

2018

Resilienz



Über das Seminar zur Resilienz

Inhalt des Resilienztrainings

- Akzeptanz – Sie akzeptieren die Situation "Es ist, wie es ist" und "vorbei ist vorbei"
- Zukunftsorientierung – Sie nutzen Ihre Intuition für ein Ziel mit Sinn
- Optimismus – Für Sie ist das Glas halb voll, nicht halb leer
- Verantwortung übernehmen – Sie verharren nicht in einer Opferrolle
- Lösungsorientierung – Sie wandeln Probleme in Ziele
- Netzwerkorientierung – Sie haben ein unterstützendes Netzwerk
- Gesundheit- Sie achten auf ihre Gesundheit
- Spiritualität- Für Sie gibt es etwas Größeres als Sie selbst.

Sie lernen im Resilienztraining in Drucksituationen die Ambivalenz des „Geschehen-Lassens“ (Warum?) Und bleiben präsent. Sie lassen Probleme nicht zu Krisen werden, da Sie davon überzeugt sind, dass Sie Dinge beeinflussen können. Schwierigkeiten, die sich ihnen in den Weg stellen, nehmen Sie wieder als Chance wahr. Sie entdecken dabei bisher nicht wahrgenommene Entwicklungsmöglichkeiten und wachsen an den sich Ihnen stellenden Herausforderungen. Mehr Resilienz zu entwickeln ist eine anspruchsvolle Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit, die mit geistiger Offenheit, Mut zur Klarheit und verantwortungsvollen Umgang mit sich und anderen gut gelingt. Das Seminar zur Resilienz benötigt ehrliches Engagement und hohen Einsatz, schenkt dafür ungemene Freude und Lebensqualität.

Sie lernen die Situation zu **akzeptieren**, wie sie ist „Es ist, wie es ist und vorbei ist vorbei“ (WAS?) und die Formel „ich bin ok – du bist ok“ enthält den ersten Schritt einer bedingungslosen Selbstannahme – das „ich bin ok“. Sich selber zutiefst annehmen, ist eine lebenslange Übung, die Entwicklungs-psychologisch zu unserem Reifungsprozess gehört.

Machen Sie sich die Einstellung eines **Optimisten** zu Eigen, der jede Situation verbessern möchte, etwas Verlorenes oder Zerstörtes wiederaufbaut, neu beginnen würde. Ihr zukünftiger Optimismus verhindert, dass sie resignieren, den Kopf in den Sand stecken und deprimiert sind. Für Sie ist dann „Das Glas ist halb voll und nicht halb leer“.

Was auch immer uns an Herausforderungen oder Widrigkeiten begegnet, WIR haben die Wahl, WIE wir darauf reagieren. Wer eigenverantwortlich handelt, kann nicht immer die Umstände gänzlich beeinflussen, aber er kann sich Handlungsspielräume schaffen und diese nutzen. Sie lernen Verantwortung zu übernehmen und verharren nicht in einer Opferrolle.

Zukunft gestaltet sich vor allem dann gut, wenn sie kohärent oder stimmig ist, wenn sie sinnorientiert ist. Dieses Gefühl der Kohärenz ist auch als Gefühl von Identität zu verstehen, im eigenen Bestreben einen Sinn im Leben zu sehen, im permanenten Wandel privater, beruflicher und gesellschaftlicher Strukturen.

Lösungsorientierung ist ein systematischer Weg, wahrgenommene Probleme in Ziele zu "verwandeln" und die Energie darauf zu richten, diese Ziele für eine bessere Zukunft auch zu erreichen. Damit verbunden ist die Überzeugung, dass die für eine Lösung notwendigen Ressourcen bereits vorhanden sind und nur entdeckt und genutzt werden müssen. Sie lernen, Probleme in Ziele zu wandeln.

Sie werden in privaten wie in beruflichen komplexen Situationen die notwendigen Entscheidungen und Weichenstellungen durch ein **starkes Netzwerk** leichter treffen. Sie sind sich der eigenen Stärken bewusst und erfahren Wertschätzung und Akzeptanz aus diesem Netzwerk.

Sie lernen das **Gesundheit** vor allem meint, seine Gedanken und Worte auf attraktive Ziele und Vorstellungen auszurichten, wie z.B. Wohlbefinden, Sicherheit, Lust, Lebensqualität, Freude, Fitness, Sinnerfüllung und auch Weisheit.

Sie erleben im **Seminar zur Resilienz** eine neue Sicht auf Ihre **Belastungsfähigkeit** und **Flexibilität** bei privaten aber vor allem beruflich wechselnden anspruchsvollen Situationen. Beides sind neben *sozialer Kompetenz*, die Eigenschaften, die heutzutage zu einer erfüllten Lebensbewältigung in Berufsleben beitragen und in Unternehmen dringend gebraucht werden.

Das Seminar bietet praxisnahe Trainingsschritte an, die Sie in ihrem Umgang mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden direkt anwenden können. Eine achtsame, bewusste Beziehung zu sich selbst und anderen dient der gezielten der Gesundheitsförderung und Prävention. Sie erkennen Überlastungen und Erschöpfungssymptome in ihrer Entstehung und lernen einen guten Umgang mit sich selbst.

Nutzen

Das klar strukturierte Training unterstützt Sie, vielschichtige Themen im Zusammenhang zu verstehen. Probleme und Überforderungen werden an ihrer Wurzel identifiziert und mögliche Veränderungsspielräume auf Sach- und Beziehungsebene klar definiert. Das Training schult Sie darin, zielgenau in Ihren umfassenden (Führungs-) Aufgaben zu agieren.

Zielgruppe

Führungsverantwortliche, Mitarbeiter, Privatpersonen (max. 12 Personen)

Methoden

Trainer-Input, Praxisfälle, moderierte Erfahrungsberichte, Praxis erprobte Übungen: Einzel- und Gruppenarbeit, Live-Coaching, Methoden der energetischen Psychologie, Diskussionen

Dauer

Das Training ist für 2 Tage konzipiert

1.Tag 9.30 -17.30; 1 Std Mittag 4 kl. Pausen nach Bedarf

- Akzeptanz – Sie akzeptieren die Situation "Es ist, wie es ist" und "vorbei ist vorbei"
- Optimismus – Das Glas ist halb voll, nicht halb leer
- Verantwortung übernehmen – Sie verharren nicht in einer Opferrolle
- Zukunftsorientierung – Sie nutzen Ihre Intuition für ein Ziel mit Sinn

2.Tag 9.30 -16.30; 1 Std Mittag 4 kl. Pausen nach Bedarf

- Lösungsorientierung – Sie wandeln Probleme in Ziele
- Netzwerkorientierung – Sie haben ein unterstützendes Netzwerk
- Gesundheit- Sie achten auf ihre Gesundheit
- Spiritualität- Es gibt etwas Größeres als mich/uns

ÜBER MICH



Lothar Knopf, Gesundheitspraktiker^{BfG}
Coach, Dozent, Trainer

Mit dem Ausscheiden aus dem Ursprungsberuf **Key Account Manager** für Industriegüter International, bin ich heute Coach, Dozent und **Gesundheitspraktiker^{BfG} DGAM**. Persönlichkeitsentwicklung durch Selbsterfahrung. Wohlbefinden durch Bewegung und Beweglichkeit in der Prävention entwickeln sind die bestimmenden Inhalte meiner praktischen Arbeit. Sinnerfüllte und zukunftsorientierte Sichtweisen sollen einer gesunde Lebenseinstellung Raum geben. Achtsamkeit, Selbstvertrauen und mehr Wahlmöglichkeiten sind Grundlagen für ein selbstbestimmtes Leben.

Seit 2011 Aus- und Weiterbildung zum:

- **Dozent** für Persönlichkeitsentwicklung: Gelassenheit, Work Life Balance, Resilienz, Stressbewältigung,
- **wingwave®** Coach, Besser-Siegmund Institut Hamburg
- **Practitioner NLP** und **Master NLP**, DVNLP
- **Gesprächstherapie**, Amara Schule,
- **Gesundheit u. Beratung**, ZEW Leibniz Universität Hannover /VHS Calenberger Land
- **Shendo® Shiatsu** Praktiker nach Shendo Shiatsu Institut Stellshagen
- **Pilates Trainer**
- **TriloChi Kursleiter** nach Lucia Nirmela Schmidt, BodyMindSpirit, Zürich, Schweiz
- **FaYo Trainer** nach Liebscher und Bracht, Bad Homburg

Inhaltsverzeichnis

<i>Über das Seminar zur Resilienz</i>	2
<i>Inhalt des Resilienztrainings</i>	2
Nutzen	3
Zielgruppe	3
Methoden	3
Dauer	3
1 <i>Selbstakzeptanz</i>	14
1.1 Sich selbst annehmen / „In welcher Form bewertet mein ICH?“	14
1.2 Die Haltung des Dagegen-Seins, des Nein kriert unser Leid, ... nicht die Situation an sich.	14
1.3 Annehmen bedeutet	14
1.3.1 Sich seiner gewahr sein meint:	15
1.3.2 In Resonanz bleiben mit sich	15
1.3.3 Übung 1 „Sich seiner Empfindungen gewahr werden“	15
1.4 Zitate zur freien Assoziation: Was bedeutet das für mich?	15
1.4.1 Das merkwürdige Paradox: wenn ich mich so wie ich bin akzeptiere, dann ändere ich mich.	15
1.4.2 Selbstverwirklichung versus Verwirklichung des Selbstbildes	16
1.4.3 ...sehen wir die beiden Pole eines jeden Ereignisses	16
1.5 Was Selbstakzeptanz sein kann	16
1.5.1 Selbstakzeptanz Beispiele:	17
1.6 Übung 1: Lösen von emotionalen Blockaden  	17
1.7 Übung 3: Saboteure entmachten   23	19
1.8 Die Sedona-Methode	19
1.9 Telearbeit	20
1.9.1 Telearbeit entdeckt die vielfältigen und verschiedenen Teile einer Persönlichkeit	21
1.9.2 Telearbeit findet die positive Absicht der Persönlichkeitsanteile	21
1.9.3 Innere Teile zeigen sich in bestimmten Körperwahrnehmungen	21
1.9.4 Innere Teile sind lebensgeschichtlich geworden und prägen das „typische“ Verhalten	21
1.9.5 Innere Teile sind situationskonkret und oft in unterschiedlichen Koalitionen präsent	22
1.9.6 Telearbeit nutzt auch archetypische Innere Teile	22
1.9.7 Übung 1, Six-Step-Reframing	22
1.9.8 Übung 2, Verhandlung-Reframing	23
1.9.9 Übung 3, Parts Party	23
1.9.10 Übung 4: Innerer Dialog „Zwiesgespräch“	23
1.9.11 Leistungsgesellschaft:	24
1.9.12 Erziehung	24
1.9.13 Selbstentfremdung	25

2	<i>Zukunftsorientierung</i>	26
2.1	Intuition- die Intelligenz des Unbewussten	27
2.2	Entscheidungen treffen mit einem guten Gefühl	28
2.3	Lerne Deine somatischen Marker kennen!	29
2.3.1	Übung 2: Pizza auswählen / Bilder abrufen	29
2.3.2	Nimm Dir ein wenig Zeit und erforsche Deine positiven somatischen Marker:	30
2.3.3	Nimm Dir ein wenig Zeit und erforsche Deine negativen somatischen Marker:	30
2.3.4	Entscheidungsfindung will geübt sein	30
2.4	Selbst-Wahrnehmung:	30
2.4.1	Der körperliche und seelische Ausdruck wenn etwas sich erfülltoder nicht erfüllt	31
2.4.2	Wo wir unsere Gefühle im Körper verorten können.	32
2.4.3	Was nehme ich in und außer mir wahr?	32
2.4.4	Selbst-bewusst-Sein:	32
2.4.5	Selbst-be-Achtung:	32
2.4.6	Selbst-Vertrauen:	32
2.4.7	Selbst-Wirksamkeit:	33
2.5	Übungsbeschreibungen zu den Themen	33
2.5.1	Übung 3: Rundgang durch „Die vier Zimmer der Veränderung“	33
2.5.2	Übung 4: Zukunftsorientierung und Zielerreichung	34
2.5.3	Übung 4.1 : Zielformulierung	35
2.5.4	Übung 5: Future Pace „Als-ob-Körper-Schleife	35
2.6	Basiswissen Nervensysteme	36
2.6.1	Das Nervensystem / Polyvagal Theorie	36
2.6.2	Das Bauchhirn	37
2.6.3	Entscheidungshilfen	37
2.6.4	Motive für Veränderung	38
2.6.5	Das Alte verabschieden – das Neue begrüßen: Abschiedsrituale	39
2.7	Textquellen	40
2.8	Glossar	41
2.8.1	Philosophisches	41
2.9	Erklärendes zum Thema	42
2.9.1	Viszerale Reaktionen	42
2.9.2	Entscheidungsprozess	42
2.9.3	Männer und Frauen und intuitiven Fähigkeiten	43
2.9.4	“Körperkarte der Gefühle”	43
2.9.5	Chakren	44
	<i>Optimismus ist Pflicht. Man muss sich auf die Dinge konzentrieren, die gemacht werden sollen und für die man verantwortlich ist. Karl Raimund Popper (1902-94), brit. Philosoph u. Wissenschaftslogiker östr. Herkunft.</i>	45

3	<i>Optimismus</i>	45
3.1	Unsere Einstellung bestimmt unser Erleben.	45
3.1.1	Was sind die Kennzeichen von Optimisten	46
3.2	Wie entsteht eine optimistische Einstellung?	47
3.2.1	Optimismus lernen.	47
3.2.2	Freude	47
3.2.3	Belohnungen	48
3.2.4	Optimismus durch einen Positiver Charakter	48
3.2.5	Hoffnung	49
3.2.6	Spezifische oder generalisiert? Für welchen Bereich gilt meine Aussage (Geltungsbereich)?	49
3.2.7	Zeitweilig oder dauerhaft? Für welchen Zeitraum gilt meine Aussage (Dauerhaftigkeit)?	50
3.2.8	Der Blick auf die eigene Person- das Selbstwertgefühl (Personalisierung)	50
3.3	Flow	51
3.3.1	Wir sind der Aktivität gewachsen	51
3.3.2	Wir sind fähig, uns auf unser Tun zu konzentrieren	51
3.3.3	Die Aktivität hat deutliche Ziele	51
3.3.4	Die Aktivität hat unmittelbare Rückmeldung	51
3.3.5	Wir haben das Gefühl von Kontrolle über unsere Aktivität	51
3.3.6	Unsere Sorgen um uns selbst verschwinden	51
3.3.7	Unser Gefühl für Zeitabläufe ist verändert	52
3.4	Psychisches Wohlbefinden ist ein wirksamer Schutz vor Krankheiten.	52
3.5	Übungen	53
3.5.1	Metapher	53
3.6	Magische Momente festhalten	54
3.6.1	Anker finden	54
3.6.2	Beste Ressource	54
3.6.3	Nacherleben der Situation	54
3.6.4	Moment of Excellence und Ankern	54
3.6.5	Separator	54
3.6.6	A - weitere Anker	54
3.6.7	B - Anker testen	54
3.6.8	Future Pace	54
3.6.9	Öko-Check	54
3.7	Tagebuch Dankbarkeit / schöne Momente	55
3.8	Positive Sprache verwenden und angewöhnen / Positive Attributsstil entwickeln	55
3.9	Die Sedona-Methode	56
3.10	Nachbetrachtung / Optimismus – verschiedene Konzepte	57
3.10.1	Peterson und Seligman	57

3.10.2 Scheier und Carver	57
3.10.3 Bandura	57
3.10.4 Oettingen	57
<i>Beklage dich nicht über die Dunkelheit. Zünde eine Kerze an. Konfuzius</i>	58
4 Verantwortung übernehmen-Selbstwirksam sein	58
4.1 Wir trauen uns aber oft nicht...	58
4.2 Wir hoffen zu oft, dass...	58
4.3 Wir übernehmen Verantwortung für unser Leben wenn:	59
4.4 Tipps für eine verantwortungsbewusste Gestaltung Deines Arbeitstages	59
4.4.1 Prioritäten setzen mit dem Eisenhower-Prinzip ✎	60
4.4.2 To-do-Liste anlegen ✎	60
4.4.3 Pareto Prinzip: Die 80-20-Regel	60
4.4.4 Alpenmethode	60
4.4.5 Nein sagen ✎	60
4.4.6 Ordnung halten	60
4.4.7 Unterbrechungen abklären	60
4.4.8 Pausen einbauen	61
4.4.9 Erfolgskontrolle durchführen	61
4.5 Ein Beziehungskonto gehört zu jeder Beziehung	61
4.5.1 Eine gute Beziehung zu erhalten bedarf es:	62
4.5.2 Übung:	62
4.6 Lebensgestaltung und Beziehungserosion	62
4.7 Das in den normalen" Pegel" kommen ist dadurch gekennzeichnet, dass:	62
4.8 Anzeichen für eine schleichende Arbeits-oder Beziehungskrise:	63
4.9 Raus aus der Opferrolle oder „Das Drama Dreieck“	63
4.10 Zu welchen Rollen neigst Du in einer Konfliktsituationen? Ein Test	64
4.10.1 Opfer	64
4.10.2 Retter	65
4.10.3 Verfolger/Ankläger	65
4.11 Wie steigt man nun aus diesem "Drama-Dreieck" aus?	65
4.12 Übung „Erkennen der der Rollen im Drama-Dreieck“	65
4.12.1 Das Spiel	65
4.13 Fragen führen ...den Gesprächspartner. 📄	66
4.13.1 Offene Fragen	66
4.13.2 Zirkuläre Fragen	66
4.13.3 Fragen der akzeptierenden/klärenden Wiederholung	66
4.13.4 Meta-Modell-Fragen (Konkretisierungsfragen)	66
4.13.5 Fragen, die ins Ziel führen	66

4.14	Hintergrund der Methode	66
	<i>Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen. Henry Ford</i>	67
5	<i>Lösungen statt Probleme! Was Lösungsorientierung bringt.</i>	67
5.1	Die Frage nach dem Unterschied!	67
5.2	Nutze, was da ist!	68
5.3	Finde heraus, was gut funktioniert!	68
5.4	Lösungsorientierte Fragetechniken	68
5.5	Übung	68
5.5.1	Profil lösungsorientierter Berater/innen	69
5.5.2	7 lösungsorientierte Merkmale	69
5.5.3	Lösungsvision	69
5.5.4	Zieldefinition	69
5.5.5	Schlüsselfragen	69
5.6	Was ist lösungsorientiert?	69
	<i>Nehmen Sie die Menschen, wie sie sind, andere gibt's nicht. Konrad Adenauer</i>	70
6	<i>Netzwerke</i>	70
6.1	Netzwerkorientierung	72
6.2	Wozu benötige ich mein Netzwerk?	73
6.3	Wer gehört dazu?	73
6.4	Vorhanden Beziehungen neu sortieren	74
6.4.1	Übung 1, Wertearbeit	74
6.5	Umgangsformen oder auch Netzwerk-Pflege	75
6.6	70-20-10-Regel für das Netzwerken	76
6.6.1	70 Prozent der Zeit nutzen, um anderen eine Hilfe zu sein	76
6.6.2	20 Prozent der Zeit nutzen, um sich selbst zu präsentieren	76
6.6.3	10 Prozent der Zeit nutzen, um die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen	77
6.6.4	Zusammengefasst: Mehr geben als nehmen	77
6.7	Netzwerk-Veranstaltungen	77
6.8	Small Talk für Netzwerkveranstaltungen	78
6.8.1	Übung 2, Small Talk im Netzwerk	79
6.9	Körpersprache	79
6.10	Visitenkarten	79
6.11	Erster VIP Kontakt:	80
6.11.1	Übung 3, Small Talk im Netzwerk	80
6.11.2	Klassische Netzwerk-Fehler	80
6.12	Einen Mentor finden	81
6.13	Chancen für die Mentees	82
6.13.1	Karriereplanung	82

6.13.2 Erwerb von informellem Handlungswissen	82
6.13.3 Erwerb fachübergreifender Qualifikationen und Kompetenzen	82
6.13.4 Vorbereitung auf Führungsaufgaben	82
6.13.5 Netzwerkbildung zur besseren Integration in das Wissenschaftssystem	82
6.13.6 Entwicklung der Persönlichkeit	82
6.13.7 Stärkung des Selbstbewusstseins	82
6.14 Soziale Kompetenz	82
6.15 Aufgabe / Übung 4:	83
6.16 In Krisen stark sein zu können-die Funktion eines sozialen Unterstützersystems  	83
6.16.1 Zuhören	84
6.16.2 Sachlich Anerkennung	84
6.16.3 Sachliche Herausforderung	84
6.16.4 Emotionale Unterstützung	84
6.16.5 Emotionale Herausforderungen	84
6.16.6 soziale Realität teilen teilen	84
6.17 Zusammenfassung	84
6.18 Glossar	85
6.18.1 "Soziale Netzwerke" und "Organisationsnetzwerke"	85
6.18.2 Netzwerk: Der neue Begriff für Gemeinschaft?	85
6.18.3 Konzept der Wechselwirkung	85
6.18.4 Mark Granovetter: Die Stärke schwacher Beziehungen	86
6.18.5 Wertearbeit	86
<i>Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Arthur Schopenhauer</i>	87
7 <i>Gesundheit</i>	87
7.1 WHO Gesundheit 2020	87
7.2 Definition von Wohlbefinden	87
7.3 Balance und Ausgleich	87
7.4 Verhalten steuert die Energiebilanz.	88
7.5 Energieräuber	89
7.6 Energiespender	89
7.7 Die Energiespender für Gesundheit	89
7.8 Salutogenetische Orientierung	89
7.8.1 Stimmigkeit,	89
7.8.2 Attraktive Ziele	89
7.8.3 Das Subjekt wertschätzt	90
7.8.4 Selbst-Regulation	90
7.8.5 Systemische/kommunikative Selbstorganisation	90
7.8.6 Mehrere Möglichkeiten	90

7.9	Gesundheit belastenden / fördernde Merkmale	91
7.10	Gesundheitspraktische Kommunikation am Beispiel ‚Arbeit mit Farben‘	91
7.11	Wie sich der Körper ausdrückt	92
7.11.1	Nacken:	92
7.11.2	Schultern	92
7.11.3	Wirbelsäule	92
7.11.4	Hüfte	92
7.11.5	Ellbogen	92
7.11.6	Knie	92
7.11.7	Fußknöchel	93
7.11.8	Fußballen	93
7.11.9	Akute chronische Erkrankungen	93
7.11.10	Bewältigungsaufgaben	93
7.11.11	Belastungen für Angehörige	93
7.11.12	Unterstützungs-"Fehlschläge"	93
7.11.13	Akute-chronische-Erkrankungen	94
7.11.14	Akute Erkrankungen	94
7.11.15	Perakute bzw. subakute Erkrankungen	94
7.11.16	Chronische Erkrankungen	94
7.11.17	Chronische Erkrankungen — Akute Schübe	94
7.11.18	Genetisch bedingte Erkrankungen	94
7.11.19	Krankheitsursachen	95
7.12	Ansatzpunkt ₁ : Ungesunder Lifestle	95
7.12.1	Was sollte man tun?	96
7.12.2	Lebenslange Anpassungsfähigkeit des Gehirns über Musik, endogene Rhythmen und „geistiges Wachstum“ von Gertraud Teuchert-Noodt	96
7.12.3	Herzratenvariabilität	97
7.12.4	Sicher und fit in die zweite Lebenshälfte – „die 5 Esslinger“ von Martin Runge	99
7.13	Ansatzpunkt: Bewegung, Erholen und Entspannen	99
7.13.1	Stresskiller Bewegung	100
7.13.2	TriloChi	100
7.13.3	Yoga	100
7.13.4	Atemtechnik	100
7.13.5	Progressive Relaxation (PR) bzw. Progressive Muskelentspannung (PME).	100
7.13.6	Autogenes Training	101
7.13.7	Mehr Bewegung in den Alltag bringen:	101
7.13.8	Praxistipps für mehr Bewegung im Alltag	101
7.13.9	Sozialer Kontakte / Praxistipps zur Pflege des sozialen Netzes	101
7.14	Ansatzpunkt Ernährung: 25 Regeln einer gesunden Ernährung	103

7.14.1 Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind	103
7.14.2 Nehmen Sie sich Zeit zum Essen!	103
7.14.3 Kauen Sie gründlich!	103
7.14.4 Meiden Sie Desserts	103
7.14.5 Frühstück – ja oder nein?	103
7.14.6 Essen Sie abends spätestens um 18 Uhr	103
7.14.7 Mehrere kleine Mahlzeiten oder wenige große?	103
7.14.8 Das richtige Getränk	104
7.14.9 Starten Sie den Tag mit einem Glas Wasser	104
7.14.10 Vollwert statt Nullwert	104
7.14.11 Weizen und Weizenprodukte meiden	104
7.14.12 Machen Sie den Gluten-Test	104
7.14.13 Zucker – Nein danke!	105
7.14.14 Essen Sie jeden Tag Rohkost	105
7.14.15 Grundnahrungsmittel Gemüse	105
7.14.16 Früchte roh essen	105
7.14.17 Fleisch, Fisch, Eier & Milchprodukte – besser nicht	106
7.14.18 Wenn Snacks, dann gesunde Snacks	107
7.14.19 Welches Salz statt Kochsalz?	107
7.14.20 Vorsicht beim Gewürzkauf!	107
7.14.21 Fertigprodukte	107
7.14.22 Gesunde Fette essen	108
7.14.23 Wildkräuter & Bitterstoffe	108
7.14.24 Kombinationsregeln	108
7.14.25 Regional und saisonal essen	109
<i>Ihr müsst die Menschen lieben, wenn ihr sie ändern wollt. Euer Einfluss reicht nur so weit wie eure Liebe. Pestalozzi</i>	109
8 Spiritualität	110
8.1 Geschichte des Begriffs	110
8.2 Kernmerkmale von Spiritualität	110
8.3 Es besteht keine einheitliche Definition	111
8.4 Warum bin ich hier?	111
8.5 Kirche und Spiritualität	112
8.6 Spiritus etwas mit dem Atem zu tun	112
8.7 Spiritualität bei Kindern	112
8.8 Übungen für den spirituellen Alltags	113
8.8.1 Übung 1: Stille Meditation	113
8.8.2 Übung 2: Übe das Lesen	113
8.8.3 Übung 3: Übe die Rückschau	114

8.8.4 Übung 4: Übe das Schenken	114
8.8.5 Übung 5 – Lass die Gedanken frei-mach Dir Gedanken	114
8.8.6 Übung 6 – Ich wünsche mir etwas	115
8.8.7 Übung 7 – Atemübung zur Entspannung	115
8.8.8 Übung 8- Der spirituelle Spaziergang	116
8.8.9 Übung 9 – Die Bedeutung von Farben – Spirituelle Botschaften	117
8.8.10 Spirituelle Yoga Achtsamkeits-Praktiken	118
9 Textquellen	120



Selbstvertrauen gewinnt man dadurch, dass man genau das tut, wovor man Angst hat, und auf diese Weise eine Reihe von erfolgreichen Erfahrungen sammelt.

Dale Carnegie