



Das *E*-Magazin für  
DEIN besseres Morgen

**SOMMER 2023**

# UNPACK YOUR MIND

Im Gespräch mit **Daniel Hoch**:  
Was ist Mindpunk@?

**Life Hacks für dein besseres Morgen**

Mehr Selbstfürsorge durch  
Achtsamkeit **Susanne Lorenz**

Mit  
Affirmations-  
kärtchen zum  
Ausdrucken  
& Sammeln

LMM

Mein letztes Learning  
**Interview mit Olga Reyes-Busch**

Im Interview mit **Hanna Hansen**

**Interview mit Katinka Ehret:**  
Ayurveda Know-How: So kommst  
du gut durch den Sommer

**Origami Erdbeere –**  
Faltspaß nicht nur für Kinder



# INHALT

Vowort	5
Intro zum Cover	6
Life Hacks: Für dein besseres Morgen	9
Good News	10
Impulsartikel: Mehr Selbstfürsorge durch Achtsamkeit: wie dir die gewaltfreie Kommunikation dabei helfen kann – Susanne Lorenz	14
Mein Letztes Learning – mit Olga Reyes-Busch	16
Eine Handvoll Fragen	24
Was ist Mindpunk®? – im Gespräch mit Daniel Hoch	28
Im Interview mit Hanna Hansen	34
Ayurveda Know-How: So kommst du gut durch den Sommer mit Katinka Ehret	43
Seasonal Inspiration	52
Unsere Empfehlungen	57
Was bewegt dich gerade? – Lina Harfenmeister	58
Aktuelles von UYM – Planet Tree	64
Podcast Übersicht	67
UYM Life	72
Eine Frage an Uns: „Wie komme ich raus aus meiner Komfortzone und den inneren Widerstand und rein in die Umsetzung?“	74
UYM Leipzig – Zuschauer Feedback	76
Mehr Bewegung im Alltag mit Alex Hollweck	78
Elkes Poetry Slam: „Alles ist schwarz“ – Über das Leben nach der Trauer	80
Unsere Freudebringer	82
Affirmationen	86
Was will ich als nächstes unpack'en? – Julia Hinterauer	88
30-Day-Challenge – Ice Bowl	90
Little UYM – Nicht nur für Kinder	102
• Buchempfehlung	104
• Origami Erdbeere Bastelanleitung	106





## VORWORT

Elke Thompson

Ich liebe sie tatsächlich, diese Jahreszeit: SOMMER! Voller Energie, Lebenslust, Licht, Lachen und Abenteuer. So stelle ich mir das zumindest vor. Das einzige Problem ist, dass ich schon seit fast 25 Jahren in Schottland wohne, wo das Wetter äußerst selten diesen Versprechen entspricht. Erst letzte Woche waren es in meiner deutschen Heimatstadt 30°C bei strahlenstem Sonnenschein, während es hier bei genau der Hälfte blieb – nämlich kühle 15°C. Jeder, der mich kennt, weiß, dass man mir schon gar nicht mehr erzählen darf wie schön das Wetter in Deutschland ist, denn mir kommen teilweise echt die Tränen.

Bereue ich deshalb hier zu wohnen? Hm... Nein.

Denn wir haben wirklich die wunderschönste wilde Natur um uns herum, und die Menschen sind einfach total freundlich.

Aber jedes Mal, wenn es hier im vermeintlichen Hochsommer mal wieder so neblig ist, dass man die Hand vor Augen nicht mehr sieht, oder es so am giessen ist, dass nicht mal mein Hund mehr raus will, muss ich an meine Oma denken. Eines Sommers hat sie mich hier besucht, und wir sind ein bisschen durch Schottland gefahren. Durch und durch nass – trotz Regenjacke und Schirm – sagte sie verträumt: "Es ist soooo schön hier! Im Sommer wäre hier bestimmt richtig was los ...", woraufhin wir im Chor antworteten: "Oma; es IST Sommer!"

In diesem Sinne: Mach es dir schön, egal wo du bist, egal wie das Wetter ist. Sei dankbar für alles Gute in deinem Leben und leg los mit dem Träumen verwirklichen. Denn das hängt weder vom Wetter, noch von der Jahreszeit ab.

Worauf wartest du noch?

*A. Muhl*     *Zeit*     *Elke* ☀️



# ZUM COVER

Milly Zett

---

Unpack Your Mind ist mittlerweile ein komplett fester Bestandteil meines (und unseres) Lebens geworden. Ich kann es gar nicht mehr wegdenken: Es ist nicht nur im Alltag präsent, sondern auch tief im Herzen verwurzelt und im Kopf befestigt. Es ist einfach ein Teil meines Tuns. Somit denke und fühle ich UYM jederzeit, egal wo ich bin. Wahrscheinlich rede ich darüber viel zu oft, zeige allen was wir machen viel zu ungefragt und vor allem denke ich konstant daran, was wir noch alles machen können, wie die Vision sich entwickelt und wie toll das ist, was wir aufbauen.

So war auch mein kleiner Urlaub in der Sächsischen Schweiz nicht ohne Unpack Your Mind möglich. Als ich an einem Abend fast schon eingeschlafen bin, dachte ich an eine super Idee für das Cover der Sommerausgabe. Mit einem Auge zu, dem anderen halb offen bin ich schnell zum Notizblock gelaufen (und damit meinte ich recht ungeschickt hin und her gewatschelt) um die Idee aufzuschreiben, sodass ich sie nicht vergesse. Nächsten Morgen war ich total erfreut über die Idee, nur jetzt hatte ich ein kleines Problem: Für die Idee habe ich nicht nur weissen Karton gebraucht, sondern auch eine Schablone und eine Schere – das hatte ich alles nicht im Wanderurlaub und es war das lange Wochenende, also ein Feiertag und alle Läden hatten zu. Ich wollte es aber unbedingt umsetzen und als ich fast 10 km später auf über 300 Meter hohen Felsen stand, nachdem ich noch die letzten 108 enge Stufen der Himmelsleiter hinter mir hatte, verließ mich der Gedanke immer noch nicht.

Also wurde ich kreativ. Ich habe gebastelt, mehrere Menschen, die ebenso dort waren nach einer Schere gefragt und mir überlegt, mein Bestes zu geben und den Rest am Rechner zu bearbeiten. Nur dann sah ich die Gaststätte aufmachen und so wie erwartet, hatte das Team dort eine Schere, die ich mir ausborgen konnte. Nachdem ich die Kreatur so gut wie es ging zu Ende gebracht hatte, durfte ich noch einmal die 108 Stufen steigen, um wieder ganz oben zu sein – diesmal schienen sie mir viel einfacher zu fallen. Und so entstand das Foto von dem aktuellen Cover. Perfekt? Auf gar keinen Fall! Richtig umgesetzt? Eher weniger... Aber Hauptsache umgesetzt, und ich bin stolz darauf. Das nächste Mal werde ich besser vorbereitet in den Urlaub fahren. Das war aber für mich einfach ein Zeichen, wie tief ich für das Unpack Your Mind brenne es begleitet mich immer und überall. Und die perfekte Umsetzung ist so oder so überbewertet.

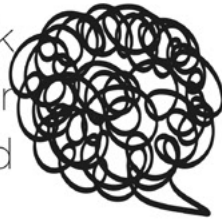
**Mach, wenn du den  
Impuls verspürst.**

**Werde kreativ anstatt auf  
Perfektion zu achten.**

**Setze um, wenn du brennst.**



Unpack  
Your  
Mind



## Reminder

Du kannst starten auch ohne den  
gesamten Plan fertig zu haben!





## Die Suche nach den Blockaden

Wenn du etwas nicht umsetzt, Gewohnheiten immer wieder hinschmeisst oder deine Pläne nicht verwirklichst ist es sehr lukrativ zu denken, dass du dazu nicht fähig bist. Das liegt wohl an dir, du kannst das einfach nicht... Und auch wenn das eventuell in den aller wenigsten Fällen der Wahrheit entsprechen könnte, liegt es meist nicht an deinem Wunsch oder der Motivation, sondern an den Blockaden, die du noch nicht aufgelöst hast.

Willst du also erfolgreich Veränderung durchziehen, die dir bisher schwer fiel fang nicht an, mit noch einer anderen Methode, einem anderen Coaching oder neuen Auto-Suggestionen am Morgen. Setz dich lieber hin und analysiere deine Situation: Welche Blockaden sind da, die dich hindern? Warum sind sie so ausgeprägt? Was bedienen sie? Finde heraus, warum es nicht klappt und löse sie zunächst auf, bevor du mit der aktiven Veränderung (weiter) machst.

## LIFE HACKS:

*Für dein besseres Morgen*

### In nur 18 Minuten am Tag zum nächsten Level

Wer 100 Stunden etwas das ganze Jahr konstant übt, wird besser als die anderen 95%. Ist das nicht verrückt??? Wenn du diese 100 Stunden in etwas investierst, was dir am Herzen liegt, worin du dich bessern möchtest oder in etwas, was du lernen willst, gehörs du nach einem Jahr zu den 5%, die auf dem nächsten Level sind. Das aller Beste daran: Dein Leben muss sich nicht um 180° drehen, damit du das erreichst. 100 Stunden in einem Jahr sind lediglich 18 Minuten täglich. Ist das machbar? Absolut!

### Rückwärts planen

Wir wissen mittlerweile, dass das Ziel, was du dir vornimmst recht genau sein soll, damit du daran erfolgreich arbeiten und es visualisieren kannst. Zudem haben wir bereits erkannt, wie wichtig es ist, so schnell wie geht in die Umsetzung zu kommen, damit die Energie nicht verpufft. Aber was passiert dann?

Wer sich bereits mit Planung und Management auseinander gesetzt hat, weiss schon auch Zwischenschritte zu planen und Meilensteine zu bedenken. Nun es gibt einen Hack, der das Ganze noch besser, einfacher und leichter macht: Rückwärts planen!

Arbeit an deinem Ziel von seiner Verwirklichung bis zum Beginn, und nicht anders. Wenn du ein sauberes Haus haben willst, überleg wie das Ganze aussehen soll, welche Routinen du dafür brauchst, was für Voraussetzungen es geben sollte, was gar nicht ginge und so weiter. Steht das fest, kannst du nun deine Zwischenschritte, Routinenaufbau und Etappen planen. Willst du auf eine gesunde Ernährung umstellen, überleg doch nicht nur, was du wann isst, und was du weglässt, sondern wie es überhaupt zustande kommen kann, wie dein Kühlschrank, dein Einkaufszettel, deine Kochutensilien aussehen sollen. Was passiert wann und wozu du in der Regel Ja oder Nein sagst. Und so weiter. Rückwärts planen hilft dir, das erwünschte Ziel zu deiner Identität und deinem Lebensstil hinzuzufügen anstatt dass du einfach etwas recht unorganisch in deinen Alltag einpflegst.



## GOOD NEWS

---

Bestimmt kennst du die Aussagen „Das Leben ist kein Ponyhof.“ oder „Niemand hat gesagt, dass das Leben leicht ist.“ Sicherlich wissen wir alle, dass es so sein kann – wenn wir den Fokus darauflegen. Wie wäre es, wenn wir den Fokus auf die Freude des Lebens richten?

Wie wäre es, wenn wir den Moment der Leichtigkeit wählen?

Es ist leichter den Fokus auf negative Schlagzeilen, als auf positive Nachrichten zu richten – das ist wissenschaftlich erwiesen.

Daher dürfen wir uns mehr Mühe geben und unsere Aufmerksamkeit auf die guten Nachrichten lenken, die für ein positives Mindset wichtig sind.

Wir bei Unpack Your Mind unterstützen dich gerne dabei, den Weg zu den guten und lösungsorientierten Nachrichten der Welt zu finden und tragen sie für dich zusammen – weil wir wissen, wie wichtig es ist, Samen zu setzen, um ein besseres Morgen zu schaffen.

Außerdem ist es uns wichtig dir ein paar Tipps mitzugeben. Der heutige Tipp ist sehr faszinierend. Worte haben wahrlich die Macht, einen enormen Einfluss auf unsere Emotionen und Gedanken auszuüben, je nachdem welchen Wert wir den Worten geben.

**Werde dir den Worten in Texten bewusst!**

Welche Worte haben eine positive, neutrale oder negative Wirkung auf dich?

Welche Bewertung gibst du unterbewusst den Worten?

In diesem Text ist es z.B. das Wort „Schlagzeile“, denn hier steckt das Wort „Schlag“ drinnen.

**Und nehme bewusst Abstand von Wertungen, besonders wenn du nicht die ganze Geschichte kennst.**

**Bleibe auf der Sachebene!**



## GOOD NEWS

### Umwelt – Verbesserung des Stadtklimas durch Gummireifen

Ceyes – ein niederländisches Unternehmen stellt aus geschredderten Gummireifen und Kunstrasen-Abfällen Dachpaneele her. Diese sind funktionell so angepasst, dass an Regentagen das Regenwasser gesammelt wird und zur Bewässerung der Pflanzen dient. Grüne Dächer unterstützen das Stadtklima – die Luftqualität wird verbessert, die Artenvielfalt wird erhöht, Kohlenstoff wird gebunden und vieles mehr. An heißen Tagen kühlt sich das Gebäude aufgrund von Verdunstungen des Wassers ab. Darüber hinaus sind die Paneele vollständig recycelbar und erfordern minimale Wartungen. Die Produktion der Paneele reduziert nicht nur die Menge an Abfällen, sondern trägt zu einer nachhaltigen Stadtentwicklung bei.

<https://reset.org/gruene-daecher-aus-alten-reifen/>



### Gesellschaft – Mehr barrierefreie Spielplätze

Beim Museum Oberschönenfeld im Landkreis Augsburg gibt es einen Spielplatz mit Spielmöglichkeiten für Kinder mit Handicap: Eine behindertengerechte Wippe, eine barrierefreie Tischtennisplatte und einen Zugang zu einem naheliegenden Bach mit Wasserpumpe und Drehrad. Das Highlight des Spielplatzes ist ein Karussell, wobei Kinder ab sofort im Rollstuhl sitzend mit anderen Kindern mitfahren können. Der Rollstuhl wird mit einem besonderen Haltebügel arretiert und gesichert.

<https://www.br.de/nachrichten/amp/bayern/mehr-barrierefreiheit-spielplatz-fuer-alle,TfozCMB>



### Gesellschaft – Senioren-(Pflege)-Bauernhof

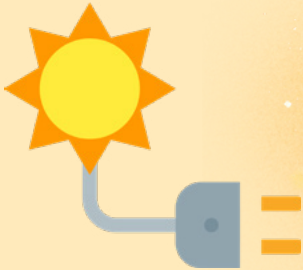
Im Westerwald gibt es für pflegebedürftige Senioren die Möglichkeit ihre letzten Jahre auf einem Bauernhof zu verbringen. Sie leben mit jeder Menge Tieren zusammen, die von ihnen versorgt werden müssen. Zu den Tieren zählen Schweine, Rinder, Gänse, Katzen, Hühner und viele mehr. Der Landwirt betont, dass jeder Senior dazu beiträgt, Ordnung in den Ställen zu halten und das Futter vorzubereiten. Die Fähigkeiten und Interessen der Bewohner werden mitberücksichtigt. Das Landleben unterstützt bei Bewegung und Gesundheit, wie z.B. Eiersammeln oder Spaziergehen mit den Alpakas, was als Reha-Maßnahme dient. Hier wird viel Wert auf Gemeinschaft und Selbstbestimmung gelegt. Was auf dem Bauernhof produziert wird, nutzen die Bewohner selbst. Was übrig bleibt, wird regional vermarktet.

<https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/senioren-wg-bauernhof-100.html>



## GOOD NEWS

---



### Zukunft und Wissenschaft – Energie von Solarzellen aus dem All

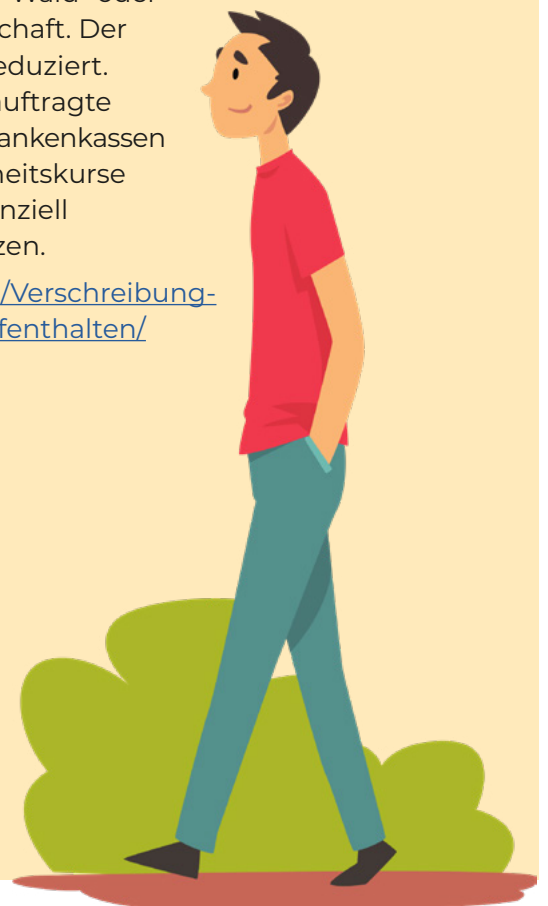
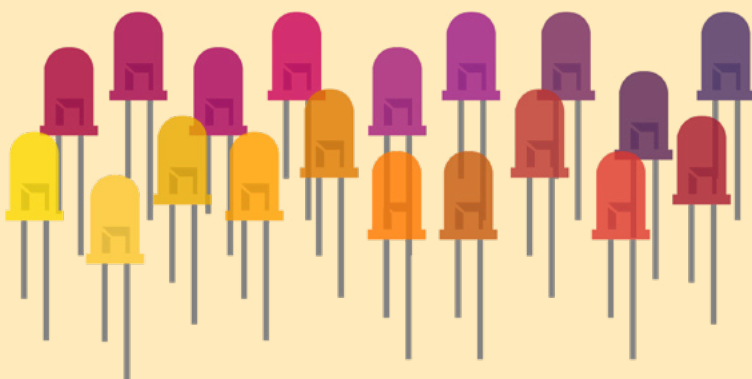
Erstmals haben Wissenschaftler aus Kalifornien mit großen Solarsegeln Energie kabellos auf die Erde übertragen. Die Solarenergie wird in Form von Mikrowellen von einem Satelliten zum anderen und auf die Erde gesendet. Es lohnt sich, Energie aus dem Weltall zu beziehen, da dort keine Nacht, keine Jahreszeiten und keine Witterungen gibt. Im Weltall wird mit einer Zelle, die Sonnenlicht in Energie umwandelt, acht Mal mehr Strom produziert als auf der Erde. Das ausgeklügelte System, bei dem leichte Mikrowellen-Energietransmitter ins All geschossen werden und sich an Satelliten mit Solarzellen andocken trägt zu einer Verbesserung der Stromversorgung auf der Erde bei – wobei das richtige Timing dafür sorgt, dass die ausgesendeten Energiewellen sich in eine gewollte Richtung gegenseitig stärken, statt auszubremesen. Die Mikrowellen-Energie hat über eine gewisse Distanz LED-Lampen zum Blinken gebracht.

<https://t3n.de/news/erstmals-solarenergie-erde-beamen-satellit-1556639/>

### Gesundheit – Natur auf Rezept

Dass Bewegung an der frischen Luft gesund ist, wissen wir. Daher wird der Aufenthalt in der Natur in einigen Ländern von Ärzten verschrieben. Der gesundheitsfördernde Effekt ist bereits 1920 in Korea untersucht worden, seit 1980 gehört Waldbaden zur staatlichen Prävention. Der Besuch in der Natur senkt den Blutdruck, ebenso werden Depressions- und Angsterkrankungen verbessert. Dabei unterstützen pflanzliche Duftstoffe, so wie der Anblick oder die Akustik einer Wald- oder Wasserlandschaft. Der Stress wird reduziert. Der Waldbeauftragte fordert die Krankenkassen auf, Gesundheitskurse im Wald finanziell zu unterstützen.

<https://taz.de/Verschreibung-von-Naturaufenthalten/15934399/>



## GOOD NEWS

---



### **Gesundheit – Vor heißen Sonnentagen geschützt**

In den Niederlanden gehört das Vergessen von Sonnencreme der Vergangenheit an, denn es gibt an Hunderten Orten Sonnencreme-Dispenser, z.B. an Stränden, im Stadtpark, an Schulen und in Sportvereinen. Einer Hausärztin ist die Idee aufgrund der aufgestellten Desinfektionsmittel-Dispenser während der Pandemie gekommen. Es ist wichtig den Umgang mit Sonnencreme von klein auf zu lernen, um das erhöhte Risiko von Hautkrebs vorzubeugen. Die Gesundheit geht hier vor.

<https://www.spiegel.de/panorama/niederlande-stellen-kostenlose-sonnencreme-spender-in-schulen-sportvereinen-und-gemeinden-auf-a-dad05926-ca65-4599-a0e5-b5acdd253c1e>

### **Umwelt – Bis 2040 weniger Plastik**

Laut einer Studie des Uno-Umweltprogramms kann die weltweite Plastikverschmutzung um 80 % verringert werden. Voraussetzung dafür sind allerdings tiefgreifende bewusste politische und marktwirtschaftliche Veränderungen hin zu einer Kreislaufwirtschaft. Zu den Lösungen gehört eine starke Wiederverwendung und -verwertung von Plastikmüll. Pfandsysteme, wiederbefüllbare Flaschen für Seifen oder Putzmittel verringern den Plastikmüll. Neue verbindliche Richtlinien verhindern

besonders die Produktion von schwer recycelbaren Plastikverpackungen (als Ersatz dienen Papier oder andere kompostierbare Materialien).

<https://www.spiegel.de/wirtschaft/plastikmuell-80-prozent-weniger-umweltverschmutzung-bis-2040-moeglich-a-92d7da38-0d55-4483-99ec-f8b45c302259>



### **Gesundheit – Blinde Personen ertasten Brustkrebs viel früher als Ärzte**

Immer mehr Studien zeigen, dass blinde und sehbehinderte Personen Knoten in der Brust besonders gut ertasten. Zuletzt in Indien: Hier konnten sogenannte medizinisch-taktile Untersucher Knoten schon bei einer Größe von sechs Millimetern finden. Für die Früherkennung können sie eine wichtige ergänzende Rolle einnehmen.

<https://www1.wdr.de/mediathek/audio/cosmo/daily-good-news/audio-blinde-personen-ertasten-brustkrebs-viel-frueher-als-aerztinnen-100.html>

# MEHR SELBSTFÜRSORGE DURCH ACHTSAMKEIT

– WIE DIR DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION DABEI HELFEN KANN Susanne Lorenz

Bis vor einigen Jahren habe ich echt wenig auf mich geachtet. Ich sagte nicht nein, setzte keine Grenzen, die einfachsten Dinge, die mich störten, sprach ich nicht an. Ich nahm ständig Rücksicht auf andere, dachte darüber nach, was ihnen wichtig sein könnte.

Das war nervig und anstrengend, denn so war mein Leben geprägt vom ständigen Nachdenken. Viel über Dinge, die ich nicht verändern konnte. Und auch über Sachen, die nicht wirklich wichtig sind. Für mich waren sie das aber. Das machte mich immer mehr kaputt. Also änderte ich Schritt für Schritt mein Denken und meine Erwartungen an mich und an andere. Dabei hat mir die gewaltfreie Kommunikation viel geholfen.

Die gewaltfreie Kommunikation (GFK) wird viel benutzt, wenn es um Unstimmigkeiten und Konflikte geht. Doch sie kann noch so viel mehr!

## Mehr Achtsamkeit im Kopf

Zum einen geht es darum, achtsamer zu werden. Achtsam sein heißt, wahrzunehmen, was gerade ist, ohne das zu bewerten. Also kannst du hier wunderbar den ersten Schritt der GFK – die Beobachtung – nutzen, um hier das reine Beobachten zu üben.

Was heißt das? In der GFK üben wir uns immer wieder darin, wahrzunehmen und zu beschreiben, was wir sehen und hören, anstatt zu unterstellen, bewerten und verurteilen.

So hören wir oft andere Menschen etwas sagen und fokussieren uns nicht auf diese Worte. Wir erzählen uns dann eine Geschichte, was der andere damit wohl meinen könnte. Schließlich sind wir alle sehr gut darin, uns Geschichten zu erzählen. Über uns. Und über andere.

Je häufiger ich über das reine Beobachten Abstand bekam, desto weniger unterstellte ich anderen, dass sie mir etwas Böses wollten oder schlecht von mir dachten.

Wenn ich nicht mehr bewerte, sondern eher beschreibe, was wirklich wahrnehmbar war, habe ich weniger Stress und weniger unangenehme Gefühle. So Sorge ich damit

auch schon dafür, dass es mir besser geht und ich mich nicht unnötig selbst stressen.

So wird beispielsweise aus „Die nimmt mich nicht ernst!“ oder „Die sind alle gegen mich!“ eine Beschreibung einer Situation. Zum Beispiel so: „Meine Kollegin ist mit mir im Gespräch und sagt zu mir, dass ich mich nicht so aufregen soll.“

## Nachfragen statt unterstellen

Wie sieht es aus mit dem Beispiel „Die sind alle gegen mich!“? Du könntest zum Beispiel in den Pausenraum gekommen sein und als du den Raum betrittst, hören die Gespräche auf. Warum sie das tun? Das weißt du nicht. Du kannst dir jetzt ganz viele Gedanken dazu machen. Du könntest aber auch einfach jemanden darauf ansprechen und nachfragen, worüber eigentlich gerade gesprochen wurde.

Auch das ist ein wunderbares Hilfsmittel, durch das ich mehr auf mich selbst achte. Vorher wäre ich gar nicht auf die Idee gekommen und hätte mich auch gar nicht getraut. Doch jetzt weiß ich, dass wir Menschen oft Dinge tun, ohne dabei an die Konsequenzen für andere zu denken.

Das kannst du auch wunderbar nutzen, wenn du im Gespräch kritisiert wirst oder einen Vorwurf hörst. Frage nach „Was meinen Sie damit? Können Sie mir vielleicht ein Beispiel dafür geben?“ Das klingt so einfach, oder? Das ist es auch, wenn du dich traust und immer wieder übst.

## Fokus auf deine Gefühle

Selbstfürsorge hat auch ganz viel damit zu tun, dass du schaust, wie es dir geht. Beispielsweise, wenn du einen Vorwurf hörst oder auch, wenn Menschen Dinge tun, die du nicht machen würdest.

Immer wieder zu prüfen, wie es dir geht, hilft dir, dich besser zu verstehen und achtsamer zu sein. Bist du traurig, wütend oder frustriert? Ich kann dir nur empfehlen, dich mit deinen Gefühlen auseinanderzusetzen und sie wirklich zuzulassen.

## Mehr Selbstfürsorge durch Achtsamkeit Susanne Lorenz

Durch die GFK habe ich verstanden, dass alle Gefühle für etwas gut sind und eng mit unseren Bedürfnissen verknüpft sind. Dadurch habe ich mich mehr mit den einzelnen Gefühlen beschäftigt und geschaut, was sie eigentlich von mir wollen und wozu sie da sind. Das ist wirklich spannend und hat mir echt die Augen geöffnet!

Wusstest du zum Beispiel, dass du wütend wirst, weil du eine Situation bewertest und denkst, dass ein Bedürfnis verletzt wurde? Durch diese Bewertung entsteht die Wut, die dir dabei helfen will, dass diese Verletzung aufhört und sich nicht wiederholt.

### Bedürfniserfüllung

Jeder Mensch hat sie, wenn auch nicht zur gleichen Zeit oder gleich stark. Bedürfnisse. Wir alle brauchen Nahrung, Wärme, Sicherheit, Geborgenheit, Anerkennung, um nur einige Beispiele zu nennen.

Und bei allem, was du tust, erfüllst du dir so oder so ein Bedürfnis. Doch oft nutzen wir dazu Wege, die auch negative Aspekte mit sich bringen. Für dich und für andere.

Sagen wir mal, du rauchst, weil du dich entspannen willst. Das Bedürfnis ist also Entspannung und Ruhe. Das Rauchen hat aber auch negative Konsequenzen für deine Gesundheit und für deinen Geldbeutel.

So habe ich mir genauer angeschaut, warum ich bestimmte Dinge tue. Welches Bedürfnis will ich mir denn damit erfüllen?

Ich helfe gern Menschen, wenn es passt. Sei es nun mit Wissen, Taten oder auch Geld. Unterstützung finde ich extrem wichtig. Ich finde auch, dass wir, wenn es uns gut geht, dafür sorgen sollten, dass es auch anderen gut geht, soweit es eben geht.

Ich habe damit übertrieben und nicht gemerkt, dass ich anderen damit ihre eigene Handlungsfähigkeit eingeschränkt habe.

Wenn du immer wieder Menschen hilfst, lernen sie nicht, sich selbst zu helfen. Das heißt, meine Unterstützung hatte auch negative Wirkungen auf den anderen. Und zusätzlich auch auf mich. Denn ich habe zu oft geschaut, was

die anderen brauchen. Mir selbst habe ich zu wenig Zeit genommen, mich zu erholen und zu schauen, was ich eigentlich brauche. Das mache ich jetzt definitiv anders!

### Fazit

Du kannst einiges tun, damit du mehr auf dich selbst achtest. Es fängt bei dir und deinen Gedanken an. Schau auch, wie du mit deinen Gefühlen umgehst und wie du dir deine Bedürfnisse erfüllst. Mir hat das sehr geholfen und mein Leben beträchtlich zum Positiven verändert.

### Mehr über Susanne findest du auf:

[www.wirksam-kommunizieren.de](http://www.wirksam-kommunizieren.de)

Link zum Buch Superkraft Selbstfürsorge:  
<https://wirksam-kommunizieren.de/selbstfuersorge-lernen-45-uebungen/>

Zum Buch Superkräfte für Führungskräfte - gewaltfreie Kommunikation im Beruf:  
<https://wirksam-kommunizieren.de/buch-gewaltfreie-kommunikation/>



# MEIN LETZTES LEARNING

Interview mit Olga Reyes-Busch  
Business Mentorin, Autorin und Speakerin







## MEIN LETZTES LEARNING

Interview mit Olga Reyes-Busch – Business Mentorin, Autorin und Speakerin

Olga Reyes-Busch hat uns bereits auf der Bühne umgehauen! Sie ist Business Mentorin, Autorin und Speakerin, hat sich vor einigen Jahren komplett umstrukturieren dürfen und zeigt allen, was Resilienz wirklich bedeutet. Resilienz in allen Lebensbereichen – das ist ihre Stärke, nun hat Olga uns im Interview über ihr letztes großes Learning erzählt.

### Milly:

Was ist dein allerletztes Learning?  
Was ist passiert?

### Olga:

Mein letztes großes Learning ist eigentlich das, was jeden Tag passiert, nämlich immer wieder aufzustehen, wenn man hinfällt. Einen Moment jammern ist OK, aber dann heisst es Knie abschlagen und einfach wieder losgehen. Das heisst etwas zu überwinden und nicht auf das Hinfallen zu schauen, sondern dahin zu gucken, wo du hin willst, und gegebenenfalls sich neu zu orientieren.

### Milly:

Was war der Moment, der dieses Learning in dir ausgelöst hat?

### Olga:

Wir können ein Stückchen weiter zurückgehen. Der Grund, warum das vor fast vier Jahren so schwierig für mich war, ist dass ich nach einer völlig unspektakulären Operation aufwachte und nichts mehr so war, wie es war. Mein Lebensraum hat sich auf zehn Meter begrenzt, und ich konnte nicht mehr richtig laufen, und das ging einher mit einem so starken Schmerz, dass ich immer wieder ohnmächtig wurde, immer wieder stürzte und mir Dinge brach und dann im Laufe der Zeit auf den Rollstuhl angewiesen war. Das ist etwas, was mir als einen bewegungsfreudigen Menschen wirklich extremst die Beine weggezogen hat – im wahrsten Sinne des Wortes – und ich durfte mich neu definieren. Auf einmal hatte ich eine andere Höhe – ich bin sonst 1,82 m, und plötzlich war ich auf Hintern-Höhe.

Mein Job war weg – ich konnte nicht mehr unterrichten, ich war Lehrerin für Menschen mit geistiger Behinderung, und das ist eine Leidenschaft von mir gewesen. Menschen unterrichten, die nicht geradlinig denken, die





## MEIN LETZTES LEARNING

Interview mit Olga Reyes-Busch – Business Mentorin, Autorin und Speakerin

nicht geradlinig lernen, die außergewöhnlich sind, die benachteiligt werden, die übersehen werden – es ist meine Leidenschaft, und plötzlich war nichts mehr, wie es war. Und dann musste ich daraus etwas entwickeln, ich durfte wieder aufstehen. Und das ist der Grund, warum ich das heute bin, was ich bin, nämlich Business Mentorin und Autorin.

### Milly:

Das war sicherlich ein Prozess und du redest darüber so mit voller Leichtigkeit. Wann war dieser Moment, wo du das **wirklich** gespürt hast? Also nicht nur dieses Theoretische, nicht nur diese Zitate „Immer wieder aufstehen!“, sondern wann war dieser Moment, wo du zu dir sagtest: „Es ist es wirklich so. Ich darf und muss aufstehen und weitermachen.“?

### Olga:

Das war der Moment, als ich den Rollstuhl bekam. Das heißt, die Leute kamen zu mir und passten diesen Rollstuhl an; und ich hatte durch Zufall einen Spiegel, der gegenüber war. Ich saß in diesem Rollstuhl wie so ein Häufchen Elend, und ich habe eine großartige Großmutter und Großvater gehabt, die mich miterzogen haben, die mir ganz viel mitgegeben haben, und ein Spruch meiner Oma war immer „Kopf hoch! Das wird schon wieder“. Und ich saß halt da drin und ich war wirklich völlig am Ende, am Boden zerstört. Du musst dir vorstellen, du hast immer Schmerzen, das hört nie auf, auch heute nicht. Es hört nie auf und du sitzt da und dann guckst du dich an und du denkst, **so will ich nicht bleiben**. Also das war wirklich so, dieser Moment, so kann ich nicht bleiben, nicht für mich, nicht für meine Familie, nicht für meinen Mann, nicht für meine Kinder, für niemanden. **Das ist der Moment, wo ich sagen muss, ich war, kann ich nicht sinken, und jetzt heißt es nach vorne und nach oben.**

Das war wahnsinnig schmerzhaft. Es ist das eine zu sagen: „Ich kann nicht mehr laufen“, das andere ist die Hoffnung, die mir immer bleibt. Motorisch habe ich keinerlei Einschränkung, das heißt ich habe keine Querschnittslähmung, Gott sei dank, ich bin nicht dauerhaft auf den Rollstuhl angewiesen, aber ich habe eine Nervenschädigungen und wenn ich gehe dann werde ich ohnmächtig und stürze, und zwar aus Schmerzen. Und das war in diesem Moment, dass ich wusste – so will ich nicht nicht sein, so möchte ich nicht bleiben.

Also man ist sehr tief in dem Loch und man ist depressiv. Ich bin immer ein Mensch, der sehr fröhlich ist. Ich bin immer jemand, der das Beste aus Situationen macht, aber das war so eine Abwärtsspirale und irgendwann, wenn du ganz tief bist, und du weißt, du kannst eigentlich nicht tiefer sinken, du hast alles verloren, dann ist das der Moment, wo man sagen sollte: „Jetzt ist genug. Jetzt reicht’s.“ Das ging bei mir sehr schnell, ich bin jemand, der immer sehr schnell in Akzeptanz und im Umdenken ist.

### Milly:

Sehr interessant. Tatsächlich ging es auch recht schnell so wie ich das raushören kann. Dieser Moment vor dem Spiegel – ich kann mir gar nicht vorstellen, was das für eine Achterbahn an Gefühlen ist. Was hat es in dir bewirkt in dem Moment, als du vor diesem Spiegel saßt?

### Olga:

Du darfst dir das so vorstellen ... In der letzten Zeit bin ich dann schon nicht mehr gelaufen, das heißt mein Leben fand im Bett oder auf dem Sofa statt – es gab keine Normalität mehr! Ich bin sonst jeden Tag 10, 12, 14 Kilometer mit meinem Hund gelaufen. Das heißt, du hast einen starken Muskelabbau, und du sackst so nach vorne, und du bist wirklich so in dir



## MEIN LETZTES LEARNING

Interview mit Olga Reyes-Busch – Business Mentorin, Autorin und Speakerin

---

eingesunken, all das ganze Strahlen war weg und dann guckst du dich an und dann war es wirklich so, als ob meine Oma daneben gestanden hätte. Sie war eine sehr stark Frau: Meine Oma hat acht Kinder durch den Krieg gebracht, sie hat später mich bekommen, obwohl sie das gar nicht wollte. Sie hat immer gesagt „Geht nicht gibt's nicht! Reißt sich zusammen, das geht weiter.“ Also diese Generation hat ja auch ganz, ganz schwere Dinge gesehen und erlebt, und plötzlich kam ich mir lächerlich vor, dass ich nur wegen eines Rollstuhls in diesem Loch saß. Ich hab mich für mich selbst geschämt ... Wie konnte es soweit kommen? Warum lasse ich das überhaupt zu? Das bin ich nicht!

Ich hab mich so selber von mir entfremdet. Ich sag auch immer „Bei der Gesundheit wurde bei mir gespart, aber an Sonnenschein wurde mir deutlich mehr gegeben als jeder braucht.“ Ich habe so eine Fröhlichkeit in mir, und das zum ersten Mal so zu verlieren, obwohl ich ganz viele sehr schlimme Dinge bereits erlebt hatte, war das Schlimmste. Das war also dieser Moment mit meiner Stimme, als es dann wieder nach oben ging. Ich kann nicht unten bleiben, das liegt mir nicht – das ist so absolut nicht in meiner Natur.

Du stolperst danach immer wieder, gerade wenn du krank bist, wenn du irgendetwas Chronisches hast, stolperst du immer wieder, du fällst immer wieder hin, aber dann fällt dir das Aufstehen leichter, weil es „ein Muskel“ ist, den du trainierst. Das habe ich seit meiner Kindheit trainiert, aber wenn es so große Ereignisse sind und es dich selbst betrifft, ist es anders. Ich hatte auch eine Situation mit meinem Sohn, der schwerst krank war. Dann funktionierst du, aber wenn es um dich selber geht es ist es häufig so, dass du auch mal loslässt und dich in dieses Jammertal begibst. Und da wieder rauszukommen und nicht in

der Depression zu versacken, ist natürlich eine Kunst und das hätte ich auch nicht alleine geschafft.

Ich hab eine sehr sehr unterstützende Familie, Menschen, die mich verstehen. Ich habe mir professionelle Hilfe geholt, ich hatte Therapien, also ich war nicht alleine. Und ich bin ein großer Freund von Hilfe, egal in welcher Form – sei es psychologisch oder körperlich, wofür auch immer. Coaches, Trainer, Berater, Psychologen, Psychiater – was immer du brauchst – go for it! Du bist nicht auf dieser Welt, um alleine durch das Leben zu gehen, sondern mit Menschen.

### Milly:

Sind das auch die Menschen mit denen du zuerst geredet hast – in deiner Familie – oder bist du eher in der Außenwelt noch unterwegs gewesen, mit Psychologen, Beratern, Coaches? Oder hast du mit deiner Familie auch wirklich darüber offen kommuniziert und sie quasi mit auf die Reise mitgenommen?

### Olga:

Immer! Wir haben wirklich schwere Schicksals- schläge gehabt bei uns in der Familie und ohne Familie würde ich es nicht schaffen. Ich meine, es fängt schon beim Partner an: Deine Frau, eine große präsenste Frau, sitzt plötzlich in einem Rollstuhl – halte das erstmal durch. Da fängt es an. Auch für die Kinder, die schon sehr viel erlebt haben, ist es nicht einfach die Mutter so zu sehen. Ich hab mich aber nie aufgegeben!

Ich war nach außen immer fröhlich, aber innerlich zerbrichst du und das kriegen die in der Außenwelt mit. Und da habe ich sehr aufgepasst, ich habe meine Kinder nicht auf die volle Reise mitgenommen, das wäre zu viel Verantwortung gewesen für sie, aber ich habe ihnen gesagt wie es mir geht, und dass



## MEIN LETZTES LEARNING

Interview mit Olga Reyes-Busch – Business Mentorin, Autorin und Speakerin

haben sie auch gesehen, oder wenn ich wieder gestürzt war und wieder ein blaues Auge hatte oder wieder einen gebrochenen Arm hatte oder eine gebrochene Rippe, wussten sie natürlich, dass das kein Spaziergang ist.

Ich habe alles gleichzeitig gemacht. Ich hab mir relativ schnell professionelle Hilfe geholt, um nicht vor die Hunde zu gehen. Schwere chronische Schmerzen weisen auf über 80% Selbstmordrate, und wenn du das weißt, kannst du dir Hilfe holen und das habe ich getan. Ich habe eine sehr gute Psychologin, einen guten Neurologen und einen Physiotherapeuten, die mit mir trainiert haben wie man den Schmerz „wegdenken“ kann. Ich habe auch alles ausprobiert – von klassisch bis interessante Dinge.

### Milly:

Es klingt nach einer spannenden Reise. Also ich kann mir tatsächlich nicht vorstellen, wie es mit starken chronischen Schmerzen ist, die du wirklich jeden Tag hast. Und du machst das so erfolgreich und fröhlich. Also Hut ab wie du das machst! Vielleicht kannst du uns noch ein kleines bisschen auf die Reise mitnehmen. Was hat sich seitdem geändert, wie lebst du jetzt mit diesem Learning? Was ist los in deinem Leben?

### Olga:

Ich musste erstmal in die Verarbeitung kommen. Und verarbeitet habe ich das Ganze in meinem Buch und so habe ich ein neues Business aufgebaut. Und dann hast du ja schon mal eine Fokussierung auf etwas Neues, auf etwas anderes. Sobald du einen Fokus hast, gibst du deine Energie da rein. Und da sind sie wieder, die Sprüche, die tatsächlich stimmen. Wenn du ein Ziel hast, und das nicht mit der Körperlichkeit zu tun hat, sondern ein völlig anderes Ziel ist, dann setzt du da deine

Energie rein und es ist nicht mehr so viel Energie da, dich selbst zu bemitleiden, traurig zu sein, den Verlust des Ganges zu haben oder nicht mehr tanzen zu können.

Das Schwierigste ist für mich bis heute, dass ich laufen kann, aber auch doch nicht. Auch diese Sprüche, ich sei zu jung und sehe gar nicht so aus, sind nicht einfach. Ich muss mich immer wieder erklären. Auch im Rollstuhl geht es mir total schlecht, denn im Rollstuhl ist der Nerv abgeklemmt. Die Reise ist schwierig, weil ich es bis heute nicht wirklich akzeptiert habe. Akzeptanz ist eines der ersten Dinge in der Resilienz, aber das heißt nicht, dass ich es auch immer kann. Du lernst damit zu leben und gehst oft in die Vermeidung. Ich vermeide ganz häufig Situation, in denen ich meinen Rollstuhl brauche, das heißt, ich gehe gar nicht mehr raus.

Was völlig unterschätzt wird ist auch die Vereinsamung. Wenn du nur digital bist, wenn du nur zu Hause das hinter einem Computer machst und keinen realen Kontakt zu Menschen hast, vereinsamt es dich, aber der Schmerz hindert dich zum Teil daran am Leben teilzunehmen. Und ich versuche so Tag für Tag damit umzugehen.

Ich hab dem Schmerz auch einen Namen gegeben! Er heisst Lissy und sie ist definitiv eine blöde Kuh. An Tagen wie gestern und zum Beispiel auch heute weiß ich, dass meine Energie extremst beschränkt ist und dann habe ich meine Prioritäten und so tue ich die Dinge, die wichtig sind und die mir gut tun. Ich gebe Lissy den Raum rumzutoben und rumzuzicken, um zu wissen: Morgen wird es besser.

Ich bin im Jetzt – gar keine Frage – aber wenn ich so extrem übermannt bin, bin ich auch gerne im Morgen, weil ich hoffe immer, oder ich weiß, es kommt ein besseres Morgen –



## MEIN LETZTES LEARNING

Interview mit Olga Reyes-Busch – Business Mentorin, Autorin und Speakerin

das ist auch dein Thema. Ich weiß, dass es manchmal nur eine Phase ist, wo ich durch muss. Es ist nicht leicht, aber ich habe mir etwas Tolles aufgebaut, ich arbeite wahnsinnig gerne. Es ist ein Stück weit mein Alleinstellungsmerkmal. Mein Thema ist Resilienz in allen Bereichen des Lebens und das kann ich wirklich vermitteln. Das kommt bei mir dementsprechend auch ehrlich rüber, weil ich weiß es nicht nur privat, sondern auch im Business und ich kommuniziere das sehr offen.

Dass ich so fröhlich bin, ist nie gespielt, das bin ich tatsächlich. Das ist eine Lebenseinstellung! Das macht mich auch immer wieder glücklich, dass ich das in jeder Situation sehen kann. Ich bin nicht der Mensch, der das Haar in der Suppe sieht – ich sehe immer die Suppe. Wenn jemand sagt „Dort ist aber dunkel.“, dann denk ich „Aber da hinten, hinter der nächsten Ecke, da ist es wieder hell!“ Das ist eine Grundeinstellung von mir. Ich kann gar nicht wirklich tief traurig bleiben. *Sein* – auf jeden Fall, aber *bleiben* auf gar keinen Fall. Und das ist das, was das Leben lebenswert, bunt und schön macht.

Sind wir mal ganz ehrlich, wir können uns immer relativieren und das tun wir so gerne nach oben. Ich möchte so erfolgreich sein wie der und der, und guck mal, die hat so und so viele Follower und der macht das und das. Wir können uns aber auch gerne mal nach unten relativieren und sehen, was wir überhaupt haben. Und ich weiß, was ich habe. Wir haben die freie Wahl zu tun, was wir möchten, ich kann mich frei bewegen, ich habe eine Familie, ein tolles Zuhause, ich brauch mich nicht um mein Leben bangen, bin medizinisch versorgt – all diese großartigen Dinge! Und wenn du lernst dich nicht nur nach oben zu relativieren, was du grundsätzlich sowieso nicht tun solltest, sondern manchmal die Dankbarkeit in der Relation nach unten zu sehen, dann kommst du sehr schnell sehr viel weiter.

### Milly:

Es klingt danach, als ob das so eine 180° Wende war, aber so eine Wende zu dir selbst. Wenn du redest, habe ich so das Gefühl, du hast zu dir gefunden und du integriert das Ganze jeden Tag. Du bist immer noch auf der Reise und du suchst, und du schaust – du bewegst dich ja immerfort. Aber in meinen Augen strahlst du und du bist bei dir und bewusst.



### Olga:

Das bin ich immer gewesen – ich brauchte mich nicht finden. **Ich musste die Kraft in mir finden, um dieses Hindernis zu überwinden.** Weil ich genug hatte vorher. Ich war immer schon ein Mensch, der sehr stark für sich einstand. Ich weiß, dass ich oft vielleicht denken sollte, bevor ich spreche. Aber wie soll ich wissen, was ich denke, bevor ich höre, was ich sage? Ich trag mein Herz auf der Zunge, ich



## MEIN LETZTES LEARNING

Interview mit Olga Reyes-Busch – Business Mentorin, Autorin und Speakerin

bin sehr gesprächig, ich erzähle viel von Dingen – das was weiß ich, ich bin auch sehr ehrlich.

Ich brauchte mich nicht finden, ich war schon sehr in meiner Kraft, ich musste sie nur **wiederfinden**, um mit dieser Hürde klarzukommen. Es ist ja auch nichts Außergewöhnliches, dass wir Hindernisse haben, dass wir Probleme im Leben haben, und jedes davon, was du überwindest, hat seine eigene Herausforderung. Diese Herausforderung war für mich so groß, dass ich Angst hatte, tatsächlich selber daran zu zerbrechen. Noch mal – weil es um mich ging, und ich jeden Tag damit auskommen muss. Wenn es um meinen kranken Sohn ging, dann begleitete ich ihn „nur“ – ich hatte nicht seine Schmerzen. Diesmal war es anders, diesmal hatte ich tatsächlich Angst daran zu zerbrechen, weil es so groß war.

Ich bin nun stärker, klarer und viele kleine Dinge haben eine Wertlosigkeit bekommen, denn nach einem schweren Schicksalsschlag bist du dankbar für die kleinen Dinge.

### Milly:

Ich finde es erstaunlich wie du das mit so viel Leichtigkeit machst. Tatsächlich kann ich diese Angst, die du angesprochen hast, absolut nachempfinden, denn diese Phasen und Herausforderungen hatte ich auch. Wenn man bewusst wahrnimmt, was um einen passiert, nimmt man auch die Angst wahr. Nicht die Hilflosigkeit, aber die Angst!

### Olga:

Ja, und das wird oft runtergespielt! Und ich möchte nur mal kurz darauf eingehen: Es ist keine Leichtigkeit – es sieht nach außen leicht aus. Das ist die Kunst. Das sieht so leicht aus, weil das meine Art ist – zu strahlen, fröhlich zu sein ... Alles, was man kann, sieht nach außen leicht aus, und ich kann es einfach.

Es ist eine Willenseinstellung. Mein Großvater war Offizier und er hat mich mit viel Disziplin und harter Arbeit erzogen und das sind Werte, die mir sehr wichtig sind. Es muss nicht immer alles gleich leicht sein! Es wird leicht, wenn du es mit Disziplin angehst. Und dann wirkt es auch nach Außen leicht.

### Milly:

Ich sehe es genau so: Einzelne Dinge sind nicht immer einfach, aber es summiert sich und diese Elemente ergeben dann das ganze Große – es ergibt eine Leichtigkeit.

*Danke Olga,*

dass du uns hinter die Kulissen deines Lebens hast schauen lassen!



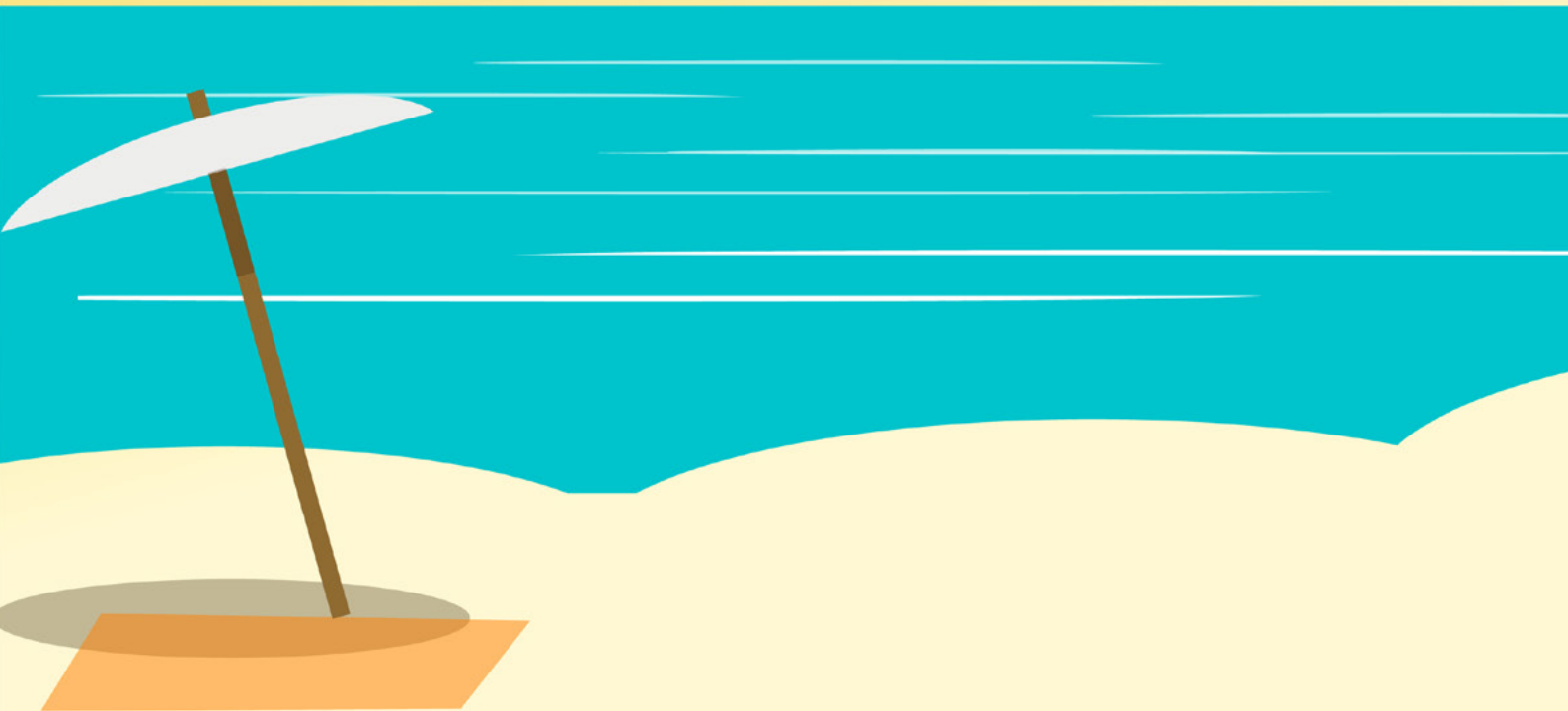
Mehr über Olga findest du auf:

<https://headuphigh.de/>

 [@headuphigh.de](https://www.instagram.com/headuphigh.de)

**LEBE IN DER SONNE.  
SCHWIMME IM MEER.  
TRINKE DIE WILDE LUFT.**

**RALPH WALDO EMERSON**



# EINE HANDVOLL FRAGEN...



Jede Woche stellen wir unseren UYM-Podcast-Gästen eine handvoll Fragen. Die Antworten von fünf Gästen davon möchten wir hier gerne mit euch teilen.



*Daniel Hoch*

Top Speaker, Autor und Life Coach – UYM-Podcast #61

## 1 – Was bedeutet für dich ein besseres Morgen?

Spannende Frage! Der erste Gedanke, der mir kommt ist, dass ich für ein besseres Morgen einfach für ein besseres Heute Sorge. Also dass ich vielleicht nicht zu viel im Morgen bin in meinen Gedanken, sondern im Heute bin – damit ich auch schon heute einen schönen Tag und ein schönes Leben habe! Und damit ich morgen rückblickend sage: „Gestern war ein toller Tag.“

## 2 – Was ist einer deiner wertvollsten Fehler?

Disziplin.

## 3 – Was macht dir Freude in den neuen Tag zu starten?

Der Himmel.

## 4 – Was ist dein nächstes Projekt?

Der Selbstheilungskongress.

## 5 – Was machst du um Energie aufzuladen?

Spazieren gehen, eisbaden, lesen und knutschen.



*Nadine Krachten*

Business Mentorin (& Popotretlerin) – UYM-Podcast #67

## 1 – Was bedeutet für dich ein besseres Morgen?

Für mich kann ein besseres Morgen nur stattfinden, wenn ich ein besseres Heute schon habe. Ich schaffe es ein besseres Morgen zu bekommen, wenn ich mir, egal in welcher Situation ich bin, heute bewußt mache, was ich alles schon habe. Denn wir sind leider so Mangelgeprägt und vergessen dabei, das was gerade da ist; das was ich habe; wieso es mir gerade gut geht! Wir müssen viel mehr in die Dankbarkeit!

## 2 – Was ist einer deiner wertvollsten Fehler?

Pünktlichkeit.

## 3 – Was macht dir Freude in den neuen Tag zu starten?

Der neue Tag an sich und dann erst mal auf dem Balkon zu stehen und wirklich frische Luft zu schnappen.

## 4 – Was ist dein nächstes Projekt?

Mein nächstes Frauen-Gruppen-Programm, welches im Herbst wieder startet.

## 5 – Was machst du um Energie aufzuladen?

Meditieren, spazieren, Mororrad fahren, singen und kochen. Aber nicht alles auf einmal!



## EINE HANDVOLL FRAGEN...



Alexandra Wilmsmann-Hiller

lebendigMACHER, Podcasterin, Autorin, Speakerin und Mentorin für Lebens- und Liebesglück  
– UYM-Podcast #62

### 1 – Was bedeutet für dich ein besseres Morgen?

Liebe, die Beziehung zu uns selbst; eine stabile Beziehung zu uns selbst, zu unserer Umwelt, zu unseren Mitmenschen – sei es jetzt der Partner, die Partnerin, die Familie, die Kinder, die Kollegen, die Nachbarn ... All das hilft uns für ein besseres Morgen. So dass ich morgens aufstehe und in ein liebendes Gesicht schaue und sage: "Schön, dass du da bist" und die Welt mir antwortet: "Schön, dass auch du da bist."

### 2 – Was ist einer deiner wertvollsten Fehler?

Mein erster Mann.

### 3 – Was macht dir Freude in den neuen Tag zu starten?

Mein inneres Feuer; dass ich der Liebe diene.

### 4 – Was ist dein nächstes Projekt?

Vielleicht ein zweites Buch und vielleicht ein Online Kurs.

### 5 – Was machst du um Energie aufzuladen?

Mit meiner Familie zusammen Zeit zu verbringen.



Carsten Wölffling

Gesundheits-Berater, Life Coach, Gründer von Functional Basics  
und Health Meeting Leipzig – UYM-Podcast #59

### 1 – Was bedeutet für dich ein besseres Morgen?

Mit einem Lächeln aufstehen; am besten mache ich die Augen auf – das kann direkt ins Dankbarkeits-Tagebuch rein "Ich hab die Augen aufgemacht" und dann mit nem vollen Drive in den Tag starten.

### 2 – Was ist einer deiner wertvollsten Fehler?

Das Verspäten.

### 3 – Was macht dir Freude in den neuen Tag zu starten?

Meine Freundin zu sehen und Wilma zu knuddeln.

### 4 – Was ist dein nächstes Projekt?

Wieder Auto fahren lernen. Bin seit 18 Jahren nicht Auto gefahren. Ich will Auto fahren um mit Freundin und Wilma noch mehr die Welt zu bereisen.

### 5 – Was machst du um Energie aufzuladen?

In die Natur gehen.

## EINE HANDVOLL FRAGEN...



Ilja Grzeskowitz

Motivational Speaker – UYM-Podcasts #60

### 1 – Was bedeutet für dich ein besseres Morgen?

Um philosophisch zu antworten – ein besseres Morgen beginnt damit, dass wir das Heute wertschätzen und dankbar dafür sind, was wir schon haben. Und wenn ich auch morgen noch in der Lage bin meine Werte zu leben - sowohl im beruflichen Kontext, aber natürlich auch im persönlichen Alltag – Dann ruhe ich in mir, bin in meiner Mitte und hab einfach Spaß am Leben.

### 2 – Was ist einer deiner wertvollsten Fehler?

Ich glaube ich habe einen extremst hohen Anspruch an mich, aber auch an andere, mit denen ich zusammen arbeite, was durchaus sehr, sehr anstrengend sein kann. Aber am Ende sind dann alle wieder doch ganz happy, dass ich manchmal so trieze und auf Kleinigkeiten achte.

### 3 – Was macht dir Freude in den neuen Tag zu starten?

Schön gemütlich morgens ne Tasse schwarzen Kaffee zu trinken.

### 4 – Was ist dein nächstes Projekt?

Auch wenn mein neues Buch noch gar nicht auf dem Markt ist – ich schreib schon wieder am nächsten Buch.

### 5 – Was machst du um Energie aufzuladen?

Ich treff mich mit Freunden. Ich bin unheimlich gerne in der Umgebung von Menschen, die mir was bedeuten, also Freunde/Familie, oder ich geh raus in die Natur – alleine.

Wir danken euch für  
diese tollen Gespräche!

**WENDE DEIN  
GESICHT DER  
SONNE ZU,  
UND DU  
KANNST DEN  
SCHATTEN  
NICHT SEHEN.**

**HELEN KELLER**



DANIEL HOCH



Denken und Leben für neue Götter

# WAS IST MINDPUNK®

Im Gespräch mit Daniel Hoch

Coach, Autor und Top Speaker



Daniel Hoch ist Coach, Autor und Top Speaker. Im Mai 2023 war Daniel auch auf der UYM Bühne in Leipzig und hat Menschen zu einem selbstbewussten schöneren Leben inspiriert. Daniel beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Thema Selbstheilung, Epigenetik und Psychologie, hat über 20 Bücher geschrieben und nun spricht mit uns über Mindpunk®.

Was können wir uns also darunter vorstellen? Wir haben gleich gefragt:

## Was ist ein Mindpunk®?



### Daniel:

Also ein Mindpunk® ist ein Mensch, der sich nicht nur den gegebenen Gesetzen unterwirft, sondern sie auch **kritisch hinterfragt**, aber eben nicht in Frage stellt, sondern kritisch hinterfragt. Das heißt, ein Mindpunk® ist jemand, der tatsächlich alles in der Gesamtheit betrachtet, um das Detail zu verstehen und genauso andersherum, der das Detail sieht, um die Ganzheitlichkeit zu betrachten. Es geht um verschiedene Perspektiven, es geht um liebevolle Provokanz, und es geht einfach darum, dass man eben nicht mehr über alt und jung spricht, sondern dass man einfach über Menschen spricht, egal ob alt oder jung, ob männlich, weiblich, divers. Da draußen ist sowieso Chaos ohne Ende. Das war schon immer da, aber wir haben versucht es irgendwie mit Regeln und Gesetzen in Zaum zu halten. Ich bin ein Freund von Prinzipien und Paradigmen, die viel mächtiger und größer sind und darum geht es auch in diesem Buch.

### Milly:

Als ich das Buch in der Hand hatte, dachte ich, dass es um ein Konzept geht, also dachte ich dass Mindpunk® ein Etwas ist. Es hat dann Klick gemacht, als ich verstanden habe, dass Mindpunk® ein Mensch ist. Ich bin vom Abstrakten rüber zu einem Mensch – das war für mich super spannend!

Du redest in deinem Buch über eine Sinngemeinschaft und machst den ganz deutlichen Unterschied zwischen Evolution und Revolution, beziehungsweise Rebellion. Warum ist es denn so wichtig, diesen Unterschied so deutlich zu machen und das separat zu betrachten?

### Daniel:

Wir können die Wörter einfach mal übersetzen. Evolution ist die Entwicklung, die Weiterentwicklung dessen, was schon ist,

und damit mache ich das, was ist, nicht schlechter. Und die Rebellion – das sind die Streiks, das ist die Opposition, das ist so dieses gegen etwas anderes sein.

Und das kommt ursprünglich ein Stück weit mit, zumindest aus meiner Philosophie eben aus dem Problem, dass es neben der Explosion eine Implosion gibt. Also immer, wenn wir etwas in uns hineinfressen, ob das psychisch ist oder auch auf körperlicher Ebene, ob das im Business ist oder privat – es kommt irgendwann zum Ausbruch des Vulkans, der Topf kocht über und dann kommt es zur Rebellion. Das steckt in uns drin: Der Mensch kommt auf die Welt, das Leben ist schön, alles ist toll. Dann kippt das irgendwann vielleicht, dann ist alles nicht mehr so locker und lustig, dann kommt eine gewisse Traurigkeit, dann will man raus, die Pubertät kommt, „Ich mach was ich will“ und dann hier Rebellion und jetzt geht es vorwärts – und das erleben wir immer wieder und immer wieder und immer wieder.

Wir sehen das bei der 68er Generation im letzten Jahrhundert, dann auch im Jahr 89, also in den 90ern, bei dem Zusammenbruch der Ostblockstaaten und des alten Gefüges. Jetzt haben wir wieder so eine Art Rebellion: Wir gehen für die Natur und die Umwelt auf die Straßen. Wir erleben es auch im Business. So viele wollen Führungskräfte werden, sich selbstständig machen und es herrscht das Motto „Wir machen es besser als gestern“ und meines Erachtens geht das langfristig schief, beziehungsweise ist es immer nur eine Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung. **Wenn wir versuchen, besser zu sein als gestern, dann impliziert dass immer ein bisschen, dass es gestern nicht gut genug war.** Deswegen bin ich für Evolution und für Entwicklungen statt für Rebellion und für Veränderung. Auf Veränderung hat der Mindpunk® keinen Bock. Er will keine Veränderung an sich, weil es ist doch gut wie es ist, aber er hätte gerne noch ein bisschen mehr, oder leichter, schneller, langsamer oder intensiver.

Es geht nicht um die Optimierung oder uns-besser-machen-als, sondern um das gemeinsame sinnhafte Wirken. Also auch im Beruf geht es weniger um die Zusammenarbeit, sondern mehr um das zusammen Bewirken. **Es geht um das Füreinander. statt nur Miteinander, weil das Miteinander oftmals nur ein Nebeneinander ist, statt tatsächlich gemeinsames Ding zu machen.**

#### Milly:

Das finde ich so schön! Ich finde es wichtig, dass du das so betrachtetest und diese Kleinigkeiten mehr ins Licht rückst – es geht teilweise nur um einen Buchstaben und dennoch macht es einen Unterschied. Du hast jetzt auch ein Wort erwähnt, da will ich nachhaken: Optimierung und Selbstoptimierung. Es ist immer schön, sich selbst zu entwickeln und weiter zu kommen. Dennoch wird Selbstoptimierung doch in vielen Fällen zu einem Wahn. Und auch du hast selbst Erfahrung damit gesammelt, oder? Was hast du bereits erlebt?

#### Daniel:

Die Selbstoptimierung hat was Positives, aber eben auch eventuell etwas Negatives. Ich durfte für mich feststellen, dass ich so stark in diesem Wahn war, nur noch höher, schneller, weiter, noch dies machen, noch das lassen, dass ich mehr die Optimierung gelebt habe als das eigene Leben.

Und dann bin ich mehr in der Wunschvorstellung als im wirklichen Sein, und deswegen ging es dann auch mal darum, bei mir zu sagen – jetzt mach ich mal gar nichts mehr. Ich habe ein Jahr lang jeden Monat versucht, mir eine neue Gewohnheit anzugewöhnen und eine Alte abzugewöhnen. 12 Monate, 12 neue rein, 12 alte raus, und ich hab gemerkt so nach dem vierten, fünften Monat, das fing an, sich zu schleppen, das wurde dann irgendwann so viel, dass ich am Ende die Schnauze voll hatte und dachte – ich mache gar nichts mehr! So habe ich dann im 13. Monat eine ganz neue Gewohnheit lieben gelernt, nämlich einfach mal gar nichts tun, einfach mal auch sein lassen.

**Milly:**

Ich kann das absolut nachempfinden. Das Nichtstun wird untergeschätzt und hat noch viel zu wenig Raum in unserem Leben. Als ich mit meinem ersten Podcast gestartet habe ich darüber am Anfang eine Folge gemacht und mir selbst vorgenommen nichts zu tun – das war mit das Schwerste, was ich ausprobiert habe, bis ich mich daran gewöhnt habe. Ich bin das erste Mal 3 Minuten später fast durchgedreht!

Wenn jetzt jemand in diesem Wahn der Selbstoptimierung rutscht, hast du da einen Ratschlag? Wie können wir den Druck lassen? Was hilft uns, aus diesem Wahn rauszukommen?

**Daniel:**

Es geht also um diese Ebenen Sein, Tun, Haben. Also wer bin ich, was tue ich und was habe ich dann davon? Und das erste ist, dass ich mir nicht nur eine To-do-Liste mache – was tue ich heute, sondern vielleicht auch auf die andere Seite schreibe not-to-do, also also was mache ich heute mal nicht?

Das ist so das Erste: Das Tun und das Lassen. In acht oder neun von meinen 26 Büchern ging es um das Tun, die Aufschieberitis und darum, wie ich es noch mehr schaffe, meine Arschbacken zusammen zu kneifen. Der zweite Tipp wäre: Bewusst aufzuschieben. Wenn ich bewusst aufschiebe, dann kann ich auch viel bewusster tun und auch sein. Eines meiner Lieblingswörter ist Askese – also tatsächlich nichts reden, nichts sehen, nichts hören, nichts tun, nichts essen, nichts trinken, mal nicht schlafen, mal nicht arbeiten und so weiter. Also einfach mal das Gegenteil zu Machen. Also übe mal die Askese, diese Entbehrlichkeit. Wie du schon sagtest: Du konntest richtig durchdrehen beim Nichtstun, weil wir uns oft über das Tun definieren und nicht über Sein.

Was mir dabei immer hilft, ist ein Ritual, und zwar eine Atemübung. Mit dieser Atmung komme ich dann tatsächlich

wieder ins Hier und Jetzt zurück. Wenn ich atme, und zwar bewusst ein und ausatme, wenn die Nasenflügel sich heben und senken, wenn ich durch Herz, Gefühl hindurch atme, und spüre wie der Brustkorb sich weitet, wenn ich mich vollkommen darauf fokussiere, kann ich an nichts anderes denken. Wer bewusst atmet, kann nicht mehr denken. Es ist so genial und das ist weit verbreitet. Ich kann mich auf eine brennende Kerze fokussieren, ich kann einfach das, was ich in dem Moment tue einfach mal bewusst tun, ob das das Knutschen ist mit meiner Partnerin, meinem Partner, ob es das Essen ist, das ich mal doppelt so lange kaue als normalerweise, also geh mal in die Slow Motion, weil du über die Slow Motion wiederum in dieses Slow Emotion kommst, in das langsame Gefühl. Wenn ich jemanden umarme, dann mache ich das mal fünf Sekunden länger als normalerweise, wenn ich jemandem die Hand schüttel, mache ich mal drei Sekunden länger, wenn ich mit jemandem knutsche, dann ein bisschen länger. Aber so kommen wir auch zurück zum Alltäglichen: Meine Arbeit machen, durchatmen, Fernsehen gucken, Buch lesen, etc. Auch da gilt genau dasselbe: mal Tempo rausnehmen, mal verzögern und mal den Weg genießen.

Das sind also die ersten drei Dinge, die ich vorschlagen würde:

- Not-to-do-Liste
- Atmung
- Askese

**Milly:**

Das ganze Leben ist zum Genießen! Manchmal geht es aber unter, vor allem in diesem Wahn.

**Daniel:**

Wir sind aufgewachsen unter dem Prinzip „ohne Fleiß kein Preis“. Wir müssen also immer etwas tun bevor wir etwas bekommen, bevor wir wer sind. Das ist seit Generationen in uns drin und wir Kindeskindern haben das auch noch in uns drin. Wir sind gleichzeitig in einem

Bewusstseins-Zeitalter, in dem wir eben diese manifestierten Gesetze hinterfragen. Wir hinterfragen die Werte, die Programme, die Glaubenssätze und mein Weg, den ich mit Mindpunk® gehe, ist es tatsächlich mal Glaubenssätze, Programme und Werte zur Seite zu schieben und sich die Prinzipien anzuschauen.

Also, „Wie es in den Wald hineinruft, so schallt es heraus“ – muss es doch nicht sein! Nur weil jemand blöd zu mir ist, eigentlich kann ich doch in meiner Liebe bleiben. Oder „Wir sitzen alle in einem Boot“ – nee! Wir sind ein riesen-große Flotte, und jeder sitzt da in seinem Boot. Du bist für dein Leben selbst verantwortlich.

Die Sinngemeinschaft – sie ist so extrem wichtig, weil wir sehr oft immer noch in Problemen und Lösungen denken, also manche sind eher ein Problembär, und manch andere eher eine Lösungsbiene. Und wen magst du mehr um dich herum? Die Lösungsbienen, die Lösungen finden, die optimieren, die anpacken, die keine Probleme sehen, sondern nur Herausforderungen? Oder magst du Menschen, die eher kritisch sind, eher pessimistisch? Die finden immer Gründe, warum etwas nicht geht. Aber an dieser Stelle fangen wir wieder an, die Gemeinschaft in Kategorien einzuordnen. Nur was wenn die Lösung vielleicht das Problem ist, und das Problem vielleicht die Lösung? Das darf man sich vielleicht auch noch mal auf der Zunge zergehen lassen. So dürfen wir nämlich vom Pessimisten und Optimisten hin zu sogenannten Possible-isten kommen, die das Positive im Negativen und das Negative im Positiven, die im Kritiker das Gute und im Befürworter das Negative sehen aber nicht prinzipiell, sondern kritisch und ganzheitlich.

**Milly:**

Ganzheitlich – darum geht es eigentlich. Wer die Wichtigkeit dieses Wortes noch nicht begriffen hat, darf sich damit auseinander setzen – spätestens jetzt.

Daniel, dein Motto ist ‚das Leben ist schön‘. Das kommt auch immer wieder in deinem Mindpunk® Buch, und du sagst, dass wenn das Leben schön ist, dann strahlst du, das kommt so aus dir heraus. Warum denn? Wieso strahle ich, wenn das Leben schön ist? Warum ist es wichtig? Warum sollten wir alle überlegen, wie wir ein schönes Leben führen?

**Daniel:**

Es gibt also diesen Spruch ‚mehr Schein als sein‘. Die Frage, die kommen darf ist:

**Möchtest du aus dir heraus wirken und Wirkung erzielen?** Dann strahle es auch aus. Oder möchtest du mit deinen Taten, die vermeintlich gut gemeint sind, aber von innen heraus nur Mittel zum Zweck oder gar nicht zu dieser Positivität mitbringt, tatsächlich einfach nur irgendetwas in Erscheinung setzen?

Wir Menschen haben ein sehr gutes Radarsystem: Merke ich eher eine anziehende oder eine abstoßende Energie? Und wir spüren das, wenn jemand in den Raum kommt, der so tut, als ob alles Tippi Toppi ist, oder ob bei dem alles okay ist, auch wenn es mal ein bescheidener Tag ist. Für mich ist es übrigens die wichtigste und die beste Definition von sexy, von attraktiv. Das hat nichts mit der Optik an sich zu tun, sondern mit dem Sein, mit der Schönheit von innen. Das merken Menschen, und das Schlimmste daran ist: Auch du selbst merkst es, wenn es nicht authentisch ist. Verarschst du dich mit Affirmationen, oder kommt es wirklich von tief innen aus dir heraus? Wir alle kennen Menschen, die im Detail vielleicht aus unserer Brille ein paar Punkte haben, die man nicht so toll findet aber in der Gesamtheit mega sind, die sind so Unpack Your Mind. Das ist der Unterschied zwischen dem Strahlen und dem Scheinen.

Mit meinen Meinungen gehe ich aber vielen Menschen wirklich auf die Nerven. Mindpunk® ist manchmal auch unangenehm und provokant.



**Milly:**

Das Füreinander spielt eine große Rolle. Es ist auch absolut eindeutig, dass du dafür brennst. War das immer so bei dir, oder hat sich das erst entwickelt?

**Daniel:**

Mir war es schon als Kind wichtig, dass meine Mitmenschen sich gut fühlen, sich wohl fühlen und dass sie sich im besten Fall immer lieben. Das war mein kindlicher Wunsch. Bei uns war das auch gegeben, aber ich hab es nicht immer so gespürt, weil es auch immer mal gekracht hat und es gab Ärger und mein Bruder ist damals auch 1990 zur Wende direkt in den Westen abgehauen, also wirklich abgehauen, auch von zu Hause, und ich bin viereinhalb Jahre ins Ausland und wir sind dann zum Glück aber alle beide wieder irgendwann zurückgekommen. Mein Bruder lebt mittlerweile in Bayern, ich lebe im schönen Sachsen, und ich habe das Ganze zu meiner Berufung gemacht. Ich wollte schon mit 4/5 Jahren gucken, dass es meinen Eltern gut geht und dass wir uns alle lieb haben. Mit 11 Jahren wollte ich angeblich Psychologe werden und bin dem Ganzen einfach auch nachgegangen. Seit über 20 Jahren mache ich wirklich Tag und Nacht nichts anderes als nur genau das – wie tickt der Mensch, wie sieht es mit der Psyche aus, was macht die Epigenetik. Und das ist der Grund, warum sich das so gefestigt hat

**Milly:**

Am Ende des Buches machst du ein paar kleine Zeitreisen. Wenn du 100 Jahre in die Zukunft denkst – was denkst du, haben wir jetzt wirklich die Kraft und das Potenzial, so die Kurve zu bekommen, dass es wieder total schön wird, oder denkst du, dass es in 100 Jahren schlechter wird? Wo gehen wir jetzt hier?

**Daniel:**

Ich glaube wir gehen nirgends HIN, wir gehen weiter. Ich glaube nicht, dass die Welt in 100 Jahren besser ist, **weil wir einfach auf einer guten Welt leben.** Wir sind in einer guten Zeit, wir sind in einer guten Welt – das ist ganz, ganz wichtig.

Wenn wir anfangen zu hoffen, dass es in 100 Jahren besser ist, dann haben wir immer in uns drinnen, das es jetzt eben scheiße ist, oder nicht so schön, wie es sein könnte. So leben wir mehr in der Hoffnung, in der Zukunft, als im Heute. Und hinter dir, Milly, steht jetzt die Antwort:

## Dein besseres Morgen fängt heute an.

Weil heute das Leben schön ist! Genieße den Moment. Ich denke, in 100 Jahren werden wir sicherlich mehr Menschen haben, die bewusster leben, die mehr für Frieden sind. Trotzdem wird es Ups und Downs, Kriege und viel Mist geben – das ist wie Yin und Yang. Und wir dürfen lernen, das Beste in uns zu tragen, denn da kommt alles andere auch heraus. Entwickle dich also weiter, sei im Reinen mit dir.

*Danke, Daniel, für das tolle Gespräch!*

Mehr über Daniel findest du auf:

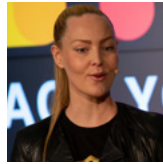
<https://www.danielhoch.com/>

 [@danielhoch\\_official](https://www.instagram.com/danielhoch_official)



# HANNA HANSEN





## IM INTERVIEW MIT EINER EXPERTIN: HANNA HANSEN

Hanna Hansen ist eine Profi-Boxerin und hatte eine turbulente Karriere hinter sich: Vom Model über DJ bis hin zum Leistungssport und Weltmeistertitel. Nun werden ihre Pläne wieder umgeschmissen. Wir reden mit Hanna über ihre Resilienz, Flexibilität und Anpassungsvermögen und darüber, was nun nach einem ungeplanten Notfall in ihrem Leben ansteht.



### Milly:

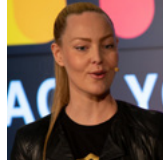
Jeder, der dich ein kleines bisschen kennt oder verfolgt und beobachtet, weiß wie viel Unterschiedliches du bereits gemacht hast. Hast du dir das jeweils so vorgestellt? Wusstest du schon damals, dass du so deine Karriere machst oder ist es komplett zufällig gekommen?

### Hanna:

Es hat sich tatsächlich alles komplett so ergeben. Wenn ich das geplant hätte – WOW! Das kann man nicht planen, das passiert einfach. Ich muss dazu sagen – ich bin ein super spontaner Mensch. Es gibt nicht viele spontane Menschen da draußen, die einfach so nach dem Motto leben ‚mal gucken, wo es hingeh‘. Ich war aber immer so, aus welchen Gründen auch immer.

Ich habe mir das selbst auch nicht erklären können, weil es gehörte auch sehr viel Mut dazu. Wenn ich überlege, dass ich mit 18 einfach nach Kolumbien geflogen bin – ganz alleine, dann in Paris gelebt habe mit Anfang 20 ... Ich hab alles auf die eigene Faust durchgezogen und bin von einem zum anderen. Ich habe immer alles gegeben in der jeweiligen Disziplin. In meiner Kindheit habe ich schon professionell Reitport auf Leistungsebene gemacht und hatte mehrere Pferde. Vielleicht kommt es auch dadurch – weil ich dadurch extremst ehrgeizig geworden bin. Wenn ich etwas anfasse, die Zügel dann auch in die Hand nehme, dann gebe ich Vollgas. Volle Fahrt voraus. Das Leben ist eben so, es passieren immer andere Dinge, als man vielleicht erwartet, und so bin ich von Model irgendwann zum DJing gekommen – das war so ganz spontan und zufällig!

Ein Kumpel hatte Platten im Keller, und ich dachte so „Cool! I’ll try.“ Und es hat dann so gut funktioniert ich hatte Talent! Ich habe versucht eine Zeit meines Lebens zu singen,



## IM INTERVIEW MIT EINER EXPERTIN: HANNA HANSEN

---

das hat nicht geklappt, weil ich einfach nicht singen kann, aber jetzt habe ich hier die Möglichkeit, doch Musik zu machen. Das ist cool und dann – in Verbindung mit dem Äußerlichen natürlich – ist es direkt eingeschlagen wie eine Bombe. Das gabs davor noch nicht auf dem Markt. Dann habe ich natürlich aufgelegt, habe Geld damit verdient und dann kam mein erstes Kind auf die Welt, da musste ich umdisponieren, konnte nicht mehr weltweit reisen und ich wollte Sport machen. Also ich denk mir auch nichts dabei. Ich gehe einfach in einen Kickbox-Laden – also mal gucken. Nach einer Woche war mir klar:

### **Ich will Wettkampf!**

Das ist mir alles zu lala. Ich will, wenn schon dann all or nothing – alles oder nichts. Da sind wir wieder beim Ehrgeiz und dann bin ich Kickbox Weltmeisterin geworden. Natürlich hat es ein bisschen gedauert, also länger als eine Woche – es hat ein paar Jahre gedauert, aber immerhin.

Das Gleiche ist dann auch passiert mit dem Profi-Boxsport, es sind viele Zufälle zusammengekommen. Lange Rede, kurzer Sinn: Ich lasse mich vom Leben treiben und es passieren wunderbare Sachen, wenn man sie einfach zulässt und einfach den Mut hat, die Dinge auf einen zukommen zu lassen.

Viele Menschen haben Schiss vor morgen. „Oh nee, das kann ich nicht machen. Ich geh lieber nicht ins Ausland, weil wer weiß ob ich da Geld verdiene und vielleicht werde ich überfallen, und oh mein Gott, vielleicht passiert noch das und dann das und dann sterbe ich oder was weiß ich ...“ Das sind Hirngespinnste und man sollte gar nicht drauf hören, sondern einfach machen!

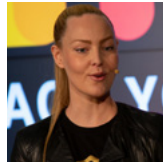
### **Milly:**

Das klingt auf jeden Fall sehr leicht, wenn du das so sagst. Und ich glaube dir auch, dass du das mit ganz viel Leichtigkeit gemacht hast. Wenn du jetzt zurückdenkst und dir diese Zwischenphasen noch mal genauer anschaust – war das überhaupt irgendwann schwer? Musstest du dich zusammenreißen? Wie waren die Zwischenzeiten so?

### **Hanna:**

In der Tat, das klingt wirklich alles sehr leicht, wenn ich das erzähle, weil man immer sehr sanftmütig auf die Dinge in der Vergangenheit zurück blickt. Als ich aber mittendrin steckte mein Leben war bei weitem kein einfaches. Ich habe wirklich jederzeit kämpfen müssen, das ist mir nicht in den Schoß gefallen. Es sagen ganz viele Menschen zu mir, dass ich irgendwie das Wunschleben habe und mir alles in den Schoß fällt. Nein! Überhaupt nicht! Ich erkläre das so leicht, ja, aber aber ich musste immer kämpfen. Es hat keine Modellagentur gefragt, ob ich nach Paris komme. Ich wollte nach Paris! Ich wollte das – keiner hat auf mich gewartet. Ich habe die einfach abgeklappert, ich bin einfach nach Paris, ohne einen Vertrag in den Händen zu halten, ich bin dahin und bin in die Agenturen rein. Die dachten sich so: „Was willst du?“. Ich war penetrant und dreist – das bin ich eigentlich gar nicht ich! Ich hab mich extrem zusammen gerissen. Ich bin Boxerin und sage, ich mag diese Konfrontation nicht, aber das stimmt. Ich bin ein extrovertierter-introvertierter Mensch. Ich power mich aus, ich liebe diese Grenzüberschreitung. Auch wenn ich manches nicht mag, mache ich das jetzt, weil ich weiß, dass das erfolgreich sein kann. Es ist besser als wenn man gar nichts macht, aber eigentlich bin ich ein introvertierter Mensch.

Damals bei der Agentur als ich so eine Situation hatte, dachte ich mir, wie habe ich das denn überlebt. Aber irgendwie wollen sie



## IM INTERVIEW MIT EINER EXPERTIN: HANNA HANSEN

---

mich noch mal sehen, also es scheint dann doch ganz gut gewesen zu sein. Auch das Auflegen – das war nicht einfach! Bei meinem ersten Gig wollten sie mich gar nicht ans DJ-Pult lassen. Sie haben mir gesagt „Mädchen, ganz ehrlich – geh lieber tanzen! Was willst du du hier am DJ Pult? Das ist Männerdomäne. Du kannst doch nicht mal ein Ding drehen.“ Ich musste es ihnen knallharten beweisen, dass ich es drauf hab und mir ist da die Düse gegangen. Steh mal da, mit zehn Männern, die alles besser wissen, die dich nicht sehen, die dich nicht beachten, die dir keine Aufmerksamkeit schenken, die nicht denken, dass auch du irgendwas kannst. Setz dich da mal durch und schon wieder diese Konfrontation.

Und Kickboxen war eher ein Zufall. Da hat auch keiner auf mich gewartet. Sie haben gesagt „Hanna, guck mal, du hast gerade ein Kind bekommen. Du bist Model, das ist nichts für dich. Du hast eine schöne Nase, lass mal gut sein.“ Damals beim Profiboxen war es auch so: Mein Trainer Mo Weber war mein damaliger Nachbar – ich musste ihn überreden. Er hat zu mir gesagt „Ganz ehrlich, das Boxen macht einen auch nicht schöner oder schlauer. Lass es lieber!“. Und ich dachte mir „Nein. Warum? Warum soll ich das lassen, weil ich so aussehe, wie ich aussehe?“ Das ist Diskriminierung in die andere Richtung, wenn du so willst. Dann habe ich mich entschieden, nach Hamburg zu gehen, zu Universum Box Promotion – einem legendären Laden damals – und habe mir einen Vertrag besorgt.

Das war nicht einfach, also auch wieder – lange Rede, kurzer Sinn. Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Ich musste mir jedes kleine Stück Erfolg sehr sehr hart erarbeiten und sehr viele Abstriche machen. Meine ganze Profikarriere die letzten drei Jahre ... Ich habe nichts anderes getan außer Sport. Natürlich erst meine Kinder, dann Sport. Meine Kinder

stehen an erster Stelle. Ich habe mich nicht mehr mit Freunden getroffen, ich habe natürlich keinen Alkohol getrunken, keine ungesunden Sachen, keine Burger gegessen – ich habe einfach komplett abstinente gelebt für ein Ziel. Das muss man dann auch erwähnen.

### Milly:

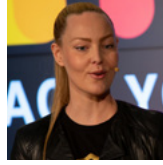
Ja, du zeigst wirklich, dass Disziplin sich lohnt. Wir reden so oft darüber, mutig zu sein, diszipliniert zu sein und dennoch schmeißen so viele die Ziele hin, weil es kommt wirklich irgendwann zu dem Punkt, an dem du es dir selbst beweisen musst und du zeigst es, dass es sich lohnt.

Nun letztes Jahr hab ich ganz genau beobachtet, was passiert ist ... Manche Leser wissen vielleicht ja noch gar nicht, was passiert ist. Du hattest letztes Jahr einen Notfall und das hat wieder deinen Plan umgeschmissen. So flexibel, wie du bist, weiss ich, dass das alles gut wird, aber das hat deinen Plan wirklich mächtig umgeschmissen. Magst du mal ganz erzählen, was passiert ist?

### Hanna:

Ja... Unfassbar. Man muss wirklich sagen **unfassbar!** Drei Jahre in der Vorbereitung, ich bin Box Champion, ich hab den IBO Intercontinental Champion Titel inne und sollte ihn am 17. Dezember verteidigen gegen die ehemalige Weltmeisterin und drei oder vier Trage vor der Titelverteidigung bin ich auf Anraten meiner Freundin Omara (liebe Grüße an dieser Stelle!) zum Augenarzt gegangen. She saved my life! Oder zumindest mein Auge. Also, bin ich in der Fight Week zum Arzt gegangen.

In der Fight Week will man nicht mehr irgendwelche Termine haben. Man will sich komplett konzentrieren, fokussieren. Alles, was stört, kommt an die Seite, alle Termine



## IM INTERVIEW MIT EINER EXPERTIN: HANNA HANSEN

passieren erstmal nach dem Kampf. Das ist die Woche, wo man sich mental auch absolut tunnelt und sich auf den Kampf vorbereitet und es war ja nun auch eine Titelverteidigung, also sehr, sehr, sehr, sehr wichtig. Sie sagte, ich soll aber hingehen. Ich hab ihr erzählt, dass ich so schlecht sehe, dass ich immer mal wieder so schwarze Punkte am Auge habe. Das habe ich aber auf den Stress geschoben. Ich war in der Vorbereitung, das war sehr anstrengend, ich hatte zweimal am Tag Training, ich hatte einige Tage davor auch noch 10 Runden Sparring gemacht – wurde also halb blind geboxt. Nun gut, ich bin zu diesem Augenarzt gegangen und dachte, dass ich das einfach so für meine Freundin mache. Und die Ärztin sagte mir dann:

### „Frau Hansen, Sie können nicht boxen.“

Ich sagte ihr nur, dass sie witzig ist und fragte was jetzt nun los ist? Sie ist dann ganz weiss geworden und sagte mir erneut:

„Sie können nicht boxen. Ich habe so etwas in meinem Leben, in meiner Arztkarriere noch nicht gesehen. **Sie sind dabei zu erblinden.** Also es ist einfach vielleicht noch Minuten entfernt, dass sie blind sind.“

Ich konnte es nicht begreifen, es tat auch nicht weh – da war nichts! Ende vom Lied war, dass ich mich nicht mehr bewegen durfte. Zwei Stunden vorher hatte ich noch ein hartes Prätzen-Training mit meinem Trainer absolviert und plötzlich von jetzt auf gleich durfte ich noch nicht mal meinen Kopf nach unten bewegen, mein Kind nicht mehr tragen – und das als alleinerziehende Mutter. Durch jede Bewegung hätte sich die Netzhaut komplett ablösen können. Ich hatte nämlich einen Durchriss in der Netzhaut, gleichzeitig eine Ablösung und auch Löcher. Sie war

komplett zerfetzt und zerstört, auf gut Deutsch, und es war eigentlich auch fast ausgeschlossen, dass das noch zu retten ist.

Ich bin dann am Abend noch notoperiert worden. Alles war sehr emotional, ich bin also unters Messer gekommen und versuche es jetzt ein bisschen kürzer zu machen. Ich musste vier Augenoperationen hinter mich bringen, weil es wirklich so schwerwiegend war. Es gab viele Kollateralschäden an meinem Auge, zum Beispiel ist meine Linse jetzt starr – sie haben einfach mehr oder weniger geflickt. Seitdem bin ich jetzt mit meiner Gesundheit beschäftigt gewesen. Als Profi Sportler ist man natürlich abhängig von Sponsoren und von den Kämpfen, und wenn man sie dann nicht absolvieren kann, dann hat man direkt ein Riesenproblem. Drei Monate der Vorbereitung – Puff, weg!

Kein Titel, es geht nicht weiter, alles ist auf Null.

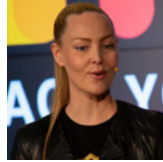
Das hat mich ziemlich umgehauen. Es ist nicht so, dass ich nie weine, es ist nie so, dass alles so einfach ist. Es ist wirklich wirklich hart gewesen. Ich kann jetzt mittlerweile drüber reden, ohne zu heulen, aber das ging lange Zeit nicht – ich musste erst mal damit klarkommen. Das hat natürlich dazu geführt, dass das so gekommen ist, wie es gekommen ist...

#### Milly:

Wie gehst du damit um? Du wirklich als Mensch und nicht als Profiboxer oder Mensch des öffentlichen Lebens?

#### Hanna:

Das hört sich zwar lustig an, ich bin zwar Profiboxer, aber sehr sehr sensibel. Das ist hart! Der Boden ist dir dann unter den Füßen weggerissen. Man setzt alles auf eine Karte. Ich war nie ein Freund davon, einen doppelten Boden zu haben. Weil ich immer der Meinung war, dann gibt man nicht alles. Wenn man nicht weiß oder nicht die Befürchtung hat, man



## IM INTERVIEW MIT EINER EXPERTIN: HANNA HANSEN

---

könnte alles verlieren, wird man auch nicht alles geben. Ich bin weiterhin der Meinung.

Jetzt ist es also so, dass mir der Boden gerade weggerissen wird, und dementsprechend heißt es einmal mehr kämpfen. Und die härtesten Kämpfe bestreitet man im echten Leben. Und ich glaube, da können die Leser auch teilweise bestimmt aus Erfahrung sprechen – das sind die härtesten Kämpfe. Das Leben im Ring und der Kampfsport helfen einem unglaublich stark zu sein, aber das Leben spielt in einer anderen Liga. Da ist man auch manchmal schwach. Ich habe vieles gelernt durch meine vielen, vielen Rückschläge im Leben. Diese Rückschläge formen einen, sie sind wichtig um sich sagen zu können „Jetzt erst recht! Was soll jetzt da noch passieren? Es ist ja schon alles passiert.“ Und vermeintlich sieht es von außen immer alles so wie einfach aus, dann habe ich auch einiges richtig gemacht.

Ich hab auch gelernt, dass es auch okay ist, mal schwach zu sein im Leben. Aber sogar auch im Ring – mal zurückzugehen, dem Schlag auszuweichen, zurückzugehen und dann wieder nach vorne.

Du musst auch mal schwach sein dürfen, das musst du dir erlauben. Das ist total wichtig! Du kannst nicht immer hart sein, da belügst du dich selber. Es ist wichtig das anzunehmen: Man muss auch mal schwach sein um stark zu sein.

### **Milly:**

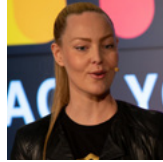
Ja, dein Leben im Ring endet trotzdem nicht komplett. Jetzt ist es an der Zeit andere, neue Pläne zu schmieden. Ich habe schon gesehen, dass du einen Box-Kurs rausgebracht hast! Nun generell dazu, neue Pläne zu schmieden. Was gibt dir Kraft dabei, wo holst du deine Kraft? Und um zu sagen Ok, jetzt erst recht und jetzt was Neues?

### **Hanna:**

Ich habe immer so getickt, weil ich festgestellt habe, das Leben funktioniert nur so. Man schadet sich nur selbst, wenn man aufgibt. Es interessiert niemanden, wenn du aufgibst. Du bist für dich selbst verantwortlich und du tust dir selber weh, wenn du aufgibst, deswegen mach weiter für dich selbst. Du musst stark sein und für dich selbst einstehen. Darüber hinaus sind natürlich meine Kinder ein absolutes Antriebsmittel. Sie sind mein Booster! Man sollte schon so denken, dass man es für sich selbst tut – das steht natürlich ganz oben auf der Liste, aber meine Kinder geben wir noch diesen extra Boost. Ich möchte ihnen ein gutes Leben geben und ich möchte ihnen ein Vorbild sein. Ich möchte, dass sie stolz auf ihre Mama sind, dass sie weitergemacht hat, wo andere vielleicht sich zurückgelehnt hätten. In unserem System in Deutschland kann man sich ja grundsätzlich zurücklehnen. Grundsätzlich es ist möglich. Ich halte davon aber nichts, weil du dadurch unzufrieden bist.

**Du lebst nur einmal, mach das Beste aus deinem Leben und sei ein gutes Vorbild für deine Mitmenschen – nicht nur für deine Kinder, wenn du keine Kinder hast, sondern auch für deinen Mitmenschen!**

Sei stolz auf dich selber. Das ist etwas, was mich trägt und was mich voran treibt in der dunkelsten Stunde, wenn ich wirklich am Boden liege. Und ich lag schon oft am Boden. Ich bin nie mit meinem Privatleben und den Rückschlägen, die ich erlebt habe, hausieren gegangen. Ich habe immer sehr bewusst das wahrgenommen, was ich alles geschafft habe. Das erweckt vielleicht den Eindruck, dass ich ein leichtes Leben hatte. Aber die Rückschläge und Schwierigkeiten sind da und prägen einen. Deswegen bin ich der Meinung, dass du alles, was dir im Weg liegt, wegräumen solltest, denn das macht dich wortwörtlich stärker.



## IM INTERVIEW MIT EINER EXPERTIN: HANNA HANSEN

### Milly:

Hanna, hast du im Leben Vorbilder und Idole, zu denen du selbst aufschaust?

### Hanna:

Ich muss gestehen, ich habe kein Vorbild. Weil ich meinen eigenen Weg gehen möchte. Ich habe nie geschaut, was andere machen und wollte dann das erreichen. Erstens kann man nur verlieren, weil man diese Person nicht ist, man wird niemals so gut sein, man wird immer anders sein, deswegen halte ich von einem einzigen Vorbild nichts.

Ich verfolge in meinem Leben Philosophien, Grundsätze, Lebensweisheiten. Ich glaube an Gott zum Beispiel. Das trägt mich absolut, das ist ein ganz, ganz, ganz großer Halt in meinem Leben. Ich hätte niemals gedacht, dass das mal so sein wird. Ich hab früher überhaupt nicht dran gedacht, das war mir ganz fern. Nun mit dem Alter fängt man doch damit an, darüber nachzudenken, dass es eine höhere Macht geben muss. Die Philosophie weiterzumachen, nicht aufzugeben – das sind auch die Zitate, die man auf Social Media jeden Tag sieht und liest. Das gibt es in dieser Masse auch nicht ohne Grund. Es scheint auch viele Menschen zu tragen, ihnen dabei zu helfen, ihren Weg zu gehen.

Wie gesagt, ein Vorbild habe ich persönlich nicht. Ich möchte meinen eigenen Weg gehen und meine eigenes Leben kreieren als Hanna Hansen und dann mein eigenes Vorbild sein. Man sollte auch das Beste geben und die beste Version seiner selbst sein, um dadurch ein gutes Vorbild für die anderen zu sein. Wenn ich nur einem Menschen, einer Frau, einem Mann etwas geben kann, wenn ich dazu beitragen kann, dass jemand das Leben in die Hand nimmt und es zum Besseren ändert – durch einen Satz von mir, einem Move – Wow! Das trägt mich extremst.

Wir freuen uns total auf den weiteren Weg von Hanna und sind gespannt, was von ihr kommt. Wir wissen ganz genau, dass geniale Dinge in der Zukunft kommen werden, denn wenn Hanna etwas zeigt, dann ist es tatsächlich diese Gabe zu Resilienz. Sie steht immer wieder auf und macht weiter!

Verfolge also auch du ihren Weg, das wird nie langweilig.

 [@hannahansenofficial](https://www.instagram.com/hannahansenofficial)



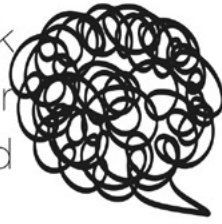


EINE POSITIVE  
EINSTELLUNG ZU  
LÖSBAREN PROBLEMEN  
IST BEREITS DER  
HALBE ERFOLG.

ERNST FERSTL



Unpack  
Your  
Mind



## Reminder

Alle Gefühle haben ihre Berechtigung.  
Bewerte nicht – gib deinen Gefühlen  
genug Raum.



# AYURVEDA



*So kommst du gut  
durch den Sommer*

**MIT KATINKA EHRET**

Katinka Ehret teilt mit uns ayurvedisches Wissen, damit wir alle gut über den Sommer kommen, denn jetzt können wir wieder auf einiges achten, um mehr Balance in unserem Körper und Geist zu haben. Katinka ist eine Personal Trainerin, Ayurveda Mentorin und Coach. Ihr geht es darum, dass die Menschen ins Strahlen kommen, denn sie vermittelt Ganzheitlichkeit und Balance auf körperlicher und mentaler Ebene. Es ist ihr wichtig, dass du im Außen und im Innen die Fülle erschaffst.



**Milly:**

In dieser Ausgabe geht es um den Sommer! Daher fragen wir gleich nach. Was bringt jetzt der Sommer mit sich? Was passiert gerade um uns?

**Katinka:**

Genau, springen wir mal direkt ins Thema rein. Es geht immer um Balance und Ayurveda versucht, einen Ausgleich zu schaffen. Das heißt, wenn im außen viel Pitta wirkt – das ist eine der drei Bioenergien – und diese dann Pitta in uns erhöht, versuchen wir im Ayurveda eine Balance reinzubringen und mit Lebensmitteln, Verhaltensweisen, mit gewissen Dingen, die wir im Alltag tun oder auch lassen, immer wieder auszugleichen.

Wir merken, dass wir im Sommer zum Beispiel mehr Lust auf knackige Salate, auf Obst haben – viel mehr als im Winter. Im Winter haben wir vermutlich eher Lust auf warme, wärmende Sachen. Jetzt im Sommer haben wir eher Lust auf leichte Speisen, auf frisches Obst und Gemüse – auf Speisen, die vor allem nicht so schwer verdaulich sind, die nicht so sehr in unserem Magen liegen. Es ist wichtig zu verstehen, dass im Sommer sich unser Agni ein bisschen verringert. Agni ist unser Verdauungsfeuer, das wir im Darm, bzw. im Bereich des Magens haben. Du kannst dir das vorstellen, wie ein Lagerfeuer. Wenn du ein kleines Feuer hast und große Holzscheite darauf packst, dann brennt es nicht mehr gut. Und genau das ist unser Agni – dieses innere Verbrennungsfeuer. Wenn wir ein kleines Feuer haben und große Scheite drauf werfen, funktioniert es nicht. Dann schwelt es und das ist genau das, was dann Krankheiten in uns verursacht. Wenn wir hingegen ein großes Feuer haben, können wir auch große Scheite drauflegen, also in diesem Fall Lebensmittel, die schwer verdaulich sind.

Das heißt, wir dürfen im Sommer darauf Acht geben, dass wir nicht so viel Warmes essen, weil Wärme erzeugt noch mehr Wärme, vor



allem in der Mittagszeit. Wenn die Hitze im Außen mehr wird und auf unseren Körper wirkt, versuchen wir unseren Körper zu kühlen: Wir essen gern kühlendes Obst wie Melone, Trauben oder Pfirsiche – eigentlich genau das, was jetzt auch reif wird und was regional und saisonal gerade zur Verfügung steht. Genau so wie uns im Winter das Wurzelgemüse zur Verfügung steht und wir dann gute Eintöpfe daraus kochen können, dürfen wir jetzt genau das Frische aus dem Garten von den Bäumen und von der Erde essen.

### Milly:

Es ergibt durchaus Sinn. Je mehr ich über Ayurveda lerne, desto mehr verstehe ich, wie einfach es zu sagen wäre: "Ja ist doch klar!" Aber wir leben manchmal nicht so ganz danach. Du hast es schon erwähnt, diese Bioenergie Pitta – das ist eins von diesen Doshas, richtig? Kannst du diese genauer erklären? Also stell dir vor, ich weiß nichts, und das entspricht auch ziemlich gut meinem Wissensstand. Was sind denn diese Doshas? Was bedeuten sie überhaupt?

### Katinka:

Vielleicht auch mal hier einen Schritt zurück. Du hast gerade etwas gesagt: Ayurveda ist im Prinzip eine Wissenschaft der Beobachtung, und deswegen ist es genau das, was du gerade sagtest: Wenn man das hört, ergibt es total Sinn, weil wir es beobachten können, und weil es einfach nicht an den Haaren herbeigezogen ist. Viele denken, dass Ayurveda was mit Esoterik zu tun hat; das stimmt aber nicht. Es ist eine Wissenschaft der Beobachtung, die so valide ist, weil wir die Ursache-Wirkung verstehen können.

Du hast Durst, also trinkst du etwas und dann spürst du, dass du keinen Durst mehr hast. Also hilft Wasser offensichtlich, den Durst zu löschen. Das ist Ayurveda. Das heißt, die Menschen haben sich Jahrtausende lang angeschaut was wir für Ursachen-Wirkungen haben, wenn wir in den Körper zum Beispiel

Chili reingeben. Dann explodiert mein Körpergefühl von innen, weil ich ganz viel Pitta in mir habe und Chili fördert Pitta, wir gehen gleich auf die Energien ein. Das heißt Chili erhöht das Feuer in Menschen. Das ist das Prinzip von Ayurveda und dadurch entsteht mehr Hitze in uns.

Das ist auch der Grund, warum ich zu Ayurveda gekommen bin. Ayurveda konnte mir endlich meine Antwort darauf geben, wie ich diese Hitze weg bekomme, die ich jahrelang in mir getragen habe und die aber nichts mit Wechseljahren oder ähnlichem zu tun hatte. Das war bei mir ein ganz großes Aha. Menschen können Ayurveda einfach nachvollziehen.

Also zu den drei Bioenergien, oder Doshas. Wir haben Vatta, Pitta und Kapha. Wir dürfen im Ayurveda eins noch verstehen: Es ist ein Hilfswerkzeug, um Menschen sich selbst besser spüren zu lernen. Ich würde es nie als Absolut hinnehmen. Im Ayurveda sagen wir auch:

Werde dein eigenes Forschungsobjekt.

Also probier aus, beobachte die Ursache-Wirkung, dann wirst du schon spüren und nachvollziehen können, was passiert. Es geht darum zu verstehen, dass die Doshas sowohl im Außen und auch im Innen, also in uns wirken. Das heißt, auch wir haben Vatta, Pitta und Kapha.

Pitta ist das Feuer Element. Es hat eine feurige Energie und folgt dem Transformationsprinzip. Feuer kann letztendlich auch Holz zu Asche und Co2 transformieren. Das heißt, es hat einen Transformations-Charakter, deswegen brauchen wir Feuer im Verdauungssystem. Das transformiert die Nahrung in Nährstoffe, die wir dann in die Zellen einbauen können. Pitta transformiert und transformiert und transformiert. Wenn du aber an Feuer und Eis denkst, dann weißt du, das Eis wird flüssig. Das heißt Feuer hat die Eigenschaft zu verflüssigen, und dann wird es auch relativ logisch, dass wir sagen können, wenn jemand

sehr dünnes Blut hat, dann gibt es darin sehr viel Pitta. Im Ayurveda gehen wir dann heran und überlegen, wie können wir das Pitta im Blut ein bisschen reduzieren, sodass es weniger dünn ist.

Feurige Menschen sind übrigens auch diejenigen, die vorangehen. Wenn sie dann auch noch ordentlich Vatta, also eine ordentliche innere Bewegung haben, das sind so die Menschen, die in den Chefetagen sind. Das sind aber auch die Menschen, die Burn-Out qualifiziert sind, weil wenn du Pitta – Feuer, und viel Vatta – Luft reingibst, brennt das Feuer so richtig auf und irgendwann verbrennt es dich von innen. Das kann also das Toxische von Pitta sein: Du verbrennst von innen heraus oder du wirst oft sehr wütend. Wut ist zum Beispiel auch ein Pitta Thema. Wenn wir feurig sind, wenn wir so richtig wütend sind, dann wirkt da die toxische Pitta Energie in uns.

Dann haben wir Vatta. Vatta hat die Energie des Windes und folgt dem Bewegungsprinzip. Das heißt wenn Menschen sehr wuselig sind, wenn Gedanken auch sehr wuselig sind, dann ist das die typische Vatta Energie. Das sind kreative und spontane Menschen. Vatta hat die Eigenschaften vom Wind, nämlich kühlend. Stell dir mal kurz vor, wie du nasse Wäsche aufhängst und dann kommt der Wind: Er trocknet natürlich die Wäsche. Das heißt, Vatta ist nicht nur kühl, sondern auch trocken. Wenn wir in uns also spüren, dass etwas zu trocken ist, wenn zum Beispiel unsere Gelenke knirschen, oder etwas sich trocken anfühlt, dann ist da zu viel Vatta drin. Dann wissen wir auch da wieder, wir müssen einfach das Gegenteil reingeben, nämlich Feuchtigkeit und Wärme. Das ist zum Beispiel warmes Öl und dann knacken die Gelenke gleich weniger oder gar nicht mehr. Es geht also immer darum, auszugleichen und mit Gegensätzen zu arbeiten.

Wenn wir aber zu viel Vatta haben, dann sind wir sehr wuselig. Dann können wir unter

Angstzuständen leiden, nicht mehr zur Ruhe kommen, Rastlosigkeit, Zittern, Restless Legs Syndrom haben, also alles, wo zu viel Bewegung in unserem Nervensystem ist. Das ganze Nervensystem ist mit Vatta dominiert. Wenn wir ein sehr instabiles Nervengerüst haben, dann sind wir einfach total aus unserem Vatta gekippt, dann ist das Vatta sehr toxisch geworden.

Man könnte sagen, dass Kapha also fast das Gegenteil von Vatta ist. Kapha verbindet man oft mit einem stämmigen Baum und das bedeutet einfach ganz viel Stabilität. Kapha ist alles Erdige, alles Schwere. Wenn Vatta das Luftige, Leichte ist, das nach oben strebt, das wuselige, dann ist Kapha im Gegenzug das Erdende und folgt dem Strukturprinzip. Jede Struktur, die wir im Körper haben, jede Zelle, jeder Knochen, also alle Strukturen – das ist pure Kapha Energie. Kapha ist auch schleimig und glitschig. Das heißt, wenn wir zum Beispiel Verschleimungen in den Nasennebenhöhlen haben, dann ist das eine typische Kinderkrankheit, die mit Kapha verbunden ist. Dennoch brauchen wir aber auch schleimig und glitschig, damit zum Beispiel die Gelenke nicht knacken. Kapha-Menschen sind auch die Menschen, die sehr sehr bodenständig, sehr ruhig in ihrer Präsenz sind. Sie strahlen einfach eine Ruhe aus. Sollte es aber toxisch werden, dann werden die Kapha Menschen träge und kommen gar nicht mehr ins Tun. So können Menschen dann auch in Lethargie oder Depression verfallen.

Alle Menschen haben übrigens diese drei Bioenergien. Wir kommen mit einer sogenannten Urkonstitution auf die Welt und je nachdem wie sie ausgeprägt sind, haben wir denn eine Tendenz hinzu. Sind wir eher Vatta, also wuselig oder kreativ? Oder wir sind eher ruhig und bodenständig wie Kapha? Tendieren wir mehr zu Pitta, sind wir also feurig und umsetzungsstark? Das sind die Menschen, die sehr aktiv und proaktiv sind, einen sehr durchdringenden Augenblick und



eine starke Ausstrahlung haben. Im Laufe der Zeit kann es schon sein, dass die Energien von außen auf uns einwirken. Dann erhöht sich ein anderes Dosha in uns.

Sobald du die Essenzen von diesen Bio-energien verstanden hast, erkennst du sie auf einmal auch im Alltag. Zum Beispiel auch jetzt im Sommer siehst du die Sonne, die sehr auf deine Haut einprasselt, dann erhitzt sich dein Körper. Was kannst du tun? Und das Typische was wir tun ist dann am liebsten in den kalten See zu springen. Das heißt, wir tun automatisch schon die Dinge, die richtige gut für uns sind. Wenn wir das einmal verstanden haben, dann dürfen wir wirklich auch unserer Intuition, unserem inneren Impuls folgen. Das heißt die Aufgabe vom Ayurveda ist eigentlich das einmal zu verstehen, dann das Wissen wieder zu vergessen, um dann auf dich zu hören, auf deine Impulse, weil es eine Wissenschaft der Beobachtung ist.

#### **Milly:**

Spannend! Es ergibt jetzt wirklich total viel Sinn. Und wie schon gesagt, das hat gar nichts mit Esoterik zu tun. Übrigens, als du Wut erwähnt hast, musste ich gleich nachdenken. Ich bin tatsächlich sehr feurig, aber ich glaube, ich habe das Vatta ebenso gut in mir ausgeprägt. Ich gehe sowohl voran, als auch kümmere mich um kreative Anliegen. Ich weiß nicht, ob das mit dem Sommer zusammenhängt, aber ich merke seit einigen Wochen, dass ich immer wieder wütend bin. Die Wut ist auch schon herausgebrochen und ich dachte nur "Was ist denn los?". Ich bin kein Sommermensch, vielleicht hängt es damit zusammen? Denn das bin ich gar nicht.

#### **Katinka:**

Das ist die Pitta Energie, die da mit dir durchgeht. Wenn du so oder so viel Pitta in dir trägst und die Pitta Energie von außen jetzt immer mehr zunimmt, dann kann das genau diese Emotionen auch fördern. Und jetzt ganz wichtig – dieser Satz, den du

gerade gesagt hast, das finde ich immer ganz lustig, weil ich höre ja immer zwischen den Zeilen. "Das bin ich nicht". Das Spannende ist aber: wir sind alles.

Wir dürfen uns auch erlauben, alles zu sein. Es verändert sich auch konstant. Jede Schuppe, die jetzt gerade von meiner Haut wegfällt war ja vorher ein Teil von mir und ist es jetzt nicht mehr. Was bin ich dann eigentlich überhaupt? Wir sind permanent ein Transformationsapparat. Alles, was im Außen wirkt, hat einen Einfluss auf uns.

#### **Milly:**

Gibt es jetzt im Sommer etwas, was wir besonders gut können oder sollen, oder gibt es auch bestimmte Dinge wo du sagst; das lieber nicht, oder das erst recht jetzt?

#### **Katinka:**

Das kommt natürlich sehr darauf an, was du für eine Urkonstitution hast und was deine Zusammensetzung ist. Im Sommer wirkt Pitta. Wenn wir schon viel Pitta haben, dann wird es wahrscheinlich dazu führen, dass wir eher den Schatten suchen. Das heißt also, wir beiden sind eher die Schatten Parker. Dann gibt es aber andere Menschen, die den Sommer lieben und durchgängig in der Sonne rumlaufen könnten. Daher ist es wichtig zu verstehen, wer wir sind. Einigen Menschen ist das dann zu komplex, sie fragen sich dann, ob es nicht eine Ein-über-alles-Stülp-Methode gibt. Das gibt es aber nicht, wir sind alle individuell. Wir sollten daher die unterschiedlichen Bioelemente verstehen und immer wieder ausgleichen.

Im Sommer haben wir diese Feuer-Energie, die Antrieb gibt. Du hast einfach "Feuer im Arsch". Es ist gut für die Umsetzung, aber es kann auch anders gehen. Bei mir ist es im Sommer so, dass ich manchmal einen Gang runterschalten muss, ansonsten dreht mein System durch. Wenn es also für dich zu warm ist und du das spürst, dann kannst du mit kühlender Pranayama arbeiten, also Atem-techniken anwenden. Zum Beispiel, roll deine

Zunge und atme dadurch. Das ist eine kühlende Atemtechnik aus dem Yoga, die du nutzen kannst falls Pitta zu viel wird. Natürlich gehört auch viel Trinken dazu. Achte also immer auf deine Balance.

**Milly:**

Das darf auch so sein, denn wir sind ja auch alle unterschiedlich. Lass uns dennoch etwas verallgemeinern und ich hoffe einfach, dass jeder der sich angesprochen fühlt, einfach dich kontaktiert mit mehr Fragen. Also, was sollten wir jetzt am besten essen?

**Katinka:**

Im Sommer wie schon gesagt, wird unser Verdauungsfeuer Agni ein bisschen kleiner. Das heisst, jetzt geht es darum, das Agni zu stärken.

Das können wir mit Ingwer, Chili, Pfeffer oder Kreuzkümmel machen. Wenn wir nach dem Essen z.B. Fenchelsamen essen, hilft das der Verdauung und so kann sie besser arbeiten. Pitta hat die Eigenschaften vom Feuer und ist heiß, sauer und scharf.

**Milly:**

Das heißt, wir müssen dem entgegenwirken?

**Katinka:**

Genau, wir wollen genau das Gegenteil von heiß, sauer und scharf, damit wir Pitta so ein bisschen ausbalancieren können. Das heißt, wir wollen eher kühl und kühlend essen, und auch eher süßlich. Süß ist super für Pitta. Am besten natürliche Süße, nicht Schokoberge zum Beispiel! Datteln sind da immer eine super Sache, und auch natürlich das Obst. Wir wollen dabei auch besonders auf mildere Geschmäcke achten und auf die scharfen intensiven Geschmäcke verzichten, was auch im Sommer im Kontrast zu dem steht, was viele Menschen tun, nämlich Grillen und Fleisch. Fleisch hat einfach eine sehr saure und erhitzende Wirkung in unserem Körper. Das heißt damit fördern wir einfach dieses Pitta ungemein. Dabei können wir ja auch

Gemüse auf den Grill legen und es schmeckt auch ganz wunderbar. Außerdem sollte man auch beim Konsum von Alkohol, Kaffee, Ketchup oder Senf aufpassen, da es ebenso Pitta erhöht.

Über den Tag verteilt ist es auch super, Minzwasser zu trinken, da dieses gut kühlt. Zu Mittag eignen sich besonders gut auch Rohkost und frisches Gemüse. Nur abends sollte man das eher nicht essen, weil es im Magen gären kann und so entstehen Gase, die giftig sein können. Im Sommer ist Kokos generell super: Kokos frisch, aber auch Kokosraspeln oder Kokoschips, auch Kokoswasser und Kokosmilch. Kokos kühlt und ist sehr Pitta reduzierend. Man kann zum Beispiel auch so leichte Curries zubereiten und das mit Kokosmilch kochen. Das ist eine ganz wunderbare Sache im Sommer, obwohl es warmes Essen ist.

Leichtes Getreide geht im Sommer ebenso. Abends zum Beispiel eignen sich gut Couscous und Gemüse, am besten gedünstet. Gerade abends ist auch eher etwas Warmes ganz fein für den Körper, da er das schnell verdauen kann, und der Darm in der Nacht dann einfach frei ist.

**Milly:**

Wie sieht es aus mit Dingen, die getrocknet sind, zum Beispiel getrocknetes Obst? Ist es eher zu meiden?

**Katinka:**

Genau! Da ist ja das Wasser rausgezogen und es ist trocken. Feuer ist ja ebenso heiß und trocken. Das heißt wenn wir trockene Sachen essen, wie zum Beispiel Knäckebrot im Vergleich zu einem Brot mit Wasseranteil, getrocknetes Obst statt frischem Obst, dann erhöhen wir tendenziell wieder den Pitta Anteil.

Bei Obst ist es grundsätzlich im Ayurveda empfohlen, es separat zu Gekochtem zu essen und nicht mit anderen Lebensmitteln zu mischen, weil dieses Obst einfach eine





sehr gärende Wirkung im Darm haben kann, wenn es mit anderen Lebensmitteln vermischt wird. Oft fühlt es sich gar nicht gut an, wenn du es vermischt. Hast du danach Blähungen? Hast du danach noch Schwere im Magen? Hast du ein Füllegefühl, Abgeschlagenheit, oder Müdigkeit nach dem Essen? Fühlt sich dein System irgendwie nicht voller Energie? Das sind immer Anzeichen dafür, dass meistens die Nahrung, die wir zu uns genommen haben, nicht optimal in der Kombination oder generell für unser System war.

#### Milly:

Ich hab oft das Gefühl, dass man im Sommer eher weniger Appetit hat. Ist es auch eine Jahreszeit, in der man aufpassen sollte, dass man nicht immer mit vollem Magen rumläuft? Wie siehst du das?

#### Katinka:

Genau. Das hat doch wieder was mit dem Agni zu tun. Dadurch haben wir auch weniger Appetit und können auch weniger gut verdauen. Wenn wir zu viel essen und und es schwer im Magen liegt, dann werden wir träge, müde und abgeschlagen. So haben wir keine Energie, weil wir das, was wir reinstecken, gar nicht verstoffwechseln können und es überhaupt nicht in unseren Zellen ankommt. Es geht also schon darum, leicht zu essen und tendenziell eher weniger.

#### Milly:

Sehr interessant. Mich beschäftigt der Sommer tatsächlich sehr, weil ich persönlich kein Sommermensch bin! Vielleicht findet sich der eine oder der andere, der auch so tickt wie ich. Ich gehe da am liebsten gar nicht mehr raus oder nur wenig, und das dann früh oder Abends. Wobei, es ist super spannend, denn ich habe es gut vertragen können, als ich in Japan gelebt habe. Aber da ist die Luftfeuchtigkeit enorm hoch. Sie liegt manchmal bei 70-80 % und das ist so unangenehm – bevor du draußen überhaupt ins Schwitzen kommst, bist du schon nass an der Haut, aber ich hatte da kein Problem mit der Hitze.

#### Katinka:

Ja, weil du die Feuchtigkeit von außen bekommen hast, die die trockene Hitze vom Pitta wieder ausgeglichen hat. Für Pitta Dosha ist zum Beispiel auch trockene Sauna die Katastrophe. Daher lieber ins Dampfbad gehen oder einen Aufguss nehmen, damit mehr Feuchtigkeit mit dabei ist.

Grundsätzlich ist es immer mein absoluter Herzenswunsch, Menschen zu empoweren, sich selbst zu vertrauen auf sich selbst zu hören. Das heißt, selbst wenn wir alles, was hier steht erst mal einfach zur Seite schieben und einfach anfangen, mal zu spüren, was passiert denn in unserem Körper, wie fühlt sich es an, wenn ich hier im Schatten sitze, ist es gut oder schlecht, wenn ich in die Sonne gehe? Was passiert, wenn ich etwas trinke?

Es klingt so einfach und so banal, aber genau darum geht es. Es geht um die Basics, die wir verstehen dürfen, damit es gar nicht zu einer Dysbalance kommt. Das ist das, was ich jedem mitgeben mag: **Hör einfach wirklich auf deinen Körper.**

### Danke für die tollen Tipps!

Auf der nächsten Seite findest du auch noch ein Zusammenfassung in Stichpunkten.



#### Mehr über Katinka Ehret:

<https://katinka-ehret.de/>

#### Hier gehts zum gratis Dosha-Test:

<https://katinka-ehret.de/ayurveda-dosha-test/>

 [@katinka.ehret](https://www.instagram.com/katinka.ehret)

## UND HIER EIN PAAR STICHPUNKTE ZUM AUSDRUCKEN:

- Im Sommer ist Pitta mit Eigenschaften heiß, sauer, scharf, durchdringend, leicht ölig und flüssig vorherrschend und es geht darum, diese auszugleichen
- Daher bevorzuge die Geschmacksrichtungen bitter, zusammenziehend und süß sowie alles, was kühlt
- Vermeide: Rotes Fleisch, Tomaten, Chili, Meerrettich, Senf, Alkohol und Kaffee
- Je heißer es wird, desto kleiner wird unser Verdauungsfeuer Agni und desto weniger Appetit haben wir. Deshalb sind leichte Nahrungsmittel mit kühlenden Eigenschaften besonders wichtig. Ebenso helfen verdauungsfördernde Gewürze, die Agni anregen und trotzdem Pitta reduzieren (Trikatu, Kreuzkümmel, Fenchelsamen)
- Es empfiehlt sich, rohes Obst nicht mit anderen Lebensmitteln zu kombinieren, da es die Verdauung beschwert
- Reduziere Zwischenmahlzeiten, da das kleinere Agni schlechter verdauen kann → dadurch entstehen Giftstoffe im Körper



## BEISPIELE FÜR MAHLZEITEN:

- **Morgens:** Warmes & Leichtes, z.B. frische Früchte (Trauben, Pfirsiche, Melone, Banane), Kokosnuss, Reis- oder Getreidebrei
- **Hauptmahlzeit Mittags:** Gerne Rohkost, Salat (Chicorée, Radicchio)
- **Abends:** Warme Suppe, leichtes Getreidegericht mit Gemüse



**MAN SOLL DEM LEIB  
ETWAS GUTES BIETEN,  
DAMIT DIE SEELE LUST HAT,  
DARIN ZU WOHNEN.**

**WINSTON CHURCHILL**



# SEASONAL INSPIRATION

MILLY ZETT



Jetzt geht es wirklich los! Die feurige Jahreszeit, die ganz viel Energie mit sich bringt. Hier spalten sich die Vorlieben besonders deutlich: Die "Draußen-Menschen" gehen raus, grillen, verabreden sich, machen Partys und auch Urlaub, viele reisen, genießen den Strand und die Sonne und verbringen jede Menge Zeit eben draußen. Und dann gibt es die andere Art von Menschen, die dann auf einmal doch lieber zu Hause bleiben und die Zeit in der Sonne gar nicht so aufregend finden. Beides ist vollkommen OK! Leider wird es uns aber oft suggeriert, dass man unbedingt raus gehen soll, um den Sommer zu genießen. Dabei gibt es hier kein richtig oder falsch und alle können die Jahreszeiten in vollen Zügen genießen.

Der Sommer ist eine tolle Zeit voller Sonne und Hitze und grüner Natur, und wer das mag sollte unbedingt so viel Zeit draußen verbringen wie möglich. Es lohnt sich, viel Sonne zu tanken und frische Luft schadet nie. Vieles wird auf jeden Fall einfacher, wenn man nicht erst 20 Minuten braucht, um sich anzuziehen bevor man losgeht. Dennoch ist es kein Muss! Willst du also lieber zu Hause bleiben, ist es ganz fein. Die Vorteile vom Sommer kannst du trotzdem auskosten, auch ohne dauerhaft draußen zu sein, denn das Ganze hat viel mehr mit der Zeit an sich zu tun, als mit deiner Location.

Was kannst du also im Sommer tun, was dir besonders gut tut und gelingt?

Die Tage werde früher hell und somit kannst du gleich morgens Sonnenlicht genießen. Es ist eine super schöne Routine, die sich in Mitteleuropa im Sommer wunderbar umsetzen lässt, nämlich gleich nach dem Aufstehen einen Spaziergang zu unternehmen, damit deine Augen das Sonnenlicht bekommt. So stellst du deine zirkadiane Uhr und verbesserst somit nicht nur deinen Schlaf, sondern auch die Performance tagsüber. Wer also tagsüber generell die heiße Sonne mag, kann mit dieser kleinen Routine trotzdem den maximalen Erfolg für deine

Biologie bekommen. Im Herbst und Winter gestaltet sich das eher schwierig, da die Sonne viel später aufgeht, daher kannst du das jetzt gut nutzen. (In den dunkleren Jahreszeiten kannst du übrigens eine Tageslichtlampe nutzen, um das morgens auszubalancieren.)

Im Sommer hast du außerdem eine grandiose Auswahl an saisonale Kost, sodass du gesunde Lebensmittel zu dir nehmen kannst ohne lange zu überlegen. Jetzt hast du eine Vielfalt an Obst, Gemüse und Beeren, die dir viel mehr Nährstoffe liefern können, als wenn du sie im Winter kaufen würdest, da sie im Sommer reifer und vollwertiger geerntet werden. Am besten schaust du nach Möglichkeiten nicht nur saisonal, sondern auch lokal einzukaufen denn so supportest du lokale Bauer und bekommst die Lebensmittel in der Regel in noch besserer Qualität. Jetzt kannst du wirklich täglich den ganzen Regenbogen essen!

Apropos lokal – der Sommer ist eine der besten Jahreszeiten, um lokal und umweltfreundlich zu verreisen, denn das Wetter ist wirklich dafür passend, zu zelten, Fahrradtouren zu machen oder sich ins Kajak zu setzen und das als Bewe-gungsmittel zu nutzen. Du musst jetzt nicht mehr eine Weltreise machen, um Sonne am Strand zu haben oder dem Regen oder Schnee auszuweichen. Im Sommer kannst du lokale Reisen genießen, so bist du flexibel, kannst dies umweltfreundlicher gestalten und sparst sogar jede Menge Geld.

Wer die Natur genießen mag, ist Sommer tatsächlich gut



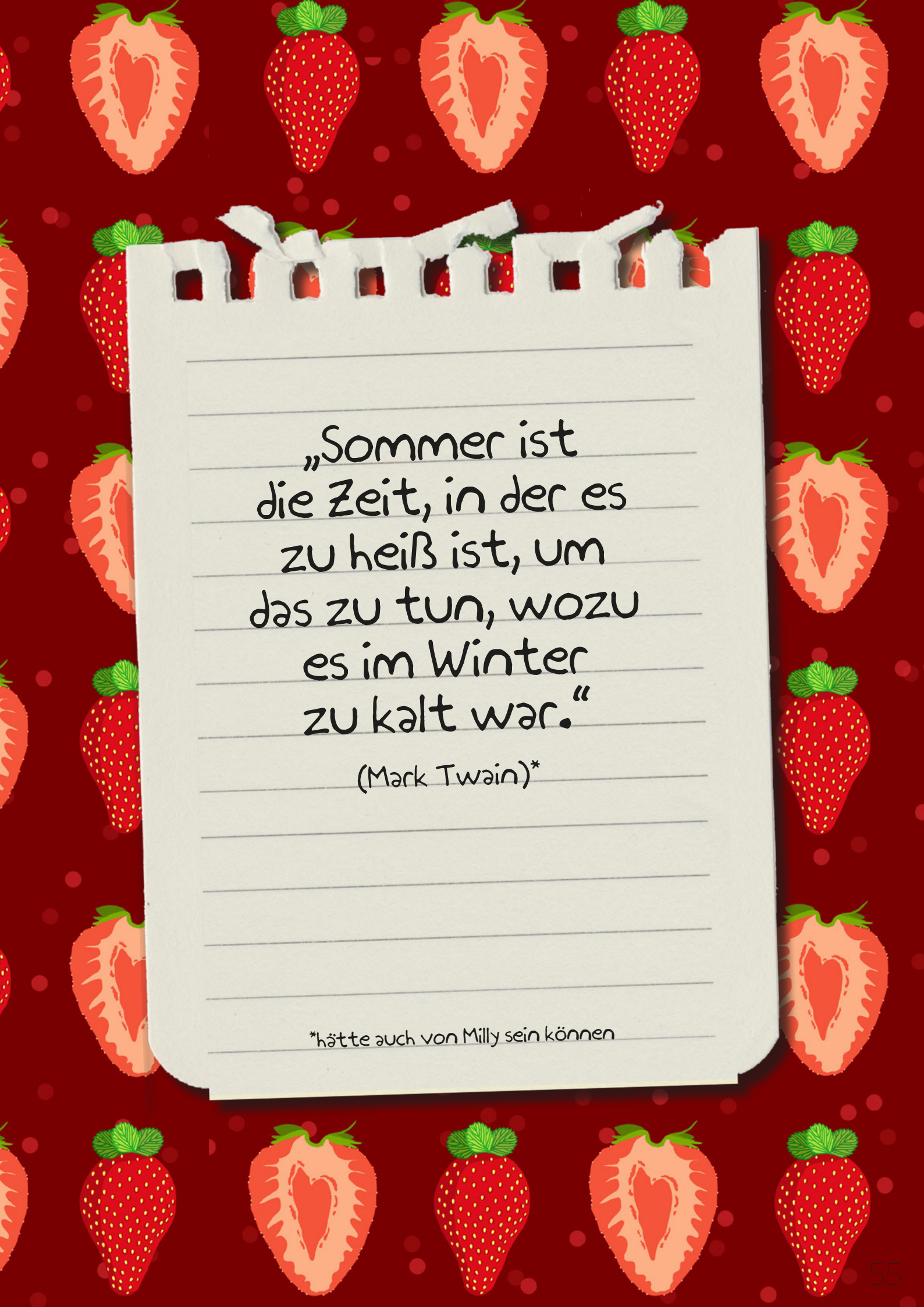
dafür geeignet, ganz gleich ob du Sonne magst oder nicht. Bist du ein Sonnenliebhaber, kannst du mehr Zeit am Strand oder im Park verbringen, um dort die gewohnten Aufgaben zu tun, die sich nach außen verlagern lassen wie zum Beispiel Buch lesen (oder auch schreiben), Sport machen, am Rechner arbeiten, Storys drehen oder mit Freunden telefonieren. Wer der Sonne eher aus dem Weg geht, kann sich im Wald oder im Schatten im Park gemütlich machen. Für alle ist was dabei! Es ist mehrfach bewiesen worden, dass die Natur als Umgebung deine Produktivität und kognitive Fähigkeit unterstützt, sowie auch den Stress reduziert und dich sogar glücklicher und gesünder machen kann (wie zum Beispiel das Waldbaden), also nutze diese Möglichkeit und finde die passenden Umstände für dich.

Diese Jahreszeit hat noch etwas ganz Besonderes in sich, und das ist die Umsetzungskraft. Meist wird die Zeit für Urlaub, Ausflüge und Grillen im Park genutzt, dabei besitzt du im Sommer die meiste Energie für all das, was du dir sonst vornimmst und du kannst das mit so wenig Widerstand erledigen wie in keiner anderen Jahreszeit. Es ist nicht verkehrt, sich einen Urlaub zu gönnen, aber den ganzen Sommer im Chill-Modus zu verbringen wäre eine Verschwendung deiner Kräfte. Nutze dafür lieber den Spätherbst oder den Winter, denn da fährt dein ganzes System so oder so etwas runter. Der Sommer ist für die Macher perfekt. Die langen Tage,

die Natur in voller Pracht, das gute Essen und so viel mehr unterstützen dich darin, deine Ziele schneller, strukturierter und einfacher zu erreichen. Nutze also die nächsten Monate dafür, deinen Fortschritt zu reflektieren und Dinge anzupacken, die du vielleicht etwas schleppen lassen hast. Außerdem ist es viel schöner, dann entspannt etwas auf den Grill zu schmeissen, wenn du dir selbst auf die Schulter klopfen kannst für all die Dinge, die du erledigt hast.

Wie du siehst, spielt es keine Rolle ob du die Sommerhitze magst oder eher weniger, diese Jahreszeit bietet einige Vorteile, die du sonst nicht so haben kannst. Nutze also die nächsten Monate für dich und nimm den warmen Bonus mit. Keine Jahreszeit ist schlechter oder besser als Sommer, nur anders, aber wir können alle etwas cleverer mit diesem natürlichen Rhythmus umgehen, indem wir lernen ihn uns zugunsten zu nutzen und so, dass wir von der Natur unterstützt werden in dem, was wir tun. Lass uns also die Sommerenergie mitnehmen! Und ja, natürlich solltest du nicht vergessen, genug zu trinken :)





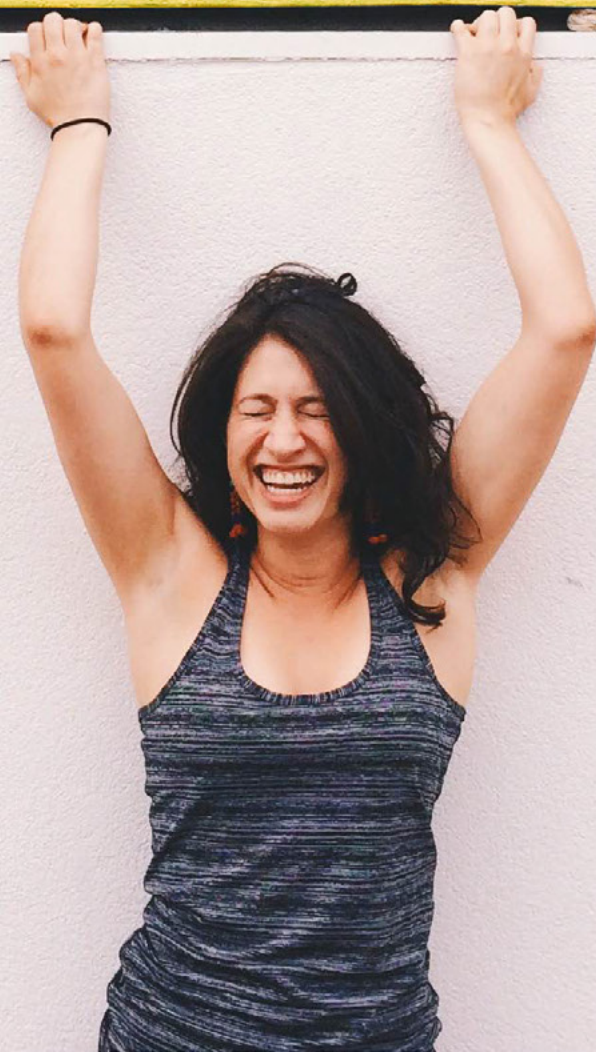
„Sommer ist  
die Zeit, in der es  
zu heiß ist, um  
das zu tun, wozu  
es im Winter  
zu kalt war.“

(Mark Twain)\*

\*hätte auch von Milly sein können

# LACHEN IST EIN SONNENSTRAHL DER SEELE.

THOMAS MANN



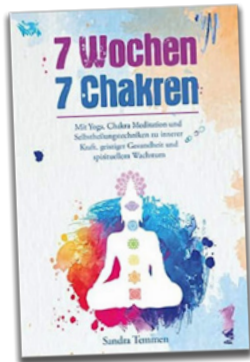


# Unsere EMPFEHLUNGEN

Alex, Milly & Elke



## Buchempfehlung



„7 Wochen 7 Chakren“  
Sandra Temmen

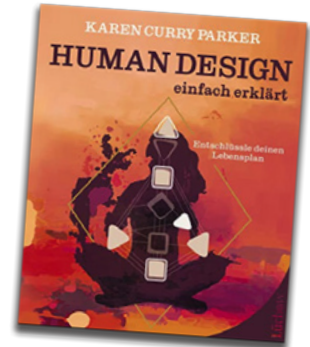
## Instagram



## twitterperlen

<https://www.instagram.com/twitterperlen/>

## Buchempfehlung



„Human Design einfach erklärt“  
Karen Curry Parker

## Podcast



„The Mel Robbins Podcast“  
<https://www.melrobbins.com/podcast>

## YouTube



## Henry Hasselbach

<https://www.youtube.com/@HenryHasselbach/videos>

## Instagram



## spaceinnutshell

<https://www.instagram.com/spaceinnutshell/>

## Hörbuchempfehlung



Kurt Tepperwein  
Bewusstseinsprung in  
eine neue Dimension

## YouTube



## The Happy Pear

Einfache vegane Rezepte

<https://www.youtube.com/@thehappypear>

## Buchempfehlung



„Werde ein geschmeidiger  
Leopard“

Kelly Starrett | Glen Cordoza

**WAS**

*bewegt*  
**DICH GERADE?**

– Lina Harfenmeister



## Was bewegt mich?

Ich denke sehr viel. Mir ist bewusst, dass ich aufpassen darf was ich ab und zu denke. Sehr schnell verliere ich mich in einer Welt, die fernab von der Realität ist. Hier stelle ich mir allerhand Fragen, so auch solche:

„Warum mache ich das?

Habe ich noch die Kontrolle über mein Leben?

Bin ich da, wo ich sein möchte?“



Gedanken haben tatsächlich Macht und einen enormen Einfluss auf deine Realität. Wenn wir bedenken, dass jeder Mensch 60.000 bis zu 80.000 Gedanken pro Tag hat, steckt da viel Potential dahinter eine Welt zu

schaffen, wie wir sie uns wünschen. Was wünschst du für deine Welt? Wahrscheinlich ist es so, dass die Welt in uns und im Außen genau so ist, wie wir sie uns gewünscht haben und daraus haben wir nicht die Optionen erkannt – wie wir unsere Gedanken besser nutzen können. Die meisten Gedanken sind Programmierungen aus unserer Kindheit und sie laufen unbewusst ab. Wir haben das Gefühl, dass wir unsere Gedanken sind. Laut Studien sind etwa 80 Prozent unserer Gedanken im Durchschnitt negativ, außerdem wiederholen sich die Gedanken jeden Tag zu 95 Prozent. Dadurch, dass wir jeden Tag ein und dieselben Gedanken haben und diese mit unseren Emotionen unbewusst verknüpfen, schaffen wir unsere Realität. Es ist die Kontinuität der Gedanken und der Glaube, dass die Gedanken wahr sind. Oft haben wir das Gefühl, dass wir die einzigen sind, die einen bestimmten Gedanken denken. Schau dir die Welt an! Sie ist entstanden dadurch, dass wir ähnliche Gedanken und Emotionen haben.

Wenn wir uns weiterentwickeln wollen, hängen die Gedanken (mitsamt unseren Emotionen) an uns und versuchen uns daran zu erinnern, wie schön es gerade ist – obwohl wir von einem anderen Leben träumen. Woher kommt der Sinneswandel?

Die Natur versucht stets die Balance zu wahren und es werden Maßnahmen ergriffen, falls das Gleichgewicht gestört wird – so wird der ursprüngliche Zustand, ob wir zufrieden oder unzufrieden mit unserem Leben sind, hergestellt. Es ist der Weg des geringsten Widerstands. Das Unterbewusstsein greift ein und schöpft aus vergangenen Erfahrungen, seine Werkzeuge, um das Gleichgewicht wiederherzustellen.

In meinem Leben habe ich festgestellt, dass es okay ist, das Gleichgewicht zu verlieren und hinzufallen. Die Unfälle und OPs haben mich geprägt, mein Leben nicht allzu ernst zu nehmen und gleichzeitig darf ich mir erlauben, nach meinen Wünschen und Träumen zu handeln. Ich habe es selbst in der Hand zu entscheiden, wie ich mit meinen Schicksalsschlägen (oder Zufallsschlägen) umgehe. Eine Option ist es, mich ins Bett zu legen, zu weinen und mich düsteren

Gedanken hinzugeben. Die andere Option ist es, mir zu sagen „Morgen bzw. gleich wird es besser werden.“ und mir ein Lächeln zu schenken. Ich bedanke mich beim Universum (Unterbewusstsein, Gott, ...) für das Geschenk und die Erinnerung, welche mich dazu bringen, mich wieder auf die wesentlichen und wirklich wichtigen Dinge zu fokussieren (z.B. Dankbarkeit, Liebe und Freude). Ich habe gelernt, die Perspektiven zu ändern und es unterstützt mich mein Mantra „Love It, Change It or Leave It!“. Es zeigt mir, ich habe die Wahl und darf entscheiden, welches Leben ich genießen möchte.

Mir ist jedoch auch bewusst, dass wir bei Unfällen und Krankheiten unsere Kontrolle verlieren. Wir funktionieren ohne wirklich bewusst zu sein – wir leiden bzw. lassen es zu, dass wir uns schlecht fühlen. Warum fühlen wir uns schlecht? Ich kenne es im Bezug auf die Arbeit – in mir steckt ein tiefes Pflichtbewusstsein. Ich bin eine Zeitlang angestellt gewesen und habe mich schlecht gefühlt, als ich krank geworden bin oder Urlaub machen wollte. Das ist sehr selbstlos – ist es gut, selbstlos zu sein? Selbstlos zu sein, bedeutet wir sind losgelöst von Liebe und Glaube. Es hat Ähnlichkeiten mit sich selbst aufgeben. Hier liegt eindeutig ein Kontrollverlust zugrunde und zwar über die Selbstbestimmtheit über das eigene Leben. Wir vernachlässigen uns relativ schnell, besonders unsere Gesundheit. Wir haben verlernt auf unseren Körper zu hören. Wann hast du dir selbst das letzte Mal richtig zugehört? Passen die Lebensumstände zu deinem Leben? Wann hast du etwas nur für dich gemacht?

Verstehe mich bitte nicht falsch! Ich finde es wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam lösungsorientiert handeln – doch wir helfen uns am besten, wenn wir uns selbst gut um uns kümmern.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie uns bewusst wird, dass wir die Kontrolle über unser Leben verlieren oder uns in einer unbefriedigenden Situation befinden. Manchmal äußert es sich durch ein Gefühl der Erschöpfung, der ständigen Müdigkeit oder des Ausgebranntseins. Wir könnten feststellen, dass wir uns in einer endlosen

Routine gefangen fühlen, ohne das Gefühl von Fortschritt oder Erfüllung. Oder wir könnten uns in zwischenmenschlichen Beziehungen wiederfinden, die uns mehr Energie kosten, als sie uns geben.

Ein weiterer Hinweis darauf, dass wir die Kontrolle verlieren, ist das Aufkommen von Widersprüchen in unseren Gedanken und Gefühlen. Wir könnten uns Fragen stellen wie: „Warum mache ich das überhaupt?“, „Bin ich wirklich dort, wo ich sein möchte?“ oder „Habe ich noch die Kontrolle über mein Leben?“. Diese Fragen sind Indikatoren dafür, dass wir uns in einem Zustand des Zweifels befinden und nach einer Veränderung oder einem neuen Ansatz suchen.

Um mit der Situation umzugehen, ist es wichtig, bewusst zu erkennen, dass wir die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen können. Eine Möglichkeit besteht darin, unsere Gedanken bewusst zu beobachten und zu lenken. Indem wir uns der Macht unserer Gedanken bewusst werden und lernen sie zu kontrollieren oder auch loszulassen können wir positive Veränderungen in unserem Leben bewirken.

Es ist auch wichtig, die Verbindung zwischen Gedanken und Emotionen zu erkennen. Unsere Emotionen können stark von unseren Gedanken beeinflusst werden, und negative Gedanken können zu negativen Emotionen führen. Die Macht der Gedanken in Verbindung mit Emotionen haben einen enormen Einfluss auf die Entstehung unseres Lebens.

Daher ist es wichtig, dass wir uns bemühen, unsere Gedanken positiver und konstruktiver zu gestalten, sowie unseren Emotionen wertefrei zu begegnen um damit eine gesündere innere Balance zu finden.

Wenn wir die Kontrolle über unser Leben verlieren, neigen wir manchmal dazu, uns selbst aufzugeben und uns ausschließlich um andere zu kümmern. Wir geben unsere Energie an andere, ohne uns selbst einen Energieausgleich zu ermöglichen. Es ist wichtig, sich selbst wertzuschätzen und zu erkennen, dass wir es verdienen, unsere eigenen Bedürfnisse zu erfüllen und uns um unser eigenes Wohlbefinden zu kümmern.

Wenn wir dazu neigen, anderen zu helfen und uns dabei selbst zu vernachlässigen, ist es wichtig, einen Energieausgleich zu schaffen, um unsere eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Hier sind einige Möglichkeiten, wie wir das tun können:

### 1. Selbstfürsorge:

Priorisiere deine eigene Gesundheit und dein Wohlbefinden. Nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst, um dich zu entspannen, dich zu erholen und deine Batterien wieder aufzuladen. Tue Dinge, die dir Freude bereiten, wie zum Beispiel Lesen, Spaziergehen, Meditation, Sport oder ein warmes Bad.

### 2. Grenzen setzen:

Lerne, deine Grenzen zu erkennen und diese klar und respektvoll anderen gegenüber zu kommunizieren. Sage „Nein“, wenn du bereits erschöpft bist oder wenn die Anforderungen zu viel für dich werden.

Es ist wichtig zu verstehen, dass es in

Ordnung ist, auf deine eigenen Bedürfnisse zu achten und dich nicht übermäßig zu belasten.

### 3. Unterstützung suchen:

Wenn du feststellst, dass du Schwierigkeiten hast, dich von der Abhängigkeit zu lösen, ist es hilfreich, Unterstützung von anderen zu suchen. Das kann beispielsweise durch den Austausch mit Freunden, Familienmitgliedern oder einem Therapeuten geschehen. Du kannst ihnen dabei helfen, gesunde Grenzen zu setzen und Strategien zu entwickeln, um deine eigene Energie besser zu managen.

### 4. Ausgleich finden:

Suche nach Aktivitäten oder Interessen, die dir persönlich Freude und Erfüllung bringen. Das können Hobbys, kreative Tätigkeiten, Sport, Musik oder jede andere Form der Selbstentfaltung sein. Indem du diese Aktivitäten in dein Leben integrierst, schaffst du einen Ausgleich zu deinen unterstützenden Handlungen und stärkst deine eigene Energie.

### 5. Zeitmanagement:

Plane deine Zeit bewusst, um eine bessere Balance zwischen Helfen und Selbstpflege zu erreichen.

Lege Zeiten fest, in denen du anderen hilfst, aber auch Zeiten, in denen du dich um dich selbst kümmerst.



Indem du deine Zeit effektiv organisierst, kannst du sicherstellen, dass du genug Zeit für dich selbst hast, um dich zu erholen und die Batterie wieder aufzutanken.

Denke daran, dass es wichtig ist, deinen eigenen Bedürfnissen zu erfüllen und dich um dein eigenes Wohlbefinden zu kümmern. Indem du einen Energieausgleich schaffst, kannst du weiterhin anderen helfen, ohne dabei deine eigene Erschöpfung zu riskieren.

**Sei es dir selbst wert, etwas für dich zu tun – ebenso tust du es für deine Mitmenschen!**

*Danke!*

Mehr über Lina findest du auf:

<https://www.harfenmeisterlina.de/>

 [@harfenmeisterlina](https://www.instagram.com/harfenmeisterlina)



WENN DU MÜDE WIRST,  
LERNE, DICH AUSZURUHEN,  
NICHT AUFZUHÖREN.

BANKSY



Wie können wir diese Welt besser machen? Das ist die treibende Frage, und wir setzen uns stetig dafür ein, neues Know-How, unterschiedliche Impulse und viel Mut in die Welt zu streuen für ein stärkeres Mindset, glücklichere Menschen und für ein besseres Morgen. Wir können aber mehr tun als das.

Auch wenn wir NOCH nicht Millionen für gute Zwecke spenden und somit ganz ganz vielen Menschen auf einmal helfen können, haben wir nun nach Möglichkeiten gesucht, trotzdem einen positiven Fußstapfen auf dieser Welt zu hinterlassen. Die Entscheidung kam wie von allein, ein Zufall nach dem anderen (es gibt eigentlich keine Zufälle...) und wir haben einen Weg gefunden: Wir machen Deutschland grüner!

Bei dem 4. UYM Event in Leipzig haben wir daher alle dazu eingeladen, gemeinsam Bäume zu pflanzen. Nun was haben Bäume und Wälder mit einem Speaker Event zu tun? Heutzutage können wir nicht mehr das große Bild verfehlen, dass alles was wir tun auch Hand in Hand mit der Umweltfreundlichkeit gehen kann und soll. Nur wo beginnt man, etwas Gutes zu tun? Wir haben dafür eine Lösung gefunden, wie wir deutsche Wälder fördern – also räumen wir zunächst vor der Haustür auf.

Gemeinsam mit Planet Tree haben wir nun einen komplett neuen Wald in Mecklenburg-Vorpommern entstehen lassen. Am 20.05. in Leipzig wurden 100 Baumpatenschaften überreicht und so haben wir alle ein großartiges Zeichen gesetzt:

**Es ist möglich ist, auch im kleinen Rahmen grandiose Schritte zu tun!**

Wir haben gefeiert, gelacht, Tränen weggewischt – waren sprachlos und beeindruckt. Vor allem sind wir stolz und dankbar, dass wir gemeinsam diesen Weg gehen! Vielleicht sind 100 Bäume noch recht überschaubar, aber beim nächsten Event werden es mehr und beim nächsten noch mehr und bald haben wir ganz Deutschland grün gemacht und können das auf der ganzen Welt betreiben. Ist das nicht genial?

Wir schwatzen nicht nur – wir tun! Wir setzen uns täglich für ein besseres Morgen ein, und das nicht nur in Worten, sondern auch in Taten. Ganz wichtig ist es zu verstehen, dass es ohne unsere bunte UYM Community gar nicht möglich ist. Wir sind wirklich blessed, um das im modernen Sprachjargon zu sagen.

Übrigens, wenn du dich davon angesprochen fühlst, kannst du uns gern schreiben und wir pflanzen weiterhin Bäume gemeinsam! Wir freuen uns über jeden weiteren gemeinsamen Baum, schreib uns daher einfach per Mail – [team@unpackyourmind.de](mailto:team@unpackyourmind.de) – oder per Instagram an.

*Danke!*







**U+M**  
UNPACK YOUR MIND

HAT IM MAI 2023  
**100 BÄUME**  
IN DEUTSCHEN LANDESFORSTEN GEPFLANZT



HANAU, 22.05.2023

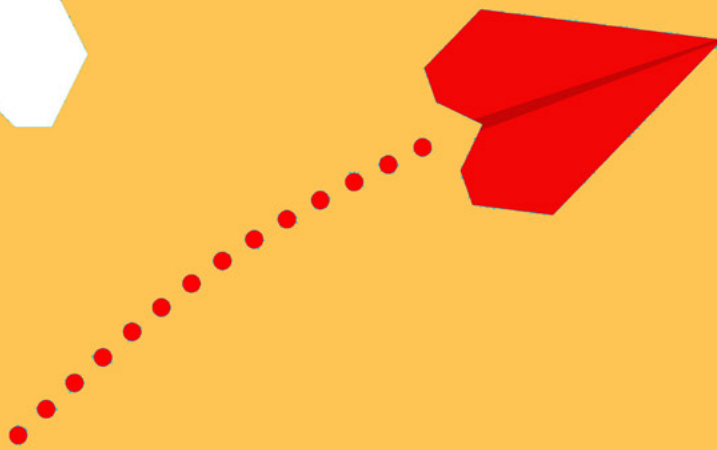
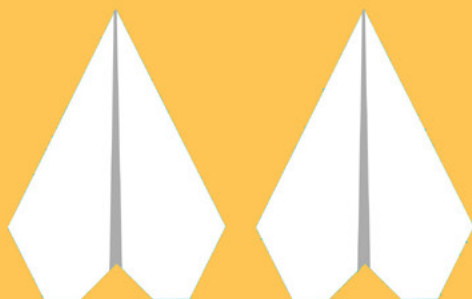
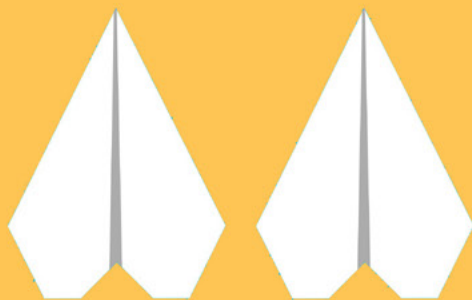
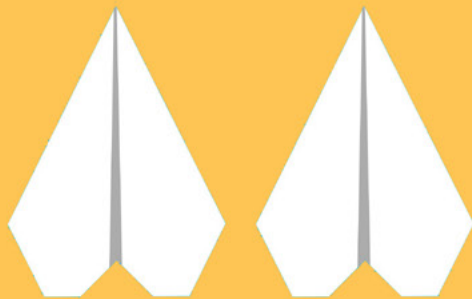
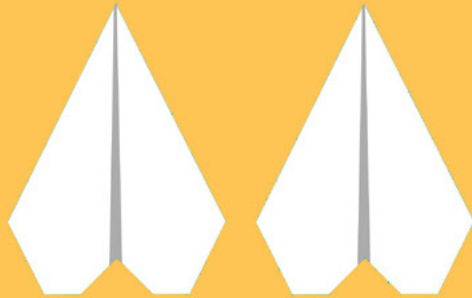
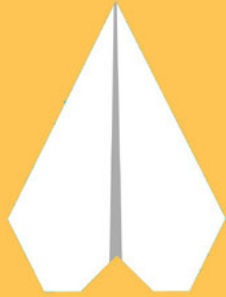
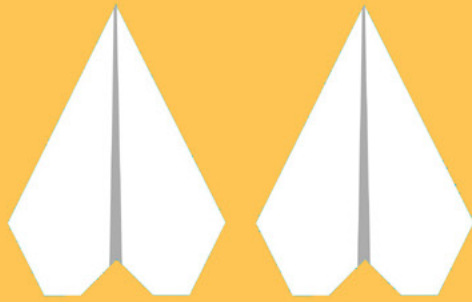
STANDORT: FORSTAMT SCHLEMMITZ, LANDESFORST MECKLENBURG-VORPOMMERN  
53°49'38.2"N 11°51'12.7"E

**PLANET TREE**  
Offizieller Partner von  
Stadt- und Landesforsten

UNPACK YOUR MIND  
001-100-2023-05-01



PLANET-TREE.DE/UNPACKYOURMIND



**NUR WER  
SICH ÄNDERT,  
BLEIBT SICH  
TREU.**

**WOLF BIERMANN**

# PODCAST ÜBERSICHT

Hier findest du eine kleine Übersicht der Podcast Episoden von April bis Juni 2023



## #57 Gefühl, Verstand und Kommunikation im Business – im Gespräch mit Jana Siedenhans

Durch richtige Kommunikation zur Authentischen Verbindung

Die richtige Kommunikation bedeutet nicht einfach loszuplappern und clevere Sprüche oder Ratschläge zu liefern. Es geht viel mehr darum, auch aktive zuhören zu können, offene Fragen zu stellen und der Sache auf den Grund zu gehen - vor allem bei Konfliktsituationen.

Jana Siedenhans - unser Gast in dieser Folge - erzählt uns, wie wir (auch im Business) mit unserer Kommunikation mehr erreichen, verstanden werden und auch andere wahrnehmen können.

Jana geht es darum, das Gefühl und den Verstand zu vereinen und eine authentische Verbindung herzustellen. In dieser Folge redet sie unter anderem auch von den 3 W's: Wahrnehmung - Wirkung - Wunsch. 3 Begriffe, die uns in die bessere Kommunikation und somit in ein besseres Miteinander katapultieren können.

## #58 Ayurveda und der Frühling – Interview mit Dr. Katharina Kessel

So kommst du gut in und durch den Frühling

Mit dem Frühling bekommen wir nicht nur mehr Tageslicht, sondern auch mehr Energie und blühen sozusagen mit der Natur auf. Auch im Ayurveda achtet man darauf, diesen Jahreszeiten- und Energiewechsel nicht aus den Augen zu verlieren. Mit der richtigen Ernährung und einer Anpassung in deinem alltäglichen Lebensstil kannst du super in den Frühling starten und aus dem Winter rauskommen. Wie das geht, welche wichtigen Changes du generell benötigst um mehr ayurvedisch zu leben und wie du einen FKK-Tee zubereitest, hörst du in dieser Folge mit Dr. Katharina Kessel.

Katharina ist eine Biologin, Ayurveda- und Lifestyle Coach und Yogalehrerin. Seit mehreren Jahren setzt sie sich intensiv mit diesen Themen aus und gibt das weiter an die Welt. Nun erklärt sie uns genauer, was in dieser tollen Jahreszeit passiert.

## #59 Gesundheit ist für alle da – im Gespräch mit Carsten Wölffling

Kennst du denn die Basics für ein gesundes, langes und glückliches Leben? Wir haben so viel Wissen, Tools und Methoden um uns, nur oft kommt es gar nicht dazu, dass wir sie umsetzen und erst recht dass wir sie langfristig und ausgeglichen anwenden, um wirklich gesund zu bleiben. Wichtig dabei ist es, die Tools persönlich anzupassen und zu schauen, was hinter den Mängeln sonst noch steckt. Carsten Wölffling, unser Gesprächspartner dieser Folge, ist Experte darin, Menschen zu mehr Gesundheit und auch zu dem bewussteren Ich zu führen. In dieser Folge hörst du nicht nur seine persönliche Geschichte, sondern auch die 4 Säulen, die zum gesünderen Lebensstil führen.

Carsten ist ein Gesundheits-Berater, Life Coach, Gründer von Functional Basics und Health Meeting Leipzig. Das ist übrigens der Mensch, der hinter dem Hashtag gesundheitistfüralle da steht. Höre rein, wie er Gesundheit definiert, und was seine Herangehensweise ist, damit auch du fitter und glücklicher werden kannst.

## PODCAST ÜBERSICHT



LISTEN NOW!



### #60 **Durch Veränderung zu deinem besseren Leben – im Gespräch mit Ilja Gee Grzeskowitz**

Veränderung – Paralyse oder Antrieb?

Stehst du wie ein Kaninchen vor der Schlange da, wenn eine Veränderung kommt oder siehst du es als eine Chance und machst das Beste draus? Denn Veränderung ist oft mit einer Angst, Unsicherheit oder zumindest einem Schritt aus der Komfortzone verbunden ist und das kann entweder Paralyse oder Antrieb bedeuten. Ilja Grzeskowitz redet mit uns in dieser Folge darüber, warum du Veränderung immer als eine große Chance sehen solltest. Er erzählt, wie er dazu gekommen ist, selbst mit Veränderung umgehen zu lernen und was ihn motiviert, dieses Mindset auch an die Welt zu tragen.

Du erfährst nicht nur über Iljas beruflichen Werdegang, sondern auch was ihn persönlich begeistert und mit welchen Werten er durchs Leben geht.

Ilja Grzeskowitz ist einer der führenden Experten für Veränderung, die Entwicklung eines zukunftsorientierten Mindsets und Leadership, das auf Empowerment, starken Werten und den Menschen als wichtigstem Erfolgsfaktor basiert. Er ist ehemaliger Geschäftsführer von Karstadt und IKEA, mehrfacher Bestsellerautor, Lehrbeauftragter, TEDx Speaker und berät Unternehmen auf der ganzen Welt dabei, eine Kultur der Veränderung zu etablieren, um aktiv die Chancen der Zukunft zu nutzen.

### #61 **Kreiere dir heute die Vergangenheit von morgen – im Gespräch mit Daniel Hoch**

Mit Klarheit, Klartext und Konsequenz zu deinem besseren Selbst

Heute entsteht das, was morgen schon Vergangenheit sein wird. Willst du also eine bessere Zukunft, ein besseres Morgen, willst du ein etwas anderer Menschen sein und eine bestimmte Veränderung vollziehen, kannst du all dies nur heute kreieren. Schau erstmal genau hin, welche Anteile es in dir gibt, welche Gespräche du führst und welche Muster du liebevoll annehmen und verstehen kannst und rede dann Klartext mit dir selbst.

Äusserst liebevoll und äusserst provokant - mit diesen zwei Herzen arbeitet Daniel Hoch, unser Gesprächspartner dieser Folge. Klarheit, Klartext, Konsequenz sind seine 3 K's, die einen Menschen zum besseren Selbst führen können. Dazu kommen noch die drei F's, die so viele davon abhalten, wirklich hinzuschauen und das eigene Potential zu erschöpfen - diese verrät er im Gespräch. Daniel Hoch ist ein Life Coach, Top Speaker und Autor und inspiriert Menschen mit seinem Wirken, seinen Retreats, Keynotes und mit seinen unzähligen Büchern.

### #62 **Wie hält das Liebesglück – im Gespräch mit Alexandra Wilmsmann-Hiller**

Liebe nahbar, bearbeitbar und lebbar machen

Liebe wird immer noch stiefmütterlich behandelt, beobachtet Alexandra von LebendigMACHER. Dennoch ist das Thema Liebe und auch Selbstliebe so entscheidend für unser glückliches Leben. Wie komme ich zu mir selbst? Wie kann ich mit einer nachhaltigen Veränderung starten? Wie komme ich meinem Partner näher?

Unsere Gesprächspartnerin Alexandra widmet sich dem Thema Liebe, und das nicht nur im Privaten, sondern sogar im Beruflichen. Vor allem betont sie, dass eine harmonische liebevolle Beziehung nicht für selbstverständlich genommen werden sollte. Liebesglück ist auch eine Art Arbeit. Es ist wie eine Pflanze, die man pflegt, gießt und mit allem versorgt, was sie braucht. Und – man hört mit dem Gießen ja nicht auf, sobald die Pflanze blüht. In dieser Folge verrät uns Alexandra einige Ratschläge, wie das Liebesglück hält und was die Killer sind.



LISTEN NOW!



### #63 Es war mal eine Idee ...

Das UYM Kernteam tauscht sich aus

Was alles aus einer kleinen Idee entstehen kann, haut uns immer um wenn wir darüber nachdenken. Denn auch Unpack Your Mind war mal eine kleine Idee, eine Idee, die tatsächlich so fast wie von allein zu uns gekommen ist. Damals haben wir uns nicht so viel dabei gedacht - wir haben einfach so gehandelt, wie es sich für richtig angefühlt hat. Seit Ende 2021 ist jede Menge passiert und das UYM Kernteam trifft sich, um zu reflektieren, sich auszutauschen und sich gemeinsam auf das nächste Event zu freuen.

### #64 Die Macht der Veränderung – im Gespräch mit Mandy Rauschner

Welche Person möchte ich sein?

Sicherlich jeder hat schon mal eine Veränderung voller Motivation angekurbelt um das einfach einige Tage oder Wochen später wieder fallen zu lassen. Ärgerlich, oder? Das passiert vielen, weil wir es viel zu oft zu kompliziert machen, auf die Kleinigkeiten nicht achten und auch nicht die Veränderungen angehen, die wir uns WIRKLICH wünschen. In dieser Folge reden wir mit Mandy Rauschner - Expertin für Veränderung, die sich genau dem beruflich und privat widmet. Wie kann eine Veränderung wirklich passieren? Wie schaffe ich mehr Raum zwischen Reiz und Reaktion? Welche Tools und Hacks helfen mir, um die Person zu werden, die ich wirklich sein will? Das und mehr beantworten wir in dieser Folge.

### #65 100 Antworten für ein #besseresmorgen

Was bedeutet für dich ein besseres Morgen?

Wir haben 100 Menschen gefragt, was für sie ein besseres Morgen bedeutet. Diese Frage bewegt uns jeden einzelnen Tag und ist organisch zu unserem Slogan geworden. Wir stehen dafür, so viel Mehrwert in die Welt auszustrahlen, sodass jeder mehr Skills dafür hat, das eigene Leben in die Hand zu nehmen, stärkeres Mindset, um die eigenen Ziele zu verfolgen und mehr Selbstglaube, genau das zu erreichen, was man sich vorgenommen hat. Wir sind dafür da, Impulse für ein besseres Morgen zu kreieren und somit die Welt zu verschönern. Eines Tages werden wir jeden einzelnen Menschen auf dieser Welt erreichen!

Für diese besonders aufregende Podcastfolge haben wir zunächst 100 Menschen erreicht, die auf unserem 4. Speaker Event in Leipzig waren und zu unserer kunterbunten UYM Community gehören. Einige haben sofort losgeplaudert, manch andere mussten erst nachdenken, und manchen durften wir sogar erst Mut machen, sich zu öffnen. Sogar Kinder haben sich beteiligt und das ganze Kernteam beim Zuschneiden der Folge zu Tränen gerührt. Als Bonus haben auch wir unsere Antworten dazu geliefert.

Freue dich also auf die 100 + 3 Impulse für ein #besseresmorgen!



LISTEN NOW!



### #66 Die transformative Kraft des Lesens – im Gespräch mit Tobias Milbrandt

Wie du neue Horizonte von überall aus entdecken kannst

Im Mittelpunkt dieses Gesprächs mit Bookfluencer Tobi stehen die transformative Kraft des Lesens und die Auswirkungen, die das Lesen auf die persönliche Entwicklung haben kann. Für uns eine Premiere, denn so oft geht es um Output und diesmal widmen wir uns Input, und zwar Büchern und Lesen. Bei Tobi hat sich vieles verändert und nun teilt er seine Erfahrungen.

Lesen hat einen enormen Einfluss auf unsere persönliche und berufliche Entwicklung und wird dennoch immer oft unterschätzt. Bücher eröffnen uns neue Welten, ermöglichen es uns, verschiedene Perspektiven einzunehmen und unser Wissen zu erweitern. Durch das Lesen können wir unsere Vorstellungskraft und Kreativität entfalten, unsere Denkweise erweitern und unsere kognitive Entwicklung fördern. Nicht nur das - wir bessern uns persönlich und beruflich, indem wir uns neue Skills aneignen. Somit ist eins klar:

Lesen ist viel mehr als eine Freizeitbeschäftigung. Es hat nachweislich positive Auswirkungen auf unsere persönliche Entwicklung. Durch das Lesen können wir uns weiterentwickeln, neue Horizonte entdecken, unsere Denkweise erweitern und unser Verständnis für die Welt um uns herum vertiefen. Es eröffnet uns Möglichkeiten zur Selbstreflexion, zum Mitgefühl und zur Entfaltung unserer Kreativität. Lesen ist eine wertvolle Ressource, die es uns ermöglicht, das Beste aus uns selbst herauszuholen und uns kontinuierlich weiterzuentwickeln.

### #67 Leichtigkeit im Business – im Gespräch mit Nadine Krachten

Ganzheitlichkeit und praxisnahe Umsetzung als Katapult in den Erfolg

Mit dem wertvollen Wissen von Nadine Krachten haben wir einen tiefen Einblick in die Welt der Leichtigkeit im Business für Frauen erhalten. Es geht um Erfolg mit erreichbarer Zielsetzung, der bewusste Entscheidungen, einen ganzheitlichen Ansatz und eine Umsetzung der praxisnahen Strategien erfordert. Indem Frauen sich selbst unterstützen, ihre individuellen Stärken nutzen und auf die Balance zwischen Arbeit und Leben achten, können sie erfolgreich Leichtigkeit im Business erreichen.

Mach es einfach! Das ist Nadines Motto und sie lebt es auch vor. Sie sieht sich manchmal als die liebevolle Popo-Treterin und zeigt Frauen, wie sie in die Umsetzung kommen, was denn genau zum Erfolg gehört und wie man eigene Ziele setzt anstatt etwas nachzurrennen, was als Erfolg für die anderen gilt.

### #68 Die ganze Welt soll verbunden sein – im Gespräch mit Karl Heinz Weber

Für ein stärkeres Gemeinsam mit getnewsolutions

Wir sind schon alle vernetzt! Nur manchmal sind die Vernetzung unnötig kompliziert, hat viele Zwischenschritte und du findest nicht das passende Netzwerk für dich. Da hat unser Gesprächspartner dieser Folge das passende Toll für dich – getnewsolutions! Das Hauptanliegen von Karl Heinz Weber besteht darin, alles miteinander zu verbinden und die Gemeinschaft zu stärken. Er will die ganze Welt automatisiert vernetzen, um einen reibungslosen Austausch zwischen Menschen unterschiedlicher Sprachen zu ermöglichen.

Darüber hinaus setzt sich Karl Heinz für soziale Gerechtigkeit ein. Er plant, ein Haus für Obdachlose zu bauen, um ihnen ein sicheres Zuhause zu bieten und ihre Lebenssituation zu verbessern. Sein Engagement geht jedoch über das gegenwärtige Wohl hinaus – er strebt danach, eine nachhaltige Veränderung zu bewirken und die kommenden Generationen zu unterstützen.

## PODCAST ÜBERSICHT



LISTEN NOW!



Karl Heinz Weber ist ein inspirierender Aktivist, der durch seine Vision, Menschen zu verbinden und soziale Probleme anzugehen, einen positiven Einfluss auf die Welt ausübt. Sein Bestreben, Technologie und Gemeinschaft zu vereinen, verspricht eine vielversprechende Zukunft, in der Menschen auf globaler Ebene miteinander interagieren und voneinander lernen können.

### #69 Über Erfolg, Purpose und afrikanische Küche – im Gespräch mit Latévi Lawson Late Goo

Wenn die Vision stark genug und der Purpose klar genug sind

Mit allem was du machst, solltest du einem größeren Purpose dienen – davon ist Latévi überzeugt. In dieser Folge geht es um einen Menschen, den wir dir unbedingt ans Herz legen wollen, denn es gibt Menschen, die dich sofort begeistern, weil sie die richtige Energie nicht nur haben, sondern tragen sie auch in die Welt. Und einer dieser Menschen ist Latévi Lawson Late Goo – der #lieblingsafrikaner aus Schweinfurt. Er steckt alle Mitmenschen mit seiner Energy an, verbreitet gute Vibes und hat so eine coole Geschichte, dass du unbedingt mehr von ihm erfahren solltest!

Hier hörst du die Geschichte von Latévi, er erzählt über die berufliche Entwicklung von seinen Projekten und dem veganen Café Latévi's und die Vision dahinter. Latévi und wir haben uns ganz spontan und ungeplant direkt in Schweinfurt in seinem Café getroffen und haben uns sofort connectet. Und nun darfst du auch ihn genauer kennenlernen ...

Anmerkung: Zu der Zeit der Aufnahme hieß das Latévi's noch Black Soul Kitchen, was nun geändert wurde. Daher lass dich nicht verwirren!

### #70 Resilienz im Business – im Gespräch mit mit Ralf Barsch

So steigert du deinen Erfolg

Resilienz steigert nicht nur deine persönliche Kapazitäten für Erfolg, sondern auch im Business. Diese Fähigkeit eröffnet dir viele Möglichkeiten, um Leistungen auf maximalen Niveau zu bringen, ohne dich auszubrennen, ohne dass dein privates Leben auf der Strecke bleibt und ohne, dass die Energie verpufft.

In dieser Folge reden wir mit Ralf Barsch - Experte für Resilienz und Führungskräfte. Er erklärt die einzelnen Elemente der Resilienz, die Vorteile davon im Beruf und was das für eine Auswirkung auf alle hat.

### #71 Im Darm sitzt dein Leben – im Gespräch mit Dr. Claudia Bentzien

Alarm im Darm?

Ohne Wasser und Nahrung würden wir Menschen nicht weit kommen. Und um ganzheitlich gesund zu sein (und zu bleiben) ist nicht nur irgendwelche Nahrung wichtig, sondern auch die richtige. Im Darm sitzt dein Leben - sagt Dr. Claudia Bentzien. Sie versteht, dass die Volksweisheit „du bist was du isst“ absolut zutreffend ist, denn die Prozesse in deinem Darm beeinflussen deine ganzheitliche Gesundheit und dein Wohlbefinden. Höre dir diese Folge an, um mehr über das Thema zu erfahren.

Claudia ist durch ihre eigene persönliche Erfahrung und komplexe Schwierigkeiten dazu gekommen, sich mit Ernährung auseinander zu setzen. Sie ist Biologin, Coach und Autorin und bringt Menschen bei, die richtige individuelle Ernährung zu verstehen. Mit Ernährungsumstellung will Claudia sowohl Menschen, als auch die Welt heilen.

# UYM *Life* #BESSERESMORGEN

## Was bedeutet für dich ein besseres Morgen?

Für unsere Podcast Folge #65 haben wir 100 Menschen gefragt, was für sie ein besseres Morgen bedeutet. Diese Frage bewegt uns jeden einzelnen Tag und ist organisch zu unserem Slogan geworden. Hier ein paar der kunterbunten Antworten:

In meinem besseren Morgen fühlen sich Kinder gehört, gesehen und wir kommunizieren alle ehrlich miteinander und offen, und Unterschiede werden gefeiert. Kinder werden nicht mehr in Schemata und Noten und Kisten gesteckt, sondern sie werden darin gestärkt genau so mega wunderschön zu sein wie sie sind.

Authentisches selbst sein. Jeder kann so sein wie er ist ohne die Angst zu haben verletzt zu werden, oder etwas falsches zu sagen.

Menschen sind besser miteinander in Verbindung, dass sie wieder auf die gleiche Ebene der Kommunikation kommen und das sie wieder in Liebe agieren und diese Liebe wieder am Fließen ist. Dass Menschen sich wieder miteinander verbinden und ihre Andersartigkeit akzeptieren und tolerieren.

Ein besseres Morgen und eine bessere Zukunft bedeutet, dass Menschen reflektierter durchs Leben gehen können und dass ich ihnen auch helfen kann ihren Rucksack abzunehmen, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene leichter, glücklicher durchs Leben gehen können und eben ihre wahre Größe finden können.

Eine Welt ohne Neid, ohne Krieg und ohne Hass. Wo jeder bei sich sein darf, und Wachstum das normalste der Welt ist. Für eine Welt, in der wir alle wachsen dürfen.



**Hier kannst du alle 100 Antworten hören:**  
<https://unpackyourmind.podigee.io/65-uym>  
<https://open.spotify.com/episode/OL0M-JKqbj9fRY4bOqytISD>





Entspanntere Menschen, leichter im Umgang mit sich selbst und allen andern. Mehr Verbindung zu Natur, weg von dem extrem-materiellen Gedanken. Achtsameres und liebevolleres Miteinander.

Besseres Morgen beinhaltet ganz viel Selbstwirksamkeit und ganz viel Glaube an sich selbst. Ganz viel Bewusstsein, wie wir alle diese Welt gestalten können und dass wir alle unser eigenes Leben im Griff haben und das, wir uns dafür entscheiden können, was wir uns wünschen und dann, nach dieser Entscheidung auch wirklich losgehen und all das verwirklichen, step by step. Und das alles ohne Wertung, ohne Vergleiche und ohne das Gefühl, dass wir bei einer kleinen Planänderung schon alles verfehlt haben. Also mein besseres Morgen hat ganz viel Kraft, Glück, Erfolg und Vitalem all das, mit Leichtigkeit.

Wenn wir gemeinsam anpacken und gemeinsam Dinge schaffen und vor allem auch das Bewusstsein für Gesundheit und das wirklich von kleinauf das Ganze erlernen.



**Hier kannst du alle 100 Antworten hören:**  
<https://unpackyourmind.podigee.io/65-uym>  
<https://open.spotify.com/episode/OLOM-JKqbj9fRY4bOqytISD>

Mit kleinen Schritten jeden Tag, gestalten wir ein besseres Morgen für uns alle, und das fängt heute an. Für mich bedeutet das, dass wir unsere Beziehungen stärken und uns mit Respekt behandeln und uns gegenseitig unterstützen. Wenn wir den Wert jedes Lebewesens anerkennen und auf das Wohlergehen aller achten, sei es Mensch, Tier oder unsere Umwelt fördern wir eine harmonische Zukunft. Leben und Leben lassen. Verständnis und ein bisschen mehr Nachsicht, weniger Starrsinn und Härte und schwups startet unser besseres Morgen.

Entsteht wenn wir heute mit uns in Verbindung sind. Ein besseres Morgen gestaltet sich, wenn wir heute loslassen und mutig sind, uns selbst zu fühlen. Ein besseres Morgen kann erwachen, wenn wir uns eingestehen an manchen Stellen bedürftig und verwundet zu sein, denn dann wissen wir, dass jeder Mensch einen Teil davon in sich trägt. Ein besseres Morgen beginnt heute, mit deinem authentischen Sein.





*Danke!*

AN LAURA @laura.isst.vegan für diese tolle Frage

# „WIE KOMME ICH AUS MEINER KOMFORTZONE UND MEINEM INNEREN WIDERSTAND RAUS UND REIN IN DIE UMSETZUNG?“



## BRENNT DIR EINE FRAGE AUF DER ZUNGE?

Melde dich gerne bei [team@unpackyourmind.de](mailto:team@unpackyourmind.de) und – wer weiß – vielleicht beantworten wir sie schon in der nächsten Ausgabe. Wir freuen uns!

### ELKE THOMPSON

Ui! Spannend! Eine tolle Frage! Und sehr gerne hätte ich ein Geheimrezept dafür ... ;)

Ich selbst habe mich jahrelang „sicher“ in meiner Komfortzone bewegt, und es dabei meistens gar nicht mal bemerkt! Denn so einfach ist es, in der Gewohnheit zu bleiben, zu akzeptieren, dass 'das halt so ist' und dass man wohl zu lange gewartet hat um es anders zu machen. Und irgendwie habe ich mich dabei immer weniger getraut, mich immer weniger gezeigt, und „plötzlich“ passte mein Leben gar nicht mehr zu meinem authentischen Ich. Wo war nur der Mut und die Abenteuerlust, die ich früher immer hatte? „Muss wohl so sein wenn man älter wird“, dachte

ich – bis ich es eines Tages anders gemacht habe. „Da habe ich Lust zu, aber Angst vor? Jetzt erst recht machen!“ Und mit jedem Mal, wo ich mich getraut habe oder es einfach angepackt habe, habe ich mir bewiesen, dass es auch anders geht. Eine meiner Freundinnen hat mir mal gesagt: „Früher dachte ich immer, du hättest vor nichts Angst. Jetzt weiß ich, du hast vor ganz vielem Angst, aber tust es trotzdem.“

Und genau das ist meine Antwort: das Tun, das Sich-Trauen, das Nach-Lösungen-Statt-Problemen-Suchen ... Kurz: das Umdenken ist es, wie du aus der Komfortzone und dem Widerstand kommst ... Anstatt zu denken „Was könnte schief gehen?“ denke „Wie geil wäre es wenn das klappen

würde!“, anstatt dir zu sagen „Das kann ich nicht.“, sage dir „Das sieht mega aus, wie kann ich das lernen?“ Und vielleicht frage dich auch mal ersthaft – auch wenn es unangenehm ist! – ob du dein Leben, so wie du es gerade lebst, bereuen oder feiern würdest wenn du z.B. jetzt eine Krebsdiagnose bekommen würdest ... Buddha hat mal gesagt: „Das Problem ist, du glaubst, du hast Zeit.“ Bei mir kam sie, die Krebsdiagnose; in 2012, wie aus dem Nichts. Und seitdem habe ich sehr viel in meinem Leben geändert. Hätte ich das auch ohne Krebs gekonnt? Mit Sicherheit! Hätte ich es getan? Ehrlich gesagt, wahrscheinlich nicht.

Worauf wartest du?

## ALEX HOLLWECK

Das ist eine großartige Frage, und ich möchte dir sagen, dass du damit nicht alleine bist. Wir alle haben unsere Herausforderungen, wenn es darum geht, aus unserer Komfortzone auszubrechen. Aber weißt du was? Ich habe Wege gefunden, um mich selbst voranzutreiben und Dinge umzusetzen. Und ich bin sicher, dass du das auch schaffen kannst!

Der erste Schritt, um aus deiner Komfortzone auszubrechen, besteht darin, mit etwas Neuem anzufangen, das dir Spaß macht. Es sollte jedoch auch eine Herausforderung sein, bei der du Neues lernst und dich „unwohl“ fühlst. Aber wenn es dich wirklich begeistert und du es gerne machen möchtest, dann leg los! Denn wenn du etwas tust, was du liebst, wird es viel einfacher sein, den inneren Widerstand zu überwinden.

Sobald du die kleinen Erfolge erreichst und sie gebührend feierst, trau dich, etwas Neues und Unbekanntes auszuprobieren, auch wenn es sich am Anfang nicht so „gut“ anfühlt. Du wirst feststellen, dass es schon viel leichter fällt als beim ersten Mal, denn du hast bereits bewiesen, dass du außerhalb deiner Komfortzone erfolgreich sein kannst. Und so geht es immer weiter.

Bleib dran und bleib in Bewegung! Sobald du einmal Fahrt aufgenommen hast, wirst du spüren, wie sich der Schwung aufbaut. Du wirst feststellen, dass der innere Widerstand immer leichter zu überwinden ist, und das Umsetzen außerhalb deiner Komfortzone wird zu einer Gewohnheit, die dich kontinuierlich wachsen lässt.

Also lass uns gemeinsam den inneren Widerstand durchbrechen und uns in Richtung unserer Ziele bewegen. Du bist dazu in der Lage, und ich glaube fest daran, dass du über dich selbst hinauswachsen wirst. Mach den ersten Schritt und schau, wie weit du kommen kannst!

## MILLY ZETT

Das ist eine Frage, die viele beschäftigt, denn heutzutage ist die Umsetzung so wichtig wie noch nie. Wir haben mittlerweile begriffen, dass nahezu alles möglich ist, wenn wir nicht mehr zögern, nach Ausreden suchen und unsere Ziele aufschieben. Was wir brauchen ist die Umsetzung. Dennoch ist die Komfortzone bequem und der innere Widerstand scheint manchmal kaum zu bewältigen zu sein. Wie komme ich da raus? Mit Mut! Mit Mut, Selbstvertrauen und Urvertrauen. Um nachhaltig besser in der Umsetzung zu sein, brauchst du etwas Training, sodass es zur Gewohnheit wird und du genug Erfahrungswerte gesammelt hast. Aber auch kurzfristig ist es möglich, einiges anderes zu betrachten, damit es einfach wird denn anfangen müssen wir ja alle irgendwo.

Du brauchst Klarheit. Es ist wichtig zu wissen, warum du etwas tust, aber genau so wichtig (wenn nicht noch mehr!), was deine Blockaden sind. Warum traust du es nicht zu? Warum lässt du den Widerstand gewinnen? Wovor hast du Angst? Umsetzungsprozesse kannst du auch als Push and Pull betrachten: Du wirst zum Ziel gepusht, aber dein Widerstand zieht dich wieder weg. Wenn du diesen verstehst, kannst du ihm endlich entgegen wirken.

Du musst deinen Fokus vom Scheitern und mögliche Fehler auf das Tun umlegen. Fehler sind vollkommen in Ordnung und


sollten dir keine Angst mehr machen. Werde deine Angst los mit dem tiefsten Urvertrauen, dass du aus jedem Fehler lernen und danach weiter machen kannst.

Du darfst nicht zögern und solltest dem Prozess vertrauen. Du brauchst keinen weiteren Plan, du musst nicht wissen, was die nächsten 10 Schritte sind und erst recht nicht, wie das Endergebnis aussehen wird. Geh los und justiere beim Tun. Je weniger du zögerst, desto schneller kommst du ins Tun und dann ist das nur noch eine Kettenreaktion an Handlungen, die dich immer wieder voranbringen werden.

Komfortzone, so bequem sie ist, wird dich weder bereichern, noch glücklicher oder erfolgreicher machen. Werde dir bewusst, dass die schönsten Dinge im Leben außerhalb der Komfortzone stattfinden und geh den ersten Schritt - jetzt. Und ein kleines Geheimnis: Auch die großen Umsetzer haben immer wieder Angst und Widerstand, sie wissen aber aufgrund der Erfahrung, dass es sich lohnt ins Tun zu kommen.



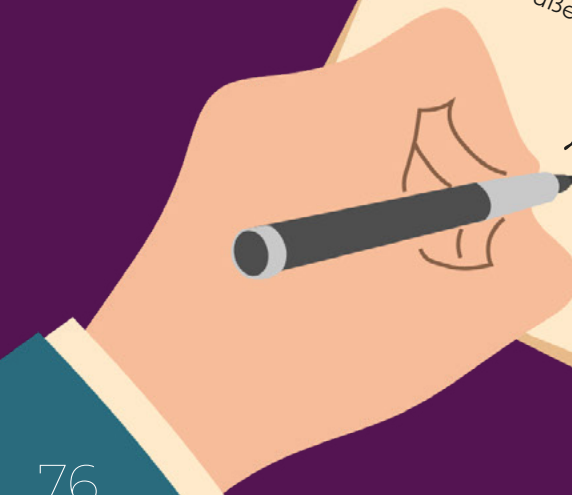
# UYM Leipzig - ZUSCHAUER FEEDBACK



Liebes UYM Team,  
in Leipzig war ich zum 2. Mal live bei euch dabei  
und ich bin begeistert. Die Location war wunderschön,  
und die Atmosphäre einzigartig. Man wurde sofort  
mitgenommen und jeder der Speaker hat mich mit  
seinem Thema berührt. Alles war perfekt organisiert  
und lief Hand in Hand.

Der Satz eines Speakers ist mir besonders im  
Gedächtnis geblieben: "Im Glauben der westlichen  
Welt wird gelehrt, dass du gerettet wirst. Im östlichen  
Glauben wird gelehrt, dass du derjenige bist, der dich  
rettet. An diesen Satz erinnere ich mich jeden Tag."  
Ich werde noch sehr lange von diesem Event zehren  
und freue mich sehr, ganz bald wieder bei euch zu  
Gast zu sein.

Alles Liebe, **Melanie**



Liebes Team von Unpack Your Mind,  
es ist großartig zu beobachten, wie  
Menschen durch eure Idee und euer  
Unternehmen wachsen und selbst-  
bewusster werden. In Leipzig hatten  
bereits über 100 Zuschauer eure  
Veranstaltung besucht und ich bin mir  
sicher, dass euer Erfolg auch in Zukunft  
weiter wachsen wird. Mein größtes  
Erkenntnis auf dem Event lautet: Die  
Förderung einer Fehlerkultur im eigenen  
Unternehmen ist von großer Bedeutung.  
Macht unbedingt weiter so!  
Liebe Grüße

**Paul**

Was für ein Tag voller Emotionen!!  
... es war einfach fantastisch.  
Großartige Speaker, die klar gemacht  
haben, dass sich in dieser Welt dringend  
etwas ändern muss.

Geschichten und Schicksale, die zum Nach-  
denken angeregt und zu Tränen gerührt  
haben. Und trotzdem, oder deswegen,  
haben diese großartigen Menschen nie  
den Mut verloren und sind aufgestanden  
um ihren Weg zu gehen und sogar  
anderen Mut zu machen.

Wir wurden daran erinnert, dass es  
richtig ist, dass man an sich glaubt und  
für seine Träume losgeht; dass es okay ist,  
wenn man dabei Fehler macht; dass es an  
der Zeit ist, alte Glaubenssätze zu hinter-  
fragen und unser Mindset neu auszurichten.

Was ich absolut großartig fand, war die  
tolle familiäre Atmosphäre. Man fühlte sich  
gleich willkommen und angekommen.  
Dieser Tag ist für mich unvergesslich!

Eure *Nadine*  
DANKE, DANKE, DANKE!

Was hat es mit mir gemacht?

Ich war online dabei, und dieses Event  
hat mich noch mehr in meinem Tun  
und Handeln bestärkt und mir gezeigt,  
dass ich auf dem richtigen Weg bin.  
Denn ich habe es mir zur Aufgabe  
gemacht, anderen Menschen Freude  
und Mut zu schenken, die Dinge einfach  
mal anzugehen. Durch mein Handikap  
habe ich auf viele Dinge im Leben einem  
anderen Blickwinkel und kann mich gut  
in andere hineinversetzen. Das Event hat  
mir gezeigt, dass, egal welches Päckchen  
man zu tragen hat, es oft nur einen  
Schubs in die richtige Richtung braucht,  
um den Blick auf die Dinge zu ändern.  
Für mich war das Event eine Inspiration  
und Ideenquelle, für alles was da noch  
kommen mag. Ich fühle mich  
gestärkt und befreit. Ich kann  
sagen: Mein Leben ist schön.

*Anett*

Ich war im Mai bei dem Event von  
Unpack Your Mind – und eigentlich bin  
ich gar nicht so ein Mensch für große  
Gruppen, aber ich fands richtig toll.

Ich fands mit ganz viel Liebe und  
Herz gestaltet und professionell und  
inspirierend, so viele Menschen zu  
erleben, die auf ihrem Weg sind  
ihre Mission in die Welt zu teilen.

*Blanca*

# MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG *mit Alex*



## Sport und Gesundheit im Sommer

Der Sommer ist endlich da und mit ihm eröffnen sich unzählige Möglichkeiten, dich im Freien zu bewegen und dabei jede Menge Spaß zu haben. Sport und Gesundheit stehen dabei im Mittelpunkt und bieten dir nicht nur die Chance, fit zu bleiben, sondern auch deinem Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Lass uns gemeinsam den Sommer nutzen, um neue Impulse zu setzen und ein besseres Morgen zu gestalten.

Das schöne Wetter lockt uns nach draußen, wo wir die Sonne auf unserer Haut spüren und die frische Luft tief einatmen können. Egal, ob du joggen, Rad fahren, schwimmen oder eine Runde Beachvolleyball spielen möchtest – die warme Jahreszeit bietet dir



die perfekte Kulisse, um aktiv zu bleiben und gleichzeitig die Natur in vollen Zügen zu genießen. Die warmen Sonnenstrahlen geben dir Energie und lassen dich das Leben mit all deinen Sinnen spüren.

Nutze den Sommer, um gemeinsam mit anderen aktiv zu sein. Ob am Strand, einer Wanderung in den Bergen oder einer Fahrradtour durch die malerische Landschaft – teile die Freude an der Bewegung mit Freunden und Gleichgesinnten. Die gemeinsamen Erlebnisse stärken nicht nur dein Wohlbefinden, sondern schaffen auch unvergessliche Momente und neue Freundschaften. Lass den Sommer zu einer Zeit werden, in der wir uns gegenseitig motivieren und unterstützen, um unsere sportlichen Ziele zu erreichen.

Gesundheit ist ein unschätzbare Gut, und der Sommer bietet dir die perfekte Gelegenheit, etwas für deine körperliche und mentale Fitness zu tun. Durch Bewegung stärkst du dein Herz-Kreislauf-System, baust Muskeln auf und steigerst deinen Stoffwechsel. Du wirst nicht nur fitter, sondern auch widerstandsfähiger gegenüber Stress und Krankheiten.

Damit du den größtmöglichen Nutzen aus deiner sportlichen Aktivität im Sommer ziehen kannst, ist es wichtig, dass du Freude an der Bewegung hast. Finde heraus, welche Aktivitäten dir am meisten Spaß machen und integriere sie spielerisch in deinen Alltag. Probiere neue Sportarten aus, erkunde Parks und Naturgebiete in deiner Umgebung und genieße die Vielfalt, die dir der Sommer bietet.

Setze dir realistische Ziele, die dich motivieren und herausfordern, aber dabei immer den Spaß am Sport im Blick behalten.

Konzentriere dich nicht ausschließlich auf äußere Erfolge, sondern achte darauf, wie sich deine Gesundheit und dein Wohlbefinden verbessern. Feiere jeden Fortschritt, sei stolz auf dich und erinnere dich daran, dass du mit jeder sportlichen Aktivität deinem besseren Morgen einen Schritt näherkommst.

Also, schnapp dir deine Sportschuhe, dein Fahrrad oder deine Badesachen und stürze dich voller Energie in den Sommer. Lass uns gemeinsam die warmen Tage nutzen, um neue Impulse zu setzen, Spaß an der Bewegung zu haben und deine Gesundheit zu fördern. Du verdienst es, dich rundum wohlfühlen und das Beste aus dir herauszuholen. Der Sommer ist da – lass ihn zu deiner Zeit des persönlichen Wachstums und der positiven Veränderung werden.

## DREI PRAKTISCHE TIPPS FÜR DICH, UM JETZT IN DIE UMSETZUNG ZU KOMMEN:

### 1. Finde deine Leidenschaft:

Entdecke Sportarten und Aktivitäten, die dir wirklich Spaß machen. Vielleicht ist es das Surfen, Tanzen im Freien oder eine Gruppen-Fitnessklasse im Park. Indem du dich für etwas begeisterst, wirst du die Bewegung genießen und motiviert bleiben, regelmäßig aktiv zu sein. Probiere verschiedene Optionen aus und finde heraus, was dich wirklich anspricht. Wenn du dich auf etwas freust, wird Bewegung zu einer unterhaltsamen und bereichernden Erfahrung.



### 2. Verbinde Bewegung mit sozialen Aktivitäten:

Mache deine sportlichen Aktivitäten zu geselligen Ereignissen, indem du Freunde oder Familie einlädst, sich dir anzuschließen. Organisiere eine Wanderung mit Picknick, eine Radtour mit Zwischenstopps in gemütlichen Cafés oder ein Beachvolleyballturnier mit anderen begeisterten Spielern. Gemeinsam zu trainieren, macht nicht nur Spaß, sondern motiviert auch dazu, dranzubleiben und sich gegenseitig anzuspornen. Freundschaft und Bewegung gehen Hand in Hand für ein rundum positives Erlebnis.

### 3. Nutze die Vielfalt des Sommers:

Der Sommer bietet unzählige Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten. Nutze die Natur und die besonderen Veranstaltungen, die in dieser Jahreszeit stattfinden. Mache Yoga im Park, gehe Schwimmen im See oder probiere Stand-up-Paddeln im Meer aus. Besuche lokale Festivals oder Sportveranstaltungen und lass dich von der Energie und Begeisterung um dich herum inspirieren. Der Sommer bietet eine Fülle an Abwechslung, um deine sportlichen Aktivitäten frisch und aufregend zu gestalten.

Denke daran, dass Spaß an der Bewegung der Schlüssel zu einer langfristigen und nachhaltigen Aktivität ist. Indem du deine sportlichen Aktivitäten mit Leidenschaft und Freude angehst, wirst du nicht nur die gesundheitlichen Vorteile genießen, sondern auch eine positive Einstellung und Motivation bewahren. Der Sommer ist die perfekte Zeit, um diese Tipps umzusetzen und das Beste aus dir herauszuholen, während du dich aktiv und gesund fühlst. Also genieße den Sommer, sei kreativ und entdecke neue Möglichkeiten, die dir Spaß machen und deinem Wohlbefinden dienen.



# ELKES POETRY SLAM

## ALLES IST SCHWARZ

Alles ist schwarz  
Ich krieg keine Luft  
Mir dreht sich alles  
Das Leben meines Mannes  
Verpufft  
Er ist tot  
Einfach tot  
Herzinfarkt  
Wo ist mein Sohn?  
Sie waren zusammen  
Er ist erst drei!  
Meine Beine  
Sind plötzlich so schwer wie Blei  
Ich muss zu ihm!  
Jetzt sofort!

Aber sie sind an einem anderen Ort  
Vier Stunden weit weg ...  
Meine Tochter brüllt  
Sie ist nur ein Baby  
Hat Hunger  
will kuscheln  
mir dreht sich alles  
und ich muss immer denken  
meine Kinder verstehen noch nicht,  
dass ihr Leben  
niemals wieder so sein wird,  
wie es jetzt gerade ist.

Nein –  
Nicht „wie es ist“.

Wie es war.

Ihr Leben –  
UNSER Leben  
Wird niemals wieder  
So sein wie es war  
Und meine Tochter  
ist noch nicht mal ein Jahr

Plötzlich bin ich alleinerziehende Mama  
Von zwei trauernden Kindern unter vier  
Und versuche zu begreifen, dass das  
neue ‚wir‘  
Nur noch aus drei Menschen besteht

Das kann doch nicht sein  
Es ist nicht wahr!

Aber tief in mir drin,  
da ist mir schon klar,  
dass es so ist  
Und alles ist schwarz

Wie kann die Welt sich nur weiter  
drehen?  
Wie können Menschen da draußen  
spazieren gehen?  
Wie können sie lachen  
Wenn in meinem Leben nichts mehr  
stimmt?  
Das Zimmer schwimmt

Ich schließe die Augen,  
atme tief ein  
Und sage ganz leise zu mir:  
Weißt du was?  
du schaffst das schon  
– irgendwie ...

Mama, kommt Papa gleich wieder?  
Wo ist er denn hin?  
Wie oft muss ich noch schlafen,  
bis ich auch tot bin?

Nonstop die Fragen,  
was soll ich nur sagen?  
es wird Tag, es wird Nacht  
mein Baby weint  
und mein anderes Kind wacht  
jede Nacht  
schreiend auf

Es gibt so viel zu organisieren  
Und mit jedem Tag fühlt es sich so an,  
als würde ich meinen Mann  
ein bisschen mehr aus meinem Leben  
radieren ...

Und was für ein Leben darf ich überhaupt  
noch führen?  
Darf ich noch Liebe, Glück und Lust  
verspüren?  
Ich fühle mich schuldig  
Denn er ist tot

Aber heisst das,  
auch ich habe Lebensverbot?



Kann ich irgendwie die Zeit  
zurückdrehen?  
Wird der Herzinfarkt ungeschehen  
Indem ich leide  
und jegliches Schöne in meinem  
Leben meide?  
Die Antwort ist ein kategorisches Nein

Aber ich sehe nur schwarz  
Wo sind die Farben?  
Die Freude, der Spaß?

Mit der Zeit gibts auch ein paar Momente,  
die sind toll  
Aber mein Herz ist so voll  
Mit Schwere, Trauer und Verlust,  
dass ich sie kaum genießen kann

Hier stehe ich – mitten im Leben,  
voller Schmerz und voller Frust,  
dass mein Mann  
seine Kinder nicht aufwachsen sehen  
kann  
Ich kann doch nicht so tun  
Als wäre nichts gewesen

Aber das Schwarze in meinem Herzen  
Kann ich nicht reduzieren  
Denn das wäre ja so  
Als wäre ich froh  
Dass Martin nicht mehr lebt

Was mache ich nur?

Plötzlich habe ich eine Idee  
Wenn ich das Schwarze nicht kleiner  
machen kann  
Dann ...  
Vielleicht kann ich mein Herz vergrößern?  
Wer sagt denn, dass es nicht wachsen kann?

Ja, das Schwarze ist da  
für immer ein Teil von mir  
Aber es gibt nur eine Zeit,  
in der ich leben kann,  
und das ist Jetzt und Hier!  
Und das Schwarze,  
das muss nicht alles sein  
Da darf auch wieder ganz viel Farbe und  
Licht mit rein

Und genau so wächst es,  
dein Herz,  
Durch Farbe und Licht,  
durch Erfahrungen, Liebe,  
und nicht  
indem du dich vor dem Leben versteckst

Also sei einfach du  
Und tu  
Genau das,  
was  
dich glücklich macht

Du stirbst nur einmal,  
aber du lebst  
jeden Tag!

©Elke Thompson 20.05.2023  
performed live bei UYM Leipzig



# Unsere FREUDEBRINGER

Was uns gerade gut tut ...

Milly



## Elektrolyte – z.B. von Alpha Foods

Damit du deinem Körper wirklich genug gibst! Vor allem im Sommer ist mir schon paar Mal beim Training oder Wandern schwindelig geworden, oder ich hatte immer wieder das Gefühl, dass ich durstig bin, egal wie viel ich trinke. Das Problem hab ich mit Elektrolyten behoben. Es spielt keine Rolle von welcher Marken oder mit welchem Geschmack – Hauptsache bekommst du genug davon, wenn du viel ins Schwitzen kommst. Ich nehme super gern die Elektrolyten von Alpha Foods.

## Hausgemachtes Zitronengetränk

So starten die besten Tage: Mit einem zitronigen Getränk. Es ist super einfach, schmeckt hervorragend und katapultiert dich erstmal in den Tag. Ich habe es nie vor, mein Frühstück damit zu ersetzen, aber tatsächlich esse ich zunächst nichts, wenn ich das zu mir nehme und habe erst zwei Stunden später mein Frühstück. Du schmeisst 1 ganze Zitrone in den Blender, die du davor gut abspülst und viertelst, gibst 2 Gläser Wasser dazu, 1 Teelöffel Olivenöl (nach Originalrezept sogar 2), Ingwer (Daumengröße), 1 Teelöffel Ahornsyrup, etwas Zimt und eine Prise Meersalz und blendest alles kräftig – aber nicht zu lang! Dann siebst du es ab und genießt es mit oder ohne Eiswürfel. Das Rezept ergibt 2 Portionen.

## Dalgona Kaffee

Wenn schon Kaffee, dann gibt es für mich nur 2 Optionen: Schwarz aus enorm guten Bohnen, damit man die Qualität regelrecht schmeckt, oder soooooo viel Milch dazu wie möglich. Für das letztere hab ich nun etwas Spannendes gefunden. Anscheinend war das einer der Lockdown-Trends, bei mir ist es aber erst jetzt ange-kommen: Eine Art Dalgona Kaffee. Dafür mixe ich 2 Teelöffel löslichen Kaffee (eigentlich sollten es 4 sein, aber das ist viel zu stark für mich), 1 Teelöffel Kokosblütenzucker und 2 Teelöffel heisses Wasser zusammen, schäume das kräftig auf, sodass es ziemlich fest wird und dann gieße mit Milch meiner Wahl auf – meistens nehme ich dafür so 200-250 ml. Dazu noch Vanillesyrup und/oder ein paar Eiswürfel und fertig!

# Unsere: FREUDEBRINGER

Was uns gerade gut tut ...

Alex



## Chat GPT

KI ist jetzt so richtig im Kommen und Chat GPT ist eines der ersten Tools, womit du dir vieles erleichtern kannst. Es macht mir super viel Spaß damit herumzuspielen und Texte schreiben zu lassen oder auch Ideen zu entwerfen. Die Möglichkeiten damit sind riesig.

## Rocka Nutrition No Whey Bar

Als ich die zum ersten Mal probiert habe, war ich hin und weg. Superlecker und ein unerwartetes Gaumenerlebnis. Durch den Keks Kern gibt es dem Riegel nochmal was ganz Besonderes, was ich bei keinem anderen veganen Riegel bisher hatte. Super Alternative zu einem normalen Schokoriegel.

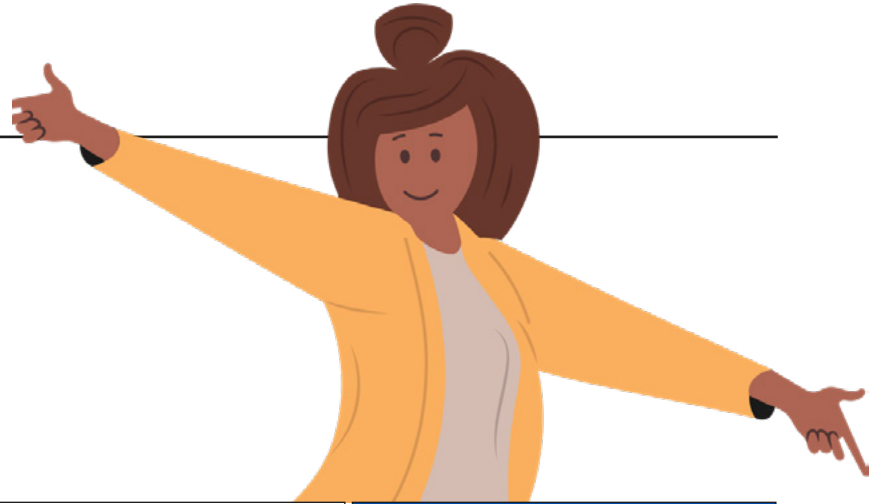
## Basketball

Ich habe wieder Spaß daran gefunden Basketball zu spielen. Vor allem die Mischung macht mir Spaß, aus Laufen, Konzentration, Sprungkraft und Ausdauer. Ich mach das für mich allein auf dem Basketballplatz und werfe Körbe und versuche ein paar Tricks. Dabei bin ich vollkommen bei mir und vor allem bei den Würfeln liegt der Fokus nur auf der Bewegung und in den Korb zu treffen.

# Unsere: FREUDEBRINGER

Was uns gerade gut tut ...

Elke



## teapigs – cold brew Tee


Mit so ein bisschen Geschmack macht (mir) das Wasser trinken gleich doppelt so viel Spaß! Und mit den cold brew Tees von teapigs geht das ganz fix und umweltfreundlich. Die Tees sind süßstoff- und zuckerfrei, vegan, gluten- und rundum plastikfrei. Sogar den inneren Beutel kannst du unbesorgt in den Biomüll tun. Besonders die Sorte 'Wassermelone und Hibiskus' schmeckt mir besonders gut.

## BIG Shampoo von LUSH

Ich habe sehr feine Haare und zahlreiche Allergien, aber dieses Shampoo ist einfach mega. Die Kombination von handgeerntetem Meersalz, Kokosöl und Sägetang für Glanz, Weichheit und Volumen, sowie Zitrone und Limette für Glanz finde ich unschlagbar. Und das Beste: du brauchst nur eine winzigkleine Menge davon um maximale Ergebnisse zu erzielen. Übrigens stammt das Salz aus einer Salzpflanze in Portugal, die an ein artenreiches Feuchtgebiet grenzt, welches Zugvögeln hilft, inmitten der überentwickelten menschlichen "Zivilisation" einen Platz zum Ausruhen zu finden. Das Shampoo ist außerdem vegan, und die Firma selbst kämpft gegen Tierversuche.

## The Coconut Collab – Schlagsahne

Da ich eine Laktoseunverträglichkeit habe, schaue ich immer nach interessanten Alternativen zu Kuhmilchprodukten. In diese Kokosmilch Schlagsahne habe ich mich schockverliebt. Einfach so über frische Sommerbeeren köstlich – einfach unschlagbar yummy! Sogar mein Mann stimmt zu! Milchfrei, Soya-, gluten- und Palmölfrei – einfach zum genießen!



**EIN LEERER TANK  
BRINGT DICH  
NIRGENDWO HIN.  
NIMM DIR ZEIT  
ZUM AUFTANKEN.**



Ich wache energievoll  
auf und habe den  
ganzen Tag Kraft.



Ich strahle  
positive Energie und  
positive Energie kehrt zu  
mir wieder zurück.



*Ich habe das  
Potential zum Erfolg  
jederzeit in mir.*

Ich bin zum  
Bewundern gelassen.



## Affirmations-Kärtchen

zum Ausdrucken

(Auf der nächsten Seite findest du das Rückseiten-Design für die Kärtchen.)



Jeder Tag  
erfreut mich.



Ich bin offen  
für Großartiges  
in meinem Leben.



Mein Herz ist voller  
Freude, Glück und Frieden.

*Ich bin genau da,  
wo ich sein sollte.*





# Affirmations-Kärtchen

Rückseite  
(Zum Ausdrucken)



# WAS WILL ICH ALS NÄCHSTES *unpack'en?*

**Das Leben ist wundervoll, auch wenn es Zeiten gibt, in denen man verzweifelt und leer ist.**

**Ich stand an diesem Punkt und hoffe, dass ich dir mit meinen Zeilen Mut machen kann.**

Ich liebe mein Leben. Ich liebe meine Arbeit, meine Familie und die wundervollen Menschen von denen ich umgeben bin. In meinem Beruf oder eher meiner Berufung bin ich erfolgreich und ich empfinde es als meine Aufgabe, anderen Menschen Klarheit, Leichtigkeit und neue Perspektiven zu schenken.

Doch zu Jahreswechsel fühlte ich mich so leer, dass ich mich kaum noch spüren konnte. Ich konnte meine Ziele kaum noch verfolgen, musste miterleben, dass eine Freundin viel zu jung von uns gegangen ist und fühlte mich leerer als jemals zuvor.

**Kennst du auch solche Phasen?  
Leer, obwohl das Leben doch eigentlich sehr gut zu dir ist?**

Mich kennt man als starke Frau mit einem hohen Durchsetzungsvermögen. Als Frau, die dafür sorgt, dass Menschen ihren Weg finden. Als Mensch, der im Leben immer wieder aufsteht und Lösungen findet. Ich bin ein absoluter Optimist und ein Energiebündel, das andere mitreißt und ansteckt.

Um so schwerer war es für mein Umfeld anzuerkennen und zu erkennen, wie schlecht es mir gegangen ist.



In Phasen der Leere ist es besonders schwer wieder aufzustehen. Besonders schwer Freude zu empfinden. Besonders anstrengend einen Weg zu sehen. Für uns alle und auch für mich. Im Nachhinein weiß ich, dass ich kurz vor einen Burnout gestanden habe und nur mehr die Notbremse ziehen konnte. Ich habe mich zurückgezogen und nur mehr an Projekten und mit Kunden gearbeitet, wo es unbedingt nötig war. Hab kaum noch meine Freunde getroffen. War froh, wenn ich mich am Abend ins Bett legen konnte. Meine Söhne haben mich angefangen zu hinterfragen, weil sie meine Leere gespürt haben. Weil sie gespürt haben, dass mein Engagement und Lebensfreude völlig gedämpft war.

Das hat mich noch mehr gestresst, weil ich das Gefühl hatte, dass ich keine gute Mama mehr bin. Ich konnte mich selbst nicht mehr leiden.

Ich habe schon sehr vielen Menschen geholfen und habe ihnen neue Kraft und Motivation geschenkt, aber ich war selbst an dem Punkt angekommen, an dem ich Hilfe brauchte. So kam der Entschluss, dass ich mich in einer anderen Richtung bewegen darf. In eine Richtung, die ich nur als Zaungast erlebt habe. Als kopflastiger Mensch ist es oft noch wichtiger sich in Abenteuer förmlich „rauszuschmeißen“. Sich Momenten hinzugeben, ohne zu viel nachzudenken. Also habe ich eine kinesiologische Ausbildung begonnen. Darin haben wir einen Phytotherapieschwerpunkt und ich besitze wirklich keinen grünen Daumen und bin weit davon entfernt, mich mit Heilkräutern auszukennen.

Am Anfang hat es mich gestresst. Zu üben und zu lernen, obwohl ich so leer war. Ich hatte und habe eine Übungspartnerin und wir behandelten uns fast jede Woche gegenseitig.

In dieser Arbeit und über Wochen hinweg hatte ich so viele AHA-Momente. Mein Kopf und mein Herz konnten auf diese Prozesse reagieren. Es haben sich Blockaden gelöst und mein Herz hat wieder aufgemacht.





Aus  
Energie

vermutlich mein größtes Problem in dieser fordernden Phase.

Ich habe begonnen Frequenzen zu hören. In der Nacht, als ich geschlafen habe. Und das hat den ganzen Prozess noch verstärkt.

Ich brauchte diese innere Heilung und vermutlich kommen wir alle immer wieder an einen Punkt, an dem wir Stärkung brauchen.

In dieser Ausbildung habe ich meine Lösung gefunden, um wieder in meine Kraft zu kommen. Um mein Herz wieder für die Welt zu öffnen. Um den Sinn wieder zu spüren und um wieder die Frau zu sein, die ich sein möchte.

Heute nutze ich die Kinesiologie um meine Freunde und meine Familie damit zu verwöhnen. Um meine eigenen Blockaden zu lösen, um Energie neu fließen zu lassen und um den Körper auszutesten. Vielleicht werde ich diese Arbeit irgendwann in meinen Beruf einfließen lassen, um auch meinen Klienten damit zu helfen. Wichtig ist im Moment, dass ich mich durch diese Ausbildung selber wieder spüren kann. Um einen Weg zu gehen, der mir meine alte Kraft zurückbringt.

Es gibt für jeden die richtige Methode, um das Herz zu öffnen. Um neue Energie zu tanken. Niemand muss alleine in seinen tiefen Phasen einen Weg zurück in sein persönliches Lieblingsleben finden.

**Suche dir einen Weg und du wirst ihn finden. Gib niemals auf. Stehe wieder auf und hole dir dein Leben zurück.**

Durch meinen starken Rückzug, hatte ich mein Herz völlig eingeschlossen. Angst, dass ich noch mehr verlieren würde. Das war

### Was will ich also unpacken?

Ich will mich in dieser energetischen Welt weiterentwickeln und jedem Menschen Mut machen, etwas Neues auszuprobieren. Mein Herz darf offenbleiben, weil mir genau das wieder gelungen ist. Dieser unglaubliche, energetische Prozess in den letzten Monaten hat eine neue Liebe in mein Leben gebracht. Hat mir meine Leichtigkeit zurückgegeben und mein Feuer wieder entfacht. **Lass dich vom Leben inspirieren, nutze Chancen, wenn sie auf dich zukommen und öffne dein Herz.**

Schreib mir gerne eine Nachricht, wenn ich dir meine Herzfrequenz zukommen lassen soll, damit auch dein Herz sich vom Rückzug befreit.

<https://juliahinterauer.com/>



## 30-DAY-CHALLENGE

# Ice Bowl Challenge

Eisbaden ist gerade definitiv einer der coolsten Trends, den es gibt, der auch tatsächlich deine Gesundheit unterstützt. Nur nicht jeder kann ins Eiswasser springen, wann er will. Zum Glück kann man die Kälte-Vorteile auch anders genießen. Und genau dafür ist die Challenge geeignet, die wir uns diesmal vorgenommen haben: Die Ice Bowl Challenge.

Die Ice Bowl Challenge ist bei weiten einfacher und zugänglicher als Eisbaden. Dafür brauchst du lediglich eine große Schüssel. Easy, oder? Die Schüssel ist dafür da, dass du dein Gesicht darin eintauchen kannst. Denn die Gesichtshaut ist besonders aufnahmefähig und dünn, und die Gesichtspartie verfügt über

sehr viele Rezeptoren. Dadurch nimmst du genug Vorteile von der Kälte mit, auch wenn du nicht mit deinem ganzen Körper im Eiswasser steckst. Es reguliert enorm viel und hat somit einen positiven Effekt auf deine ganze Gesundheit, vor allem aber auf das neurologische System.

Nachdem ich all das erfahren habe, war mir klar, dass es eine tolle Challenge für uns alle ist und somit haben wir alle rasch eine große Salatschüssel geholt, um damit loszulegen.



---

Die Umsetzung ist wirklich super einfach: Du füllst eine große (wirklich große!) Schüssel halbwegs mit Wasser und lässt es gut einfrieren – dafür brauchst du sicherlich einen ganzen Tag, denn es sollte ein solider Eisblock entstehen. Dann füllst du diese Schüssel jeden Morgen auf mit frischem Wasser und lässt es 10-15 Minuten stehen, sodass das ganze Wasser eiskalt wird, bevor du dann dein Gesicht ins Wasser tauchst. Du solltest du lange wie möglich im Wasser bleiben – am besten jedoch zumindest 10-20 Sekunden.

**Hat bei uns die Challenge funktioniert?**

Wir können nur eins sagen: Es war sehr spannend. Jetzt berichten wir alle einzeln darüber.



# Millys 30-DAY-CHALLENGE

---

*Ich habe zwei große Learnings daraus gezogen...*

---

Noch nie hab ich eine Challenge so schnell geschmissen, die mir eigentlich gut tat... Aber das war genau diese Challenge und ich war ganz verwundert, als ich gar kein schlechtes Gewissen darüber hatte! Dabei bin ich aber super dankbar für diese Erfahrung, denn ich habe zwei große Learnings daraus gezogen.

Was ist also passiert?

Ich war positiv aufgeregt, da ich Eisbaden tatsächlich mag (auch wenn meine Füße viel zu schnell einfrieren) und jetzt nicht mal komplett eintauchen müsste, um die Vorteile zu genießen. Ich glaube ich war noch nie so glücklich, eine Challenge zu starten wie diesmal; nur am Abend vor dem Start ist mir eine Sache eingefallen: Als ich ein kleines Kind war, bin ich einmal fast ertrunken und seitdem habe ich tatsächlich immer noch Angst, unter Wasser zu sein. Davor bin ich super gern geschwommen, war eine gute Taucherin und immer im Wasser sobald ich die Möglichkeit hatte, nur nach dem Ereignis hat sich das drastisch verändert. Die ersten paar Jahre hatte ich so tierisch Angst, dass ich kaum duschen konnte weil ich sofort eine Panikattacke erlitten hab, sobald Wasser in die Nähe meiner Nase kam. Seitdem ist natürlich viel Zeit vergangen, aber ich schwimme immer noch recht selten und am liebsten sitze ich nur wie ein Frosch im Wasser anstatt wirklich reinzugehen. Nun wollte ich 30 Tage lang mein ganzes Gesicht ins Wasser tauchen?! Spannend. "Das wird schon" dachte ich mir. Es ist doch gar nicht schlimm, außerdem bin ich auf sicherem

Boden und es geht nur um paar Sekunden.

Am Morgen danach kam leider das böse Erwachen: Nach 4 Sekunden musste ich das Eiswasserexperiment unterbrechen, da ich Angst bekommen hab – eine große Enttäuschung. Ich habs aber da noch nicht aufgegeben. Die nächsten Tage hab ich trotzdem weiter probiert: Mal mit einem Tauchernasenclip, der so ganz und gar nichts gebracht hat, mal mit Mentaltechniken, um mich zu beruhigen. Es war ein Up & Down: An einem Tag konnte ich die ganzen 30 Sekunden im Wasser bleiben, an machen aber nur einige. Mittendrin hatte ich einen Tag, an dem ich nach 1 Sekunde wieder hoch musste. Die Challenge hat mir jeden Morgen weniger Freude bereitet, und sogar eher Angst und Stress verursacht. Ich wollte morgens noch nicht mal in die Küche gehen ...

Nach 8 Tagen habe ich mit der Challenge daher mit besten Gewissen aufgehört. Es war das absolut nicht wert!

Ich hatte zwar kein schlechtes Gewissen, aber schade fand ich das trotzdem, denn das Eiswasser am Morgen war genial!!! Das Gefühl danach war super angenehm, ich hatte das Gefühl, dass meine Pflegeprodukte danach besser in die Haut aufgenommen wurden und ich war danach wach und sehr beruhigt. Es war definitiv ein guter Booster. Ich bin mir sehr sicher, dass es enorm vorteilhaft ist, wenn man dies jeden Morgen macht. Das Eisbaden im Fass oder im Freien ist zum Beispiel für Frauen gar nicht täglich ratsam, da es wohl unseren Hormonenhaushalt aus dem Gleichgewicht bringen kann, daher war diese Möglichkeit für mich besonders lukrativ, um eine konstante Routine aufzubauen. Nur leider war ich so gestresst und beängstigt davon, dass ich wahrscheinlich mir mehr



Milly vorher ...



... und nachher...

Schaden angerichtet, als Gutes getan hätte.

Es gab aber noch einen Grund, warum ich das höchstwahrscheinlich nicht zu einer beständigen Routine gemacht hätte. Es war nämlich recht unbequem. Die Schüssel musste richtig groß sein, und eins der Schubfächer im Gefrierfach war damit voll. Es ging trotzdem nicht ganz raus, sodass ich das Fach jeden Morgen aushängen und dann wieder einhängen musste. Das hat mich ebenso genervt.

**Ich bin sehr dankbar dafür, denn ich habe zwei Aha-Momente für mich gehabt:**



Die Routinen, die ich tatsächlich konsequent beibehalten möchte, müssen bequem sein. Es hat nichts mit Komfortzone zu tun, falls du das jetzt beim Wort 'bequem' gedacht hast, sondern mit der Umsetzung. Es war absolut nervig, jeden Morgen mit dem Schubfach im Froster zu kämpfen. Das darf anders sein, denn ich bräuchte einen "schlechten" Tag und mein Schweinehund würde gewinnen.



Es muss ganzheitlich gut für mich sein. Diese Challenge hat mich zwar jedes Mal mit einem tollen Gefühl danach beschenkt, indem ich spürte wie meine Haut sich wieder aufwärmt, aber die Angst, der mentale Stress und die Enttäuschung waren zu dominant. Sicherlich kann ich an meiner Angst arbeiten und vielleicht werde

ich eines Tages das tun, aber für jetzt ist es einfach nicht die passende Challenge für mich und das ist OK. Ich habe gelernt, dass das Ganzheitliche enorm wichtig ist. Mit jeder neuen Challenge oder Gewohnheit darf man am Anfang etwas struggeln, bis man sich dran gewöhnt weil es neu ist, aber doch nicht mit dem Ausmaß an Angst und Stress.

Somit ist diese Challenge nichts für mich, aber ich glaube fest an die Vorteile von Kälte. Somit bleiben mir meine üblichen drei Optionen:

- Kalduschen so oft wie möglich: Ich schaffe dies tatsächlich nicht jeden Tag, da ich nicht jeden Tag dusche
- Eisbaden: Das mache ich nur wenn die Möglichkeit da ist zum Beispiel in kalten Jahreszeiten im Freien oder wenn ich ein Eisfaß zur Verfügung habe
- Kryotherapie bzw. Kältekammer: Das genieße ich monatlich, meist wöchentlich indem ich bis zu 5 Minuten einer Kälte bei  $-87^{\circ}\text{C}$  ausgesetzt werde

# Alexs 30-DAY-CHALLENGE

---

*Es lohnt sich!*

---

Vorweg, ich finde es auf jeden Fall angenehmer als eine kalte Dusche. Zu meiner Erfahrung: Es war am Anfang erst ungewohnt, da es durch die vorgebeugte Körperhaltung nicht so einfach war, die Luft anzuhalten. Doch ging es sehr schnell, dass ich mich gesteigert habe. Am Tag 1 waren es 14 Sekunden und am Tag 9, 33 Sekunden. Das Gefühl war genial nach dem Tauchgang. Es war so richtig erfrischend und belebend im Gesicht. Ich habe es aber nicht geschafft, die Challenge 30 Tag durchzuziehen, da besteht noch Optimierungsbedarf, auch was das Verhältnis angeht. Was ich trotz der kurzen Zeit sagen kann, es lohnt sich das jeden Tag zu machen, vor allem wer nicht unbedingt Fan von einer kalten Dusche oder Eisbaden ist.

Ich werde es definitiv nochmal angehen und durchziehen, für mindestens 30 Tage.



Alex Mid-Challenge ...

# Elkes 30-DAY-CHALLENGE

---

*Ich war skeptisch ...*

---

Ich muss ganz ehrlich sagen: Ich stand dieser Challenge anfangs eher skeptisch gegenüber... Aber Challenge ist Challenge, also habe ich losgelegt. Das erste Problem fing gleich beim Gefrierschrank an, denn ich lebe mit einer Großfamilie hier, also ist der Platz in diesem Ding eher gering. Auch eine große Salatschüssel hatte ich nicht. Beim Suchen danach – mitten im Laden – hatte ich dann plötzlich eine gute Idee: Ich kann ja auch genau so gut einen Wok nehmen, ihn mit eiskaltem Wasser füllen und dann mit ganz vielen Eiswürfeln noch weiter abkühlen. Und genau das habe ich dann auch getan.

Am Tag 1 gings gleich morgens früh los – um 7:30 Uhr beim Kaffekochen. Irgendwie war mir diese eiskalte Schüssel schon ein bisschen suspekt, aber egal. Haarband rein, Kopf rein, und meine Tochter hat die Zeit gemessen ... was auch gut hätte funktionieren können, wenn sie mich nicht, nach schon wenigen Sekunden, so hätte zum Lachen gebracht, das mir die Blasen aus der Nase kamen und ich blubbernd wieder auftauchen musste ... Nur 15,92 Sekunden ... Aber es war toll! Ich war sooooo überrascht, wie sehr ich das genossen hatte! Es war einfach total beruhigend und erfrischend – der Wahnsinn!

Über die nächsten Tage hinweg habe ich dann auch ziemlich viele Leute hier im Haus mit der Ice Bowl Challenge 'angesteckt', und bald haben zwei meiner Töchter und mein Mann mitgemacht. Er wollte eigentlich nur angeben und gleich Bestzeit von uns allen machen, was aber nicht geklappt hat, denn mittlerweile hatte ich schon geschafft bis zu 52 Sekunden im Wasser zu bleiben.



Olivia (meine jüngste Tochter) und ich, wir haben echt gut durchgezogen. Aber als es dann zum Event Richtung Leipzig ging, habe ich leider mit der Challenge aufgehört. Ich glaube drei Mal danach, als ich wieder zu Hause war, haben wir uns noch aufgerafft, aber dann ist diese tolle Gewohnheit leider wieder ausgefresselt. Aber ich habe es 21 Tage lang durchgezogen.

Und eine ganz tolle Erfahrung möchte ich an dieser Stelle auch noch mit euch teilen: An einem Tag hatte ich richtig schwere Kopfschmerzen, und kein Nasenspray und Paracetamol haben mir Erleichterung gegeben. Also habe ich die Ice Bowl Challenge gemacht – eigentlich dachte ich, das wäre kontraproduktiv, weil ich ja mit dem Kopf nach unten muss – aber überraschenderweise waren meine Kopfschmerzen nach knapp 30 Sekunden Eisbad so gut wie weg und sind auch den Rest des Tages nicht wiedergekommen! Mega nice!

Ich kann diese Challenge aus vollstem Herzen empfehlen, und es wird sicherlich nicht das letzte Mal sein, dass ich meinen Kopf morgens fröhlich in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser tauche.

### Zwei kleine Tipps habe ich noch, die mir bei der Challenge sehr geholfen haben:

1. Mir beim Eintauchen vorzustellen, dass ich mich in Richtung Licht und Wärme bewege: Ich visualisierte eine Rutsche, von der ich schon von oben aus ein orange-leuchtendes Licht sehen konnte. Je näher ich kam, desto mehr Raum und Wärme war vor mir und um mich herum. Das hat es viel leichter gemacht entspannt unter Wasser zu sein.
2. Meine Tochter hat im 5-Sekunden-Takt mitgezählt, wie viel Zeit schon abgelaufen ist. Meine Bestzeit habe ich interessanterweise dadurch erreicht, dass sie einmal alle sechs Sekunden lang '5 Sekunden' gezählt hat. Ich wollte ungedingt länger als 45 Sekunden unter Wasser bleiben, und habe dadurch fast 53 geschafft! Das zeigt mal wieder, wie viel Einfluss unsere Gedanken auf unser Tun und auf unseren Erfolg haben!

Hatte heute morgen soooooo Kopfschmerzen, und nachdem Paracetamol und Nasenspray next to zero difference gemacht haben, dachte ich, ich probier's mal mit der ice bowl challenge. YES! YES! YES!!!! Kopfschmerz = weg. 🧊⚡

12:40 ✓



GIPHY

12:41 ✓

... SAVE THE DATE ... SAVE THE DATE ... SAVE THE DATE ...





... SAVE THE DATE ... SAVE THE DATE ... SAVE THE DATE ...

# DAS VIELFÄLTIGSTE SPEAKER EVENT DEUTSCHLANDS

UYM KOMMT NACH

*Karlsruhe!*

*Sei dabei!*

**07.10.2023  
VON 9 - 19 UHR**

*Und wir lassen es so richtig krachen!*

Ein unvergesslicher Tag voller Inspiration

Denkanstöße zu diversen Themen

Eine einzigartige Möglichkeit, die Komfortzone zu verlassen

Persönlichkeitsentwicklung und Nährboden  
zur Selbstentwicklung

Ein Push, den gewohnten Gedanken neue Bahnen zu zeigen

Und Vieles mehr!

**WWW.UNPACKYOURMIND.DE**

# DU WILLST *jetzt* SOFORT INSPIRATION, IMPULSE UND GANZ VIEL MEHRWERT?

*hol dir*

## UYM DIREKT NACH HAUSE MIT UNSEREN AUFZEICHNUNGSPAKETEN!

Egal ob Köln, Berlin oder Leipzig – hier bekommst du dein Päckchen für dein besseres Morgen!

- Keynotes von inspirierenden Speakern, inklusive Maxim Mankevich und Leander Govinda Greitemann!
- Yoga, Meditation, Zauberei und mehr!
- Interessante Interviews mit unseren Expert Speakern
- Zugang zu unserem Newsletter
- Und Vieles mehr!



<https://elopage.com/s/zett>

nur 29,00€

UYM #2  
Köln 2022

60,00€

UYM #3  
Berlin 2022

UNPACK YOUR MIND

UYM #4  
Leipzig 2023

UYM 2 3 4 | Video Bundle |  
Köln - Berlin - Leipzig

29,00€

Aufzeichnungspaket  
UYM #4  
20.05.2023 | Leipzig

UYM #4 Leipzig 2023  
Aufzeichnungspaket

29,00€

Aufzeichnungspaket  
UYM #3  
08.10.2022 | Berlin

UYM #3 Berlin 2022  
Aufzeichnungspaket

9,00€

Neue Insights

UNPACK YOUR MIND

Inspirierende Speaker

Energie für die Umsetzung

Perth #

UYM #3 E-Magazin Exklusiv  
Berlin 2022

29,00€

Aufzeichnungspaket  
UYM #2  
02.04.2022 | Köln

UYM #2 Köln 2022  
Aufzeichnungspaket

9,00€

Energie für die Umsetzung

Inspiration für den nächsten Level - beruflich und privat

Inspirierende Speaker

UYM #2 E-Magazin Exklusiv  
Köln 2022

**WENN DU HEUTE  
AUFGIBST, WIRST  
DU NIE WISSEN,  
OB DU ES MORGEN  
GESCHAFFT HÄTTEST!**





# YOUR STORY MATTERS

Deine Speaker Persönlichkeit ist schon in dir vorhanden.

Alles was es noch zu tun gibt, ist dich an diese Persönlichkeit zu erinnern und die Schichten zu verabschieden, die dich davon abhalten, dein volles Potential zu erreichen.

Und das ist exakt das, was du hier lernen wirst.



# UYM NEWCOMER AUSBILDUNG



## Newcomers welcome!

Im August 2022 startete unsere allererste Ausbildung für Speaker, und zwar für die Stage Newcomer! Was eigentlich ein logischer Schritt ist, fühlte sich aber so magisch an. Wir im UYM Team haben uns auch ausgebildet als Speaker, tatsächlich mehrmals und überall, sodass wir unterschiedliches Wissen aufsaugen können. Dieses haben wir dann vertieft und nutzen es ja für unsere eigene Kommunikation, die Keynotes und in Trainings. Es ist Zeit, das nun zu teilen.

So haben wir reflektiert und genauer überprüft: Was nutzen wir denn, wie gehen wir woran und vor allem – was machen wir auch anders. Das haben wir zusammengefasst und in einem Public Speaking Programm für Newcomer fertig gestellt (natürlich mit super schönen Workbooks und intensiven Trainings!). Warum fühlt sich denn dieser Schritt so magisch an? Man könnte ja auch sagen, Business ist Business, und es ist „nur“ ein weiteres Produkt. Könnte man... Tun wir aber nicht!

Für uns ist dieser Schritt ganz besonders und wir empfinden es als Privileg, anderen Menschen das zu geben, was wir bereits wissen und tun. Uns geht es nicht darum, das Wissen anzusammeln und für uns zu behalten, wir wollen eine starke Welt sehen, wir wollen ein besseres Morgen gestalten – sharing is caring, sharing ist love, sharing is POWER. Power, eine Zukunft so kommen zu sehen, wie wir uns das wünschen. Und deswegen ist diese Speaker Ausbildung für uns nicht nur irgendein Produkt, sondern ein Schritt in die bessere Zukunft – für uns alle.

Seit Tag 1 stehen wir Feuer und Flamme für Unpack Your Mind und das ist keine Ausnahme, denn diese Ausbildung ist nicht nur Know-How und fundierte Tools, die deine Keynotes und Kommunikation maximal ausbessern, sondern auch ganz viel Liebe, Zusammenhalt und Freude.

Wer hätte überhaupt gedacht, dass wir innerhalb weniger Monate nicht nur mehrere Events auf die Beine stellen, sondern auch das E-Magazin, den Podcast und den Business Club ins Leben rufen – und jetzt auch noch das! Das Element lässt sich ebenso nicht übersehen und macht den ganzen Unpack Your Mind Prozess für uns einfach nur unglaublich spannend. Unglaublich aber wahr!

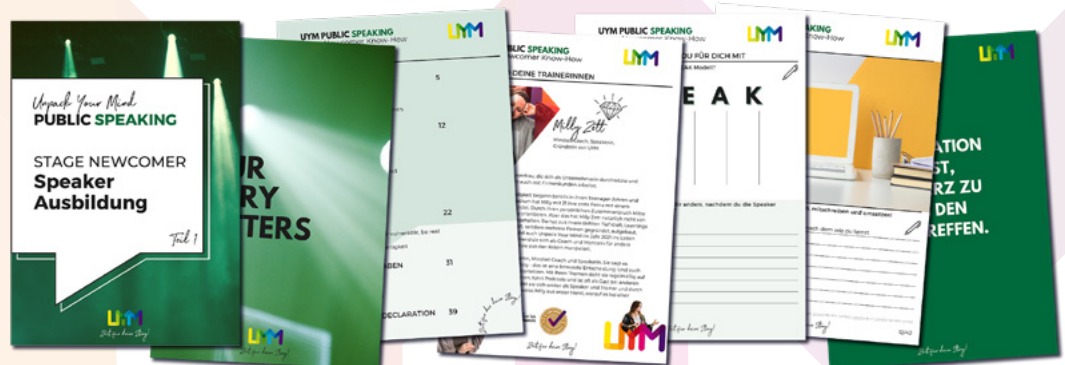
In den Trainings haben wir nicht nur gemeinsam gelernt und geübt, sondern auch schon gelacht, geweint und tiefe Gespräche geführt. Denn das ist UYM – ganzheitlich.

**WILLST DU DEINE EIGENE ERFAHRUNG MIT DEM STAGE NEWCOMER PROGRAMM MACHEN, MELDE DICH UNBEDINGT AN! DIE NÄCHSTE AUSBILDUNG FINDET IM AUGUST STATT – DIESMAL SOWOHL ONLINE ALS AUCH OFFLINE!**

Mit Headcoach  
Milly Zett und weiteren  
Speaker Trainern



*Milly Zett*  
Mindset Coach, Speakerin,  
Gründerin von UYM



**MÖCHTEST DU MEHR ERFAHREN?**  
Schreib uns an: [team@unpackyourmind.de](mailto:team@unpackyourmind.de)

# HIER KOMMT

Little



Nicht nur für Kinder



ICH SO DU SO – Alles super normal - Labor Ateliergemeinschaft



„Wahnsinn, wie verschieden wir sind! Einer ist verträumt, die andere groß, manche haben eine andere Hautfarbe als die meisten um sie herum, und manche finden Dinge schwer, die anderen leichtfallen. Alles ganz normal.

**ABER WAS IST SCHON NORMAL?**

In diesem Buch geht es genau darum: Bilder, Comics, Fotos, lustige und nachdenkliche Texte und Geschichten, die anregen, Menschen neu und anders zu betrachten. Sie alle zeigen, dass wir viel mehr gemeinsam haben als uns unerscheidet. Und sie machen Mut, so zu sein, wie man ist, und andere sein lassen, wie sie sind – normal eben und ganz besonders.

**ICH SO, DU SO – GUT SO!**

Warum bewerten wir Menschen, Situationen oder Sachen als normal oder unnormale? Ist normal sein gut oder schlecht? Wer bestimmt überhaupt, was normal ist und was nicht?

Dieses Buch versucht, Antworten auf diese Fragen zu finden und die Autoren haben dabei gemerkt: Was Menschen normal finden, ist nicht immer dasselbe. Es kommt ganz darauf an, wann, wo und mit wem man spricht. Und damit dieses Buch nicht nur den Blick der Autoren auf die Welt zeigt, haben sie andere Menschen eingeladen, etwas zu erzählen. Es gibt Fragebögen, die Kinder aus verschiedenen Ländern beantwortet haben, und einige Erwachsene wurden über ihre Kindheit befragt.

Dabei haben die Autoren viel über Menschen erfahren und festgestellt, dass es oft nicht angenehm ist, wenn einem das Gefühl gegeben wird: „Du bist doch nicht normal!“



Heißt das, wir wollen alle normal sein? Nein! Wir wollen sein dürfen, wer wir sind, und dazugehören – jeden Tag anders, neu oder gleich, ohne dass man uns bewertet oder in eine Schublade steckt. Denn jeder Mensch ist vielseitig und einzigartig. Und er kann sich verändern. Je offener wir aufeinander zugehen, um so besser gelingt es uns, zusammen glücklich zu sein.

**Wären wir alle gleich – wie langweilig wäre das Leben!“**

Dieses Buch räumt auf mit Schubladendenken und Vorurteilen und hilft sowohl Kindern als auch Erwachsenen dabei sich selbst und ihren Mitmenschen offener und liebevoller gegenüber zu sein. Wir lernen, Unterschiede zu feiern und stolz auf unsere Individualität zu sein.

Ich kann es aus vollen Herzen empfehlen!

**Ideen, Texte und Illustrationen:** Christopher Fellehner, Anke Kuhl, Alexandra Maxeiner, Jörg Mühle, Moni Port, Natascha Vlahovic, Philip Waechter, Claudia Weikert, Zuni und Kirsten von Zubinski

**Herausgeber:** Beltz & Gelberg

**Lesealter:** 9-11 Jahre

**ISBN** 978-3407823168

176 Seiten





**Du bist doch nicht normal!**

**SUPER**

**SCHRÄG...**

**ALSO NORMAL IST DAS NICHT...**



<p><b>1A</b></p>  <p>Hubraum 1,8 Liter kW/PS 92/125 Zylinder 4 Höchstgeschwindigkeit 198 km/h</p>	<p><b>1B</b></p>  <p>Hubraum 1,8 Liter kW/PS 92/125 Zylinder 4 Höchstgeschwindigkeit 198 km/h</p>	<p><b>1C</b></p>  <p>Hubraum 1,8 Liter kW/PS 92/125 Zylinder 4 Höchstgeschwindigkeit 198 km/h</p>	<p><b>1D</b></p>  <p>Hubraum 1,8 Liter kW/PS 92/125 Zylinder 4 Höchstgeschwindigkeit 198 km/h</p>
<p><b>2A</b></p>  <p>Hubraum 1,8 Liter kW/PS 92/125 Zylinder 4 Höchstgeschwindigkeit 198 km/h</p>	<p><b>2B</b></p>  <p>Hubraum 1,8 Liter kW/PS 92/125 Zylinder 4 Höchstgeschwindigkeit 198 km/h</p>	<p><b>2C</b></p>  <p>Hubraum 1,8 Liter kW/PS 92/125 Zylinder 4 Höchstgeschwindigkeit 198 km/h</p>	<p><b>2D</b></p>  <p>Hubraum 1,8 Liter kW/PS 92/125 Zylinder 4 Höchstgeschwindigkeit 198 km/h</p>

**Ob das ein spannendes Spiel wird?**

# ORIGAMI

nicht nur

# FÜR

# KINDER



## 折り紙

### Origami Erdbeere

#### Was ist eigentlich Origami?

Origami ist die japanische Kunst des Papierfaltens. Das Wort ist zusammengesetzt aus den japanischen Wörtern oru für „falten“ und kami für „Papier“.

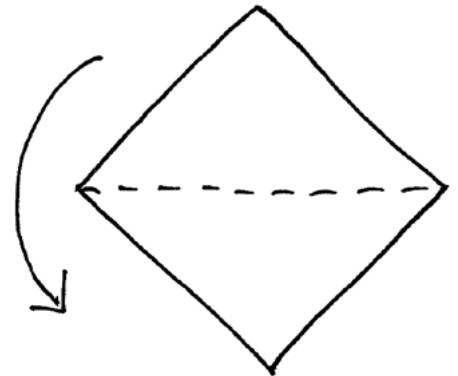
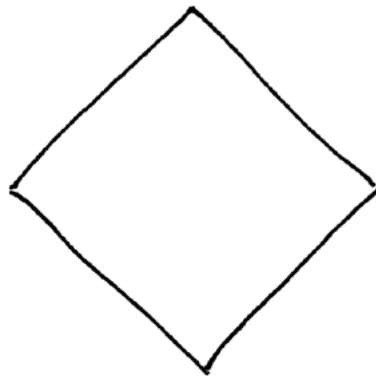
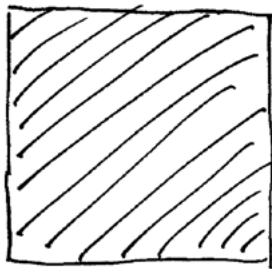
Heute möchte ich dir gerne zeigen, wie du aus einem Stück Papier eine dreidimensionale Erdbeere falten kannst. Diesmal wird es ein klein wenig schwieriger als vorher, aber du hast ja schon Übung und schaffst das ganz bestimmt!

Wenn du deine gefalteten Erdbeeren mit uns teilen möchtest, würden wir uns sehr freuen. Poste af Instagram und tagge uns auf @unpackyourmind.de oder schick mir eine E-Mail an creative@unpackyourmind.de



Viel Spaß!  
Deine Elke

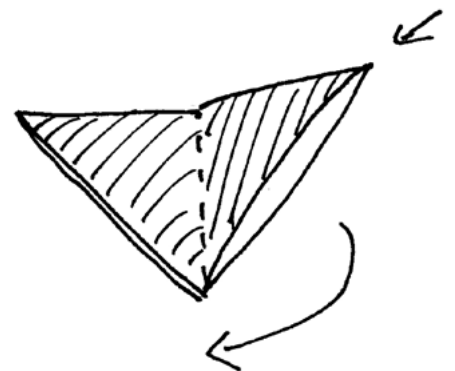
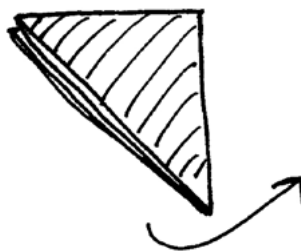
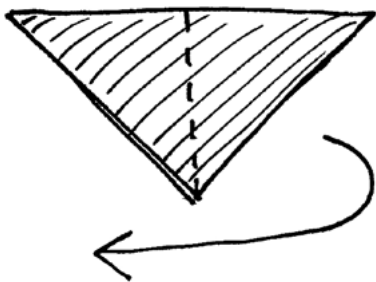
# Faltanleitung für Origami-Erdbeere



1. Nimm dir ein quadratisches Stück Papier, welches am besten auf einer Seite rot und auf der anderen grün ist. Du kannst auch zwei Stück Papier ineinander legen oder das Papier bunt anmalen. Ich habe mit der Größe 15cm x 15cm gearbeitet. Achte darauf, dass das Papier nicht so dick ist, sonst funktioniert es nicht.

2. Drehe das Papier auf die Spitze, so dass du die grüne (oder weiße) Seite siehst; die rote Seite ist unten.

3. Falte es diagonal halb durch.



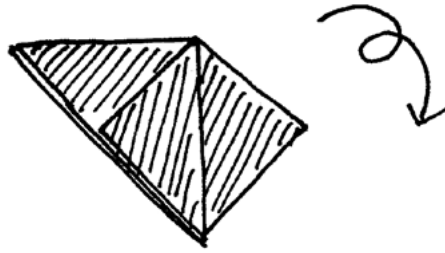
4. Jetzt siehst du die rote Außenseite des Papiers. Falte es diagonal halb durch ...

5. ... öffne es wieder ...

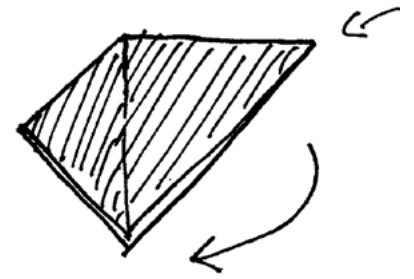
6. ... und öffne das rechte Dreieck, so dass eine Art Tasche entsteht. Im nächsten Schritt siehst du es noch ein bisschen besser.



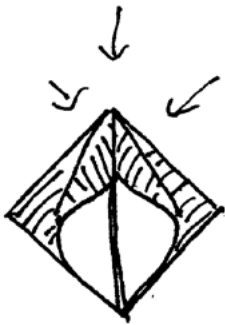
7. Die geöffnete Tasche drückst du jetzt flach, so dass die Spitze, die eben oben rechts lag nun auf der Spitze des Dreiecks (unten) liegt. Wie das aussieht, siehst du im nächsten Schritt.



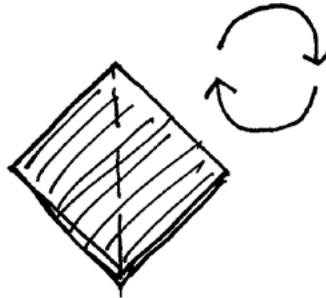
8. Jetzt sieht dein Stück Papier so aus. Drehe es um ...



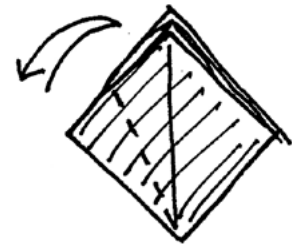
9. ... und wiederhole das Ganze auf der anderen Seite.



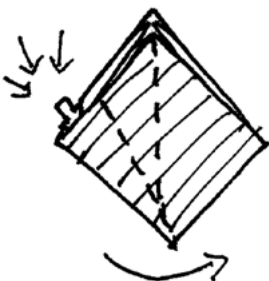
10. Tasche flachdrücken (wie bei Schritt 7.)



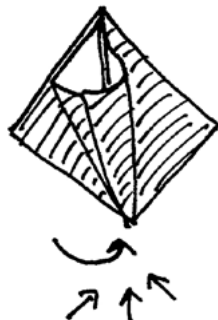
11. Dein gefaltetes Papier ist unten offen. Drehe es um 180° ...



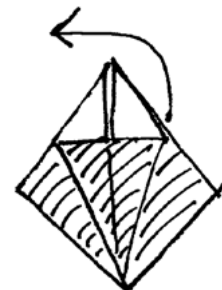
12. ... so dass die offene Seite nach oben zeigt. Dann falte es entlang der Diagonalen zur Mitte und wieder zurück.



13. Öffne die linke Seite des Dreiecks wie gezeigt und falte sie entlang der gestrichelten Linie als 'Tasche' in die Mitte.



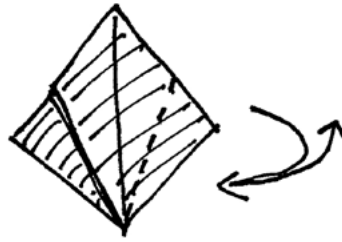
14. So sieht das während des Faltens aus ...



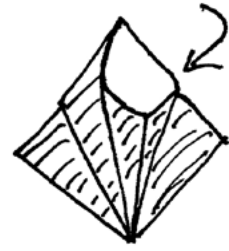
15. ... und so, wenn du es flach gedrückt hast. Falte jetzt den rechten Flügel nach links ...



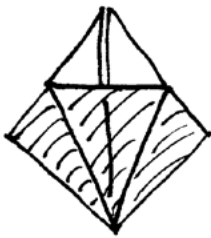
16. ... so dass du wieder nur die rote Seite des Papiers siehst.



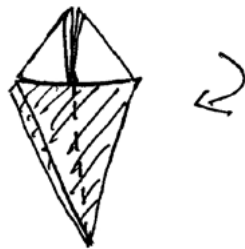
17. Dann falte das rechte Dreieck entlang der gestrichelten Linie und wieder zurück ...



18. ... und falte wieder eine 'Tasche' wie zuvor.



19. Drücke sie platt. Dein gefaltetes Papier sieht jetzt so aus. Wiederhole Schritte 15 - 19,, bis du alle Seiten so umgefaltet hast ...



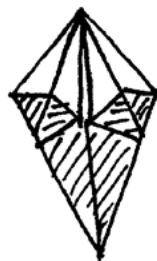
20. ... und dein gefaltetes Papier so aussieht. Dann falte den rechten Flügel nach links ...



21. ... so dass du wieder nur die rote Seite des Papiers siehst.



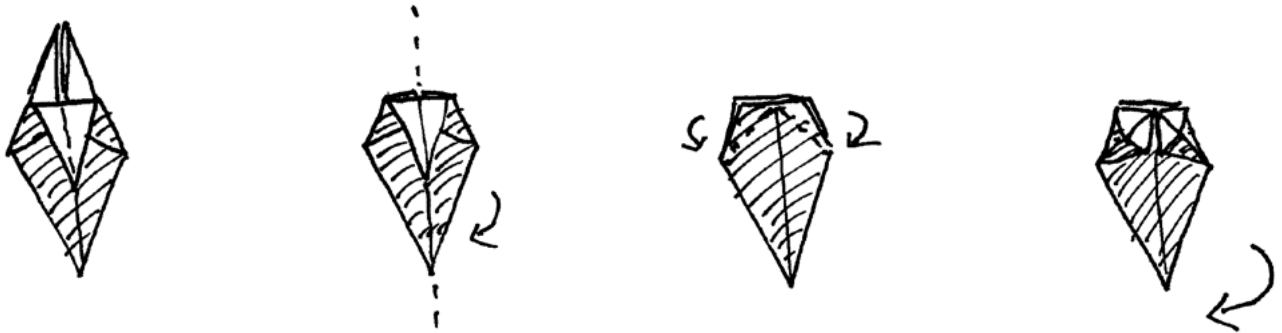
22. Falte die oberen Dreiecke entlang der gestrichelten Linie nach innen.



23. Dein gefaltetes Papier sieht jetzt so aus. Wiederhole es auf den anderen Seiten. Insgesamt musst du es vier Mal machen.



24. Dann sieht dein gefaltetes Papier so aus. Falte denn die obere Spitze entlang der Mittellinie nach unten ...



**25.** ... bis es so aussieht; dann wiederhole das auf allen Seiten – insgesamt musst du es vier Mal falten.

**26.** Jetzt sieht dein Stück Papier so aus. Falte das rechte obere Dreieck an der Mittellinie entlang nach links, bis du nur noch rotes Papier siehst.

**27.** Dann falte die oberen Dreiecke entlang der gestrichelten Linie nach unten.

**28.** Falte den oberen rechten Flügel nach links, und wiederhole Schritt 27 so lange, bis du alle Seiten gefaltet hast.

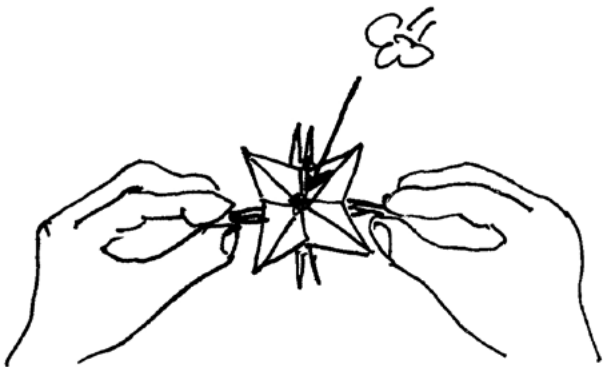


**29.** Dann sieht dein gefaltetes Stück Papier so aus. Falte jetzt den rechten Flügel wieder entlang der Mittellinie nach links.

**30.** Falte die Blätter der Erdbeere 90° nach oben ...

**31.** ... bis es so aussieht.

**32.** Oben siehst du jetzt ein Loch.



**33.** Halte dein Stück Papier wie in der Zeichnung an zwei gegenüberliegenden Seiten fest und puste in das Loch oben. Deine Erdbeere wird sich wie von Zauberhand entfalten!



**34.** So sieht sie aus, deine fertige Erdbeere! Vielleicht hast du ja Lust ein ganzes Körbchen zu falten! Viel Spaß dabei!



„WELCHEN TAG  
HABEN WIR?“

„ES IST *Heute*,  
MEIN LIEBLINGSTAG!“

PU DER BÄR



Wir freuen uns dir Inspiration und Impulse  
für dein besseres Morgen zu liefern.

**DIE NÄCHSTE AUSGABE  
ERSCHEINT AM 03.10.2023.**

Und vielleicht sehen wir uns ja bei unserem  
nächsten Event in Karlsruhe am 07.10.2023!

*Bis ganz bald!*



Urheberrechtlich geschützt ©Unpack Your Mind – Kamile Zaleskyte

Layout und Design:

Elke Thompson – <https://www.elkethompson.com> – Designer, UYM Agentur