

Leseprobe

Tala Mohajeri

Reload - So füllst du dein Energiedepot wieder auf
Praxisbuch mit 52 Impulsen
für mehr Lebensfreude

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 240

Erscheinungstermin: 29. März 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

52 Inspirationen für ein energiegeladenes Jahr

Bist du gestresst, genervt, antriebslos, erschöpft ? Mit RELOAD hat Heilpraktikerin und Life-Coach Tala Mohajeri ein Programm entwickelt, mit dem du dein Energiedepot wieder füllst. In diesem Mitmach- Buch findest du 52 Impulse mit unkomplizierten, alltagstauglichen und praktischen Anleitungen für die essenziellen Bereiche des Lebens: Körper und Seele, Liebe und Beziehung, Geld und Beruf, Umfeld und Umwelt. Du tauchst mit RELOAD in wichtige Fragen deines Lebens ein:

- Wofür und wie verschwende ich meine Energie?
- Wie verändere ich meinen Alltag, mein Zuhause oder meine Beziehungen, um mir ein energiegeladenes Umfeld zu schaffen?
- Wie lege ich schlechte Gewohnheiten ab, die mich stressen und auslaugen?
- Wie muss ich mich ernähren, um wieder Kraft zu erlangen?

Energie für vier Lebensbereiche

Mithilfe der 52 RELOAD-Impulse erweckst du deine inneren Energiequellen wieder zum Leben und entdeckst das Potenzial, das in dir steckt. Mit RELOAD kommst du wieder ins Gleichgewicht in diesen Bereichen:

Körper und Seele: Energie durch richtige Ernährung; endlich wieder in Bewegung kommen und Elan im Körper spüren; lernen, auf die Bedürfnisse des Körpers zu hören; positive Gedanken und Emotionen fördern

Liebe und Beziehungen: mehr Kraft durch das richtige Maß an Distanz und Nähe; Liebe zu anderen und zu dir selbst finden

Tala Mohajeri

RELOAD

**So füllst du dein
Energiedepot wieder auf**

**52 Wochenimpulse für mehr Lebensfreude,
Motivation und Selbstliebe**

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font. Above the text is a thin, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

Für Peter Käfferlein

1. Auflage

© 2023 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren
Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autorin und
Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen
werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Projektleitung und Lektorat: Inga Heckmann

Korrektur: Susanne Schneider

Herstellung: Timo Wenda

Layout: Timo Wenda

Bildredaktion: Sabine Kestler

Bildnachweis: Icons: Adobe Stock / lovemask, djvstock, endstern, Li Li

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Coverdesign und Umschlaggestaltung: Jens Nink unter Verwendung von Motiven von

Adobe.stock: tomertu #544400412 und Icons: Adobe Stock / lovemask,

djvstock, endstern, Li Li, www.heyinink.com

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967














ISBN 978-3-424-15445-0

Inhalt

Die 52 Wochenimpulse	4
Ein Workbook für mehr Energie	8
Aufbau der Wochenimpulse – Das RELOAD-Programm	10
Energie reloaden	
Die Grundlage unserer Lebendigkeit	11
Die große Erschöpfung	
Die vier Lebensbereiche	15
52 Wochenimpulse	18
Nachklang	
Meine Erfahrungen beim Schreiben dieses Buches	239
Danke	240

DIE 52 WOCHENIMPULSE

1. Energiequellen		
Ich baue Ruhepausen ein		18
2. Bewegung		
Ich bewege mich		22
3. Affirmation		
Ich stelle mir hilfreiche Fragen		26
4. Kontakt		
Ich kläre meine Beziehungen		30
5. Selbstliebe		
Ich gehe liebevoller mit mir um		35
6. Schlafgewohnheiten		
Ich bereite meinen Schlaf vor		39
7. Verantwortung		
Ich nehme mich wichtig		43
8. Nährstoffcheck		
Ich nehme die richtigen Nährstoffe zu mir		47
9. Vertrauen		
Ich nehme das, was mir passiert, als sinnvoll an		52
10. Glaubenssätze		
Ich verändere meine negativen Glaubenssätze		56
11. Authentizität		
Ich lerne mich selbst neu kennen		60
12. Geldsegen		
Ich ehre mein Geld		64
13. Ordnung		
Ich schaffe Ordnung		69

14. Atmen		
Ich entspanne durch Atmen		73
15. Wasser		
Ich entlaste meinen Körper		77
16. Stille		
Ich gehe bewusst in die Stille		81
17. Vergangenheit		
Ich ehre meine Geschichte		86
18. Kraftzellen		
Ich ernähre meine Mitochondrien		90
19. Hilfe		
Ich bitte um Unterstützung		94
20. Liebe		
Ich stärke meine Liebe		98
21. Akzeptanz		
Ich nehme meine Traurigkeit an		103
22. Kreativität		
Ich schaffe mir Raum für meine Kreativität		107
23. Vergleichen		
Ich vergleiche mich weniger mit anderen		111
24. Gewohnheiten		
Ich erkunde Neuland		115
25. Ausgleich		
Ich lerne, dass Geben und Nehmen zusammengehören		120
26. Gold wert		
Ich stärke mein Selbstbewusstsein		124

- | | | |
|---|---|-----|
| 27. Fülle |  | 128 |
| Ich feiere das Leben | | |
| 28. Kraftplätze |  | 132 |
| Ich erschaffe mir einen geschützten Raum | | |
| 29. Grenzen |  | 137 |
| Ich setze Grenzen | | |
| 30. Übergänge |  | 141 |
| Ich gestalte meine »blauen Minuten« | | |
| 31. Kindlichkeit |  | 145 |
| Ich entdecke die Pippi Langstrumpf in mir | | |
| 32. Herzwärts |  | 149 |
| Ich stärke meine Selbstliebe | | |
| 33. Wetterföhligkeit |  | 154 |
| Ich halte meinen Körper warm | | |
| 34. Entschleunigung |  | 158 |
| Ich werde langsamer | | |
| 35. Geföhlleben |  | 162 |
| Ich drücke meine Geföhle anders aus | | |
| 36. Nachsicht |  | 166 |
| Ich mache ohne Druck weiter | | |
| 37. Dankbarkeit |  | 171 |
| Ich bin dankbar | | |
| 38. Natur |  | 175 |
| Ich stärke meine Sinne | | |
| 39. Kosmos |  | 179 |
| Ich pflöge meinen Glauben | | |
| 40. Begeisterung |  | 183 |
| Ich suche mir Dinge, die mich begeistern | | |

41. Umweltschutz		188
Ich setze mich für das Gute ein		
42. Gelassenheit		192
Ich übe mich in Zurückhaltung		
43. Immunsystem		196
Ich unterstütze mein Immunsystem		
44. Selbstsicherheit		200
Ich stoppe meine Selbstzweifel		
45. Freude		205
Ich lade die Freude in mein Leben ein		
46. Loslassen		209
Ich bin weniger akribisch		
47. Leere		213
Ich strukturiere meine Gedanken		
48. Zeitqualität		217
Ich bleibe in der Gegenwart		
49. Anerkennung		222
Ich bin stolz auf mich		
50. Freunde		226
Ich pflege meine Freundschaften		
51. Hoffnung		230
Ich stärke meine Hoffnung		
52. Veränderung		234
Veränderung gehört zu meinem Leben		

Einleitung

Ein Workbook für mehr Energie

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

erschöpft zu sein, ist für viele Menschen eine scheinbar »normale« Empfindung geworden. Kaum ein Tag vergeht, ohne dass wir uns angestrengt fühlen. Es ist, als ob wir uns mit Gummistiefeln durch zähen Schlamm hindurchkämpfen würden, unverbunden mit der Magie des Lebens. Es ist alles ein bisschen zu viel geworden und unser Nervenkostüm wird immer dünner. Je älter wir werden, desto häufiger machen wir die ernüchternde Erfahrung, dass unser Energiedepot nicht dauerhaft aufgeladen ist. Wir brauchen wirksame Erinnerungstützen, um uns wieder mit uns selbst zu verbinden und aufzutanken. Wir brauchen anregende neue Blickwinkel, um unserer vermeintlichen Kraftlosigkeit etwas entgegenzusetzen.

Mit RELOAD habe ich in den vergangenen Monaten ein Lebenshilfe-Programm entwickelt, das es nun erstmals als Buch zur Selbstreflexion und Eigetherapie gibt. RELOAD soll dir helfen, dein Energiedepot zu füllen, sodass du wieder kraftvoll und gestärkt durchs Leben gehen kannst. Es soll dich durch das ganze Jahr hindurch begleiten – mit hilfreichen Fragestellungen und Impulsen und, wichtig: in deinem ganz eigenen Tempo! In deiner täglichen Routine liegt die Kraft. Dies wird dein Ja(hr) für dich.

Dieses Workbook verschafft dir Qualitätszeit. Du kannst zu jedem Zeitpunkt, an dem du das Gefühl hast, mehr Energie zu brauchen, in das RELOAD-Programm einsteigen. Ziel dieses Buches ist es auch, dir zu mehr emotionaler Freiheit zu verhelfen, dich zu unterstützen, dein Leben aktiv zu gestalten, deine Vitalität zu steigern und einen friedvollen Umgang mit dir selbst zu pflegen. Vor allem soll es dir helfen, destruktive Verhaltensmuster und Alltagsfallen zu erkennen und ihnen etwas Positives entgegenzusetzen. In Lebensphasen, in denen dein Kör-

per geschwächt ist, in denen du dich schlapp und nicht leistungsfähig fühlst, ist dieses Buch ein Wegweiser, der dich durch deine Ursachenforschung leitet.

Was dir dieses Buch schenkt – manchmal auch abverlangt –, ist ganz einfach: Interesse an dir selbst. Es geht darum, dir Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken. Wie viel Zeit du dir widmen willst, ist dir überlassen. 52 Wochenimpulse und dazugehörige Übungen, die einfach umsetzbar angelegt sind, begleiten dich durch deine Qualitätszeit. Je intensiver du dich mit den Fragen, Anregungen und Übungen beschäftigst, desto schneller wird sich dein Wissen festigen und manifestieren – und sich damit dein RELOAD einstellen.

Häufige Wiederholungen sind notwendig, um wirklich etwas in der Tiefe zu verändern. Wer erschöpft ist, kann oft nicht viel lesen oder bringt nicht die nötige Motivation für umfangreiche Übungen auf. Unsere Aufmerksamkeit nimmt schlichtweg ab, wenn wir unser Energiedepot ausgeschöpft haben. Deshalb lass dir Zeit mit den Antworten auf die Fragen dieses Buches, wiederhole Übungen, die dir guttun, und lass Übungen weg, die für dich nicht relevant sind. Unser Lerntempo schwankt pausenlos hin und her, das ist völlig normal. Mit den Impulsen lernst du Schritt für Schritt, dein theoretisches Wissen in die Alltagspraxis umzusetzen und das für dich richtige Tempo zu finden. Die Reihenfolge der Wochenimpulse ist nicht ausschlaggebend für den Erfolg, sondern lediglich ein Vorschlag von mir. Fühle dich frei, ganz nach Belieben einen Wochenimpuls herauszusuchen und mit ihm zu arbeiten.

Die einzige Voraussetzung, um Veränderungen herbeizuführen, ist, geduldig und dranzubleiben! Nur durch Kontinuität kehrt deine Kraft wieder zurück und nützliche Gewohnheiten automatisieren sich. Manche Übungen und Fragen werden dich herausfordern. Das ist gut so und auch gewollt. Echte Veränderungen kannst du nicht herbeiführen, ohne deine Komfortzone zu verlassen. Neues zu entdecken, bedeutet, gewohntes Terrain hinter dir zu lassen und in unbekannte Regionen aufzubrechen. Genieße diese Zeit und dieses Abenteuer mit dir.

AUFBAU DER WOCHENIMPULSE – DAS RELOAD-PROGRAMM

Worum es in der Woche geht

Jeder Wochenimpuls beginnt mit einem Text zur Kontemplation und erklärt dir, was das Ziel dieser Woche ist.

Mein Wochencheck

Im Wochencheck findest du hilfreiche Fragen. Sie dienen als eine Art Bestandsaufnahme, mit deren Hilfe du herausfinden kannst, wie du innerlich zu dem Thema der Woche stehst.

Der Wochenimpuls

Anschließend folgt der Wochenimpuls, der als Anregung zu verstehen ist. Du kannst die Übungen in deinen Alltag integrieren.

Tipps für den Alltag

Hier findest du weitere praktische Hinweise zur Umsetzung der Wochenimpulse. Ich habe hier möglichst viele Tipps zusammengestellt, sodass du dir diejenigen aussuchen kannst, die für dich am besten passen.

Mein Wochenfazit

Das Wochenfazit dient als Erinnerungsstütze, wie du die Woche erlebt hast.

Affirmationen

Am Ende jeder Woche stehen zwei positiv formulierte Sätze, die dir helfen, mit mehr Energie und Freude durch die Woche zu gehen. Versuche, sie schon morgens nach dem Aufstehen laut auszusprechen, und spüre nach, was dabei mit dir geschieht.

Monatsresümee

Nach vier Wochen kannst du zurückblicken: Hier hast du Platz für Gedanken und Notizen zu den Themen des letzten Monats.

ENERGIE RELOADEN

Woraus besteht unsere Lebensenergie und gibt es eine Quelle? Fakt ist, dass Energie immer einen Ursprung hat, doch wo ist ihre Quelle in uns? Die Beschäftigung mit der Lebenskraft ist die Beschäftigung mit dem Mysterium vom Leben und Sterben. Wir leben in einer Welt, in der alles in Bewegung ist, entsteht und vergeht, in der letztlich alles aus Energie besteht. Energie und Materie (physikalisch: Masse) sind äquivalent und können sich von einer Form in die andere umwandeln. Paradoxerweise ist unsere Lebensenergie mit keinem technischen Gerät der Welt messbar, in unserem Körper aber sehr gut fühlbar. Mit der Liebe verhält es sich ganz ähnlich: Was Liebe ist, kann kein Elektronenmikroskop dieser Welt sichtbar machen – dennoch erfahren wir sie als etwas sehr Reales.

Die Grundlage unserer Lebendigkeit

Wenn die Liebe das Grundgesetz des Lebens ist, dann ist Lebensenergie unser Motor. Lebensenergie wirkt wie ein Motor, der unseren Lebensfluss in Bewegung bringt. In der fernöstlichen Medizin lernen wir viel über den Begriff der Lebenskraft oder -energie. So wird die Lebenskraft von den Yogis als *Prana* beschrieben, die traditionelle chinesische Medizin (TCM) bezeichnet sie als *Chi* und die japanische Medizin nennt sie *Ki*. Im Hinduismus und im Yoga gibt es darüber hinaus die Chakren: Energiezentren, die auf der feinstofflichen Ebene des Körpers existieren, Energieflüsse aufnehmen und Lebensenergie speichern können.

Unsere Lebenskraft kann übersprudeln, dann fühlen wir uns vital und sind voller Tatendrang. Tröpfelt sie dagegen nur vor sich hin, anstatt zu fließen, erleben wir uns als müde oder ausgelaugt. Stagniert unsere Lebenskraft, kommt es zu Krankheit oder Tod. Je energiezehrender wir mit uns umgehen, desto geschwächer ist unsere Vitalkraft. Idealerweise sollte die Energie sanft und harmonisch in uns zirkulieren. Fließt sie zu langsam oder zu schnell, gerät unser Körper aus dem Gleichgewicht. Diese Lebenskraft zeichnet außerdem aus, dass sie nie trennend wirkt, sondern immer verbindend. So wie der Ozean mit Ebbe und Flut vertraut ist, Tag und Nacht sich abwechseln und Werden und Vergehen

Einleitung

ineinander übergehen, erinnert sie uns an die verbundene Einheit von allem mit allem.

Die spirituellen Energiegesetze

Gehen wir von der Annahme aus, dass die Lebenskraft die Grundlage unserer Lebendigkeit ist, dann ist sie für den Erhalt unserer körperlichen Funktionen von erheblicher Bedeutung. Deshalb ist es so wichtig, unser Energiedepot zu pflegen, zu hüten, zu nähren und zu reloaden. Es bildet das Fundament für geistige Flexibilität, Leistungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Vitalität und Lebensfreude. Kommen wir mit dieser Kraft in Berührung, fühlen wir uns harmonisiert. Du kennst dieses Gefühl sicherlich: Wenn du viel gearbeitet hast oder zu sehr routinierten Abläufen gefolgt bist, kommt unweigerlich das Gefühl auf, dass sich etwas in dir wieder aufladen möchte. Machst du schließlich Urlaub oder brichst auf andere Art bewusst aus der Routine aus, so regeneriert sich die Lebenskraft und du fühlst dich ausgeglichener und kraftvoller.

Unsere Lebensenergie kann aber auch durch unser Verhalten angereichert werden. Aus spiritueller Sicht gibt es zwei einfache Gesetze, wie wir Energie erhalten und sie lenken können.

Erstes Gesetz: Wann immer deine Taten und Handlungen in Übereinstimmung mit deinem Potenzial und dem Universum sind, wird dir die dafür erforderliche Energie bereitgestellt und deine Lebenskraft fließt.

Wenn deine Handlungen dagegen nicht aus deiner wahren Quelle fließen und stattdessen erzwungen werden, erschöpft sich deine Energie. Sobald du anfängst, dein Leben in eine Richtung zu zwingen, die deiner Natur widerspricht, wird deine Energie schwinden. Auf lange Sicht führt dies zu einer allgemeinen Erschöpfung und sogar zum schnelleren Altern. Somit ist es wichtig, dir selbst grundlegende Fragen zu stellen: Was interessiert dich? Was zeichnet deine Persönlichkeit aus? Welche Hobbys pflegst du? Bist du deinen Werten und Idealen treu? Wenn wir beispielsweise eine Tätigkeit ausüben, die uns nicht motiviert oder bei der jede Begeisterung

durch zu hohe Anforderungen geschwächt wird, so hat dies Auswirkungen auf unsere Lebenskraft – sie nimmt ab!

Zweites Gesetz: Energie folgt deiner Aufmerksamkeit.

Alles, was wir erleben, hat einen Effekt auf uns und formt den Fluss unserer Energie. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Erfahrung und jeder Reiz beeinflussen unsere Vitalität. Es ist also energetisch wichtig, auf die Qualität unserer Gedanken und Gefühle zu achten. Jede Form von Achtsamkeitstraining hilft uns, unsere Lebensenergie zu lenken.

Extreme rauben Energie

Unsere Lebenskraft ist genauso endlich wie das Leben selbst. Jeder Mensch kommt mit einem gewissen Depot an Energie zur Welt. Jeder Mensch ist einzigartig, und abhängig von unserer genetischen Disposition variiert diese Energiemenge. Wir können keine verbrauchte Energie zurückbekommen, ohne durch unsere gesunde Lebensweise etwas für unseren Körper und Geist zu tun. Je mehr wir für unseren Körper und damit für unser Energiedepot tun, desto mehr Vitalität erhalten wir. Verbrauchen wir dagegen alles, ist unser Depot leer. Verbrauchen wir mehr, als wir ihm zurückgeben, dann rauben wir etwas von unserer Lebenskraft. Wird unser Depot stets auf Sparflamme gehalten, dann bewegt sich nicht mehr viel. Deshalb ist es so wichtig, unser Energiedepot niemals ganz ausbrennen zu lassen. Gehen wir davon aus, dass die Lebenskraft eine ausgleichende Energie ist, dann wird sie durch alle Extremzustände geschwächt. Jede Form von Übertreibung, Rastlosigkeit, getriebener Suche, Hyperaktivität, ständigem Hantieren, Kontrolle oder Atemlosigkeit vermindern die Lebenskraft.

Die Lebenskraft erinnert uns immer wieder an das Maß der Dinge. Wobei es nicht darum geht, enthaltsam oder sparsam mit uns selbst zu sein. Wenn wir aber sehr beschäftigt sind, viel von unserer Energie nach außen fließt, brauchen wir einen ausgleichenden Gegenpol. Das kann Meditation sein, sinnfreies Schlendern oder einfaches Nichtstun. Die Ausgewogenheit ist wichtig, und zwar in beide Richtungen. Nicht nur zu viel Aktivität schwächt, sondern auch zu viel Passivität. Wir sollten uns in der

Mitte einpendeln, uns also in Einhaltung des Gleichgewichts üben, damit wir nicht von einem Extrem ins andere fallen. Das Wunderbare ist, dass wir Extremschwankungen durch eine achtsame Lebensführung wieder ausgleichen können. Allerdings brauchen wir trotzdem Zeit und Übung, um eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Passivität zu finden.

Das Nerventeam Sympathikus und Parasympathikus

Kaum ein anderes Körpersystem wirkt mehr auf deinen Energiehaushalt ein als das vegetative Nervensystem. Die beiden wichtigsten Teile des vegetativen Nervensystems sind der Sympathikus und der Parasympathikus, die als Gegenspieler wirken: Bei Stress arbeitet der Sympathikus auf Hochtouren und schüttet die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Sie lassen uns aktiv werden und bereiten uns auf körperliche sowie geistige Hochleistungen vor. Das Problem ist allerdings, dass wir uns in unserer lauten und schnellebigen Zeit im Dauerstress befinden und dadurch der Sympathikus das Nervensystem überaktiviert. Die Fülle der Reize, denen wir täglich mit einer zu hohen Geschwindigkeit ausgesetzt sind, schwächen unser Körpersystem. Wir bauen Stress nicht mehr ab, und dieser setzt sich stattdessen in unserem Körper fest. Das zeigt sich zum Beispiel in Verspannungen und Schmerzen im Nacken, entlang der Wirbelsäule oder durch unruhigen Schlaf. Darüber hinaus entzieht die Fülle der Reize unserem Energiefeld Lebenskraft für notwendige Regenerations- und Reparaturarbeiten, die wir durch spezielle Entspannungstechniken erzielen können.

Allerdings ist Entspannung eine der am meisten fehlenden Qualitäten unserer heutigen Zivilisation. Unser Nervensystem verfügt jedoch über den oben genannten perfekten Mechanismus, um aus dieser Stressspirale auszusteigen, einen Mechanismus, den wir aktiv unterstützen können: Als Gegenspieler des aktivierenden Sympathikus lässt uns der Parasympathikus wieder entschleunigen und entspannen. Er sorgt dafür, dass wir nach all dem Stress regenerieren und neue Energien tanken können. Genau hier setzt dieses Workbook an. Mit *RELOAD* möchte ich dir helfen, deinen Parasympathikus zu stärken. Sobald sich Sympathikus und

Parasympathikus im Gleichgewicht befinden, erkennen wir unsere psychischen und physischen Grenzen und können rechtzeitig gegensteuern, um langfristig die Balance aufrechtzuerhalten. Unser Parasympathikus benötigt unsere Unterstützung.

DIE GROSSE ERSCHÖPFUNG

Wir alle kennen diese Tage, an denen wir nicht nur aus der Selbstfürsorge fallen, sondern sogar selbstzerstörerisch handeln. Dies passiert immer dann, wenn wir erschöpft sind, uns überfordert fühlen und das Gefühl haben, keine Energie mehr für die anstehenden Aufgaben zu haben. Unsere Gedanken kreisen um Sätze wie »Ich schaffe es einfach nicht mehr«, »Ich bin lustlos«, »Mir sind selbst private Verabredungen zu viel«. Kurzum: Alles prasselt auf uns herein. Krisen in der Familie, Stress im Job – und von den Nachrichten ganz zu schweigen. Von überallher kommen nur noch frustrierende Meldungen. In der Erschöpfung fällt es uns fatalerweise viel schwerer, liebevoll mit uns selbst zu bleiben. So geraten wir schnell in eine Abwärtsspirale negativer Bewertungen und Selbstzweifel. Wir blockieren unsere Kraft und damit uns selbst. Das Resultat ist, dass wir noch weniger motiviert und hilflos sind angesichts unserer Kraftlosigkeit. Wir fühlen uns von unserer Kraft und Kreativität abgeschnitten und geraten in eine sich selbst verstärkende Rückkopplungsschleife, die es zu durchbrechen gilt.

Die vier Lebensbereiche

Unser Körper ist die Enzyklopädie unseres Lebens. Keine Erfahrung und keine Erinnerung gehen in ihm verloren, und fast alle Erfahrungen haben Einfluss auf unseren Körper. Er ist der Kompass unserer Seele. Er ist anpassungs- und strapazierfähig und es ist erstaunlich, was unser Körper alles aushalten kann, ohne zu kapitulieren: Süchte, Stress, belastende Nahrungsmittel, Medikamente oder entfremdete Lebensbedingungen. Er funktioniert trotz all dieser negativen Faktoren, weil unser Körper ein wahres Wunderwerk ist.

Einleitung

Wir verlieren in bestimmten Situationen und Lebensumständen unsere Energie, in Bereichen, die unser Leben nachhaltig beeinflussen. Dies sind die vier Lebensbereiche, denen wir uns in den 52 Wochenimpulsen immer wieder abwechselnd widmen werden. Sie sind bei den Impulsen und im Inhaltsverzeichnis jeweils mit einem Symbol gekennzeichnet. So siehst du auf einen Blick, mit welchem Bereich die Wochenimpulse verknüpft sind:



Körper und Seele



Liebe und Beziehung



Geld und Beruf



Umfeld und Umwelt

Diese vier Lebensbereiche formen unsere Energie im positiven wie im negativen Sinne. Das eigentliche Problem ist, dass wir, anstatt uns ganzheitlich zu betrachten, nur Teilbereiche ansehen, wenn es um unser Wohlergehen geht. Kraftlosigkeit ist weit mehr als nur ein Problem der Körperfunktion und des Stoffwechsels. Probleme im Privatleben, Stress im Beruf, intensive Arbeitsphasen und langwierige Infektionen wirken auf uns genauso ein wie ein Nährstoffmangel. Deshalb ist es zunächst einmal wichtig zu identifizieren, was uns die Kraft raubt, das heißt, wir müssen zunächst lernen, bewusster zu denken. Als Erstes sollten wir die Trennung zwischen den Körperprozessen und den psychischen Bedürfnissen

verwerfen – Körper und Psyche sind nicht voneinander trennbar. Wenn wir an unserem Körper arbeiten, hat das Auswirkungen auf unsere Psyche. Andersherum hat unsere psychische Verfassung ebenfalls Auswirkungen auf unseren Körper. Darüber hinaus haben unsere Umwelt, die Jahreszeiten, unsere ererbte Konstitution sowie unser politisches und gesellschaftliches Umfeld Einfluss auf unser Energiedepot. Daraus ergibt sich:

Wir sind, was wir essen. Wir sind unsere Beweglichkeit. Wir sind, was wir tun. Wir sind, was wir denken. Wir sind, was wir erfahren. All dies formt unser Leben.

Um wieder in unsere Kraft zu kommen, sollten wir unsere Aufmerksamkeit und Selbstreflexion auf die oben genannten vier wichtigen Lebensbereiche ausweiten. So erlernen wir einen ganzheitlichen Blick auf unsere Bedürfnisse.

Wie gehen wir mit den Bedürfnissen unseres Körpers um?

Unser Körper ist ein Wunderwerk im ständigen Wandel. Rund 200 Milliarden Zellen werden jeden Tag in uns erneuert. Wir wissen viel, wenn es um unsere Gesundheit geht, doch wir handeln sehr selten danach. Wir haben also kein Erkenntnisproblem, sondern ein erhebliches Umsetzungsproblem. Unser Lebensstil beeinflusst unseren Körper an jedem einzelnen Tag: Die Grundpfeiler einer gesunden Lebensführung bilden eine nährstoffreiche, antientzündliche Ernährung, erholsamer Schlaf, gutes Stressmanagement, viel Bewegung und die Vermeidung toxischer Substanzen. Das lässt sich leicht runterschreiben, doch die Umsetzung in unserem Alltag ist schwierig, denn zwischen der gut gemeinten Theorie und der praktischen Umsetzung im Alltag liegt oft eine tiefe Kluft. Genau dort setzen die 52 Wochenimpulse an. Sie werden dir helfen, dein Wissen über dich selbst zu erweitern und dies in die Tat umzusetzen. Wenn du dich auf die Wochenimpulse dieses Buches einlässt, lädst du dein Energiedepot effektiv und nachhaltig immer wieder von Neuem auf.

Let's RELOAD!



1. WOCHENIMPULS

ENERGIEQUELLEN

Ziel der Woche: Ich baue Ruhepausen ein.

WORUM ES IN DIESER WOCHE GEHT

Neigen wir zu einem schlechten Gewissen, wenn wir nicht einwandfrei funktionieren, setzen wir uns der Gefahr aus, früher oder später erschöpft zu sein. Die Gründe, warum wir uns unter Druck setzen und glauben, funktionieren zu müssen, sind vielfältig. Wir wollen beispielsweise allem und jedem gerecht werden und fühlen uns für so vieles verantwortlich. Hinzu kommt die Frage nach der Selbstbestimmung: Kann ich mein Leben selbst gestalten oder reagiere ich vorwiegend fremdbestimmt auf meine Umwelt, zum Beispiel im Berufsleben oder den übernommenen Familienstrukturen? Wenn unser Energiepegel aufgrund der genannten Ursachen sinkt, erreichen wir irgendwann unsere Belastungsgrenze. Dann leiden wir an Schlafstörungen, sind gereizt, haben Heißhunger statt Appetit, fühlen uns morgens (trotz ausreichend Schlaf) nicht erholt, lachen weniger. All das sind untrügliche Zeichen dafür, dass wir die Notbremse ziehen sollten und uns eingestehen müssen, dass wir Erholung brauchen. Dauerhafte Überanstrengung als Lebensbegleiter ist kein wünschenswerter Zustand. Wir müssen auf die Warnsignale unseres Körpers hören, damit wir nicht krank werden. Dafür ist es besonders wichtig, dass wir den Bezug zu unseren körperlichen Bedürfnissen nicht verlieren. Wir müssen uns in unserem Körper wieder beheimaten. Fühlen wir uns mit unserem Körper verbunden, können wir Schritt für Schritt lernen, für Erholung zu sorgen und unser Energiedepot aufzuladen.

Die Atmung ist eine wichtige Stütze, wenn es darum geht, die Verbindung zu unserem Körper herzustellen. Atmen ist Leben. Indem wir unsere Atmung bewusst wahrnehmen, können wir unsere Lebensenergie positiv

beeinflussen. Techniken wie die tiefe Bauchatmung stimulieren die Durchblutung unserer Organe. Wir atmen häufig zu flach oder sogar falsch, wodurch die Energie nicht optimal in und durch unseren Körper fließen kann. Richtiges Atmen ist das Fundament jeder Erholung, insbesondere das tiefe Ausatmen stärkt unseren ganzen Organismus durch seine parasymphatische Wirkung – so sinken beispielsweise der Blutdruck und der Puls. Die sogenannte Zwerchfellatmung, eine Form der tiefen Bauchatmung – siehe die folgende Übung –, ist eine wunderbare Unterstützung für unser Nervensystem sowie für wichtige Hormondrüsen wie die Hypophyse und die Nebennieren. Innerhalb kurzer Zeit reduzieren wir durch die richtige Atmung Stress und können unser Energiedepot bewusst regulieren.

MEIN WOCHENCHECK

Bevor es losgeht, beantworte dir die folgenden Fragen:

Wie sehr stehe ich unter Leistungs- und Zeitdruck?

.....

.....

Wie fühle ich mich, wenn ich mal nur an mich denke?

.....

.....

Warum fällt es mir schwer, mir und meinem Körper etwas Gutes zu tun?

.....

.....

Bei welcher Tätigkeit verliere ich viel Energie?

.....

.....

DER WOCHENIMPULS

Diese Woche geht es darum, Pausen auch wirklich als Pausen zu nutzen und dir Auszeiten von Arbeit und Alltag zu nehmen. Da das Pausen-

1. Wochenimpuls

machen gelernt sein will, fang mit 15 Minuten am Tag an und steigere diese Zeit im Laufe der Woche nach Belieben. Schalte währenddessen bewusst den Computer aus und leg das Smartphone weg. Nutze diese tägliche Pause dazu, etwas zu tun, das deinen Körper mit einbezieht. Vielleicht gehst du an die frische Luft, legst dich hin oder machst ein paar entspannende Körperübungen. Insbesondere die Zwerchfellatmung wird dich darin unterstützen, dass dich diese Pause erfrischt.

Basisübung Zwerchfellatmung

Setze oder lege dich an einen ruhigen Ort.

Lege beide Hände auf deinen Bauch.

Richte deinen Blick geradeaus oder schließe deine Augen.

Atme langsam durch die Nase ein. Lasse die Luft in deinen Bauch strömen, sodass er sich beim Einatmen nach außen wölbt.

Spüre, wie die Bauchdecke deine Hände sanft nach vorn schiebt.

Mache nach der Einatmung eine kurze Pause und atme danach langsam durch die Nase wieder aus, der Bauch zieht sich in Richtung Wirbelsäule zurück.

Mache eine kurze Pause.

Wiederhole diesen Atemrhythmus zehn Mal.

Es kann sein, dass dir anfangs etwas schwindlig wird, wenn dein Körper nicht gewohnt ist, so viel Sauerstoff aufzunehmen. Je öfter du übst, desto einfacher wird es, tief zu atmen. Diese Basisübung solltest du in dieser Woche so oft wie möglich durchführen.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Reibe kräftig an deinen Ohrläppchen, da sich in ihnen Reflexzonen befinden. Dies regt die Durchblutung und so deine Energie an.
- Reibe deine Hände kräftig aneinander, bis sie warm werden, und lege deine Hände leicht auf dein Gesicht. Entspanne deinen Kiefer.
- Trinke Wasser mit Zitronensaft. Dies erfrischt und regt Verdauung und Stoffwechsel an.

- Mache Wechselbäder an Unterarmen oder Wadenbeinen. Das fördert die Durchblutung und unterstützt dein Immunsystem.
- Dusche kalt, das kurbelt den Stoffwechsel an.
- Drücke mit Daumen und Zeigefinger sanft auf dein Nasenbein und massiere diesen Bereich. Dies entspannt die Augen und regt den Parasympathikus an.
- Atme tief ein, halte vier Sekunden den Atem an und atme dann kräftig aus (circa 15-mal wiederholen). Diese Atemtechnik beruhigt.
- Schüttele und klopfe deinen Körper aus oder mache Dehnübungen.
- Lass Licht und frische Luft in dein Zimmer.
- Lass Süßgetränke weg, da Zucker dir auf längere Sicht mehr Energie raubt als liefert.
- Reduziere deinen Kaffeekonsum, da zu viel Koffein nervös macht und deinen Schlaf beeinträchtigt.

MEIN WOCHENFAZIT

Was ist mir diese Woche gut gelungen?

.....

.....

Was kann ich in die nächste Woche mitnehmen?

.....

.....

Wofür bin ich diese Woche dankbar?

.....

.....

AFFIRMATIONEN

Ich darf mich ausruhen.
Entschleunigung tut mir gut.

