

Zur Mitte



Stefanie Eck

Inhaltsverzeichnis

[Eine gewichtige Reise](#)

Die Reise nach innen

Der Umgang mit Stress

Das innere Kind

Die 4-Elemente sind die Grundlage unseres Lebens

Die 1-Minuten-Übung

Trauma

Vertrauen

Versöhnung

Glaubenssätze

Schutzmaßnahmen

Unterstützende Systeme

Spiegelarbeit

Das Kollektiv

Die Verwandlung

Das Paradies

Liebe und Ablehnung

Du bist, was Du isst

Gesundes Essen

Ernährungstipps

Schnelle Rezepte

Zur Mitte

Über die Autorin

Danksagung

Stefanie Eck

Heilpraxis Stefanie Eck

Stumpacher Weg 1

72181 Starzach

Telefon: 07483/ 928 964 8

E-Mail: info@stefanieeck.de

Homepage: www.stefanie-eck.de

Coverbild: Bild von Max Yakovlev auf Pixabay

Bilder: Pixabay

ISBN: 9783754632208

Das gesamte Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Art von Verwertung, Vervielfältigung und Übersetzung, auch auszugsweise, ohne Zustimmung der Autorin ist untersagt. Die hier vorgestellten Informationen, Empfehlungen und Übungen resultieren aus der Erfahrung der Autorin. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen geprüft und dienen ausschließlich der Weitergabe von Informationen.

Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps, Ratschläge oder Übungen ergeben. Das Buch, die Übungen und Anwendungen ersetzen keinen Arzt und keinen Psychologen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung. Namen, Orte, Begebenheiten und

Geschlechter wurden in den Beispieltexten verändert, um das Persönlichkeitsrecht der jeweiligen Personen zu wahren. Diese Beispiele dienen ausschließlich zur Vertiefung und Erklärung des jeweiligen Textes.

„Zur Mitte“ ist eine Aufforderung, ein Ratgeber und ein Begleiter, der das Leben aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Es ist eine Einladung, auf eine Entdeckungsreise zu gehen durch verschiedene Aspekte des Lebens hin zum Mittelpunkt, zum Kern des eigenen Seins. Das Buch beinhaltet Anregungen und leichte Übungen, die Sie liebevoll aufmuntern, Ihre Individualität zu leben. Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück warten darauf, von Ihnen erlebt zu werden. Trauen Sie sich zu, diese achtsame Reise anzutreten. Raus aus der Mittelmäßigkeit, hinein in Ihre Persönlichkeit. Ihre Potentiale und Talente übernehmen die Zielführung, Ihr inneres Kind stärkt Ihre Entwicklung. Lösen Sie sich von alten Glaubensmustern und Vorstellungen, die Sie in Ihrer Entfaltung behindern. Eine Vielzahl an Möglichkeiten, Zufriedenheit und Wertschätzung warten auf Sie.

Eine gewichtige Reise

Zwischen meinem höchsten und meinem niedrigsten Gewicht, seit ich erwachsen bin, liegen etwas über 30 kg. Das sind mehr als 120 Stück von den 250g-Päckchen Butter, es sind 1,5 Spanferkel, etwas weniger als 2 volle Kästen mit Glaswasserflaschen oder 3 große Gießkannen Wasser. Für manche erscheint es viel, für andere mag es wenig sein. Für mich ist es, wie es ist.

Nach vielem vielen Höhen und Tiefen während meiner Abnehmversuche habe ich schlussendlich ein Gewicht gefunden, mit dem ich gut umgehen kann. Nicht ein Gewicht, das zu mir passt oder mit dem ich besonders hübsch bin, wobei das „Schöne“ immer im Auge des Betrachters liegt. Nein, ich habe mich für ein funktionelles Körpergewicht entschieden. Eines, mit dem ich mich nicht zwingen muss, anders als sonst zu essen. Eines, das +/- 2 kg stabil bleibt. Eines, das keine Zwänge und kein Leid erforderte. Warum ich dies so machte? Weil ich praktisch veranlagt bin. Ich habe Diäten ausprobiert. Ich kenne den Jo-Jo-Effekt. Sport mochte mein Körper nicht mehr, er wurde nach sportlicher Betätigung schnell krank. Es war ein Kompromiss, miteinander auszukommen. Der Geist mit dem Körper, der Körper mit dem Geist.

Früher habe ich viel ausprobiert. Sport war meine Leidenschaft. Ich konnte trainieren, immer mehr, bis zur Verletzung und der damit verbundenen Verletzungspause. Ich wollte mich zwingen, schlanker zu werden. Ich versuchte es mit Ernährungsumstellung. Die Schokolade landete im Mund, bevor ich es bemerkte. Ich versuchte es mit Karma-Auflösung, mit Selbsthypnose, mit anderem Essen, ohne Essen, mit Essen und Erbrechen. Immer wieder zog es mich zu Schokolade, Haferflocken, Salzigem oder auch im Wechsel, eines nach dem anderen.

Ich erfuhr, dass mir Gewicht eine gewisse Gewichtigkeit gab, einen Stand, eine Standfestigkeit. Auch eine Bewegungsunfähigkeit oder zumindest eine Bewegungsbeeinträchtigung, die ich manches Mal als Halt empfand. Viel zu essen, schien mir meiner eigenen Meinung Stabilität zu verleihen. Ich hielt

mich förmlich am Essen fest. Ich war froh, ein Gewicht erreicht zu haben, mit dem ich mit mir und der Umwelt zurechtkam.

Erst später begriff ich, dass ich ein Körpergewicht hatte, mit dem ich nicht abheben konnte. Abheben vor Freude, Stolz, Übermut, Wut, Zorn, Ärger. Abheben oder zu fliehen vor dem Alltag, den Missständen, dem Unerträglichen. Ich war unflexibel.

Ich lernte nach und nach, dass das Essen mir nicht dabei half, einen Halt zu bekommen, dass ich mich trotz des vielen Essens leer fühlte, einsam, verlassen, getrennt. Es hat lange gedauert, ehe ich mir eingestand, dass Essen eine Art Trost war, der nicht lange anhielt. Ich brauchte einen anderen Weg, je mehr mir bewusst wurde, dass diese Massen an Essen mir nicht guttaten. Und je mehr eingeschränkte vorgeschriebene Mengen an Essen nicht funktionierten, desto mehr wollte ich aus der Essensfalle heraus. Doch was fehlte mir wirklich? Damals wusste ich es nicht. Ich erfuhr es erst an dem Tag, an dem ich mich entschied, mein Innerstes wieder fühlen zu wollen. Ich wollte meine Mitte kennenlernen. Ja, es war eine bewusste Entscheidung. An dem Tag, als ich merkte, wie schlecht ich mein Inneres fühlte.

Mit „Innerem“ meine ich nicht nur meine eigenen Gefühle. Nein, ich konnte kaum meine Atembewegung spüren. Meinen Herzschlag gar nicht. Ich konnte mir nicht vorstellen, wie meine Organe im Körper platziert sind. Ich hatte absolut kein Gefühl, wie es in meinem Inneren aussah.

Für mich geht es beim „Gewicht-Loslassen“ darum, einen Weg zu finden zu einem Miteinander mit mir selbst. Eine Verbindung beizubehalten mit sich selbst, aber auch mit der eigenen Umwelt. Flexibel zu bleiben, ohne übermäßige Schutzmaßnahmen, aufgetürmten Konfliktschichten oder Giftschichten im oder um den Körper herum.

Der Pfad des Abnehmens ist ein Weg der Selbsterkenntnis. Ebenso die Route aus der Magersucht in ein Essvergnügen oder der Weg des Bulimie-Erkrankten in ein regelmäßiges, gesundes Essverhalten ohne Erbrechen.

Wenn Sie essen, führen Sie sich etwas zu, und Sie entscheiden, wofür es Ihnen dienlich ist. Benötigen Sie Gewicht, um nicht abzuheben? Brauchen Sie weniger Körpergewicht, um fliegen oder entfliehen zu können?

Fällt es Ihnen (noch) schwer, zu spüren, welches Essen Ihnen guttut? Oder haben Sie sich schon entschieden für eine vitale Kost, um möglichst gesund zu sein? Sie entscheiden sich unter anderem, wie Sie sich fühlen, indem Sie Ihr Essen wählen.

Trotz aller Motivation und Disziplin gibt es dennoch kleinere Schwierigkeiten. Da Sie sich schon lange ernähren, wie Sie es eben tun, kennt das Ihr Körper. Er hat sich darauf eingestellt. Das Gehirn, der Darm, die Darmbakterien. Jede Zelle weiß, wann es Zeit ist aufzustehen, zu frühstücken, wann der Kaffee kommt, was sie tun muss, um Sie dazu zu bringen, Süßes zu essen, wann Sie schlafen gehen werden, wie Ihre Abwehrstrategien funktionieren und wie Sie Ihre Emotionen mit Ihrer Nahrung in Verbindung bringen.

Frustesser essen (gerne) aus Frust, während andere vor lauter Ärger oder Aufregung nichts mehr hinunterschlucken können oder möchten. Essen kann Genuss sein, beruhigen, betäuben oder auch übel aufstoßen.

Es ist unsere antrainierte Strategie, mit dem Leben fertig zu werden. Essen in Gesellschaft, Essen um nicht aufzufallen, Essen aus Langeweile. Was es da nicht alles gibt.

Doch wie finden Sie heraus, was Ihnen wirklich guttut?

Ich habe angefangen, morgens frisch gepresste Säfte zu trinken, weil ich zufällig herausgefunden habe, dass ich sie morgens gut vertrage und mag. Am Anfang war der Stuhlgang sehr weich, aber das gab sich nach einigen Wochen. Als ich dann unbedingt ausprobieren wollte, was andere daran finden, sich ohne Gluten zu ernähren, erlebte ich mein blaues Wunder. Zwei Wochen wollte ich versuchsweise auf Gluten verzichten. Aus reiner Neugierde. Der Verzicht auf alles, was Gluten enthält, bedeutet: Kein Weizen, kein Dinkel, kein Roggen,... also kein reguläres Brot, keine Nudeln, und Verzicht auf alles, was mit normalem weißem Mehl gemacht wird. Ich wick auf Linsen- und Erbsennudeln aus, versuchte mich an glutenfreien Mehlmischungen. Ich war entsetzt, wie kleisterartig sich für mich der Teig anfühlte. Ich backte Saatenbrote aus Backmischungen, diese fand ich unglaublich gut. Später mischte ich mir meine eigenen Rezepte zusammen.

Ich aß kein Brot mehr, was den Verzicht auf Käse und Wurst nach sich zog. Der Saft am Morgen reichte mir. Anschließend ein leckeres Mittagessen. Abends eine Suppe oder etwas Leichtes.

Nach zwei Wochen entdeckte ich zum ersten Mal, dass mein Körper „Stopp“ sagte. Mein Sättigungsgefühl setzte ein. Obwohl ich noch nicht diese Schwere, diese Müdigkeit bekommen hatte, die ich mit „normalem Essen“ eines vollen Tellers erreichen konnte, sagte mein Körper: „Stopp!“ Ich bemerkte, dass ich von meiner Portion freiwillig abgab. Das war für mich sehr besonders. Meine frühere Intension war, mindestens gleich viel auf meinem Teller zu haben wie andere. Dadurch, dass ich schwerer war, dachte ich, ich verbrauche mehr Kalorien und hatte deshalb Anspruch auf mehr.

Innerhalb von zwei Wochen veränderte sich meine Einstellung zum Essen. Mein Körper wurde beweglicher. Ich staunte nicht schlecht. Ich bin kein Wissenschaftler, aber meine Erfahrung zeigte mir: Ich komme ohne Gluten besser zurecht. Auch heute ernähre ich mich noch überwiegend glutenfrei, doch zwingt mich zu nichts. Ist mir nach Plätzchen oder Kuchen, dann darf das sein. Schließlich habe ich keine Zöliakie, keine Glutenunverträglichkeit. Ich bin in der Lage, mein Essen frei auszusuchen.

Anstelle von: „Was gebe ich hinein in meinen Körper?“ fing ich an, über das: „Was darf aus meinem Körper heraus und wie?“ nachzudenken.

Meine interessanteste Erfahrung im Hinaus-Aspekt war definitiv die Klyso Handpumpe. Das Klyso ist ein Gerät für eine Enddarmdusche. Es ist ein 65-85 cm langer Gummischlauch mit einer Einhandpumpe.

Ein Teil dieses Schlauchs wird in ein Gefäß mit lauwarmem Wasser gehängt, das Wasser wird angepumpt, bis die Luft aus dem Schlauch entwichen ist. Der andere Teil wird etwas eingefettet (mit Creme oder Öl) in den After gesteckt. Anschließend macht man 4-5 Pumpstöße des bereitgestellten Wassers in den Darm. Dies kann man im Stehen tun.

Da ich aber tollpatschig bin, mit Wasser immer irgendwie herumspritze, mache ich dies auf dem Toilettensitz sitzend. Das Wasser wird in den Enddarm gepumpt. Das Schlauchende wieder herausgezogen. Anschließend

darf der Darm entleert werden. Was für ein wunderbares Gefühl, wenn der Darm sauber ist.

Wenn man vorher nicht richtig wusste, wie drücken, um den Kot hinauszubefördern, wenn man in Eile ist, aber der richtige Zeitpunkt zum Entleeren des Endarms noch nicht gekommen ist. Es sich nur noch um Minuten handelt, aber der Termin für die Abfahrt schon ansteht. Wenn man das Gefühl hat, man muss zur Arbeit, aber es geht noch nicht, dann ist das Klyso eine große Hilfe. Das Klyso ist kein großer Aufwand.

Für mich stellt es in dem ein oder anderen Moment eine herrliche Erleichterung im wahrsten Sinne des Wortes dar. Natürlich kann man es nehmen, um keine Fäulnis erregenden Restprodukte im Enddarm zu haben, auch um die Darmperistaltik, die Bewegung des Darmes, anzuregen.

Wenn Sie die Kraft nicht haben, den Kot hinauszubefördern, wenn sich etwas „verhockt“ hat. Sie können das Klyso nach Lust und Laune anwenden, wenn Sie denken: „Es tut mir gut.“

Was hatte ich für eine Abneigung, dieses Gerät auszuprobieren. Ich soll mich mit meinem Kot beschäftigen? Mir ein Plastikteil in den Hintern stecken? Tut das nicht weh? Nein, es tat mir gut, anhaltend. Ich bleibe dabei, ab und zu, wenn mir danach ist. Nicht immer. Inzwischen darf es auch hin und wieder ein kompletter Einlauf sein. Dieser ist aufwändiger, denn es werden 1,5-2 Liter in dem Darm gepumpt. Dabei verwende ich ein Darmrohr, um das Wasser nicht nur im Enddarm, sondern weiter oben einzuleiten. Für die Anwendung des Einlaufs erschienen ganze Bücher und DVDs. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Varianten. Ein-, zweimal ausprobiert, ist es gar nicht mehr schlimm.

Die Entscheidung, sich mit dem Loslassen zu beschäftigen, führte zu dem Gedanken, was sonst noch alles in meinem Körper ist.

Oft hört man von einer Übersäuerung des Körpers. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn man sich nicht vitalstoffreich, sondern eher kaffee- und zuckerreich ernährt, die Gelenke schmerzen oder Magensäure aufstößt. Wenn man sich andauernd gestresst fühlt. In diesem Fall gibt es eine einfache Lösung, die Natronkur für den Einstieg:

Die Natronkur hilft der Entsäuerung von Blut, Lymphe und Gewebe: Morgens nüchtern einen halben Teelöffel voll Naturnatron (online kaufen) in einem kleinen Glas mit heißem Wasser (max. 50 °C) anrühren. So heiß wie möglich trinken. Nach 5-10 Minuten ein kleines Glas kühles Wasser mit einigen Tropfen Zitronensaft trinken. Mindestens 15 Minuten mit dem Frühstück warten. Diese Kur 5-10 Tage durchführen, anschließend eine Woche Pause. Daraufhin den Vorgang wiederholen.

Zusätzlich zur Entsäuerung eignet sich gemüse- und obstreiche Kost, leichte Bewegung oder Stretching bevorzugt an der frischen Luft. Vermeidung von übermäßigem Stress und ausreichend frisches Wasser trinken.

Auch ein Basenbad dient der Regeneration und der Entsäuerung. Über den Osmose-Effekt entzieht das basische Badewasser über die Haut dem Körper die Säure. Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan. Basenbäder können für die Füße, die Arme oder den ganzen Körper angewendet werden. Sie lassen sich ebenfalls mit Naturnatron machen (auf eine Badewanne 50-100 g Natron, je nach Wasserhärte) oder aber mit entsprechenden Basenbadesalzen verschiedener Hersteller. Das Wasser sollte zu Beginn handwarm sein, im Verlauf wird es durch Zulauf von heißem Wasser in der Temperatur angehoben. Es sollte sich nicht heiß anfühlen (maximal 37 °C). Dadurch kann sich Ihr Körper langsam an eine höhere Temperatur gewöhnen und wird nicht geschockt. Ist das Wasser anfangs zu heiß, öffnen sich alle Poren und sie verlieren eventuell an Energie. Dieses Bad verbessert die Ausscheidungsfunktion über die Haut. Sie können es zwischen 40-120 Minuten andauern lassen. Unterstützend ist es, während des Badens den ganzen Körper oder Teile von ihm im Wasser mit einer Handbürste zu bürsten. Anschließend bitte nicht duschen, sondern sich in eine Decke einkuscheln und nachruhen.

Ich hörte von einer Biofilmbereinigung für den Darm.

Der Darm sowie alle anderen Organe, die innen Hohlräume aufweisen, können Ablagerungen an den Wänden tragen. Diese sind vergleichbar mit der schleimigen, stinkenden, schwarzen Schicht innen in unseren Abflussrohren. Haben Sie diese schon einmal entdeckt? Anscheinend schafft es unser Körper bei unserer Ernährungs- und Lebensweise nicht, diese wieder aus unserem Körper herauszubefördern.

Dafür gibt es dieses Pulver aus Palmrinde und Okraschote. Ein paar Tage getrunken, ohne etwas anderes zu essen, plus die abführende Cassia Fistula getrunken und Sie wissen, wie ein Biofilm aussieht. (Im Internet bekommt man anschauliche Darstellungen des Biofilms sowie Material und eine Anleitung zu dieser Art der Reinigung).

Der Biofilm war weg. Ich fühlte mich leichter, aber noch nicht besser. Da erinnerte ich mich an die alte Leber-Gallenreinigung, die ich früher gemacht hatte. Eine Freundin erzählte mir, dass es eine neuere, durchdachtere Version von Veronika und Florian Sauer gibt. Ehrlich gesagt hatte ich diese Reinigung auf die alte Art schon drei- bis viermal gemacht. Seit dem letzten Mal hatte ich ein Stechen in der Lebergegend, das nicht mehr weggehen wollte, weshalb ich sie vor Jahren zur Seite legte. Sie war mir zu gefährlich.

Florian Sauer kennt sich mit Entgiftungskuren aus. Seine Therapievorschläge sind wohl durchdacht und mithilfe einer DVD, die man bei ihm erhält, kann man kaum etwas falsch machen, sollten Sie es zu Hause durchführen wollen.

Die Leber-Gallenreinigung besteht aus vorbereitenden Safttagen, Entgiftungsunterstutzung und einem Öl- und Zitronendrink nach Anweisung. Anschließend sollten Sie sich Zeit für den Aufbau und für weitere Entgiftungsmanahmen nehmen, um eine Ruckvergiftung zu vermeiden. Dieses ist alles sehr detailliert in seinem Programm dargestellt. (Ein Tipp von mir: Stehen Sie am Tag der eigentlichen Leber-Gallenreinigung nachts lieber nicht auf, wenn es nicht unbedingt notwendig ist, mein Kreislauf war nicht stabil... Erst am nächsten Morgen, fühlte ich mich wieder kräftiger). Auch hier ist es sehr spannend, was ein Körper ausscheiden kann. Ob es nun wirklich Gallensteine sind, Parasitenreste oder Schleim, es scheint nur mit dieser Leber-Gallenreinigung herauszukommen. Auch hier bekommt man anschauliches Material im Internet. Ich persönlich finde diese sehr effiziente Methode der Familie Sauer wunderbar.

Was ich damit sagen möchte. Wer abnehmen will oder zu sich selbst finden möchte, muss sich mit Loslassen beschäftigen. Es ist bekannt, dass in unserem Fett Giftstoffe gespeichert werden. Was läge ferner, als sich entgiften zu wollen? Ich denke nicht, dass es nur um das Loslassen von Kilos geht. Schließlich haben wir uns diese mehr oder weniger mühevoll

angeeignet, einverleibt, vielmehr mit uns herumgetragen. Warum haben wir uns diese Last auferlegt? Was genau hat dieses Körpergewicht bezweckt?

Ja, es gab mir Gewicht zur Erdung, aber es engte mich auch in meiner Freiheit ein. Ein Sprichwort besagt: „Ein beweglicher Geist hat einen beweglichen Körper.“ Ich denke, ein elastischer Körper hat auch einen flexiblen Geist. Aus welchem Grunde also lassen wir zu, uns in unserer Bewegungsfreiheit oder unserer Gedankenfreiheit einzuschränken?

Es sind Konditionierung, Rebellion, falsche Schlussfolgerungen, Verteidigungsmuster, Glaubensmuster, Hilferufe und die Unfähigkeit, (innerliche und äußerliche) Konflikte zu lösen. All das, durch das wir uns überzeugt fühlen, einfacher überleben zu können oder auch gesellschaftlich anerkannter zu sein. Oder um uns kurzfristig wohler, besser, (ge-)haltvoller zu fühlen.

Nehmen wir das Beispiel Konditionierung. Alle sitzen am Kaffeetisch. Es gibt Kaffee, Tee und gut aussehenden Kuchen. Alleine schon die Tatsache, den Kaffee oder den Kuchen abzulehnen, zählt als unhöflich. Kuchen, Süßes an sich gilt als etwas Luxuriöses. Man konnte es sich früher schlichtweg nicht leisten. Im Krieg waren unsere Großeltern froh, wenn sie Zucker besaßen, er war kostbar. Auch heute ist Zuckerhaltiges wie Kuchen, Schokolade, Bonbons eine Zwischenmahlzeit, die man sich gönnt. Eine Auszeit aus dem Alltag, ein kleiner Miniurlaub im Stress der Gegenwart. Stellen Sie sich vor, anstelle des süßen Stückchens isst Ihr Kollege eine Kohlrabi. Löst das bei Ihnen das gleiche Gefühl aus, als äße er ein süßes Plunderstück, frisch vom Bäcker? Wer keinen Zucker mehr isst, muss sich vor anderen erklären, er wird zum Außenseiter. Unsere Zuckerindustrie ist riesig, ihre Lobby entsprechend. In fast jedem Fertiggericht ist Zucker enthalten. Die Muttermilch ist süß. Von klein auf sind wir an Süßes gewöhnt. Zusammen mit der Erinnerung an die Muttermilch oder deren Ersatz gibt es uns ein Gefühl von Vollkommenheit, Geborgenheit, Fülle. Wenn Sie auf Zucker verzichten wollen, welcher „Ersatz“ steht Ihnen bereit? Benötigen Sie einen Ersatz? Was könnten wir alternativ für Zucker einsetzen?

Sie haben recht, es geht nicht nur um Zucker. Es gibt auch den Hype auf Cremiges, Salziges, Saures, alles nacheinander, miteinander und nebeneinander.

Kennen Sie Ihr Essverhalten? Essen Sie gerne intensiv genüsslich? Wie lange kauen Sie? Wo sind Ihre Gedanken beim Essen? Wie fühlen Sie sich vor dem Essen, während und nach dem Essen?

Kennen Sie die Farbe und die Konsistenz Ihres Stuhlgangs?

In dem Maße, in dem Sie sich beobachten, erkennen Sie sich. Sei es über die Einnahme, die Ausscheidung oder durch das Gefühl, das Sie mit dem Essen verbinden. Über die Beobachtung Ihrer Gedanken, die Betrachtung Ihrer Körpersprache, Bewegung, Leidenschaft oder Erregung in jeglicher Hinsicht. Respektieren Sie Ihre Emotionen, geben Sie Ihnen einen Platz ohne Bewertung. Lassen Sie sich auf sich ein und verbinden Sie sich wieder mit sich selbst.

Anerkennen Sie sich, ohne dass Sie sich selbst etwas beweisen müssen und ohne sich selbst zu bewerten.

Ich bin überzeugt, wenn Sie abnehmen oder zunehmen oder aber auch nur Ihre Nahrungsaufnahme vitaler gestalten möchten, dann sollten Sie sich mit sich selbst beschäftigen. Denn Sie bestimmen, was hinein- und was herauskommt. Sie entscheiden durch Ihre Nahrungsaufnahme, welches bakterielle Milieu in Ihnen lebt. Sie bestimmen, ob Sie sich körperlich und geistig beweglicher fühlen möchten oder nicht.

Sie entscheiden, ob Sie so weiteressen, wie viel Sie trinken, wie viel Sie sich bewegen möchten. Welcher Tätigkeit Sie nachgehen und wie stark Sie sich in Ihrer Arbeit engagieren wollen. Welches oder ob Sie überhaupt ein Hobby haben. Wir denken, wir sind fremdgesteuert, aber eigentlich haben wir die Möglichkeit, aus jeglichen Konditionierungen auszusteigen. Die einzige Folge ist, dass wir glauben, uns dabei anderen erklären zu müssen. Wir werden zu scheinbaren Außenseitern. Müssen Sie sich wirklich erklären? Was wäre schlimm daran, einer Minderheit anzugehören? Haben Sie Angst, nicht mehr beliebt zu sein? Wenn Sie sich selbst anerkennen, dann haben Sie immer einen guten Freund an Ihrer Seite. „Die Liebe Ihres Lebens.“

Müssen Sie sich erklären, dass Sie anders sind als andere? Wer ist denn gleich? Wir sind alle unterschiedliche Individuen. Keiner ist gleich, ein

wenig ähnlich vielleicht, aber es gibt keinen auf der Welt, der so ist wie Sie. Auch wenn Sie ein Zwilling sein sollten. Sie sind und bleiben einzigartig. So sollten Sie auch essen und denken.

Wenn Sie also bereit sind, sich Ihrer Verantwortung als Individuum zu stellen, dann fragen Sie sich: Was macht Sie besonders? Was macht Sie einzigartig? Welche Gaben, Talente, Potenziale haben Sie? Leben Sie diese? Kennen Sie sich und Ihre Möglichkeiten? Stehen Sie zu 100 Prozent zu sich? Und wie viel sind Sie wert, wenn Sie nichts machen? Ich hoffe eine ganze Menge!!!

Wie kommen Sie mit dem Außen zurecht, mit Anfeindungen, Lob, Kritik und Meinungsfreiheit? Sind das Themen für Sie? Passen Sie sich an oder gehen Sie Ihren eigenen Weg? Verändern Sie sich, um dazugehören zu können? Werden Sie geliebt? Lieben Sie sich selbst? Gibt es in Ihrer Vorstellung einen Weg, den Sie integer, authentisch und vollkommen gehen können, im Einklang mit Ihrer Umgebung? Mit Ihrem sozialen und/oder beruflichen Umfeld? Ja? Nein? Warum nicht?

Wer, wenn nicht Sie selbst, kennt Ihre Gefühle, Ihre Gedanken, Ihre Ängste, Ihre Wahrheit?

Wer kennt Ihre Wünsche und Bedürfnisse besser als Sie? Ich hoffe niemand. Lernen Sie, ehrlich zu sich selbst zu sein. Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse. Erfüllen Sie sich Ihre Visionen, leben Sie wieder Ihren Traum. Sollten Sie je vergessen haben, was Ihnen Spaß bereitet, erinnern Sie sich daran, was Sie als Kind oder Jugendlicher gern gemacht haben. Spielten Sie lieber drinnen oder draußen? Waren Sie sportlich ambitioniert? Eine Leserratte oder bastelten Sie gerne? Haben Sie Gedichte geschrieben, gemalt, Musik gehört, mit Tieren gearbeitet oder im Garten gewerkelt? Was möchten Sie tun, was im Moment völlig sinnfrei erscheint? Was könnte es sein, außer Pflichtbewusstsein, mit dem Sie Ihre Zeit vertreiben wollen? Beobachten Sie, ob es Sie ausgleicht und glücklich macht. Sollte dies der Fall sein, dann wiederholen Sie es immer wieder. Sollte dies nicht so sein, suchen Sie sich etwas anderes zum Ausgleich. Warten Sie nicht auf eine Anerkennung oder ein gut gemeintes Lob von anderen. Machen Sie es nur für sich.

Was könnten Sie tun, um sich selbst ein Geschenk zu machen? Eine Uhr, ein Paar Schuhe, einen schönen Waldspaziergang, eine Visionsuche, eine Massage oder gleich einen ganzen Wellnessurlaub? Was vermissen Sie? Und wie können Sie es umsetzen, dass Sie es bekommen? Ist es wirklich das, was Ihnen fehlt?

Nutzen Sie die Ausrede, Sie hätten keine Zeit? Setzen Sie sich die Prioritäten so, dass Sie Ihre liebste Nummer 1 sind. Warum nicht? Wer hat es nötiger, und was haben Sie davon? Funktionieren Sie gut, wenn Sie Nummer 2, 3, 4, 5, 6... sind? Wann tanken Sie auf und wie geht das für Sie am einfachsten?

Im Flugzeug werden Sie immer wieder aufgefordert, im Falle eines Notfalls sich zunächst selber die Sauerstoffmaske aufzusetzen. Erst wenn Ihr Leben gesichert ist, dürfen Sie Ihren Kindern und Sitznachbarn helfen. Sie werden sonst keine Kraft mehr haben, zu überleben. Im echten Leben kann es Ihnen auch passieren, dass Ihnen die Luft wegbleibt, wenn Sie nicht selbst auf sich achten.

Bereisen Sie einen Weg, auf dem Sie sich spüren und Ihre Bedürfnisse wahrnehmen. Finden Sie eine Möglichkeit, dies im Einklang mit Ihrem Umfeld zu tun. Meine Erfahrung zeigt mir Schritt Nummer eins: Was will ich wirklich? Das ist oft der schwerste Schritt. Habe ich mich entschieden, so zu sein, wie ich sein will, werde ich es ausstrahlen und mein Umfeld nimmt es wahr, noch ehe ich Erklärungen abgebe.

Es ist Ihre Aufgabe, für sich einzustehen. Es ist Ihre Entscheidung, sich ihren Ängsten und tiefsten Gedanken zu stellen. Es ist Ihre Lösung, alte Verhaltensmuster loslassen zu wollen. Diese Entscheidung sollte tiefgründig sein, unfehlbar, unzweifelhaft. Sie muss in der Tiefe Ihres Seins liebevoll und achtsam entschieden werden. Um dort hinzugelangen, müssen Sie bereit sein, sich zu fühlen, anzuschauen, sich zu riechen, sich zu schmecken und sich selbst zuzuhören. Öffnen Sie Ihre Sinne für Ihr Dasein. Beobachten Sie sich mit all Ihren Möglichkeiten der Wahrnehmung. Bewerten Sie sich nicht. Entscheiden Sie sich, wie Sie jetzt und in Zukunft leben möchten. Die Vergangenheit war und ist unabänderlich. Die Gegenwart und die Zukunft können Sie beeinflussen. Beenden Sie die Verstrickungen der Vergangenheit. Lösen Sie sich von Anfeindungen, Schuldgefühlen, von alten Emotionen wie Trauer, Abneigung, Abspaltung, Lieblosigkeit, fehlerhaftem Verhalten etc.,

indem Sie sich entscheiden: „Es darf gewesen sein.“ Schauen Sie das Gewesene leicht und mit Anmut an. Respektieren Sie Ihre Vergangenheit mit all den „Mittätern“. Anschließend lassen Sie das Übel, den Schmerz, die Täter-, Opfer- oder Retterrolle los und kommen in die Gegenwart. Entlassen Sie sich und andere aus der Schuld oder beschließen Sie, mit der Verantwortung zu leben. Hier entscheiden Sie neu über Ihr Schicksal, frei von Vergangenem, losgelöst von Verstrickungen.

Sie sehen weiterhin Hindernisse? Sie meinen, Ihre Kollegen, Ihre Familie oder Freunde würden es nicht zulassen, dass Sie sich ändern?

---ENDE DER LESEPROBE---

