

Kathrin Hundert

The **HEALTH**-iator



Hundert Wege
zu mehr Gesundheit,
Glück und Erfüllung

Haftungsausschluss der Autorin:

Dieses Buch stellt nur meine Meinung und meine Erfahrung dar und soll Anregungen für einen gesunden Lebensstil geben. Es ersetzt aber in keinem Fall einen Arzt und macht keine Heilversprechen. Die hier vorgestellten Methoden repräsentieren keinen wissenschaftlichen Konsens und sind nicht als alleinige Selbsthilfemaßnahme gedacht. Sie sollen unterstützen und sind als Begleitung zu sehen, jedoch hängt das Resultat stark von der jeweiligen momentanen Situation ab und kann von Person zu Person sehr unterschiedlich ausfallen. Alle hier aufgeführten Informationen wendet der Leser eigenverantwortlich an und es wird von der Autorin keine Haftung für die Ergebnisse übernommen.

Inhalt

1. Wer ist der Experte für mich, meinen Körper und meine Bedürfnisse?
2. Wie kann ich wieder der Experte für mein Leben werden?
3. Wie kann ich achtsamer werden?
4. Wie verändert sich deine Welt, wenn du alles in Frage stellst und alles für möglich hältst?
5. Wo befindest du dich in der Bedürfnispyramide?
6. Wie beeinflusst deine Atmung dein Leben?
7. Bist du dir der Kraft deines Herzens bewusst?
8. Welche Nahrung ernährt mich wirklich?
9. Wie bewege ich mich sinnvoll?
10. Wie schlafe ich gesund?
11. Wie mache ich eine Lebensinventur?
12. Wie meistere ich den Übergang von den Grund- zu den Sicherheitsbedürfnissen?
13. Wie unterstütze ich mein Immunsystem?
14. Arbeite ich oder habe ich Freude?

15. Wie viel Macht hat Stress über mich und mein Leben?
16. Wie sicher fühle ich mich?
17. Wie schaffe ich einen sanften Übergang von der Sicherheit in die sozialen Bedürfnisse?
18. Wie funktioniert Liebe und Partnerschaft wirklich?
19. Wie können wir perfekte Eltern sein?
20. Wie meistere ich den Übergang von sozialen zu individuellen Bedürfnissen?
21. Was bedeuten Status und Anerkennung für mich?
22. Was genau ist eigentlich Erfolg?
23. Selbstliebe - der magische Schlüssel zum Paradies?
24. Meisterst du mit mir den Übergang von individuellen Bedürfnissen zur Selbstverwirklichung?
25. Wie bringst du dein inneres Kind zum Lachen?
26. Wie finde ich meine Ressourcen und was ist mein Geschenk für die Welt?
27. Was ist der Sinn meines Lebens und wie kann ich ihn finden?
28. Wer möchte ich gewesen sein, wenn ich diese Welt verlasse?

Alle Prinzipien auf einen Blick

Mustertagesablauf

Nachwort

Danksagung

Über die Autorin

Vorwort

Wie schön, dass du mich gefunden hast und nun dieses Buch in den Händen hältst.

Bitte sieh' es nicht als dogmatischen Ratgeber, sondern als Einladung und Inspiration, wie du wieder lernst freudvoll durch dein Leben zu tanzen, anstatt traurig irgendwo am Rand zu stehen. Ich möchte dich auffordern, alles in deinem Leben in Frage zu stellen, alte Konzepte zu verwerfen und dich neu zu erfinden.

Ich selbst strenge mich nicht gerne an, aber ich liebe es zu spielen. Daher wünsche ich mir auch, dass du es als Inspiration zum Spiel sehen kannst und dich Stufe um Stufe höher schwingst auf der Pyramide und so den Gipfel des Glücks erreichen kannst.

Dazu möchte ich dir gerne meinen Weg zeigen, wie ich die verschiedenen Themen im Bereich Glück, Gesundheit und Erfüllung angehe und dich anregen, dadurch deinen eigenen ganz persönlichen Weg zu finden, denn ich kenne dich nicht und weiß nicht, was du gerade brauchst. Mit den richtigen Fragen wirst du das allerdings für dich herausfinden und aus meinen Hundert Wegen deinen eigenen machen.

Und noch ein kurzer Hinweis: Du wirst in diesem Buch nicht genau Hundert Wege finden. Sicherlich ist dir aufgefallen, dass es ein Wortspiel mit meinem Nachnamen ist.

Und nun wünsche ich dir ganz viel Spaß dabei, im Labyrinth des Lebens deinen eigenen Weg zu finden.

1. Wer ist der Experte für mich, meinen Körper und meine Bedürfnisse?

Ich möchte dich gerne wieder zum Experten für dich und dein Leben machen. Dich wieder ans Steuer deines Lebens setzen, anstatt nur auf dem Beifahrersitz zu sitzen und dich kutschieren zu lassen, ohne dass du weißt, wo es hingeht.

Zu oft geben wir die Verantwortung für uns und unser Leben ab, weil wir denken, andere kennen sich besser aus und verfügen über mehr Wissen und Können.

Aber woher soll zum Beispiel ein Arzt, der uns 3 Minuten gesehen hat, wissen, was wir gerade brauchen?

Woher soll er besser wissen, was uns fehlt, als wir, die wir in diesem Körper wohnen und 24/7 mit uns zusammen sind?

Der menschliche Körper ist viel zu komplex, als dass irgendein Mensch ihn vollends verstehen oder erfassen könnte. Jeder ausgebildete Mediziner sieht immer nur einen kleinen Ausschnitt des menschlichen Körpers.

Dazu kommt noch, dass jeder Körper anders reagiert.

Gib' zwei Menschen mit Kopfschmerzen jeweils die gleiche Kopfschmerztablette und sie kann bei beiden eine andere Wirkung haben.

Jeder Körper ist anders. Die Alchemie ist eine ganz andere. Wir haben alle verschiedene Blutgruppen, eine unterschiedliche chemische Zusammensetzung, Anzahl von Blutkörperchen, unterschiedliche Hormonkonzentrationen, Größe, Gewicht, Kondition, Herkunft, Ernährungsweise, Pigmentierung der Haut, verschiedenste Gifte, die in der Leber verstoffwechselt oder im Bindegewebe eingelagert werden. Ich denke, selbst dieser kleine Ausschnitt aus dem Wunder unseres Körpers macht klar, dass wir und unser System in keiner Weise vollends vorhersehbar sind und auf alle Substanzen von außen sogar unterschiedlich reagieren

müssen, weil wir jeder ein wundervolles Unikat und somit einfach unberechenbar sind. Zudem ist natürlich auch noch jede Psyche völlig anders, weil wir alle eine völlig andere Gedanken- und Gefühlswelt haben, die auch wiederum einen signifikanten Einfluss auf unser Leben und Erleben hat und wieder Rückkopplung auf unsere Biochemie nimmt. Wir sehen, dass Gesundheit und Wohlbefinden ganz individuelle Sachen sind.

So prägt natürlich auch unser Weltbild die Art, wie wir Heilung zulassen können.

Haben wir ein sehr materialistisches Weltbild, dann können wir am besten Heilung zulassen, die dieser Anschauung entspricht. Für uns sind chemische Substanzen, die wir sehen können und von denen wir glauben, dass es wissenschaftlich belegt ist, dass sie wirken, der augenscheinlich beste Weg, um gesund zu werden. Aber wie wissenschaftlich ist es aufgrund unseres komplexen Wesens wirklich, wenn wir sie an einigen tausend Menschen testen? Am Ende wissen wir trotzdem nie, was sie tatsächlich im Körper machen, weil wir nie alle Millionen von Wechselwirkungen einschätzen können, die sie im Körper auslösen.

Im Prinzip können wir uns den Körper wie ein riesiges Uhrwerk mit tausenden von kleinen Zahnrädchen vorstellen, die alle irgendwie miteinander in Wechselwirkung stehen. Wenn ich also z.B. ein Hormon in das System Mensch gebe, kann es schon sein, dass ich vorhersagen kann, dass es mit großer Wahrscheinlichkeit eine Wirkung auf ein bestimmtes Organ haben wird, für das es sozusagen zuständig ist, aber da ich niemals das komplette Milieu des Körpers austesten und auswerten kann, kann ich nicht sagen, welche der vielen kleinen Rädchen in meinem Körper sich mitdrehen werden und was sich noch alles etwas im Körper tut. Vielleicht habe ich die Pille genommen und bekomme dadurch Haarausfall - und keiner kann mir wirklich genau sagen, warum. Es gab einfach ein paar Umdrehungen in den

Rädchen, die wir nicht vorhersagen konnten, weil diese Rädchen auch bei jedem Individuum eine andere Größe haben und somit eine andere Auswirkung.

Und wie soll ein Arzt, der dich vielleicht erst seit 5 Minuten kennt, es wissen? Ich will damit auf keinen Fall von einem Arztbesuch abraten und dir sagen, dass Diagnosen von Ärzten generell falsch sind, denn es gibt selbstverständlich viele sehr gute Ärzte, aber ich möchte dir zu bedenken geben, dass die Diagnosen nicht unbedingt so verlässlich sind, wie wir uns das wünschen würden. Natürlich gibt es Reaktionen, die ich erwarten kann, aber was es langfristig in meinem Körper auslöst, wenn ich etwas einnehme, das kann niemand wirklich sagen, weil wir es ja auch gar nicht isoliert untersuchen können.

Aber zurück zu unseren Weltbildern, die auch jeweils nur ein bestimmtes Fenster zur Wirklichkeit darstellen, ein Konzept, was uns hilft, uns in der Welt zurecht zu finden.

Wir haben also ein materialistisches Weltbild und kommen gut klar mit sichtbaren und fühlbaren Reizen und mit Dingen, die für uns nachvollziehbar in unser System gegeben werden. Wenn wir uns also vorstellen, wir möchten unseren Blutdruck verändern, kann sich ein materialistisch denkender Mensch sehr gut vorstellen, dass wir das dadurch erreichen, dass wir uns anstrengen. Wir laufen einen Marathon und jedem ist klar, dass sich dadurch unser Blutdruck aus dem Ruhebereich nach oben verschiebt.

Oder aber ich gebe ein Medikament, das durch verschiedene Komponenten eine Wirkung auf unseren Blutdruck hat.

Komme ich aus dem asiatischen Raum, habe ich eventuell ein eher energetisches Weltbild. Mir ist klar, dass Energien meinen Körper steuern und in den sogenannten Meridianen durch meinen Körper fließen. Ich kann mir vorstellen, dass es möglich ist, dass ich diese Energien wieder in Fluss bringe, indem ich verschiedenen Körperübungen mache oder auch Nadeln setze, die mein System, das aus dem

Gleichgewicht gekommen ist, wieder korrigieren. Auch da wäre es möglich, dass ich meinen Blutdruck durch die Nadeln korrigiere.

Dann wird es noch eine Stufe feinstofflicher, wenn ich auf die Informationsmedizin gehe. Schauen wir auf die Homöopathie. Rein stofflich ist in den Mitteln oft so gut wie nichts mehr vorhanden. Oftmals ist es nicht mehr als ein Tropfen des ursprünglichen Stoffes auf das komplette Wasser des Bodensees. Was also wirkt dann dort? Es ist die Information.

Das ist jetzt ein bisschen schwierig vorstellbar, es wird aber anhand eines Beispiels recht schnell deutlich, warum es funktioniert.

Stell dir vor, du erhältst die Information, du hast im Lotto gewonnen. Ist es möglich, dass da dein Blutdruck steigt, ohne dass etwas anderes passieren musste? Du musstest dich weder körperlich betätigen, noch ein Medikament einnehmen oder eine Nadel setzen.

Das hast du ganz alleine geschafft, einfach aufgrund einer Information, die du erhalten hast. Du kannst dir die Wirkweise von Homöopathie in etwa so vorstellen, dass wir eine gezielte Information in ein System geben und dadurch eine bestimmte Wirkung erzielen.

Doch wir wissen auch, dass der Körper oftmals diese Information gar nicht unbedingt von außen braucht, sondern durchaus auch in der Lage ist, selber bestimmte Substanzen in dem uns innewohnenden chemischen Labor zu mixen und dem Körper zur Verfügung zu stellen. Wir kennen dieses Phänomen zum einen sehr eindrücklich durch Placebos und haben sicherlich schon mehrmals selbst willentlich Krankheit oder Gesundheit "produziert", um entweder aufgrund eines bestimmten Ereignisses krank oder gesund zu sein. Bauchschmerzen und Übelkeit vor einer Mathearbeit haben uns manchmal gerettet.

Oder die Verliebtheit, wenn wir die Person unserer Begierde sehen wollten, ganz schnell gesundwerden lassen.

Wir wissen also sehr genau, dass wir selbst Vieles steuern können und dass wir viel seltener krank sind, wenn es uns wirklich gut geht. Wenn wir frisch verliebt sind, ist es uns nahezu unmöglich krank zu werden, weil der Körper voller Glückhormone ist.

Auch wissen wir durch Phänomene, die in der Hypnose möglich sind, dass wir auf Abruf unser chemisches Labor für uns arbeiten lassen können. So ist es zum Beispiel in der Hypnose möglich, uns zu sagen, dass eine brennende Zigarette auf unserer Hand ausgedrückt wird, während es in Wirklichkeit nur ein Stift ist, aber unser Gehirn erzeugt trotzdem eine Brandblase. Das zeigt einfach, wie kraftvoll unser Gehirn und unsere Vorstellungskraft ist. Leider nutzen wir es zu 95 % in die entgegengesetzte Richtung und schaden und schwächen uns dadurch eher. Wie oft machen wir uns Sorgen und leben in einer Welt voller Drama und Unfällen und verschwenden so kostbare Energie für Dinge, die niemals eintreten werden? Wir führen ein Leben mit angezogener Handbremse und wundern uns, warum wir abends müde und kaputt ins Bett fallen.

Viele dieser Muster möchte ich gerne mit dir zusammen auflösen, die dazu führen, dass dir kostbare Energie genommen wird.

In der Kampfkunst heißt es, wir müssen dafür sorgen, dass unser Messer nicht stumpf wird. An welcher Stelle geschieht es, dass deine Klinge stumpf wird?

Wo verschwendest du Energie, die du eigentlich viel sinnvoller nutzen könntest? Wo kannst du ansetzen effizienter zu sein?

2. Wie kann ich wieder der Experte für mein Leben werden?

Hier möchte ich dir etwas erklären, was fast alle in der heutigen Welt vergessen haben: dass Dinge grundsätzlich immer einfach sind. Die Genialität liegt im Einfachen und Offensichtlichen. Wenn es einfach ist, dann ist es von Gott. Und wenn du mit dem Begriff Gott nicht so viel anzufangen weißt, dann wisse, dass es ein Prinzip der Natur ist, alles immer so einfach wie möglich zu gestalten. Dort werden die Dinge immer auf dem Weg erschaffen, der möglichst wenig Energie verbraucht. Die Natur geht den einfachen Weg und erschafft auf energetisch niedrigem Niveau, denn dort sind die Prozesse harmonisch und die Natur strebt nach Ausgleich und Harmonie.

Um das zu verdeutlichen, nehmen wir eine Zahl, die wahrscheinlich vielen bekannt ist: 1,618.

Sagt dir nichts?

Es ist die Zahl des goldenen Schnitts, die vielfach in der Architektur angewendet wird und auch in der Kunst sehr beliebt ist. Laut Wikipedia ist die Definition des goldenen Schnitts:

"Als goldener Schnitt wird das Teilungsverhältnis einer Strecke oder Größe bezeichnet, bei dem das Verhältnis des Ganzen zu seinem größeren Teil dem Verhältnis des größeren zum kleineren Teil entspricht."

Siehst du, wie einfach alles ist?

Noch nicht?

Okay, dann noch eine Erläuterung. Der goldene Schnitt hat sein Vorbild in der Natur. Dort werden die Blätter und Blütenstände nach dem goldenen Schnitt aufgebaut und es wirkt für uns alle sehr harmonisch.

Jetzt sieht die Zahl 1,618 auf den ersten Blick ja gar nicht besonders einfach aus, aber es gibt die Möglichkeit, diese Zahl nicht als Dezimalzahl, sondern als Kettenbruch darzustellen und dann erkennen wir die Einfachheit:

$$\Phi = 1 + \frac{1}{\Phi} = 1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{\Phi}} = \dots = 1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{1 + \frac{1}{\dots + \frac{1}{\Phi}}}}}$$

Du siehst, es taucht immer nur die Zahl 1 auf in der Programmiersprache der Natur, denn sie geht immer den Weg des geringsten Widerstandes und genau darin liegt die Genialität. Die Welt ist gar nicht so kompliziert, wie es uns glauben gemacht wird. Oftmals wird die Wahrheit eben nur durch Komplexität verschleiert, damit es nicht so leicht durchschaut wird. Aber es IST tatsächlich einfach, weil es dann der Natur entspricht und wir sind alle ein Teil der Natur.

In diesem Buch geht es viel um Prinzipien und das ist unser

Prinzip Nummer 1:

Alles ist einfach und in der Einfachheit liegt die Genialität.

Wie werden wir also zum Experten für unseren Körper? Auch das ist wieder einfach, weil du in deinem Körper wohnst und alle Antworten auf alle Fragen, die du hast, in dir sind.

Jetzt geht es nur noch darum, wie wir an diese Antworten kommen.

Auch das ist ziemlich einfach und auch schon unser

Prinzip Nummer 2:

Stelle Fragen und halte Ausschau nach der Antwort.

Da liegt nun das Problem, das wir Schritt für Schritt aus der Welt schaffen werden:

Wir haben es komplett verlernt, auf uns und unsere Wahrheit zu hören, weil man uns praktisch von Anfang an entmündigt hat und viele Dinge im Außen sozusagen unumstößlich als Wahrheit festgelegt wurden. Wir haben so viele komplizierte Dinge gelernt und dadurch die Genialität des Einfachen vergessen.

Deswegen geht es vielmehr darum, Dinge zu vergessen, anstatt noch mehr zu lernen und dadurch zu uns selbst zu finden.

Jetzt machen wir uns an die wunderschöne und spannende Aufgabe, uns selbst wieder ganz neu zu entdecken und uns, vielleicht zum ersten Mal in unserem Leben, wirklich kennen zu lernen. Ich glaube, es ist definitiv an der Zeit, endlich herauszufinden, wer wir sind und uns die folgende Frage zu stellen:

Wer bin ich, wenn ich wirklich ich bin?

Deine Eltern wussten immer, was es zu essen geben soll, wie viel du essen sollst und zu welcher Zeit, wann es Zeit für dich ist ins Bett zu gehen und wann du wieder aufstehen sollst. Welche Sachen du anziehen sollst, wie viele Süßigkeiten gut für dich sind, wie viele Kinder du zu deinem Kindergeburtstag einladen darfst etc.

Bei vielen Dingen haben wir uns unsere Freiheit wieder erkämpft und können nun zum Beispiel selbst entscheiden, wann wir was essen möchten. Das blöde ist jetzt nur, dass wir oftmals gar nicht mehr wissen, was gut für uns ist und was nicht, weil wir nicht von Anfang an auf unsere Stimme hören durften und es nun in vielen Bereichen einfach verlernt haben.

Das ist jetzt ein innerer Prozess, dem wir uns langsam annähern müssen. Wir sind es nicht gewohnt, Antworten im Innern zu suchen anstatt einen Fachmann im Außen zu konsultieren.

Aber du hast einen wahnsinnig weisen Experten in dir wohnen, der auf jede Frage, die dich betrifft eine Antwort parat hat. Höre auf diese anfänglich sehr leise Stimme, die sich vielleicht auch noch gar nicht so richtig traut gehört zu werden, sondern lieber erstmal ein Zeichen schickt, wie z. B. ein Gefühl. Aber damit kannst du schon einmal sehr viel anfangen. Beginne wieder, mit deinem Körper zu kommunizieren.

Mache es zu deiner Angewohnheit, dich selbst in alles mit einzubeziehen. Das klingt jetzt vielleicht ein bisschen merkwürdig, aber hat dein Körper nicht das Recht, zum Beispiel die Nahrung zu bekommen, die er wirklich gut verarbeiten kann? Das Duschgel zu benutzen, was ihm auf der Haut tatsächlich guttut und schlussendlich auch mit den Menschen Zeit zu verbringen, die ihm guttun, damit er uns die optimale Energie und Leistung liefern kann? Bei einem guten Freund kämen wir nie auf die Idee, ihn einfach so zu übergehen. Wir würden immer nachfragen, was er am Wochenende tun will, wenn wir ihn zum Essen einladen, was ihm schmeckt und was ihm generell Freude macht. Bitte behandle dich selbst ab heute wie deinen allerbesten Freund und wertvollsten Besitz und frage immer nach, was du gerne hättest.

Du stellst einfach die Frage, wenn du vor deinem Kühlschrank stehst und ein Gemüse aussuchen möchtest. „Möchtest du heute rote Paprika essen?“

Wenn es ein „Ja“ ist, dann fühlt es sich immer leicht an, während ein „Nein“ immer ein bisschen ein Gefühl der Schwere mit sich bringt. Du kannst auch eine Technik aus der Kinesiologie anwenden. Da nehmen wir die rote Paprika in die Hand, halten sie vor unseren Bauch und beobachten, ob wir eher nach vorne kippen, was „Ja“ bedeutet, oder

nach hinten, was für „Nein“ steht. Das ist das sogenannte Körperpendel.

Ich werde die Übung am Ende des Kapitels noch einmal genau für dich beschreiben.

Gut ist es natürlich, wenn du das bereits im Supermarkt machst, bevor du Dinge kaufst, die dir eigentlich nicht guttun.

Auf das Thema Ernährung gehen wir später aber auch noch gesondert ein.

Für den Augenblick ist es erst einmal wichtig, dass wir mit uns selbst in diese leicht auszuführende Kommunikation kommen und den Kontakt aufnehmen. Es gibt dazu viele Wege und Möglichkeiten und ich stelle dir eine kleine Auswahl davon vor, mit denen ich persönlich am besten klarkomme und lade dich ein, den davon auszuwählen, der am besten zu dir passt.

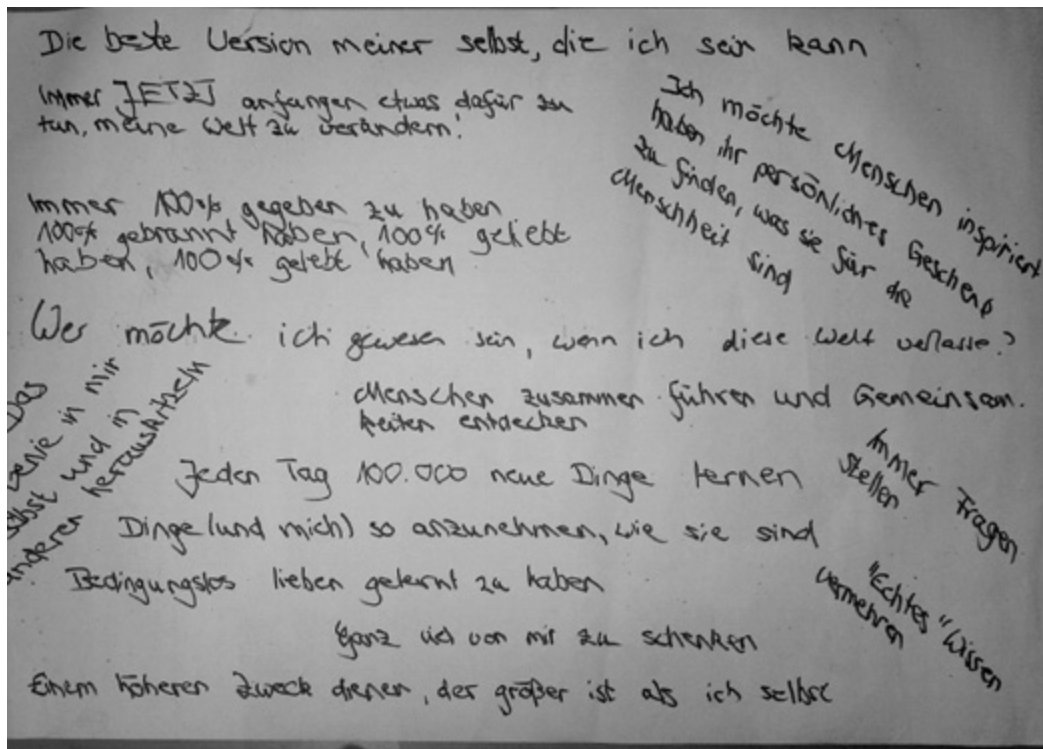
Mir fällt es auch besonders leicht, wenn ich mir ein großes Flipchart-Papier nehme, meine Frage notiere und dann alles aufschreibe, was mir gerade dazu einfällt.

Achtung, wir sind ziemlich weise, wenn wir es zulassen und es kommen oft sehr erstaunliche Dinge dabei heraus und wir erkennen Zusammenhänge, die uns vorher überhaupt nicht klar waren.

Ich mache das für alle möglichen Themen.

Wenn ich hier dieses Buch schreibe, stelle ich Fragen zu den Themen, über die ich schreiben möchte, wenn ich lerne, stelle ich mir Fragen zu dem Thema, was ich lerne oder ich stelle mir Fragen, die mich in meinem Leben weiterbringen.

Hier kannst du dir einmal anschauen, wie so etwas bei mir aussieht:



Vielleicht wunderst du dich etwas über meine komische Schrift.

Es ist so, dass ich die Frage ganz normal mit rechts schreibe und die Antworten, die mir dazu einfallen, verfasse ich mit links. Das hat den Hintergrund, dass wenn wir die linke Körperhälfte benutzen, die rechte Gehirnhälfte aktiviert wird. Da die rechte Gehirnhälfte die kreative, bildliche und intuitiv arbeitende Gehirnhälfte ist, kommen wir dadurch an viel tiefere Informationen als mit der linken logisch denkenden Gehirnhälfte.

In der folgenden Abbildung siehst du die Wirkweise der beiden Gehirnhälften im Überblick:

Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte
Logische Gedankengänge	<i>Abstrakte Gedankengänge</i>
Kurzzeitgedächtnis	<i>Langzeitgedächtnis</i>
Langsamer Input	<i>Schneller Input</i>
Detaillierte Analyse	<i>Verwandelt Informationen in ein komplettes Bild</i>
Linear	<i>Kreativ, bildlich</i>
Basiert auf unseren Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten)	<i>Basiert auf unserer Intuition</i>
Mag sich wiederholende Informationen	<i>Saugt alle Informationen auf wie ein Schwamm</i>
Verarbeitet Informationen nacheinander	<i>Verarbeitet alle Informationen auf einmal</i>

Wenn ich also an Informationen kommen möchte, die über mein normales Alltagsbewusstsein hinausgehen, stimulare ich sehr gerne meine rechte Gehirnhälfte.

Am allerbesten ist es natürlich, wenn beide Gehirnhälften optimal zusammenarbeiten. Eine einfache Übung, um beide Gehirnhälften zu synchronisieren, ist, wenn du dir eine liegende Acht vorstellst und sie mit dem Blick nachmalst, so dass deine Augen praktisch in der Form einer liegenden Acht geführt werden.

Ein weiterer einfacher Punkt, wie du mehr von deiner Gehirnkapazität nutzen kannst, ist, wenn du die Frequenz deiner Gehirnwellen änderst.

Das kann zum einen geschehen, wenn du meditierst, aber ich erwarte natürlich nicht, dass du immer erst stundenlang meditierst, bevor du bereit bist.

Eine andere, wesentlich leichtere Methode ist, dass du deinen Blick 45° nach oben wendest. Das fühlt sich ein bisschen so an, als wolltest du von innen gegen deine Augenbrauen schauen.

Durch diesen sogenannten Alpha-Zustand, einem bestimmten Frequenzmuster im Gehirn, kommen wir mit dem kreativen Teil unseres Geistes in Kontakt.

Nutze diesen Zustand also auch, wenn du anderweitig kreativ sein möchtest. Wenn du Gedichte verfassen möchtest, malen, schreiben, musizieren willst etc. Das alles geht in „Alpha“ viel besser, als wenn wir nur in unserer verstandesorientierten linken Gehirnhälfte sind, denn so clever unser linkes Gehirn auch ist, das Wissen von dort ist begrenzt - und warum nicht alle Ressourcen ausschöpfen, die uns zur Verfügung stehen?

Hundert Übungen für den Kontakt mit dem Experten in dir:

Das Körperpendel

Der Hintergrund zu dieser Übung ist, dass alles auf dieser Welt ein Energiefeld hat. Unser Unterbewusstsein nimmt dieses wahr und weiß sofort, was zu uns passt und was nicht. Deswegen können wir auch auf den ersten Blick sagen, ob uns ein Mensch sympathisch ist oder nicht, auch wenn er noch kein einziges Wort zu uns gesagt hat. Wenn etwas zu uns passt, dann fühlen wir uns dazu hingezogen, während wir uns abgestoßen fühlen, wenn etwas nicht passt. Das können wir testen und für uns spürbar machen. Du fängst als erstes an, dieses "Ja-/Nein-System" mit deinem eigenen Namen zu testen. Stelle dich bequem hin, das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilt.

Dann sage: „Ich heiße...“ und nenne dabei deinen korrekten Namen. Du fühlst in deinem Körper eine Bewegung nach vorne. Dann teste umgekehrt aus, was passiert, wenn du einen falschen Namen nennst.

Dabei kippst du nach hinten. Wenn du den Unterschied sicher wahrgenommen hast, kannst du dich zu deinem Obstkorb oder deinem Kühlschrank begeben und verschiedene Dinge in die Hand nehmen. Kippst du dabei leicht nach vorne, dann fühlt sich dein Körper sozusagen dazu hingezogen und es ist gut für ihn, während er sich von anderen Lebensmitteln, die ihm nicht guttun, abgestoßen fühlt und er nach hinten kippt, wie als wollte er ihnen ausweichen. Das kannst du auch im Supermarkt machen, ohne dass es jemandem auffällt und so für dich herausfinden, was dir wirklich guttut und was nicht. Du kannst damit selbstverständlich auch andere Sachen testen, wie zum Beispiel ein Urlaubsziel, einen Umzug in eine andere Wohnung, deine Arbeitsstelle etc.

Fragen stellen

In Fragen steckt für mich das allergrößte Potenzial, weil sie den Raum öffnen und einen völlig neuen Blickwinkel ermöglichen. Ich stelle eine Frage und schaue, welche der

Antworten sich wie anfühlt. Fühlt es sich leicht an, dann ist es ein "Ja", fühlt es sich schwer an, dann bedeutet das "nein".

Wenn ich keine Frage habe, die mit ja oder nein beantwortet werden kann, sondern eine offene Frage, deren Antwort mir sehr am Herzen liegt, dann nehme ich mir etwas mehr Zeit und Raum. Gut eignet sich für den Fall ein Flipchart-Papier, auf das ich in die Mitte meine Frage platziere und dann einfach alles aufschreibe, was mir spontan dazu einfällt, egal, ob es auf den ersten Blick Sinn macht, oder nicht. Es darf einfach alles ohne Bewertung aus mir herausfließen.

Synchronisation beider Gehirnhälften

Dazu gibt es ziemlich viele Übungen, deren Nutzen nicht ausschließlich auf Verbesserung des Denkvermögens abzielt, sondern auch dazu dient, dass Depressionen abgebaut werden, und wir uns ausgeglichener fühlen. Der Grund dafür ist der, dass bei einer solchen Missempfindung zu viel Aktivität in der rechten, emotionalen Gehirnhälfte ist und zu wenig in der linken. Du könntest es ausgleichen, indem du deinen Verstand aktivierst, Rechenspielchen machst, Denkaufgaben löst etc.

Du kannst jonglieren, Übungen für deine Balance machen oder Dinge tun, die du normal anders machst. Das können Dinge sein wie Rückwärtsgehen, die Zähne mit der anderen Hand putzen, mit der "falschen" Hand schreiben etc.

Es gibt für den sogenannten Hemisphärenausgleich auch nützliche Videos auf YouTube, die zum Beispiel unter

Hemisphärensynchronisation, Hemi sync oder Binaural beats zu finden sind.

Du kannst es natürlich auch komplett ohne Hilfsmittel machen und entweder eine liegende Acht visualisieren, die du in Gedanken auf dem "Boden" deines Gehirns platzierst

und nachfährst oder du malst sie mit den Augen in die Luft, so groß es geht.

45-Grad-Übung

Eine weitere Methode, die dazu führt, dass du deine Gehirnfrequenz absenkst, wodurch du entspannter bist und sozusagen einen meditativen Zustand erreichst, ist die, dass du 45 Grad nach oben schaust, was so ist, als würdest du von innen gegen deine Augenbrauen schauen.