



Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

05-2020

*„Nichts bringt uns auf unserem Weg
besser voran als eine Pause.“*
(Elizabeth Barrett Browning)



1) Stress im System-Zusammenbruch (unter Deckmantel des CoronaVirus)

"Panik ist die Ansteckung" (Pains Angels)

Einige Angst-Reaktionen während einer "Pandemie": sind psychologisch normal (laut [Dtsch Arztebl 2020; 117\(13\)](#)):

- Ängste, krank zu werden und zu versterben;
- Ängste auch vor Symptomen und Erkrankungen, die relativ einfach behandelt werden können;
- Angst, durch das Aufsuchen von Einrichtungen der Gesundheitsfürsorge erkranken und versterben zu können;
- Sorgen, nicht mehr in der Lage zu sein, den eigenen Lebensunterhalt zu bestreiten, während einer Isolation nicht arbeiten zu können oder gekündigt zu werden, weil der Arbeitgeber beispielsweise Angst vor Kontamination hat;
- Gefühle von Hilflosigkeit und Depression infolge von Isolation;
- Misstrauen und Ärger gegenüber allen, die mit der Krankheit in Verbindung gebracht werden;
- Stigmatisierung und Angst vor Patientinnen und Patienten, Gesundheitsfachkräften und Menschen, die Erkrankte pflegen;
- das Ablehnen von Ansprache durch Gesundheitsfachkräfte oder Freiwillige bis hin zu verbaler oder körperlicher Bedrohung von Helferinnen und Helfern.

Doch die heutige Situation ist sehr viel tiefgreifender ...



2) Verstehen des HEUTE stressenden Geschehens

**Das ist keine kleine KRISE, die bald vorbei sein wird!
Das hat auch nichts mit einer bedrohlichen
Pandemie zu tun, die medizinisch nicht begründet**

ist.

Es ist KRIEG!

Es ist der Endkampf zur Befreiung der Menschheit und der Erde.

Ein mehrdimensionaler, über- und unterirdischer, subtiler Krieg, von dem die „Normalos“ kaum – wenn überhaupt – etwas erfahren und wahrnehmen.

Donald Trump ist einer der wichtigen Heerführer in diesem Krieg.

Er hat sehr mächtige und sehr intelligente Verbündete (Putin, Xi, QAnon)

Der weltweite "Tiefe Staat" (militärisch-industrieller Komplex + privates Finanzsystem + satanischer Vatikan) wird vernichtet:

- Viele eliminieren sich selbst (gehen in Quarantäne, treten zurück, sterben)

- Viele werden eliminiert (verhaftet, verklagt und verurteilt)

Viel Militär der Alliierten ist in Europa einsatzbereit und teils schon in Aktion.

Zunächst mit Militärmacht werden souveräne nationale Staaten und eine neue Lebensordnung aufgebaut - zum Wohle aller und des Ganzen!

Was jetzt läuft: 2020 als Jahr der Befreiung und Klärung

Traugott Ickeroth: "Die Corona Agenda - Der Sturm ist da!"

STRESS

frei



3) Mittel und Methoden zur Stress-Meisterung

(1) LIEBE ist Leben und die größte Kraft für Ordnung und Heilung (nach kosmischen Gesetzen)

Liebe akzeptiert alles, wie es wahrhaftig und wirklich ist (nicht gelogen, verzerrt, künstlich hochgeschaukelt),

verteidigt das Leben und paßt das Leben den wirklichen Bedingungen an.

([Mein eKurs "Selbst-Liebe"](#))

(2) Bleibe in absoluter Ruhe und Gelassenheit!

QAnon: "Alles läuft nach Plan" + "Vertraue dem Plan"

(3) Bewahre klares Denken, Achtsamkeit und Besonnenheit!

(4) Sichere jetzt Dein Leben unter extremen Bedingungen

Über 97% der deutschen Haushalte sind nicht auf den nationalen Ausnahmezustand vorbereitet!

Mental Management

- Wie kann ich jegliche Krisen-Situationen zunächst neutral wahrnehmen?
- Wie kann ich mit Mental Management ruhig und besonnen darauf reagieren?
- Wie kann ich die Herausforderung für mich selbst annehmen?
- Wie kann ich mit Methoden des mentalen Trainings wirklich kreative Lösungen finden und umzusetzen?

([Mein eBook: "Mental Management in der Krise"](#))

Kommunikation!

- WAS mache ich, wenn Smartphones leer und Handynetze zusammengebrochen oder abgeschaltet sind?
- WO erfahre ich von der Situation und eingeleiteten Hilfemaßnahmen?

Zusammenbruch!

- WAS muss ich HEUTE noch erledigen, um mein Leben zu sichern?
- Wie schütze ich HEUTE meine Zukunft, wenn alle Systeme wegfallen!

Sicherheit!

- Wie kann ich mich sichern – ohne Hilfe des Staates?
- WAS gehört jetzt zu meiner Selbstverteidigung?

Ernährung!

- WIE ernähre ich mich im Notfall?
- Auf WELCHE Nährstoffe muss ich ganz besonders achten, um gesund zu bleiben?
- Wie viel Trink-WASSER brauche ich und habe darauf Zugriff?
- Wie LAGERE ich Nahrungsmittel richtig und dauerhaft sicher!

(5) Nutze wahrheitsgemäße Informationsquellen

(keine "wissenschaftlichen Autoritäten" des alten Systems oder angebliche Gesundheits-Verantwortliche wie WHO, Robert-Koch-Institut u.ä.)

- Worum geht es bei dieser medizinisch nicht-begründbaren "Pandemie"?
- Wem nützt das? Wollen sie wirklich die Volksgesundheit?

Drei Empfehlungen:

[Karl-Heinz Müller mit Tageskorrektur](#)

[Engelsburger Neuigkeiten](#)

[Quarantäne TV](#)

(6) Schalte die Panik erzeugende "Kriegsberichterstattung" in den alten Lügen-Medien (Mainstreammedien) aus.

- QAnon: *"Die globale Elite der Welt nutzt alle Instrumente, um uns Menschen weiter als Schafe/Sklaven zu halten.*

Politik, Medien, VIPs, Organisationen, Institute, ..."

(7) Zeige Mitgefühl gegenüber anderen (nicht "soziale Isolation"!)

- Akzeptiere und Verstehe heftige Emotionen bei anderen (ALLES ist im Umbruch!)
- Gib anderen Hilfe, besonders Alten und Bedürftigen
- Kümmere Dich um Deine Familie, die Kinder.

(8) Es gibt (fast) immer Heilung

"Gegen alles ist ein Kraut gewachsen." - auch gegen Grippe!

[Checkliste zum Umgang mit CoronaVirus \(inkl. natürliche Heilmittel\)](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)