

Vorwort

Der Ursprung deiner Wunden

Wo alles begann und wie Heilung endlich möglich wird

Du bist hier, weil deine Seele nach Antworten ruft. Nach dem sanften Verstehen hinter deinen Ängsten, deiner Depression, deiner PTBS oder den anderen seelischen Belastungen, die wie stumme Begleiter an deiner Seite wandeln. Was du gleich lesen wirst, ist mehr als Theorie - es ist ein liebevoller Schlüssel zu deiner Befreiung.

Diese Erkenntnisse entspringen der Psychosomatik, der zarten Wissenschaft von der Verbindung zwischen deinem Geist (Psyche) und deinem Körper (Soma). Du wirst mit sanfter Klarheit verstehen, wie deine frühesten - bereits im schützenden Mutterleib - dein gesamtes Leben geprägt haben. Und das Kostbarste: Du wirst erfahren, dass Heilung nicht nur möglich ist, sondern dein Geburtsrecht.

Dies ist kein Buch, das du nur liest und zur Seite legst. Es ist eine liebevolle Einladung zur Transformation. Spüre behutsam in die Methoden hinein, erlaube ihnen, deine tiefste Wahrheit zu berühren. Wenn du sie praktizierst, werden sie dich Schritt für Schritt zu deinem seelischen Kern führen - und dich heilen.

Über mich und dieses Buch

Kennst du das Gefühl, gefangen zu sein in einem Kreislauf aus Angst und alten Wunden – und dich zu fragen, ob es jemals einen Weg hinaus gibt?

Der Weg aus der Dunkelheit

Mein Name ist **Iman Huda**, ich bin 1991 geboren und der lebende Beweis dafür, dass vollständige Heilung von schwersten Traumata möglich ist.

Mit fünf Jahren erlebte ich ein traumatisches Gewalterlebnis zu Hause, das ein Schocktrauma auslöste und mein Leben für Jahrzehnte prägen sollte. Was andere vielleicht als Belastung empfinden würden, wurde für mich zu meiner größten Stärke: die Fähigkeit und der Drang, mich intensiv mit meinem Inneren auseinanderzusetzen.

2018 führte ein schwerer seelischer Zusammenbruch durch Erschöpfungsdepression zur Offenbarung der jahrzehntelang unterdrückten posttraumatischen Belastungsstörung und Angststörung. Doch in dieser tiefsten Krise fand ich den Schlüssel zu meiner Befreiung: eine jahrtausendealte Selbstheilungsmethode, die mein Nervensystem von Grund auf heilte.

Heute lebe ich frei von pochendem Herzen, innerer Unruhe und Angst im Körper – Zustände, die mich über 25 Jahre begleitet hatten. Mein Nervensystem ist auf Null zurückgesetzt, mein Grundtrauma vollständig aufgelöst.

Warum dieses Buch entstand

Ich kenne den Schmerz, die Verzweiflung und die Hoffnungslosigkeit aus eigener Erfahrung. Und ich kenne auch den Weg hinaus – den Weg, den ich dir in diesem Buch zeigen möchte.

Dieses Buch ist für dich, wenn du unter Depression, Angststörungen oder PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) leidest, jahrelang erfolglos nach Heilung gesucht hast und bereit bist, Selbstverantwortung für deine Genesung zu übernehmen.

Was dich erwartet

Dieser praktische Leitfaden führt dich Schritt für Schritt durch den Heilungsprozess und zeigt dir, wie du durch bewusstes Hineinspüren in negative Emotionen heilst. Du lernst Techniken zum sanften Auflösen blockierter Gefühle und erhältst praktische Übungen für deinen individuellen Heilungsweg.

Das Besondere: Anders als viele therapeutische Ansätze führt diese Methode dich direkt zu deinem Grundtrauma – auf die sanfteste Art und Weise. Die Methode nutzt eine fundamentale Eigenschaft unseres Gehirns: Es kann nicht zwischen Realität und Fiktion unterscheiden. Vergangenes wird wie Gegenwärtiges erlebt. Diese Tatsache wird hier zu deinem größten Verbündeten auf dem Heilungsweg.

Ich verbinde dabei tiefe spirituelle Heilungsarbeit mit wissenschaftlicher Neugier und schlage die Brücke zwischen uralter Weisheit und moderner Neurowissenschaft.

Beginne heute deine Heilungsreise

Wenn ich es geschafft habe, mein Nervensystem nach 25 Jahren Trauma komplett zu heilen, dann kannst du es auch. Dieses Buch gibt dir die Werkzeuge, um dein Grundtrauma aufzulösen, dein Nervensystem zu heilen und seelische Belastungen dauerhaft loszulassen.

Deine Heilung beginnt mit der Entscheidung, den ersten Schritt zu gehen. Lass uns diesen Weg gemeinsam gehen.

"Jede negative Emotion ist ein Wegweiser zu unserem Grundtrauma – und damit zu unserer Befreiung."

– Iman Huda

Kapitel 10 Die verborgene Last unserer Seele

Vielleicht kennst du dieses Gefühl: Du wachst morgens auf und spürst bereits eine unsichtbare Schwere auf deinen Schultern. Eine Müdigkeit, die keine Nacht des Schlafs zu heilen scheint. Eine Erschöpfung, die tiefer geht als körperliche Anstrengung. Du bist nicht allein mit diesem Gefühl, und es gibt einen liebevollen Grund dafür.

Das große Geheimnis unserer verbrauchten Energie

Stell dir vor, deine Seele ist wie ein wunderschöner Garten mit einem natürlichen Brunnen voller Lebensenergie. Jeden Morgen erwachst du mit diesem vollen, sprudelnden Brunnen – 100% reine Lebenskraft, bereit für einen erfüllten Tag.

Doch dann passiert etwas: Ohne dass du es bewusst merkst, leitest du 80, manchmal sogar 90 Prozent dieser kostbaren Energie in unsichtbare Kanäle um. Diese Energie fließt nicht in deine Träume, deine Kreativität oder deine Freude. Sie fließt in ein komplexes System des Schutzes, das dein Herz einst liebevoll um dich herum gebaut hat.

Dein Herz wollte dich beschützen. Es hat das Beste getan, was es wusste.

Du scannst unbewusst jeden Raum, den du betrittst. Deine Aufmerksamkeit analysiert jedes Gesicht, jede Stimme, jeden Tonfall – nicht aus Neugier, sondern aus einem tiefen Bedürfnis nach Sicherheit. Dein wundervoller Geist arbeitet wie ein liebevoller Wächter, der Tag und Nacht darüber wacht, dass dein verletzliches Herz nicht wieder verwundet wird.

Es ist kein Wunder, dass du dich müde fühlst. Du trägst eine unsichtbare Last aus Liebe und Schutz.

Das einsame Kind, das nach Hause möchte

Tief in dir lebt noch immer ein kleines Wesen voller Reinheit und Unschuld – dein **inneres Kind**. Dieses kleine Wesen trägt Erinnerungen an Momente, in denen es sich unsichtbar, unverstanden oder ungeliebt gefühlt hat. Vielleicht waren da laute Stimmen im Haus, vielleicht Tränen, die nicht getrocknet wurden, oder einfach eine Stille, in der sich das kleine Herz so allein gefühlt hat.

Dieses kleine Wesen in dir hat nichts falsch gemacht. Es war einfach ein Kind, das Liebe brauchte.

Noch heute schaut dieses **innere Kind** durch deine Augen in die Welt und flüstert leise: "Siehst du mich? Bin ich wichtig? Bin ich es wert, geliebt zu werden?" Es ist ein so zartes Flüstern, und doch prägt es so Vieles, was du fühlst und tust.

Wenn du fleißig arbeitest, wenn du anderen hilfst, wenn du nach Perfektion strebst – oft ist das dein **inneres Kind**, das verzweifelt versucht zu beweisen: "Ich bin es wert. Ich bin genug. Bitte lieb mich."

Und weißt du was? **Du warst schon immer genug. Du warst schon immer es wert. Du brauchst es nicht zu beweisen.**

Und genau hier beginnt der eigentliche Weg nach Hause.

Was du gerade gespürt hast – diese leise Ahnung, dass in dir mehr wartet als Erschöpfung und Schutz – das ist kein Zufall. Das ist deine Seele, die sich meldet.

In meinem Buch **»Endlich bei mir ankommen«** gehe ich mit dir dorthin, wo dieses Kapitel nur anklopft:

- Die verborgenen Wurzeln deiner emotionalen Erschöpfung verstehen
- Dein Nervensystem sanft beruhigen – und endlich durchatmen
- Dein inneres Kind liebevoll heilen, das so lange auf dich gewartet hat
- Wieder spüren, wie es sich anfühlt, ganz du selbst zu sein

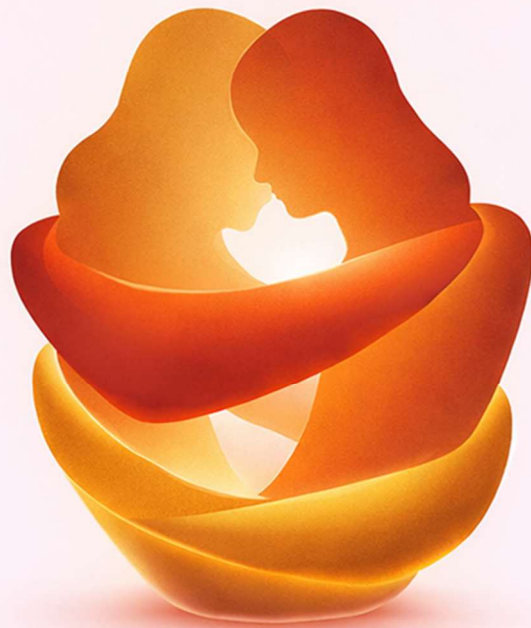
Ich weiß, dass dieser Weg möglich ist. Nicht weil ich es gelesen habe – sondern weil ich ihn selbst gegangen bin. Nach 25 Jahren Trauma, Erschöpfung und innerer Unruhe.

Wenn du bereit bist, dieses leise Flüstern in dir endlich zu erhören:

„Ich bin bereit – bring mich nach Hause zu mir selbst“ – Zum Buch: imantraumalab.de

Mit Liebe und Mitgefühl, **Iman Huda**

Endlich bei mir ankommen



Wie du deinen Kernschmerz sanft löst —
und ganz du selbst wirst

IMAN HUDA

Zentrum Mensch Verlag