

**Mein Körper ist ein Arschloch, ich habe  
gelernt, mit Arschlöchern umzugehen!**

„Mit der Erkenntnis von heute muss ich mir eingestehen, so ganz unschuldig war ich an  
der ganzen Situation nicht“



Befreie dich von deinen unsichtbaren Fäden der paradoxen Gesellschaft. Erkenne dein Potenzial, deine Individualität, deine innere Schönheit und dein wahres Ich. Stelle dir nicht die Frage, worin der Sinn des Lebens besteht, sondern begib dich auf eine aufregende und spannende Reise, um den wahren Sinn deines Lebens zu finden!



© 2025 Sinev Jasun

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen postalisch unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland und per E-Mail unter [impressumservice@tredition.com](mailto:impressumservice@tredition.com).

# Inhaltsverzeichnis

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. Einleitung                                            | 7  |
| 2. Lese- und Bedienungsanleitung                         | 11 |
| 3. Die Autorin                                           | 15 |
| 4. Der Tag, der mein Leben veränderte                    | 19 |
| 5. Der Sinn des Lebens                                   | 27 |
| 6. Unsere Persönlichkeit, die Wurzeln unserer Tragkraft  | 33 |
| 7. Alles hat sein Für und Wider                          | 41 |
| 8. Gesundheit                                            | 49 |
| 9. Das Paradoxe Gesundheitssystem                        | 51 |
| 10. Die Immunität                                        | 59 |
| 11. Der tägliche Wahnsinn, in dem wir leben              | 63 |
| 12. Ein experimentierfreudiges Abenteuer namens Cannabis | 69 |
| 13. Corona, mehr als nur ein Virus                       | 75 |
| 14. Eine gesunde Ernährung und ihre Folgen               | 85 |

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 15. Das System der Gesundheitsorganisation            | 91  |
| 16. Die chinesischen Zeichen                          | 95  |
| 17. Unsere Psyche                                     | 97  |
| 18. Krisen, die gewissen Momente des Lebens           | 99  |
| 19. Intervention einer Krise                          | 107 |
| 20. Die Schritte einer Krise                          | 111 |
| 21. Was die Welt regiert                              | 117 |
| 22. Die Kraft der kindlichen Glaubenssätze            | 123 |
| 23. Selbstwert, was bin ich mir wert                  | 129 |
| 24. Die Ungewissheit vor dem Tod                      | 135 |
| 25. Die Erleuchtung, wenn Geist und Herz vereint sind | 139 |
| 26. Der Kreislauf des Lebens                          | 147 |
| 27. Selbstheilung                                     | 153 |
| 28. Wegbegleiter                                      | 157 |
| 29. Die Erkenntnis und eine Antwort                   | 163 |
| 30.. Danksagung                                       | 167 |

# **1. Einleitung**

Wenn ich mir meine alten Kinderfotos anschau und das sorglose Lächeln betrachte, frage ich mich: „Wo ist diese Zeit geblieben?“ Es war eine Zeit, in der ich mir keine Gedanken gemacht habe. Ich habe das gegessen, was ich mochte, und mir war es egal, ob es gesund war oder nicht. Ich habe das Obst von den Bäumen ungewaschen gegessen, weil es für mich keine Rolle spielte, ob die Schale Giftstoffe enthielt. Die Möhren zog ich aus dem Boden und verspeiste sie mit den Resten der Erde daran.

>> Als Kinder haben wir draußen gespielt, sind in Pfützen gesprungen und haben unsere Hände nicht gewaschen. Negative Auswirkungen kamen uns nicht in den Sinn. Wir konnten mit anderen Kindern unsere Süßigkeiten teilen, waren nicht neidisch, wenn jemand schneller laufen oder weiter werfen konnte, und wir freuten uns gemeinsam. Es war eine sorglose und großartige Zeit, an die ich mich gerne zurückerinnere. Diese Zeit, kannte keinen Konkurrenzkampf, Statussymbole gab es nicht, und Macht spielte keine Rolle. Und genau aus diesem Grund war diese Zeit so unbeschwert und frei. Heute machen wir uns über alles Gedanken, lassen uns unbewusst beeinflussen und wollen immer höher, schneller, weiter. Wir leben in einer Gesellschaft, in der jeder nur noch an sich denkt. Dadurch verlieren wir nicht nur den Respekt, das Mitgefühl und das Wohlwollen gegenüber unseren Mitmenschen, sondern wir verlieren uns in uns selbst. Viele Situationen und Erlebnisse in unserem Leben tragen dazu bei, dass wir uns zu dem Menschen entwickelt haben, der wir heute sind. Aber können wir uns noch an einzelne Erlebnisse oder Situationen erinnern, die dazu beigetragen haben? Unser erster Gedanke: Natürlich kann ich mich noch daran erinnern. Die Schulzeit, meine damaligen Freunde, erlebte Verluste. Ja, das ist richtig, auch diese Faktoren hatten einen Einfluss auf unsere Entwicklung, aber das ist nur die bewusste Wahrnehmung, und die ist nur die Spitze des Eisberges, die aus dem Wasser ragt. Der Rest ist unter der Wasseroberfläche verborgen. Wir unterschätzen die Macht des Verborgenen.

>> Bevor die Titanic 1912 den Hafen von Southampton verließ, galt sie als unsinkbar. Weder die Passagiere noch die Besatzung des Schiffes hatten damit gerechnet, dass es zu diesem tragischen Ereignis kommen würde. Sie glaubten an die Macht der Technik und des Fortschritts: Die Titanic ist unsinkbar. Doch die verborgene Macht des Eisberges ließ ein 52.310 Tonnen schweres Schiff sinken und kostete über 1500 Menschen das Leben. Wären ausreichend Rettungsboote vorhanden gewesen, sodass alle Passagiere einen Platz darin gefunden hätten und hätte die Besatzung nicht an dem Glauben festgehalten, dass die Titanic unsinkbar sei, wären vermutlich deutlich weniger Menschen ums Leben gekommen.

Dieses Beispiel verdeutlicht sehr gut, wie sehr wir uns durch äußere Umstände unbewusst beeinflussen lassen und welche Auswirkung das haben kann.

- Wäre es nicht viel schöner, wieder unbeschwert und freier durch das Leben gehen zu können, ohne sich ständig Gedanken zu machen?
- Wäre es nicht viel schöner, unabhängiger agieren zu können, um mehr Zeit für sich und seine Bedürfnisse zu finden?
- Wäre es nicht viel schöner, bewusst mehr Verständnis für sich und andere Menschen aufzubringen?

Es wäre so viel schöner, das steht außer Frage. Aber was hindert uns eigentlich daran, nicht aktiv zu werden und unser volles Potenzial auszuschöpfen?

- Ist es die Angst vor der Ungewissheit?
- Reden wir uns ein, dass wir eigentlich glücklich und zufrieden sind mit dem, was wir haben?
- Können wir uns nicht vorstellen, dass wir ein potenzialreicheres Leben führen könnten?
- Fehlt uns das Wissen, das wir benötigen, um loslegen zu können?

Natürlich gibt es noch weitere Aspekte, die uns davon abhalten könnten, aber letzten Endes sind wir es selbst, die uns daran hindern, aktiv zu werden. Jeder Anfang ist schwer, aber ich kann dir versprechen, dass es sich wirklich lohnen wird, wenn du bereit bist, deine Ärmel hochzukrempeln, offen und ehrlich zu dir selbst bist und du dein Bewusstsein schärfst. Wenn du im Glauben bist, dass du ein Buch liest und danach ein völlig anderer Mensch bist, muss ich dich enttäuschen. Ich kann dich lediglich auf deinem Weg unterstützen, indem ich dich motiviere, inspiriere und greifbare Beispiele liefere. Die Umsetzung jedoch erfolgt durch dich, und du allein hast es in der Hand, wie groß dein Mehrwert aus diesem Buch sein wird. Du hältst dieses Buch in der Hand, vielleicht war es auch nur ein Geschenk, dennoch besitzt du den Ehrgeiz und die intrinsische Motivation, etwas verändern zu wollen. Das sind gute Voraussetzungen, um etwas Neues beginnen zu können. Jetzt eine letzte Frage von mir an dich: Bist du bereit, dein Bewusstsein zu schärfen, eine neue Sichtweise der Welt zu explorieren, unbekannte Wege kennenzulernen und diese gemeinsam mit mir zu beschreiten? Bist du bereit, etwas in deinem Leben zu verändern? Ist deine Antwort Ja? Dann hast du die erste Herausforderung überwunden. Lies weiter.

## **2. Lese- und Bedienungsanleitung**

## **Leseanleitung:**

Um das Maximale aus diesem Buch herauszuholen, empfehle ich dir, einen Block und einen Stift parat zu halten. Denke über jede Frage nach und mache dir Notizen. Lasse deinen Gedanken freien Lauf, ohne Hemmung und Verachtung. Lies das Buch Kapitel für Kapitel und nimm dir ein paar Tage, Wochen oder sogar Monate Zeit, um über die Worte nachzudenken und den tiefen Sinn darin zu verstehen. Eine Veränderung wird nicht von heute auf morgen erfolgen, sondern ist ein stetig wachsender Prozess, der uns bis zum Ende unserer Tage begleitet. >> Wissen bedeutet noch lange nicht, mächtig zu sein, die Macht besteht darin, das Wissen anwenden zu können << Gib dir ausreichend Zeit und verlange nichts Utopisches. Laufen hast du auch nicht von heute auf morgen erlernt. Solltest du zu den Menschen gehören, die Bücher gnadenlos verschlingen, lies das Buch einfach zweimal. Solltest du während des Lesens eine Art Wut, Neid, Habgier oder Hass verspüren und das Geschriebene am liebsten durchs Zimmer schleudern, tue es. Lasse deinen Gefühlen freien Lauf. Sie sind ein Zeichen dafür, dass du noch einiges lernen musst. Wenn du der Meinung bist, dass dieses Buch sinnlos ist, lege es in den Schrank zurück oder wirf es in den Kamin. Das ist ein Zeichen dafür, dass du noch nicht bereit bist, neue Wege zu gehen. Gib dir noch etwas Zeit oder lasse es bleiben. Das Schicksal liegt in deiner Hand. Ich habe in jeder Hinsicht Verständnis für deine Reaktion und verurteile dich nicht, denn ich weiß, wie schwer eine ungewisse Zukunft ist.

## **Bedienungsanleitung:**

Dieses Buch besitzt eine Magie. Vermutlich denkst du jetzt: Was ein Schwachsinn, aber ich würde es dir nicht sagen, wenn das nicht der Wahrheit entsprechen würde. Je höher du in deinem Bewusstsein aufsteigst, desto mehr Antworten wirst du in diesem Buch finden. Glaubst du nicht? Schließe deine Augen, schalte deinen erwachsenen Verstand aus, lasse deinen Geist und die Tiefe deines Herzens sprechen. Nichts ist unmöglich. Was fühlst du? Vermutlich wirst du nichts fühlen und genau hier liegt die Herausforderung, die wir überwinden müssen. Wir haben mit der Zeit verlernt zu fühlen und an das Unmögliche zu glauben. Das menschliche Gehirn besitzt die wunderbare Fähigkeit, sich neu programmieren zu können und hierdurch sind wir in der Lage, die verlorenen Fähigkeiten, wieder zu erlangen und ich begleite dich dabei.

>> Das Buch ist in einigen Abschnitten nur für dich persönlich geschrieben, und du wirst es spüren, wenn es so weit ist. Das Buch kann dir alles geben oder auch nichts. Hüte es wie ein Schatz und gib es niemals aus der Hand, denn sonst geht die Magie in diesem Buch verloren. Sprich niemals im Detail über das Geschriebene, denn das ist deine Sichtweise und du interpretierst dein Erlebtes in die Zeilen hinein. Wenn dir das Buch nicht gefällt, akzeptiere ich deine Meinung, aber ich würde dich bitten, nicht schlecht darüber zu sprechen. Weshalb? Zeige Wohlwollen und Mitgefühl gegenüber deinen Mitmenschen, denn deine Worte können sie negativ beeinflussen. Gib ihnen die Chance und lasse sie selbst urteilen. Wenn dir das Buch gefällt, empfehle es gerne weiter. Je mehr Menschen ihr Bewusstsein steigern, desto mehr können wir als Gemeinschaft erreichen.

Wenn es keine Grenzen geben würde und du alles sein könntest: Wer wärest du und warum? Wenn du magische Fähigkeiten besitzen würdest: Welche wären das und für was würdest du diese einsetzen? Wenn du die Welt verändern könntest: Was würdest du verändern, und weshalb?

### **3. Die Autorin**

Bis zu meinem dreiunddreißigsten Lebensjahr habe ich ein recht normales Leben geführt. Ich verspürte weder die Motivation noch den Drang, etwas verändern zu wollen, denn ich war im Glauben, dass ich ein recht glückliches und zufriedenes Leben führte. Ich glaubte, wie damals auch die Besatzung und die Passagiere auf der Titanic, dass ich nicht sinken könne. Ich glaubte, dass ich alles allein in meinem Leben durchstehen müsse. Vielleicht entsprach es auch der Wahrheit, wer weiß! Ich glaubte, ich sei unglaublich stark, unverwundbar und dürfte keine Schwäche zeigen. Als ich plötzlich mit unerklärlichen Symptomen konfrontiert wurde, glaubte ich, dass mich alle verurteilten, weil Ärzte anfangs keine Diagnose feststellen konnten. Ich glaubte so vieles, und mit der Erkenntnis von heute weiß ich, dass es nur meine Wahrnehmung und Interpretation der Situation war. Es war meine Realität, aber es entsprach nicht der Wahrheit, denn die Titanic sank. Im September 2019 infizierte ich mich mit dem Pfeifferschen Drüsenfieber. Es veränderte mein Leben schlagartig und rasant, als wäre ein Tornado über eine Stadt gefegt, der einfach alles zerstörte, was sich ihm in den Weg stellte. Das Virus hatte etwas in meinem Körper verändert, sodass ich nach meiner Infektion ständig unter wiederkehrenden starken Symptomen litt. Anfangs waren es nur körperliche Symptome in Form von Muskel- und Gelenkschmerzen, Rücken- und Kopfschmerzen, Herzrasen, Nachtschweiß, Wassereinlagerungen, Hitzewallungen, anfallsartiger starker Müdigkeit, Muskelschwäche, Schlafstörungen und Taubheitsgefühlen in den Zehen und Fingern. Ich wurde körperlich von Tag zu Tag schwächer, konnte es mir jedoch selbst nicht eingestehen, dass mein Körper nicht mehr funktionierte. Ich bagatellierte die Situation und tat so, als wäre alles in Ordnung, schließlich war ich unverwundbar! Ich unterdrückte meine Sorgen und Empfindungen. Eigentlich gehörte ich bis dahin zu der Generation Menschen, die lieber einen großen Bogen um Praxen und Ärzte machte. Ich ging nicht einmal zu Vorsorgeuntersuchungen, es sei denn, ich hatte keine andere Wahl. Das ich irgendwann mal zu einem Dauerpatienten mutieren würde,

hatte ich nicht vermutet. Die Symptome verschlimmerten sich zusehends. Gehirnnebel, Koordinations- und Wahrnehmungsstörung, Reaktionsminderung, Zyklus- und Wundheilungsstörung, Sprach- und Sehstörungen, Schwindel, Haarausfall und Atemnot begleiteten nun meinen Alltag. An manchen Tagen ging es mir körperlich so schlecht, dass ich kaum die Kraft fand aufzustehen. Ich war kurzatmig und kam kaum noch die Treppen hinauf, ohne nach Luft zu japsen. Ich war mittlerweile am Ende meiner körperlichen und mentalen Kräfte, aber ich konnte es mir selbst immer noch nicht eingestehen, wie schlecht es mir wirklich ging. Ich konnte nicht verstehen, weshalb mein Körper nicht mehr seine gewohnte Leistung erbringen konnte. Nachdem ich unzähligen Ärzten einen Besuch abgestattet hatte und jede Untersuchung erfolglos blieb, zweifelte ich an meinem eigenen Verstand. Ich verlor allmählich die Kraft, leben zu wollen. Mit der Zeit lernte ich zwar, die Symptome zu erdulden, und irgendwie schaffte ich es auch, damit zu leben, aber ich war unglücklich und unzufrieden. Eine ständige Berg- und- Talfahrt. An manchen Tagen ging es mir gut und innerhalb weniger Stunden verschlechterte sich mein Zustand erneut. Am 28.02.2022 erlitt ich meinen ersten anaphylaktischen Schock am Steuer meines Autos. Mein Leben lief wie eine Bildgalerie an mir vorbei, und in diesem Moment war ich mir ziemlich sicher, ich würde jetzt sterben. Ich starb selbstverständlich nicht, sonst würdest du dieses Buch jetzt nicht in deinen Händen halten können, um es zu lesen. Alles kommt, wie es kommen muss, und vielleicht ist es dein Glück. Dieses Erlebnis veränderte jedoch meine Sichtweise, und ich verspürte zum ersten Mal einen intensiven Drang, etwas in meinem Leben zu verändern. Es war die Tiefe meines Inneren, die zu mir sprach, und sie half mir auch, den Mut aufzubringen, neue Wege zu gehen. Obwohl ich viele Dinge in meinem Leben berücksichtigen muss und mit Einschränkungen lebe, liebe ich mein Leben, so wie es ist. Ich bin glücklicher und zufriedener als jemals zuvor. Ich verspüre diese innere Zufriedenheit und eine unbeschreiblich tiefe Dankbarkeit, denn alles musste genauso in meinem Leben geschehen, um dieses Buch

schreiben zu können. Während der Zeit, als ich meine mentalen wie auch körperlichen Grenzen spüren durfte, habe ich oft daran gedacht, einfach aus dem Zug meines Lebens auszusteigen. Das erschien mir leichter, als sich den Herausforderungen zu stellen. Ich dachte oft daran, mein Leben zu beenden! Ich empfand keine Lebensfreude mehr, fühlte mich innerlich leer und menschlich verloren. Dass ich heute wieder diese Energie verspüre, damit hatte ich selbst nicht mehr gerechnet. Ich kämpfte mich zurück ins Leben und entwickelte den Glaubenssatz >> Wenn Du den eisernen Willen dazu in dir trägst, kannst du das scheinbar Unmögliche möglich machen << Die mentale Stärke, die mir dieser Glaubenssatz schenkte, gab mir die Kraft, nicht aufzugeben, an mich selbst zu glauben, mir zu vertrauen und das komplexe System des Menschen zu verstehen. Ich brauchte den Arschtritt des Universums, um mein Potenzial im vollen Umfang entfalten zu können.

## **4. Der Tag, der mein Leben veränderte**

Montagsmorgen der 28. Februar im Jahr 2022.

Ich bin erwacht, die Transformation beginnt. Eine Transformation ist eine grundlegende und bewusste Veränderung des eigenen Lebens. Eine Weiterentwicklung der Persönlichkeit.

>> Wieder fühlte ich mich neben der Spur, ein Gefühl, als hätte ich gestern Abend zu viel getrunken und im Verhältnis, dazu zu wenig geschlafen. Kein unbekanntes Phänomen, denn das Körperempfinden hatte mich während der letzten zweieinhalb Jahre begleitet. Kannte ich noch eine andere Wahrnehmung? Mittlerweile hatte ich mich an diesen Zustand gewöhnt und auch daran, dass ich mich an einigen Tagen bedeutend müder und erschöpfter fühlte. Im Auto, auf dem Weg zur Arbeit, verspürte ich ein leichtes Kratzen im Hals. Einige Minuten später verstopfte meine Nase und ein Druckkopfschmerz entstand. Vermutlich war eine Erkältung im Anmarsch. Ich fühlte mich krank und körperlich erschöpft. Am liebsten wäre ich zuhause geblieben, aber mein Pflichtbewusstsein war genauso ein Arschloch wie mein Körper. Termine müssen eingehalten werden. Nachdem ich meinen ersten Filialbesuch hinter mich gebracht hatte und mir nichts sehnlicher als Ruhe, Stille und Schlaf wünschte, entschied ich mich dennoch für einen weiteren Besuch. Ich stieg wieder in mein Auto, legte meine Hände aufs Lenkrad und dachte, es geht schon wieder los. Meine Haut war trocken, spröde und platzte an mehreren Stellen auf meiner Handoberfläche auf. Ich war an einem Punkt angelangt, an dem mich nichts mehr überraschen konnte und mir vieles im Leben egal geworden war. Ich duldete nur noch und hoffte, irgendwann erlöst zu werden. Ich wünschte mir abends vor dem Einschlafen, am nächsten Morgen nicht mehr zu erwachen. Meine Akkus waren leer und blinkten bereits rot auf. Ich fuhr aus dem Parkhaus, folgte der Straße und gelangte auf die Autobahn. Ich verspürte erneut dieselben Symptome wie am Morgen. Hatte ich die Symptome auch in der Filiale gehabt? Ich war mir nicht sicher. Lag vermutlich daran, dass ich mich jetzt wieder auf das Gefühl konzentrierte. Keine Ahnung. Auf der A40 angekommen, holte ich mein Brot aus der Tasche und aß es. Einige