

7 SCHLÜSSEL

des gesunden
Lebensstils

Susanne Reininghaus



GESUND & VITAL SEIN

dich wohl fühlen,
strahlend aussehen,
dein Leben genießen!





EINFÜHRUNG

Was ist das Geheimnis ganzheitlicher, natürlicher Gesundheit?

Wenn von Gesundheit die Rede ist spricht man oft von körperlicher Gesundheit. Obwohl jede unserer Handlungen immer auch Einfluss auf Körper, Seele und Geist, sowie auf das soziale und ökologische Leben hat.

Jeder Mensch hier in Europa – egal ob Frau oder Mann, ob jung oder alt – weiss heute ganz genau, dass es Gesundheit nicht auf Rezept gibt. Und trotzdem tun sich viele so schwer, die Verantwortung für ihren eigenen Körper und ihr Leben insgesamt zu übernehmen.

Es ist allgemein bekannt, dass eine gesunde Ernährung (biologisch, vorwiegend pflanzlich vollwertig), regelmässige Bewegung (bevorzugt an der frischen Luft), genügend Schlaf und Entspannung, sowie Seelenhygiene, Schutz vor Elektro-Smog, liebevolle Beziehungen, befriedigende Arbeit und umweltbewusstes Handeln einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Trotzdem scheint die Aussage von Leo Tolstoi nach wie vor seine Richtigkeit zu haben:

Lieber geht der Mensch zugrunde, als dass er seine Gewohnheiten ändert

Die Wahrheit über natürliche Gesundheit ist einfach zu erkennen – aber warum ist sie so schwer umzusetzen? Was hindert Menschen daran, ihre «Komfort-Zone» zu verlassen und in einen gesünderen, besseren Lebensstil zu wechseln? Es braucht dazu die richtigen Tools und das richtig Mindset.

Es ist so einfach, mit wenigen wirkungsvollen Schritten zur persönlichen, natürlichen Gesundheit beizutragen. Dieser kleine Ratgeber «7 Schlüssel des gesunden Lebensstils» soll dich dabei unterstützen, deine Lebensqualität zu verbessern sowie glücklich & erfolgreich zu sein.



ERNÄHRUNG

Obwohl seit vielen Jahren Milliardenbeträge in die Krebsforschung fließen ist das Ergebnis erschreckend! Heute sterben mehr Menschen an Krebs als je zuvor. Gab es 1980 in Deutschland rund 193.000 Todesfälle, waren dies 2014 etwa 224.000, Tendenz weiter steigend. Und für den Rest von Europa sieht es ähnlich schlecht aus. Inzwischen sind sich viele Experten einig, dass die Ernährung einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit hat.

Die Ernährung der meisten Menschen besteht heute zu über 70% aus ungesunden Fetten, Zucker und Weissmehl. Sowohl Zucker als auch Weissmehl sind leere Stärken und nicht beiträgend für eine gute Gesundheit. Sie belasten die Leber und Bauchspeicheldrüse und schicken den Zuckerhaushalt auf ein ungesundes Auf- und Ab. Die Zahl der Stoffwechsel-Erkrankungen nimmt stetig zu und Ärzte warnen vor unvorhersehbaren Folgeschäden.

Ungesunde Fette, v.a. tierischen Ursprungs und aus Fertignahrungs-Produkten tun ihr Übriges. Sie schädigen die Zellen und verursachen steigend Herz- Kreislauf-Erkrankungen, heute bereits die Todesfolge Nr. 1.

Was passiert, wenn wir das Falsche essen? Freie Radikale greifen die menschlichen Zellen an. Weil wir viel zu wenig Obst und Gemüse essen sind nicht genügend Antioxidantien vorhanden, um die Zellen zu schützen. Und so nimmt das Unglück seinen Lauf.

Welche Konsequenzen können wir nun daraus ziehen? Die pflanzliche, vollwertige Kost muss stark gesteigert und die tierische drastisch reduziert werden. Mehrere Portionen Obst und Gemüse (biologisch, frisch, reif und etwa 50% davon roh) sind von Vorteil. Bei den Kohlenhydraten eher kleine Mengen essen und vorwiegend auf Vollwert (niedriger glykämischer Index) umsteigen. Zudem darf es dich nicht reuen, hochwertige kaltgepresste Öle zu kaufen. Allgemein gilt: Wenn wir heute beim Essen sparen wollen, müssen wir dafür später für die Folgeerkrankungen umso mehr Geld ausgeben.

Zusätzlich wird empfohlen, genügend stilles Wasser zu trinken und nach Bedarf hochwertige, natürliche Nahrungsergänzungen zu sich zu nehmen.

Und noch ein ganz persönliches Wort zu tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Milch, Eier): Durch die kommerzielle Massentierhaltung gelangen durch unnatürliche Mästung und die Haltung in engen Ställen (die Tiere werden anfällig für Krankheiten) Unmengen von Antibiotika, Hormonen, Chemikalien etc. ins Fleisch. Schädliche Substanzen, welche wir am Schluss der Nahrungskette dann zu uns nehmen. Guten Appetit!

Auch von der ethischen Seite her ist die heutige Massentierhaltung alles andere als akzeptierbar. Die Tiere vegetieren in kleinen Ställen dahin; tierische Produkte zu verarbeiten schädigt die Umwelt massiv (CO₂ Ausstoss, immenser Wasserverbrauch etc.) und trägt einiges zum Welthunger bei: Das Motto lautet: „Die Masttiere der Reichen fressen das Korn der Armen“. Kein schöner Gedanke!

Ich persönlich esse vegetarisch. Wer das nicht möchte sollte darauf achten, seinen Konsum von tierischen Produkten stark einzuschränken und beim Einkauf auf Bio-Qualität oder auf Bezug direkt beim Bio-Bauern zu achten.

Meine persönlichen Tipps für dich als Zusammenfassung:

- Trinke genügend Wasser (keine zuckerhaltigen Getränke).
- Esse nur 2 bis 3 Mahlzeiten am Tag – keine Zwischensnacks.
- Lege deinen Fokus täglich auf Gemüse („all you can eat“) plus etwa 1-2 Portionen Obst.
- Verwende wertvolle kaltgepresste Öle, und zum Erhitzen am besten Kokosfett.
- Esse nur vollwertige, niedrigglykämische Kohlenhydrate (wer abnehmen will abends keine KH).
- Esse möglichst wenig tierischen Produkte, am besten aus Biohaltung. Gute pflanzliche Eiweissquellen sind: Soja Produkte (Soja Milch, Yoghurt, Quark), Tofu, Quorn, Pilze, Nüsse, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Lupine, Kichererbsen).

Merke: Dein gesunder Lebensstil beginnt beim achtsamen Einkauf!



BEWEGUNG

Durch mangelnde Bewegung werden Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Störungen, Verdauungsbeschwerden und Stoffwechselstörungen gefördert. Ausserdem fallen mir überall die vielen Mensch mit einer starken Fehlhaltung auf. Dies wiederum führt zu Rückenbeschwerden, Nacken- und Kopfschmerzen.

Das Ziel jedes Bewegungstrainings ist nicht in erster Linie die Leistungssteigerung, sondern die Verbesserung der Gesundheit

Regelmässiges Training führt zu mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Entspannung. Dazu ist kein Leistungssport, sondern lediglich regelmässige und ausgewogene Bewegung notwendig.

Kraft:

Wenn du magst, kannst du deine Muskelkraft in einem Fitness-Studio verbessern. Ich persönlich bevorzuge aus Zeitgründen eine Vibrationsplatte, mit der ich 3 x pro Woche für jeweils 10 Minuten mein Muskeltraining absolviere. Zudem besuche ich Cantienica-Lektionen.

Ausdauer:

Mach es dir zur Gewohnheit und bewege dich mehrmals pro Woche für 20 bis 30 Minuten – am besten an der frischen Luft – und zwar im aeroben Bereich. Dies reicht völlig aus, um gesund zu bleiben. Hier ist Regelmässigkeit gefragt. Lieber wöchentlich 5 x 20 Minuten zügiges Gehen als dich 1 x pro Woche 3 Stunden lang auszupowern.

Im aeroben Bereich zu trainieren bedeutet, dass du dabei noch plaudern kannst. Bereits nach 4 Wochen fühlst du dich bedeutend besser. Aller Anfang ist schwer. Besonders übergewichtigen Menschen und solchen, die sich seit Jahren nicht mehr ausreichend bewegt haben fällt es zu Beginn nicht so einfach, ein regelmässiges Ausdauertraining durchzuführen.

Sollte dies der Fall sein empfehle ich dir, dich einer Walkinggruppe oder Aquafitgruppe anzuschliessen oder mit Freundinnen feste Termine für Wanderungen, Schwimmen, Velofahren, oder was dir sonst noch Spass macht zu vereinbaren. Ein gutes Mindset und die damit einhergehende Steigerung deines Selbstwertes kann dich sehr dabei unterstützen, dich regelmässig zu bewegen, weil du es dir Wert bist.

Für Schlechtwettertage besitze ich persönlich ein kleines Trampolin, auf dem ich dann täglich 5 - 10 Minuten hüpfе. Ich kann dir dieses angenehme Training nur empfehlen.

Beweglichkeit / Koordination / Entspannung

Die einfachste Methode, damit du bis ins hohe Alter beweglich bleibst ist die regelmässige Gymnastik. Ich persönlich beginne damit jeden Morgen bereits im Bett und mache 5 Minuten lang Übungen, die ich gut im Liegen absolvieren kann. Danach mache bei offenem Fenster noch 5 Minuten Dehnungsübungen, bevor ich dann später mit meiner Kraft und Ausdauer beginne. Somit bin ich gleich zu Beginn meines Tages entspannt, locker, geschmeidig und rundum fit.

Einfache Tipps für den Alltag

Bei einer sitzenden Tätigkeit, wie zum Beispiel im Büro sorgen regelmässige Pausen mit leichter Gymnastik und Dehnungsübungen für einen geschmeidigen Rücken und Nacken. Vielleicht kannst du auch einen speziellen Aufsatz an deinen Schreibtisch schrauben, auf dem du gewisse Arbeiten stehend erledigen kannst.

Wer sagt denn, dass du «statisch» Zähne putzen, Karotten schälen oder in einer Warteschlange stehen musst? Du kannst dich dabei genauso gut leicht bewegen und deinen Beckenboden, Bauch und Po an- und entspannen. Keiner sieht es, und du tust deinem Körper was Gutes.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, ein «bewegtes Leben» zu führen. Nutze jede Wartezeit für ein paar Dehnungsübungen; mach regelmässige Bewegungspausen, v.a. wenn du viel vor dem PC sitzen musst. Find heraus, was dir sportlich Spass macht und was du auf lange Zeit gerne machst. Fange einfach mal mit dem ersten Schritt an – alles Weitere wird sich ergeben!



ENTSPANNUNG

In der heutigen, hektischen Zeit nehmen sich viele Menschen keine Zeit mehr für Ruhe, Entspannung und genügend Schlaf. Dies fordert langfristig seinen Tribut. Die Praxen der Ärzte und Psychologen sind voll von gestressten, ausgebrannten Menschen, die über Schlaflosigkeit und Depressionen klagen.

Dies kommt nicht von ungefähr. Im Beruf können nur diejenigen bestehen, die eine überdurchschnittliche Leistung erbringen. Am Abend wird dann noch Arbeit mit nach Hause genommen und oft bis Mitternacht daran gearbeitet. Selbst die Freizeit ist ausgebucht, so dass kaum mehr Raum für Ruhe und Erholung bleibt.

Wenn dann auch noch der Sport zur absoluten Höchstleistung «verkommt» braucht es niemanden zu wundern, dass über die Hälfte der Bevölkerung langsam aber sicher ausgebrannt ist.

Auswege

Es gibt viele Möglichkeiten, wie du dich regelmässigen entspannen und somit eine ausgewogene Work-Life-Balance leben kannst. Es geht darum, kleine Schritte in Richtung regelmässige Erholung zu machen. Nimm dir jede Woche einen der nachfolgenden Tipps vor. Auch hier gilt: Lieber kleine Schritte, dafür konsequent durchziehen!

Gesundheitssport versus Leistungssport

Viele Menschen wissen gar nicht, dass auch Sport zu grosser Spannung führen kann. «Aber Sport ist doch so gesund» magst du einwenden. Das ist zwar richtig, wirklich gesund ist jedoch nur der Gesundheitssport, wie der Name schon sagt. Die Bewegung sollte mässig, aber regelmässig stattfinden. Es bringt gar nichts, wenn du dich völlig auspowerst und ausser Atem gerätst. Dies setzt in deinem Körper nur Stresshormone frei und dein Cortisolspiegel im Blut kann ansteigen, und dies trotz regelmässiger Bewegung. Wer sagt denn, dass du unbedingt einen Marathon machen oder einen Triathlon absolvieren musst? Ich möchte niemandem zu nahetreten, aber auf Dauer sind solche sportlichen Ambitionen nicht förderlich für einen gesunden Lifestyle. Gesundheitssport macht Spass, er überfordert deinen Körper nicht und wird im aeroben Bereich und so oft wie möglich an der frischen Luft ausgeführt.

Gesunder Schlaf

Über die optimale Schlafdauer wird seit Jahren diskutiert. Es gibt nur einen Weg, wie du herausfindest, wie viel Schlaf du wirklich brauchst. Wenn du Ferien hast stell mal ein paar Tage lang keinen Wecker und schau, nach wie vielen Stunden du automatisch erwachst; und zwar erholt und voller Tatendrang. Dies gibt dir einen ungefähren Massstab für deine optimale Schlafdauer. Wenn du öfters an Schlaflosigkeit leidest, renn nicht gleich zum Arzt oder in die Apotheke. Versuch es mit ruhigen Aktivitäten am Abend, schlafe im absolut abgedunkelten Zimmer, schalte Handy und TV mind. 30 Minuten vorher aus. Mach dich jedoch nicht verrückt, wenn der Schlaf nicht gleich eintritt. Lese noch ein wenig in einem Buch, atme tief durch oder mach eine Entspannungsübung. Wenn dies alles nichts nützt mach dich vorerst mal in einer Drogerie kundig, was es alles an natürlichen, pflanzlichen Mitteln gibt, um einen gesunden Schlaf zu fördern.

Entspannungsübungen

Es gibt viele gute Entspannungsübungen. Eine davon ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson. Eine andere ist, regelmässig Atemübungen zu machen. Ein Beispiel dazu: Halte den Zeigefinger deiner linken Hand neben dein rechtes Nasenloch, und den Daumen neben dein linkes Nasenloch. Nun drückst du den Zeigefinger auf das rechte Nasenloch und atmest tief ein. Dann löst du den Zeigefinger und drückst den Daumen an dein linkes Nasenloch. Atme kräftig aus und dann wieder tief ein. Dann löst du deinen Daumen und drückst wieder den Zeigefinger an dein linkes Nasenloch – ausatmen und einatmen. So geht es im Wechsel. Du wirst sehen, wie schnell diese Übung dein vegetatives Nervensystem beruhigt.

Weitere gute Methoden sind Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen, Meditationen.

Regelmässige Pausen

Als du noch zur Schule gingst dauerte eine Lektion 50 Minuten und nach jeder gab es mind. 10 Minuten Pause. Leider kenne ich kaum jemanden in meinem Umfeld, der diese Tradition auch im Berufsleben fortführt. Ich empfehle, jede Stunde 5 – 10 Minuten Pause zu machen. Zigaretten-«Pausen» gehören natürlich nicht dazu... Mach ein paar Dehnungsübungen (Nacken-Schultern-Rücken), trink ein Glas Wasser, schliesse einen Moment die Augen und atme tief durch. Wenn du nach Hause kommst, fahre erst mal runter. Entspanne dich 15 – 30 Minuten, bevor dein Abendprogramm beginnt.

Alle diese Massnahmen tun dir einfach gut und sie helfen dir, deinen Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und deine Batterien wieder aufzuladen.

Wenn du damit nicht so richtig klarkommst, melde dich gerne zu einem Coaching bei mir.



Ganzheitliche Gesundheits- und Körperpflege

Um ganzheitliche Gesundheit geniessen zu können müssen alle Aspekte berücksichtigt werden, auch die Körperpflege.

Viele wissen nicht, dass alles, was wir uns auf die Haut auftragen durch die Kapillaren (kleinste Blutgefässe) in den gesamten Organismus eindringen. Wir sind also gut beraten, sehr genau darauf zu achten, welche Körperpflege wir benutzen. Schau bei deinen Cremes, Shampoos und Lotionen mal nach, welches die Inhaltsstoffe sind und frage dich, ob du diese wirklich in deinem Körper haben möchtest. Ich halte es da wie bei der Ernährung und verwende konsequent natürliche Produkte von höchster Qualität mit guten und verträglichen Inhaltsstoffen.

Was muss eine Körperpflege überhaupt können? In erster Linie sollte sie die Fähigkeit haben, möglichst viel Feuchtigkeit in die Haut einzuschleusen. Und zwar nicht nur in die oberste Hautschicht – was leider viele Produkte auf dem Markt tun – sondern die Produkte sollen ganz tief in die Hautschicht eindringen. Ausserdem müssen Produkte zur Körper- und Gesichtspflege sehr gut verträglich sein (am besten durch ein offizielles «Dermatest-Siegel» bestätigt). Mit meiner empfindlichen Haut ging ich durch eine regelrechte Odyssee, bis ich endlich eine Pflanze entdeckte, die meinen Ansprüchen genügte. Es war die Aloe Vera, eine Wüstenpflanze, die seit über 5'000 Jahren bekannt ist für ihre Wirkung als Heilpflanze und die sowohl für Gesundheit als auch für Schönheit einfach genial ist.

Ich wurde also ein grosser Fan von dieser Aloe Vera und suchte mir einen Lieferanten, der auf diesem Gebiet Weltmarktführer ist. Es war mir vor allem wichtig, dass das transparente Gel aus der Pflanze weder hoch erhitzt noch gefriergetrocknet wird, bevor man es in den Produkten verarbeitet. Durch Hitze über 42 Grad gehen die Enzyme kaputt und durch das Gefrieretrocknen verliert die Pflanze ihre Energie (Biophotonen). Dies gilt für alle Pflanzen, nicht nur die Aloe Vera.

Wichtig ist mir auch, dass der Hersteller keine Tierversuche durchführt und dass seine Angestellten fair entlohnt werden. Natürlich muss auch für die Kundinnen und Kunden ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis gewährleistet werden. Ja, ich weiss, ich bin ganz schön anspruchsvoll... Mit der Firma **FOREVER** habe ich 2004 eine Firma gefunden, die allen diesen Ansprüchen gerecht wird.

Um mich top zu ernähren nehme ich, zusätzlich zu gesunden Nahrungsmitteln hochwertige, teils hoch dosierte Nahrungsergänzungen zu mir. Meine Gesundheit und mein Gewicht (bis 2013 litt ich unter Übergewicht) danken es mir. Da meine Ansprüche an Nahrungsergänzungen sehr hoch sind war es nicht einfach, eine Firma zu finden, die sowohl naturbelassene, bioverfügbare und zugleich hoch dosierte Vitalstoffe anbietet. Bei der Firma **Life Plus** habe ich endlich gefunden, was ich suchte. Gerne berate ich Menschen, denen ihre Gesundheit wichtig ist.

Seit einiger Zeit bin ich zufriedene Besitzerin diverser Converter der Schweizer Firma **«i-like», Bioresonanz & Wohlfühl.** Ich habe mich dazu entschieden, weil in den vergangenen Jahren das Problem mit dem Elektromog und 5G stetig zugenommen hat und die Gesundheit von vielen Menschen darum beeinträchtigt ist. Die Firma «i-like» ist führend in der Forschung, Entwicklung und Anwendung von Geräten (Convertern), welche den E-Smog zu einer vitalen Welle umwandelt und die Biophotonen-Rückstrahlung der gesunden vitalen Körperzelle aktiviert.

Als ganzheitliche Beraterin ist es mir wichtig, sowohl die Gesundheit als auch die körperliche und psychische Resilienz zu stärken. Darum arbeite ich nur mit den besten Firmen zusammen und gebe mein Wissen gerne an interessierte Menschen weiter. Informationen findest du auch auf meiner Homepage unter «Gesundheitsförderung».



Persönlichkeitsentwicklung & Gesundheitsförderung.

www.susanne-reininghaus.com

(Gesundheitsförderung)



MENTALES TRAINING

Das Gesetz der Resonanz – oder «Erfolgreich Wünschen»

Wünsche realisieren sich. Jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde. Wir wünschen uns ständig etwas, bewusst oder unbewusst. Ob wir daran glauben oder nicht. Was wünschst DU dir? Was soll sich in deinem Leben realisieren?

Das Gesetz der Resonanz kommt aus der Quantenphysik. Diese neuere Wissenschaft hat erkannt, dass alles miteinander verbunden ist. Dass unsere Gedanken und Wünsche dazu neigen, sich zu realisieren – wenn sie stark genug und im Unterbewusstsein verankert sind. Und dies können wir uns alle zu Nutzen machen.

Alles beginnt mit deiner inneren Einstellung!

Die richtige Lebenseinstellung und die richtigen Gedanken können entscheiden zwischen Erfolg und Misserfolg, Reichtum und Armut, Glück und Pech, Vertrauen und Angst... Die Aufzählung könnte endlos fortgesetzt werden.

Was beeinflusst und verbessert deine Einstellung und deine Gedanken?

Deine Biografie: Was haben dir deine Eltern gesagt, wer und wie du seist? Welche Aussagen von Lehrkräften haben dich beeinflusst? Welche Erfahrungen hast du in deiner Kindheit/Jugend gemacht?

Dein Fokus: Mit welchen Gedanken beschäftigst du dich den ganzen Tag? Mit welchen Menschen verbringst du die meiste Zeit? Welche Medien konsumierst du etc.?

Erkenne deine negativen Glaubenssätze. Diese ergeben sich aus deinen Gedanken und Gefühlen. Es braucht manchmal ein bisschen Detektivarbeit, all diese Dinge zu erkennen, die deiner Einstellung nicht förderlich sind.

Ersetze die negativen durch POSITIVE Glaubenssätze. Achte dabei darauf, dass du dich mit ihnen identifizieren kannst. Dein Unterbewusstsein wird keinen noch so positiven Glaubenssatz akzeptieren, wenn es diesen nicht glauben kann. In einem solchen Fall braucht es manchmal eine sogenannte Zwischenaffirmation.

Es kann gut sein, dass du jetzt merkst, dass du dieses Thema tiefer anschauen möchtest. Als **zertifizierter Erfolgreich Wünschen Coach** und **Enneagramm Beraterin** habe ich mich auf Mindset Coaching für Frauen spezialisiert. Im Anhang findest du entsprechenden Informationen.

Sei jeden Tag dankbar für alles, was bereits gut ist in deinem Leben, auch für die ganz kleinen Dinge. Schreibe dir jeden Abend fünf bis zehn Dinge auf, für die du dankbar bist.

Dankbarkeit verändert Einstellungen zum Positiven. Wo deine Aufmerksamkeit ist, da fließt die Energie hin.

Gewohnheiten, die dich weiterbringen

Gewohnheiten sind automatisierte Handlungen (auch Gedanken & Gefühle) im alltäglichen Leben. Wie du auf das Leben reagierst wird meistens von deinen Gewohnheiten unbewusst beeinflusst. Und Gewohnheiten haben wiederum mit deiner Einstellung zu tun.

Schauen wir uns einmal die **förderlichen Gewohnheiten** für das Leben im Allgemeinen an:

- Dankbarkeit
- Gesunder Lebensstil: Ernährung, Bewegung, Entspannung, natürliche Körperpflege, wenig Elektrosmog, gute Beziehungen
- Positive Lebenseinstellung und Affirmationen
- Bereitschaft, dich stetig weiterzuentwickeln
- 100% Verantwortung für dein eigenes Leben übernehmen
- Achtsamkeit (Autopilot vs. Bewusstes Denken und Handeln)
- Gelungene Lebensplanung

Wünsche und Gedanken realisieren sich. Jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde. Wir wünschen und denken ständig, ob bewusst oder unbewusst. Ob wir daran glauben oder nicht. Was soll sich in DEINEM Leben realisieren?



ACHTSAMKEIT

Gesundwerden und bleiben durch Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu einem neuen, gesünderen Lebensstil. Sie wirkt sowohl vorbeugend als auch heilend.

Was bedeutet der Begriff «Achtsamkeit»? Oft verbinden wir mit diesem Begriff so etwas wie Sorgfalt, Langsamkeit, Aufpassen. All dies sind Elemente von Achtsamkeit, denn es geht darum, mehr wahrzunehmen, wacher und bewusster zu sein. Das Verständnis von Achtsamkeit, die dem MBSR (*Mindfulness-Based-Stress-Reduction*) zugrunde liegt umfasst jedoch mehr. Gemeint ist hier die Fähigkeit, mit Absicht bewusst im gegenwärtigen Moment aufmerksam zu sein, ohne zu werten, zu beurteilen oder zu interpretieren.

Warum ist es so wichtig, dass du im gegenwärtigen Moment vollständig aufmerksam bist? Weil jeder einzelne Moment alles ist, was du hast. Wenn du diesen verpasst, dann verpasst du alles. Deine Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Wenn du nicht anwesend bist verpasst du dein Leben.

Unser Atem, unsere Haltung, unsere Bewegungen, Gefühle und Gedanken sowie alle Phänomene, die uns umgeben sind Teil eines Beziehungsgeflechtes, innerhalb dessen wir uns in Achtsamkeit üben können.

Aus dem Autopilot aussteigen

Im Autopilot-Modus ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass unsere «automatischen Programme» aktiviert werden und ablaufen. Wir registrieren irgendwie das Geschehen in und um uns – aber nicht direkt, sondern wie durch eine Schicht aus Watte, durch einen Filter; oder so, als ob wir unter einer leichten Betäubung stünden. Aus diesem Modus heraus regieren wir zwar auf alles Mögliche, was gerade geschieht, sind damit jedoch nicht wirklich in Kontakt.

Die Praxis der Achtsamkeit kann dich darin unterstützen, den Autopiloten-Modus zu bemerken und zu verlassen – indem du direkt in Kontakt kommst mit dem, was ist, möglichst frei von Wertungen und Interpretationen. Das bedeutet: Du nimmst wahr, beobachtest, anerkannt, was sich dir gerade zeigt, ohne sofort darauf zu reagieren. Ohne in die automatische Tendenz zu verfallen, das Geschehen zu bewerten, zu vergleichen, daran festzuhalten, dich davor zu verschliessen oder es im Moment ändern zu wollen.

Das Einzige, was du tun musst: Die volle Aufmerksamkeit darauf zu richten, was gerade geschieht und was in dir ausgelöst wird. Dadurch kannst du deine Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und Stimmungen in jedem Augenblick bewusster wahrnehmen. Dies wiederum erlaubt dir, in den verschiedenen Lebenssituationen die unterschiedlichen Wahlmöglichkeiten zu erkennen. Du gewinnst so die Freiheit, selbstbestimmt zu handeln, statt mit automatischen Verhaltensweisen zu reagieren. Achtsamkeit stärkt deine Resilienz.

Resilienz (Widerstandsfähigkeit) lässt sich trainieren

Resilienz bezeichnet, salopp formuliert die Fähigkeit, sich nicht unterkriegen zu lassen. Im Einzelnen lassen sich sieben Faktoren unterscheiden:

- Akzeptanz: Aktuelle Herausforderungen annehmen und die eigenen Leistungsgrenzen kennen und v.a. anerkennen
- Optimismus: Das Licht am Ende des Tunnels sehen
- Selbstwirksamkeit: Überzeugung, das Leben gestalten zu können
- Verantwortung: Raus aus der Opferrolle – rein in die 100% Verantwortung
- Netzwerkorientierung: Probleme ansprechen und an Lösungen glauben
- Zukunftsorientierung: Visionen haben und Ziele beharrlich verfolgen

Resiliente Menschen zeichnen sich durch hohe Widerstandsfähigkeit aus, sie gehen mit Veränderungen, hohem Tempo und Druck konstruktiv um und sie entwickeln sich permanent weiter.

Durch die Praxis der Achtsamkeit kannst du deine Resilienz stärken. Es gibt ein paar Übungen dazu:

- Meditation (Beobachten des Atems, der Gedanken und Gefühle)
- Body Scan (Achtsam mit den Gedanken durch deinen ganzen Körper wandern)
- Achtsame Yoga-Übungen
- Jede Woche eine neue Tätigkeit wählen, die du besonders achtsam, voll in der Gegenwart machst (z.B. bewusst duschen, Treppen steigen, Karotten schälen etc. oder mehrmals täglich 5 Minuten bewusst atmen)

Wenn du Stress erlebst, erinnere dich daran, dass du in jeder Situation Wahlmöglichkeiten hast. Du kannst die Situation akzeptieren, verändern oder verlassen. Du kannst deine Haltung und Betrachtungsweise überprüfen und dich entscheiden, ob du bei dieser Haltung bleiben

oder eine andere Perspektive einnehmen willst. Nimm dir Zeit – und triff dann eine bewusste Entscheidung.

Wenn du zum Thema Achtsamkeit / Stressbewältigung gerne ein Coaching zur Unterstützung möchtest findest du die entsprechenden Infos im Anhang. Ich helfe dir, auf deine Lebensumstände achtsam zu reagieren und zu lernen, mit den Herausforderungen und Chancen deines Lebens erfolgreich umzugehen.

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten





Gute Beziehungen

Das menschliche, soziale Zusammenleben gestaltet sich manchmal recht schwierig. Wir in den nördlicheren Ländern Europas sind bei weitem keine Meister des liebevollen, sozialen Miteinanders. In den Mittelmeerländern pflegt man dieses Zusammenleben viel eher, gerade auch, oder vor allen in den Familien. Es ist eine Freude, südländische Familien während eines Festes oder einer Mahlzeit zu beobachten. Da wird geplaudert, gelacht und sogar gestritten. Die Gefühle werden viel bewusster ausgelebt.

Gute Beziehungen sind unumgänglich für eine ganzheitliche, natürliche Gesundheit!

Beziehung durch Achtung des Selbstwertgefühls

Optimale Beziehungen leben heisst, sowohl sein eigenes als auch das Selbstwertgefühl des anderen zu achten.

Fangen wir bei DIR an. Überlege mal ein paar Minuten, was du Wert bist. Gar nicht so einfach, was? Alle Menschen möchten wertvoll sein. Ob sie sich nun bemühen, gute Menschen zu werden, ob sie gute Leistungen anstreben, ob sie besonders gute Spezialisten oder perfekte Hausfrauen sein möchten. Wenn sie dies erreichen fühlen sie sich gut. Dann fühlen sie ihren Wert. Doch genügt das wirklich, damit gute Beziehungen gelingen können?

Die optimale Position in einer Beziehung ist: ICH BIN OK – DU BIST OK

Um dies zu erreichen braucht es eine Grundsatzentscheidung. Die Entscheidung, dich selbst OK zu finden und auch dein Gegenüber. Doch was ist, wenn das Gegenüber ein Ekel ist? Dann kommt die nächste Entscheidung: Mit welchen Menschen verbringst du die meiste Zeit und von welchen hältst du dich nach Möglichkeit lieber fern? Eine Studie hat gezeigt, dass die 5 Menschen, mit welchen wir am meisten Zeit verbringen uns am stärksten beeinflussen. Überlege dir also gut, welche 5 Menschen dies sein sollen...

Natürlich kannst du nicht immer wählen, mit welchen Menschen du zu tun hast. Doch egal, welchen Menschen du begegnest, übe dich zumindest in Freundlichkeit und Respekt. Denn dies hat jeder Mensch verdient, so wie du auch.

Konzentriere dich nun auf deine Lieblingsmenschen – und dort gib alles! Denke gut über sie, sei dankbar, gib ihnen deine Wertschätzung, übe dich in fairer Kommunikation. Solltest du bei der Kommunikation Lücken entdecken, so besuche ein Seminar, lies ein gutes Buch darüber oder lass dich coachen.

Beziehung durch gute Kommunikation

Eine gute Kommunikation zeichnet sich dadurch aus, dass beide Seiten sich wirklich füreinander interessieren, einander ausreden lassen, sich in die Situation des anderen hineinversetzen, bei sich selbst bleiben, d.h. keine DU-Botschaften von sich geben. Man nennt dies Art auch «gewaltfreie Kommunikation».

Manchmal ist es notwendig, ein wenig in seiner eigenen Biografie zu forschen. Denn viele tragen einen negativen Filter aus ihrer Vergangenheit mit sich herum. Dann kann es passieren, dass selbst harmlose Botschaften auf einen solchen negativen Trigger treffen und unverständliche Reaktionen auslösen.

7 Tipps für deine gute Kommunikation:

- Pflege oder verbessere dein eigenes Selbstbewusstsein.
- Achte dein Gegenüber und begegne ihm auf Augenhöhe (ich bin ok – du bist ok).
- Entscheide, mit welchen Menschen du die meiste Zeit verbringen willst und pflege diese Beziehungen.
- Bleibe bei dir selbst und vermeide DU-Botschaften.
- Übernimm die Verantwortung für dein Denken, Reden und Handeln – und zwar zu 100%
- Nimm Hilfe in Anspruch, wenn du merkst, dass es mit deinem Selbstwertgefühl, deiner Kommunikation (und somit in deinen Beziehungen) hapert.



MEIN ANGEBOT FÜR DICH: «All inclusive Coaching»

In diesem 16-Wochen Coaching lernst du alles was du brauchst, um dein Leben in allen Bereichen zum Blühen zu bringen. Die 4 Online Module à je 4 Lektionen & ein Bonusmodul mit Meditationen erarbeitest du, wo und wann du möchtest. Und in mehreren Personal Coachings mit mir findest du den besten und leichtesten Weg, um dein Traumleben zu kreieren. Wenn das interessant ist für dich, dann melde dich gerne.

Mail: susanne@reininghaus.ch

Homepage: www.susanne-reininghaus.com

Modul 1 – KLARHEIT

Themen: Selbstbild, Selbstliebe, Träume & Visionen, Stärken & Gewohnheiten

Modul 2 – EINSTELLUNG

Themen: Gesetz der Resonanz, Erfolgreich Wünschen (Praxis), Dankbarkeit, Blockaden lösen mit Logosynthese

Modul 3 – LIFESTYLE

Themen: Stressbewältigung & Achtsamkeit, Erfolg durch gute Kommunikation, Geld/Wohlstand, Beziehungen/Partnerschaft

Modul 4 – BERUFUNG

Themen: Vision (Biografie, Ziele, Stärken), Sicheres Auftreten (denke gross), Die Marke ICH, Wie gross erlaubst du dir zu werden?