



Schritte

zu mehr
Lebensfreude



Ganzheitlich leben und wirken

Hrgb. Eva Laspas

7 Schritte zu mehr Lebensfreude

Eva Laspas und Co-Autorinnen

7 Schritte zu mehr Lebensfreude

Ganzheitlich leben und arbeiten

Herausgeberin und Autorin
Eva Laspas

Weitere Autorinnen
Christina Arnold
Alexandra Bilko-Pflaugner
Martina Bubl-Porro
Annett Fiedler
Carmen C. Haselwanter
Alexandra Podolsky-Eicher
Petra Polk
Martha Wirtenberger

Ursprünglich leben - Bildung, Gutenstein

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch beschriebenen gesundheitsbezogenen Methoden, Tipps und Anleitungen können nicht die Beratung durch Ärztin oder Arzt bzw. Therapeutin oder Therapeut ersetzen. Autorinnen und Verlag lehnen jegliche Verantwortung für Folgen, die direkt oder indirekt aus der Lektüre dieses Buches entstehen, ab.

1. Auflage.

© 2022 Verlag Ursprünglich leben - Bildung in Gutenstein.

www.ursprueendlich-leben-bildung.net

Autoren: Eva Laspas, Christina Arnold, Alexandra Bilko-Pflaugner,
Martina Bubl-Porro, Annett Fiedler, Carmen C. Haselwanter,
Petra Polk, Martha Wirtenberger, Alexandra Podolsky-Eicher

Ein Produkt von www.festivaldersinne.info

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung, Layout: Luna Design, www.luna-design.at

Idee: Eva Laspas

Coverfoto: Kemter - iStock

ISBN Softcover: 978-3-9505248-0-2

ISBN eBook: 978-3-9505248-1-9

Druck und Auslieferung: Amazon kdp

ISBN Hardcover: 978-3-347-61200-6

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Urheberrechte © 2022 Eva Laspas und Co-Autorinnen

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autorinnen und die Herausgeberin gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autorinnen oder die Herausgeberin übernehmen ausdrücklich und implizit Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Widmung:

Für dich, meine liebe Leserin.

Lebensfreude ist ein Lebensmodell. Wir fühlen uns erfolgreich, wenn wir etwas Bleibendes erwirken. Es bedeutet aber ebenso, gesund und in Harmonie mit Körper, Geist und Seele zu leben.

Sie ist der Zustand, den du erreichst, sobald du deine Einzigartigkeit anerkannt hast und mit dir selbst, deinem Sein und deinem Umfeld im Reinen bist.

Inhalt

Inhalt.....	6
Vorwort.....	15
Raus aus dem gewöhnlichen Leben	19
Wozu dient diese Komfortzone?.....	20
Wovon handelt es?	20
Lebenskrisen sind Hebammen	22
Zurück zum Wort „außergewöhnlich“	22
So kooperierst du mit deinem inneren Wächter	23
Die Technik, den Leibwächter schlafen zu schicken	24
Stimme dich auf ein Leben voller Lebensfreude ein	25
Der „7-Schritte-Mut-macht-mutiger“-Plan	
von Carmen C. Haselwanter	27
Was genau ist denn Mut?	27
Kleopatra-Strategie – der 7-Schritte-Plan.....	28
Folge bewusst diesem „7-Schritte-Mut-macht-mutiger“-Plan.....	29
Veränderungen im Leben	31
Du hast immer die Wahl.....	31
Übung: Möglichkeiten entdecken	31
Übung: Veränderung deiner Perspektiven	24
Veränderungen leicht gemacht.....	33
BeWEGung: Weg von etwas Unbrauchbarem	35
Worte können krank machen.....	35
In BeWEGung steckt ein Weg	36
Vorsilben verändern das Wort	37
Die Mitspieler im Lebensspiel	39
Der Umgang mit unseren Mitspielern.....	41
Jetzt geht es um mICH von Christina Arnold.....	43
Widerspruch von Wollen und Tun.....	43
Aufstellung von inneren Anteilen	44
Ein besseres Lebensgefühl	45

1. Schritt: Schlaf	47
Arbeite mit dir	48
Schlaf, Tankstelle der Lebensfreude	53
Schlafen lernen?	54
Rhythmus	55
Schlafverhalten trainieren	56
Checkliste Schlafhygiene	57
Wie sich Schlafmangel zeigt	58
Übung: Schlafbedürfnis	59
Glaubenssätze zum Schlaf	59
Meine persönlichen Gedanken-Schlafübungen	61
Die „Ich-verpasse-nichts-Schlafübung“	61
Die Sorgenfrei-Schlafübung	62
Meeres-Atem-Schlafübung	63
Bedanken als Gebet vor dem Einschlafen	64
Die „Verankere den Schlaf“-Übung aus der TCM	65
Traum.Raum von Martha Wirtenberger	67
Warum Träumen so wichtig ist	67
Mein Zugang zum Träumen	67
Traumrituale	68
 2. Schritt: Atem	 71
Arbeite mit dir	72
Atem verbindet uns mit „Allem, was ist“	77
1) Die Ausatmung	78
2) Die Einatmung	79
3) Die Atempause	80
Loslassen, der Prozess des Lebens	83
Trauer, Gefühl des Loslassens	83
Atme aus, was du nicht mehr brauchst	84
Arbeite mit deinem Atem – Übungen	85
1) Erstes Kennenlernen deines Atems	85

2) Tiefe Bauchatmung	86
3) Organe stärken mit dem Farbatem	87
a) Die Magenatmung	88
b) Die Gallenblasenatmung	89
c) Blasenatmung.....	90
d) Seufzeratmung: Leberenergie entspannen	90
e) Schmerz beatmen	91
f) Emotionen beatmen	92
 3. Schritt: Nahrung	95
Nahrung für Körper, Geist und Seele	97
Arbeite mit dir	97
Du bist nicht dein Körper	101
Was Zähne und Lebensfreude gemeinsam haben	
von Annett Fiedler	103
7 Heiligtümer für deine Zahngesundheit	103
Nähre deine Lebensfreude	104
Zähne sind Teil des Stütz- und Bewegungssystems.....	104
1) Wasser – das Lebenselixier	107
Die Botschaft des Wassers.....	107
Die Schwingung deiner Worte	108
Wasser kann lesen	109
Übung: Richtig trinken	111
Wie viel trinken?.....	112
a) Aus westlicher Sicht erklärt	112
b) Aus TCM-Sicht	113
Anleitung: Basenbad	113
Überprüfe, ob du ausreichend Flüssigkeit im Körper hast.....	115
Übung: Trinkverhalten	115
Glaubenssätze zum Thema Wassertrinken	117
2) Individuelle Ernährung	119
Das Essverhalten.....	120

Gesunde Nahrungsaufnahme	120
Gut gekaut ist halb verdaut	121
„Den Teller aufessen!“ (leer essen)	121
Übung: Schritt für Schritt umsetzen.....	121
Übung: Arbeite mit dir – „Teller leer essen“	123
Qualität der Nahrung	124
Übung: Qualität beachten	126
Übung: Kochen auf Vorrat	127
Ernährung nach den Jahreszeiten	127
Ernährung nach den Tageszeiten	128
Übung: Arbeite mit deiner Ernährung	129
3) Berührung	133
Streicheleinheiten	134
Übung: Arbeite mit der Berührung.....	134
4) Sexualität – Berührung der Seelen	137
Zeit für Veränderung!	137
5) Bewegung	139
Arbeite mit dir	139
Übung: Achtsam gehen	141
„Wer rastet, der rostet“ von Alexandra Podolsky-Eicher	143
Auf Bewegung zu verzichten, lohnt sich also nicht!	144
Also gilt es zu überlegen: Was macht dir Spaß?	144
 4. Schritt: Herzqualität.....	 147
Deine Herzqualität	149
Arbeite mit dir	149
1) Freude, der Wegweiser auf unserem Lebenspfad.....	155
Übung zur Freude	155
Kummer, der Gegenspieler der Freude	156
Transformation deiner Schuldgefühle	
von Martina Bubl-Porro	159
Lebensfreude nur mit angezogener Handbremse	159

So kannst du wieder voller Freude sein	159
ÜBUNG „Der Gang des Verzeihens“ –	
Transformation deiner Schuldgefühle zur Lebensfreude.....	159
Lösungsformel	161
Ho’oponopono – das hawaiianische Vergebungsritual	163
2) Lachen	165
3) Liebe – ein Aspekt des Herzens	169
Die drei Säulen der Liebe	169
Bist du auf der Suche nach der Liebe?	169
Lebenslust	172
Arbeite mit dir.....	172
Abschied von Erwartungen	174
Übung: Trigger befrieden	175
 5. Schritt: Wörter und Worte.....	177
Jedes Wort wirkt.....	179
Was Abkürzungen bewirken	179
Arbeite mit dir.....	180
Ich spreche – mit mir selbst und anderen	187
Übung: Brief an dich	189
Kommunikation von Herz zu Herz	191
Gewaltfreie Kommunikation – eine Methode	191
Meistere deine Worte.....	192
Das Wörtchen: Müssen	193
Übung: Müssen.....	193
Gedanken um das Wort.....	195
1) Klarheit.....	195
2) Richte deine Aufmerksamkeit aus	196
3) Manifestation	197
4) Redewendungen aufdecken.....	198
5) Glaubenssätze.....	199

6. Schritt: Gedanken	201
Gedanken wirken	203
Wie lernen wir?	203
1) Elektrische Impulse ...	203
2) Muster ...	205
3) Wechselwirkung	207
Das Gehirn läuft in Wellen	207
Deine Gedanken kontrollieren	210
Wobei Erinnerungen helfen	211
Warum denken wir uns traurig?	212
Im Gefühlslabor	213
Gefühle sind Yin	213
Wut	213
Freude	214
Sorge	214
Trauer	214
Angst	215
Manifestieren durch Gefühle	215
Affirmationen – der mentale Ohrwurm	219
So wirken Affirmationen	219
So schreibst du dir selbst neue Affirmationen	220
Übung: Luftschlösser bauen –	
mit den Gedanken arbeiten	222
 7. Schritt: Glücklichsein	 225
Das Glücklichsein	227
Das ICH in glüclICH von Alexandra Bilko-Pflaugner	229
3 Punkte für dein eigenes GlüclICH-Sein	229
Glück und Achtsamkeit	233
Was ist aber Achtsamkeit genau?	233
Übung: Abwasch in Achtsamkeit	233

Sammele Glücksmomente von Petra Polk	235
Meine sieben Empfehlungen für mehr Lebensfreude	236
Es kommt immer nur auf dich an	239
 Übungen und Reisen für alle Schritte	 241
Entspannung – Alpha-Modus.....	243
Dein persönliches Atemmuster	243
Entspannung durch Bilder	244
Silva-Mind-Methode.....	245
Alpha-Relaxing	246
Stress wegklopfen.....	247
Fantasiereisen.....	249
Reise zu deinem inneren Haus – Wohlfühlzimmer	250
Reise zu deinem inneren Wächter	254
Fantasiereise „Finde dein Krafttier“	257
Innere Konferenz	262
Die kosmische Apotheke	263
Denn so spricht Erzengel Michael	
(Channeling durch Eva Laspas):.....	263
Buchtipps	267
Linktipps	271
Über die Autorinnen	273
Mag. Christina Arnold.....	273
Alexandra Bilko-Pflaugner	273
Martina Bubl-Porro.....	273
Annett Fiedler.....	273
Carmen C. Haselwanter	274
Mag. Alexandra Podolsky-Eicher.....	274
Petra Polk.....	274
Martha Wirtenberger.....	274
Autorin und Herausgeberin Eva Laspas.....	276

Vorwort

Das Leben bietet dir unendliche Möglichkeiten, es zu gestalten. Manchmal sitzen wir zu dicht an einem Problem, sodass wir die Lösung nicht sehen. Dann schwindet die Lebensfreude. Mit den unterschiedlichsten Wegen und Werkzeugen bringst du dich wieder in die Freude. Das Buch ist ein Nachschlagewerk und Arbeitsbuch und es bietet eine Fülle an Anregungen. Wir haben ausreichend Platz gelassen, damit du deine eigenen Rezepte und Gedanken hineinschreiben kannst, um dich später an sie zu erinnern.

Dieses Buch beinhaltet Wissen, Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Leben von zehn Frauen. Einige Methoden haben wir intuitiv entwickelt und an unsere Kundinnen mit Erfolg weitergegeben.

Warum sieben Schritte?

Vieles im Leben beginnt mit einem Samen, im Laufe der Zeit wächst daraus ein Baum. Das ist bei guten Dingen ebenso wie bei weniger guten. Wenn sich eine Krankheit im Körper manifestiert hat, kannst du den Keim mitunter Jahre zuvor finden. Durch die TCM habe ich mein gesamtes Weltbild gegenüber Gesundheit völlig gewechselt. Gemeinsam mit hunderten Klientinnen haben wir deren individuelle Ursache ihrer Unpässlichkeiten herausgefunden.

Wie an einem roten Faden tasteten wir uns in die Tiefen der Vergangenheit und konnten alles Störende als Ergebnis desselben „Samens“ zuordnen. Das war eine starke Erleichterung für die Frauen, denn wenn so viele „Kleinigkeiten“ auftauchen, bekommt man das Gefühl, dass Gesundheit fehlt.

Das Gute daran ist, sobald du die Wurzel, die zugrunde liegende Ursache ausgemacht hast und sie aus dem Weg schaffst, heilt dein Körper alle anderen „Problemchen“ ebenso. Das dauert aber seine Zeit! Werde nicht ungeduldig. Du hast ja viele Jahre gebraucht, deinen „Baum“ zu züchten ...

Darum habe ich das Buch in sieben Schritten aufgebaut – jeder ist für sich wichtig. Zusammen dienen sie dazu, Körper, Geist und Seele zu einem kräftigen Gespann zu machen – und dich (er)leben zu lassen, wie du tatsächlich BIST.

Starte mit Schritt eins und optimiere ihn, soweit es dir möglich ist, gehe dann weiter ... und wenn du hängen bleibst, gehe wieder zurück ... besonders beim Wechsel der Jahreszeiten verändern sich die Energien und ältere Körpergewohnheiten tauchen erneut auf. Nutze auch den Raum, direkt ins Buch Notizen zu machen, damit du sie später wiederfindest.

Ergänzungen durch unsere Expertinnen

Um dir Einblicke über meinen Wissens- und Erfahrungsstand hinaus zu schenken, habe ich weitere neun Expertinnen eingeladen, ihre (Er-)Kenntnisse hier mit dir zu teilen.

Der „7-Schritte-Mut-macht-mutiger“-Plan von Carmen C. Haselwanter

zeigt dir, wie wichtig es ist, Mut zu haben. Und: Jede von uns ist bereits mutig! Angst und Zweifel sind die größten Widersacher unserer Ziele. Um dich ihnen zu stellen, braucht es starke Partner an deiner Seite: das Urvertrauen und den Mut. Zusammen sind sie ein siegessicheres Duo. Und damit du noch mehr Mut trainieren kannst, schenkt dir Carmen hier ihre Mut-Formel sowie die Kleopatra-Strategie mit ihren sieben Schritten ... (Seite 27)

Jetzt geht es um mICH von Mag. Christina Arnold

Die Versöhnung mit inneren Anteilen hat eine tiefgreifende, positive Wirkung auf unser gesamtes Lebensgefühl. Sie machen sich durch „innere Stimmen“ bemerkbar – indem wir sie wahrnehmen und uns bewusst um sie kümmern, können wir alte Muster aufbrechen und werden innerlich weiter und freier. In ihrem Beitrag bringt Christina uns die Arbeit „Aufstellung mit inneren Anteilen“ näher und zeigt, welcher genialer Weg das auch für dich sein kann. (Seite 43)

Traum.Raum von Martha Wirtenberger

„Immer dann, wenn es mir gelang, loszulassen und ganz im Vertrauen zu sein, wurde es leicht. Dann eröffneten sich Räume, Möglichkeiten, finanzielle Mittel, berufliche Perspektiven und ich wurde geführt. Jedes Mal, wenn ich mich zu sehr verstrickte mit Glaubenssätzen, Mustern, Begrenzungen und ‚Ausreden‘, wurde es schwer.“ Damit auch du die Magie der Träume für dich öffnen kannst, schenkt dir Martha in ihrem Kapitel den Schlüssel dazu. (Seite 67)

Was Zähne und Lebensfreude gemeinsam haben von Annett Fiedler

Mund und Zähne sind zentrale Bereiche für unser Empfinden. Sie verleihen unseren Emotionen Ausdruck und hinterlassen bleibenden Eindruck. Im Innen wie im Außen.

Damit du dich lange an deiner Zahngesundheit erfreuen kannst, verrät dir Annett die sieben Heiligtümer für einen gesunden Menschen, zeigt dir an einem Beispiel, wie tiefgreifend Zahngesundheit wirkt und wie du deine Lebensfreude über die Zähne nähren kannst. (Seite 103)

Wer rastet, der rostet von Alexandra Podolsky-Eicher

Unser Körper braucht Ernährung, Sauerstoff und Bewegung. Denn erst Letztere ermöglicht die ordnungsgemäße Funktion des menschlichen Organismus. Doch oft nehmen wir uns dazu zu wenig Zeit. Alexandra fasst zusammen, was Bewegung für dich und deinen Körper tut, und zeigt anhand von fünf Möglichkeiten, wie du ohne viel Zeitaufwand die so wichtige Bewegung und Spaß in dein Leben bringst. (Seite 143)

Transformation deiner Schuldgefühle von Martina Bubl-Porro

Es kann sein, dass wir aufgrund unserer bisherigen Lebenserfahrungen Lebensfreude nur mit angezogener Handbremse oder gar nicht mehr wahrnehmen können. Da gibt es so einiges, was uns das Losgelöst-Sein und das Juchzen und Jauchzen vergällt hat. Martina hat dir hier eine wunderbare Übung – inkl. Lösungsformel – geschenkt, wie du Schuld- und Schamgefühle transformierst und so deine Leichtigkeit wiederfindest. (Seite 159)

Das ICH im *glück*ICH von Alexandra Bilko-Pflaugner

Wenn du beginnst, Glück öfter DA sein zu lassen, nimmst du dich in unfassbaren, wundervollen Aspekten deines Seins wahr. Aber darfst du das überhaupt? Glück empfinden, auch wenn es gerade unendlich viele tragische Momente gibt? Ja. Du. Darfst. Jeder Mensch auf dieser Erde darf sich die Erlaubnis geben, glücklich zu sein. Und damit es für dich leichter wird, schenkt dir Alexandra hier drei Punkte für dein eigenes GlückICH-Sein. (Seite 229)

Sammle Glücksmomente von Petra Polk

Das Leben ist keine Generalprobe. Erschaffe dir jetzt genau das Leben, das du dir wünschst. Wir alle warten auf das große Glück und vergessen, die kleinen Glücksmomente in vollen Zügen zu genießen. Fang jetzt gleich damit an, am besten mit Petras sieben Empfehlungen für mehr Lebensfreude! Wenn du die kleinen Momente nicht erkennst, wie sollte es dir dann bei den großen gelingen? Wann beginnst du damit, dein Leben aus ganzem Herzen zu genießen? (Seite 235)

Wichtig: Alles ist nur ein Angebot. Es gibt keine zwei gleichen Menschen. Was für dich passend ist, kann für andere unpassend wirken. Fühle dich frei, die Übungen so abzuändern, dass sie zu dir passen.

Alles ist ein Prozess. Eines ist aber wichtig, damit Lebensfreude entstehen kann: Das Leben darf leicht sein!

Deine

Eva Laspas

Raus aus dem gewöhnlichen Leben

Lass uns doch einen Test machen, ob du bereit bist für dieses Buch!
Okay?

Gehen wir einen Schritt weiter – wohin kann mehr Lebensfreude führen? Zu einem außergewöhnlichen Leben. Zumindest empfinde ich das so – und ich beschäftige mich schon über 25 Jahre mit Freude und Liebe.

Lass uns da gleich ansetzen. Stelle dir einmal vor, wohin dich diese Lebensfreude führt! Wie fühlt sich das an, wenn dein Leben außergewöhnlich ist? Genial? Oder hörst du eine kleine Stimme, die dir abrät, dich da weiter hineinzudenken:

„Blödsinn, so etwas wie ein außergewöhnliches Leben gibt es nicht (für mich).“

Dann lade ich dich ein, dass wir uns gemeinsam das Wort „außergewöhnlich“ anschauen.

„Außergewöhnlich“ besteht aus zwei Teilen. Das „Außer“ und das „Gewöhnlich“.

Gewöhnlich

- schneit es im Winter.
- gehe ich am Morgen in die Arbeit.
- esse ich Haferbrei.

Das ist etwas, das ich täglich mache und daher gewöhnt bin. Es läuft ohne mein Zutun ab, ich kann das Erlebte abschätzen, einschätzen und fühle mich sicher dabei.

Gewöhnlich bedeutet, dass ich in meiner Komfortzone verweile.

Wenn unser Leben zum Einheitsbrei geworden ist, merken wir kaum, dass wir überhaupt existieren. Genau hier holt dich dieses Buch ab.

Sieben Schritte, beginne beim Ersten, du wirst am Ende bemerken, dass du alle Werkzeuge brauchst.

Wozu dient diese Komfortzone?

Sie ist das abgesteckte Terrain meines Lebens, in dem ich mich fix eingerichtet habe. Wenn ich diesen Raum nicht erweitere, „über den Tellerrand schaue“, ändert sich nichts in und an meinem Lebensweg. Das mag gut klingen, doch es verhindert Wachstum. Ich erlebe Monotonie, immer das Gleiche. So werde ich träge und schlafe ein. Das ist der Dornröschenschlaf. Der Trägheitszustand.

Aber:
Ich erlebe Sicherheit.

Ausmalschrift: (Das ist eine Ausmalschrift.
Nutze sie und gestalte dein Buch einzigartig, so wie du es bist.)

Das Modell der Komfortzone können wir am besten mit der Höhlenzeit vergleichen. Damals war es lebensgefährlich, sich aus der Höhle zu wagen. Außerhalb des Gewöhnlichen zu stehen.

Es gibt ein zweites Beispiel – das Höhlengleichnis von Platon. Es ist ein Modell für die persönliche Wirklichkeit und die Komfortzone.

**Ich habe eine anschauliche Beschreibung
auf YouTube gefunden:**



Wovon handelt es?

Kurz umrissen bedeutet es, dass eine Gruppe von Menschen bloße Schatten als ihr Leben wahrnimmt. Sobald einer von ihnen von diesem Trugschluss „befreit“ wird, ihm eine neue Realität gezeigt wird, ist er „erleuchtet“. Möchte er die anderen mit seiner Begeisterung anstecken und von seinem Erleben berichten, verstehen sie ihn nicht. Ja, sie wollen nicht einmal versuchen, ihm zu folgen.

Ihre Wirklichkeit bleiben die Schatten auf einer Wand.

Platon beschreibt, dass Menschen gerne in ihrem angestammten Leben verweilen. Erzählt ihnen jemand von einer anderen Welt, die er sogar mit eigenen Augen sieht, verstehen sie ihn nicht, da sie seine Voraussetzungen nicht haben und daher keine Vorstellung von etwas Besserem entwickeln können.

Außerdem interpretiere ich, dass diese eine Höhle (Realität) nicht die einzige ist und wir uns im Laufe des Lebens immer wieder mal neue Wirklichkeiten zu eigen machen. Wenn das geschieht, verändert sich unser Umfeld.

Dazu kommt, dass jeder von uns seine individuelle Höhle hat und damit seine eigene persönliche „Wirklichkeit“. (Eindrücklich liest du das in unserem Buch „Die Wirklichkeit verstehen“, Quelle siehe Anhang.)

Das Ziel des Lebens könnte sein, die „Sonne“, die symbolische Gottheit, „Alles, was ist“, Mutter Natur, das große Tao oder wie du diese Form der Energie nennst, zu erreichen, ehe der Körper stirbt. Viele Menschen möchten die eingebildete Trennung von „Allem, was ist“ nicht fühlen, sie streben nach Einheit und beginnen ihre Suche nach Erleuchtung.

Diesen Zustand beschreibe ich so: Alles ist glasklar, hat fast keine Konturen mehr und wirkt dennoch präsent und eindeutig. Die Sinne nehmen dies mit einer unglaublichen Präzision wahr und erkennen diese künstlich aufgebauten Strukturen, das gemachte Gefüge der Zeit als die Matrix, die unsere materielle Welt gestaltet.

Es fühlt sich an wie ein Schweben in totaler, inniger, allumfassender Liebe und einem absoluten Wissen. Ich durfte diesen Zustand durch ein Erlebnis, das mich mit einem Schwups meilenweit aus meiner Komfortzone katapultierte, für einige Stunden erfahren. Jedenfalls erkannte ich, dass es viele weitere Höhlen geben kann, wenn ich das wünsche.

Lebenskrisen sind Hebammen

Wenn dein Leben dir eine Krise schenkt, ist das heftig. Sieh es als Chancen und Stupser der Seele, dich aus der „Schattenwelt“ zu holen, um dich die Sonne sehen zu lassen. Krisen können Hilfsmittel sein, deine Einstellungen zur Realität neu zu überdenken und ggf. abzulegen. Je länger wir uns einer notwendigen Veränderung verweigern, desto schwieriger und schmerzhafter wird es. Doch so weit muss es nicht kommen. Bücher wie dieses, Workshops, Seminare, Ausbildungen oder Gespräche mit Expertinnen oder Experten zeigen dir einen einfacheren Weg zum Wandel.

Lies mehr darüber im Festival-der-Sinne-Onlinemagazin:

Innere Widerstände im Alltag als Entwicklungschance



Zurück zum Wort „außergewöhnlich“

Solltest du denken, dass ein wahrhaftig geniales Leben für dich „Blödsinn“ ist, spricht hier ein Persönlichkeitsanteil von dir, den wir alle kennen: Unser innerer Widerstand, oder „Schweinehund“ genannt.

Er wittert sofort Unfrieden in deiner Komfortzone. Und schlägt Alarm, auf unterschiedliche Art. Wenn du dein Vorhaben nicht aufgibst, hat er weitere Vorgehensweisen. Einige davon kennst du schon, andere würdest du im Traum nicht als seine Methode erkennen.

Er suggeriert dir:

- Ich bin zu beschäftigt.
- Ich hab mir heute Ruhe verdient.
- Ich will es einfach nicht stark genug.
- Es langweilt mich plötzlich.
- Ich habe wichtigere Dinge zu tun.
- Ich werde krank.

Oder er stoppt dich:

- Du kannst etwas aus „irgendwelchen“ Gründen nicht beenden.
- Du findest das Haus des neuen Therapeuten nicht.

- Du lebst nicht das, was du lehrst.
- Du verletzt dich.
- Dein Smartphone hat „plötzlich“ keinen Akku.

So kooperierst du mit deinem inneren Wächter

Als eine der gängigsten Methoden wird empfohlen, den „Schweinehund“ zu bekämpfen. Ich finde diesen Teil allerdings wertvoll, denn im Grunde beschützt er mich. Ja, er überreagiert zeitweise, doch indem ich mit ihm kooperiere, stellt er mir seine Kraft für meine Projekte zur Verfügung. Daher nenne ich ihn: innerer Wächter. Die folgende Technik habe ich im Jahr 2000 von Barbara Sher (siehe Linktipps) entdeckt, auf Deutsch übersetzt und mit ihrer Erlaubnis einige Zeit auf CDs gebrannt verkauft. Seit damals habe ich sie ständig weiterentwickelt.

Die Grundstruktur und der tiefe Wunsch des inneren Wächters sind: dein Überleben zu sichern.

Das hat er bisher gut gemacht, denn du lebst noch.

Daher wird er dir unter keinen Umständen etwas durchgehen lassen, das dich „außerhalb“ deiner Komfortzone bringt. Ein „außergewöhnliches Leben“ beispielsweise.

Aus diesem Grund nützt es auch nichts, ihn zu bekämpfen. Druck erzeugt Gegendruck. Das Einzige, was da hilft, ist Liebe. (4. Schritt)

Mach ein Experiment! Willst du wissen, wie dein Wächter reagiert?

Stell dir vor, dass du ein außergewöhnliches Leben – voller Lebensfreude – lebst. Male es dir in allen erdenklichen Farben aus. Nimm deine fünf Sinne zu Hilfe. Achte dabei auf deine innere Stimme. Ja, genau, diese kleine, die nach der kommt, die da „Super!“ schreit.

Was sagt dir diese Stimme?

- Dass du zu beschäftigt bist?
- Gerade noch einmal das Haus saugen musst?
- Das Mittagessen kochen?
- Oder jetzt gerade beginnt doch ein toller Film im Fernsehen?
- Dass das alles sowieso nur ein Blödsinn ist?

Wenn du ihm versicherst, dass du nichts machst, was euer Leben gefährdet, wird er seinen Griff lockern und du kommst aus dem Trägheitszustand. Darum geht es in diesem Buch, du optimierst einfach das, was du immer schon tust.

Es sind Artikel, Tipps, Übungen. Nützlich, sie auszuprobieren. Doch langsam steigert sich durch diese Tools deine Lebensfreude – permanent. Er hat nichts bemerkt, du hast gewonnen.

Die Technik, den Leibwächter schlafen zu schicken

Und hier kommt die Methodik, die Barbara Sher entwickelt hat.

- Finde die kleinste Einheit, die du gerade noch tun willst.
- Liebe sie innig.
- Mache kein besonderes Aufsehen darum.
- Plane sie nicht täglich ein.
- Beschäftige dich dennoch täglich damit, wenn du Lust dazu hast.
- Schaffst du einmal nicht die kleinste Einheit mit Freude, denke wenigstens mit Liebe daran.
- Wenn das nicht geht, sei dir BEWUSST, dass du sie verweigerst.
- Vergisst du tatsächlich einmal und erinnerst du dich später daran, mach da weiter, wo du aufgehört hast.
Ohne Aufregung.

Mache das so lange, bis du deinen persönlichen Lebensfreudelevel erreicht hast. Und du dort angekommen bist, wo du erkennst: Es geht immer weiter. Denn:

Grenzen sind unsere persönliche Gedankenkontrolle.

Stimme dich auf ein Leben voller Lebensfreude ein

Starte gleich und beginne damit, beide Hände gleichmäßig im Alltag einzusetzen, sie sind nämlich wechselseitig mit unseren Gehirnhälften verbunden. Wenn du nur die rechte Hand verstärkt benutzt, bewegst du deine linke Gehirnhälfte und damit u. a. die Logik, das Lesen und Schreiben. Die linke Hand fördert die rechte Gehirnhälfte, die für Intuition, Kreativität und deine Emotionen zuständig ist. Schaffst du es, beidhändig zu werken, verbindest du beide Gehirnhälften und dein Leben verändert sich schon allein dadurch zum Positiven.

Vorschläge:

- Benutze die Tastatur des Telefons mit der einen Hand und die des Computers mit der anderen.
- Kaufe dir eine Schere (Linkshänder- oder Rechtshänderschere) und benutze sie.
- Lerne, Schrauben mit der anderen Hand hinein- und herauszudrehen. Versuche es beidhändig mit zwei Schraubenschlüsseln, das ist lustig!
- Probiere, den Löffel oder die Gabel mit der dir ungewohnten Hand zu halten.
- Übe, mit der unvertrauten Hand zu schreiben.
- Mach es dir zur Gewohnheit, deine Haustüre mit der anderen Hand als bisher aufzusperren.
- Werde kreativ, finde weitere Tätigkeiten.

Meine Notizen:

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed lines.

Der „7-Schritte-Mut-macht-mutiger“-Plan von Carmen C. Haselwanter

CarmenCHaselwanter.ch

Kleopatra ist als außergewöhnliche Pharaonin mit ihren mutigen Taten aus den Geschichtsbüchern nicht mehr wegzudenken. Und jede Frau trägt ein Erbe dieser furchtlosen Herrscherin in sich, auch DU!

Als Erbin Kleopatras bringst du alle Gene und Voraussetzungen mit, um deine persönliche Lebensaufgabe mutig und tatkräftig umzusetzen. Nimm dieses Geschenk an, denn du bist couragiert, weise und trägst einen Fundus an herausragenden, individuellen Fähigkeiten mit dir.

Du zweifelst?

Als Embryo vertrautest du darauf, dass du mit einem perfekten Körper auf die Welt kommst. Und als Kleinkind wagtest du dich, mutig die ersten Schritte zu gehen. Dem Hinfallen zum Trotz standest du immer wieder auf, um entschlossen einen neuen Versuch zu starten. Zahlreiche unbekannte Gefilde hast du in der Vergangenheit tapfer durchschritten und das brachte dich in das heutige JETZT.

Und trotz all dieser herausragenden Taten gehörst du zu jenen Menschen, die an sich selbst zweifeln, nicht genügend Mut an den Tag legen, um ihre Ziele umzusetzen?

Was genau ist denn Mut?

Mutig sein heißt

- zu handeln, obwohl man zweifelt.
- etwas zu tun, was einen im Leben voranbringt, obwohl die Angst präsent ist.
- trotz möglicher Risiken in die Umsetzung zu gehen.
- deine Komfortzone zu verlassen, unbenommen der lauten, inneren Alarmsignale.

Jetzt geht es um mICH

von Mag. Christina Arnold

www.aufstellung-tirol.com

Widerspruch von Wollen und Tun

Kennst du das? Du möchtest den Job wechseln, unternimmst aber nichts, weil du Angst davor hast? Oder du hättest gerne ein wenig Ruhe, gehst aber trotzdem mit der Freundin aus? Was wir wollen und was wir tun, stimmt häufig nicht überein. Wir stehen uns selbst im Weg. Warum? Weil in jedem Menschen verschiedene Persönlichkeitsanteile aktiv sind. Diese steuern oft unser Leben, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Indem wir die unterschiedlichen Stimmen in uns wahrnehmen und uns bewusst um sie kümmern, schaffen wir es, alte Muster aufzubrechen und innerlich weiter und freier zu werden. Begründet wurde die Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen von Richard Schwartz. Er prägte damit ein grundlegend neues Verständnis, wie unsere Psyche funktioniert.

Um freier, erfüllter und insgesamt liebesfähiger zu werden, hilft es, die eigenen inneren Anteile besser kennenzulernen, mit ihnen liebevoll in Kontakt zu treten. Und vor allem jene, die wir ins Unbewusste verdrängt haben, wieder ins eigene Leben zu integrieren. Solange Anteile, die in schwierigen oder traumatischen Situationen entstanden sind, sich im Schatten unseres Bewusstseins aufhalten, steuern diese unser Leben mehr, als uns lieb ist.

Wir erkennen das insbesondere daran, wenn das, was wir wollen, mit dem, was wir tatsächlich tun, nicht übereinstimmt. Wir beispielsweise unsere Bedürfnisse häufig hintanstellen, wir uns schuldig fühlen, obwohl wir gar nichts dafür können, oder uns schämen, obwohl wir Grund zur Freude hätten. Es kann auch sein, dass wir immer wieder in ähnliche unangenehme Lebenssituationen geraten oder

1. Schritt: Schlaf

Der Schlaf sei das tägliche Brot deiner Seele.

(Carl Ludwig Schleich, 1859–1922,
deutscher Arzt, Erfinder der Anästhesie und Schriftsteller)

Arbeite mit dir

Ehe du mit diesem Kapitel startest, habe ich wieder Fragen notiert, deren Antworten dich ebenso auf deinen Weg leiten können. Gehe an einen ruhigen Ort, nimm dein Schreibheft, einen schönen Stift und schreibe dir alles, was dir einfällt, von der Seele. Sie mögen dir dazu dienen, tiefer in das Mysterium DU einzutauchen.

Ideal wäre es, wenn du sie in ein besonderes Heft schreibst oder dir dazu sogar ein eigenes leeres Buch kaufst.

Ich habe dafür extra ein Schreibbuch entwickelt, das du für deine schriftlichen Reflexionen verwenden kannst. Du findest es unter diesem QR-CODE:



Kannst du am Abend gut einschlafen? Wenn nicht, woran liegt das?

Schlaf, Tankstelle der Lebensfreude

Der Schlaf verlässt dich und du kommst zu Sinnen.
Es ist der Moment der Transformation, der Umstellung.
(Osho, „Das Buch vom Ego“)

Leider stehen viele Menschen mit Schlaf generell auf dem Kriegsfuß. Ob Einschlaf- oder Durchschlafstörung, die Lebensqualität sinkt. Schlaf ist ein wesentlicher Faktor für Lebensfreude:

- Ausgeschlafen bist du produktiver.
- Du verfällst nicht so leicht in Depressionen.
- Du schätzt Möglichkeiten rascher und treffsicherer ein.
- Außerdem läuft dein Immunsystem auf Hochleistung.

Damit du dich dem Schlaf hingeben kannst, brauchst du innerlich die Sicherheit, dass dir nichts passiert. Viele Menschen, die Schlafprobleme haben, haben es auch untertags schwer, die Kontrolle einmal abzugeben.

Ich habe dir im Festival-der-Sinne-Onlinemagazin einen reichhaltigen Artikel über Schlaf geschrieben. Dort findest du westliche und fernöstliche Ansätze, wähle das Gedankenmodell, das dir zusagt.



Erkenne: Das Schlafproblem ist nicht die Ursache, sondern die Auswirkung. Der Ursprung liegt woanders.

Hast du das einmal für dich erkannt und liebevoll akzeptiert, folgst du deiner Lebensfreude. Indem du dich und deinen Schlaf beobachtest, wirst du den Grund deiner Schlafprobleme erkennen. Um so den für dich hilfreichsten Lösungsweg zu entwickeln.

Mehr zum Thema „Schlaf und Stress“ findest du in meinem Kapitel „3 Schritte, wie du Stress verlernst“ im Buch „Mehr Gelassenheit im Leben“.



Übung: Schlafbedürfnis

Notiere zumindest 14 Tage lang, wann du müde wirst und was dein erster Impuls ist, um die Schläfrigkeit zu überstehen. Z. B. ein Glas Wasser oder einen Kaffee trinken, Schokolade essen, atmen ... Schreibe dir eine Liste.

Danach schaust du dir an, welche Muster du entwickelt hast, um deine Müdigkeit zu unterdrücken. Überlege, wie du deinem Körper das geben kannst, was er tatsächlich braucht.

Außerdem trägst du deine Nachtschlafzeit ein und falls du in der Nacht aufwachst (da musst du ausnahmsweise zu Kontrollzwecken auf die Uhr schauen). Bestimmte und wiederkehrende Müdigkeitszeiten untertags und Aufwachzeiten in der Nacht geben Aufschluss auf diverse Energielevel deiner Organe. Frage dazu eine TCM-Ernährungsberaterin.

Dieses Wissen um den Schlaf wird dich befähigen, dein Schlafbedürfnis zu akzeptieren, deinem Körper das zu geben, was er für seine Regeneration braucht. Du wirst Müdigkeits- und Schlafmuster erkennen und ausprobieren, was du tun kannst, um deinen Rhythmus wiederzufinden. Und du wirst wissen, was du vermeiden darfst, damit du deinen Schlaf nicht störst.

Glaubenssätze zum Schlaf

Achte darauf, was du ständig über dich und dein Schlafverhalten denkst oder sagst (anderen gegenüber bzw. im Selbstgespräch). Warum das wichtig ist, erfährst du im fünften und sechsten Schritt zu mehr Lebensfreude.

Traum.Raum von Martha Wirtenberger

martha-wirtenberger.at

Warum Träumen so wichtig ist

Im Leben haben wir oft Träume, die wir im Herzen und in unserer Seele tragen. Es ist unsere Aufgabe, diese Stimme zu spüren und wahrzunehmen und uns auf den Weg zu machen, den inneren Träumen näherzukommen und sie zu manifestieren.

„Ich fühle mich so getrieben und weiß nicht, wie ich den Raum gestalten kann, um Zeit für meine Träume zu haben.“ Kommt dir das bekannt vor?

- Was wäre, wenn du es dir erlauben würdest, die eigenen Träume Realität werden zu lassen?
- Wie würde sich dein Leben und dadurch das Leben anderer anfühlen, wenn du dich täglich tief in dein Sein fühlst?
- Was könnte sich verändern, wenn du deine Träume wahrnimmst und ihnen nachgehst?

Mein Zugang zum Träumen

In meinem Leben gab es viele Träume: jene, die ich am Morgen noch spüren konnte, und jene, die sich immer wieder gemeldet haben. Es fühlte sich oft so an, dass meine Seele erst dann zur Ruhe kommen würde, wenn ich den ersten Schritt zur Traumerfüllung machte. Oft führten mich diese Träume zu anderen Orten, Plätzen, Menschen.

Das Reisen war ein Traum, der mir Räume zu anderen Kulturen, Begegnungen, Erfahrungen und Erkenntnissen brachte und mich vor allem noch mehr zu mir selbst (zurück)führte. Manchmal verknotete sich mein Verstand dabei und dachte in Endlosschleifen, dass das nicht oder sehr schwer zum Umsetzen wäre.

2. Schritt: Atem

Leben ist das Einatmen der Zukunft.

(Pierre Leroux)

Arbeite mit dir

Ehe du mit diesem Kapitel startest, habe ich wieder Fragen notiert, deren Antworten dich ebenso auf deinem Weg leiten können. Gehe an einen ruhigen Ort, nimm dein Schreibheft, einen schönen Stift und schreibe dir alles, was dir einfällt, von der Seele. Sie mögen dir dazu dienen, tiefer in das Mysterium DU einzutauchen.

Trennen:

Was von deinen persönlichen Habseligkeiten brauchst du sicher nicht mehr und kannst es weggeben?

Welche Menschen möchtest du schon länger loslassen, weil sie deine Energie rauben? Und warum hast du es nicht schon längst getan?

als Licht visualisieren. Damit das jeder kann, der die TCM nicht kennt, habe ich das Ganze vereinfacht.

Ich stelle dir hier drei Meridiane vor, bei denen die Energie nach unten fließt und die in unserer Kultur meist ein energetisches Ungleichgewicht aufweisen. Diese Übungen sind kurz, du kannst sie sogar bei der Arbeit durchführen.

Achtung: Wenn du schwanger bist, mach diese Übungen nicht.

a) Die Magenatmung ...

... unterstützt mich, wenn ich schlechte Nachrichten gehört habe, die mir auf den Magen schlagen. Sie hilft mir, wenn ich zu lange am PC gesessen habe und Sodbrennen bekomme und bei Kopfschmerz, der oberhalb der Augen liegt.

Der Magen arbeitet nach UNTEN, der Meridian verläuft an der Körpervorderseite (links und rechts) von der Stirn oberhalb der Augen, genau über die Brustwarzen bis hinunter zu den Zeigezehen.

Die Farbe des Magenelements ist GELB.

Die Magenatmung mache ich immer eher langsam, tief und bewusst, und ich schiebe die Energie (das gelbe Licht) langsam in die Tiefe.

- Setze oder lege dich entspannt hin, atme ruhig und möglichst tief in den Bauch ein und horche auf deinen Atem. Wenn du ihn gut wahrnimmst, dann visualisiere ein GELBES Licht, das dich umhüllt.
- Atme das gelbe Licht nun durch die Nase bei jedem Atemzug langsam ein. Lasse es wieder langsam aus dem Mund aus dir herausfließen.
- Beim Ausatmen oder „Herausfließen-Lassen“ stellst du dir vor, es strömt an deiner Körpervorderseite entlang des Magenmeridians hinunter bis zu den Zehen. Visualisiere, dass du

Hindernisse, an die das gelbe Licht unter Umständen stößt, hinunterschiebst.

- Dann holst du wieder gemächlich Luft (mit dem gelben Licht) und wiederholst, so oft du Lust hast.

b) Die Gallenblasenatmung ...

... unterstützt mich, wenn ich gestresst, nervös oder gereizt bin. Sie hilft, wenn du einen bitteren Geschmack im Mund hast, Spannungen vor der Menstruation oder aber bei Kopfschmerzen, die eher oberhalb der Ohren liegen.

Die Gallenblase arbeitet ebenfalls nach UNTEN und ihre Elementfarbe ist GRÜN.

Der Meridian verläuft von der Schläfe beginnend an deinen Flanken hinunter bis zur vierten Zehe. Diese Übung unterstütze ich mit einer dehnenden Körperhaltung, bei der ich genau die Flanke einmal links, einmal rechts bewusst dehne, damit der Atem da auch gut „durchkann“.

- Setze oder lege dich entspannt hin, atme ruhig und möglichst tief in den Bauch ein und horche auf deinen Atem. Wenn du ihn gut wahrnimmst, dann visualisiere ein GRÜNES Licht, das dich umhüllt.
- Nun strecke einen Arm in die Höhe bis ganz weit oberhalb deines Kopfes.
- Dann ziehe ihn vorsichtig und mit Genuss in Richtung Ohr. Dabei legst du den Kopf leicht schief und beugst deinen Körper langsam seitwärts. So bekommst du Spannung in deine Flanke.
- Atme das grüne Licht nun durch die Nase bei jedem Atemzug langsam ein. Lasse es wieder langsam aus dem Mund aus dir herausfließen.
- Beim Ausatmen oder „Hinunterstoßen“ stellst du dir vor, es strömt an deiner Körperflanke entlang des Gallenblasenmeridians hinunter bis zur vierten Zehe.

3. Schritt: Nahrung

Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.

(Teresa von Ávila)

Nahrung für Körper, Geist und Seele

In diesem Kapitel lade ich dich ein, deinen Körper neu zu entdecken, denn es geht nicht nur um Nahrung, die du durch den Mund zu dir nimmst. So vieles mehr nährt uns (neben Schlaf und Atem):

- 1) Wasser,
- 2) individuelle Ernährung,
- 3) Berührung,
- 4) Sexualität und
- 5) Bewegung.

Arbeite mit dir

Ehe du mit diesem Kapitel startest, habe ich wieder Fragen notiert, deren Antworten dich ebenso auf deinen Weg leiten können. Gehe an einen ruhigen Ort, nimm dein Schreibheft, einen schönen Stift und schreibe dir alles, was dir einfällt, von der Seele. Sie mögen dir dazu dienen, tiefer in das Mysterium DU einzutauchen.

Körper:

Wie siehst du deinen Körper?

Du bist nicht dein Körper

Schreist du jetzt innerlich auf, weil du nicht derselben Meinung bist? Das ist okay. Ich bitte dich, dass du offen bleibst und diese neue Betrachtungsweise für möglich hältst.

Ich bin immer ICH, seit ich denken kann, bin ich das. Aber mein Körper verändert sich. Ständig, ohne mich vorher gefragt zu haben. Er tut so viele Dinge, von denen ich überhaupt nichts weiß, und das ist wunderbar. Zum Beispiel: Als ich das erste Mal schwanger wurde, hatte ich keine Idee davon, was zu tun ist, aber mein Körper organisierte einfach alles. Ohne mich.

Die Frage entsteht: Bist du dein Körper? Oder hast du einen Körper?

Damit eröffnest du einen neuen Ansatz für dein Leben:

Etwas, das ich besitze,
behandle ich sorgsam.

Stell dir vor, du hast ein Haus, eine Wohnung oder ein Auto. Was machst du damit?

Du pflegst dein Eigentum, füllst Wasser, Benzin und Öl in die passenden Öffnungen. Oder du reinigst die Dachrinne, wäschst die Bettwäsche ... du sorgst dafür, dass alles gut in Schuss bleibt, damit du es möglichst lange hast. Du sagst ihm sicher nicht, was es zu tun hat, um z. B. ein Haus zu sein, sondern lässt es das sein, was es ist. Erkennst du, worauf ich hinauswill? Viele Menschen halten ihren Körper zu wenig in Schuss, sagen ihm aber auf der anderen Seite ständig, was er zu tun hat.

Wenn dir gleich einiges eingefallen ist, bei dem du noch Handlungsbedarf hast, entschuldige dich bei deinem Körper. Versprich ihm, dass du

Was Zähne und Lebensfreude gemeinsam haben von Annett Fiedler

beradent.com/

Mund und Zähne sind zentrale Bereiche für unser Empfinden. Sie verleihen unseren Emotionen Ausdruck und hinterlassen bleibenden Eindruck. Im Innen wie im Außen.

Zähne sind auch wie geheime Archive. Richtig „gelesen“, liefern sie die lückenlose Dokumentation deiner Lebensreise bis ins kleinste Detail. Aber nicht nur das, sie lassen auch erkennen, wo deine Reise hingeht, wenn du so weiterlebst wie bisher. Und das betrifft nicht nur die Ernährung alleine!

7 Heiligtümer für deine Zahngesundheit

Denkst du auch, dass deine Zähne ausschließlich etwas mit deiner Ernährung zu tun haben? Es wissen nur wenige, aber dein gesamter Mundraum zeigt mehr über deinen Lebensstil, als dir bewusst ist.

1. Natürliche Mundpflege für eine schützende Mundflora.
2. Zahngesunde Ernährung stärkt das Kausystem in seiner Funktion und fördert das gesunde Mikrobiom des ganzen Verdauungssystems.
3. Täglich aktive Bewegung fördert deinen Stoffwechsel und deine Lebensenergie.
4. Erholung und Entspannung stärken den Parasympathikus für die Regenerationsfähigkeit unseres Organismus.
5. Kontakt mit gesundheitsschädigenden Faktoren reduzieren und vermeiden.
6. Mentaltraining für Achtsamkeit und bewussten Umgang mit dir selbst und mit deiner Umwelt.
7. Sei selbst Teil deines kompetenten Behandlungsteams für den lebenslangen Erhalt deiner eigenen natürlichen Zähne und deiner Gesamtgesundheit!

Die Grundlage für deine gesamte Gesundheit liegt im Mund. Gesunde Verhältnisse in der Mundhöhle zu schaffen, ist somit die erste Maßnah-

Pickel oder sonstige „rötliche Erhebungen“ nehme ich als kleine Schlotte wahr, aus denen der Körper versucht, Hitze und Gifte zu schleusen. Meist sitzen sie auf oder rund um Meridiane von Organen mit energetischem Ungleichgewicht. Durch Hautunreinheiten oder „raue Stellen“, z. B. Ellenbogen, Fersen, Knie, Hände etc., zeigt dir dein Körper den Grad seiner Übersäuerung an.

Bei Hautkrankheiten wirken Basenbäder Wunder, da sie die Säuren aus der Haut ziehen, sodass sie sich wieder selbst heilen kann.

Mache es dir zur Angewohnheit, regelmäßig ein Basenbad für die Erhaltung deiner Gesundheit zu zelebrieren. Du kannst dabei Musik hören, ein Buch lesen oder sogar meditieren ...

Für das Basenbad brauchst du:

- Ca. 1 kg Meersalz oder
- fertige Basenbäder
(aus deinem Drogeriemarkt) oder
- Badesoda

Anwendung:

- Trinke vor dem Bad mindestens ein bis zwei Gläser Wasser.
- Vollbad körperwarm – also ca. 37 °C – wichtig ist, dass du dich wohlfühlst, es soll nicht zu heiß und nicht zu kalt sein.
- Löse das Basenpulver nach Beschreibung auf.
- Mache es dir im Bad gemütlich.
- Stell dir Wasser zum Trinken bereit, es kann sein, dass du durstig wirst.
- Trinke nachher ausreichend Wasser.
- Danach nur abtupfen und das Salz auf der Haut nachwirken lassen. Ideal ist es, nach dem Bad kurz zu schlafen.

Die minimale Badedauer sind 60 Minuten, einmal die Woche. Denn erst nach ca. 50 Minuten öffnet sich die Haut und scheidet Gifte aus. Andere Empfehlungen sprechen von drei und mehr Stunden Basenbad, da dann auch die inneren Organe entgiftet werden.

3) Berührung

„Die Menschen sind hier, damit sie als Liebe fließen
und Göttlichkeit erlangen können.“

(Osho)

Kaiser Friedrich II. (1194–1250) führte ein grauenhaftes Experiment durch, er wollte herausfinden, was die Ursprache des Menschen wäre. Ammen waren angewiesen, Babys die Brust zu geben und sie körperlich zu versorgen, aber unter keinen Umständen mit ihnen zu sprechen oder sie zu streicheln. Somit würde man entdecken, welche Sprache sie benutzen. Das Experiment missglückte, alle Kinder starben.

Ihnen fehlte körperlicher Kontakt, der sie nährte, er ist Mittel der Kommunikation und der zweitwichtigste Aspekt für alle Lebewesen. Verbindung herstellen und das Wahrgenommen-Werden über Augenkontakt. Ein wahrhafter Blick, der sich wie ein Streicheln anfühlt. Ob flüchtiger Kontakt der Hände oder liebevolle Umarmung, jede Interaktion wirkt – auf den Hormonhaushalt. Das Berührungs- und Bindungshormon nennt sich Oxytocin. Die (Ver-)Bindung zwischen Menschen wird dabei ohne Worte hergestellt.

Der typische „Blues“ bei einer frischen Beziehung hat eine einfache und leider völlig unromantische Erklärung: Nach vielen Stunden engen Zusammenseins ist der Oxytocinspiegel auf „Hochstand“, geht dann jeder in die Arbeit, fällt die Hormonproduktion aus und das „High“ der Gefühle sinkt ... Entzugerscheinungen machen sich bemerkbar. Auch beim Stillen wird Oxytocin ausgeschüttet, damit entsteht diese spezielle Beziehung zwischen Mutter und Kind, die der Sicherheit des Nachwuchses dient.

Berührungen:

- Entspannen
- Verbinden
- Lassen Vertrauen entstehen
- Beruhigen
- Lindern Schmerz

„Wer rastet, der rostet“

von Alexandra Podolsky-Eicher

nurfuermich.ch

Was für ein genialer Spruch! Denn körperliche Bewegung ist neben einer gesunden Ernährung, reinem Wasser und ausreichend Sonnenlicht zur Vitamin-D-Bildung wohl der wichtigste Punkt, um gesund zu bleiben oder es zu werden!

Der menschliche Körper erwartet Bewegung, Ernährung und Sauerstoff. Erhält er die falsche Nahrung oder wird nicht genügend bewegt, wird er schlichtweg krank. Allein mit gesunder Ernährung und dem Meiden von Drogen wie Zigaretten, Alkohol und Zucker kann man daher nicht gesund bleiben, wie viele Menschen glauben. Denn Bewegung ermöglicht erst die ordnungsgemäße Funktion des menschlichen Organismus.

Was kann Bewegung für dich tun? Sie ...

- kräftigt die Muskulatur – dadurch bessere Stützung der inneren Organe, der Gelenke, der Wirbelsäule.
- erhöht die Knochendichte – beugt Osteoporose vor.
- hält das Lymphsystem im Fluss – optimale Entgiftung und Krebsprävention.
- lässt das Herz schneller pumpen, mehr Sauerstoff ins Gewebe fließen und senkt daher Bluthochdruck.
- trainiert die Atemmuskulatur – fördert die Lungengesundheit.
- beugt Diabetes vor und baut Übergewicht ab.
- fördert die so wichtige Verdauung.
- lässt uns mit Stress besser umgehen – senkt den Stresshormonpegel, so erholen wir uns nach Stresssituationen schneller.
- sorgt für gute Laune – und kann sogar Depressionen in schweren Stadien heilen.

Überzeugt?

4. Schritt: Herzqualität

Herzenswärme – eine Wärme, über die jeder Mensch verfügt,
aber nicht jeder Gebrauch davon macht.

(Alexandra Herdt, *1971)

Deine Herzqualität

Mittlerweile sind wir bei den letzten vier Schritten angelangt. Mit der Herzqualität steigen wir jetzt ein bisschen tiefer in die Spiritualität ein.

Herzqualität besteht aus:

- 1) Freude
- 2) Lachen
- 3) Liebe

Arbeite mit dir

Hier habe ich wieder Fragen notiert, die dich tiefer zu dir bringen. Beantworte sie in deinem Schreibbuch.

Was erfreut dein Herz wahrhaftig?

Beschreibe das Gefühl der Liebe. Was ist sie für dich?

1) Freude, der Wegweiser auf unserem Lebenspfad

Freude ist pure Lebenskraft, sie ist das Feuer, das uns treibt, die Lebensenergie fließt ungehindert und frei, wir stehen in Verbindung mit unserer Seele und der Umwelt. Tiefe Freude (zu Tränen gerührt) zu empfinden ist ein sicheres Zeichen dafür, dass wir auf dem Weg der Lebensfreude sind.

Freude ist die Vorstufe zur Glückseligkeit. Ein Gefühl, von dem wir möchten, dass es nie mehr weggeht. Und das wir in uns kultivieren sollten.

In unserer Kultur dürfen Gefühle und Emotionen kaum in der Öffentlichkeit gezeigt werden. Was wäre, wenn jeder flucht und gegen eine Hausmauer tritt, nur weil ihm danach ist? Du erkennst, es hat einen tieferen Sinn, wenn wir nicht alle unsere Gefühle vor uns hertragen.

Anders wäre es mit einem glückstrahlenden Lächeln. Das verletzt niemanden, im Gegenteil, es steckt an und verbreitet das Glück. Darum sollten wir schöne Gefühle in unseren Alltag holen. Werde zur Botschafterin der Lebensfreude – verbreite sie mit deinem Lächeln unter deinen Mitmenschen. Lass keinen Tag vergehen, ohne einen Menschen angelächelt und damit eine Freude gemacht zu haben.

Übung zur Freude

Damit du Freude ins Herz deiner Mitmenschen säst, darf dein Lächeln aus dem Herzen kommen. Lass es dein Lächeln erwärmen, strahlend machen, so stark, bis deine Augen glänzen.

Schenke heute mindestens fünf Menschen ein Lächeln vom Herzen.

Transformation deiner Schuldgefühle

von Martina Bubl-Porro

bring-in-line.ch

Kleinkinder zeigen uns, wie sie tiefe Lebensfreude leben. Ja, wir können sie in jeder Zelle unseres Körpers und in unserer gesamten Wahrnehmung spüren. Und sie lassen uns jauchzend daran teilhaben!

Lebensfreude nur mit angezogener Handbremse

Doch es kann sein, dass wir aufgrund unserer bisherigen Lebenserfahrungen diese Leichtigkeit nur mit angezogener Handbremse oder gar nicht mehr wahrnehmen können. Erziehung, Erfahrungen und Lebensumfeld haben unsere Fähigkeit zur Lebensfreude geprägt. Und leider gibt es da so einiges, was uns das Losgelöst-Sein und das Juchzen und Jauchzen vergällt hat.

Leider lassen uns weitverbreitete Empfindungen wie Ärger, Wut, Scham oder Schuldgefühle u. a. erstarren und verhindern ein Leben voller Leichtigkeit und Freude. Aus meiner eigenen Lebenserfahrung weiß ich, dass gerade Frauen sich zu viel schämen und sich schuldig fühlen. Sogar für etwas, das ihnen andere Menschen angetan haben.

So kannst du wieder voller Freude sein

Während meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung erhielt ich eine sehr wertvolle Übung, die es mir ermöglichte, endlich wieder voller Freude und Glück zu leben.

Damit auch du deine Handbremse lösen kannst, schenke ich sie dir hier:

ÜBUNG „Der Gang des Verzeihens“ – Transformation deiner Schuldgefühle zur Lebensfreude

Such dir einen Ort, an dem du längere Zeit ungestört bist. Optimal in der Natur, im Garten oder auf einer Wiese. Es geht auch in deiner

3) Liebe – ein Aspekt des Herzens

Körperliche Liebe, geistige, seelische, platonische, romantische und die zu sich selbst ... vielfältig, bunt und betörend. Liebe ist, wenn wir kein „Gut – Schlecht“, kein „Schwarz – Weiß“ sehen, wenn wir sehen, was ist, und dennoch lieben.

Liebe und Freude liegen eng beieinander, sie sind das Feuer, das die Lebensfreude anheizt. Ob zwischen Eltern und Kind, Partnern, Freunden oder für das Leben selbst. Sie ist eine heilige Kraft, bunt wie ein Kaleidoskop. Warum es uns nur so schwerfällt, Liebe zu verschenken?

Mache dir selbst eine Freude und drücke deine Liebe zu Dingen, Menschen oder Gefühlen aus. Sage deinem Liebsten, deiner Liebsten, dass du ihn/sie liebst. Du machst dir und anderen ein großes Geschenk. Eines, das aus dem Herzen kommt. Und tausendmal zu dir zurückkommt.

Die drei Säulen der Liebe

Die unterschiedlichen Aspekte der Liebe haben Philosophen in drei Bereiche eingeordnet. Da gibt es den „**Eros**“ – die erotische Liebe, die den Beginn einer Partnerschaft leicht macht. Hier geht es um die körperliche Anziehungskraft und die sexuelle Liebe.

Unter „**Filia**“ versteht man das, was wir „Freundschaft“ nennen. Ähnliche Interessen und Lebensvorstellungen lassen uns gerne Zeit miteinander verbringen.

„**Agape**“ bedeutet die höchste Form, eine tiefe Beziehung, die weit über die körperliche und freundschaftliche Form hinausgeht. Man kann es mit „allumfassender Liebe“ vergleichen, der Liebe Gottes, die dich stützt und stärkt, egal, was kommt. Die dich liebt, mit allen deinen Stärken und Schwächen.

Bist du auf der Suche nach der Liebe?

Fragst du dich manchmal: „Wieso liebt mich mein Partner nicht richtig?“ Oder: „Wieso finde ich keinen Partner, der mich richtig liebt?“ Die

5. Schritt: Wörter und Worte

Sprechen und Hören ist Befruchten und Empfangen.

(Novalis, 1772–1801)

Gedanken um das Wort

Diese fünf Gedankensplitter habe ich in meiner Facebook-Gruppe im Jahr 2010 geschrieben, ich möchte sie dir mitgeben auf deinen Weg – sie haben immer noch Gültigkeit.

1) Klarheit

Worte und Sätze manifestieren sich rasch dieser Tage. Darum sei klar in deinen Aussagen und wundere dich nicht, wenn du genau das bekommst, was du gesagt hast. Bestellst du nur „eine Pizza“, bringt der Kellner sicher eine andere als du dir vorgestellt hast.

Drücke dich klar aus.

Ein wichtiger Punkt dieser Tage – ihn habe ich wie folgt erkannt:

Ich schenkte mir Wasser in ein Glas, meine Tochter sagte: „Schenk mir auch ein Glas Wasser ein!“ Ich tat das. Dann ging ich weg, sie meinte: „Wieso hast du mir das Wasser nicht auch gebracht?“ Das geschah nicht böswillig, sondern aus einem Impuls heraus. Ich war in Gedanken und erledigte exakt das, was ich hörte. Nichts passiert ohne Grund: Im selben Moment kam die Information in mich, dass diese Situation wichtig wäre, um zu lernen, immer genau das zu sagen, was man will: „Denn nur so bekommst du, was du willst.“

Seit Jahren geht mir das deutsche Wort, das leider häufig anstelle von Spital (Krankenhaus) gesagt, gedacht und gedruckt wird, durch den Kopf, dass es UNBEDINGT notwendig ist, wieder und AUSSCHLIESSLICH das Wort Spital zu verwenden.

Es ist wichtig, diese Häuser wieder dem Gedankengut und damit Zweck zurückzuführen, aus dem sie entstanden sind. Spital kommt aus dem Lateinischen von „hospitare“ – jemanden gastfreundlich aufnehmen, ihn nähren und pflegen, bis er wieder gesund ist, dass er weiterziehen kann.

6. Schritt: Gedanken

Ein Gedanke kann nicht erwachen,
ohne andere zu wecken.

(Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach)

Nimm ein Lebensthema, einen Bereich, bei dem du mehr über dich erfahren möchtest. Und beginne, es zu beobachten. Lege liebevoll deine Achtsamkeit darauf, denn:

Worauf du deine Aufmerksamkeit legst, das wächst.

Überprüfe es: Kaufe dir zwei idente Blumenstöckchen und stelle sie nebeneinander auf die Fensterbank. Gieße ausschließlich das eine Stöckchen, ignoriere das andere völlig. Was wird passieren? So banal das Beispiel klingt: Genau so funktioniert die Gedankenwelt.

Wobei Erinnerungen helfen

Unser Erinnerungsvermögen hilft uns, zu reflektieren. So können wir Vergleiche mit uns selbst in der Vergangenheit anstellen und uns ständig verbessern. Diesbezüglich sind Erinnerungen nützlich. Sieh sie dir wie eine Art Film an. Fühle die aufkommenden Emotionen bewusst, aber nimm sie nicht mehr zu dir. Entdeckst du Vergangenes, das Verzeihung braucht, empfehle ich dir „Ho’oponopono“, eine Übung aus Hawaii – hier in meinem Festival-der-Sinne-Onlinemagazin findest du die Anleitung. Klicke auf den Link oder scanne den QR-Code:



Durch Erinnerungen und zahlreiche Reflexionen habe ich erkannt, dass ich – und nur ich – die Schöpferin meines Lebens bin. Ausnahmslos. Was auch passiert, ich habe es mir gerufen. Leider nicht immer mit vollständigem Bewusstsein. Doch das wird täglich besser.

Jedes Mal, wenn ich aus einer Unbedachtheit wieder etwas manifestiere, das wehtut, erkenne ich das und werde noch achtsamer mit dem, was und wie ich denke.

Affirmationen – der mentale Ohrwurm

Wiederkehrende Gedankenstrukturen nennt man „Affirmationen“. Das Wort kommt aus dem Lateinischen „affirmatio“ und bedeutet „Versicherung“ bzw. „Beteuerung“. Und das machen sie: Mit ihnen versichern oder beteuern wir uns selbst etwas. Jeder von uns arbeitet mit unbewussten Affirmationen, das sind genau die ewig gleichen Sätze, die wir „vor uns hersagen“. Damit bestätigen wir uns täglich aufs Neue „unsere persönliche Wirklichkeit“. In dem Moment, in dem du beginnst, deinen eigenen Gedanken – oder Befehlen, die du dir gibst – zuzuhören, entdeckst du ungünstige Gedankenmuster. Die änderst du dann.

Deine Affirmationen
schaffen deine persönliche
Wahrheit
und Wirklichkeit.

Affirmationen wirken bewusst und unbewusst gesprochen bzw. gedacht in verstärkender sowie abschwächender Wirkung. Gebete und Mantras fallen ebenso darunter wie Werbeslogans oder Propaganda. Alles, was „immer wieder“ an unser Ohr kommt, zieht seine Spuren in unserem Gehirn wie ein „mentaler Ohrwurm“. Gehirnwäsche arbeitet auch damit.

So wirken Affirmationen

Emotionen bringen unser Gehirn dazu, etwas in kürzester Zeit umzulernen. Ganz besonders negative, wie Angst oder Scham. Irgendeine Benimmregel und du verstößt dagegen. Es ist peinlich und du merkst

7. Schritt: Glücklichsein

Das Glück besteht darin, dass man da steht,
wo man seiner Natur nach hingehört;
selbst die Tugend- und Moralfolge verblasst daneben.

(Theodor Fontane)

Das ICH in *glück*ICH

von Alexandra Bilko-Pflaugner

alexandra-bilko-pflaugner.de/

Glück ist JETZT – in jedem dieser einzigartigen Augenblicke, 86.400 Sek. am Tag. Wenn du beginnst, es öfter DA sein zu lassen, nimmst du dich in deinen unfassbaren, wundervollen Aspekten deines Seins wahr. Erlaube dir, auch wenn es gerade um dich herum unendlich viele tragische Momente gibt, DEIN eigenes Glück – denn du bist die Königin in deinem Königreich.

Ja, aber ...!

Wenn es „draußen“ drunter und drüber geht, darf ich überhaupt ans Glücklichsein denken?

Darf ich über „Glück“ schreiben und glücklich sein, obwohl der Wahnsinn um uns tobt? Während es (gerade noch) in mir aussieht wie ein mittleres Bombenfeld mit kleinen und großen Kratern aus „Wutexplosionen“, matschiger Betroffenheit und Sorgenlöchern, die sich gepaart mit Abscheu immer mal wieder unvermittelt auftun?

Ja, ich darf – und übrigens auch DU.

Jeder wundervolle Mensch auf dieser Erde darf sich die Erlaubnis geben, glücklich zu sein.

Wer, wenn nicht wir selbst, ist dafür zuständig?

Dabei steckt es ja schon drin – das ICH in *glück*ICH sein. Also: Selbstverantwortung pur.

3 Punkte für dein eigenes GlückICH-Sein

1) Deine innere Einstellung:

Check das doch mal und sei einfach ehrlich: Siehst du das Glas eher halb voll oder halb leer? Es geht dabei weniger darum, einen zwanghaften Optimismus zu haben, sondern ob du generell die guten, schö-

Sammele Glücksmomente von Petra Polk

petrapolk.com

Es sind die kleinen Glücksmomente, die das Leben lebenswert machen.

An einem lauen Sommerabend saß ich auf meiner Terrasse, lauschte dem Vogelgezwitscher, trank ein Glas Rotwein, beobachtete den Sonnenuntergang. Endlich nahm ich mir bewusst Zeit, darüber nachzudenken, ob ich gerade das Leben lebe, das ich mir wünsche.

Bevor ich weitererzähle, lade ich dich ein, dir jetzt folgende Frage zu stellen:

- Möchtest du die nächsten 20 Jahre genau so leben, wie du jetzt gerade lebst?

Bei mir kam damals ein klares „Nein“. Und dieses bewegte mich dazu, einfach mal die Perspektive zu wechseln und alles in Frage zu stellen:

- meine Partnerschaft
- meine Freundschaften
- meinen Lebensstil
- mein Business
- meinen Lebensort

Da nicht alles so rosarot war, wie es im Außen aussah, war ich es mir selbst schuldig, einige Entscheidungen zu treffen und mir das Leben so zu kreieren, wie ich es mir *wirklich* wünschte. Das erfordert Mut und ist auch anstrengend. Doch ich bin nicht der Mensch, der den bequemeren Weg geht.

Veränderungen sind ein Prozess, den ich für mich besonders in den letzten zwei Jahren durchlaufen bin. Dazu gehörte, sich von Menschen zu lösen, mein Business auf das nächste Level zu bringen und mich von vielen materiellen Dingen zu trennen. Gerade jetzt, wenn ich diese Zeilen für dich schreibe, weiß ich, es hat sich gelohnt.

Es kommt immer nur auf dich an

Glücklichsein bedeutet, sich so zu fühlen. Nicht nur über einen kurzen Zeitraum, sondern einen Großteil des Tages. Und das täglich. So lange, bis du das Gefühl hast: Ich BIN glücklich.

Fakt ist: Sich glücklich zu fühlen, hat nichts mit dem Bankkonto zu tun. Studien haben ergeben, dass Menschen mit viel Geld genauso viele Glücksmomente pro Tag fühlen können, wie Menschen mit wenig. Es kommt nur darauf an, was wir aus den Ereignissen machen, die uns im Leben begegnen, und wie wir sie interpretieren.

Positive Gedanken machen uns glücklich. Und da wir Gefühle über Gedanken beeinflussen können, entscheiden wir selbst, wie wir uns fühlen. Ob wir uns durch die Wahl unserer Körperhaltung, Worte oder Gedanken gute oder schlechte Gefühle machen, liegt allein bei uns.

Darum habe ich das Buch in sieben Schritten aufgebaut. Erst, wenn Körper und Geist harmonisch zusammen SIND, kann das Glücklichsein – die Lebensfreude – zu einem SEINSzustand werden. Der siebente Schritt ist im Grunde eine Wiederholung der ersten sechs.

Willst du mehr Lebensfreude spüren, optimierst du Schritt eins bis drei dieses Buches, ehe du bei Schritt vier weitermachst.

- Wie sollst du glücklich SEIN, wenn du unausgeschlafen und dadurch traurig bist?
- Wie kannst du Glücksmomente wahrnehmen, wenn du zu wenig Sauerstoff im Kopf hast, weil du aus Angst flach atmest?
- Spannt sich dein Bauch vor Blähungen, weil du unachtsam mit deiner Ernährung warst, zieht das Energie vom Leben ab.
- Bist du aus Wassermangel zu müde, kannst du dich weniger auf die kleinen Glücksmomente konzentrieren.

Es ist Selbstliebe, wenn du die Bedürfnisse deines Körpers stillst, und damit sind wir wieder beim vierten Schritt. Ohne Liebe zu dir selbst wirst du

Über die Autorinnen

Seite 43

Mag. Christina Arnold

ist Theologin, psychologische Beraterin, Autorin und ÖfS-zertifizierte Weiterbildnerin für Systemaufstellungen und seit über 20 Jahren in eigener Praxis tätig. Sie leitet Aus- und Fortbildungen mit systemischem Schwerpunkt.

www.aufstellung-tirol.com



Foto: Tanja Cammerlander

Seite 229

Alexandra Bilko-Pflaugner

fragt sich: „Was braucht es, um eigene Muster zu überwinden und GESUND den eigenen Weg zu gehen?“ Mittlerweile konnte sie über 35.000 Menschen in den unterschiedlichsten Kontexten begleiten und MEHR darüber herausfinden.

www.alexandra-bilko-pflaugner.info



Foto: Markus Büttner, mgo-media_web

Seite 159

Martina Bubl-Porro

ist überzeugt: Jede Frau ist die Schöpferin ihres SEINS, ihrer Energie und ihres TUNS. Ihr Liebstes ist es, Menschen darin zu bestärken, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen und beständig daran zu arbeiten, Erfolg zu ihrer Gewohnheit zu machen.

bring-in-line.ch



Foto: Christopher Krenz

Seite 103

Annett Fiedler

unterstützt dich, durch ganzheitlich systematische Aufstellung deiner Lebensgewohnheiten den direkten Bezug zur Mundgesundheit herzustellen. Sie leitet Beradent, die Online-Beratungspraxis für Zahngesundheitscoaching und Kommunikation mit dem inneren Heiler.

beradent.com



Seite 27

Carmen C. Haselwanter

lebt als Power Coach, Fotografin, Speakerin und CEO des Casinos St. Moritz vor, dass gelebte Passion, zielorientierte Disziplin, grenzenlos entfaltete Kreativität und der Einsatz der individuellen Stärken und Talente der Schlüssel zum Glück sind.

www.carmenhaselwanter.ch



Seite 143

Mag. Alexandra Podolsky-Eicher

begleitet und unterstützt Frauen auf ihrem individuellen Weg zu mehr Selbstfürsorge, zurück zu natürlicher Balance, gesund leben und gesund bleiben.

www.nurfuermich.ch



Foto: Annemarie Gygax; annemariegygax.com

Seite 235

Petra Polk

ist Mentorin für weiblichen Erfolg im Business. Sie weiß, hinter jedem Erfolg steht eine starke Persönlichkeit: „Finde heraus, wer du bist, was dein Weg ist und geh ihn. Und lass dich von niemandem davon abbringen.“

www.petrapolk.com



Foto: Linda Hammer-Fotografie

Seite 67

Martha Wirtenberger

ist Mentaltrainerin, ganzheitliche Prozessbegleiterin und interessiert sich für Schreiben, andere Länder und Kulturen, Energiearbeit und Schamanismus. Sie ist in den vergangenen 15 Jahren immer tiefer in dieses Wissen und die Möglichkeiten eingetaucht und gibt ihre Erfahrungen in Büchern, Seminaren und Beratungen weiter.

www.martha-wirtenberger.at



Autorin und Herausgeberin Eva Laspas

Mein Motto: Heute ist ein guter Tag.



Foto: Pia Odorizzi, odorizzi.net

Schon immer hatte ich „magische“ Fähigkeiten.

Ich kann mich erinnern, als ich ein Kind war, kein Eis bekam, aber eines wollte, fand ich stets das Geld dazu auf der Wiese. Mit 16 ging ich Zigarette rauchender Weise (durfte ich natürlich nicht) auf dem Heimweg, als mir meine innere Stimme empfahl, doch den nächsten Weg links zu nehmen (diesen Weg nahm ich sonst nie). Das tat ich nicht – eben, weil es mir unsinnig vorkam – und keine zwei Minuten später lief mir meine Mutter über den Weg ... Damals schwor ich mir, immer auf meine innere Stimme zu hören – auch wenn es scheinbar unlogisch ist.

Zufälle gehören zu meinem Leben. Gewisse Dinge waren mir schon immer glasklar. Ich wusste mit 16, dass ich einmal eine eigene Firma haben würde. Der Weg dorthin dauerte 18 Jahre, in denen ich – scheinbar zusammenhanglos – Kurse, Seminare und Ausbildungen machte. Alle diese Kenntnisse haben sich wie Puzzlesteine (nach der Karez mit meinem mittleren Kind) nahtlos und zufällig zu einem Bild gefügt.

Ich bemühte und bemühe mich, zum Wohle unserer Mutter Erde und der Menschheit zu handeln – aus bestem Wissen und Gewissen. Daraus ziehe ich meine Erkenntnisse. Ich danke allen Menschen, die bisher meinen Lebensweg kreuzten, um mich klarer erkennen zu lassen, und freue mich auf jene, die ich noch kennenlernen darf.

Seit 1991 verbunden mit Evangelos Laspas und drei Kinder (1996, 1997, 2006) haben mich reifen lassen. Eine Beziehung mit einem Menschen aus einem anderen Kulturkreis und in einer anderen Sprache zu führen, bringt mich öfter an meine Grenzen. Aber nur wenn ich sie kenne, kann ich sie überschreiten. Wenn ich im Spiegel lese, erfahre ich mehr über mich. Tagtäglich ist es nötig, sich ganz auf das Tao einzulassen und die Liebe einzuladen. Wenn ich es mit dem Ego nicht schaffe, ist es plötzlich sehr einfach, loszulassen und darum zu bitten, Geduld und Liebe leben zu dürfen. Daraus wachse ich.

Meine Familie, mein vielschichtiges Unternehmen und mein SEIN in Liebe und zum Wohle aller zu leben sind mein Lebensinhalt. Dadurch erfahre ich MICH und entwickle mich weiter. Ich versuche, mit dem Tao zu leben, und es gelingt mir durch das Tao jeden Tag besser. Was ich erfahre und lebe, das gebe ich an Suchende weiter. Liebe, Dankbarkeit und Demut für das Leben selbst zu fühlen ist meine Leidenschaft.

Menschen, die mit Astrologie oder dem Mayakalender etwas anfangen können, finden hier noch mehr über mich: Waage, Aszendent Steinbock, Mondzeichen Wassermann, KIN 257, rote planetarische Erde, gelbe Sternwelle in der Herzfamilie.

Es geschehe, was immer zum Wohle aller ist.

Mein Wahlspruch:

Dem Richtigen kannst du nichts Falsches sagen und
dem Falschen nichts Richtiges.

Ich freue mich, wenn ich dich durch mein SEIN berühren kann.

Deine

Eva Laspas