

# Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

43-2021



## Das Stress-Zitat

*"Hoffnungslose Liebe macht den Mann kläglich  
und die Frau beklagenswert."*  
(Marie von Ebner-Eschenbach)



## Stress durch Dominanz eines Geschlechts (oder Neutralisierung des Geschlechts)

männlich oder weiblich?  
Mann oder Frau? (Kerl oder Weib)  
Kampf der Geschlechter? (wozu?)  
Kampf um das Geschlecht (welches?)  
Frauen an die Macht? (warum?)  
Unbeschreiblich weiblich - Umständlich männlich?

([Semino Rossi & Rosanna Rocci](#))

Männer und Frauen ticken anders – auch in Sachen Stress.

Forscher haben nachgewiesen, dass der Körper auf stressige Situationen je nach Geschlecht unterschiedlich reagiert: Beispielsweise schüttet er andere Hormone aus. Auch bei der Stressbewältigung stellten die Wissenschaftler deutliche Unterschiede fest. Im Experiment konnten männliche Probanden ihre negativen Gefühle besser kontrollieren als ihre weiblichen Mitstreiter.



## Was zeichnet ein Schöpferwesen aus?

Sieben grundlegende Prinzipien (Gesetze) wirken im Kosmos:

1. Geistigkeit
2. Entsprechung
3. Schwingung
4. Gegensätzlichkeit
5. Rhythmus
6. Ursache und Wirkung
7. Geschlecht

## Das siebte kosmische Gesetz: Das Prinzip des Geschlechts

- „In allem steckt etwas Männliches und etwas Weibliches.“
- Alles, was sich in diesem Universum befindet, vereint einen weiblichen und einen männlichen Anteil in sich. Wer diese beiden Teile gleichermaßen (aus-)lebt, befindet sich im Gleichgewicht bzw. in seiner inneren Mitte.

Zwei Polaritäten die **sich ergänzen, bekämpfen oder gar zerstören** - je nach dem was der Mensch daraus macht.

Die Seele ist weder männlich noch weiblich

- nur der Lernkörper aus Fleisch und Blut ist entweder männlich oder weiblich, sowie einige Formen niederer Astralkörper kennen diesen Zustand.

(Bestimmte **satanische** Mächte und Kräfte versuchen seit Jahren, mit dem **Genderwahn** die Geschlechter zu neutralisieren oder Geschlechter-Beliebigkeit zu erzeugen ([60 bis 100 verschiedene "Geschlechter"](#)) und den Menschen damit eine **wesentliche Möglichkeit der göttlich-spirituellen Entwicklung** zu nehmen!!!

[Waldimir Putin](#): „Kindern zu suggerieren, sie können sich leicht in ein anderes Geschlecht umwandeln, grenzt bereits an ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit“)

Es hat für Dein geistiges Wachsen einen sehr wesentlichen Sinn, daß Du körperlich mit einem bestimmten physischen Geschlecht (männlich/weiblich)

Erfahrungen mit dem Gegengeschlecht als Dein "Spiegel" machst.

Es geht dabei nicht um Sexualität, sondern um **Polaritäten von Liebesenergie**.

Diese Polaritäten erst ermöglichen den Fluss - die Bewegung der Liebes-Energie:

+ / -

**männlich / weiblich**

**Yin** (Minus) / **Yang** (Plus)

**Vater/Tochter - Mutter/Sohn**

**Der Mensch lebt als Schöpferwesen** nach dem **Gesetz des Geschlechts** ein männliches und ein weibliches Prinzip

**gleichermaßenstark** und **ausbalanciert**.

- Das **männliche** Prinzip des **Errichtens und Erbauens**.

- Das **weibliche** Prinzip der **Kreativität und Intuition**.

**Lieben und lieben lassen** sind vollkommene göttliche Eigenschaften, die absolut jeder Seele innewohnen und von jeder Seele - ohne dies besonders erlernen zu müssen - praktiziert werden können.

Die Seele eines Menschen muß hier auf Erden im physischen Körper die verloren gegangene Fähigkeit des Liebens und lieben lassen wieder befreien.

Dies geschieht durch **Verständnis und Wissen über die Physiologie und Psychologie der Liebe** und durch eine **intensive Selbstheilung**

als direktes Resultat **bewusster spiritueller Fortschritte** der betroffenen Seele.

Jede Seele, die auf Erden inkarniert, hat besondere Blockaden und somit besondere Lektionen, um diese Blockaden wieder in Liebe aufzulösen. Diese möglichen Blockaden lassen sich in **2 grundsätzliche Gruppen** unterteilen und entsprechen inkarniert eine Seele entweder in einem männlichen Körper oder in einem weiblichen Körper.

Ganz allgemein und grundsätzlich hat jeder Mensch in einem **männlichen Körper** als besondere spirituelle Haupt-Lektionen der Seele die Entfaltung und das Praktikum der **männlichen Eigenschaften und Tätigkeiten**. Ebenso haben alle Seelen in einem **weiblichen Körper** als spirituelle Haupt-Lektion die Entfaltung, Heilung und Befreiung der **weiblichen Grundeigenschaften der göttlichen Seele**.

**Männlich** ist die Eigenschaft oder Tätigkeit des ...

- Lieben, Liebe schenken an alle und alles
- Geben
- Heilen
- kreatives und produktives Schaffen
- körperliche Leistungen vollbringen - mit dem Ziel etwas Produktives zu schaffen

**Weibliche** Eigenschaften, Berufe und Handlungen beinhalten in der Polarität

- sich lieben lassen
- für die Liebe aller anderer offen sein
- nehmen, annehmen
- sich an der Schönheit der göttlichen Schöpfung erfreuen
- sich von anderen helfen lassen

Wer in einem "**männlichen**" Körper inkarniert - hat in der Regel seine "weiblichen" Aufgaben in früheren Inkarnationen besser erfüllt als seine "männlichen", also **wird er sich in der Rolle der "weiblichen" Aufgaben oft wohler fühlen**. Das gleiche gilt natürlich auch umgekehrt für Seelen in "weiblichen" Körpern - die heutzutage vermehrt nach "männlichen" Berufen streben - um ihren eigenen Aufgaben **zu entfliehen**.

Konzentriere dich **an erster Stelle** auf deine eigenen Geschlechts-spezifischen spirituellen Aufgaben und vervollkomme diese.

Mit zunehmendem Erfolg kannst Du Deine geschlechts-spezifischen Polaritäten **ergänzen durch Aktivitäten der anderen Polarität**, um Dich weiter zu vervollkommen.

**Als direkte Erfolgskontrolle** kannst Du folgende **objektiven** Punkte als positives Zeichen Deines erfolgreichen spirituellen Arbeitens selbst als Feedback erkennen. Mit zunehmendem Erfolg wirst du

- **weniger Schlaf - oft nur 6 Stunden täglich oder weniger - und weniger Ruhe brauchen**
- **Energie aus Deiner glücklich machenden Tätigkeiten erhalten, statt bei Deinen Tätigkeiten müder zu werden**
- **allgemein mehr Lebensfreude und Lebenskraft haben**
- **mehr glückliche Menschen um Dich herum finden - als Resultat Deiner erfüllten Aufgabe und des vermehrten Flusses Deiner Liebes-Energie**
- **ein vielseitiges, erfülltes und allseitig glücklich machendes Leben haben**

**Gegensätze ziehen sich an!**

GEGENSÄTZE treten NUR in DEIN LEBEN, damit Du diese AUSGLEICHST! Diese SPIEGELN Dir den ANTEIL DEINER SELBST, den Du entweder aus ABLEHNUNG oder mangelndem Interesse noch nicht entwickelt hast und

ebenso, wenn Du einen ANTEIL zu EXTREM LEBST und zu SEHR ENTWICKELT HAST, während der andere Anteil dabei „untergeht“!

### **Die Vereinigung der Polaritäten**

Die Verbindung von männlich und weiblich, oder auch hell und dunkel, sowie auch Tod und Wiedergeburt ist ein innerer, sehr wichtiger Prozess.

Das Verschmelzen der Gegensätze ist überhaupt der Schritt zur umfassenden Einheit! Diese Transformation ist eine **hohe Kunst der Alchemie**, die die **Heirat zwischen Deinem inneren Mann und Deiner inneren Frau** bewirkt!

Aus der VEREINIGUNG zwischen BEIDER entsteht ein ZEUGUNGSVORGANG für etwas NEUES und REINES und WIRKT AUF ALLEN EBENEN DEINES SEINS, IN ALLEN BEREICHEN DEINES LEBENS (Gesundheit, Körper, Spiritualität, Arbeit, Beziehungen, einfach alles!)

- [Die innere Vermählung – Heilung der Polaritäten](#)

### **Die Kombination von männlichen und weiblichen Tugenden im praktischen Leben als Resultat des spirituellen Wachsens und Lernen.**

Zuerst einmal sollte jeder Mensch sich **an erster Stelle** auf die besonderen Lektionen auf Grund seines momentanen physischen Körpers konzentrieren und dieses Geschlecht annehmen.

Gleichzeitig sollte er aber auch **vorhandene Tugenden des anderen Geschlechtes** in sich pflegen und erhalten (der Partner als mein Spiegel!).

Hier einige **Beispiele**

- So gehört es natürlich zu den fortgeschrittenen Lektionen eines Mannes beliebige andere lieben zu können. Dies ist vielleicht zu einem bestimmten Teil ein "Schwachpunkt" in seinem Wesenskern - aber natürlich sollte er auch seine Fähigkeit sich von beliebigen anderen lieben zu lassen erhalten oder bei Bedarf weiterentwickeln.
- Eine Frau die sich von Ihrem Mann lieben lässt - wird ihren Mann auch aktiv lieben. Vielleicht - wenn dies dem Karma von Mann und Frau entspricht und nur dann !!! - wird diese Frau von ihrem Partner ein Kind empfangen. Das Neugeborene braucht dann aber ihre aktive Liebe - Hingabe an das Neugeborene umfasst das langfristige Stillen des Babies - vielleicht bis zum zweiten oder wenigstens teilweise gar bis zum 3. Lebensalter. Stillen ist weit mehr als das Schenken von Nahrung in Form von Muttermilch. **Muttermilch ist verflüssigte, d.h. materialisierte, weibliche - süße - Liebe.** Aber zusätzlich zu dieser Muttermilch fließt über das Chakra das bei jeder Brust vorhanden ist, **reinste göttliche Liebe** in das Neugeborene - **als Resultat haben wir zufriedene, glückliche und meist auch gesündere Babies mit besserem Immunsystem.**
- Ein Baby will dauerhaft von Vater und Mutter geliebt sein - aber ein Baby will auch dauernd lieben dürfen - alle Mutter und Vater. **Ein Baby kann meist noch beides - gleichzeitig und in hoher Perfektion.** Wird dieser Fluss der Liebe beim Neugeborenen oder Jungen Kind auch nur kurzzeitig gestört durch Unterbrechen des **Liebesflusses** in einer beliebigen Richtung, durch Abwesenheit eines Elternteils oder Einschränkung der Liebe aus beliebigen Grund - so entsteht

**emotionaler Stress für das Kind** und das Kind verliert seinen Zustand des glücklich Seins.

- Wir sehen gerade in diesem **Zustand des Mutter-Seins** eine perfekte Kombination von **zuerst "weiblichen" spirituellen Lektionen des Empfangens** - die sich zunehmend kombinieren mit **"männlichen" Lektionen des Schenkens, Liebens, Fürsorgens, Schenkens, das Kind stillen, verwöhnen, glücklich machen.**

- Gleichzeitig ergibt sich für den Vater die kombinierte Lektion des **Zeugens eines Babies durch seine Liebe zu seiner Partnerin** und danach das **unterhalten, schützen und lieben seiner Familie** - aber auch das **sich lieben lassen von seiner nun erweiterten Familie.** Alle - Mutter und Kinder möchten geliebt sein und lieben dürfen.

**Der Kreislauf der Liebe soll immer funktionieren** - die Liebe immer fließen können - in alle Richtungen, von allen und zu allen Beteiligten.

### **Die Lebens-Formel:**

Liebe Dich selbst, wie Du bist, und Du wirst auch andere lieben, wie sie sind.  
(*Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst*)

Bevor Du geliebt werden kannst, mußt Du bereit und fähig sein, andere zu lieben.

Bevor Du andere lieben kannst, mußt Du bereit und fähig sein, Dich lieben zu lassen und Dich selbst zu lieben..

Liebe muss frei fließen können - von anderen zu dir und von dir zu anderen.

### **Die Körperseiten**

- Die **LINKE KÖRPERHÄLFTE** entspricht der **WEIBLICHEN SEITE** und

- Die **RECHTE KÖRPERHÄLFTE** entspricht der **MÄNNLICHEN SEITE!**  
Analysiere gesundheitliche Symptome einmal danach.

### **Männer herrschen immer noch in der Welt!**

So wurden wir auch **dominant rechts-seitig**, also **männlich**, sozialisiert.

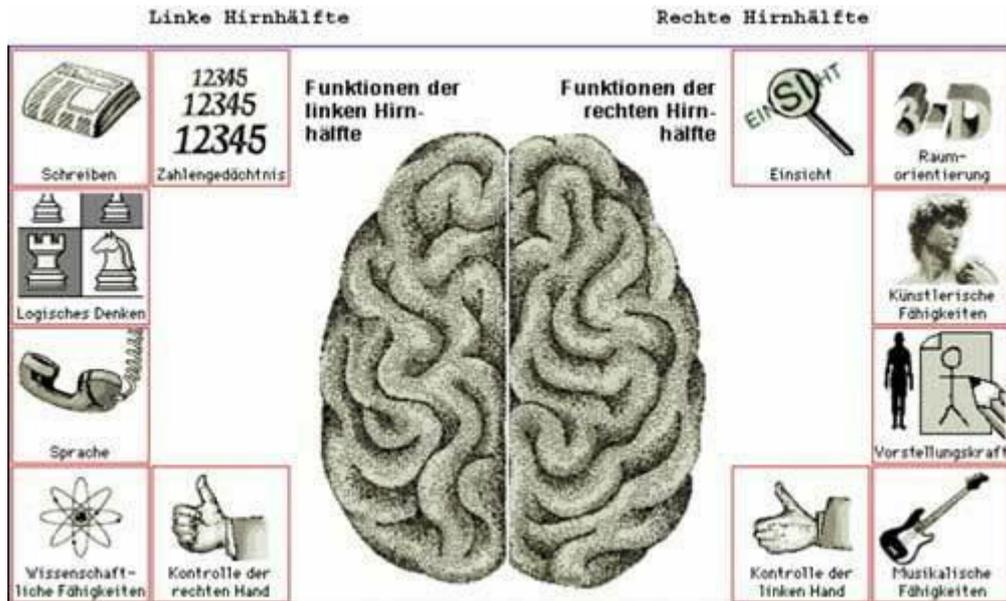
**Die rechte Hand ist die "rechte" (richtige) Hand!**

**Linkshänder** waren (und sind immer noch) suspekt, aber die kreativeren ...!

### **Die Hirnhälften**

- Die **linke Hirnhälfte steuert die rechte Körperseite.**

- Die **rechte Hirnhälfte steuert die linke Körperseite.**



## Test der Hirndominanz



Das Gehirn ist in zwei weitgehend symmetrische Hälften (Hemisphären) unterteilt, die durch eine Längsfurche getrennt sind. Beide Hälften stehen durch einen breiten, dicken Nervenstrang in Verbindung und können so miteinander interagieren.

Forscher haben entdeckt, dass sich beide **Gehirnhälften** auf *bestimmte Aufgaben* „spezialisiert“ haben und Informationen auf unterschiedliche Art und Weise verarbeiten. Bei den meisten Menschen befindet sich **links die analytische Gehirnhälfte**, die **rechte steuert vor allem das räumliche Vorstellungsvermögen und das kreative Denken**.

Mit den folgenden Tests kannst Du erfahren, welche Gehirnhälfte Du hauptsächlich einsetzt und welche Stärken und Schwächen häufig damit einhergehen.

- [Welche Gehirnhälfte dominiert bei dir? Der 30-Sekunden Gehirntest](#)
- [Hirndominanztest von IPN](#)
- [Hirndominanztest](#)
- [Gehirnhälften-Test: Deine dominante Gehirnhälfte](#)
- [Hirndominanztest: Herz oder Verstand?](#)

### Gutes Ergebnis:

Ihre Antworten deuten darauf hin, dass bei Ihnen der Einfluss von rechter und linker Gehirnhälfte **relativ ausgeglichen** ist.

Bei den meisten Menschen befindet sich **links die analytische Gehirnhälfte**. Sie steuert unter anderen die sprachlichen Fähigkeiten, wie das Lesen und Schreiben. Man sagt, die linke Hemisphäre des Menschen sei sprachdominant – insbesondere bei Rechtshändern.

Die **rechte Hemisphäre** steuert bei vielen Menschen das räumliche Vorstellungsvermögen, die Verarbeitung von Bildern und das kreative Denken.

*Im Gegensatz zur linken Gehirnhälfte neigt die rechte dazu, die Dinge ganzheitlich wahrzunehmen und sich nicht so sehr auf die einzelnen Bestandteile zu konzentrieren. Oder bildhaft ausgedrückt: "Mit der linken Hemisphäre erkennen wir die Bäume, mit der rechten den Wald." (Heeschen / Reischies, 1981)*

*Beachten Sie: Auch wenn das Gehirn anatomisch aus zwei Gehirnhälften besteht, scheinen alle höheren Hirnleistungen auf der Zusammenarbeit beider Hemisphären zu beruhen.*

*Nicht bei jedem Menschen geht zum Beispiel eine dominante linke Hemisphäre automatisch mit einer analytischen und schrittweisen Denkweise einher. Daher kann dieser Test lediglich eine Tendenz darstellen.*

### **Vier-Quadranten-Modell von Ned Herrmann:**

Die geistige Dominanz eines Hirn-Quadranten beschrieb er so:

#### **Typ A: Analytische Personen**

Ned Herrmann nannte sie Experten. Dieses Profil zeichnet sich durch einen logischen, analytischen Denkstil aus.

Sie sind sehr rationale Menschen, die Daten aus konkreten Fakten ableiten. Ebenso neigen analytische Menschen zu Konkurrenzdenken und individualistischem Handeln. Sie sind oft sehr intelligent – entsprechend des traditionellen Verständnisses von Intelligenz – und haben einen auffälligen Sinn für Humor.

Die Berufe, die für diese Art der geistigen Dominanz wie geschaffen sind, sind solche, die mit Mathematik, den Naturwissenschaften oder dem Ingenieurwesen in Verbindung stehen.

#### **Typ B: Der praktische Stil**

Dieser Stil beschreibt ein organisiertes Profil, das wir bei Liebhabern der Ordnung und Akribie vorfinden.

Sie tun nichts, ohne es vorher geplant zu haben. Sie mögen alles, was vorhersehbar ist, und vor allem das, was unter ihrer Kontrolle steht.

Sie vertreten meist eine konservative Einstellung.

Im Allgemeinen kann man im praktischen Quadranten Unternehmensleiter, Manager und Buchhalter finden.

#### **Typ C: Der gefühlsbetonte Typ**

Typ C bezieht sich auf jene geistige Dominanz, die zur Emotionalität tendiert, zu der Notwendigkeit, sich mit anderen zu verbinden, beschreibt also diejenigen Menschen, die soziale Kontakte genießen, die sie sich nützlich fühlen lassen.

Sie sind Menschen, die gut kommunizieren können, die oft spontan und extrovertiert sind und die Jobs im Bereich des Journalismus, der Krankenpflege und Sozialarbeit oder auch im Rechtswesen bevorzugen.

#### **Typ D: Der experimentierfreudige Typ**

Das vierte Profil bezieht sich auf jene Persönlichkeiten, die durch eine ganzheitliche Mentalität gekennzeichnet sind.

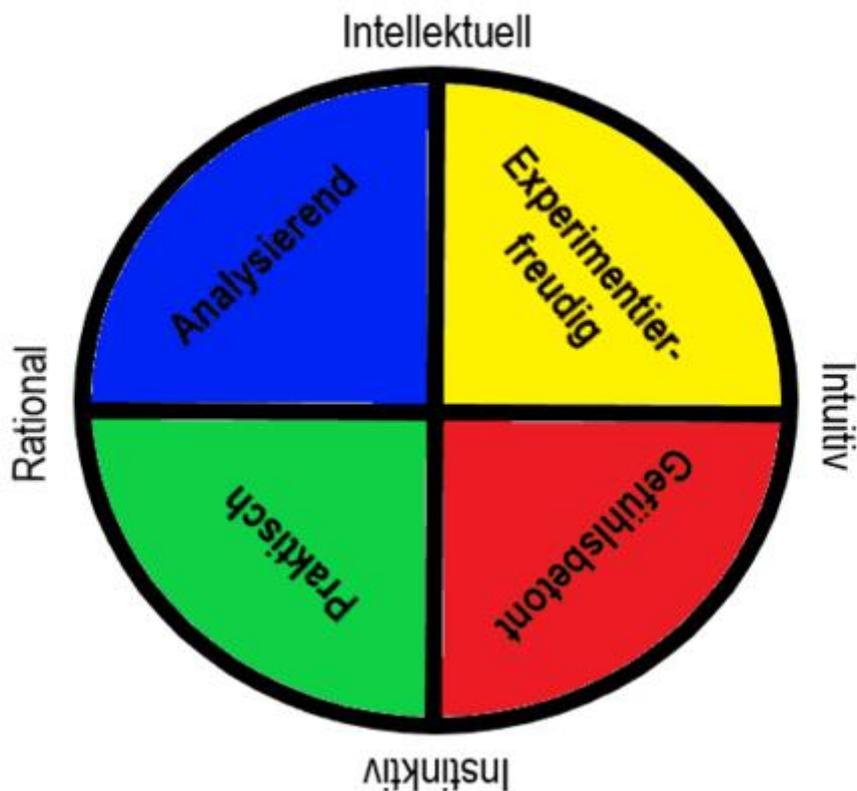
Diese Menschen sind spontan und kreativ, sie probieren gern aus und sind deshalb gut darin, Innovationen zu schaffen, obwohl diese ein gewisses Risiko beinhalten. Versuch und Irrtum helfen aber dabei, anfängliche Mängel zu beheben.

Sie richten ihren Blick immer auf morgen, versuchen aber aus der Gegenwart zu lernen, um das Beste aus jedem Tag zu machen.

Zu den Berufen, die Menschen des Typs D gern ausüben, gehören die des Architekten, Schriftstellers, Musikers, Malers und Designers.

### Zusammenfassung:

Viele Menschen können sich wohl nicht mit nur einem einzigen Bereich identifizieren. Das ist normal. Tatsächlich gehen wir davon aus, dass fast 60 % der Bevölkerung Merkmale in mehr als einem dieser vier Quadranten aufweisen. Ebenso ist es auch wichtig, zu beachten, dass keiner dieser Typen besser ist als ein anderer und dass diese weder bestimmen, wie sich unsere Zukunft gestaltet, noch erlauben sie uns, sie vorherzusagen. Der Test zeigt uns nur, wie wir uns orientieren, wenn wir mit unserer Umgebung interagieren. Er ist deshalb ein einfacher Weg, sich selbst ein bisschen besser kennenzulernen.



### Arimea Ashanti: Erwachen in die Weiblichkeit: Erwachen in die Männlichkeit

Die göttliche Mutter erinnert uns an unser wahres göttliches Sein und unseren Ursprung.

Jetzt ist die Zeit für gelebte Weiblichkeit und gelebte Männlichkeit.

- 13 Impulse der göttlichen Mutter für das Erwachen in die Weiblichkeit.

- 12 Impulse und Übungen von Erzengel Michael für das Erwachen in die Männlichkeit. Beide begleiten uns durch diesen Prozess.

[Gleich HIER bestellen](#)



**Eine stressfreie Zeit wünscht**

**Wolf**

**Impressum:**

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: [info@stress.ws](mailto:info@stress.ws)

Webseiten:

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