtum zu führen?

**Erhard:** Auf Durchlässigkeit, Toleranz, auf Weichheit und positives Denken, sowie auch konstruktives Denken. Darauf achten, daß Widerstand der Hintergrund

aller Probleme ist, Widerstandslosigkeit praktizieren, das okkulte Gesetz, sich dabei jeden Tag selbst beobachten und sich fragen, wie reagiere ich auf Negatives? Reagiere ich darauf, ist eine Resonanz entstanden, die in mir liegt. Also das Negative ist in mir. Reagiere nicht mehr darauf, ist auch nichts Negatives in mir, denn es erfolgt ja keine Resonanz.

Also jeden Tag Bilanz ziehen in der Entspannung, der Meditation und sich dabei beobachten, nicht verurteilen, denn wo ein Urteil ist, ist wieder Leiden. Und schon geht es mit dem Teufelskreis los. Der Mensch verurteilt sich, statt sich zu lieben. Er muß auch lernen, daß es einen Engelskreis gibt um den zu praktizieren. Den Teufelskreis kennt er ja zu genüge, ein Mist zieht den anderen nach sich, jetzt endlich muß er erfahren, es gibt auch positive Ereignisse, die Positives nach sich ziehen. Er muß jetzt lernen, den positiven "Erfolgsautomatismus" einzusetzen.

**PJ:** Das sind sehr gute und ernstzunehmende Gedanken. Wie würdest du es meinen Lesern erklären, warum unsere Gedanken einen Einfluß auf unser Leben haben?

**Erhard:** Die Gedanken sind die einzige kreative Kraft überhaupt. Denn sie sind - ein Wort, das ich noch nie benutzt habe - "die Sendboten des Geistes". Sie sind die Bewegung und Ausdruck des Geistes und es gibt keine Realität außer der, die sich im Geist ausdrückt, und es gibt auch keine Manifestation, denn durch mich, spricht der Geist.

Die Gedanken sind die einzige kreative Kraft im Kosmos überhaupt und sie lösen das aus, was ihrem Inhalt entspricht. Jeder Gedanke versucht sich zu realisieren. Wir haben die Freiheit, daß an Gedanken zu wählen, was wir wollen, im Gegensatz zu niederen Evolutionsstufen die das nicht können. Wir müssen lernen diese Freiheit zu gebrauchen *und damit haben wir so unsere Probleme.*

Wir müssen lernen, daß wir die Fähigkeit haben Entscheidungen zu treffen, und uns gleichzeitig darüber im Klaren sein, was wir überhaupt wollen. Wir müssen auch lernen uns für Glück oder

### BÜCHER

zu den Themen

Anders KOCHEN  
Anders ESSEN  
Anders VERHALTEN  
Anders FÜHLEN

GIBT ES BEI:



## Holen Sie Ihre Gesundheit direkt aus der Natur

Prof. Dr. med. Alfred Brauchle, der »Vater der Naturheilkunde«, zeigt auch Ihnen den Weg zu Lebensfreude und Gesundheit in seinem unübertroffenen Hausbuch der gesunden Lebensweise:

### »Das große Buch der Naturheilkunde«

Mit einem vollständigen Lexikon der Krankheiten und ihrer naturgemäßen Behandlung. 752 Seiten mit 450 erläuternden Zeichnungen im Text und 12 Farbtafeln.

**Letztmalige Sonderauflage (solange der Vorrat reicht) nur DM 29,80**

## WISSEN UND LEBEN VERSAND

Jägerstraße 4 · 4000 Düsseldorf 1 · Fernruf (02 11) 21 73 69



## INTERVIEW

von S 7 Erhard F. Freitag

Unglück zu entscheiden und das es nicht Zufall oder Schicksal gibt, sondern, daß wir die Verantwortung für unser Leben selber zu tragen haben.

*Man muß also wieder lernen, sich selbst zu entscheiden, denn in der Kindheit wurde fast jede Entscheidung die man getroffen hat kritisiert. Entschloß man sich dann für eine andere Entscheidung, wurde diese auch kritisiert, bis man sich schließlich dazu entschied keine Entscheidungen mehr zu treffen. Folglich konnte auch nicht mehr kritisiert werden.*

Der Mensch muß wieder lernen sich zu entscheiden und zu seiner Entscheidung zu stehen. Man muß wieder den Mut aufbringen zu sagen, "das will ich!" Selbstbewußtsein entwickeln, zu sich stehen und das wird auch ein Thema für heute abend sein.

**PJ:** Du hast Dr. Joseph Murphy persönlich kennengelernt, einen Menschen, den man als den Vater und Mittler des "POSITIVEN DENKENS" bezeichnet. Er hat viele Bücher über "POSITIVES DENKEN" herausgebracht, die in die Millionenaufgaben gehen und die auch vielen Menschen eine Hilfe bedeuten. Erzählst du uns bitte etwas über diesen wundervollen Menschen?

**Erhard:** Ich habe ihn 1976 zum ersten mal in Amerika besucht, weil es mir nicht reichte nur nett an ihn zu denken und ich wollte ihm auch nicht nur einen Brief schreiben, da er ja mein Leben völlig verändert hat. So war mir denn auch keine Entfernung, München - Los Angeles, zu groß um ihn persönlich zu treffen.

Ich besuchte ihn und bedanke mich und wir waren uns gleich sympathisch. Ich fragte ihn ganz spontan, ob er eine Tournee in Europa machen möchte. Er schaute mich an, er war ja schon 81 Jahre alt und sagte: "OK organisiere das!" Er kam in drei Jahren oft nach Deutschland

und wir machten gemeinsam Tourneen in die Schweiz, nach Österreich und Deutschland.

Er war ein wunderbarer Mensch in seiner Einfachheit, in keiner Weise überzogen. Rauchte dicke Zigarren, trank manchmal abends die Gäste unter den Tisch und lachte dann wenn die anderen blau waren und er nicht. Er sagte dann immer das Glas hebend: "Cheers! We love all kinds of spirits!" (Wir lieben alle Arten von Geistern!)

Warum auch nicht diesen Geist, denn es gibt ja nichts Böses im Universum, nur die Menschen haben da Böses hineingelegt. Murphy war außerordentlich tolerant, er lachte viel, konnte aber auch schimpfen, wenn ihm etwas nicht passte, er schluckte also den Ärger nicht in sich hinein.

**PJ:** Deine ersten beiden Bücher wurden bisher 400.000mal verkauft, was erwartet uns in deinem nächsten Buch?

**Erhard:** Es sind Praxisbücher, weil viele Menschen fragen: "Wie muß ich es machen?" Es wurde sehr eingehend ein Praxisbuch geschrieben, mit Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresprogrammen, die alle einen Rhythmus beinhalten, den wir uns aneignen können. Da im Universum alles Rhythmus ist, sollten wir uns daran gewöhnen alles zur gleichen Zeit zu tun, um eine Regelmäßigkeit in unser Leben zu bringen. Eigenen wir uns keinen Rhythmus an, kann es sein, daß wir einmal etwas vergessen, und dann ist es auch schnell 30mal vergessen. Rhythmus liegt in allen Dingen.

**PJ:** Lieber Erhard, du weißt, daß ich in Villingen das PSE CENTRUM gegründet habe um auch hier den Menschen die Möglichkeit der Positiven-Selbst-Entfaltung zu bieten. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir dich auch hier einmal zu einem Vortragsabend begrüßen dürfen.

**Erhard:** Ja, das mache ich sehr gerne!

**PJ:** Ich bedanke mich ganz herzlich für



Erhard Freitag - Vortragsabend in Singen. Bald auch in Villingen?

das Interview mit dir und freue mich dich bald in Villingen begrüßen zu dürfen!

**Erhard:** Ja, laß mich noch einen ganz lieben Gruß sagen an alle Leser und ich wünsche deiner Aktivität und deinem Positiv Journal viel, viel Erfolg und ich werde, daß was ich tun kann, gerne dazu beitragen, daß es ein Erfolg wird.

**PJ:** Ich bedanke mich, auch im Namen meiner Leser, für deine guten Wünsche. ✪

*Der Vortragsabend, von der Buchhandlung Kuderer in Singen arrangiert, übertraf alle Erwartungen. Durch eine hervorragende Organisation und eine rechtzeitige Bekanntmachung in den Medien, konnten über 800 Zuhörer Einlaß finden. Weitere 700 Interessenten mußten leider wieder nach Hause geschickt werden.*

*Ich möchte hier die Möglichkeit erwähnen, daß für 1989 ein Vortragsabend mit Erhard F. Freitag, arrangiert werden kann.*

*Wer Interesse an einem erbaulichen Vortragsabend mit dem bekanntesten Hypnosetherapeuten Europas hat, kann schon jetzt seinen Platz sich unverbindlich reservieren lassen auf dem Bestellabschnitt in der Mitte des Journals. Ich werde dann die Vorbestellungen gesondert ansprechen und erst nach Eingang deiner Bestellung ist die Reservierung verbindlich. Die Eintrittskarten werden zwischen DM 10,- und DM 15,- liegen, für Schüler und Studenten 50% Nachlaß.*



Modell SK 1  
Modell SK 2

DM 299,-  
DM 345,-

Geben Sie der Natur  
eine helfende Hand

NOVAFON-  
Intraschall-  
Therapiegerät



**SANITÄTSHAUS**

Geschäftsführer: K. H. Osswald  
am oberen tor  
ORTHOPÄDIE-TECHNIK GMBH  
Miederwaren - Wäsche - Fachgeschäft  
Obere Straße 21 · 7230 VS-Villingen · ☎ (0 77 21) 10 21

Für die  
Gesundheit

Die Ersten Deutschen

# Stutenmilch

Erzeugnisse: Equilac · Kumylac

Kurgestüt Hoher Odenwald  
6935 Waldbrunn 6 · Telefon 06274-242  
In der Schweiz · Telefon 01/764 1001

Info  
anfordern