

## Achtsamkeit und Selbstwertschätzung



**Das BAMBOO WORKS Konzept für mehr Lebensfreude**

Lernen Sie wieder stressfrei zu leben

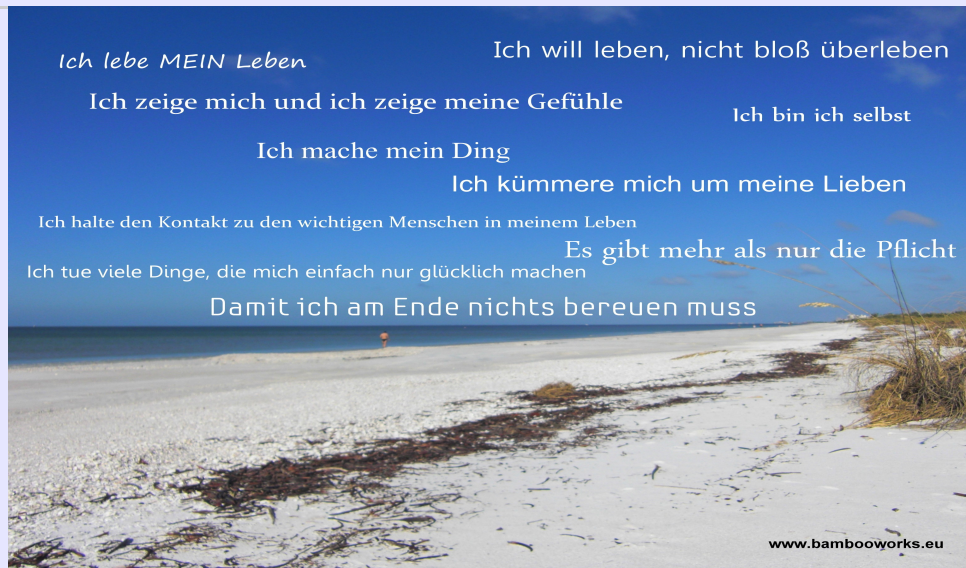
***Birgit Stürzebecher***

Therapeutin für klinische Psychoneuroimmunologie

**Inhaltsverzeichnis**

Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls.....	3
Die Stressbilanz.....	4
Der Stresscocktail.....	5
Den Cocktail entschärfen.....	6
Die größten Stressoren.....	7
Was ist Stress?.....	8
Alles ist mit allem verbunden.....	9
Leber-Dünndarm-Bauchspeicheldrüsen-Überlastung Test.....	10
15 Dinge, die du aufgeben solltest, um glücklich zu sein.....	11
Ernährungsanalyse.....	14
Stressfreie Ernährung.....	14
Artgerechte Bewegung.....	15
Meditation.....	16
Der perfekte Tag.....	17
BAMBOO WORKS Flyer Ernährungsanalyse.....	18
BAMBOO WORKS Flyer Yomose.....	19
BAMBOO WORKS Flyer Coaching.....	20

## Raus aus der Stresszone



### Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls

Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls sind eine Entwicklung des amerikanischen Psychologen *Nathaniel Branden*. Dr. Branden ist einer der bekanntesten Autoritäten auf dem Gebiet Selbstwertgefühl. Das Selbstwertgefühl ist das Gefühl für den Wert, den Sie sich selbst zuschreiben.

1. Bewusst leben (sich alle Handlungen, Absichten, Gefühle und Werte bewusst machen; nichts verdrängen; die Realität erkennen und akzeptieren)
2. Sich selbst annehmen („Das bin ich.“ „So bin ich und ich kann mich ändern.“)
3. Eigenverantwortlich leben (Das Gefühl, das ICH selbst mein Leben kontrolliere und steuere)
4. Sich selbstsicher behaupten (sich nicht davon leiten lassen, anderen gefallen zu wollen, sondern den eigenen Überzeugungen und Werten treu bleiben)
5. Zielgerichtet leben (Ziele formulieren und die eigenen Fähigkeiten aktiv nutzen, um diese zu erreichen)
6. Persönliche Integrität (authentisch leben: sich an die eigenen Wertvorstellungen halten, in Worten UND Taten – auch wenn es teilweise unbequem ist)

## Raus aus der Stresszone

### Die Stressbilanz\*

Hat Ihnen Ihr Arzt schon mal aufgrund einer Diagnose geraten, Stress abzubauen oder gar zu vermeiden? Und haben Sie sich dann gefragt, welchen Stress er genau meint? Und wie soll das überhaupt gehen? Stress ist unvermeidbar und hat auch seine guten Seiten. Warnt er uns doch vor Gefahren, lässt uns zu Höchstleistungen auffahren und schützt uns vor dem Verbluten. Nur wenn er unser ständiger Weggefährte wird, bei Arbeit, Sport und Spiel, lässt er sich nicht mehr so leicht abschalten. Wie sieht Ihre Stressbilanz aus? Wie ausgeglichen sind Sie? Machen Sie den Test:

Die Negativfaktoren ↓	Die Positivfaktoren ↑
Frühkindliches Trauma	Gutes/regelmäßiges Einkommen
Rauchen, Alkohol, Drogen	Sicherer Arbeitsplatz
Medikamente (Pille, Schmerzmittel....)	Große(r) Freundeskreis/Familie
Umweltgifte, Weichmacher, Aluminium	Harmonische Partnerschaft, Liebe
Pubertät/Menopause/Schwangerschaft	Ruhe, Meditation, Schlaf
Chronische Schmerzen/Krankheiten	Gute Luftqualität
Autoimmunkrankheiten, Krebs	Grüne, weite, helle Umgebung, Sonne
Karies, Zahnfleischentzündungen, Aphten	Massagen, Bäder, Hautkontakt
Viszerales Fett, Adipositas	Bewegung, Stretching
Reizüberflutung (Lärm, Licht, Multitasking, Multimedia etc.)	Supplementierung (Mikronährstoffe, Nahrungsergänzungsmittel)
Kohlenhydratreiche (Fertig-)Nahrung	Heilkräuter/-pflanzen
Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte	Wasser trinken
Schlaf-/Biorhythmus-Störungen (z. B. Wechselschicht, nervöse Unruhe)	Intermittend Fasting, Dinner Skipping
Sorgen/Ängste/Trauer, Groll/Hass	
Emotionaler Stress (Scheidung, Kündigung, Ärger, Frust, Langeweile ...)	
Termin-/Zeitdruck, Mobbing	
Über-/Unterforderung im Beruf	
Freizeitstress/Übertraining	
Ständige Infekte, Verletzungen	
Entzündungen (punktuell, systemisch)	
Grazing (ständiges Knabbern, Essen)	

*Nutzen Sie auch die freien Zeilen, um eigene Faktoren einzutragen.*

\* Ich helfe Ihnen gerne bei der Auswertung und informiere Sie über Therapiemöglichkeiten

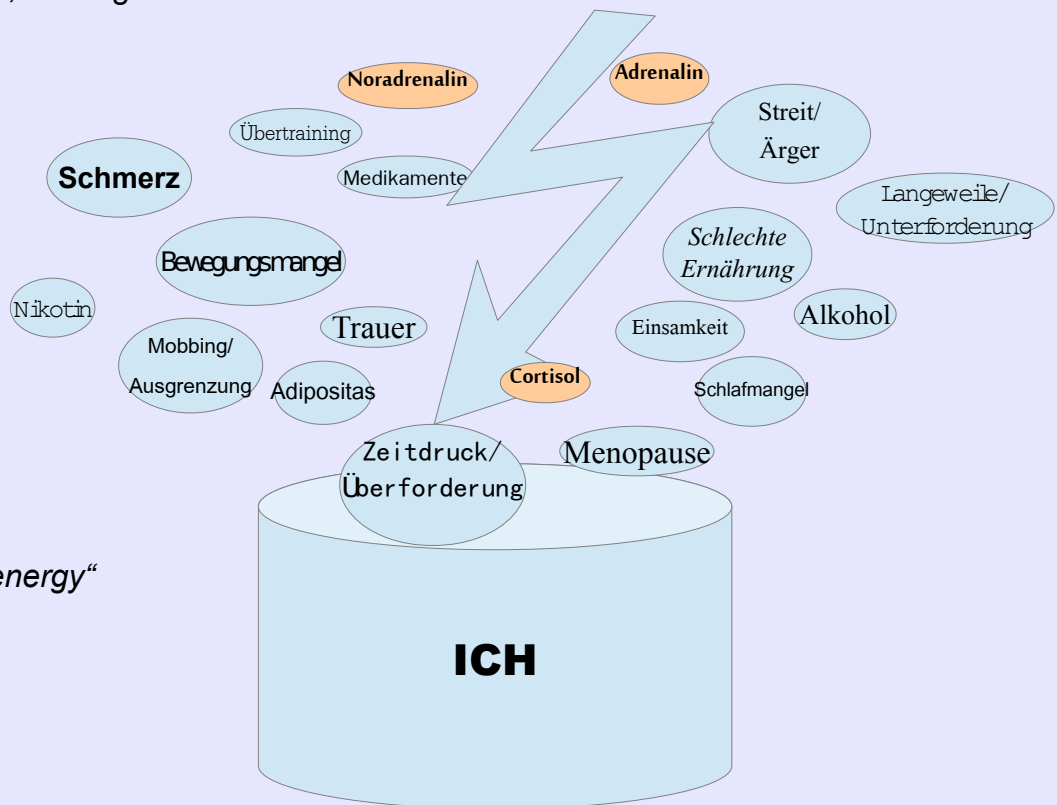


**Raus aus der Stresszone**

**Der Stresscocktail**

Schmerz tut weh, wiegt schwer. Kaum ertragbar, erdrückend, verletzend. Wenn man krank ist, zieht man sich zurück, um seine Kräfte zu schonen, zu genesen, sich zu schützen vor noch mehr Gefahren, Pathogenen, weiteren Angriffen von außen.

Trauer, Druck, Depressionen, Krankheiten haben alle etwas gemein - Stress! Stress im Kopf, zellulärer Stress, der den Körper durchzieht, von Kopf bis Fuß, er beeinflusst Geist und Gedanken, das tägliche Leben.



„It's all about energy“

Wird der Stress nicht aufgefangen, wird er immer stärker, schwerer, erdrückender. Stress ist Energie, die Energie kostet. Jeder einzelne Stressfaktor erhöht den Pegel und die Stressreaktionen. Ist das Maß voll, kann der Kampf nicht gewonnen werden. Das Fass läuft über, das Glas platzt. Der Giftcocktail zeigt seine Wirkung.



## Raus aus der Stresszone

### Den Cocktail entschärfen

Genauso wie nach einem Schlangenbiss ein Gegengift das Schlangengift entschärft, gibt es vielfältige Möglichkeiten den Stresscocktail abzumildern. Wichtig ist jedoch zuallererst, sich seiner Stressoren bewusst zu werden. Nicht selten werden Stressoren so lange ausgeblendet und ignoriert bis es zu spät ist.

So hüllt sich beispielsweise eine larvierte Depression in körperliche Beschwerden, die dann meist erfolglos behandelt werden. Inadäquate Ernährung etwa kann, bedingt durch Mikroläsionen im Darmtrakt, zu systemischen Entzündungen und im Weiteren zu chronischen Erkrankungen führen.

Lassen Sie es nicht so weit kommen! Hilfe suchen und annehmen, nicht allein zu sein mit seinen Problemen, ist der erste Schritt in ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben.\* Erkennen Sie, was Sie wirklich stresst.

#### **„Die Persönlichkeit sucht sich die Symptome“**

Was für den einen Balsam, ist für den anderen Gift:

Der auch so schon geschwächte Körper einer Magersüchtigen mit suchtbedingtem Bewegungsdrang steht mit noch mehr Kraft zehrendem Training im Energiedefizit, genauso wie die ohnehin Stressgeplagte sich mit Powersport immer mehr unter Druck setzt. Wohingegen die Depressive oder an Fibromyalgie Erkrankte langsam an mehr Bewegung herangeführt werden sollte, um aus der lähmenden Bewegungslosigkeit heraus zu finden und somit mehr Energie für alltägliche Herausforderungen zu haben.

Verschiedene Lösungsansätze für verschiedene Persönlichkeiten – die kPNI (klinische Psychoneuroimmunologie) bietet richtungsweisend ganzheitliche Lösungsansätze für unterschiedliche Symptome. So kann beispielsweise mit einer Ernährungsanpassung auf die individuellen Bedürfnisse und Befindlichkeiten eingegangen werden. Mit verhaltensspezifischen Übungen und Techniken gezielt unerwünschte Denk- und Handlungsweisen ausgeschaltet bzw. abgemildert werden. Mithilfe von speziellen Atem- und Entspannungsübungen, Körper und Geist beruhigt, wieder in Einklang gebracht werden. Meditation und Hypnose können ebenfalls einen ausgleichenden Wirkmechanismus im ganzheitlichen Ansatz formen. Bewegung wie Yoga, sanftes Ausdauer- und Krafttraining stärken das Immunsystem und somit den Körper nachhaltig.

Ernährung

Energie

Entwicklung

Erfolg

*\* Als kPNI-Therapeutin bin ich Ihnen gerne dabei behilflich, Ihre natürliche Balance wieder herzustellen.*

## Raus aus der Stresszone

### Was sind die größten Stressoren in Ihrem jetzigen Leben?

*Welche Faktoren aus der Stressbilanz stressen Sie ganz besonders? Beschreiben Sie sie in allen Details und wie Sie sich dabei fühlen.*


### Was müsste sich ändern, um diese Stressoren abzuschwächen oder abzuschalten?

*Können Sie Verantwortung für sich und Ihr Wohlbefinden übernehmen?*


*Sich seiner Stressoren und Reaktionen bewusst zu werden und Verantwortung zu übernehmen, ist der erste Schritt in ein stressfreies, selbstbestimmtes Leben*

## Raus aus der Stresszone



## Was ist Stress?

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress: "Eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Rund 60 % aller Fehlzeiten sind auf beruflichen Stress zurückzuführen, Stress ist damit häufiger Auslöser für Burnout."

Ursprünglich stammt der Begriff „Stress“ aus dem Englischen und bedeutet z. B. in der Materialprüfung Anspannung und Verzerrung von Metall oder Glas und in der Biologie eine Anpassungsleistung des Organismus an äußere Bedingungen wie beispielsweise Kälte, Hitze oder Lärm. Heutzutage bezeichnet „Stress“ zunehmend psychische Spannungs- und Erregungszustände aufgrund bestimmter Einstellungen, Erwartungshaltungen und Befürchtungen. Stress ist also ein Zustand – nicht die Ursache!

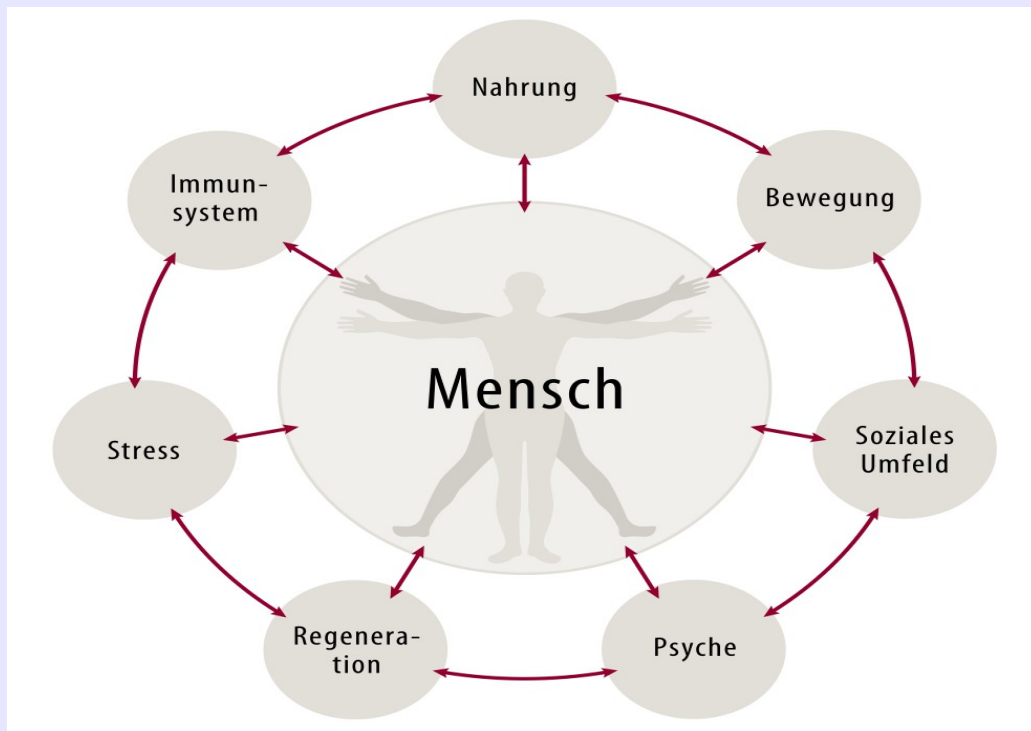
Stress ist eine Alarmreaktion des Körpers auf Gefahr. In Urzeiten war Stress wichtig als das Überleben sichernde Mechanismus, um für Angriffs- oder Fluchtreaktionen schnell hohe Energiereserven bereitzustellen. In der anschließenden *Erholungsphase* konnten neue Kräfte gesammelt werden. Dieser rhythmische Wechsel von Anspannung und Entspannung stabilisiert auch heute noch langfristig unsere Gesundheit\*: Die Anspannungsphasen helfen, besondere Schwierigkeiten zu überwinden; die Entspannungsphasen stärken Immunsystem und Organismus für den nächsten Stressreiz.

Bei länger andauernden Stressreaktionen startet der Körper eine Gegenreaktion, um die Alarmreaktion abzuschwächen und den hohen Energieverbrauch zu senken. Durch erhöhten Puls und Blutdruck wird das Herz-Kreislaufsystem *langfristig* belastet und somit anfälliger für Erkrankungen. Auch das Immunsystem ist betroffen. Dies führt beispielsweise zu Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Appetit-/Libido- und Schlafstörungen, Fett- bzw. Wassereinlagerungen, Muskel-/Knochenschwund, Erschöpfungszustände und Depressionen.

\*"Zeitlich begrenzter Stress", beispielsweise das An- und Entspannen beim Yoga mit anschließender Ruhephase (Savasana)



**Alles ist mit Allem verbunden**



**Welchen Einfluss haben Emotionen auf Gesundheit und Krankheit?  
Was ist Psychosomatik\*?**

*"Körperliche und seelische Leiden beeinflussen sich gegenseitig"*

- Was immer im Gehirn vor sich geht, das Immunsystem nimmt es wahr. Stress, Überforderung, Zweifel, Wohlgefühl, Glück..
- Gehirn- und Immunzellen sind beide in der Lage, sowohl Stress- (Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol) als auch Glückshormone (Endorphine) zu produzieren
- Gehirn und Immunzellen kommunizieren in *beide* Richtungen miteinander
- Das Immunsystem kann indirekt Einfluss auf die Stimmungslage nehmen
- Selbst von Magen, Darm, den Nieren werden Botenstoffe freigesetzt, die direkt Denken und Fühlen beeinflussen
- Unsere Gefühle und Gedanken haben einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten
- Die Unterdrückung von negativen Gefühlen durch Abwehr, Verleugnung und ähnlichem kann zu körperlichen Erkrankungen führen
- Wichtig ist die Verarbeitung und Bewältigung der als negativ erlebten Gefühle wie Angst, Trauer und Wut.

\* **Psychosomatik** (altgr. ψυχή *psyché* für Atem, Hauch und Seele und σῶμα *soma* für Körper, Leib und Leben): (med.) die Betrachtungsweise und Lehre, in der die psychischen Fähigkeiten und Reaktionsweisen von Menschen in Gesundheit und Krankheit in ihrer Eigenart und Verflechtung mit körperlichen Vorgängen und sozialen Lebensbedingungen in Betracht gezogen werden. (Wikipedia)

## **Leber-Dünndarm-Bauchspeicheldrüsen-Überlastung\***

### **Symptome:**

- Gelenkschmerzen und morgens steife Glieder mit Schmerzen
- Erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- Öfters starke Müdigkeit
- Hämorrhoidenprobleme
- Dunkler oder heller, gelblicher Stuhl
- Völlegefühl, aufgebläht, Blähungen
- Weichen Stuhl, viel Toilettenpapier, „Bremsspuren“
- Abwechselnd Verstopfung und weicher Stuhl bis hin zu Durchfällen
- Unbegründete Stimmungsänderungen (auch depressive Phasen)
- Riechender Harn, bsp. nach Spargel/Kaffee (Harn ist norm. geruchlos)
- Schlechte Fettverträglichkeit
- Hautprobleme (bsp. Pickel, trockene, schuppige, fettige Haut)
- Allergien
- Morgens einen klebrigen, unangenehmen Geschmack im Mund, ausgetrocknete Mundschleimhäute
- Gelbfärbung der Haut und Augen
- Leicht blaue Flecken (eher Frauen)
- Schlechte Alkoholverträglichkeit
- Kalte Hände und Füße
- Unangenehmes Gefühl im Bereich der Leber, unter dem Rippenbogen
- Ab und zu ein flaues Gefühl oder Übelkeit
- Hautjucken (bsp. Beine, Kopfhaut)
- Aufwachen und Toilettengang zwischen 2 und 3 Uhr nachts
- Ab und zu mehr Haarausfall (schubweise)
- Kopfschmerzen oder Migräne
- Geschwollene Zunge (Zahnabdrücke auf den Seitenrändern sichtbar)

**Auswertung:** pro zutreffendes Symptom ein Punkt

1 – 6	<i>leichte bis mittlere Belastung</i>
7 – 12	<i>erhöhte Belastung</i>
13 – 25	<i>stark erhöhte Belastung!</i>

\* Ich helfe Ihnen gerne bei der Auswertung und informiere Sie über Therapiemöglichkeiten

## Raus aus der Stresszone



## 15 Dinge, die du aufgeben solltest, um glücklich zu sein 😊

Wir klammern uns an so viele Dinge, die ziemlich viel Stress, Schmerz und Leiden verursachen und statt sie einfach aufzugeben und uns selbst zu erlauben, stressfrei und glücklich zu sein, halten wir an ihnen fest. Damit ist jetzt Schluss! Ab heute werden wir all die Dinge aufgeben, die uns nicht nützen und werden Veränderung zulassen. Bist du bereit? Dann los!

1. Hör auf, immer alles richtig machen zu müssen! Manch einer kann schon den Gedanken, etwas falsch zu machen, nicht ertragen. Sogar auf die Gefahr hin, tolle Beziehungen zu beenden oder sich selbst und anderen viel Stress und Schmerzen zu bereiten. Das ist es nicht wert! Wenn du dich mal wieder genötigt fühlst, sich mit jemandem über Recht und Unrecht zu streiten, frag dich mal „Hätte ich jetzt lieber Recht oder wäre ich jetzt lieber nett“. Was für einen Unterschied würde das machen?
2. Hör auf, immer alles im Griff haben zu müssen. Hör auf, alles was dir und um dich herum geschieht, Situationen, Lebenslagen, Menschen, managen zu müssen. Egal, ob Freunde, Familie, Kollegen oder Fremde, denen du begegnest, lass sie einfach so sein, wie sie sind. Du wirst sehen, du wirst dich besser fühlen! *“Wenn du loslässt, erledigt sich alles von selbst. Siegreich sind die, die loslassen können. Aber wenn du es immer wieder krampfhaft versuchst, wirst du jenseits des Siegens sein.“* Lao Tzu
3. Hör auf, anderen die Schuld für deine Befindlichkeit zuzuweisen. Hör auf, deine Energie mit Schuldzuweisungen zu verschwenden und übernehme selbst die Verantwortung für dein Leben!
4. Hör auf mit unsinnigen Selbstgesprächen. Weißt du, wie viel Leid du dir mit negativen, belastenden, ständig kreisenden Gedanken bereitest? Glaube nicht alles, was dein Verstand dir scheinbar weismachen möchte – ganz besonders, wenn es kontraproduktiv ist. Du bist viel besser! *“Dein Verstand ist ein geniales Instrument, wenn man es recht benutzt. Jedoch falsch genutzt kann es schädigen“* Eckhart Tolle
5. Hör auf, dir selbst Grenzen zu setzen, deine Fähigkeiten und Möglichkeiten zu limitieren. Halte nicht länger an einschränkenden Glaubenssätzen fest, die dich nicht weiter bringen. Stehe auf deinen eigenen Beinen! *“Glaube ist nicht eine vom Verstand getragene Vorstellung, sondern vielmehr eine Vorstellung, die den Verstand trägt“.* Elly Roselle
6. Hör auf zu jammern. Hör auf, dich ständig über alles und jeden zu beschweren – Menschen, Situationen, Gegebenheiten, die dich unglücklich, traurig und depressiv machen. NIEMAND kann dich unglücklich machen, keine Situation kann dich traurig oder trübselig machen, wenn du es nicht zulässt. Es ist nicht die Situation, die diese Gefühle in dir auslöst, sondern wie du sie siehst oder empfindest. Unterschätze niemals die Macht des positiven Denkens! Du hast IMMER eine WAHL!

## Raus aus der Stresszone

7. Hör auf zu kritisieren. Hör auf Dinge, Gegebenheiten oder Menschen zu kritisieren, die von deinen Vorstellungen abweichen. Wir sind alle verschieden und sind doch alle gleich. Wir alle wollen glücklich sein, wollen lieben und geliebt werden und wir möchten alle verstanden werden. Wir alle wollen etwas und irgendwas wird von uns allen gewünscht.
8. Hör auf, andere beeindruckend zu wollen. Hör auf jemand anderes sein zu wollen, nur damit man dich mag. So funktioniert das nicht. Erst wenn du aufhörst, jemand anderes sein zu wollen, wenn du all deine Masken ablegst, wenn du dein wahres Ich akzeptierst, werden sich Menschen dir mühelos zuwenden.
9. Hör auf, dich gegen Veränderungen zu wehren. Veränderungen bereichern. Veränderungen werden dich von A nach B bringen. Veränderungen werden nicht nur *dein* Leben verbessern, sondern auch das derer, die um dich herum sind. Folge deinem Glück und umarme die Veränderung – lass es zu. *“Folge deiner Glückseligkeit und das Universum wird dir Türen öffnen wo vorher nur Wände waren“* Joseph Campbell
10. Hör auf abzustempeln. Hör auf Dinge, Menschen oder Gegebenheiten, die du nicht verstehst, als merkwürdig oder komisch abzustempeln, sei aufgeschlossen – jeden Tag ein bisschen mehr. Nur ein offener Geist kann lernen. *“Der höchste Grad an Ignoranz ist, wenn du etwas zurückweist über das du nichts weißt.“* Wayne Dyer
11. Hör auf, dich zu fürchten. Furcht ist eine Illusion, sie existiert nicht – du hast sie erschaffen. Das ist alles nur in deinem Kopf. Korrigiere dein Innerstes und das Äußere wird sich von selbst ergeben. *“Das Einzige, wovor wir uns fürchten sollten ist die Furcht selbst.“* Franklin D. Roosevelt
12. Hör auf, dich herauszureden. Zeig deinen Ausreden die rote Karte! Du brauchst sie nicht mehr. Oft schränken wir uns selbst durch zu viele Ausreden ein. Anstatt an uns zu arbeiten und uns und unser Leben zu verbessern, verstricken wir uns in Ausreden und belügen uns selbst – 99.9% der Ausreden sind noch nicht einmal wahr!
13. Hör auf in der Vergangenheit zu leben. Es mag hart klingen, besonders wenn die Vergangenheit so viel schöner erscheint und die Zukunft eher Angst macht. Aber bedenke, das Hier und Jetzt ist alles was du hast und was du je haben wirst. Die Vergangenheit, nach der du dich so sehnst oder von der du träumst, wurde, als sie deine Gegenwart war, von dir ignoriert! Hör auf dich selbst zu betrügen. Sei wachsam in allem was du tust und genieße dein Leben. Schließlich ist das Leben eine Reise und kein Reiseziel. Habe eine genaue Vorstellung von deiner Zukunft, sei vorbereitet, aber sei auch immer ganz da im Hier und Jetzt.
14. Hör auf, dich an etwas zu sehr zu klammern. Je mehr du loslassen kannst umso leichter wird es mit der Zeit. Je mehr du dich von (belastenden) Dingen trennst umso friedvoller, toleranter, freundlicher und gelassener wirst du. Du wirst an einem Punkt ankommen, wo du alles verstehen wirst, ohne es je versucht zu haben. Einen Zustand jenseits der Worte.
15. Hör auf, immer allen Erwartungen gerecht werden zu wollen. Viel zu viele von uns leben ein fremdbestimmtes Leben. Sie leben ihr Leben so wie andere denken, das es gut für sie sei – Eltern, Freunde, Feinde, Lehrer, Staat und Medien beeinflussen die Lebensweise vieler. Sie ignorieren ihre Intuition und wahre Bestimmung. Sie sind zu beschäftigt damit, anderen gefällig zu sein und deren Erwartungen zu erfüllen, so dass sie die Kontrolle über ihr eigenes Leben verlieren. Sie verlieren Ihr Gefühl dafür, was sie glücklich macht, was sie wollen und was sie brauchen und letztendlich verlieren sie sich selbst. Du hast nur *ein* Leben – dies hier und jetzt – du und kein anderer lebt es, lass dich nicht durch andere von deinem Pfad abbringen.

Ernährungsanalyse



Was haben Sie gestern gegessen?

Uhrzeit	Essen/Trinken
6 Uhr	
7 Uhr	
8 Uhr	
9 Uhr	
10 Uhr	
11 Uhr	
12 Uhr	
13 Uhr	
14 Uhr	
15 Uhr	
16 Uhr	
17 Uhr	
18 Uhr	
19 Uhr	
20 Uhr	
21 Uhr	
22 Uhr	
23 Uhr	

Ernährung - Energie - Entwicklung - Erfolg

Birgit Stürzebecher

[www.bambooworks.eu](http://www.bambooworks.eu)

\* Ich helfe Ihnen gerne bei der Auswertung und informiere Sie über symptom-spezifische Ernährung



## Stressfreie Ernährung\*

### Beispiele:

Am Besten nüchtern trainieren, d. h. min. 4 Stunden vor dem Training nichts essen.  
Dann kanns ans Fett gehen...

- morgens** Omelette, Rühreier etc.  
z. B. mit Pilzen, Lachs, Schinken, Kräuter, Gewürzen etc.  
Natur-Jogurt mit Beeren etc. (ohne Zucker, evtl. Rohrzucker)  
Green Smoothies, z. B. Kefir, Banane, Petersilie, Minze, Gurke, Nüsse etc.
- mittags** Süßkartoffeln mit Quark, Zwiebeln und Kräutern, Leinöl  
Steak mit Gemüsepfanne, in Kokosöl gebraten  
Gemüsesuppe mit Huhn, gefüllte Paprika mit Hack und Kräutern etc.  
Algen- oder Konjakpasta mit Tomaten/Paprikasoße, Bolognese, Sahnesoße etc.
- abends** Fisch mit Gemüse, Brokkoli überbacken mit geraspelten Mandeln  
Tomate, Mozzarella, Basilikum, Olivenöl (Kräuter, Pfeffer etc.)  
Bauernsalat (Ei, Tomaten, Oliven, Paprika, Tunfisch etc.)  
Ei mit Aioli\* Möhren mit Olivenöl  
Leber mit Zwiebeln  
Spargel mit Butter und Schinken

Alles Gute für Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse und Darm (scharf&bitter):  
Chili, Thymian, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Meerrettich, Rettich, Chicoree,  
Rosmarin, Petersilie, Koriander, Curcuma+Pfeffer (!), Zimt, Radicchio, Ruccola, Kohl  
gern in rauen Mengen zu verzehren...

Für den kleinen Hunger zwischendurch:  
gekochte Eier, Gemüsesticks mit Dip (Olivenöl, Aioli etc.)  
Handvoll Nüsse oder Obst (am besten Beeren)

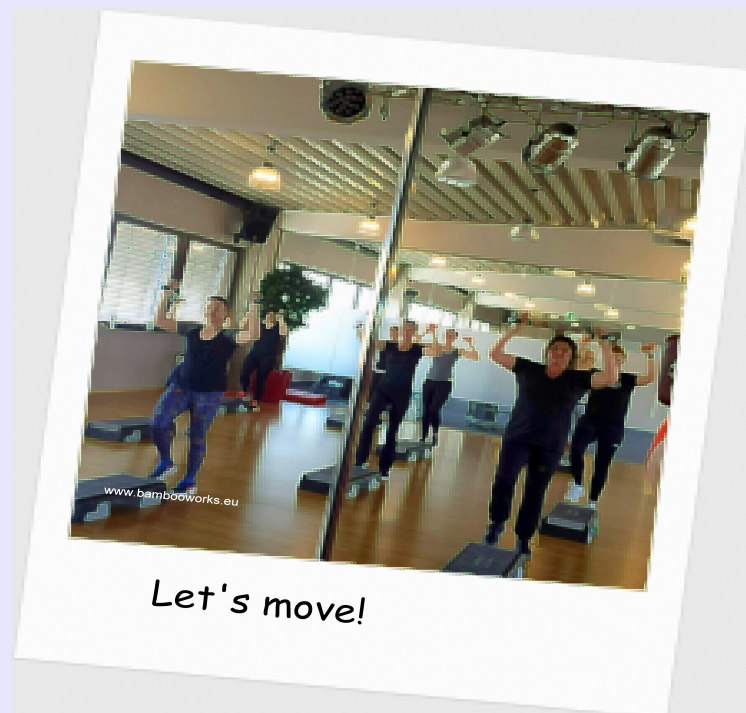
**ABER:** Nicht mehr als **21** Mahlzeiten pro Woche!  
*Mehr bedeutet Stress für die Bauchspeicheldrüse*

**Merke:** Auch ein Kaffee mit Milch/Zucker, Smoothie, Keks, Saft IST eine Mahlzeit!  
Alle Mahlzeiten sind austauschbar, es gibt kein typisches „Frühstück“ etc.  
Essen, wenn/wann man Hunger hat – unregelmäßig essen und trainieren  
„Intermittend fasting“ (periodisches Fasten) = max. 16-24 Std.!

\* selbstgemachte Aioli = im Mixer 1 Ei mit Öl, Senf, Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer  
(solange mixen und Öl zufügen bis fest)

**\*Ich helfe Ihnen gerne bei der Zusammenstellung Ihres persönlichen Ernährungs- und Trainingsplans**

## Raus aus der Stresszone



### Artgerechte Bewegung\*

Hunger bzw. Durst löst einen Bewegungsreiz aus, d. h. wenn wir morgens aufwachen, sollten wir zunächst einmal unseren Flüssigkeitshaushalt wieder in Balance bringen und uns zur Wasserquelle begeben. Wo befindet sich Ihre Quelle? Wahrscheinlich in der Küche und somit nicht allzu weit von Ihrer Schlafstätte entfernt. Unser natürlicher Bewegungsdrang wird gewissermaßen im Keim erstickt. Auch der Nahrungsaufnahme ging in früheren Zeiten immer eine Bewegung voraus - sammeln, jagen, ernten. Unsere heutige Jagd führt uns maximal in den Supermarkt, per Auto natürlich.

Die Bewegung vor der Nahrungsaufnahme setzt darüber hinaus eine Immuntätigkeit in Gang, die den Körper auf evtl. schwer Verdauliches, Verdorbenes oder gar Vergiftetes vorbereitet. Man weiß ja nie, was man so am Wegesrand findet. Isst man nun ohne vorherige Bewegung, fehlt diese Vorbereitung und die Nahrung durchläuft den Körper quasi ungefiltert. Für einen gesunden und starken Organismus ist das kein Problem, jedoch erhöht jeder zusätzliche Stressfaktor die Gefahr für Entzündungsreaktionen, d. h. langfristig steigt das Risiko für Unverträglichkeiten, Allergien und diverse chronische Erkrankungen.

Es muss ja nicht gleich ein Marathon sein, ein paar Minuten Bewegung vor dem Essen reichen schon aus. Treppen steigen, zum Markt radeln, zu Fuß die Zeitung vom Kiosk holen. Ein paar Liegestütz und Kniebeugen tun es zur Not auch.

\* Gerne berate ich Sie zum Thema „Artgerechte Ernährung und Bewegung“

## Raus aus der Stresszone



### **Meditation – Frei von Unannehmlichkeiten\***

Meditation gilt als eines der besten Mittel gegen Stress und Schmerzen. In der Entspannung lernt man seine Gedanken zu steuern, findet inneren Frieden und Gelassenheit.

Zahlreiche Studien, die Neurowissenschaftler seit den 90er Jahren des vergangenen Jahrhunderts – dem "Jahrzehnt des Gehirns" – durchführten, belegen, dass Angstzustände gemildert, sowie Immunsystem, Herz und Kreislauf gestärkt werden können. Immer mehr Mediziner sind sich sicher, dass geistige Zustände und körperliches Wohlbefinden eng zusammenhängen.

Mithilfe der Meditation kann man Einfluss auf seine mentalen Prozesse nehmen, in etwa so wie Fitnessübungen für den Körper. Mit dieser uralten Technik können auch störende emotionale Muster verändert werden, beispielsweise nach Schicksalsschlägen, negativen Erlebnissen oder unbewussten Stressreaktionen. Der zentrale Einstieg in das Meditieren ist das Atmen. Der Atem gilt als Fokus und Anker (Pranayama). Eine gleichmäßige, tiefe Atmung ist eine effektive Methode, innere Ruhe und Entspannung herbeizuführen.

Wichtig ist, während der Meditation eine Form von "*beobachtender Distanz*" zu seinen Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen einzunehmen: Wenn man nicht von Gedanken und Gefühlen übermannt wird, wird man sich dieser bewusster und klarer und zugleich aufnahmefähiger für die Innenwelt anderer. Das ist auch wichtig für das soziale Miteinander. Selbstwahrnehmung und Empathie sind wesentliche Faktoren für ein stressfreies und glückliches Leben: Wenn man auf seine eigene Erfahrungswelt eingestimmt ist, fällt es leichter, sich bei anderen darauf einzustimmen.

**\*Ich gebe Ihnen gerne Anleitungen zum Üben der verschiedenen Meditations- und Atemtechniken**

**Der perfekte Tag**



**Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Leben nach eigenen Wünschen und Vorstellungen selbst bestimmen/gestalten – wie sähe ein perfekter Tag in Ihrem „neuen“ Leben aus?**

Was/Wer wären Sie ohne .... (Probleme, Krankheit, Stress....)?

Beschreiben Sie *Ihren* Tag in allen Details und wie Sie sich dabei fühlen:


*„Du kannst alles sein. Sei du die Veränderung, die du dir von anderen wünschst“*





# BAMBOO



# WORKS

Man kann einem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

- Galileo Galilei -

**BAMBOO**  
  
**WORKS** 

Ernährung – Energie – Entwicklung – Erfolg

**Kostenlose Ernährungsanalyse**






Birgit Stürzebecher

[www.bambooworks.eu](http://www.bambooworks.eu)







**BAMBOO**  
WORKS   
Yomose  
Yoga • Meditation • Hypnose

**Birgit Stürzebecher**  
Therapeutin für klinische Psychoneuroimmunologie  
[www.bambooworks.eu](http://www.bambooworks.eu)



Es ist wissenschaftlich durch zahlreiche Studien erwiesen

### Yoga, Meditation & Hypnose

wirken besonders gut auf den folgenden Gebieten:

- Stress/Burn-out Prävention
- Nervöse Unruhe
- Ein-, Durchschlafstörungen
- Schmerztherapie
- Gewichtsverlust
- Raucherentwöhnung
- gesundheitliche Beschwerden
- Phobien/Ängste/Süchte

Also sollte eine Kombination aus diesen drei Gesundheits-Konzepten besonders gut wirken.

Profitieren auch Sie von der

### BAMBOO WORKS Yomose\*

mit einfach auszuführenden

- **Yoga-Übungen** Faszien (Bindegewebe) zu lockern und elastisch zu halten, um Schmerzen zu lindern und vorzubeugen
- **Atemübungen**, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und zu entspannen
- **Meditationen**, um zur Ruhe zu kommen und zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung - als Grundlage für die anschließende Entspannungsphase
- „Savasana“, wo mittels **Heil-Hypnose** durch gezielte Suggestionen lösungsorientiert das körperliche und seelische Wohlbefinden gesteigert wird, um nachhaltig die erwünschten Veränderungen zu erreichen.

**Mit minimalen Aufwand eine maximale Wirkung erzielen**

\*60-Minuten-Einheit (ca. 45 Minuten Yoga, ca. 15 Minuten Heil-Hypnose)  
90-Minuten-Einheit (ca. 70 Minuten Yoga, ca. 20 Minuten Heil-Hypnose)

[www.bambooworks.eu](http://www.bambooworks.eu)

 **12-Wochen-Coaching**



**BAMBOO**  
WORKS 

Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern. - Sebastian Kneipp -

 Birgit Stürzebecher  
0177-370 75 27

[www.bambooworks.eu](http://www.bambooworks.eu)

**12-Wochen-Challenge**  
Ernährung - Gesundheit - Bewegung

**BAMBOO**  
WORKS 

Erreichen Sie Ihr persönliches Ziel mit dem einzigartigen BAMBOO WORKS Konzept

Geht es Ihnen auch so? Sie haben immer den gängigen Ernährungsempfehlungen gefolgt und dennoch Gewichts- bzw. Gesundheitsprobleme?  
Schlafen schlecht? Haben Stress? Schmerzen?  
Sie kennen sich nicht mehr aus im Ernährungsdschungel?  
Immer wieder neue Diäten, Kuren und Pillen?  
Widersprüchliche Medienberichte über Nutzen und Risiken?  
Sie haben es satt, hungern, verzichten und leiden zu müssen?

 **Wie viel haben Sie schon in Ihr "Problem" investiert?**

Für einmalig 249 € für ein 12-wöchiges Gruppencoaching mit je 12 Doppelstunden erhalten Sie:

- wertvolle Informationen mithilfe modernster Coachingmethoden, mit denen Sie spielend Ihr Selbstbewusstsein wieder erlangen und Ihre Lebensqualität nachhaltig steigern
- leicht anwendbare und verständliche Ernährungstipps- und tricks nach aktuellem Stand der Wissenschaft
- einfach anwendbare Bewegungsprogramme, welche Ihnen zu mehr Kraft, Energie und Flexibilität verhelfen
- wirksame Entspannungsmethoden inkl. Hypnocoaching zur Erreichung Ihres Ziels

**0177-370 75 27** **BAMBOO**  
WORKS  [www.bambooworks.eu](http://www.bambooworks.eu)

Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben!