

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 6: Mundgeruch : nein danke!  
  
**Artikel:** Die Macht der Gefühle  
**Autor:** Herzog, Dagmar / Görner, Bernd  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554812>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Macht der Gefühle

**Wo wir auch sind und was wir auch tun, wir fühlen uns immer – wir sind traurig, fröhlich, ärgerlich usw. Es ist immer ein Gefühl, was unser Handeln begleitet, auch wenn wir uns selbst für eher sachlich orientierte, rationale Menschen halten. Wie oft haben wir uns schon vorgenommen, in Stresssituationen gelassener zu reagieren? Unsere Ängste endlich in den Griff zu bekommen? Trotz besseren Wissens verhalten wir uns immer wieder gleich.** Die Trainerin und Autorin Dagmar Herzog hat eine Methode entwickelt, mit der Menschen lernen können, auf ihre Emotionen Einfluss zu nehmen und so nachhaltig ihr Leben verändern können. GN-Mitarbeiter Bernd Görner traf Dagmar Herzog in ihrem Seminarzentrum in München und hat sie gefragt, wie Gefühle unser Leben bestimmen und wie wir mit ihrer Methode zu einem harmonischen und gesunden Dasein kommen können.

In jeder Lebenskrise steckt immer eine Entwicklungs chance.

**GN:** Welche Rolle spielen Gefühle in unserem Leben, wieso, meinen Sie, bestimmen sie unser Leben?

**Dagmar Herzog:** Wir glauben, Wesen mit einem freien Willen zu sein. Das stimmt aber nur bedingt. Stellen Sie sich vor, Sie liegen abends im Bett, sind müde und gerade dabei einzuschlafen. Plötzlich fällt Ihnen ein, dass Sie etwas elementar Wichtiges vergessen haben. Der Schreck schiesst Ihnen in alle Glieder. Sie sitzen aufrecht im Bett, mit angehaltenem Atem und klopfendem Herzen, hellwach! Und dann wird Ihnen plötzlich klar, dass Sie sich im Tag geirrt haben. Sie atmen tief durch und spüren, wie sich die Spannung in Sekunden auflöst und erleichtert schlafen Sie ein. Situationen wie in diesem Beispiel erleben wir – vielleicht in weniger extremer Form – täglich

viele Male. Wir haben Gefühle, die mit unserer direkten Lebenssituation – im Beispiel: ich liege friedlich im Bett – nichts zu tun haben und uns trotzdem dominieren. Die Ursachen für unsere Gefühle liegen nicht aussen, sie ent-

## Dagmar Herzog



Dagmar Herzog betreibt seit mehr als 20 Jahren Emotionsforschung und ist bekannt geworden durch die Entwicklung ihrer eigenen emotionalen Trainingsmethode. Sie hat mehrere Bücher geschrieben und bildet Ärzte, Heilpraktiker und Psychotherapeuten in ihrer Methode aus.

Weitere Infos: Dagmar Herzog GmbH  
Wörnbrunnerstr. 40a, D 82031 Grünwald  
Tel. ++49 (0)89 649 62 290  
[www.dagmarherzog.de](http://www.dagmarherzog.de)

Bücher/Doppel-CDs von Dagmar Herzog:  

- «Die Kraft der Emotionen», Gräfe u. Unzer, 2001, kart., 144 S., ISBN 3-908492-66-1, Euro 15.90/CHF 29.–
- 2 Übungs-CDs «Die Kraft der Emotionen», Euro 25.90/CHF 43.60
- «Schlank für immer trotz Diätverbot» Nymphenburger, 2003, 159 S., geb., ISBN 3-485-00973-3, Euro 16.90/CHF 33.60
- Doppel-CD «Schlank für immer» Euro 24.90
- «Nichtraucher, ohne Entzugserscheinungen, ohne Gewichtszunahme und für immer», Nymphenburger, 2003, geb., 142 S., ISBN 3-485-00974-1, Euro 16.90/CHF 33.60
- 2 Übungs-CDs «Nichtraucher, ohne Entzugserscheinungen», Euro 24.90

stehen nirgendwo anders als in uns selbst. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen, dass nur wir selbst Wut, Angst, Stress und persönliche Verletzungen produzieren. All diese Gefühle sind subjektive Empfindungen, die uns die Situation, in der wir uns jeweils befinden, bewerten lassen.

**GN:** Was passiert mit uns in solchen Momenten?

**D. Herzog:** Biochemisch gesehen ist jedes Gefühl eine Hormonausschüttung. Was wir als Angst erleben, ist die Wirkung von Stresshormonen, die das Herz rasen lassen, die Muskulatur anspannen und den Atem einengen. Normalerweise sollten wir jetzt kämpfen oder flüchten – wie es zu Jäger- oder Sammlerzeiten notwendig war. Diese Stresshormone waren früher sehr nützlich, sie haben unsere Kraft für Kampf oder Flucht um ein Vielfaches erhöht. Unsere heutige Lebenssituation hat sich jedoch sehr verändert. Wenn Sie sich über Ihren Chef ärgern, dann steht kein Löwe an Ihrem Schreibtisch, gegen den Sie kämpfen können oder vor dem Sie flüchten müssen. Die Stresshormone können also nicht durch körperliche Aktionen abgebaut werden. Sie bleiben im Körper und machen uns krank.

Nicht positiv denken,  
sondern positiv fühlen ist wichtig.

**GN:** Hormonausschüttung, wie hat man sich das genau vorzustellen?

**D. Herzog:** Zu jedem Gefühl, egal ob Angst, Eifersucht, Wut, Hass oder Liebe wird in unserem Körper ein ganzer Hormoncocktail ausgeschüttet, der jeweils typische Symptome auslöst. Negative Gefühle produzieren Stresshormone, positive Gefühle setzen Glückshormone frei und lösen Stresshormone auf. Werden zum Beispiel Melatonin, Acetylcholin, Kinnine und Noradrenalin ausgeschüttet, dann fühlen wir uns ängstlich, unruhig und einsam und wollen uns am liebsten im Bett verkriechen. Jeder äußere Reiz löst ein hochkomplexes Geschehen im Körper aus. Wir haben zwei Zentren im Gehirn: ein rationales und ein emotionales. Unser emotionaler Gehirn-Speicher,

Loslassen bedeutet Freiheit.  
Festhalten, abhängig sein.

das limbische System, hat für positive und negative Erfahrungen und Programme jeweils einen speziellen Speicherplatz, der je nach Gefühl angesprochen wird und die zugehörigen Programme abspeichert.

**GN:** Welche Rolle spielt dabei das Unterbewusstsein?

**D. Herzog:** Das Unterbewusstsein ist der Ort unserer Gefühle, Erinnerungen, Vorstellungen, Eindrücke, Instinkte und Intuitionen, die im Moment nicht aktiv oder uns überhaupt nicht bewusst sind. Unsere gefühlsmäßigen Reaktionen aktivieren – viel schneller als wir denken können – «Programme», die in unserem Unterbewusstsein vorhanden sind. Gedanken, Gefühle und Handeln werden von diesen emotionalen Informationen gesteuert. Im emotionalen Zentrum unseres Gehirns werden die Situation, das Gefühl und die dazugehörige Zusammensetzung des Hormoncocktails gespeichert und in der Folge immer wieder abgerufen, wenn wir eine weitgehend übereinstimmende Situation erleben. Je häufiger eine bestimmte Emotion und der dazugehörige Hormoncocktail abgerufen werden, desto mehr verselbständigt sich das dazugehörige «Programm», das den Menschen ohne seinen Willen steuert. In der Regel werden diese Programme bereits in der Kindheit erlernt und bilden die Basis für den Gefühlsaufschauft jedes Menschen.

**GN:** Welche Bedeutung haben diese Programme für unser Verhalten?

**D. Herzog:** Unser Verhalten wird bestimmt von unseren Gefühlen. Unsere Gefühle werden durch ganz alte Muster geprägt, die wir aus unserer Vergangenheit mitbringen, aber unser Verhalten von heute bestimmen. Und das ist genau das Problem. Wir reagieren oft nicht angemessen in einer Situation, sondern aus unseren alten Verhaltens- und Gefühlsmustern heraus. Und das bedeutet häufig, dass wir an sich neutrale Situationen negativ erleben, weil unser Körper von Stresshormonen überflutet wird.

**GN:** Und welche Folgen haben diese Gefühlsprogramme für uns?

**D. Herzog:** Die Folgeerscheinungen der Glückshormone kennen wir alle. Wenn wir beispielsweise verliebt sind, haben wir das Gefühl, dass uns die Welt zu Füßen liegt. Alles, was wir anpacken, gelingt uns mühelos. Die Probleme werden von negativen Gefühlen verursacht. Zum Beispiel Angst führt, unabhängig von ihrer Ursache, zu einer Ausschüttung von Stresshormonen. Die Folge ist u.a. eine Schwächung des Immunsystems, Antriebsschwäche, eine Unterversorgung der inneren Organe. Negative Folgen können ganz konkret Ess- und Schlafstörungen sein. Oder auch Suchterkrankungen und Depressionen. Letzteres sind im Grunde genommen verzweifelte Versuche, Stresshormone abzubauen und traumatische Erlebnisse zu verarbeiten. Durch das gezielte Arbeiten mit Emotionen werden z.B. Stoffwechsel, Magen-, Darm- und Nierenfunktion

stark angeregt, die Haut wird besser durchblutet, und man ist voller Energie.

**GN:** Können wir auf diese Programme aktiv Einfluss nehmen?

**D. Herzog:** Ja, wir können unsere Emotionen trainieren, indem wir diese unterbewusst ablaufenden Programme verändern. Allerdings kann diese Veränderung nicht über den Verstand geschehen. Da sie im emotionalen Zentrum abgespeichert sind, können sie nur über neue, entgegengesetzte emotionale Informationen verändert und mit der Zeit gelöscht werden. Um negative Verhaltensmuster ändern zu können, ist es entscheidend zu erkennen, welche Situationen dabei als Auslöser dienen. Auf dieser Basis kann man dann neue Bilder entwickeln.

Unterbewusste Programme sind alte Konditionierungen.

**GN:** Wie sieht das ganz praktisch in Ihrer Arbeit aus?

**D. Herzog:** Zunächst einmal analysiere ich zusammen mit der jeweiligen Person, was genau sie oder ihn schmerzt, frustriert oder ängstigt. Meist laufen vor dem inneren Auge Filme ab von Situationen aus der Vergangenheit oder Angst vor der Zukunft, die altbekannte Gefühle wecken. Jeder von uns trägt ja eine Vielzahl von Bildern in sich, die starke positive oder negative Gefühle auslösen. Nun haben wir nicht gelernt, dieses enorme Potential zu nutzen und die Bilder abzurufen, um gezielt positive Bilder zu spüren und daraus Kraft zu schöpfen. Genau diese Quellen des Glücks werden durch mein Emotionales Training angezapft. Die Menschen lernen bei mir, wie sie eine «hormonelle Glücksdusche» nehmen können und in das Reich ihrer positiven inneren Bilder eintauchen können.

**GN:** Mit welchen Mitteln arbeiten Sie?

**D. Herzog:** Ein wichtiges Element in meinem Programm bildet die Arbeit mit entgegengesetzten, emotionalen Informationen, die negative Verhaltensmuster auflösen. Zusätzlich arbeite ich mit emotionalen Affirmationen. Das sind Glaubenssätze, die ich mit meinen



Das Glück kann man nur in sich selbst entdecken.

Klienten individuell erarbeite und die eine positive innere Haltung oder ein Ziel einprägsam und klar formulieren. Mit ihrer Hilfe können innere Denkmuster verändert und eine kraftvolle, innere Stimme installiert werden. Wichtig dabei ist zu wissen, dass unser Unterbewusstsein nur glaubt, was wir auch selber glauben. Es nimmt nur das an, was wir fühlen.

Wir sind das, was wir fühlen.  
Stärker fühlen, heisst stärker leben.

**GN:** Wie kann solch ein Glaubenssatz aussehen?

**D. Herzog:** Das möchte ich gerne anhand eines Beispiels erläutern: In eines meiner Schlankheitsseminare kam einmal eine Frau mit 30 kg Übergewicht. Sie hatte versucht, mit Hilfe der Affirmation «Ich liebe mich, so wie ich bin» ihrem Leben eine positive Wendung zu geben. Doch jedes Mal, wenn sie morgens verquollen und ungeschminkt vor dem Spiegel stand und ihren ungeliebten Körper sah, streckte sie sich die Zunge heraus und dachte: «So hässlich, wie ich bin, kann man mich auch nicht lieben.» Die Aussage kam ihr verlogen und lächerlich vor. Sie erlebte bei dieser Aussage keine Glücksgefühle, sondern Widerspruch. Mit ihr habe ich einen neuen Glaubenssatz erarbeitet, der lautete: «Ich bin auf dem Weg, mich anzunehmen.» Diese Formulierung konnte sie gut akzeptieren, an sie konnte sie glauben. Das Unterbewusstsein nimmt nur an, was wir auch fühlen können. Es steht ja schon in der Bibel: «Dir geschieht nach Deinem Glauben!»

**GN:** Sie arbeiten auch mit Musik. Welche Rolle spielt diese bei Ihrer Arbeit?

**D. Herzog:** Ich benutze Musik sozusagen als Filmmusik, um neue innere Bilder zu installieren und zu verstärken. Ich habe sie speziell komponieren und produzieren lassen für die von mir entwickelten fünf «Harmonys». Das sind archaische Sehnsuchtsbilder, die starke Gefühle erzeugen. Die Musik, die dramaturgisch genau auf die Texte komponiert ist, verstärkt das emotionale Erleben. Und diese starken Gefühle sind wesentlich für die Aus-

Inneren Frieden zu finden heisst,  
anderen zu vergeben.

schüttung von Glückshormonen, die jeweils zu einem neuen Wohlbefinden führt und notwendig ist, um die neuen «Programme» im emotionalen Zentrum des Gehirns zu verankern. In den Seminaren werden dafür die Grundsteine gelegt und im täglichen Üben im Alltag sozusagen das neue Haus gebaut. Die Erfahrung hat gezeigt, dass bei täglichem Training etwa sechs Monate benötigt werden, um die alten, negativen Programme endgültig zu löschen und die neuen Positiv-Programme zu installieren.

**GN:** Mit welchen Problemen kommen die Menschen zu Ihnen?

**D. Herzog:** Das ist ganz unterschiedlich. Ich arbeite ja auch mit unterschiedlichen Seminarprogrammen. Angefangen habe ich mit meinem mentalen Schlankheits-Training. Später kam dann das Nichtraucher-Training dazu. In die offenen Seminare kommen Menschen, die unter Stress leiden oder ihre Ängste, Depressionen und Schlafstörungen überwinden wollen. Seit einiger Zeit biete ich auch für Vorstände und leitende Mitarbeiter in Wirtschaft und Industrie spezielle Firmenseminare an, unter dem Titel: «Durch die Kraft der Emotionen zum Erfolg». In diesem Frühjahr beginne ich in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med. Helmut Woelk, dem Ärztlichen Direktor der Universitätsklinik Giessen, eine Studie mit 100 Patienten der Gemünder Ersatzkasse (GEK), die unter verschiedenen psychosomatischen Beschwerden wie Herzrhythmusstörungen, Magen-Darm-Problemen und Tinnitus leiden. Ich freue mich besonders, dass die Wissenschaft und die Krankenkassen seit einiger Zeit auf die Erfolge meiner Methode aufmerksam geworden sind und dort die Überzeugung immer mehr wächst, dass der Patient durch meine Methode eine echte Hilfe zur Selbsthilfe erhält.

• BG

Ärgern Sie sich nicht über Vergangenes –  
in der Zukunft werden Sie den Rest  
des Lebens verbringen.