Mai 2013

Lebensfreude

ULM

Gute Nachrichten

Besser leben mit innerer Stärke: Seiten 1 bis 4

Selbstverteidigung hilft gegen Mobbing: Seite 5

Allergiefrei nach drei Sitzungen: Seiten 6 und 7

Besser wohnen mit Feng-Shui: Seite 8

Mehr innere Stärke gewinnen durch Shaolin

Bild: Thomas Denzel

Wir alle sind Schwierigkeiten ausgesetzt und durchleben Krisen. An den äußeren Einflüssen können wir wenig ändern. Wir können aber uns ändern. Wir können lernen, Herausforderungen besser zu bewältigen und zufriedener zu leben. Einen solchen Weg zu mehr Gelassenheit und Erfolg bieten die acht Leitsätze der Shaolin-Philosophie. Dargestellt sind sie in dem Buch „Shaolin“ von Dr. Thomas Späth und Shi Yan Bao.

hs. Entstanden ist jahrhunderte alte Lehre in buddhistischen Klostern in China. Sie hilft, mehr innere Stärke zu entwickeln. Das erreicht sie vor allem durch körperliches und geistiges Training, durch Atem- und Entspannungsübungen und durch eine positive Lebenseinstellung. Bekannt sind die Shaolin-Mönche und -Nonnen aus Kung Fu-Filmen und durch öffentliche Aufführungen. Dabei lassen sie sich Eisenstangen auf dem Kopf zerschmettern oder eine Speerspitze gegen die Kehle drücken - und bleiben ruhig und unbeschadet.

Wir müssen uns zwar selten gegen Stangen oder Speere wappnen. Doch das Buch und - auszugsweise - die folgenden Seiten zeigen, wie wir die Lehre der inneren Stärke im täglichen Leben nutzen können.

Lebensfreude

Eine Welt mit ausschließlich guten Nachrichten. Das wäre schön, gibt es aber nicht. Deswegen brauchen wir Medien, die umfassend berichten, auch über Unerfreuliches.

Doch muss das jedes Medium tun? Nein: Ihre neue, kostenlose Monatszeitung Lebensfreude konzentriert sich auf gute und nützliche Nachrichten, also darauf, dass Sie sich besser fühlen und besser leben. Wir wollen nur über Erfreuliches berichten. Und wir behandeln Themen - von Feng Shui bis zum Zeitmanagement - , die Ihnen helfen.

Wir sind uns sicher: Sie werden uns, Ihre neue Lebensfreude, gerne lesen.

Shaolin-Leitsätze 1 bis 3:

Sich selbst steuern

Unser Partner kommt zu spät und ärgert uns damit ungemein. Sind wir wirklich das Opfer seiner Unpünktlichkeit?

In uns allen findet ein Kreislauf statt, dreht sich das sogenannte Bewußtseinsrad:

1. **Unsere Wahrnehmungen:** Äußere Einflüsse - wie die Verspätung - nehmen wir wahr.

2. **Unsere Gedanken:** Dann denken wir über unsere Wahrnehmungen nach, d.h. wir bewerten sie anhand unserer Einstellungen.

   Wir legen beispielsweise Wert auf Pünktlichkeit und erwarten dies auch von unserer Umgebung? Wenn nun unsere Erwartungen nicht erfüllt werden, d.h. während wir vergeblich warten, verlieren wir uns in einem Meer unerfreulicher Gedanken: „Nie kommt er rechtzeitig, nie nimmt er mich ernst, niemand nimmt mich ernst ...“.

3. **Unsere Gefühle:** Aus unseren Gedanken entwickeln wir Gefühle, in unserem Beispiel Trauer und Ärger.

4. **Unsere Reaktionen:** Und als Folge unserer unersprießlichen Gefühle legen wir wohl kaum ein freundliches Verhalten an den Tag, wenn unser Partner endlich mal auf der Bildfläche erscheint.

Anzeige

Die äußeren Anlässe, zum Beispiel die Unpünktlichkeit, verursachen also nicht automatisch unser Fühlen und Handeln. Vielmehr bestimmen wir mit unseren eigenen Vorstellungen und Gedanken darüber, wie wir empfinden und reagieren. Wir können also unser Denken, Fühlen und Verhalten steuern. Das macht uns von äußeren Einflüssen unabhängiger und innerlich stärker.

Die Shaolin-Lehre empfiehlt dafür ein Vorgehen in drei Schritten:

1.Schritt: Wahrnehmen

Wir stellen ohne Wertung fest, was in uns vorgeht. Wir beobachten uns selbst, aus der Sicht eines unbeteiligten Betrachters. Wir fragen uns, welche Erwartungen wir haben, was wir denken, was wir fühlen und was wir dabei in

unserem Körper spüren.

2. Schritt: Annehmen

Alles was wir in uns wahrgenommen haben, anerkennen und akzeptieren wir, ohne es mit Wertungen oder Vorwürfen zu verknüpfen. Wir verdrängen es nicht, sondern lassen es zu.

Doch wir betrachten es möglichst aus der Sicht eines neutralen Beobachters. Dabei können wir mehrmals tief durchatmen und bei jedem Atemzug laut oder leise sagen: „Da denkt etwas“, wenn uns beispielsweise Sorgen plagen, oder „Da ist Ärger“, falls wir uns etwa über unpünktliche Zeitgenossen aufregen.

3. Schritt: Weiter verfolgen oder loslassen

Zuletzt entscheiden wir, inwieweit unsere Einstellungen, Gedanken und Gefühle uns helfen oder nicht.

Die positiven, hilfreichen von ihnen verfolgen wir weiter. Wir können sie sogar mit unserer Vorstellungskraft verstärken. Dafür malen wir uns intensiv aus, wie schön es ist, wenn wir unser Ziel erreicht haben.

Aber auch negatives Denken und Fühlen hat einen Sinn: Machen wir uns beispielsweise Sorgen, so suchen wir nach Lösungen. Sollten wir Angst bekommen, ergreifen wir Vorsichtsmaßnahmen. Die belastenden Gedanken und Gefühle blockieren uns jedoch, wenn wir sie ständig wiederholen und anheizen und uns in ihnen verlieren. Dann sollten wir sie besser aufgeben, sie „loslassen“.

Dafür halten wir uns vor Augen, dass sie uns nicht mehr weiterhelfen. Wieviel Ärger könnten wir uns etwa ersparen, wenn wir nicht mehr von einem Partner Pünktlichkeit erwarten, der dazu beim besten Willen nicht in der Lage ist?

Wir können uns auch vor Augen halten, dass sich alles wandelt, selbst Gefühle. Sie sind schließlich die chemische Verbindung einiger Hormone, die wie Nahrung allmählich vom Körper verzehrt werden.

Übungen

„Es denkt“

Achten Sie sich immer wieder darauf, welche Gedanken Ihnen gerade durch den Kopf schießen. Sie werden bemerken, dass Sie ständig von einem Hintergrundrauschen an Gedanken umgeben sind. Formulieren Sie dabei nicht, dass Sie es sind, der die Gedanken hat. Sagen Sie stattdessen „Es denkt“ oder „Da denkt etwas“. Wählen Sie dann aus, mit welchem dieser Gedanken Sie sich jetzt, später oder garnicht beschäftigen wollen. Denken Sie auch bewusst an etwas ganz Anderes, Schöneres.

Gefühle beobachten

Was empfinden Sie gerade? Konzentrieren Sie sich auf dieses Gefühl. Versuchen Sie, es für fünf bis zehn Minuten zu beobachten. Dabei können Sie es in einem Satz beschreiben, zum Beispiel: „Da ist Ärger“. Sagen oder denken Sie den Satz mit jedem Ein- und Ausatmen. Empfohlen wird die Übung ein- oder mehrmals täglich. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, so kehren Sie immer wieder zu Ihrer Übung zurück.

Anzeige

Was wir über Shaolin berichten, stammt stark verkürzt aus dem anschaulichen und alltagstauglichen Buch von **Dr. Thomas Späth und Shi Yan Bao: Shaolin - Das Geheimnis der inneren Stärke, Gräfe und Unzer Verlag, München, 2. Auflage 2011, 160 Seiten, 14,99 €.** Es bietet praktische Lebenshilfe und viele einleuchtende Übungen.

Hinweise zu unseren Berichten:

Haben Ihnen unsere Artikel gefallen und geholfen? Bitte schreiben Sie uns Ihre Meinung und Wünsche, unter www.lebensfreude-verlag.de oder info@lebensfreude-verlag.de.

Wir glauben und hoffen, dass Sie von unseren Berichten profitieren. Bitte beachten Sie aber, dass die Ausführungen weder psychotherapeutische Beratung noch Ärzte und Heilpraktiker ersetzen können. Sie sollten solche Hilfe beanspruchen, falls Sie beispielsweise durch Gefühle überwältigt werden oder Beschwerden haben. Das gilt vor allem bei Beschwerden, die ernsthaft sind oder länger andauern. **Wir, der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude, übernehmen keine Garantie und schließen eine Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.**

Shaolin-Leitsätze 4 bis 6

Wertschätzen

Innere Stärke gewinnen wir, indem wir uns, unseren Körper und die Anderen achten.

Verantwortung übernehmen:

Wie entsteht **Selbstbewusstsein**? Indem wir Verantwortung übernehmen für uns und unsere Mitmenschen.

Hierfür können wir nutzen, was wir zu den ersten drei Shaolin-Leitsätze gelernt haben: Wir akzeptieren Schwächen und konzentrieren uns auf das Positive an uns und anderen. Wir machen uns von äußeren Einflüssen unabhängiger, indem wir unsere Reaktionen steuern. Unsere Ziele streben wir zwar mit unseren ganzen (Vorstellungs-) Kraft an. Doch wir wollen nicht von ihnen abhängig werden. Deswegen sind wir bereit, andere Ergebnisse zu akzeptieren und Kompromisse einzugehen.

Um etwas zu erreichen, brauchen wir auch **Selbstdisziplin**. Wie schaffen wir es, Vorsätze umzusetzen?

Zuerst stellen wir uns die gewünschten Ergebnisse vor. Dann überlegen wir, wie wir Hindernisse umgehen können. Unser Projekt setzen wir zunächst nur für eine bestimmte Probezeit um. Danach können wir seine Wirkungen beurteilen und es fortsetzen oder beenden. Außerdem informieren wir unsere Umgebung über das Vorhaben. Schließlich belohnen wir uns immer wieder, wenn wir Vorsätze befolgt haben.

Den Körper achten:

Innere Stärke gewinnen wir auch, indem wir auf unseren **Körper** achten: Eine aufrechte Haltung macht selbstbewusster. Bewegung baut belastende Gefühle ab. Wenn wir entspannt und tief durchatmen, verflüchtigen sich negative Empfindungen und es entstehen positive Gefühle.

Wichtig sind ausreichend Erholung und Schlaf sowie ausgewogenes Essen und Trinken. Bei solchen Tätigkeiten sollten wir nichts anderes tun, sondern uns ganz auf sie konzentrieren. Zum Beispiel essen wir dann, ohne fernzusehen. Vielmehr achten wir darauf, was wir verzehren, wie es schmeckt und was wir dabei spüren. Körperempfindungen können wir - wie jedes Gefühl - genau wahrnehmen, ohne Wertung annehmen und dann leichter loslassen. So werden selbst Schmerzen etwas erträglicher.

Die Mitmenschen achten:

Konflikte mit unseren Mitmenschen lassen sich nicht vermeiden. Es hilft nichts, wenn wir ständig nachgeben. Erstrebenswert ist dagegen eine Lösung, mit der es uns und möglichst auch den Anderen gut geht.

Bei Konflikten liegt die Ursache stets in unterschiedlichen Erwartungen. Wir hinterfragen also zunächst unsere eigenen Einstellungen. Wir können sie dem Gegenüber auch mitteilen, aber ohne Schuldzuweisungen, sondern in reinen „Ich-Botschaften“. So erklären wir unserem unpünktlichen Partner lediglich unsere Stimmung: „Ich bin etwas genervt, weil ich Dich um 14 Uhr erwartet hatte.“

Dann halten wir uns vor Augen, dass wir unsere Einstellungen einem anderen Menschen nicht einfach überstülpen können. Wir respektieren es, wenn er abweichende Wertvorstellungen hat. Um diese kennen zu lernen, beobachten wir ihn oder fragen nach seiner Meinung.

Anschließend entscheiden wir uns, ob wir unsere eigenen entgegenstehenden Erwartungen beibehalten oder aufgeben wollen. Das Loslassen fällt uns leichter, wenn wir uns daran erinnern, wie stark sich unsere Einstellungen in den letzten Jahren und Jahrzehnten verändert haben.

Bleiben wir jedoch bei unserem Ziel, so verfolgen wir es konsequent, aber respektvoll. Wir verhalten uns wie das Wasser. Weich und geschmeidig bahnt es sich geduldig und beharrlich seinen Weg, nach dem Motto: „Steter Tropfen höhlt den Stein.“

=Missel=

Zurücklehnen, erleben, genießen!

Urlaubsreisen · Wander- und Radreisen · Musikreisen · Tagesreisen

Unsere beliebten Urlaubsreisen

07.-09.06.	Rheinland: Limburg-Königswinter-Köln-Bonn	HP €	299
21.-23.06.	Aus Böhmen kommt die Musik	HP €	295
04.-06.07.	Berner Oberland - Jungfrau Region	HP €	365
20.-21.07.	Flachauer Musistadl und Alm Frühschoppen	HP €	173
08.-12.08.	Schönste Inseln der Ostseeküste	HP €	585
15.-19.08.	Donau mit Bus u. Schiff Passau-Linz-Wien	HP €	589
20.-22.08.	Opernfestspiele Arena di Verona „Nabucco“	ÜF €	310

Unsere schönsten Radreisen

01.06. (Sa)	Blütenpracht am Bodensee	€	40
14.07. (So)	City-Radreise: München	€	46
18.-21.07.	Reizvolles Chiemgau	HP €	362

Unsere beliebten Tagesreisen

06.06. (Do)	Mode-Werke-Betz u. Gartenschau Sigmaringen	€	38
22.06. (Sa)	Regensburg erleben	€	59
29.06. (Sa)	Erlebnisrundfahrt Appenzeller Land	€	68
30.06. (So)	Spitzingsee und Wendelstein	€	57
06.07. (Sa)	Mit der Arosa Bahn in die Schweizer Bergwelt	€	74
20.07. (Sa)	Berg-Erlebnis Zugspitze	€	81
21.07. (So)	Tiroler Passionsspiele in Erl (inkl Karte PK 1)	€	79
27.07. (Sa)	Weiß-Blau: Ammersee und Andechs	€	49
15.08. (Do)	Mit der Rhätischen Bahn nach Davos	€	99

Omnibus Missel · Ulm-Eggingen · Telefon 07305 7349 · www.missel-reisen.de

Übungen

Meditation

Setzen Sie sich an einem ruhigen Ort möglichst aufrecht und entspannt hin. Sagen Sie mehrmals Sätze wie „Möge ich glücklich sein“ oder „Möge ich leicht und unbeschwert durch mein Leben gehen“. Wählen Sie nun zwei bis drei dieser Sätze aus, weil sie Ihnen besonders zusagen. Wiederholen Sie künftig die ausgewählten Sätze regelmäßig, ungefähr zehn Minuten täglich.

Das Gute sehen

Welche alltägliche Situation haben Sie heute negativ bewertet? Wie hätten Sie sie positiv sehen können? Welche guten Eigenschaften haben Ihr Partner oder Ihr Arbeitskollege etc.? Sammeln und notieren Sie möglichst viele „Pluspunkte“.

Alltagseinstellungen

Begegnen Sie Ihrer Umgebung jeden Tag mindestens einmal mit einer Einstellung, die besonders dankbar, unkompliziert, großzügig, mitfühlend, humorvoll oder gelassen ist. Seien Sie an beispielsweise einem Tag dankbar für eine Selbstverständlichkeit, etwa für das Mittagessen. Geben Sie an einem anderen Tag ein üppiges Trinkgeld..... Loben Sie sich stets, wenn Sie eine der sechs hilfreichen Einstellungen bewiesen haben.

Impressum Lebensfreude
Herausgeber und Verlag, verantwortlich für Anzeigen und Redaktion: Lebensfreude-Verlag Dr. Helmut Schomaker (hs), Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden, www.lebensfreude-verlag.de, info@lebensfreude-verlag.de, 0173 31 88 511.
Erscheinungsweise: monatlich.
Druck: DHW Druckhaus Waiblingen Remstalbote GmbH.
Für die Herstellung wird Recycling-Papier verwendet.

Beiträge und Fotos, auch auszugsweise, dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden. Der Verlag, der Herausgeber und die Autoren der Lebensfreude haften nur bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit und schließen ansonsten jegliche Haftung für Personen-, Sach- und/oder Vermögensschäden aus.

Shaolin-Leitsätze 7 und 8

Jetzt gelassen leben

1977 wollte ein Missionar den brasilianischen Indianerstamm der Pirahã bekehren. Sie kannten weder Vergangenheit noch Zukunft. Sie dachten nur in der Gegenwart ... und waren sehr glücklich. Nach einiger Zeit hatten sie den Missionar bekehrt.

Mit **Gelassenheit** können wir hektische und schwierige Situationen entspannter hinnehmen und mit ruhigem Kopf besser lösen.

Gelassener werden wir, wenn wir uns zunächst zwei Grundsätze vor Augen halten: Alles verändert sich, und alles hängt miteinander zusammen!

1. Sobald wir Veränderungen akzeptieren, müssen wir nicht mehr panisch am Bestehenden festhalten. Wir können in Ruhe aus den neuen Bedingungen das Beste machen. Und wir bleiben jünger. Denn unser Gehirn altert umso schneller, je mehr es sich mit der Vergangenheit beschäftigt.

2. Erkennen wir außerdem, dass alles mit allem verbunden ist, so kreisen unsere Gedanken nicht nur um das eigene Schicksal. Vielmehr sehen wir uns als Teil eines größeren Ganzen.

Zur Gelassenheit gehört es, seine **Zeit** für das Wesentliche zu nutzen.

Dafür sollten wir zwar planen, aber uns nicht bis zur letzten Minute verplanen. Vielmehr benötigen wir Erholungsphasen und Puffer für Unvorhergesehenes.

Die Zeit nutzen wir umso besser, je mehr wir unsere Aktivitäten auf den dafür geeigneten Moment legen. Anspruchsvolle Tätigkeiten beispielsweise erledigt der Frühaufsteher am besten morgens und die Nachteule sinnvollerweise abends.

Freiräume gewinnen wir, indem wir Ablenkungen vermeiden, unnötige Verpflichtungen abbauen und uns nicht ständig mit belastenden Gedanken und Gefühlen beschäftigen.

Bild: Ute Schomaker

Stattdessen konzentrieren wir uns auf das Wesentliche. Dafür setzen wir klare und realistische Ziele. Diese unterteilen wir in einzelne Zwischenziele. Wir bleiben aber ergebnisoffen, das heißt, wir sind bereit, die Ziele zu aktualisieren, zu ändern oder gar aufzugeben.

Wir alle müssen für die Zukunft planen und aus der Vergangenheit lernen. Das vorwärts- oder rückwärtsgerichtete Denken hat also durchaus seinen Nutzen. Doch wir können darauf achten, dass wir nicht ständig in der Vergangenheit verharren oder unser Leben stets in die Zukunft verschieben. Vielmehr richten wir die Aufmerksamkeit auf den Zeitpunkt, in dem das Leben stattfindet, nämlich auf die Gegenwart.

Wie können wir besser im **Hier und Jetzt** leben?

Zum ersten erledigen wir Versäumnisse der Vergangenheit und Arbeiten, die wir vor uns her schieben. Dadurch wird unser Kopf frei.

Zum zweiten widmen wir uns der momentan anstehenden Aufgabe mit voller Hingebungskraft zum Wohle aller Beteiligten. Dabei achten wir darauf, was wir gerade denken und fühlen.

Zum dritten begegnen wir schwierigen Situationen und Krisen so, wie wir es in den vorhergehenden Leitsätzen gelernt haben: Wir verdrängen unseren Kummer nicht, sondern beobachten ihn, nehmen ihn an und lassen ihn los. Dabei halten wir uns vor Augen, dass sich alles ändert, selbst unser Schmerz.

Und wir können die Vorstellungskraft nutzen, um bewusst an etwas Schöneres zu denken oder um die Chancen in der Krise zu finden.

Wir können uns auch eine besonders schlimme Lage vorstellen, etwa dass wir tot wären. Erscheint uns demgegenüber das aktuelle Problem immer noch so wichtig?

Oder gibt es Wesentlicheres im Leben?

Übungen

Mehr Zeit für das Wesentliche

Schreiben Sie alle Tätigkeiten auf, die Ihnen belanglos, unnütz etc. erscheinen. Entscheiden Sie sich dann, probeweise in den kommenden drei Wochen auf eine dieser „Zeitverschwendungen“ zu verzichten. Wählen Sie danach alle drei Wochen aus der Liste eine weitere Aktivität aus, die sie zunächst testweise weglassen.

Innehalten

Machen Sie immer wieder eine kurze Pause, vor allem, wenn sich ein Konflikt anbahnt. Atmen Sie dabei viermal tief durch und beobachten Sie sich selbst: Was tun Sie gerade, was denken Sie, und wie fühlen Sie sich?

Ihre Grabrede

Schreiben Sie Ihre Grabrede, auch wenn Sie noch quicklebendig sind. Halten Sie fest, wie Sie in Erinnerung bleiben wollen. Mit Ihrem Kontostand oder mit einer guten Art, anderen Menschen zu begegnen? Stimmt Ihr Nachruf mit der Realität überein? Wie können Sie dem geschilderten Ideal näher kommen?

Haben Sie ein Ziel erreicht, etwas Schönes erlebt, ein Jubiläum gefeiert? Teilen Sie es uns mit unter www.lebensfreude-verlag.de oder info@lebensfreude-verlag.de oder rufen Sie an: 0173 31 88 511. Wir berichten gerne über Erfreuliches.

AUF DEN PUNKT SCHMERZFREI!

Schmerz ist kein Schicksal, das Sie ertragen müssen.

- Die neuartige LNB SCHMERZTHERAPIE kann in über 90 % der Schmerzzustände besonders schnell und sicher die Tür zu einem schmerzfreien Leben öffnen*
- Auch bei „austherapierten“ Fällen.
- Ohne Medikamente, ohne Operationen, ganz natürlich!

Sprechen Sie mit uns – wir informieren Sie gerne ausführlich.

*LNB Anwendungsstudie 2009 – 2012, 3.194 Schmerzverläufe

www.liebscher-bracht.de

Roland Liebscher-Bracht, Begründer der LNB SCHMERZTHERAPIE

LNB SCHMERZTHERAPIE nach Liebscher & Bracht

ZERTIFIZIERT bis 2014

Naturheilpraxis Claus Anton Mayer
Neue Strasse 91
89073 Ulm
Tel: 0731 92 13 447

http://www.heilpraktiker-mayer.de

Ein Mädchen aus Ulm besiegt Mobbing

Zähne zeigen

Über Mobbing wird viel berichtet, über das Leid der Opfer und über die schwierigen Versuche, die Täter zu Mitgefühl zu bewegen. Es gibt aber ein anderes, wirksames Hilfsmittel: Selbstverteidigungstraining.

hs. Die siebenjährige Lara aus Ulm wird von Schulkameraden ständig gehänselt und drangsaliert. Sie wird von Tag zu Tag ängstlicher und verschlossener. Der Opa kann das nicht mehr mit ansehen. Er bringt seine Enkelin in das Kampfkunstzentrum Hipp in Ulm und meldet sie dort zum Anfängertraining an.

Einmal pro Woche für eine Stunde übt Lara nun seit zwei Jahren Selbstverteidigungstechniken des Taekwon-Do. Taekwon-Do ist ein koreanischer Kampfsport, bei dem man vor allem Fauststöße und Fußtritte einsetzt. Eingeflochten in den Unterricht sind gymnastische und akrobatische Übungen. Lara wird so beweglicher und aufrechter. Ihr früher immer zu Boden gesenkter Blick wandert nach oben, sie sieht ihrem Gegenüber in die Augen.

Lara lernt, dass sie einem Angreifer zunächst laut sagen muss: „Laß mich!“. Das soll sie so laut als möglich sagen, damit viele andere Personen es hören. So hat sie später genug Zeugen dafür, dass sie sich nur verteidigen wollte. Lara lernt außerdem, dass sie einem Angreifer die Zähne zeigen soll. Denn wer die Zähne hinter den Lippen versteckt, bekundet Angst. Wer die Zähne aber mit einem breiten Löwenlächeln präsentiert, hat keine Furcht. Und Lara braucht keine Angst mehr zu haben, denn sie hat mittlerweile viele Abwehrtechniken parat. Dabei hat sie auch gelernt, dass der Kampf sofort zu Ende ist, wenn der Angreifer zurückweicht, wenn er von ihr ablässt. Sie soll sich nämlich nur verteidigen und nicht selbst zum Angreifer werden.

Doch zum Kampf kommt es schon lange nicht mehr. Bereits nach vier Wochen Training wurde sie in der Schule weniger geärgert und gehänselt. Einmal musste sie einen Jungen mit der eingeübten „Laß mich“-Technik wegstoßen. Schon seit einiger Zeit wird Lara überhaupt nicht mehr gemobbt.

Täter brauchen nämlich Opfer, und Lara ist längst kein Opfer mehr.

Abwehr-techniken

„Laß mich in Ruhe!“

Der Angreifer fasst Dich an beiden Schultern. Du schlägst mit der rechten Handinnenfläche von innen gegen seine Hand an Deiner linken Schulter und rufst laut: „Laß“. Dann schlägst Du mit Deiner linken Hand von innen seine Hand an Deiner rechten Schulter weg und rufst: „mich“. Dann stößt Du den Angreifer mit beiden Händen gegen die Brust, so dass er nach hinten zurückweicht. Dabei rufst Du laut: „in Ruhe!“.

Kreisel

Der Angreifer fasst Dich an beiden Schultern. Du hebst beide Arme hoch und drehst Dich wie ein Kreisel im Kreis. Dabei rufst Du laut: „Laß mich los“. Wenn Du dem Angreifer wieder gegenüber stehst, fährst Du wie eine Katze mit der Hand von oben nach unten über sein Gesicht. Anschließend trittst Du mit dem Fuß gegen sein Schienenbein oder sein Knie und gehst weg.

Riesenrad

Der Angreifer fasst Dich an einer Schulter. Du drehst Deinen Arm an dieser Schulter mehrmals wie ein Riesenrad. Du drehst ihn also nach unten, hinten, oben und wieder nach vorne. Das machst Du solange, bis der Angreifer loslässt. Dabei rufst Du laut: „Laß mich los!“. Dann trittst Du den Angreifer gegen das Schienenbein oder das Knie und gehst weg.

Noah, 11 Jahre, schon Grüngurt, trainiert seit Oktober 2010 bei Hipp Kampfkunst.

Lea, 6 Jahre, seit einem Monat dabei, mit Lehrer Daniel Hipp, 30 Jahre, Schwarzgurt, 3. DAN.

Lorenz, 7 Jahre, und Vater Michael, 35 Jahre, beide Gelbgurt, begannen im Dezember 2012.

Die gelenkige Julia, 9 Jahre, ist seit Oktober 2012 bei Hipp und hat den Gelbgurt.

Erfreuliches

Dr. Peter-Biebl-Park wird fertiggestellt

hs. Im August will Neu-Ulm damit beginnen, den letzten Teil des Parks fertig zu stellen. Damit wird die Verbindung - die „grüne Brücke“ - zwischen den vier Neu-Ulmer Stadtparks fortgeführt bis ins Naherholungsgebiet Ludwigsfeld.

SchmerzfreiWochen

hs. Was machen wir, wenn wir jemanden warnen wollen? Wir machen uns bemerkbar, beispielsweise durch einen Schrei. Was macht der Körper, wenn er uns vor Schäden warnen und schützen will? Er macht sich bemerkbar. Wie? Durch Schmerzen.

Auf diesem Verständnis von Schmerz beruht die „LNB Schmerztherapie“. Entwickelt wurde sie von der Ärztin Petra Bracht und dem WingTsun-Kampfkunstmeister Roland Liebscher-Bracht. Bei dieser wirksamen Behandlungsmethode sucht man nach den Stellen, an denen sich der Körper verspannt, um „Alarm-Schmerzen“ zu erzeugen. Diese Schmerzpunkte werden dann gedrückt. Damit wird - ähnlich wie durch eine Lesebestätigung auf eine Email - dem Körper signalisiert, dass sein Warnsignal angekommen ist. Er entspannt sich wieder und wird schmerzfrei. Der Patient kann nun erleichtert dem eigentlichen Mißstand, auf den ihn der Schmerz hinweisen sollte, Abhilfe schaffen. Er kann sich beispielsweise mehr bewegen oder Dehnungsübungen machen.

Das geht in der Gruppe viel leichter. Deswegen gibt es in Ulm vom 13.-17.9.2013 oder vom 3.-7.1.2014 die „SchmerzfreiWochen“. An diesen fünf Tagen werden nicht nur Schmerzen „weggedrückt“, sondern auch zwölf „Schmerzfrei-Dehnungsübungen“ geübt.

SchmerzfreiWochen gibt es außerdem in Oberstdorf im Allgäu: vom 9.-14.8. oder vom 23.-27.11.2013. Auskünfte gibt die Naturheilpraxis Claus A. Mayer, 0731 92 13 447, www.heilpraktiker-mayer.de.

Esoterik-Naturamesse, Friedrichshafen

hs. Wollen Sie lernen, wie man hypnotisiert? Interessieren Sie sich für Naturheilverfahren, Energiearbeit, Ünerklärliches? Über 40 kostenlose Vorträge und viele Aussteller gibt es vom 31.5.-2.6. im Graf Zeppelin Haus am Bodensee. Infos: 08382 2776082, www.eso-naturamesse.com.

Lebensfreude

Wollen Sie auch zu den Botschaftern guter Nachrichten gehören?

Wir freuen uns auf Sie als

Mitarbeiter/in zur Büro- und Verkaufsunterstützung auf 450 EURO-Basis

Lebensfreude-Verlag
Dr. Helmut Schomaker
Hinterfeld 3, 88483 Burgrieden-Bühl, 0173 31 88 511
info@lebensfreude-verlag.de

Schilderung einer überraschenden Heilung

Allergiefrei nach drei Telefonsitzungen

Der 53 jährige Dr. Helmut Schomaker aus Burgrieden-Bühl leidet seit seiner Geburt an Glutenunverträglichkeit. Bei dieser Krankheit kann man keinerlei Getreide essen, also kein normales Brot, keine Spätzle und keine Pizza. Bier ist auch tabu. Die Hoffnung auf Heilung hat Schomaker längst aufgegeben. Da lernt er einen Schamanen kennen. Dieser Schamane befreit ihn von seiner Krankheit: Durch drei Telefonsitzungen.

Dr. Helmut Schomaker schildert, wie ihm geschah:

Als Baby wäre ich beinahe verhungert. Denn ich behielt feste Nahrung nicht bei mir, geschweige denn, dass ich sie irgendwie verwertet hätte. Meine besorgten Eltern eilten von Arzt zu Arzt, bis sie bei einem Spezialisten erfuhren, dass ihr Sohn an einer ganz neuartigen Krankheit leidet. Sie wird „Zoöliakie“ oder „Sprue“ genannt. Sie hatte zur Folge, dass ich das Klebemittel im Getreide, das sogenannte „Gluten“, nicht vertrug. Die Diagnose klingt recht kompliziert, das Ergebnis war ganz einfach: Ich durfte keinerlei Getreide essen. Verboten waren für mich seitdem Brezeln, Brötchen, Teigwaren, normal gebundene Soßen und einfach alles, was besonders lecker aussah. Meine Mutter gab sich viel Mühe, mich zu entschädigen. Sie kochte und buck für mich mit einer Mais- und Kartoffelmehlmischung Brot und Kuchen.

Es bestand die vage Aussicht, dass die Glutenunverträglichkeit nach der Pubertät verschwindet. Um das zu testen, wählte ich mir ungeschickterweise einen einwöchigen Parisurlaub aus. Der Erfolg war umwerfend: Ich lag mehrere Tage in einem heruntergekommenen Dachzimmer, ständig in Bereitschaft, um über den Hausflur in ein noch heruntergekommeres WC zu eilen. Auch spätere Tests hatten dieselbe durchschlagende Wirkung. So akzeptierte ich endgültig mein Schicksal.

Bis ich - eigentlich aus reiner Neugier - vor anderthalb Jahren in einem Vortrag eines Schamanen saß. Er schilderte zu Beginn, wie er als ausgebildeter Ingenieur zum Schamanismus gekommen sei. Er habe fast 40 Jahre an Heuschnupfen und Astma gelitten, niemand habe ihn heilen können. Dann habe er zufällig von einen Schamanen gehört, der solche Fälle bearbeite. Dieser habe ihn in einer Telefonsitzung von seinen Beschwerden befreit. Ich fragte, ob dieselbe Methode auch bei meiner Krankheit funktionieren könnte. Er bejahte.

Was tat ich daraufhin? Erstmal nichts. Denn warum sollte ich einen Zustand ändern, an den ich mich längst gewöhnt hatte? So vergingen einige Monate, bis ich eine Bekannte traf, die ebenfalls an Glutenunverträglichkeit erkrankt war. Ich wollte ihr schon diesen Schamanen empfehlen. Doch da fragte ich mich, wie ich Anderen zu etwas raten kann, was ich mich selbst nicht traue. Kurz darauf vereinbarte ich Behandlungstermine.

Ich hatte erwartet, dafür eine Odysee zu diesem Schamanen in das ferne Bonn antreten zu müssen. Dem war nicht so. Ich mußte nur zur vereinbarten Uhrzeit an meinem Telefon sitzen. Der Schamane rief mich an. Er bat mich, an meine Krankheit zu denken und mir die damit verbundenen Gefühle in Erinnerung zu holen. Dann mußte ich ins Telefon pusten. Anschließend sollte ich für eine Stunde mich entspannen, also nichts tun, was mich ablenkt. Das ließ ich mir nicht zweimal sagen. Ich legte mich hin und schlief sofort ein. Nach etwa einer Stunde klingelte mich das Telefon aus dem Schlaf. Der Schamane war am Apparat. Er schilderte mir Bilder, die er in einer Art von Traumreise gesehen hatte. Manche dieser Bilder kamen mir sehr bekannt vor. Sie drückten meine früheren Empfindungen und Erlebnisse aus, von denen ich dem Schamanen garnichts erzählt hatte. Außerdem hatte er „Glaubenssätze“ gesehen oder gehört, also Sätze, die wohl meine bisherigen Einstellungen ausdrückten. Auch sie waren recht zutreffend. Die belastenden Bilder und Glaubenssätze hat der Schamane dann - wie er sagte - „ins Nichts geschickt“ und durch positive Bilder und Sätze ersetzt. So wurde ich in drei Telefonterminen behandelt. Dann war die Behandlung abgeschlossen.

Und danach? Danach tat ich erstmal garnichts. Ich fürchtete, die Umstellung könne wieder mißlingen und mich für mehrere Tage ans Bett fesseln. Außerdem wollte ich nicht aller Welt verkünden, dass ausgerechnet ich mich von einem Schamanen hatte behandeln lassen. Meine Scheu verwunderte jedoch diejenigen, die von meiner Behandlung wußten. Sie hatten erwartet, dass ich sofort die nächste Konditorei stürme. Ihnen erklärte ich, dass ich eine solche Umstellung planmäßig durch ärztliche Untersuchungen davor und danach begleiten wolle. Die Erklärung wirkte sehr einleuchtend. Nur für meine Frau nicht. Sie bezweifelte, dass ich jemals in den nächsten hundert Jahren freiwillig zu einer ärztlichen Untersuchung gehe.

Meine Frau hatte natürlich recht: Ich würde vermutlich jetzt noch die baldige Untersuchung ankündigen und mein altes Mais-Kartofelbrot essen, wenn nicht, ja wenn nicht ... ich mich irgendwann verrechnet hätte. Meine Spezialbrotvorräte waren weg und der Termin für eine neue Lieferung war erst in einigen Tagen. Der Weg ins nächste Reformhaus war mir zu weit. Also aß ich - erstmals und seitdem immer - normales Brot.

Das war vor vier Monaten. Und was tat sich seitdem? Keine durchschlagenden Wirkungen zwingen mich zu einem Pendelverkehr zwischen Bett und WC. Ich lebe noch und fühle mich weder gesünder noch ungesünder als bisher. Aber ich habe als 53 jähriger Schwabe zum ersten Mal in meinem Leben Linsen und Spätzle gegessen, Brezeln verzehrt und Maultaschen genossen.

Gesund leben durch Organfunktion-Regulation

Leiden Sie an folgenden Krankheiten?

- ◊ Hoher Blutdruck, Durchblutungsstörungen o.a. Bluterkrankungen
- ◊ Burnoutsyndrome, Bakterien, Pilze und Viren
- ◊ Funktionsstörungen der Leber durch verschiedenste Krankheiten
- ◊ Erschöpfungszustände, Erkrankungen der Schilddrüse
- ◊ Allergien sämtlicher Art , Borreliose, Arthrose u. a.

Mit einem Tropfen Vital-Blut, den wir uns in 1.700-facher Vergrößerung unter dem Dunkelfeld-Mikroskop ansehen, erkennen wir Ihre Belastungen, die zur Erkrankung führen können.
Durch die Ozon-Sanum-Therapie nach Prof. Dr. Enderlein könnten Sie die Gesundheit wieder erlangen.

Naturheilpraxis SURACE

Naturheilpraxis Surace
Nelly-Sachs-Str. 6 – 89134 Blaustein
Tel. 0731 950 11 09
praxis@naturheilpraxis-surace.de
www.naturheilpraxis-surace.de

Schamane

Was ist das?

Allein der Eintrag zum Schamanismus umfasst in Wikipedia 42 Seiten. Darin wird ein Schamane - vereinfacht ausgedrückt - beschrieben als ein Mensch, der sich durch Vorstellungskraft, Träume, Ekstasetechiken etc. in Zustände und Bereiche begibt, welche wir uns mit Physik und anderen Naturwissenschaften nicht mehr erklären können. Erreichen will der Schamane damit Ziele, die für seine Gemeinschaft oder für einzelne Hilfesuchenden nützlich sind.

Was tut er?

Nach unserem Verständnis arbeitet der Schamane - wie andere Lehren auch - mit alten Weisheiten, die

allmählich wieder bekannt werden und mittlerweile sogar in guten Managerseminaren auftauchen. So nutzt er die Erkenntnis, dass sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen. Er gibt Hinweise, wie wir dank einer positiven Einstellung mit der Umwelt besser klar kommen und mehr erreichen können. Er arbeitet mit der Vorstellungskraft und damit, dass der „Glaube Berge versetzen kann“. Letztlich vermittelt er mehr gesunden Menschenverstand. Daneben hilft der Schamane - wie bei der geschilderten Allergiebehandlung - über Methoden, die sich mit unserem herkömmlichem Wissen nicht nachvollziehen lassen.

Wo gibt es ihn?

Betrieben wurde Schamanismus von Naturvölkern. Mittlerweile wenden ihn immer mehr Menschen auf unser modernes Leben an, auch im Raum Ulm.

Erklärung einer überraschenden Heilung

Gesetz der Resonanz

Ein Schamane behandelt einen 53jährigen Mann, der seit seiner Geburt kein Getreidemehl essen darf. Nach drei Telefonsitzungen ißt der Patient beschwerdefrei Getreideprodukte aller Art. Der Schamane heißt Thomas Fink. Er kommt aus Remagen bei Bonn und ist ab und zu im Raum Ulm tätig.

Dr. Helmut Schomaker hat Thomas Fink befragt:

Du bist von Beruf Schamane?

Ja, Schamane ist vielleicht ein bißchen übertrieben, aber ich bin schamanisch tätig.

Was macht ein Schamane?

Wer schamanisch arbeitet, ist darauf bedacht, dass alles miteinander im Einklang steht, dass der Mensch zu dem wird oder werden kann, was er eigentlich sein soll.

Was bedeutet das konkret?

Der Schamane arbeitet mit dem Gesetz der Resonanz. Wenn jemand gesundheitliche Probleme oder Schwierigkeiten im persönlichen Umfeld hat, dann wirkt das Gesetz der Resonanz. Es besagt: Was in mir selbst nicht stimmt, zeigt sich in körperlichen Symptomen, etwa in Krankheiten oder Allergien. Oder es zeigt sich in meinem Lebensumständen. Wenn ich beispielsweise Geld ablehne, es nicht mag oder reiche Leute nicht mag. Dann habe ich auch eine Resonanz in mir, die sagt, „ich will kein Geld!“. Also werde ich immer wieder an den Punkt kommen, dass ich Geld angehäuft habe, und plötzlich ist es wieder weg.

Es kommen Leute zu Dir, die haben zum Beispiel eine bestimmte Allergie oder nie Geld. Wie läuft so eine Behandlung ab?

Es findet ein Gespräch statt zu dem Problem des Klienten, nehmen wir als Beispiel eine Allergie. Sie ist ja nur Ausdruck des Körpers dafür, dass mit dem Klienten etwas nicht im Reinen ist. Sein Körper sendet sie als Hilfesignal aus. Dahinter steckt irgendein anderes Thema.

Es ist für mich nicht wichtig, dass ich dieses eigentliche Thema kenne. Wichtig ist für mich, dass der Klient ein Gefühl für sein Problem, für die Allergie, entwickelt. Dieses Gefühl ist für mich der Hebel, um damit arbeiten zu können. In meiner Arbeit sehe ich - wenn ich mich runterfahren kann in eine Art von meditativem Zustand - in den Energiefeldern des Menschen, wo die Ursachen der Allergie liegen. Diese Ursachen kann ich nach und nach bereinigen. Das heißt, es zeigen sich mir Bilder oder Szenen. Und die bringe ich in Frieden oder löse sie auf. Und dadurch, dass sich in dem Klienten etwas verändert, dass in seinem Energiebereich etwas nicht mehr vorhanden ist, hat er dem Gesetz der Resonanz folgend auch im Außenbereich nicht mehr die Antworten, die er bisher bekommen hat. Es kommen neue Lebensumstände.

Was hast Du auf diese Weise schon behandelt?

Allergien - ein häufiges Thema -, Ängste, Phobien.

Anzeige

Lebe Deine Einzigartigkeit!
Erfüllung, Glück und Heilsein
Liebevoll lösen wir gemeinsam:
- Blockaden
- alte Glaubenssätze
- Verstrickungen
Einzelsitzungen und Workshops

IMPULS²
Herbert Zeller
Multidimensionaler Lebenscoach
www.impulsquadrat.com
Tel. 0731 175 66 86

Du hast Allergien geheilt? Mit wieviel Sitzungen?

Bei einer Glutenunverträglichkeit waren es meist drei Sitzungen. Bei Heuschnupfen waren es mal eine, mal zwei, mal drei.

Du hilfst auch bei Ängsten?

Einmal hatte eine Frau Flugangst. Nach unserer ersten Sitzung hat sich in der Familie viel verändert. Die Tochter hatte plötzlich ein harmonischeres Verhältnis zu ihr, der ganze Familienkreis wurde harmonischer.

Nach der zweiten Sitzung ist die Frau tatsächlich schon mal in einem Vergnügungspark Achterbahn gefahren. Sie konnte dann auch als Beifahrerin im Auto wieder gut mitfahren. Die dritte Sitzung fand gezielt statt, weil die Frau einen Flug geschenkt bekommen hatte. Nach dieser Sitzung bekam ich an einem Samstagmorgen einen Anruf. Die Frau erklärte mir, das wäre der „geilste Flug“ ihres Lebens gewesen. An diesem Beispiel kann man sehen, dass die Wirkung nicht immer sofort bei dem Problem, bei der Angst, einsetzt, sondern dass sich oft vorher andere Dinge, die auch Sorgen machen, gerade rücken.

Foto: Angela Fink

Der Schamane: Thomas Fink

Wie reagieren die Kunden, wenn sie geheilt wurden?

Meistens sehr überrascht. Oft sagen sie, ich hab schon so viel probiert und nichts hat funktioniert, und jetzt ist das Problem plötzlich weg.

Wieviel kostet eine Behandlung?

Die Größenordnung liegt bei etwa 70 EURO.

Man könnte also von einer jahrelang plagenden Allergie für dreimal 70 EURO geheilt werden?

Hoffen wir es. Ich kann es halt nicht garantieren, aber: Ja.

Was ist ...

... Resonanz?

Der Duden nennt mehrere Definitionen: „1.a) (Phys.) durch Schallwellen gleicher Schwingungszahl angeregtes Mitschwingen, Mittönen eines anderen Körpers oder schwingungsfähigen Systems; b) (Musik) Klangverstärkung und -verfeinerung durch Mitschwingung in den Obertönen. 2. Widerhall, Anklang, Verständnis, Wirkung.“

... Glutenunverträglichkeit?

Gluten ist laut Duden der „Eiweißstoff der Getreidekörner, der für die Backfähigkeit des Mehls wichtig ist; Kleber.“ Bei Glutenunverträglichkeit verträgt man kein Gluten. Man darf dann keinerlei Getreide essen, also keinen Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste oder Hafer.

... zu Thomas Fink zu sagen?

Thomas Fink, 51 Jahre, Diplom-Ingenieur, wohnt in Remagen bei Bonn, ist erreichbar unter www.der-klang-der-erde.de. Thomas Fink ist ausgebildeter Diplom-Mental-Coach. Er berät, behandelt und unterrichtet mit seiner Frau Angela Fink in der schamanischen Heilarbeit und in anderen Bereichen. **Das vollständige Interview mit ihm finden Sie auf unserer Homepage www.lebensfreude-verlag.de.**

... unbedingt zu beachten?

Wie Thomas Fink am Schluss seines Interviews betonte: Er kann keine Heilung garantieren oder versprechen.

Geistige Heilung, Energiearbeit und schamanische Arbeit können und sollen auch keinesfalls den Besuch eines Arztes / Heilpraktikers und dessen diagnostische Tätigkeit und Behandlung ersetzen. Ebenso wenig sollten Sie die von Ärzten / Heilpraktikern verschriebenen Medikamente absetzen!

Ankommen im Garten und genießen

Wir verhelfen Ihnen zu Ihrem Wunschgarten, mit unseren Ideen, mit unserer Erfahrung und mit fachgerechter Ausführung.

RASTÄTTER FISCHER

Am Roten Bach 16
89081 Ulm

Tel.: 0731-38 86 084
FAX: 0731-38 86 092

info@rastaetter.biz
www.rastaetter.biz

Leben mit Feng Shui

Ein Ehepaar streitet sich nach „siebenjährigem Krieg“ der baldigen Trennung entgegen. Da besucht sie ein befreundetes Paar, das Feng Shui betreibt. Die Feng Shui-Berater besichtigen das Schlafzimmer und geben zwei Ratschläge: Vor dem Spiegelschrank, der gegenüber dem Bett steht, eine Gardine anbringen und diese nachts zuziehen. Außerdem soll der Ehemann im Bett nicht mehr - von der Kopfseite aus gesehen - rechts liegen, sondern links. Vier Jahre später ist das Ehepaar immer noch zusammen und beteuert, viel weniger zu streiten als früher*.

hs. Was ist Feng Shui, wenn es anscheinend sogar Ehen retten kann? Feng Shui ist eine alte chinesische Harmonielehre. Ihr zufolge durchzieht Lebensenergie, sogenanntes Chi, alle Bereiche: den Menschen, die Landschaft, die Häuser, Wohnungen und Gärten. Feng Shui empfiehlt vor allem, unsere Umgebung so zu gestalten, dass das Chi stetig aber ruhig fließen kann. Es soll sich so gemächlich fortbewegen, wie sich ein unbegradigter Fluß in Windungen durch die Landschaft schlängelt. Wenn es zu schnell durch einen Raum strömt, beispielsweise durch zwei gegenüberliegende Fenster, kann man den Energiefluss durch Vorhänge, Mobile oder Rolläden bremsen. Staut sich das Chi, etwa in unaufgeräumten „Kruschtecken“, kann man es befreien, unter anderem durch Aufräumaktionen. So gibt Feng Shui eine Fülle an Empfehlungen, wie wir mit Raum- und Gartengestaltung unser Wohlbefinden und Wohlergehen fördern können. Wir haben hierzu zwei Feng Shui-Beraterinnen aus der Region befragt.

Ulrike Bahlo, Feng Shui-Beraterin in Elchingen

Anzeige

Was ist Feng Shui?

Der Grundgedanke von Feng Shui ist die Wechselbeziehung zwischen Mensch und Umgebung. Es lehrt uns das Gestalten von Häusern und Landschaften im Einklang mit den Energien der Natur. Dazu gehören die Gebäudeform, die Raumeinteilung, die Farbgebung und die Möblierung.

Man kann damit die Wohnqualität verbessern?

Dafür genügen schon einfache Mittel: Farbe beispielsweise kann einen Raum optisch verkleinern oder vergrößern. Sie belebt ihn, egal ob Sie eine Wand neu streichen oder sich bunte Sofakissen kaufen. Ebenso wichtig sind Pflanzen in der Wohnung, weil sie Raumklima und -akustik positiv beeinflussen.

Was raten Sie als ersten Schritt?

Aufräumen und ausmisten! Die meisten von uns sind Sammler und überfüllen ihre Wohnung. Hier stauen sich die Energien und beeinträchtigen unser Wohlbefinden. Fangen Sie an mit Kleidung, Bildung, Bücher, Dekorationsartikel ... Indem wir unsere Wohnung frei räumen und Sachen ordnen, geschieht das auch mit unseren Gedanken. Wir sind wieder offen für Neues. Besondere Einzelstücke oder jahreszeitliche Dekorationen, die Sie behalten möchten, packen Sie einfach in eine Kiste und tauschen Sie sie in zeitlichen Abständen aus. So kommen diese Objekte auch besser zur Geltung.

Was empfehlen Sie für den Garten?

Der Vorgarten ist die Visitenkarte Ihres Hauses. Wie begrüßen Sie Ihre Besucher? Mit einer Mülltonne oder mit schönen Blumen? Der ideale Weg führt geschwungen zum Haus. Auch der Hauptgarten sollte für Sie ein Ort der Erholung sein. Gestalten Sie sich zwei Sitzplätze. Der Erste als Terasse mit großem Tisch und mehreren Sitzgelegenheiten für Familie und Freunde. Der Zweite sollte versteckt liegen mit einem Liegestuhl oder einer Hängematte zum Lesen oder Ausruhen. Lebendiges Wasser ist im Feng Shui ein wichtiger Bestandteil, weil es gute Energien entstehen lässt. Ein Teich in Ihrem Garten, idealerweise mit einem Bachlauf, ist ein schöner Anblick.

Karin B. Stein, Feng Shui-Expertin in Illerkirchberg

Was bringt Feng Shui?

Feng Shu schafft Wohlbefinden in unserer Umgebung. Unsere Räume werden vitaler, das heißt sie enthalten mehr Lebensenergie. Dadurch werden wir selbst vitaler, kreativer und produktiver.

Es gibt im Feng Shui verschiedene Richtungen, sogenannte „Schulen“?

Wir trennen nicht in Schulen. Feng Shui nutzt verschiedene Prinzipien und Instrumente. Es arbeitet unter anderem mit Farben, Formen - beispielsweise der Räume - und mit dem Kompass, also mit den Himmelsrichtungen. Wir setzen alle Möglichkeiten ein in einer umfassenden, ganzheitlichen Beratung. Damit erzielen wir gute Ergebnisse.

Anzeige

Vitale Räume–Vitale Menschen!

- Ganzheitliche Beratung fürs Geschäft und Privat
- Energetische Analysen mit E-Smog- Messung
- Feng Shui Gartenplanung – Ihr Kraftplatz!
- Feng Shui und Geomantie Seminare

Feng Shui Institut Stein
Bergstraße 21, 89171 Illerkirchberg
Tel. 07346-9205889 www.feng-shui-stein.de

Ein Schwerpunkt Ihrer Arbeit ist es, Gründstücke zu untersuchen?

Grundstücke können unsere Lebensenergie schwächen oder stärken. So finden sich an manchen Orten positive Kraftfelder. Viele Wallfahrtskirchen stehen auf solchen Kraftplätzen. Manchmal ist ein Grundstück aber auch belastet mit Störfeldern, die uns beeinträchtigen. Sie können uns müde oder gar krank machen. Sie können sich nachteilig auf unsere Arbeitsleistung auswirken oder unsere Entscheidungsfähigkeit mindern.

Wie entstehen Störfelder oder Störzonen?

Zum Beispiel durch Wasseradern, durch Spalten oder Verwerfungen in der Erde. Ferner entstehen sie durch starke elektrische Strahlungen, also durch Elektrosmog und Funkbelastungen.

Was mache ich, wenn etwa mein Bett auf einer Wasserader steht oder Elektrosmog ausgesetzt ist?

Sie können ihr Bett umstellen. Wir haben auch Möglichkeiten, es gegen störende Einflüsse abzuschirmen. Außerdem sollten Sie im Schlafzimmer alle überflüssigen Elektrogeräte entfernen. Für Schlaf- und Kinderzimmer empfehlen wir grundsätzlich einen Netzfreischalter. Wird das Licht gelöscht, wird die elektrische Spannung auf ein Minimum reduziert.

kühle Sommerfarben

warme Herbsttöne

Einen Teich in jeden Garten

*Warum die Tipps an das streitende Ehepaar zum Erfolg führten, schildern Thomas Fröhling und Katrin Martin in „Wohnen mit Feng Shui“, Mosaik Verlag München 1997, Seite 12.