



Daniela Meyersick

RAUS AUS DER ERSCHÖPFUNGS- FALLE

Vier **EINFACHE** Tipps
für mehr Kraft, Gesundheit und
Wohlbefinden!



Tatsächlich

EINFACH?

- Klein, aber OHO! (= EFFEKTIV)
- Für kompliziert ist keine Zeit
- Wissen ist Macht

Ja, ich habe mit Absicht das Wort „einfach“ benutzt. Warum? Ganz einfach ;-)

Da Du Dich für dieses Thema interessierst, vermute ich, dass Du ebenfalls unter Erschöpfung leidest und Dir sehnlichst wünschst, Dich endlich wieder wach, ausgeschlafen, gut gelaunt und „einfach gut drauf“ zu fühlen.

Für Programme, die kompliziert oder aufwendig sind, werden Dir ziemlich sicher Puste und Ausdauer fehlen.

Du brauchst jetzt **EINFACHE** Lösungen, die möglichst **EFFEKTIV** sind. Und Du brauchst Anregungen, die Du in Deinen ganz normalen Alltagswahnsinn integrieren kannst. Genau dafür findest Du in diesem kleinen Büchlein Anregungen.

Sobald Du wieder mehr zu Kräften gekommen bist, wird es Dir selbst ein tiefes Bedürfnis sein, Schritt für Schritt die „verrückten“ Dinge zu ändern, die Dir nicht gut tun.

*„Wahnsinn ist,
immer die gleichen Dinge zu tun
und andere Ergebnisse zu erwarten!“*

Albert Einstein



Erschöpfende Missstände

Bei einem Großteil meiner Patienten liegt das Hauptproblem ihrer Erschöpfung in einer fehlenden Balance. Das Verhältnis von Aktivität und Ruhe, Energieaufnahme und Energieeinsatz ist durch völlig überzogene gesellschaftliche Erwartungen aus dem Lot geraten. Die meisten fühlen sich wie in einem Hamsterrad, dem sie nicht entkommen können.

- **Finanzielle Verpflichtungen:** Bei vielen sind es die finanziellen Verpflichtungen, die sie in Gewohnheiten zwingen, welche ihnen auf Dauer nicht gut tun. Sie werden z.B. von der Angst getrieben, ihren Job zu verlieren, wenn sie nicht „funktionieren“ oder zwischendurch mal schlapp machen.

Wissenschaftler haben aber schon lange nachgewiesen, dass eine Ruhepause im richtigen Moment, wie ein Jungbrunnen wirkt. Wenn Mitarbeiter sich bei Bedarf eine kurze Auszeit nehmen können, sind sie anschließend wieder topfit und um ein Vielfaches produktiver. Vor allem spüren sie, dass in ihrer Firma der Mensch an erster Stelle steht. So bringen sie sich gerne mit ganzem Herzen und Begeisterung ein. Sie sind seltener krank, da zufriedener. Frei verfügbare Ruhepausen wären also ein Gewinn für beide Seiten. Es gibt aber durchaus schon Firmen, die ihren Mitarbeitern diese Möglichkeit geben.

- **Stress:** In unserer leistungsorientierten Welt, die von ständiger Reizüberflutung geprägt ist, geraten Menschen schnell in einen Erschöpfungszustand.

Ein chronisch erschöpfter Mensch, der nicht einmal mehr Kraft für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens aufbringt, hat für gar nichts mehr 100% zur Verfügung. Nun beginnt ein Teufelskreis.

Der Mensch gerät in einen Überlebensmodus. Er hat durch die Erschöpfung zunehmend das Gefühl, dass er den Anforderungen nicht mehr gerecht wird. Diese Angst erzeugt Stress. Stress wiederum verhindert, dass der Körper Nährstoffe optimal aufnehmen und verwerten kann. Ebenso schwächt Stress die Immunabwehr und Regeneration des Bodys. Die Erschöpfung nimmt zu.

- **Unerfüllende Jobs:** Unglaublich viele berufstätige Menschen sind in ihrem Job nicht glücklich. Sie warten schon am Montag auf den Freitag und hangeln sich von Urlaub zu Urlaub. Sie arbeiten nur, weil sie das Geld brauchen, nicht, weil sie von ihrer Arbeit begeistert sind. Allzu oft wird diese schmerzhaft innere Leere und fehlende Begeisterung durch Essen, Alkohol oder andere Süchte betäubt.

Wenn wir etwas nicht gerne machen, fehlt uns das innere Feuer, welches uns ungeahnte Kräfte verleiht und wahrlich zu Superhelden werden lassen kann. Statt das Gefühl zu haben, ein Teil von etwas Großartigem zu sein, überreden wir uns, etwas zu tun, was wir eigentlich gar nicht wollen. Das kostet richtig viel Energie!

- **Mütter:** Junge, berufstätige Mütter haben heute ein Programm zu absolvieren, das es wirklich in sich hat: Kinder fertigmachen, wegbringen, die Arbeit ebenso gut wie alle anderen erledigen (auch wenn man mal wieder eine schlaflose Nacht hatte), der Haushalt darf natürlich nicht zum Chaos-Planeten mutieren, die Partnerschaft gerät schnell ein „wiiinziges“ Bisschen in Vergessenheit, und nebenbei wollen die soziale Kontakte ja auch noch gepflegt werden - und am besten ist man in allen Punkten perfekt. Weißt Du was? DAS GEHT GAR NICHT!!!





Nicht berufstätige Mütter haben aus einem ganz andern Grund Stress - sie sind ziemlich alleine auf weiter Flur. Denn die meisten Mütter gehen nach einem Jahr wieder arbeiten.

Wir Frauen sind aber von unserer Ur-Energie her keine Einzelkämpfer. Wir brauchen die Gruppe, die Sippe. Wir brauchen das Gefühl in der Gemeinschaft einen Platz zu haben. Wir brauchen das Gefühl anerkannt zu werden und uns sicher und geborgen zu fühlen. Frauen brauchen den Austausch, das Gespräch. (In dem Buch „Männer sind anders, Frauen auch“ von John Gray wird das sehr schön beschrieben).

Diese instinktiven Gefühle können wir ebenso wenig beiseite schieben, wie die Ausschüttung von Stress, wenn uns Gefahr droht. Der Instinkt ist ein tiefgehender Impuls mit mehr Einfluss auf unser Leben als unser Verstand. Doch leider sind Mütter, die 3 Jahre intensiv mit ihren Kindern verbringen wollen, inzwischen fast Außenseiter und haben ständig das Gefühl, sich rechtfertigen zu müssen.



- **Empathie-Genies:** Menschen in sozialen Berufen werden aufgrund ihrer großen Empathie gnadenlos ausgenutzt. Sie haben nur zwei Möglichkeiten: sie können dieses perverse Spiel mitspielen oder müssen ihrer Berufung kündigen - denn Patienten oder andere hilfsbedürftige Menschen werden sie definitiv nicht hängenlassen. Das bringen diese Menschen nicht übers Herz. Die profitgeilen Geier in den Chefetagen wissen das nur zu gut!
- **Wissens-Konkurrenten:** immer mehr Studenten, junge Menschen, die vor Energie und Schwung nur so strotzen sollten, brechen nach ihrem Abschluss mit einem Burnout zusammen. Warum? Weil sie ständig über ihre Grenzen gehen mussten, um zu den Besten zu gehören. Getrieben werden sie von der Angst, andernfalls später keine Chance zu haben.

- **Zeitdruck:** chronischer Zeitmangel sorgt dafür, dass **Fast Food** Produkte leider für viele nicht mehr wegzudenken sind. Diese Mogelpackungen sind aber keine Energiespender. Es sind dickmachende Füllstoffe, die das Hungergefühl für einen Moment stillen. Nach einiger Zeit merkt Dein Körper, dass er das Zeug nicht gebrauchen kann. Er hat schließlich lebenswichtige Jobs zu erledigen. Für diese benötigt er qualitativ hochwertige und **NATÜRLICHE** Stoffe. Albert Einstein sagte schon: „Eines Tages werden die Menschen immer dicker sein, aber ihre Zellen werden innerlich verhungern.“
- **Mangelware:** Die Regale der Lebensmittelketten fließen über von Produkten, die aus Chemie statt aus Naturprodukten bestehen. Das ist minderwertiges Essen, wenn es darum geht, unserem Körper wertvolle Baustoffe zu liefern. Es hilft beim Überleben, aber es gibt nicht genügend Kraft, um wirklich **WILD ZU LEBEN!**

Meine Großmutter ließ früher, in Erinnerung an die Kriegs- und Nachkriegsjahre, gerne folgenden Satz fallen: „Wir hatten zu viel zum Sterben, aber zu wenig zum Leben“.

Seit über 70 Jahren ist Frieden, doch die Menschen fühlen sich erschöpft wie in der Nachkriegszeit. Da stimmt doch was nicht!

Wie schön, dass Du zu denen gehörst, die diesem kranken System entkommen und **ihr Leben rocken wollen!** Du findest hier eine einfache und praktikable Anleitung, um aus diesem System auszusteigen - auf eine sehr sanfte und doch höchst wirkungsvolle Weise.

Ich wünsche Dir dabei viel Spaß!



Ausstieg ins Wohlbefinden

STRESS ALS LEBENSRETTER

Werden in Deinem Organismus Stresshormone ausgeschüttet, dann glaubt Dein Body, dass Lebensgefahr besteht. Und wenn es gefühlt um **Leben oder Tod** geht, dann sind **Verdauung** und **Regeneration** absolut zweitrangig. Du musst kämpfen oder fliehen. Das hat Priorität 1. Du brauchst also viel Blut und Energie in Deinen Armen und Beinen.

Zusätzlich sind gute Reflexe wichtiger als kreatives Denken. Deshalb übernimmt Dein Stammhirn die Führung. Das Stammhirn wird auch **Reptilienhirn** genannt, was bedeutet, dass Du Dich bei Gefahr leider der Intelligenz einer Schildkröte nährst - oder eines Dinosauriers ;-)

Die Großhirnaktivität, welche im Prinzip unser „Menschsein“ ausmacht, wird heruntergefahren. Dir unterlaufen immer mehr Fehler. Nun haderst Du wahrscheinlich mit Dir selbst und verlierst weitere kostbare Energie.

Dabei hat dieser wunderbare Stressmechanismus ursprünglich dafür gesorgt, dass es die Menschheit überhaupt noch gibt. Er ist überlebenswichtig! Aber eben nur, wenn es WIRKLICH um Leben oder Tod geht.

Du kannst Dich mit einer simplen Frage wieder in Dein Großhirn zurückbringen. Frage Dich einfach:

„Geht es bei dieser Sache um Leben oder Tod?“





AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Ich breche unsere wundervollen und vielseitigen Körperabläufe jetzt ausnahmsweise auf eine ganz banale Ebene herunter. Natürlich sind Stress-Hormone, das Zentrale Nervensystem und viele andere Mechanismen und Organe beteiligt, wenn es um Stress geht. Doch im Prinzip läuft es auf Folgendes hinaus:

- ❖ Blut mit Sauerstoff und frischer Energie fließt bei Stress vermehrt in Arme und Beine
= **ÜberLeben**
- ❖ Blut mit Sauerstoff und frischer Energie fließt in „sicheren Zeiten“ durch die Organe
= **Wachstum**
= **NEUES Leben**

Also bitte alles zu seiner Zeit. Einen Kampf mit dem Säbelzahn tiger sollten wir nicht öfter, als UNBEDINGT nötig führen!!!

Für mich ist der heute übliche, moderne, chronische und völlig unnatürliche Stress das **Grundübel** fast aller Probleme. Er macht uns **manipulierbar**, **laugt aus** und macht die gesamte Menschheit **krank!**

4 SCHRITTE

ZUM AUSSTIEG

- 1. Schritt - Trenne Dich!
- 2. Schritt - Wähle weise
- 3. Schritt - Bewege Dich
- 4. Schritt - Der Geist muss mit

Hauptsache, die Richtung stimmt!

Ich werde Dir in den folgenden Kapiteln 4 Schritte vorstellen, die Dich darin unterstützen,

1. **schnell wieder zu Kräften zu kommen und**
2. **vor allem auch bei Kräften zu bleiben.**

Du siehst, dass mir **zwei** Punkte am Herzen liegen. Natürlich ist es wichtig, dass Du möglichst schnell mit möglichst wenig Aufwand wieder in Deine Kraft kommst. Ebenso wichtig ist es aber auch, dass Du Dich von den Gewohnheiten befreist, die Dich in Deine missliche Lage gebracht haben.

Erschöpfung ist nur ein Symptom. Es ist ein lästiges Symptom, ganz sicher - aber es ist nur ein Symptom. Auf dieses Symptom setzen sich andere Symptome drauf:

- Harte Muskeln, Verspannungen, Rückenschmerzen und entzündete Sehnen
- Eine schwache Immunabwehr mit Infektionen von Rachen, Darm, Unterleib etc
- Schleppende Regeneration und Erneuerung von Zellen und dadurch müde oder sogar kranke Zellen, die niemand von uns in seinem Körper haben möchte.

Aber all das sind nur Symptome.

Und so schlimm sie sein mögen - sie sind nicht das Problem!

Welche Ursache liegt ihnen zugrunde? Das ist die wirklich wichtige Frage. Wenn Du die Ursache Deiner Symptome nicht angehst, werden sich Therapeuten und Pharmazeuten über langfristige Einnahmen, und die Rentenkassen über jung sterbende Rentner freuen. Das ist ganz bestimmt nicht die Vision, die Du von Deinem Leben hast.

Die **alleinige Beseitigung von Symptomen ist also never ever eine nachhaltige Lösung.** Oder würdest Du das Tanklämpchen Deines Auto überkleben, weil Dich sein Leuchten nervt, anstatt dankbar über die Warnung zu sein und tanken zu fahren?

Freue Dich also auch auf die Tips zur Nachhaltigkeit.

1. SCHRITT

- Trenne Dich!

1. Schritt - Trenne Dich!

Nein - lach - nicht von Deinem Partner, Deiner Partnerin, sondern von Lebensmitteln, die den Namen LEBEN gar nicht verdient haben.

Wir dürfen niemals vergessen, dass wir natürliche Wesen sind. Unser Körper ist auf Produkte angewiesen, die auf diesem wundervollen Planeten auf möglichst natürliche Weise wachsen. Es gibt in unserer DNA keinen Bauplan für künstliche Produkte. Deshalb gibt es heute auch so viele Allergien, Autoimmun-Erkrankungen, chronische Erkrankungen und ... **ERSCHÖPFUNG**.

Industriell verarbeitete Nahrungsmittel sind für Deinen Körper Fremdstoffe. Sie sind voller unnatürlicher chemischer Kreationen, die auf diese Weise
in der Natur nicht existieren.

Diesen Kunstprodukten fehlen stattdessen **lebenswichtige natürliche** Stoffe wie

- Spurenelemente,
- perfekt aufeinander abgestimmte Mineralstoffe,
- Vitamine
- sekundäre Pflanzenstoffe
- und Lebensenergie (also die Kraft, die mit Hilfe von Licht und Wasser aus einem Samenkorn eine Pflanze werden lässt)

Diese Begleitstoffe sind in ihrer **Gesamtheit** wichtig, damit die Nährstoffe vom Körper erkannt und optimal weiterverarbeitet werden können. Nur wenn Dein Körper alles hat, was er braucht, kannst Du Dich wieder richtig lebendig und voller Lebenskraft fühlen.

Praxis Tipp!

DIE KUNST DER KLEINEN SCHRITTE:

- Suche Dir von Deinen Lieblingsnahrungsmitteln das heraus, dass die meisten Zusatzstoffe auf der Beschriftung stehen hat (z.B. Fertiggerichte).
- Mach Dich auf die Suche nach einer für Dich guten Alternative, die weniger Zusatzstoffe oder eventuell sogar gar keinen Klebezettel mehr hat, z.B. Gemüse, Obst, Nüsse.
- Wenn Du etwas gefunden hast, was Du Dir gut als eine gesündere Alternative vorstellen kannst, dann TRENNE DICH von Deinem **ersten** ungesunden Lieblingsnahrungsmittel.

Lass Dir bei diesem Prozess bitte Zeit. Gehe geduldig, gnädig und liebevoll mit Dir um, wenn Du inneren Widerstand verspürst. Alles, was bis zu diesem Moment **unbewusst** einen Platz in Deinem Leben hatte, hat seine Daseinsberechtigung. Für jede Entscheidung gab es einen guten Grund. Punkt.

Und jetzt hinterfragst Du einfach **wertfrei** und Schritt für Schritt die Gründe Deiner früheren Wahl. Vielleicht findest Du für Dich mit Deinem heutigen Wissen einen Grund, um **bewusst** eine neue Wahl zu treffen.



Einige Beispiele für ungesunde Nahrungsmittel:

- Fertiggerichte zum Aufwärmen in Backofen oder Mikrowelle (Pizza, Aufläufe, Dosengerichte)
- Brot (es sein denn, selbst gebacken oder vom Biobäcker)
- Zuckerzeug
- Frittierte Knabbersachen
- Pommes & Co
- Zuviel Fleisch und Milchprodukte (besonders aus Massentierhaltung)
- Nudeln und andere Teigwaren aus Auszugsmehl



Bessere Alternativen:

- **Rohkostgemüse** und -salate (Achtung: im Winter nur in kleinen Mengen, vor allem, wenn Du schnell frierst).
- **Kartoffeln und Pfannengemüse.** Wenn Du Gemüse der Saison und aus der Region wählst, hat es viele Vorteile: Du sparst Geld; Du isst das, was entsprechend zur Jahreszeit Deiner Gesundheit am Besten dient; Du kannst für das ersparte Geld bessere (Bio-) Lebensmittel kaufen.
- **Nüsse, Studentenfutter** für zwischendurch. Mach Dir keine Sorgen wegen des Fettgehalts. Es sind wertvolle Fette, die für den Körper lebenswichtig sind.
- **Heimisches Obst** und möglichst keine Südfrüchte. Diese wachsen in heißen Ländern mit großer Trockenheit und nicht in Deutschland. Sie dienen den Menschen in heißen Regionen als natürlicher Ausgleich und haben fast immer eine kühlende und befeuchtende Wirkung. Wir müssen uns also nicht wundern, dass wir im Winter von Bananen, Orangen und Co (trotz des Vitamin C Gehaltes) eine Erkältung und laufende Nasen bekommen.
- **Biofleisch und Bio-Milchprodukte** (lieber weniger und seltener, aber dafür bessere Qualität kaufen - dann geht es der Haushaltskasse genauso gut)
- **Hirse und Quinoa** als Beilage (statt Reis und Nudeln)
- **Gut verdünnten Direktsaft** (statt Fanta und Coke)

Zusammenfassung Teil 1:

Achte auf möglichst natürliches Essen und ersetze ganz in Ruhe ein ungesundes Nahrungsmittel durch ein wohlschmeckendes gesünderes LEBENSmittel. Wenn Du dieses in Dein Leben integriert hast, nimmst Du Dir das nächste vor. Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst. Hauptsache die Richtung stimmt.

Raum für Deine Notizen

Beobachte Dich bei Deinen Experimenten und schreibe täglich kurz auf, was Dir positiv oder negativ auffällt.

Wer schreibt, der bleibt

2. SCHRITT

- Wähle weise!

2. Schritt: Wähle weise

Wenn Du wirklich und nachhaltig etwas verändern möchtest, dann geht es nur, indem Du Deine Gewohnheiten änderst. Und was ganz wichtig ist: ändere die Gewohnheiten auf eine Weise, die Dir Freude macht. Sobald es ein Kampf wird, hast Du verloren.

Also: **ES DARF UND SOLL SPAß MACHEN!!!**

Der Spaß-Faktor

Wenn die Basis stimmt, dann kann Dein Körper auch ganz entspannt mit etwas unsinnigem Füllstoff klar kommen, der uns einen besonderen Genuss vorgaukeln will. Chips, Süßigkeiten, Vollmilchschokolade und Alkohol sind echt aufgeblasene Angeber. Aber selbst die größten Spinner sind ab und zu ganz amüsant. Auf Dauer sind sie allerdings unerträglich und ermüdend - so ergeht es auch Deinen Zellen mit dem ganzen Müll ;-)

Was bedeutet „Basis“?

Optimaler Weise bestehen 80% Deiner Lebensmittel aus **WERT**vollen Baustoffen

- also aus essbaren Sachen, die Dein Körper gut und voll ver**WERT**en kann
- die also **voller Wert** sind
- man könnte quasi auch von voll**WERT**ig sprechen
- Fazit: Lebensmittel, die also **WERT**voll für Deinen Body sind.

Was für eine herrliche **Wert**spielerei ;-)

Ich bin mir sicher, dass Du intuitiv ziemlich gut weißt, was ich damit meine. Wenn Du also 80% Wertstoffe zu Dir nimmst, dann brauchst Du Dir über die Qualität der anderen 20% wirklich absolut keine Gedanken machen. Die meistert Dein Body spielend.



Erinnerungen an alte Zeiten und Jugendjahre - mein geliebtes Negerkussbrötchen

Was mir damals bei meiner Umstellung sehr geholfen hatte, war die Wahl meines Frühstücks. Ich war nämlich bis zu meiner Ausbildung in Chinesischer Medizin wahrhaftig keine vorbildliche Esserin.

Kennst Du zum Beispiel Negerkuss-Brötchen? Ich habe sie geliebt!

Ich liebte auch Schokolade, Marzipanbrot und Süßigkeiten aller Art und konnte mich gut damit über Wasser halten. Dieser Hunger auf Süßigkeiten hörte

überraschender Weise ganz von alleine auf, als ich ein anderes Frühstück wählte. Das war total irre. Plötzlich lag ein angebrochenes Marzipanbrot drei Wochen mitten auf dem Tisch. Es war irgendwie aus meinem Blickfeld verschwunden. Ziemlich faszinierend!

Ich hatte meinen Body mit meinem Frühstück anscheinend ziemlich glücklich und zufrieden gemacht.

Praxis Tipp!

FRÜHSTÜCKE WIE EIN KAISER!

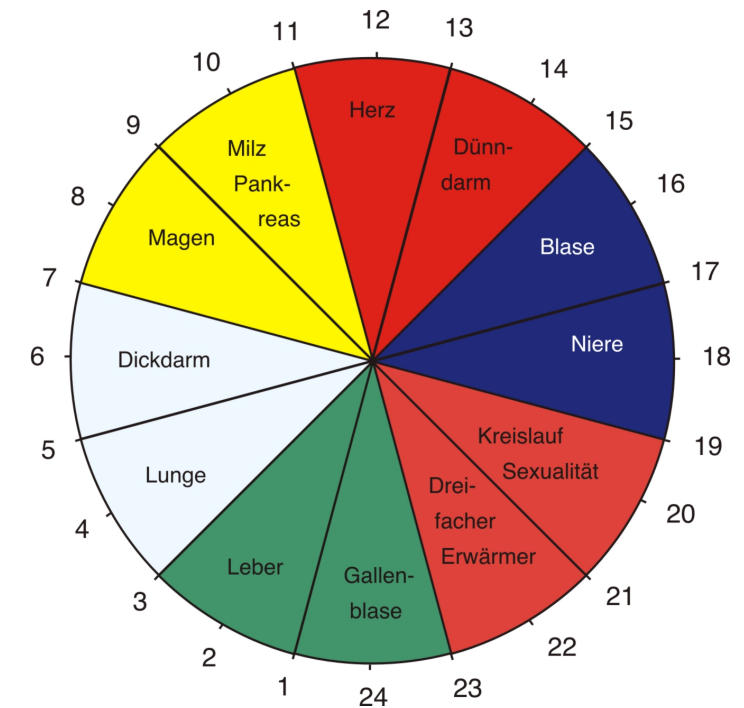
„Frühstücken wie ein Kaiser,
Mittagessen wie ein König und
Abendessen wie ein Bettelmann“

Diese Volksweisheit kennen fast alle meiner Patienten. Ehrlich gesagt fand ich die ständigen klugen Sprüche älterer Menschen nervend. Es mag an meinem jugendliche Alter gelegen haben ;-). Doch wie schon bei dem Negerkussbrötchen lösten sich viele meiner unbedarften Ansichten durch die dreijährige Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin und Akupunktur in Luft auf.

Die Chinesische Medizin ist eine Jahrtausende alte **Erfahrungsmedizin**. Ihre Empfehlungen sind nicht heute Hü und morgen Hott, wie ich es von der westlichen Sichtweise kenne, wo ein Lebensmittel mal gut und dann mal wieder ganz schlecht ist. Da verliert man doch irgendwie die Lust, oder? Auf welche Aussagen soll man sich verlassen?

In der Chinesischen Sichtweise geht es um den Einklang mit der Natur. Sie berücksichtigt den steten Wandel, den wir alle durch die Zyklen von Sonne, Mond und Jahreszeiten erleben. Es gibt deshalb keine absoluten Aussagen. Was für Dich passend ist, liegt immer daran, wo Du stehst, wohin Dein Weg Dich führt, und wie es Deinem Körper geht. Und es ist mit dem **gesunden** Menschenverstand gut nachvollziehbar.

In dieser Zeit hörte ich auch zum ersten Mal von der **Organuhr**. Danach hat jedes Organ 2 Stunden am Tag seine Höchst- und 12 Stunden



Die Organuhr - Wegweiser für Dysbalancen

später seine Tiefstphase.

Die stärkste Zeit des Magens ist morgens zwischen 7 und 9 Uhr, seine schwächste zwölf Stunden später zwischen 19 und 21 Uhr, wenn viele berufstätige Menschen ihre Hauptmahlzeit zu sich nehmen.

Mit einem Mal machte die Kaiser-König-Bettler-Weisheit doch Sinn.

In Bezug auf den **Schlaf**, der für ausreichend Energie ebenfalls sehr wichtig ist, ist die Organuhr ebenfalls hilfreich. Die Zeit der Leber ist Nachts von 1 bis 3 Uhr. Wenn Du zu der Zeit regelmäßig aufwachst, und schlecht wieder einschläfst, könnte sich ein Blick auf Deine **Leber** lohnen. Sie ist in der heutigen Zeit mit all den künstlichen Zusatzstoffen in Nahrung und Wasser sehr belastet. Eine **Entgiftung** könnte in dem Fall hilfreich sein.

Zurück zum Frühstück

In der Regel hast Du einen Tag mit diversen Aktivitäten vor Dir. Ob Du körperlich arbeitest oder geistig - Deine Muskeln und Dein Gehirn benötigen Glukose als Hauptenergie. Du lieferst Deinem Körper also optimaler Weise zu **Beginn des Tages gute Kohlenhydrate**, damit er mit Leichtigkeit loslegen kann. Die anderen wichtigen Baustoffe wie Aminosäuren, Spurenelemente, Vitamine und Co bringst Du pö á pö hinterher.

Ohne Frühstück aus dem Haus?

Wenn Du nicht ausreichend oder gar nicht frühstückst, muss der Körper an seine Reserven gehen. Logisch, oder? Beim Auto beginnt Dein Tank-lämpchen bei Energieleere in Form von Sprit bedrohlich zu blinken. Mein Auto gibt sogar einen Alarmton mit leichter Schockwirkung ab. Soll wahrscheinlich auch der Sinn der Sache sein - lach!

Wie auch immer wir gewarnt werden - uns ist klar: lange macht er es nicht mehr.

Dein Körper ist ein bisschen kreativer. Er hat Fettreserven, kann zur Not auch Proteine in Glukose umwandeln oder er schränkt an anderer Stelle Aktivitäten ein, um weniger Energie zu verbrauchen. Das ist einer der wesentlichen Unterschiede zwischen Wunderwerk Mensch und Maschine ;-)

Da er diesen Maßnahmen aber gezwungener Weise nachkommen MUSS, befindet sich „Body“ NICHT im Friedens- und Wohlfühlmodus. Er hat Hunger, und er befürchtet schlechte Zeiten (da ist er wieder - unser Instinkt).
DEIN BODY HAT STRESS.

WAS BEDEUTET DAS FÜR DICH?

Stress verbraucht VIEL Energie -



Gut Ding will Weile haben

Dein Körper ermüdet schneller!

Deine Substanz

Bestimmt kennst Du den Ausspruch „Das geht an die Substanz“. Jedesmal, wenn Du müde, also ohne Energie bist, und trotzdem weitermachst, beantragt Dein Body einen **Energie-Dispokredit** aus seinen eisernen Reserven. So kann er Deinen Erwartungen weiterhin gerecht werden. Das Zurückgreifen auf Body's Substanz geht schnell und ist sehr effektiv - kurzfristig betrachtet.

Die Rückführung eines Dispos dauert - wie im richtigen Leben - leider länger! Frage mal Personen, die ausgebrannt waren (= Burnout), wie lange sie gebraucht haben, um wieder auf die Beine zu kommen.

Die Natur lässt sich nicht hetzen. Wenn Du einen Baum pflanzt, brauchst Du viele Jahre Geduld, bis er groß und stark ist. Verbrennst Du ihn eines Tages, geht es dagegen recht zügig. Mit Deinem Körper ist es ähnlich.

Also achte auf Deine Grenzen - ohne wenn und aber!

Zum Frühstück

POWER- FOOD

- Kraftbrühe und Keimlingfrühstück?

Wenn Du NICHT auf die kostbaren Reserven Deines Körpers zurückgreifen möchtest, ist es wichtig, ihn VOR seinem Tageswerk mit den richtigen Baumaterialien und Brennstoffen zu versorgen. Hier ein paar Anregungen:

MIT HOCHDRUCK ZU MEHR ENERGIE!

Erste-Hilfe-Kraftsuppe

Eine Suppe am Morgen erscheint uns in Deutschland sehr unüblich. In Japan ist es völlig normal. Wenn Du erschöpft bist, dann lass alle **Vor**urteile beiseite und probiere es mindestens 3 Tage nacheinander aus. Drei Tage aus dem Grund, weil Du dann wirklich einen Unterschied zu Deinen alten Gewohnheiten spürst. Das gilt übrigens für alle Anregungen zur Optimierung

Diese Kraftsuppe hat sogar zwei Vorteile: erstens verhilft Dir sehr schnell wieder zu mehr Energie, und zweitens kochst Du nur einmal einen großen Pott und hast viele Tage etwas davon (oder Du lässt ihn von einem lieben Menschen kochen, wenn es Dir im Moment ganz schlecht geht). So brauchst Du die Suppe morgens nur zu erwärmen und zu trinken - fertig. Nimmst Du dann zur Arbeit noch eine Thermoskanne voll mit, kannst Du Deinem Body jederzeit einen Energieschub geben, wenn er es braucht.

Doch denke bitte daran, dass Du die neue Energie nicht komplett wieder in äußere Aktivitäten steckst, sondern etwas davon auch zur weiteren Regeneration Deines Körpers bewahrst.

„Ein kurzfristig chaotischer Haushalt tut nicht weh.

Ein langfristig chaotischer Körper schon.“

Rezept Erste-Hilfe-Kraftsuppe

Zutaten:

1 kg Bio-Knochen, ruhig fleischlos (oder 1 kg Bio-Huhn),

1 kg Gemüse: Sellerie, Möhren, Porree, Petersilie

1,5 - 2 Eßl. Himalaya-Salz

Zubereitung:

Fleisch in 2-3 Liter Wasser aufkochen und abschäumen, Gemüse und Kräuter hinzufügen und auf 5-6 l auffüllen. Ca. 10-12 Stunden auf kleinster Flamme köcheln. Den festen Inhalt aussieben und entsorgen (ist völlig ausgelutscht). Nach dem Abkühlen 3/4 der Fettschicht abheben und entsorgen.

Achtung: Die Brühe jeden Tag einmal aufkochen, um eventuelle Keime abzutöten. Die Tagesration entnehmen und den Rest kühl lagern. Das gewährt die Haltbarkeit für eine Woche (so machen es die Profis). Oder die Brühe portionsweise einfrieren.

Als ich noch keine Vegetarierin war, kochte ich mir die Suppe in der kalten Jahreszeit einmal pro Woche. Morgens und unterwegs mochte ich sie am liebsten klar. Zum Abend schnitt ich bei Bedarf etwas Porree, 1 - 2 Möhren, Blumenkohl oder Brokkoli hinein - 15 Minuten geköchelt und schon hatte ich eine bekömmliche und den Schlaf fördernde Abendmahlzeit fertig.

Kraftsuppe als Medizin

Nach einer OP war ich ziemlich erschöpft - auch wegen des Blutverlustes. Das war der Moment, wo ich mir, obwohl ich sogar entspannte Veganerin bin, wieder eine Kraftsuppe kochte. Das Leben ist lebendig und ich bin lebendig. Starre Strukturen töten jede Lebendigkeit. Die Kunst ist das



Vom Samen zum Keimling

Bewahren einer ausgewogenen Balance, um das Abenteuer Leben in vollen Zügen genießen zu können.

Ein respektvoller Umgang mit ALLEN Lebewesen und ein wertschätzender Umgang mit unseren wundervollen Planeten ist meines Erachtens die Voraussetzung für ein Abenteuer ohne Reue.

Für erfrischende Power

Superfood von der Fensterbank

In den wärmeren Monaten mache ich mir jeden 2. Tag ein Keimling-Frühstück. Solange dauert es nämlich, bis die neuen Samen zu sprießen beginnen. Zur Zeit nehme ich am liebsten Buchweizen-Samen und ergänze sie je nach Lust mit Sonnenblumen-, Lein- oder (braunen) Hirsesamen.

Wenn ein Same zu sprießen beginnt, explodieren seine Inhaltsstoffe förmlich. Sobald die ersten weißen Spitzen aus dem Keimling heraus schauen, hast Du ein absolutes **Kraftpaket** an Vitaminen, Spurenelementen, und allem, was Dein Herz begehrt vor Dir stehen. Na gut: was die Zellen Deines Herzens begehren ;-)

Diese preiswerten, kraftvollen Keimlinge vermische ich mit einem geriebenen Apfel oder Obst der Saison, Nüssen, Rosinen, veganem Sauerrahm von Soyananda und Zimt. All das gut vermengen und BON APPÉTIT!

MACH DEIN LEBEN BUNT

Frühstücksvariationen

An dem anderen Tag esse ich selbst gebackenes glutenfreies Brot oder Pancake aus frisch gemahlenem Buchweizenmehl. Wenn die kühlere Jahreszeit beginnt, ist mir das Keimlingfrühstück energetisch oft zu kalt. Sobald ich fröstelig werde, schwenke ich auf die gekochten Frühstücks-Varianten um. Die Keimlinge esse ich dann nur, wenn ich Hunger auf Vitamine bekomme.

Winterfrühstück

Maisbrei

1 Glas Wasser oder 100% igen Obst-Saft mit einer Prise Salz und klein geschnittenem Obst aufkochen. Etwas Mandelmus (oder Butter) und 2 EL Maisgrieß hinein rühren, nochmals aufkochen und anschließend auf kleinster Flamme 10 min. ausquellen lassen.

Je nach Geschmack und Jahreszeit mit



Ein guter Mix für einen guten Start

- Zimt (wärmt, kräftigt die Nierenenergie, stimuliert das Verdauungsfeuer, stärkt Milz und Magen, harmonisiert die Atmung, Herz und Kreislauf und wirkt gegen nervöse Unruhe),
- Kardamom (warm, transformiert Schleim, leitet Feuchtigkeit aus, wirkt gegen Schweregefühl und Trägheit),
- Koriander (ist ein Bestandteil des Currys, fördert die Entgiftung, fördert die Verdauung) oder anderen Gewürzen würzen

Haferbrei

Etwas Obst mit einem Stich Butter andünsten. 2 – 3 Eßl. (am besten frisch geflockte) Haferflocken hinzugeben, kurz mit anbraten; mit Wasser oder einem Wasser/Sojamilch-Gemisch ablöschen, eine Prise Salz dazu und kurz aufkochen. Anschließend etwas quellen lassen. Es können je nach Geschmack auch getrocknete Früchte, Rosinen, Nüsse, Sonnenblumenkerne oder angequetschte Leinsamen verwendet werden. Bei Bedarf mit Ahornsirup süßen.

Raum für Deine Notizen

Halte am Abend Deine Erfahrungen fest: Wohlbefinden, Temperaturempfinden, wie war Dein Tag?
Durch das Schreiben fallen Dir auch kleine Veränderungen auf, die Dir sonst entgangen wären, aber zeigen, wo es bereits besser läuft.

3. SCHRITT

- Bewege Dich!
- Atme!

3. Schritt: Bewege Dich

Unser Körper ist nicht zum dauerhaften Sitzen konstruiert. Du wirst auch in der Natur nur wenige Lebewesen finden, die sich so wenig bewegen, wie „zivilisierte“ Menschen. Faultiere sind eine Ausnahme. Sie verschlafen tatsächlich 16 Stunden ihres Tages!

Man weiß heute, dass jedes Organ eigene Hormone produziert, die für weitere reibungslose Abläufe im Körper lebensnotwendig sind. Auch die Muskulatur tut dieses, aber nur, wenn sie **aktiv** bewegt wird. Leider hapert es bei vielen daran.

„Bewegungsmangel ist das neue Rauchen“, heißt es bei Mediziner:innen. Das liegt am Energie-Spar-Programm unseres Körpers. Alle Zellen, die nicht regelmäßig gefordert werden, werden kurzerhand abgebaut oder zumindest deaktiviert. Das betrifft Muskeln, Knochen, nicht benötigte Lungenbereiche oder sogar Verknüpfungen von komplexen Gehirnstrukturen.

Bei dem Begriff „Bewegung“ geht es deshalb nicht NUR um Deine Muskeln, sondern auch um Deine innere Bewegung, Deinen Geist.

Springe hinaus

aus Deiner Komfortzone der engen scheinbaren Sicherheit.

Springe hinein

in ein Leben voller Möglichkeiten!

Erschöpfung hat logischer Weise also auch eine Ursache in geistigem und körperlichem Bewegungsmangel. Da Du gerne mehr Energie haben möchtest, wäre es also gut, auch hier anzusetzen. Ich zeige Dir, wie ich die Kurve bekommen habe.

Praxis Tipp 1!

Um ETWAS in Deinem Leben zu bewegen, ist es wichtig, dass DU Dich bewegst, und zwar mental und körperlich. Zur mentalen Bewegung komme ich im 4. Schritt.

Beginnen wir mit dem körperlichen Part:

Egal, wie verplant sich Dein Leben anfühlt - es wäre gut, wenn Du wenigstens 1 x pro Tag aus der Puste kommst, und Deinen Blutkreislauf ankurbelst (10 Minuten sind besser als nichts). Ein kräftiger Blutfluss putzt Deine Gefäße durch und aktiviert den Stoffwechsel Deiner Zellen. Das spült letztendlich den Dreck aus Deinem System.

Wenn Du noch nie (ja, ich weiß, dass es das gibt) oder schon lange keinen sportlichen Aktivitäten mehr nachgegangen bist, dann ist das kein Grund, nicht trotzdem damit zu beginnen. Du brauchst ja nicht gleich einen Marathon laufen. Es geht nur um eine klare ENTSCHEIDUNG:

Ab jetzt bewege ich mich mehr als gestern!

Wenn Du das dann regelmäßig machst, wird Bewegung ganz automatisch zu einem neuen Bedürfnis. Und wenn Du Kinder hast, dann nutze doch ihren Bewegungsdrang, um Deinen zu aktivieren. Wie heißt es so schön?

„Miteinander sind wir stark!“



Praxis Tipp 2!

Bewegungs-Einstieg

Ich benötigte wegen eines angeborenen Nieren-Problems, dass durch eine persönliche Krise aktiviert wurde (da wären wir dann bei der Epigenetik), eine Operation. Mit Vorbereitungs- und Heilphase konnte ich fast 3 Monate nicht joggen. Ich fühlte mich furchtbar träge und muskulär ziemlich schlapp.

Um wieder einen Bewegungs-Einstieg zu bekommen, begann ich ganz entspannt. Als Laufstrecke wählte ich meine 20 Minuten dauernde Spaziergangsrunde, die ich während meiner Zwangspause regelmäßig gegangen war. Im gemütlichen Lauftempo dauerte sie nur knappe 15 Minuten. Das hatte den Vorteil, dass ich mich nicht wegen Zeitmangels herausreden konnte.

Du musst nämlich wissen, dass ich sehr kreativ bin, wenn es um das Finden von Ausreden geht. Diese suboptimale Ader in mir ist mir aber durchaus bekannt - **Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!**

Ich habe es mir bei wichtigen Vorsätzen spitzfindiger Weise angewöhnt, einfach noch kreativer als bei den Ausreden zu sein. Das klappt inzwischen sehr gut. Auch hier eine alte Weisheit: Übung macht die Meisterin ;-)

Ich lief diese Mini-Runde jeden zweiten Tag bei Wind und Wetter noch vor dem Frühstück. Innerhalb kürzester Zeit erholten sich Lunge und Beine, so dass ich die Anzahl der Runden verdoppelte. Auch damit verhinderte ich eine Steilvorlage für Ausreden, denn so gab ich mir die Erlaubnis und Möglichkeit, bereits nach einer Runde aufzuhören, wenn es zu anstrengend geworden wäre. Durch diese Erlaubnis war jeglicher Zwang weg. Ich hörte natürlich nicht nach einer Runde auf, denn das Laufen machte einfach nur Spaß. Und es tat sooo gut.



In den Tag laufen

Bald waren auch die zwei Runden kein Thema mehr und ich lief wieder meine alten 6 bis 8 km Strecken - je nachdem, was mein Zeitplan zuließ.

An den lauffreien Tagen kümmere ich mich um gerätelosen Muskelaufbau bei mir Zuhause. Dafür überlege ich mir, welche alltäglichen Bewegungen wohl die Menschen vor 1000 Jahren ausgeführt hatten und probiere einfach ein paar verrückte Sachen mit Kopfkino aus. Ein ziemlich witziges Sportprogramm, dass manches Mal auch die Lachmuskeln aktiviert.

Es war ein schönes Gefühl, wieder etwas für meinen Body tun zu können, so dass er sich frischer und leichter fühlte. Vor allem war ich den ganzen Tag ausgeglichener, schwungvoller und zufriedener.

Praxis Tipp 3!

Body- Bewusstseins-Übung

Nimm aufmerksam wahr, wie viele Muskeln sich in Deinem Körper beim Duschen, Kochen, Treppensteigen, Putzen und anderen alltäglichen Aktivitäten bewegen. Selbst wenn Du nur vom Stuhl aufstehst, sind fast alle Muskeln mehr oder weniger daran beteiligt. **Probiere es jetzt sofort einmal aus, bevor Du weiterliest.**

Wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf die vielen kleinen Bewegungen in Dir richtest, merkst Du plötzlich, dass Du gar nicht so träge und bewegungslos bist, wie Du manchmal von Dir glaubst. Durch bewusste Bewegungen verstärkst Du außerdem den Fluss der Energie.

Du spürst vor allem sehr deutlich, wie Du Dich durch die kleinen bewussten Bewegungen weicher, wärmer und geschmeidiger fühlst. Und alles, was sich gut anfühlt, wollen wir gerne öfter haben. Diese kleine Body-Bewusstseins-Übung ist also eine sehr liebevolle Einladung für mehr genussvolle Bewegung. Du magst Einladungen sicher auch lieber als Zwänge, oder? Was ja auch ziemlich logisch ist. :-)

Auch hier die Kunst der kleinen Schritte

Wenn Du noch nie auf dem Lauftripp warst, dann kannst Du Dich vielleicht aufraffen, jeden Tag wenigstens 10 bis 15 Minuten zügig spazieren zu gehen, und dabei tief zu atmen. Laufen oder gehen ist immerhin die natürlichste Art der Fortbewegung.

Vor Freude an die Decke springen? Das macht richtig gute Laune und bringt Dich so richtig in Schwung.





Irgendwann kommt dann wahrscheinlich das Bedürfnis noch schneller zu gehen (man könnte das dann auch Joggen nennen - lach). Wenn Du diese Bewegungs-Einheit als Auftakt zum Tagesanfang nimmst, wirst Du erstaunt sein, wie wach und frisch Du in den Tag startest. Selbst der kleinste regelmäßige Gang oder Run wird etwas verändern. Und ich bin mir sicher, dass es mit der Zeit von ganz alleine mehr wird - einfach weil es Dir so gut tut.

Sollte es Dir das Laufen Spaß machen, aber etwas auf Deine Knie gehen, dann probiere einen anderen Laufstil aus. Ich bin vor einigen Jahren vom Fersen- auf den **Vorfußlaufstil** umgestiegen. Du kommst dabei recht sanft und leise auf dem Ballen auf. Auf diese Weise löst nicht jeder Schritt durch die Knochenübertragung kleine Schläge auf Deine Gelenke aus (die Erschütterungen gehen sogar bis ins Gehirn). Stattdessen unterstützen Dich Deine Waden- und Fußmuskeln weitaus mehr, als beim herkömmlichen Laufstil. Jeder Schritt wirkt weich und sanft. Selbst, wenn Du wegen einer Unebenheit den Tritt verlierst, fangen die aktivierten Muskeln Dich sofort ab. Das Verletzungsrisiko ist bei Vorfußläufern erheblich geringer, wie die Expertin Prof. Dr. Irene Davis festgestellt hat.

Du kannst Dich aber wahrscheinlich auf einen Hammer-Muskelkater in den Waden gefasst machen. Die sind soviel Arbeit nämlich nicht mehr gewohnt. Also starte langsam und in Intervallen. Es ist wichtig, dass Du dafür Minimal- oder Barfußschuhe trägst, sonst wird die Sache für Deine Beinmuskeln „zu hart“.

Dieses entspannte und lockere Herangehen an das Thema Bewegung ist gegen jede Ausrede gefeit. Ob gewichtige Menschen oder verspielte, ob alt, ob jung - Du entscheidest wann, wo und wie Du Dich bewegen möchtest. JEDE Bewegung ist Bewegung. Je bewusster Du selbst alltägliche Bewegungen durchführst, desto fitter fühlst Du Dich.

Sag Deinen Gehirn, dass Du sehr aktiv bist, und es schüttet entsprechende Hormone aus. Selbst während ich diese Worte schreibe, bleibt mein Kopf dank unzähliger Muskeln oben, und bewegen sich meine Finger permanent auf und

ab. Du glaubst gar nicht, wieviele Muskeln sich selbst in Schultern und Nacken dabei bewegen. Ich sehe von außen betrachtet vielleicht untätig aus. Doch in Wahrheit bin ich voll in Action.

Wir unterschätzen die Kraft unserer mentalen Einstellung ständig. Kein Sportler würde es in die Profi-Liga schaffen, wenn er seine mentalen Fähigkeiten nicht gezielt trainieren und dafür einsetzen würde.

Fazit: Denk Dich in Bewegung

Was kannst Du noch tun?

- Treppensteigen. Benutze keinen Aufzug mehr. Je öfter Du auch bis in den 5. Stock die Treppen nimmst, desto fitter wirst Du. Lass Dir diese Chance des kostenlosen Trainings nicht entgehen. Warum viel Geld und Zeit ins Fitness-Studio bringen, wenn Du durch ganz natürliche Bewegungsabläufe das gleiche Ergebnis erzielen kannst?
- Benutze Deine Muskeln. Kaufe zum Beispiel wieder Getränke in Glasflaschen. Es ist für die Umwelt besser und Du kannst gleich ein bisschen Krafttraining praktizieren. Ich kenne Leute, die Kisten mit Plastikflaschen kaufen, weil sie leichter sind, aber in die Mucki-Bude laufen, um Muskeln aufzubauen. Irgendwie ein bisschen verrückt, oder?
- Wenn Du Dich an etwas mehr Bewegung gewöhnt hast, dann steigere Dein Bewegungsprogramm auf 2-3 mal die Woche 30 bis 40 Minuten. Es darf ruhig schweißtreibend sein. Die Zellen Deines Bodys werden es Dir danken. Dankbarer Nebeneffekt: Dein Energielevel wird stetig steigen.

Energielieferant Atmung

Aus Sicht der Chinesischen Medizin hast Du nur 3 Möglichkeiten, um Deinen Energiehaushalt zu beeinflussen:

- **Nahrungsaufnahme**,
- **Atmung** (Sauerstoffaufnahme) und
- nicht mehr ausgeben, als eingenommen wird. Also die **richtige Einteilung**.

Wenn Du sehr erschöpft bist, kannst Du an diesen **3 Knöpfen** drehen. Über die Ernährung haben wir ja schon gesprochen. Doch was hat es mit der Atmung auf sich?

Machen wir eine kleine Übung:

Achte einmal darauf, ob und wie weit sich Dein Bauch beim Atmen bewegt. Wenn Du entspannt bist, wird sich die Bauchdecke deutlich auf und ab bewegen. Doch wenn Du gestresst bist, atmest Du in der Regel sehr flach. Eine flache Atmung bedeutet, dass Du nur wenig Luft zu Dir nimmst. Da wir mit der Atemluft Energie einatmen, nimmst Du dementsprechend weniger Energie auf, als möglich wäre.

Sollte Dir bei der Beobachtung aufgefallen sein, dass Du sehr flach atmest, finde in Deinem eigenen Interesse heraus, WARUM Du angespannt bist. Könnte es sein, dass es „**nur**“ an Deinen Gedanken und Vorstellungen liegt?

Denn wenn Du gerade warm und trocken diese Zeilen liest, wenn Du keinen Hunger hast, wenn Du frisches, fließendes Wasser zur Verfügung hast, wenn Du passend angezogen bist, wenn Du eine Familie oder/und Freunde hast, wenn Du Beine zum Laufen und Hände zum Greifen hast, Augen zum Sehen, Ohren zum Hören, wenn Du lesen und das Gelesene sogar verstehen kannst, dann gibt es



Wir leben nicht mehr in der Steinzeit. Wir können kommunizieren und gemeinsame Lösungen suchen. Wir müssen es nur wollen!

Es sei denn, Dein Verstand **redet Dir ein**, was alles passieren könnte, wenn...

Du kannst Dir sicher sein, dass die Szenarien Deines Verstandes nicht real sind. Sie sind so gut wie nie real. All die furchterregenden Dinge treffen wahrscheinlich NIEMALS ein.

Die meisten Sorgen waren im Nachhinein unbegründet, wenn wir ehrlich sind.

Wir sollten das mit den Sorgen endlich sein lassen und mit dem Vertrauen beginnen.

Also: entspanne Dich, sei dankbar für das, was Du hast und **ATME**. Sauerstoff ist kostenlos. Ziehe ihn tief in Deine Lungen hinein.

Oder gehe oder laufe eine kleine Runde - dann wirst Du automatisch tiefer atmen und Dich anschließend besser fühlen.

Das ist doch ein gelungener Übergang zum 4. Schritt: der Geist muss mit!

Raum für Deine Notizen

1. Beobachte, wo und wieviel Du Dich bei Deinen alltäglichen Abläufen bewegst und freue Dich über jede Kleinigkeit
2. Nimm Dir 3 Einheiten pro Woche vor, in denen Du Dich mehr oder anders als normal bewegst. Es ist egal, ob Du nur mit 5 Minuten beginnst. Hauptsache Du beginnst!

4. SCHRITT

- Der Geist muss mit!
- Energiefresser Emotionen!

4. Schritt: Der Geist muss mit

Freunde für's Leben

Die meisten meiner Patienten haben zu ihrem Körper keine sehr liebevolle Beziehung, wenn sie zu mir kommen. Sie können mir sofort aufzählen, was sie an ihm nicht mögen. Erst recht, wenn sie durch ihren Körper aufgrund einer Erkrankung (ich mag lieber den Begriff Dysbalance) eingeschränkt sind.

Wenn ich sie aber frage, was sie an ihrem Körper lieben, dann finden sie erst nach langem Überlegen etwas und genießen sich fast, zu sagen: „Ich liebe an meinem Körper, dass...“. Das ist sehr schade. Denn unser Körper ist unser größter Freund oder kann unser ärgster Feind werden. Und es liegt einzig und alleine daran, wie wir mit ihm umgehen und für ihn sorgen.

Die goldene Regel

**Behandle andere so,
wie Du behandelt werden möchtest.**

Sicher kennst Du die goldene Regel. Wie fühlt es sich für Dich an, wenn Du statt „andere“ die beiden Wörter „Dich selbst“ einsetzen würdest?

Viele gehen mit sich selbst extrem streng ins Gericht. Sie sind ihre schlimmsten und erbarmungslosesten Kritiker. Sie hadern mit ihren Schwächen. Sie sagen „Bin ich blöd.“, wenn ihnen Fehler unterlaufen. Sie bekommen den Hintern nicht hoch, werden übergewichtig und beschimpfen sich innerlich als Looser. Und genau damit berauben sie sich der Möglichkeit, etwas zu ändern.

Nicht nur Du als Mensch hast es verdient, dass Du gut mit Dir umgehst - auch Dein Körper möchte wertschätzend behandelt werden. Auch er möchte, dass Du ihn respektvoll behandelst und bei seiner Arbeit unterstützt, anstatt ihm im Weg zu stehen.

Hierarchien

Das Zusammenleben von Geist und Body ähnelt der Hierarchie einer großen Firma. Stell Dir vor, Du hast dort sehr fähige und engagierte Mitarbeiter. Sie sind nah am Geschehen oder sogar direkt an den Abläufen beteiligt und haben gute Ideen, wie sie etwas optimieren könnten - und dann kommt von oben irgendeine Entscheidung, die all die guten Ideen vom Tisch fegt und bisher gut funktionierende Abläufe blockiert.

Wer trägt nun die Verantwortung, wenn plötzlich Chaos ausbricht? Die Mitarbeiter, die keine Entscheidungen treffen dürfen, aber definitiv am besten wüssten, wie die Arbeitsabläufe optimal funktionieren müssen? Wie heißt es so schön:

„Der Fisch fängt am Kopf an zu stinken“.

DABEI IST ES SO EINFACH!

Es wäre von der Chefetage her lediglich die Bereitschaft notwendig, offen und ehrlich miteinander zu kommunizieren. Auch der scheinbar **unwichtigste** Mitarbeiter müsste zu Wort kommen dürfen und ernst genommen werden. Wenn durch das Brainstorming alle Fakten zusammengetragen sind, könnte die Leitung die für alle Beteiligten bestmögliche Entscheidung treffen. Das nennt man übrigens Teamwork!

**Jetzt zurück zu Geist und Body:
Wie läuft die Kommunikation bei Dir?**



Selbst das kleinste Rad ist für reibungslose Abläufe unersetzlich

ALLES IST VERBUNDEN

Es ist immens wichtig, dass wir endlich begreifen, dass alles und alle miteinander verbunden sind. Die indigenen Völker haben sich diese Verbundenheit bewahrt.

Sie wissen, dass die Menschheit ohne die Natur untergehen wird. Sie würden diesen Planeten niemals ohne Rücksicht auf Verluste ausbeuten, sondern alles in einer Balance halten. Wir brauchen ein Gleichgewicht zwischen Nehmen und Geben. Und das nicht nur, wenn es um die Natur geht, sondern auch beim Gelingen glücklicher Beziehungen oder bei unserm **Energie-Level** - um mal wieder zu Ausgangspunkt zurück zu kommen.

Nun denn. Noch ist Zeit etwas zu ändern. Wir können mit der Veränderung direkt bei uns beginnen, indem wir die uns schädigenden Gewohnheiten und Begierden ablegen und uns in eine neue Richtung bewegen!

**Du bist die Veränderung,
die Du in der Welt sehen möchtest!**

Was auch immer Du tust - es hat selbst auf die kleinste Zelle im dicken Zeh einen Einfluss. Und alles was Du tust, beeinflusst das Leben anderer Menschen und das Leben im Allgemeinen. Unterschätze Deinen Einfluss und Deine MACHT nicht. Du bist NICHT vom Rest der Welt getrennt!

Es gibt einen sehr schönen alten Film, den ich Dir diesbezüglich ans Herz legen möchte. Er heißt: „It's A Wonderful Life“ mit James Stewart. Dort werden die normalerweise nicht erkennbaren Zusammenhänge am Ende so deutlich, dass ich jedes Mal eine Gänsehaut bekomme.

Bewusst Sein

Dein Body ist seit dem 1. Atemzug mit Dir zusammen und er wird bis zum letzten Atemzug Dein engster Verbündeter sein. Kennst Du irgend jemanden aus Deinem Umfeld, der Dir so ausdauernd und treu zur Seite steht?

Ein Kalenderjahr besteht aus 8760 Stunden. Ich bin bis zu diesem Moment, in dem ich diese Worte schreibe, 482.352 Stunden mit meinem Körper zusammen gewesen - Tag und Nacht. Ja, jetzt rechne mal, wie alt ich bin ;-) Fakt ist: das hat kein anderer geschafft!

Dein Körper kennt Dich also besser, als Du Dich selbst. Mit „Du selbst“ meine ich den Teil von Dir, der BEWUSST ist. Wenn Du schläfst, managt der Körper alle Abläufe, die nötig sind, damit Du am nächsten Morgen wieder aufwachst und Deine Seele nicht im Nirwana verschwindet. Während der Zeit bist Du quasi „bewusstlos.“ Aber nicht nur da. Kennst Du das Beam-Phänomen beim

Autofahren? Ich schon. Ich fahre nämlich manchmal durch die Gegend und schwupps - plötzlich bin ich, ohne dass ich sagen könnte, wie ich genau dorthin gelangt bin, am Ziel. Das ist wie **beamen** bei Enterprise, oder?



In dem Moment bin ich sehr UNbewusst, also NICHT bei mir oder gar „ich selbst“.

Mein Body-Automatismus chauffiert mich durch die Gegend, weil er den Weg so gut kennt. Und diesen Automatismus nutzt Body nicht nur beim Autofahren!

Energiefressende Emotionen

Wenn Du von jemandem verletzt wurdest, wird es in Deinem Körper bis in alle Ewigkeit gespeichert. Die meisten Menschen verdrängen die Verletzungen irgendwann aus dem Bewusstsein - doch vergessen haben sie diese nicht.

Sie führen eine Art Schattendasein im Unbewussten. Jeder Mensch, der Dir begegnet, kann durch eine Geste, ein Wort, ein bestimmtes Parfüm die Erinnerungen an das Geschehen aktivieren. Es ist, als würde dieser Mensch ein Streichholz in der Dunkelheit anzünden, das alles für einen kurzen Moment erhellt.

Dieser kurze Lichtblick reicht, um Dich wieder in einem Meer alter Emotionen ertrinken zu lassen. Doch weißt Du was? Genau diese kurzen Momente der Erinnerung, wollen Dir helfen, die alten Emotionen in die Heilung zu bringen.

Das unbewusste Unterdrücken alter Traumata verbraucht viel Energie. Da Dein Körper Energie sparen möchte, bekommst Du durch jede Aktivierung die Chance, fehlende Puzzelteilchen zu ergänzen und mit der Vergangenheit und den betroffenen Personen Frieden zu schließen.

Diese Erinnerungs-Glöckchen läuten so lange, bis Du den Mut aufbringst, Dir die ganze Sache noch einmal in Ruhe und mit der Bereitschaft zur Lösung anzuschauen.

Wo war Dein Anteil?

Worin liegt der Segen?

Jetzt bekomme bei diesen Fragen um Gottes Willen kein schlechtes Gewissen - das bindet Energie ;-)



Jeder Mensch, der uns begegnet, könnte ein fehlendes Teilchen für uns haben

Wenn Du Deinen Part an dem Geschehen **anschaut**, dann übernimmst Du die Verantwortung für Deinen Anteil und zwar NUR für Deinen Anteil. Du selbst befreist Dich und Deinen Mitspieler aus dieser „sch...“ Schuld-Spirale.

Erst jetzt kannst Du danach Ausschau halten, was Du durch dieses Geschehnis gelernt hast. Bist Du daran gewachsen? Hast Du Eigenschaften erlernt, die Du sonst nie gelernt hättest? Sobald Du das Gute an der Situation erkennen kannst - und Du weißt ja: alles hat zwei Seiten - kannst Du Deinen Frieden machen.

NUN BIST DU (SELBST-) BEWUSST.

Sollte jetzt noch einmal eine ähnliche Situation auftauchen, reagierst Du plötzlich völlig anders. Damit ist die Aktion für alle Zeiten abgeschlossen.

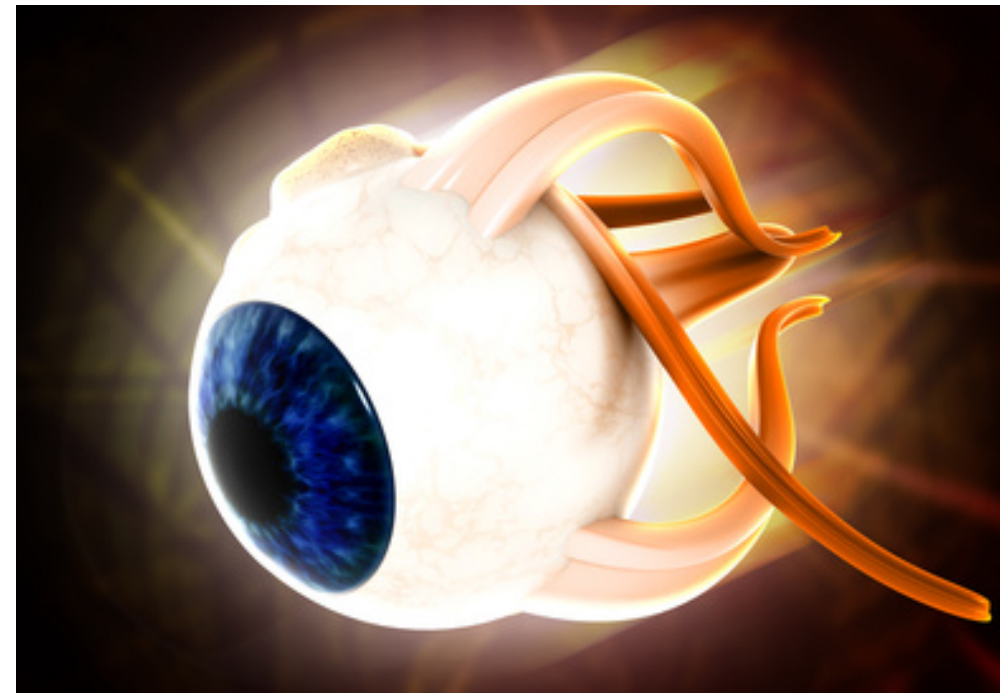
Emotional Clearing

Die Ursache unserer energiezehrenden emotionalen Reaktionen finden wir übrigens oft nicht dort, wo wir sie vermuten würden. Die Dinge sind in der Regel nicht so, wie sie zu sein scheinen.

Die meisten emotionalen Verletzungen und blockierenden Glaubenssätze finden ihren Ursprung in den ersten sechs Lebensjahren. Emotionale Schwierigkeiten im Erwachsenenalter gehören eher in die Kategorie „Erinnerungs-Glückchen“.

Während meiner, durch eine Trennung ausgelöste Krise, entwickelte ich mangels Lust, Zeit und Geld für ständige Therapeuten-Besuche das „Emotional Clearing“ als einen Weg zur Selbsthilfe. Ich verknüpfte dafür unterschiedliche Heilmethoden miteinander, damit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen konnten.

Jeden Schmerz, jedes begrenzende Gefühl, jede Opfer-Schwingung nutzte ich, um an den Ursprung des entsprechenden Gefühls zu gelangen. Die Seelenhygiene wurde - wie Zähneputzen - ein fester Bestandteil meines Alltages.



Mut für einen Blick ins Verborgene?

Durch das regelmäßige **Emotional Clearing** (mehr Infos auf meiner Seite) konnte ich diverse innere Verletzungen heilen und mich von daraus resultierenden Abhängigkeiten befreien. Bis dahin hatte ich viele meiner Verhaltensweisen als absolut normal empfunden.

Paradoxer Weise bin ich für die größte Krise meines Lebens inzwischen unendlich dankbar. Durch sie entdeckte ich ein Wachstumspotential, von dem ich nicht zu träumen wagte. Und nun träume ich nicht nur, ich beginne meine Träume zu leben.

Das Leben hat viele Tricks auf Lager,
damit es uns zu mehr Lebendigkeit verhelfen kann ;-)

Heute bin ich sehr mit meinem Herzen verbunden und fühle mich satt und glücklich. Ich tue, was ich liebe. Ich bin dankbar für die vielen bunten Geschenke des Lebens und ich blicke voller Vertrauen in die Zukunft. Was für ein herrliches **Gefühl**. Und das ist das Stichwort für den letzten wichtigen Punkt!



In welchen Momenten fühlst Du Dich so sicher, wie ein neugeborenes Baby in den Armen seiner Mutter?

Die Kraft des Fühlens

Wenn Du zu Deinem Körper eine intensivere Beziehung aufbaust, spürst Du immer schneller, was ihm guttut und was nicht. Du brauchst Deinen Körper zum FÜHLEN. Ist er kalt oder warm, hart oder weich, ist er angespannt und steht „unter Strom“ oder ist er völlig leicht und löst sich fast in der ihn umgebenden Weite auf? Durch diese Gefühle findest Du heraus, was wirklich gut für Dich ist.

Therapeuten oder Coaches können von außen Anregungen geben, und Dir beim Reflektieren helfen, denn manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Wir können sogar mit Dir teilen, was bei uns gut funktioniert hat - aber all

das muss bei Dir überhaupt nicht klappen.

Du bist anders als jeder andere. DU BIST ABSOLUT EINZIGARTIG. Jeder Mensch hat eine andere Geschichte und aufgrund dessen andere Glaubenssätze.

Jeder Gedanke beeinflusst die komplette Chemie Deines Körpers. Und die Chemie verändert Deine Gefühle. Wenn Du also lernst, Deine Gefühle wahrzunehmen, weißt Du automatisch, ob eine Situation gut für Dich ist, oder nicht! Denn...

**Was sich gut anfühlt, ist gut.
Was sich nicht gut anfühlt, ist nicht gut.**

Auf meiner Seite <https://www.daniela-meyersick.de/online-angebote/kostenlose-angebote/> findest Du eine von mir geführte Übung, die Dir hilft, leichter ins Fühlen zu kommen.

Je eher Du Dich von den Dingen trennst, die sich für Dich nicht gut anfühlen, desto eher kommst Du in Deine Kraft, Deine Gesundheit und pures Wohlbefinden zurück. Sieh Deinen Body also bitte als einen Freund, eine Freundin, der/die Dir den für Dich optimalen Weg zeigt. Sprich mit Deinem Body. Horche immer mal wieder kurz hinein, wie es ihm geht: Braucht er eine Pause? Möchte er kurz liegen, um die Rückmuskulatur zu entlasten oder lieber sitzen, damit er zur Ruhe kommen kann? Oder fleht er quasi nach Bewegung? Möchte er etwas trinken? Fühlt er sich in Deiner

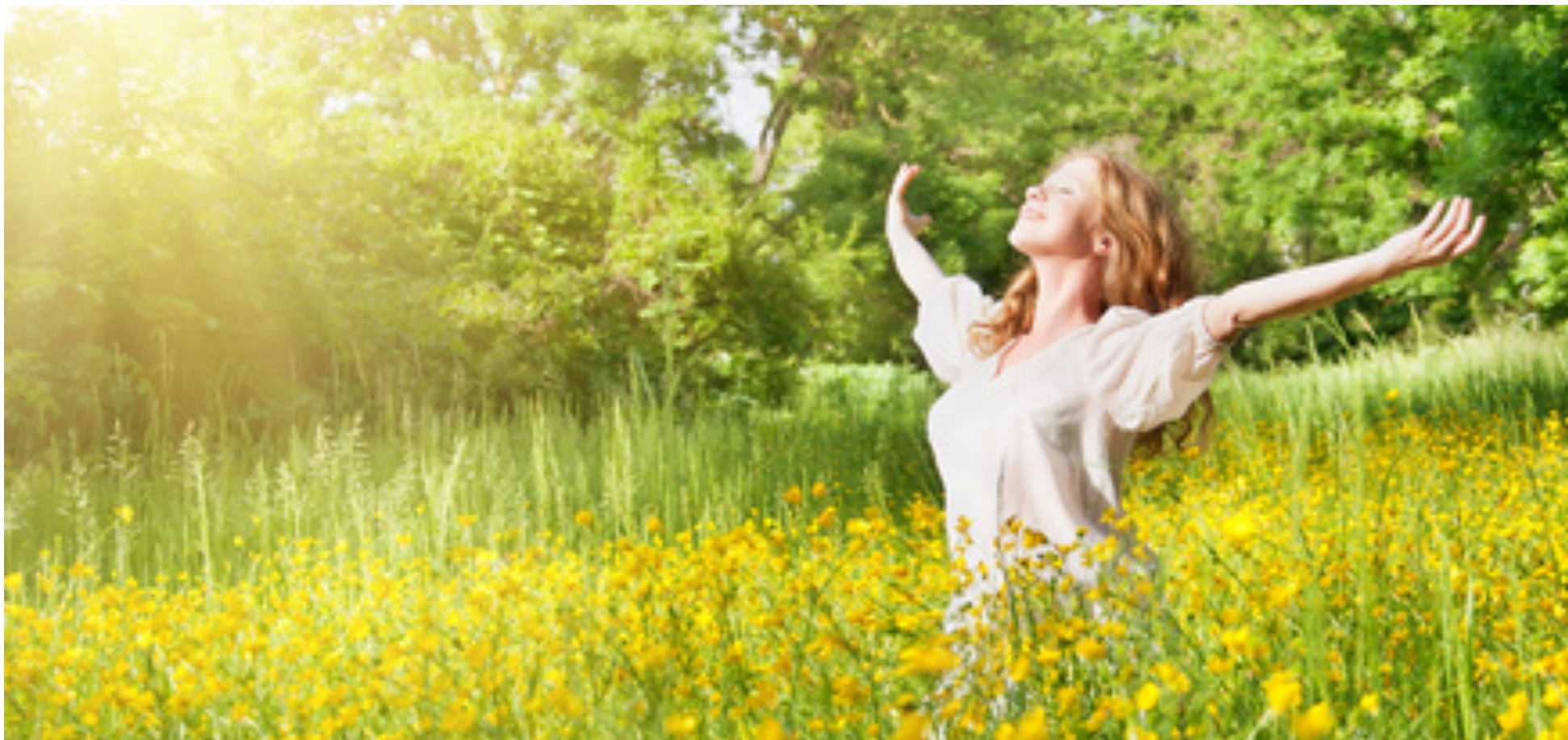
Umgebung sicher oder eher angespannt? Fühlt er sich in der Begegnung mit den Dich umgebenen Menschen wohl oder eher unsicher?

Denke daran

Dein Körper zeigt Dir sehr genau, was wirklich gut für Dich ist. Vertraue ihm mehr, als allen schönen oder unschönen Worten auf dieser Welt. Vertrauen fängt bei Dir an. Verantwortung fängt bei Dir an. Und dann hole Dir Deine Macht zurück. Lebe Deine Vision. Lebe Dein Leben. Und weißt Du was? Wenn Du diese Punkte für Dein Wohlbefinden umsetzt, wirst Du nichts mehr mit fieser Erschöpfung zu tun haben - höchstens mit wohlig geschafft!

Ich wünsche Dir eine wunderschöne und kraftvolle Zukunft.
Herzlich

Daniela Meyersick



Raum für Deine Notizen

Beobachte, wo Du am meisten Energie verlierst. Nach welchen Begegnungen mit andern Menschen, nach welchen Erlebnissen Deines Tages fühlst Du Dich müde und schwunglos oder bedrückt, nach welchen bist Du voller Lebensfreude und Leichtigkeit? Dann entscheide weise!

ÜBER DIE AUTORIN

- Daniela Meyersick



Daniela Meyersick, Jahrgang 63, ist Mutter von 3 erwachsenen Kindern. Sie lebt zur Zeit in Telgte im schönen Münsterland.

Sie ist selbstständig tätig als Heilpraktikerin, Autorin, Dozentin, Referentin und Inner-Connection-Coach.

Sie ist davon überzeugt, dass die Krisen auf der Welt durch das Gefühl der Trennung und des Mangels entstehen. Doch diese Gefühle haben ihre Ursache nicht in äußeren Umständen. Menschen, die ihren inneren Frieden gefunden haben, können und wollen anderen kein Leid mehr zufügen. Den inneren Frieden finden wir aber - wie das Wort es schon sagt - nur innen.

Daniela Meyersick hilft ihren Patienten, Klienten, Lesern und Zuhörern den Blick nach innen zu wenden, um in die eigene Kraft zu kommen. Sie unterstützt die Menschen, sich wahrhaftig zu fühlen, und Antworten zu finden, die aus dem eigenen Herzen aufsteigen.

Wenn ein Mensch seinem Herzen folgt, ist er satt und glücklich, dankbar und erfüllt - und dieser Mensch wird allein durch seine Anwesenheit zu einer Friedensbotschafterin, einem Friedensbotschafter. Das verändert die Welt. Und das ist es, wofür Daniela Meyersick sich einsetzen möchte:

Für eine schönere und lebenswerte Welt
für alle Wesen auf diesem Planeten
jetzt und in Zukunft!

*Werden wir selbst die Veränderung,
die wir in der Welt sehen wollen."*

♥ Besuche Daniela Meyersick auf ihrer Seite ♥

<https://daniela-meyersick.de>