

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 16, Die kleine Trickkiste

Heute möchte ich dir einfach so eine Art Notfallkoffer an die Hand geben. Gefüllt mit kleinen aber wirkungsvollen Tipps und Tricks für herausfordernde Situationen.

Sei es, dass du dich körperlich nicht so wohl fühlst oder anderweitig Aufmunterung gebrauchen kannst. Deinem Unbewussten wird das gefallen, denn es sind ein paar sehr spielerische Ratschläge dabei.

Einer von vielen Gründen, warum ich diese Trickkiste für so wichtig halte, ist der, dass es immer ein gute Hilfe ist, in schwierigen Lagen aktiv zu werden. Einfach irgendetwas zu tun ist besser als hilfloses Opfer zu sein.

Im Zusammenhang mit der Eigenverantwortung haben wir sowohl in der Motivations-Challenge als auch hier in der 30 Tage Challenge schon davon gesprochen.

Als erstes möchte ich dir ein paar einfache Handgriffe zeigen, wie du deinem Körper einen extra Energieschub verpassen kannst.

- Mit der von mir so getauften „**Zwergenübung**“: kannst du deinem Körper einen Energieschub versetzen:
Greife mit beiden Händen an deine Ohrmuscheln und beginne am oberen Ohransatz mit festem Druck nach außen zu massieren und dabei das Ohr lang zu ziehen. Streiche nach und nach auf diese Weise das ganze Ohr aus, bis du unten am Ohrläppchen angekommen bist. Ein kleines bisschen darf es ruhig wehtun. In unserer Ohrmuschel ist der gesamte Körper repräsentiert und du steigerst so schnell und effektiv deine gesamte Durchblutung und Leistungsfähigkeit.
- **Kleine Fuß- und Handmassage.**
Auch in deinen Hand und Fußflächen sind deine wichtigsten Organe noch einmal abgebildet. Außerdem enden in den Spitzen von Fingern und Zehen die sogenannten Meridiane. Das sind Energieleitbahnen, die man aus der Chinesischen Medizin kennt. Es kann dir Kraft schenken und sogar Schmerzen lindern wenn du deine Handflächen und Finger kräftig durchknetest. Achte hier besonders auf die Stellen, die schmerzhaft für dich sind, das ist ein Zeichen für vorhandene Energiestaus. Massiere hier gerade so fest, wie du es aushalten kannst, so lange bis der Schmerz nachlässt. Danach bearbeite in der gleichen Art deine Füße. Vergiss auch nicht die Außenkante, die die Wirbelsäule repräsentiert, die tiefe Wölbung in der Mitte und die Zehen. Auch hier bleib ein bisschen drauf, wenn es wo schmerzhaft ist.
- Wenn du **Schmerzen** hast oder irgendwo in deinem Körper ein **Engegefühl** empfindest, lege die Hand darauf und stelle dir vor, liebevolle Energie dorthin zu schicken.
- Es ist in nahezu allen Fällen eine gute Maßnahme, erstmal ein Glas Wasser zu trinken.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Hier, exklusiv für dich meine Lieblingsübung, um mich mit Kraft aufzutanken. Sie entstammt dem Yoga.

Stelle dich vor ein Fenster oder ins Freie. Stehe etwas schulterbreit und locker. Richte deinen Blick in den Himmel, breite deine Arme weit aus und sprich dabei die Worte: „*Ich begrüße das Universum.*“

Dann beschreibst du mit deinen Armen einen Bogen, führst sie vor deiner Brust zusammen und führst sie gefaltet vor deine Brust, wie die Thailänder, wenn sie sich begrüßen. Während du das tust, sagst du: „*Und ich hole seine Kraft in meine Seele.*“

Um dich auf unangenehme Situationen vorzubereiten, kannst du zum Beispiel folgendes tun:

- Geh im **Hexenladen** einkaufen
Überlege dir, was du zur Bewältigung dessen was dir bevorsteht, an Stärken brauchen könntest und halte sie auf einem „Einkaufszettel“ fest.
Dann stelle dir vor, du könntest dir all diese Stärken in genau der richtigen Menge in einem Hexenladen einkaufen.
Stelle dir im Geiste vor, wie du diesen Laden betrittst, wie er aussieht, die freundliche Verkäuferin und die Gerüche.
Dann lass dir alles einpacken, was du dir aufgeschrieben hast. Vielleicht ein Kilo Selbstbewusstsein, 750 Gramm Souveränität, eine große Portion Vorfreude usw.
- Nimm dir einen **inneren Helfer** mit
Vielleicht einen Engel, ein Krafttier oder eines deiner Vorbilder, das sich in dieser Angelegenheit besonders gut auskennt. Instruiere ihn vorher genau, wie und wann er dir helfen soll und vereinbare mit ihm, wo er stehen soll.
- Ganz wichtig ist die **Kleidung**, die du in vorhersehbaren unangenehmen Situationen trägst. Es schwächt dich, wenn du versuchst, eine Herausforderung in einem Aufzug zu meistern, in dem du dich hässlich und unscheinbar fühlst.
Jeder hat Kleidungsstücke, die sofort das Selbstbewusstsein heben. Es versteht sich von selbst, dass du diese Teile hervorholen solltest, wenn du dich einer kniffligen Angelegenheit stellst.

Und hier noch ein paar gute Tipps für den Umgang mit starken Gefühlen:

- Achte auf deine Körperhaltung.
Wenn du den Kopf zwischen deine Schultern steckst, kann es dir nicht gutgehen. Also, Rücken gerade, Kopf hoch, Schultern zurück, dann fühlst du dich gleich besser. Signalisiere dir selbst und anderen deine Offenheit. Verschränke die Arme nicht vor der Brust und stemme sie keinesfalls in die Taille.
- Selbstverständlich ist auch deine Mimik wichtig.
Ein Lächeln, auch wenn es zunächst ein wenig gekünstelt ist, verzaubert nicht nur die anderen, sondern auch dich selbst, weil allein die Bewegung der hochgezogenen

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Mundwinkel dem Gehirn Freude signalisiert und die entsprechenden Hormone ausgeschüttet werden.

- Wenn dich gerade ein Gefühl übermannt, ist es eine sehr gute Maßnahme, sofort die Position im Raum zu verändern. Sitzt du z.B. gerade auf einem Stuhl, steh auf und bewege dich. Führe evtl. auch ungewöhnliche Bewegungen aus, strecke dich zum Beispiel oder springe einmal in die Luft.
- Visualisiere umgehend eine Verbesserung deiner Situation.
- Was waren das noch gleich für Sätze, die du dir für Notfälle als Anker zurecht gelegt hast?

Wie wärs mit diesem:

Für alles was ich sehe, für alles was ich höre, für alles was ich fühle und für alles, was hier passiert, übernehme ich jetzt sofort die volle und alleinige Verantwortung.

- Begrüße dein Gefühl und nimm es an. Nimm deine Empfindung einfach an, ganz ohne zu reagieren. Alles ist in Ordnung, du brauchst nichts zu tun und das Gefühl kann dir nichts anhaben. Es stresst dich nur, wenn du versuchst, es zu unterdrücken.

Benenne und begrüße es. Zum Beispiel so: „*Oh, hallo Wut. Schön, dass du da bist.*“

Als heutige Übung lade ich dich ein, dir ein Stärkungsset zu basteln. Darin enthalten sollen alle Dinge sein, die dir schnelle Aufmunterung und Stärkung verschaffen. Suche dir ein schönes Behältnis von ausreichender Größe und fülle es mit kleinen und großen Freuden.

Das kann das Lieblingsbuch sein, eine CD, etwas zu naschen, ein schöner Stein, ein Stofftier, Buntstifte, Fotos, Briefe,.....was immer du liebst.

Dinge, die helfen, die man aber nicht verpacken kann, wie zum Beispiel ein Telefonat mit der besten Freundin, bitte einfach auf einen Zettel schreiben und mit den anderen Gegenständen verwahren. Wichtig ist, dass du im Notfall daran erinnert wirst. Oft denkt man an die banalsten Dinge nicht, wenn es einem nicht gut geht.

Viel Spaß beim Sammeln. Ich freue mich auf die nächste Lektion morgen mit dir.