

TAMARAHAAS
DEIN KÖRPER KANN ALLES HEILEN

SPEAKER



IMPRESSUM

Text, Layout, grafische Gestaltung

Tamara Haas Kollonitschgasse 10
A-2700 Wiener Neustadt
www.tamarahaas.com
office@tamarahaas.com

Bilder

Tamara Haas
Carina Walter Fotografie
Günter Tschank
Dropit
Pixabay

Copyright 2020 by Tamara Haas

Das Werk einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung und öffentliche Zugänglichkeit.



DEIN KÖRPER KANN ALLES HEILEN

TAMARAHHAAS

Vorträge und WIRKshops

SEI NICHT LÄNGER ABHÄNGIG
VON DEINEM BEHANDLER

TAMARAHHAAS

Das Selbstbehandlungs-Bootcamp



BESTIMME DEINE DIAGNOSE SELBST

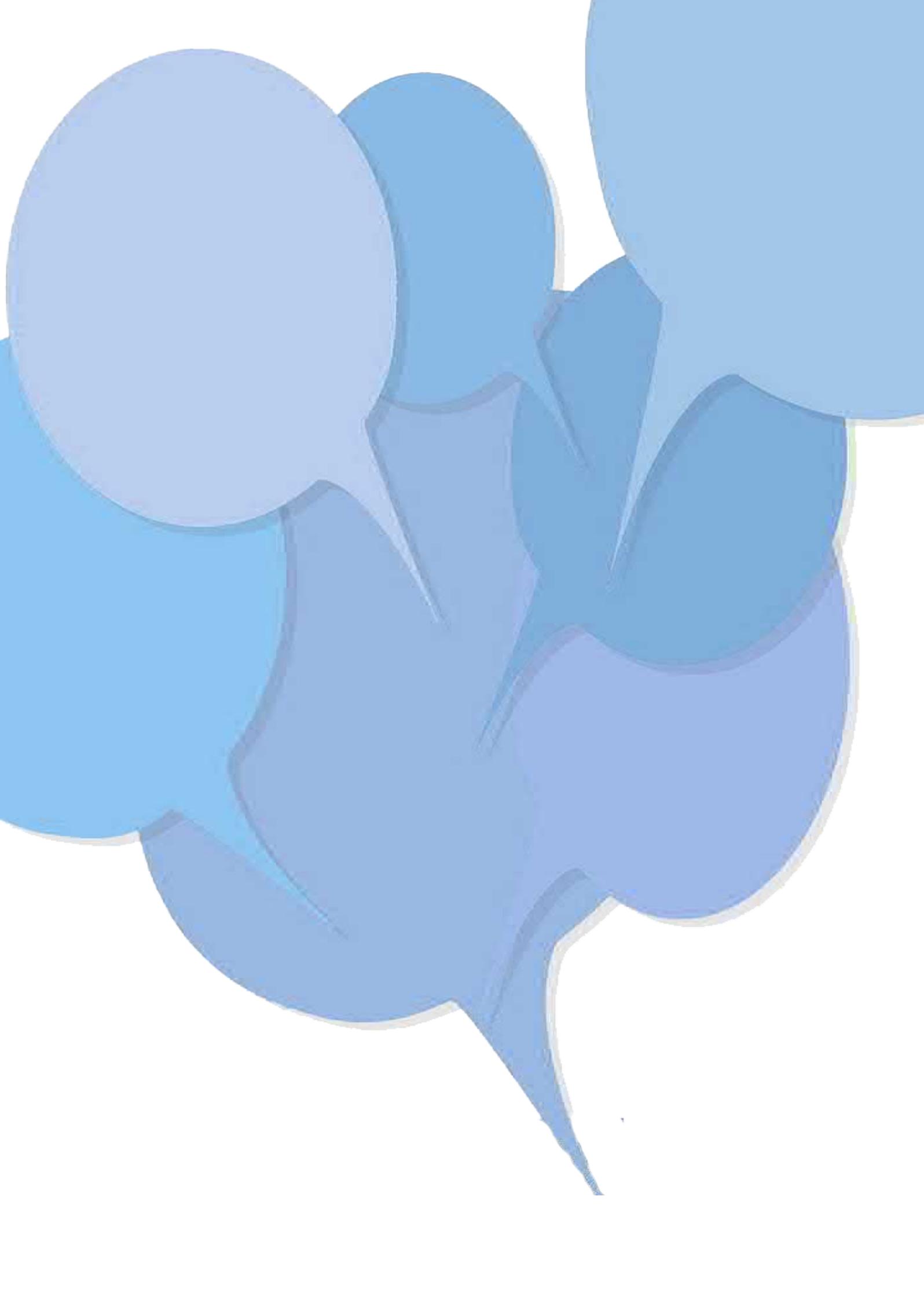
TAMARAHHAAS

Physiotherapie



- 03 TAMARA HAAS KONTAKT
- 07 TAMARA HAAS VORTRÄGE
- 13 TAMARA HAAS WIRKSHOPS
- 19 TAMARA HAAS SELBSTBEHANDLUNGS-BOOTCAMP
- 25 TAMARA HAAS PHYSIOTHERAPIE
- 29 TAMARA HAAS IN ZAHLEN
- 33 WARUM MACHT SIE DAS?
- 37 WORTE MIT WIRKUNG
- 41 ZUFRIEDENHEITSGARANTIE
- 45 TAMARA HAAS HOCH ³
- 49 BEKANNT AUS
- 53 PRESSEBERICHTE
- 59 BÜCHER
- 63 LESEPROBE GEHEILT
- 67 LESEPROBE GESCHAFFT
- 71 LESEPROBE DAS WARTEZIMMERBUCH
- 75 LESEPROBE VON DEN BESTEN EXPERTEN PROFITIEREN





TAMARA HAAS
SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS

VORTRÄGE

*Ich sehe das wie Albert Einstein: Wer es nicht
einfach erklären kann, hat es selber noch nicht
ausreichend verstanden.*



Tamara Haas



Tamara
Haas

TAMARA HAAS
SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS
VORTRÄGE

Erlebe den Unterschied zwischen
medizinischer Diagnose
und
Prophezeiung
für den Rest deines Lebens.

Lerne selbst das eine vom anderen zu unterscheiden!

Sie inspiriert die Menschen durch ihre eigenen Geschichten und die Erfolgsgeschichten der Menschen die sie erfolgreich auf ihrem Weg zur Gesundheit begleitet hat!

Sie bietet als Speaker Vorträge, Interviews, Diskussionsrunden und Workshops zu Themen wie man den Ausgang seiner Diagnose selbst bestimmen kann und nicht länger abhängig von seinem Behandler sein muss.



TAMARA HAAS

VORTRÄGE

Wie viele Diagnosen kennst du die im Untertitel stehen haben: "Das wird nicht mehr?" So Dinge wie Abnutzung, Bandscheibe, Alterserscheinung, ...

Den Zahn kann dir Tamara ziehen!

Mit viel Humor, Charme und Sarkasmus räumt sie mit allen Vorurteilen auf die im Medizinwesen so ihr Unwesen treiben. Sie führt eine verbale feine Klinge, sozusagen das Skalpell des schwarzen Humors. Aus über 30 Jahren Erfahrung selbst als Patientin im Kassensystem, erzählt sie schonungslos alle ihre eigenen Irrtümer denen sie aufgesessen ist. Aber auch vor ihren Erfahrungen als Behandlerin macht sie nicht halt. Sie gibt dir Einblicke in ihr Studium auf "der dunklen Seite der Macht", wie Tamara es gerne nennt.

Die Ch



TAMARA HAAS

SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS WIRKSHOPS

Sei nicht länger abhängig von deinem Behandler!

Tamara Haas



TAMARA HAAS

WIRKSHOPS [weil es wirkt 😊]

Hast du dich schon einmal gefragt wie viel es dich kostet, wenn du nur mit 60 % Leistung arbeiten kannst?

Hast dich darüber hinaus gefragt wie hoch der Verlust in deiner Firma ist, wenn es deinen Mitarbeitern so geht?

Diese Frage macht aber auch vor deinen Kunden nicht halt. Denn wenn deine Kunden ihre Energien, Sorgen und Finanzen ihren Diagnosen widmen müssen, bleibt nicht mehr viel von ihren Ressourcen für deine Angebote übrig.

Tamara Haas inspiriert nicht nur durch ihre eigenen Krankheitsgeschichten, sondern auch durch die Erfolgsgeschichten der unzähligen Menschen die sie begleiten durfte, weil sie es satt hatten "Patient" zu sein. Lass auch du dich und deine Mitarbeiter und Kunden motivieren sich nicht mit Diagnosen ohne Lösung zufrieden zu geben. Beweise allen die dich mit einem: "Das kannst du nicht mehr." oder einem: "Damit musst du dich abfinden, das wird nicht mehr besser." abspeisen wollten, das Gegenteil!



TAMARA HAAS

WIRKSHOPS [weil es wirkt 😊]

Du wolltest immer schon mal hinter die Kulissen deiner
Behandler blicken?

Du wolltest immer schon mal wissen was übrig bleibt wenn man
das ganze Fachchinesisch durch normales Deutsch ersetzt?

Du wolltest immer schon wissen was die Geheimnisse sind die
dir dein Behandler nicht erzählt?

KEIN PROBLEM!

Tamara Haas verrät dir schonungslos ALLE Geheimnisse!

Im Gegensatz zu herkömmlichen Workshops ist bei Tamara
Haas der Name Programm, denn ihre WIRKshops bringen echte
Wirkung und nicht nur Arbeit (work)!

Ganz an deine Bedürfnisse angepasst, gibt es die WIRKshops
im Ausmaß von 4 Stunden bis 4 Tagen!



TAMARA HAAS

SELBSTBEHANDLUNGS - BOOTCAMP

Werde der Experte für deinen eigenen Körper!



Tamara Haas



TAMARA HAAS

SELBSTBEHANDLUNGS - BOOTCAMP

Stell dir vor du könntest selbst bestimmen und entscheiden welche Maßnahmen und Behandlungsformen für deine Symptome für dich wirksam sind. Was würde es für dich bedeuten wenn du nicht mehr abhängig von einem Behandler bist, weil du deine Diagnose selbst bestimmen kannst?

Der Onlinekurs "Das Selbstbehandlungs - Bootcamp" ist ein Teil des Projektes "Das erste Jahr vom Rest deines Lebens". Du lernst im Laufe eines Jahres in deinem eigenen Tempo, deine Symptome richtig einzuschätzen und den drei großen Themengruppen "Gewebe", "Stoffwechsel" und "Gehirn" zuzuordnen. Es macht einen riesigen Unterschied ob ich mir gezielt Hilfe hole, bei wem ich will, oder ob ich hilflos darauf angewiesen bin dass mir jemand anderer sagt, welche Art Hilfe oder Behandlung ich benötige. Das Ziel dieses Projektes ist daher, dass jeder Mensch zum Experten für seinen eigenen Körper wird und nicht länger abhängig von seinem Behandler ist.



Akademie

WissenSchafft Gesundheit

TAMARA HAAS

SELBSTBEHANDLUNGS - BOOTCAMP

Wie wäre es wenn du Schmerzen, Symptome und Krankheiten, von denen du gedacht hast, du müsstest damit leben, plötzlich selbst verbessern kannst?

Wie wäre es wenn dich das nicht tausende von Euros, unzählige Termine bei Spezialisten und selbsternannten Gurus kostet?

"Das erste Jahr vom Rest deines Lebens" ist etwas ganz Besonders, weil es ein Projekt eines gemeinnützigen Vereines ist. Es handelt sich also NICHT um ein Produkt, das möglichst großen Umsatz einspielen soll, sondern das Ziel ist es, dieses wertvolle Wissen so günstig wie möglich einer großen Gruppe an Menschen zu Verfügung stellen zu können. Damit soll der Mehrklassenmedizin und dem Umstand dass hochqualitative und rasche Hilfe oft nur den finanziell besser gestellten Menschen zugänglich ist, entgegengewirkt werden.

Tamara Haas hat also diesen Kurs aus über 140 Videos der *"Akademie WissenSchafft Gesundheit"* geschenkt. Jedes Vereinsmitglied hat so die Möglichkeit an dem Projekt teilzunehmen. Der Projektbeitrag liegt bei unter 10 % der Kosten des Wertes des Kurses und wird wiederum für gemeinnützige Zwecke verwendet. Dadurch ist es auch Firmen möglich eine Teilnahme an dem Projekt seinen Mitarbeitern und Kunden zu schenken.



TAMARA HAAS PHYSIOTHERAPIE

Es gibt für ALLES einen "blöden Schmäh".
Man muss nur wissen wie es geht!

Tamara Haas



TAMARA HAAS PHYSIOTHERAPIE

Kennst du herkömmliche Physiotherapie? Übungen die nur wirken solange man sie macht? Passive Behandlungen die helfen, solange man regelmäßig zur Therapie geht? Das ist dir zu wenig? Du willst selber wissen wie es geht? Du willst in die Trickkiste der Behandler schauen?

Dann bist du bei Tamara genau richtig! Zwei Gruppen von Menschen kommen zu Tamara. Kurz gesagt: Die "Superstars" und die "hoffnungslosen Fälle".

1) Superstars: Menschen die keine Zeit zu verlieren haben weil ihre Zeit kostbar und teuer ist (Spitzensportler, Manager, Firmenchefs, Selbstständige).

2) hoffnungslose Fälle: Menschen die das herkömmliche System satt haben, weil es keine zufriedenstellenden Erfolge gebracht hat. Menschen die als "austherapiert" gelten oder denen man gesagt hat: "Finden Sie sich damit ab, das wird nicht mehr."

TAMARA HAAS

SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA

HAAS

IN ZAHLEN

Geht ned, gibt's ned!



Tamara Haas





TAMARA HAAS
SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS
IN ZAHLEN

>10400

Abonnenten bei Instagram

18

hoffnungslose Diagnosen
selbst bewältigt

2

Kinder

1

Weltrekord

238

Videos

>2500

Menschen die den Ausgang ihrer
Diagnose selbst bestimmt haben

12

Bücher /Ebooks/ Workbooks

2015

glücklich verheiratet seit

1865

Präsentationsfolien
für Vorträge



TAMARA HAAS

SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS

WARUM MACHT SIE DAS?

Die medizinische Forschung hat so enorme
Fortschritte gemacht, dass es überhaupt keine
gesunden Menschen mehr gibt.

Aldous Huxley



TAMARA HAAS

WARUM MACHT SIE DAS?

Eine kleine glückliche Familie und eine gut gehende kleine Praxis.
Damit kann man ein glückliches und zufriedenes Leben führen.
Wieso hat Tamara Haas sich all diese Zusatzarbeit, all diese riesigen Projekte, wie Bücher, Videos, unzählige ehrenamtliche Arbeitsstunden für die Akademie WissenSchafft Gesundheit aufgehalst?

Tamara konnte noch nie zusehen wenn etwas nicht gut läuft oder besser gemacht werden könnte. Gerade im medizinischen Alltag gibt es eine gigantische Kluft zwischen wissenschaftlicher Theorie und wie es den Menschen im praktischen Alltag tatsächlich ergeht. Genauso verhält es sich im Sozialsystem und im Kassensystem. Einerseits möchte jeder völlig zurecht für seine Arbeitsleistung bezahlt werden, gleichzeitig darf in einem Bereich wie medizinischer Hilfeleistung NICHT der Profit im Vordergrund stehen. Bei solchen Diskrepanzen kann Tamara einfach nicht stillschweigend zusehen und den Status quo akzeptieren.



TAMARA HAAS

SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS

WORTE MIT WIRKUNG

*Die Macht über meine Gesundheit bekommt
keiner außer mir!*

Tamara Haas

TAMARA HAAS

SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

Bestimme deine Behandlungsmethoden selbst!

Tamara Haas

Bestimme deine Diagnose selbst!

Tamara Haas

Dein Körper kann ALLES heilen!

Tamara Haas

An korrekter Dosierung ist noch keiner gestorben

Tamara Haas

Schmerzfrei ist KEIN Ziel!

Tamara Haas

*Deinem Gehirn ist die Diagnose egal aber nicht
wie du über sie denkst!*

Tamara Haas

TAMARA HAAS

SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

Es macht keinen Sinn sich davor zu fürchten was man alles falsch machen könnte. Du kannst sogar an Wasser sterben wenn du es inhalierst statt trinkst.

Tamara Haas

Werde unabhängig von einem Behandler!

Tamara Haas

Werde Experte für deinen eigenen Körper!

Tamara Haas

Geht ned? Gibt's ned!!!

Tamara Haas

Dein Behandler kann auch nicht alles wissen

Tamara Haas



APPROVED

TAMARA HAAS
SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS

ZUFRIEDENHEITSGARANTIE

*Mir muss eine Sache Spaß machen, sonst
werde ich krank!*

Heinrich Böll



Gedanken[®]
tanken

ZERTIFIZIERTER
GEDANKENTANKEN
SPEAKER



Tamara Haas

TAMARA HAAS

SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS

ZERTIFIZIERTE
und
AUSGEZEICHNETE
GEDANKENtanken-Speakerin



SATISFACTION
100%
GUARANTEE

TAMARA HAAS SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

267 5-Sterne Bewertungen

Proven Expert Kundenbewertungen



5,00 von 5
★★★★★
SEHR GUT
267 Bewertungen

100%
Empfehlungen

✓ Service
SEHR GUT (4,99)
✓ Aufwand / Nutzen
SEHR GUT (5,00)

Empfehlung! Niemand konnte mir bisher mit meinem Rücken helfen. Operieren wollte ich auf keinen Fall! Jetzt hab ich es endlich im Griff und kann mir im Bedarfsfall auch selber helfen!
07.07.2020

Top-Kompetenzen: ✓ Professionalität ✓ Leistungsspektrum ✓ Patientenorientierung

[Mehr Infos](#)

2-fach ausgezeichnet mit dem Award of Excellence



Ausgezeichnet als Top-Empfehlung



Ausgezeichnet als Top-Dienstleister



100 % 5-Sterne
Empfehlungen





TAMARA HAAS
SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS HOCH³

*Ein Experte ist ein Mann, der hinterher
genau sagen kann warum seine Prognose
nicht gestimmt hat.*

Winston Churchill



STAMMHIRN



LIMBISCHES
SYSTEM



NEOCORTEX

TAMARA HAAS
SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS

HOCH³

Sie kennen Vortragende aus dem medizinischen Bereich nur als langweilig mit tausenden Wörtern pro Folie?

HOCH³

Erleben sie bei Tamara das pure Infotainment! Spaß, Humor und Beispiele aus dem Alltag machen jedes Thema zum Greifen nahe!

Sie verstehen meist nur Bahnhof weil sich in der Medizin alle mit komplizierter Fachsprache profilieren wollen?

HOCH³

Überzeugen sie sich bei Tamara vom Gegenteil, weil sie JEDES Thema so erklärt, dass es auch ihre 86-jährige Oma versteht.

Sie kennen Medizinexperten nur als trockene Spezialisten mit viel Erfahrung in

HOCH³

der Theorie die man aber selbst nicht anwenden kann?

Tamara kennt beide Seiten vom Krankenbett! Sie ist Patientin seit über 30 Jahren und DESWEGEN wurde sie Physiotherapeutin mit mittlerweile über 15 Jahren Erfahrung! Sie lässt sie an ALLEN Erfahrungen aus beiden Welten teilhaben OHNE Geheimnisse und OHNE etwas weg zu lassen!



TAMARA HAAS
SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA HAAS BEKANNT AUS

*Prävention ist die Zukunft der Medizin! Sie
war es und wird es immer sein!*

Gerhard Kocher



TAMARA HAAS
SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

**Bezirks
Blätter**

RMA  REGIONAL
MEDIEN
AUSTRIA



News

Hamburg 1





TAMARA HAAS

SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

TAMARA

HAAS

PRESSEBERICHTE

*Man sollte niemals zu einem Arzt gehen
ohne zu wissen was dessen
Lieblingsdiagnose ist.*



Henry Fielding



TAMARA HAAS SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

20./21. NOVEMBER 2019 / MEINBEZIRK.AT

Neustädterin: Schmerz als Chance

T. Haas: „Geheilt: Wie du deine Krankheiten selbst umprogrammierst“

WIENER NEUSTADT. Wenn der Arzt nichts findet und es dennoch zwick im Körper, dann verzweifeln viele. Das brauchen sie ab sofort aber nicht mehr. Denn sie können ihre Schmerzen und Krankheiten selbst umprogrammieren. Wie das geht, erklärt die österreichische Physiotherapeutin Tamara Haas in ihrem ers-

„Schmerzen, Verletzungen und Krankheiten sagen uns: Hier ist eine Baustelle in deinem Körper.“

TAMARA HAAS

ten Buch „Geheilt: Wie du deine Krankheiten selbst umprogrammierst“ (tredition Verlag). Ein erster Schritt: Mache den Schmerz zum Freund! Denn das Gehirn spielt bei Schmerzen und Krankheiten eine zentrale Rolle. Als Physiotherapeutin mit eigener Praxis in Wiener Neustadt setzt sie

seit zehn Jahren bei der Ganzheitlichkeit des Körpers an. „Es gibt mindestens drei Stellschrauben im Körper: Gewebe, Stoffwechsel und Gehirn. Für eine ganzheitliche Heilung muss man die drei betrachten.“

Schmerzen zeigen Baustellen

In ihrem ersten Buch „Geheilt: Wie du deine Krankheiten selbst umprogrammierst“ zeigt Tamara Haas auf insgesamt 400 Seiten, welchen zentralen Einfluss das Gehirn, aber auch das Lebensumfeld auf Schmerzen, Verletzungen und Krankheiten haben. Und sie erklärt, wie sich diese heilen – oder wie die Autorin es nennt: umprogrammieren – lassen.

Wichtig ist, herauszufinden, wie man diesen Schmerz-Ursachen begegnet, damit sie keine Schmerzen mehr auslösen können. „Dafür muss man auch schon mal seinen Alltag ein bisschen umkrempeln. Aber der Schmerz kann



Tamara Haas betreibt eine Praxis in Wr. Neustadt. Foto: Jerisen Media

eben auch eine echte Chance sein, um sein eigenes Leben positiv zu verändern“, ist sich die Physiotherapeutin sicher.

Übrigens: Für jedes verkaufte Exemplar von „Geheilt: Wie du deine Krankheiten selbst umprogrammierst“ gehen zehn Prozent des Buchpreises an die Herz Kinder Österreich.

News

Fakten Leben Menschen Neuwahlen

GESUNDHEIT Donnerstag, 28. November 2019 von Evelin Past

Selbstheilung: "Du musst selbst Verantwortung übernehmen"



© Bild: iStock Images

Selbstheilung ist eine unterschätzte Macht, die noch nicht im Bewusstsein der österreichischen Bevölkerung angekommen ist. Das behauptet Physiotherapeutin und Buchautorin Tamara Haas. Wie man **selbst Verantwortung für Schmerzen** und seine Gesundheit übernimmt, erklärt sie im Gespräch mit news.at.

TAMARA HAAS SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG



09.12.2019 +++ Tamara Haas läutet die Opening Bell für Montag. Sie tut das für alle, die die herkömmliche Medizin aufgegeben hat. Mehr dazu in zwei Büchern auf ihrer Website www.tamarahaas.com +++

Tamara Haas läutet die Opening Bell für Montag

Autor: BSN Opening Bell

9.12.: Tamara Haas läutet die Opening Bell für Montag. Sie tut das für alle, die von der herkömmlichen Medizin aufgegeben wurden. Mehr dazu in zwei Büchern auf ihrer Website <http://www.tamarahaas.com>

Tamara Haas ist auch in der Krise für euch da!

WIENER NEUSTADT. Gerade jetzt, wo du dich mit Dingen, Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Knieschmerzen oder Verletzungen an niemand wenden kannst, bin ich für dich da. Auch bei mir gelten natürlich verschärfte Hygienebedingungen. Wenn du dich krank fühlst oder in Quarantäne bist, biete ich dir die Möglichkeit eines Therapietermines per Videoanruf mit Beratung und detaillierten Beschreibung was du tun kannst. Darüber hinaus kannst du dir kostenlose Informationen zu allen möglichen Schmerzthemen in meiner kostenlosen Infothek und in meinen Selbsthilfebüchern holen! Starte JETZT! Lerne wie du dir selbst helfen kannst, wenn herkömm-



Tamara Haas gibt Tipps für Ihre Gesundheit. Foto: Haas

liche Schulmedizin nicht reicht. Du kannst selbst etwas tun, sobald du das nötige Wissen dafür bekommst, um eine dauerhafte Verbesserung deiner Beschwerden zu erzielen. Wie das geht, zeigt Tamara Haas in ihrer gratis Infothek auf www.tamarahaas.com sowie in ihren Büchern „Gehelilt“ und „Geschafft“.

(Selbst-)Hilfe gegen den Schmerz

Was tun, wenn herkömmliche Schulmedizin nicht ausreicht?

Wer kennt das nicht? Rücken- oder Schulterschmerzen, die – konventionell behandelt – zwar vorübergehend besser werden oder kurzzeitig gar verschwinden, aber eben nie ganz weggehen oder immer wiederkehren. Irgendwann kommt man zu dem Punkt, an dem man sich damit „zufrieden“ gibt und die Schmerzen als „Abnutzung“ oder „Alterserscheinung“ abtut. Dieses Problem betrifft viele Menschen, OrdinationsassistentInnen ebenso wie PatientInnen. Was wäre aber, wenn der Schmerz nicht die Endstation wäre? Wenn man Dinge selbst tun könnte, sobald man das nötige Wissen darüber bekommt, um eine dauerhafte Verbesserung zu erzielen, an die man selbst schon nicht mehr geglaubt hat? Nachfolgend werden drei von zahlreichen Möglichkeiten vorgestellt, wie das erreicht werden kann.

1. Alltagssituationen ändern

Ein einfaches Beispiel wäre das Üben des Einbeinstandes zur Verbesserung der Beinachse. Wenn ein/e PatientIn das als physiotherapeutische Übung versteht, wird er/sie jene zu Beginn noch brav dreimal täglich machen, aber



16 Mai 2020

schon bald (spätestens, wenn ihn/sie der Schmerz nicht mehr ständig daran erinnert) nicht mehr. Bringe ich dem/der Patienten/Patientin aber in den ersten zehn Wochen, in denen er/sie noch voll motiviert bei der Sache ist, bei, dass er/sie den Einbeinstand immer dann anwendet, wenn er/sie beispielsweise Zähne putzt, telefoniert, wartet, bis die Kaffeemaschine den Kaffee gebrüht hat, oder während er/sie an der Kasse wartet, wird er/sie für den Rest seines/ihres Lebens diese Übung automatisch machen. Er/sie verliert keine Zeit in seinem/ihrem Alltag, es ist kein zusätzlicher Aufwand und darüber hinaus wurde die Übung im Gehirn mit einer Alltags-handlung verknüpft, sodass er/sie nicht einmal mehr bewusst darüber nachdenken muss. Er/sie tut es einfach.

2. Handgriffe selbst lernen

Es gibt ausgezeichnete Möglichkeiten, Schmerzen zu lindern und vor allem eine eingeschränkte Funktion wiederherzustellen, wenn man die nötigen Handgriffe für das jeweilige Gewebe kennt. Die meisten davon sind weder kompliziert noch gefährlich. Ein Beispiel wäre die Narbenmobilisation, aber auch nahezu jeder Handgriff aus der Faszientherapie. Die Handgriffe sind allerdings nur dann nachhaltig, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt immer wieder angewendet werden. Das kann nur dann gewährleistet sein, wenn der/die PatientIn dies selbst durchführen kann und zudem genau weiß, wann welche auf ihn/sie abgestimmte Technik anzuwenden ist. Andernfalls verzögert sich sein/ihr Erfolg, denn er/sie kann ja nicht jeden Tag zum/zur BehandlerIn gehen und meist tre-



Autorin: Tamara Haas
Physiotherapeutin und
Erkrankungsbekämpferin in
Wiener Neustadt

Foto: © Christa Wehr

ten Probleme wie das Amen im Gebet am Wochenende und an Feiertagen auf.

3. Stoffwechsel ankurbeln

Die besten Handgriffe und das beste Training bringen aber noch lange nicht viel wenn die Zellen, die anschließend etwas aus diesem Reiz machen sollen, nur mit halber Geschwindigkeit oder noch langsamer arbeiten. Aus dem Sport kennt man das: Habe ich nach einer anspruchsvollen Trainingseinheit zwei Tage Muskelkater oder eine Woche? Wie lange brauchen meine Zellen, um den Trainingsreiz zu verarbeiten? Mit Wundheilung bringt man es oft nicht so stark in Verbindung, aber das Prinzip ist dort sehr ähnlich. Eine einfache Methode besteht darin, jeden Tag am Ende des normalen Duschens Temperaturwechsel von jeweils einer Minute von warm auf kühl einzubauen. Es muss nicht eiskalt sein, sondern gerade so, dass man es gut verträgt. Das trainiert die Blut- und Lymphgefäße, sodass diese effizienter ihren Transportaufgaben nachkommen können. Es gibt noch zahlreiche weitere Möglichkeiten, Dinge zu verbessern, die man eigentlich schon als gegeben akzeptiert hat. Eine der wichtigsten ist es, das Zusammenspiel von Gewebe, Stoffwechsel und Gehirn zu verstehen und danach zu handeln.*



Quelle:
*Basiert noch vieles mehr
finden Sie in der kostenlosen
Infothek unter
www.tamarahaas.com

Foto: © Heilmittelmarkt.com/SHutterstock

TAMARA HAAS

SPEAKER + EXPERTIN FÜR SELBSTBEHANDLUNG

3. Dezember 2020 / MEINBEZIRK.AT

Weltrekord für Tamara Haas

Wiener Neustädterin bei internationalen Speaker-Slam top

WIENER NEUSTADT. Die Physiotherapeutin, Buchautorin und Rednerin Tamara Haas hat beim internationalen Speaker-Slam in Masterhausen bei Koblenz in Deutschland den „Excellence Award“ für eine perfekte Bühnenperformance gewonnen. Nur vier Minuten hatte jeder der 77 Redner Zeit, der fachkundigen Jury und dem Publikum

 FOKUS FRAU

seine Botschaft zu vermitteln, und das ohne weitere Hilfsmittel, nur mit der Kraft der eigenen Stimme. Top vorbereitet stellte sich auch Tamara Haas dieser Herausforderung, nachdem sie sich im September in Wien für die Teilnahme beim Weltrekordversuch qualifizieren konnte. Mit ihrer Botschaft, dass jeder Mensch die Kraft und Möglich-



Herman Scherrer übergibt an Tamara Haas den „Excellent Award“ für ihre hervorragende Rede.

Foto: Haas

keit in sich trägt sich selbst zu heilen beziehungsweise gesund zu halten, konnte sie auf ganzer Linie überzeugen.

Award & Weltrekord

Neben dem „Excellence Award“ gab es auch noch den Weltrekord für den größten jemals abgehaltenen Speaker-Slam

obendrauf. Noch nie standen an einem Tag so viele Redner aus so vielen Nationen auf der gleichen Bühne wie an diesem Tag.

„Tamara Haas ist nicht nur die Bühne geboren, sie hat auch wirklich etwas zu sagen, das für alle Menschen von Interesse ist“, so Erfinder und Veranstalter des Speaker-Slam Hermann Scherer.



TAMARA HAAS
AUTORIN

TAMARA HAAS BÜCHER

*Seien Sie vorsichtig mit Gesundheitsbüchern!
Sie könnten an einem Druckfehler sterben!*

Mark Twain



TAMARA HAAS AUTORIN



Geheilt
Tamara Haas
tredition Verlag 2019
24,99 Euro



Helden behandeln ihre
Narben selbst!
Tamara Haas
EBOOK 2019
kostenlos für Mitglieder der
Akademie WissenSchafft
Gesundheit



Geschafft
Tamara Haas
tredition Verlag 2019
22,99 Euro



Grippe und Erkältung bekämpfen
Tamara Haas
EBOOK 2020
kostenlos für Mitglieder der
Akademie WissenSchafft Gesundheit



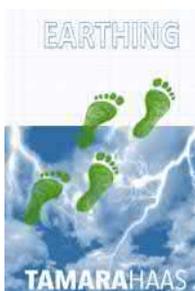
Das Wartezimmerbuch
Tamara Haas
story.one publishing 2020
14,00 Euro



Schwindelanfälle -Was tun
wenn sich ALLES dreht?
Tamara Haas
EBOOK 2021
kostenlos für Mitglieder der
Akademie WissenSchafft Gesundheit



Von den besten Experten
profitieren
Tamara Haas Co-Autorin
Goldegg Verlag 2020
24,95 Euro



Earthing - dein Körper braucht
einen Blitzableiter
Tamara Haas
EBOOK 2021
kostenlos für Mitglieder der
Akademie WissenSchafft Gesundheit



Das Selbstbehandlungs -
Bootcamp
Tamara Haas
EBOOK 2020
kostenlos im Rahmen des Projektes
"Das erste Jahr vom Rest deines
Lebens"

The image shows a 3D rendering of a book cover. The cover is black and features a partial view of a woman with long, dark, wavy hair on the left side. The title 'Geheilt' is written in a large, white, cursive font at the top. Below the title, the subtitle 'Wie du deine Krankheiten selbst umprogrammierst' is written in a smaller, white, sans-serif font. At the bottom right, the author's name 'H Tamara Haas' is written in a white, cursive font. The book is set against a background of a soft, golden light and a wooden surface.

Geheilt

Wie du deine
Krankheiten selbst
umprogrammierst

H Tamara Haas

TAMARA HAAS
AUTORIN

TAMARA
HAAS

LESEPROBE -
GEHEILT

Dein Körper kann ALLES heilen

Tamara Haas

Leseprobe



Geheilt
Tamara Haas
tredition Verlag 2019
24,99 Euro

Wie funktioniert das Gehirn in Bezug auf Krankheiten und Schmerzen? Was bedeuten meine Schmerzen und was steckt wirklich dahinter? Der Arzt sagt: "Da kann man nichts mehr machen, das ist Abnutzung." Ist das wirklich die Endstation oder kann ich noch etwas bewirken? Eine Anleitung für Patienten um Schmerzen, Verletzungen und chronische Krankheiten zu verstehen und das Leben selbst verändern zu können.

Paul und die Schwiegermutter

Paul kommt mit starken Rückenschmerzen zu mir in die Praxis. Er kann sich kaum bewegen, die Schmerzen strahlen in die Beine aus und es wurden ihm mehrfache Bandscheibenvorfälle diagnostiziert. Er ist ziemlich verzweifelt, weil es sein Leben sehr stark beeinträchtigt und seinen Beruf gefährdet. Es wäre sehr kurzfristig gedacht, hier nur auf das Gewebe zu schauen. Besonders bei Patienten, die schon lange Schmerzen oder immer wiederkehrende Probleme haben, ist es nicht genug, sich nur auf das Offensichtliche zu fokussieren. Paul hat brav die Faszientechniken angewandt, die ich ihm geraten habe, und auch seinen Stoffwechsel nach meiner Anleitung verbessert. Aber der entscheidende Faktor, dass er die Schmerzen langfristig in den Griff bekommen hat und sie auch nicht wieder aufgetreten sind, war die mentale Komponente. Er hat herausgefunden, dass der Stressauslöser für seinen Rückenschmerz seine Schwiegermutter ist, die er mit seiner Familie daheim pflegen muss. Noch dazu ist sie nicht gerade die angenehmste Zeitgenossin. So eine Situation ist für das Gehirn verständlicherweise ein riesiges Dilemma. Stell dir einmal Pauls Alltag vor. Er arbeitet den ganzen Tag hart und möchte dann nach Hause kommen, um sich dort zu erholen, aber genau dort lauert auch schon der größte Stressfaktor. Das ist natürlich für das Gehirnareal, das ihn beschützen soll, der helle Wahnsinn. Es gibt praktisch keinen Ort auf der Welt, an dem Paul sich in Ruhe zurückziehen und erholen kann. Konfliktpotential Nummer zwei für das Gehirn von Paul ist die Tatsache, dass er erst Frieden finden wird, wenn die Schwiegermutter eines Tages verstorben ist. Das ist ein unlösbares Problem. Zumindest erweckt es im ersten Moment den Anschein. Dicht gefolgt von einem moralischen Dilemma, das Paul hat. Denn oberflächlich betrachtet wäre der einzige Weg, keinen Stress mehr zu haben, sich zu wünschen, dass die Schwiegermutter bald stirbt. So etwas kann und darf man sich aber nicht wünschen. Kein Wunder, dass sein Gehirn tagtäglich Alarm schlägt. Also was hat Paul nun gemacht, um das Problem zu lösen? Schritt 1 war, herauszufinden, welches Thema den Stress auslöst. Schritt 2 war, den Stressauslöser einem bestimmten Schmerz zuzuordnen. Das hat Paul schon mal geschafft. Er weiß nun, dass die Schwiegermutter, die die ganze Familie belastet, ihn ganz besonders quält und seine Rückenschmerzen immer wieder aufs Neue auslöst.

Leseprobe



Geheilt
Tamara Haas
tredition Verlag 2019
24,99 Euro

Nun wirst du dich fragen, was man in so einer ausweglosen Situation tun kann. Paul hat etwas Geniales gemacht, darum will ich dir das auf gar keinen Fall vorenthalten. Allein schon die Tatsache, dass ihn die Schwiegermutter mehrmals täglich am Telefon belästigt hat und er nicht in Ruhe arbeiten konnte, hat schon jede Menge Stresshormone ausgeschüttet. Er hatte bereits ein ungutes Gefühl, wenn er nur am Handy ihren Namen aufblinken sah. Also hat er folgerichtig entschieden, dass es nötig ist, sich selbst darauf hinzuweisen, dass die Schwiegermutter in Verbindung mit seinen Schmerzen steht. Daher hat er einfach ihren Namen in seinem Handy durch „Kreuzweh“ ersetzt. Weißt du schon, was jetzt passiert ist? Jedes Mal, wenn die Schwiegermutter erneut angerufen hat, erschien auf dem Display nun „Kreuzweh ruft an“. Nun musste er jedes Mal lachen, wenn sie angerufen hat. Somit hat er es geschafft, die Alarmreaktion des Stammhirns auszuschalten. Du kannst nämlich nicht gleichzeitig etwas lustig finden und dich davor fürchten. Also hat er die Ausschüttung der Stresshormone unterbunden, indem er „Spaßhormone“ ausgeschüttet hat. Er hat diese Lösung dann später noch adaptiert und verbessert, indem die Schwiegermutter einen eigenen personalisierten Klingelton bekommen hat, zur Erheiterung der gesamten Umgebung. Was aber noch passierte, war, dass er in diesem Moment die Macht bekommen hatte, zu entscheiden, ob er den Anruf annahm oder nicht. Er hat die Macht bekommen, zu entscheiden, dass er für „Kreuzweh“ jetzt gerade keine Zeit hat. „Kreuzweh“ ruft er dann zurück, wenn er die Zeit und die Nerven dafür hat. So hat Paul sein Leben komplett verändern können, ohne etwas an der eigentlichen Situation ändern zu müssen. Du siehst also: Selbst in einer solch ausweglosen Situation kannst du dein Leben trotzdem komplett zum Positiven verändern. Aus dieser Situation heraus lernst du dann künftige Probleme ganz anders zu betrachten. Wenn du nur ein paar Mal die Erfahrung gemacht hast, dass du Probleme lösen kannst, die zu Beginn unveränderbar erschienen, gibt es irgendwann einmal nichts mehr, mit dem du nicht selbst fertig wirst. Du lernst, wie man nicht länger Opfer seiner Schmerzen ist, sondern die Macht über die Situation gewinnt.

Geschafft



Wie du dein
Leben nachhaltig
änderst

J. Tamara Hoes

TAMARA HAAS
AUTORIN

TAMARA
HAAS

LESEPROBE -
GESCHAFFT

Sei immer dein eigener Cheerleader!



Rola el Halabi



Leseprobe



Geschafft
Tamara Haas
tredition Verlag 2019
22,99 Euro

"Geschafft" versteht sich als das Nachfolgebuch von "Geheilt". Wie verändere ich mein Leben in jeder Hinsicht? Was sind die geheimen Mittel und Strategien der erfolgreichen Menschen? Egal ob körperliche, psychische, familiäre, berufliche oder finanzielle Probleme. Du kannst alles ändern! Du musst nur wissen wie! Dieses Buch zeigt dir ganz klar was du tun kannst und musst! Niemand außer dir kann es tun! Niemand außer dir wird es tun!

Probleme definieren

Wer hat heutzutage denn keine Probleme? Jeder hat sein Päckchen zu tragen. Aber die Menschen, die täglich bei mir in der Ordination auftauchen, haben sich dafür entschieden, etwas zu ändern. Nur alleine dadurch, dass sie bei mir durch die Türe kommen, machen sie die ersten drei Schritte. Erstens haben sie erkannt, dass etwas nicht in Ordnung ist. Zweitens haben sie die Entscheidung getroffen, dass es reicht und sie sich nicht weiterhin in ihrem Leben einschränken lassen möchten. Nachdem sie sich bewusst gemacht haben, dass sie ihr derzeitiges Problem nicht alleine beheben können, haben sie sich Hilfe bei einem Experten gesucht.

Das ist mehr, als die meisten Menschen mit Problemen bereit sind, zu tun. Du selbst hast ebenfalls schon Schritte gesetzt und dazu möchte ich dir von Herzen gratulieren. Du hast erkannt, dass du ein Problem hast und bist nun auf der Suche nach Hilfe. Dieses Buch wird dir helfen, zu analysieren, was dein Problem und die Ursache dafür ist, und darüber hinaus, wie du selbst etwas verändern kannst. Ich möchte an dieser Stelle aber schon ein erstes Mal ganz bewusst empfehlen, dir einen Coach zu suchen, sobald du die Art deines Hauptproblems definiert hast. Jemand, der es sich zur Berufung gemacht hat, Menschen in einem bestimmten Bereich zu helfen und sich darauf entsprechend professionell spezialisiert hat. Jeder Spitzensportler hat einen Coach, einen Trainer, dessen Aufgabe es ist, die Schwachstellen seiner Schützlinge zu erkennen, diese aufzuzeigen und anschließend so zu bearbeiten, dass sie kein Problem mehr darstellen. Also ist der erste und grundlegendste Schritt für dich, herauszufinden, wo dein Hauptproblem liegt, damit du weißt, welchen Profi du dir als Coach suchen solltest. Wenn du dir überlegst, worüber die Leute in deiner Umgebung so jammern, wirst du feststellen, dass man das in drei große Themenbereiche einteilen kann. Körperliche Probleme wie Schmerzen, Krankheiten und Verletzungen. Probleme, die sehr stark auf die Psyche wirken, wie Stress, Depressionen, Angst vor oder um etwas und Wut über etwas. Und zu guter Letzt finanzielle Probleme wie Schulden, zu viel Arbeit, die sie nicht reduzieren können, weil sie das Geld brauchen, Sorgen um die Pension und jedes Thema, das in Verbindung mit der eigenen Versorgung oder der Versorgung ihrer Familie steht.

Leseprobe



Geschafft
Tamara Haas
tredition Verlag 2019
22,99 Euro

Als Physiotherapeutin lande naturgemäß in erster Linie Menschen wegen ihrer körperlichen Probleme bei mir. Ist ja auch logisch, dass ich mit einem Finanzproblem nicht zum Physiotherapeuten renne, sondern eher zum Schuldenberater. Ich hole also meine Patienten alle bei ihrem Hauptproblem „Schmerz“, „Verletzung“ oder „Bandscheibenvorfall“ ab. Wenn ich mich aber rein auf die Schmerzausschaltung an einer Stelle fokussiere, werden meine Patienten bald wieder vor meiner Türe stehen, weil ich eben nur eine Komponente behandelt habe und nicht alle drei. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen wirklich zu helfen und nicht nur ein einzelnes Alarmsignal zu übertünchen. Das wäre so, als würde bei dir im Auto die Motorkontrollleuchte aufleuchten und du überklebst sie mit schwarzem Klebeband, damit damit du das Leuchten nicht mehr sehen musst. Also lass uns zuerst herausfinden, welche Hauptkategorie bei dir Alarm schlägt. Wo passt etwas nicht in deinem Leben? Was ist nicht so, wie du es dir vorstellst?

Finde heraus, was dein Hauptproblem ist!



Tamara Haas

Das Wartezimmerbuch

Lila & Junge

TAMARA HAAS
AUTORIN

TAMARA HAAS

LESEPROBE - DAS WARTEZIMMERBUCH

*Jeder hat das Recht einen Blick in das
Gehirn seines Behandlers zu werfen.*



Tamara Haas

Leseprobe



Das Wartezimmerbuch
Tamara Haas
story.one publishing 2020
14,00 Euro

Im Wartezimmer deines Behandlers ist es langweilig? Dann ist dieses Buch perfekt! Das Wartezimmerbuch! Eigentlich sollte jeder Arzt oder Therapeut ein eigenes schreiben, damit die Menschen, die zu ihm kommen, sich nicht nur die Zeit vertreiben können, sondern auch einen Einblick in das Gehirn des Behandlers bekommen. Ich finde das nur fair, wenn man rechtzeitig vorher noch die Flucht ergreifen kann, wenn das Gegenüber nicht so tickt wie man sich das erhofft hat. Die Menschen, die bei mir Hilfe suchen, bekommen hiermit diese Chance.

Lei(t)d befreit

Ich liebe meine Patienten.

Die Leit mog i ned.

Obwohl genaugenommen habe ich keine Patienten, denn zu mir kommen ja nur Menschen die es satt haben Patient zu sein. Aber das ist eine andere Geschichte.

Kennst du "Leit"? Also Leute, wenn die bei der Tür reinkommen geht das Licht aus und die Sonne unter. Mein Mann sagt in so einem Moment immer: "Schutzschilde hochfahren!" Und recht hat er. Menschen die ganze Zeit jammern aber eigentlich gar keine Hilfe wollen. Sie wollen nur ihren Müll bei dir abladen und hoffen dass du zurückjammern damit dann ihr Lieblingsspiel beginnen kann. Wer ist ärmer? Wem gehts schlechter? Egal wie schlimm das ist was du ihnen jetzt präsentierst, ihr Schicksal ist auf jeden Fall schlimmer! Von Beruf Opfer!

Wie damals auf unserer Hochzeitsreise. Malediven. So schön wie auf den kitschigsten Postkarten. Sandstrand, Sonne, Meer. Zur Krönung noch ein österreichischer Küchenchef! Jeden Tag dreimal ein Buffet dass sich die Balken biegen in sensationeller Qualität! Ich war so begeistert! Ich meine, flieg mal bis auf die Malediven und bekomm' dann dort den besten Kaiserschmarrn den du je gegessen hast, mitten im indischen Ozean! Wenn das nicht absolut der Hammer ist dann weiß ich auch nicht.

Da vernehme ich doch ernsthaft hinter mir eine Stimme die sich beschwert:"Jeden Tag gibt's hier dasselbe zu Essen!"

Echt jetzt?!? Ich spüre wie es in mir hochsteigt ...

Leseprobe



Das Wartezimmerbuch
Tamara Haas
story.one publishing 2020
14,00 Euro

"Da ist sind täglich 20 Meter Buffet im Sandstrand aufgebaut! Was kann denn bitte der Küchenchef dafür dass du Grantscherm jeden Tag nur Hendl frisst!?" Nein das sage ich natürlich nicht laut. Das war noch die Zeit in der diese kleine Stimme in meinem Kopf gesagt hat: "Tamara, denken ist ohne Ton! Sag es nicht!" Oder vielleicht war es an diesem Tag auch mein Mann

Ich habe mich gerade halbwegs wieder eingekriegt da schiebt die Stimme auch schon den nächsten unfassbaren "Leit"-Spruch hinterher: "Und heiß ist heut' auch schon wieder so!"

Jetzt ist es ganz aus mit mir. Ich wünsche mit sofort Monika Gruber an meine Seite, die eine ihrer legendären Schimpftiraden loslässt! "He! I glaub dir brennt da Huat! Du bist auf den Malediven du Depp! Auf einer Insel im indischen Ozean! Du host mehrere tausend Euro zoit dass do mindestens 30 Grad hot!"

Ja nicht mal im Paradies bist sicher vor "de Leit". Die finden sogar hier dauernd etwas dass sie schlecht reden können.

Früher hat mich das wahnsinnig gemacht. Bis ich heraus gefunden habe, dass es sich leichter lebt wenn man sein Leben von solchen Menschen befreit. Bist "Leitbefreit" lebst automatisch Leid befreit!

Mein Trick? Ich lasse mir Situationen nicht mehr vermiesen sondern ich sehe zu wie in einer Komödie. Dann muss ich automatisch lachen, denn eigentlich ist das ja so grotesk dass es schon wieder lustig ist. Wie war das nochmal?

Komödie = Drama + Zeit

Ich muss nur den Faktor Zeit so klein wie möglich machen und schon habe ich Spaß statt mich zu ärgern!

Manchmal denke ich jetzt einfach laut, und andere lachen mit.

EXPERTEN
PORTAL

VON DEN
BESTEN
EXPERTEN
PROFITIEREN

INSPIRATION • INSIGHTS • IMPULSE
BAND 1

MIT EINEM
VORWORT VON
HERMANN SCHERER

GOLDEGG

TAMARA HAAS
AUTORIN

TAMARA HAAS

LESEPROBE -
VON DEN BESTEN EXPERTEN
PROFITIEREN

Erfolg ist, wenn man's trotzdem macht!

Tamara Haas

Leseprobe



Von den besten Experten
profitieren
Tamara Haas Co-Autorin
Goldegg Verlag 2020
24,95 Euro

Erfolg ist...

...wenn man's trotzdem macht.

Mit ungefähr 10 Jahren habe ich erstmals die Diagnose schweres Asthma als Folge von vielen Lungenentzündungen und eitrigen bronchitischen Erkrankungen bekommen. Später erweiterten die Ärzte die Diagnose noch auf eine eingeschränkte Lungenfunktion von nur 70 % und prophezeiten mir niemals ohne Probleme und schon gar nicht ohne Medikamente Sport machen zu können. Da ich sehr autoritär erzogen wurde und in einem Umfeld aufgewachsen bin in dem man Hierarchien nicht in Frage stellt und schon gar nicht, wenn man in der Nahrungskette ganz unten steht, habe ich dies als unumstößliche Tatsache anerkannt.

In einer für mich sehr schweren Zeit mit vielen persönlichen Schicksalsschlägen, hatte ich dann zu allem Übel mit 14 Jahren einen schweren Schienfall. Ich habe auch bei dieser Gelegenheit wieder lernen dürfen, dass sich niemand um deine Schmerzen, Ängste und Folgen für dein Leben schert, wenn du ein junges unbedeutendes Mädchen bist, das keinerlei Macht, Geld oder Einfluss besitzt. Ich musste damals den absoluten Worstcase der Kassenmedizin durchlaufen. Das Endergebnis war, dass mir nach 1 Woche Höllenschmerzen der Chirurg fast schon vorwurfsvoll prophezeit hat, dass ich mein Bein nie wieder normal werde verwenden können. Mein Oberschenkel war gerade noch so dünn wie mein Unterarm heute. Ich konnte die Muskulatur darin nicht ansteuern. Mein Knie hingegen war so groß wie ein Handball und lies sich kaum 20° bewegen. Ich hatte Tag und Nacht unsagbare Schmerzen, aber wer glaubt schon einer 14-Jährigen, dass da etwas nicht stimmt? Richtig! Niemand! Denn du bist einfach wehleidig und außerdem versaust du gerade die Erfolgsstatistik des lieben Herrn Oberarztes. Nachdem mich der zuständige Gott in Weiß an jenem Tag zum Krüppel erklärt hat, war mein Leben für mich gelaufen. In meiner Realität war meine Lunge kaputt und mein Bein auch. Darüber hinaus war mein Knie nun durch riesige hässliche Narben entstellt und in Kombination mit den Schrauben in meinem Bein, hat mir in der Schule den Spitznamen Frankenstein, auch liebevoll Frankie, eingebracht.

Leseprobe



Von den besten Experten
profitieren
Tamara Haas Co-Autorin
Goldegg Verlag 2020
24,95 Euro

Dann trat meine Physiotherapeutin in mein Leben und sollte alles an jenem Tag mit nur zwei Sätzen für immer verändern. „Was auch immer der Arzt dir prophezeit hat, er kann nicht in die Zukunft sehen, er ist schließlich kein Hellseher! Niemand weiß wie weit du kommen kannst, also fangen wir einfach einmal an.“ Das war unglaublich für mich in diesem Moment! Hat sie gerade ernsthaft gesagt der Arzt liegt falsch? Eine Diagnose ist nicht unumstößliches Gesetz? Das war zu schön um wahr zu sein und ich habe mich brav meiner Erziehung gemäß geweigert es zu glauben. Aber sie sollte recht behalten. Mit jedem Fortschritt der laut Arzt nie hätte passieren dürfen, schöpfte ich mehr Hoffnung und gleichzeitig wecke sie den Ehrgeiz und die Rebellin in mir. Ich konnte gegen Ende der Therapie nicht einfach nur gehen, sondern sogar ein Runde in der Wiese laufen. Ich weiß nicht wer von uns beiden in diesem Moment mehr vor Freude geweint hat.

Tamara Haas
sieht mit Freude
Ihrem Auftrag entgegen!



TAMARA HAAS
PODCAST

NÄCHSTES PROJEKT

Freuen sie sich bereits jetzt auf den
PODCAST von

Tamara Haas im Herbst 2021!



TAMARAHAAS
www.tamarahaas.com