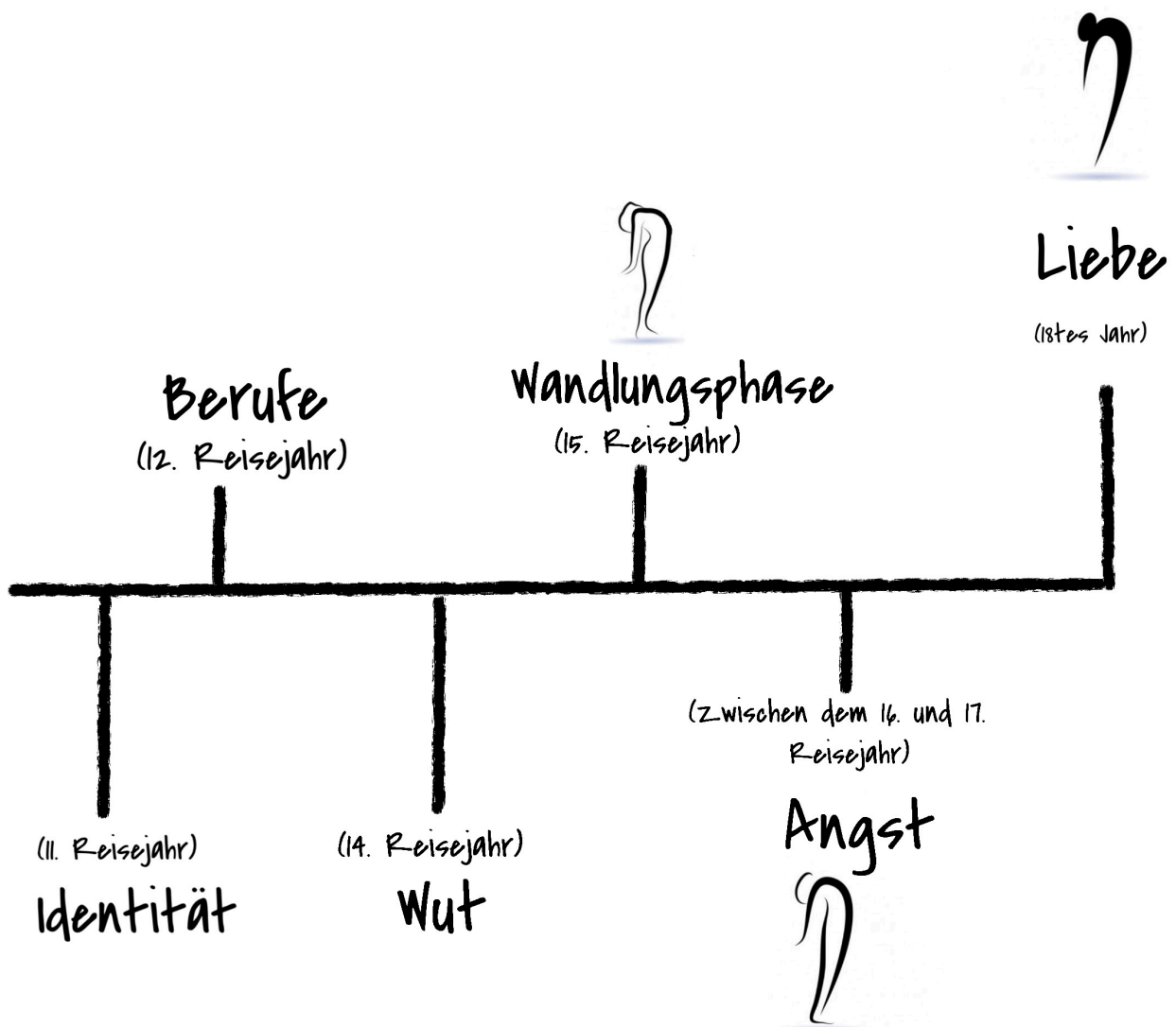
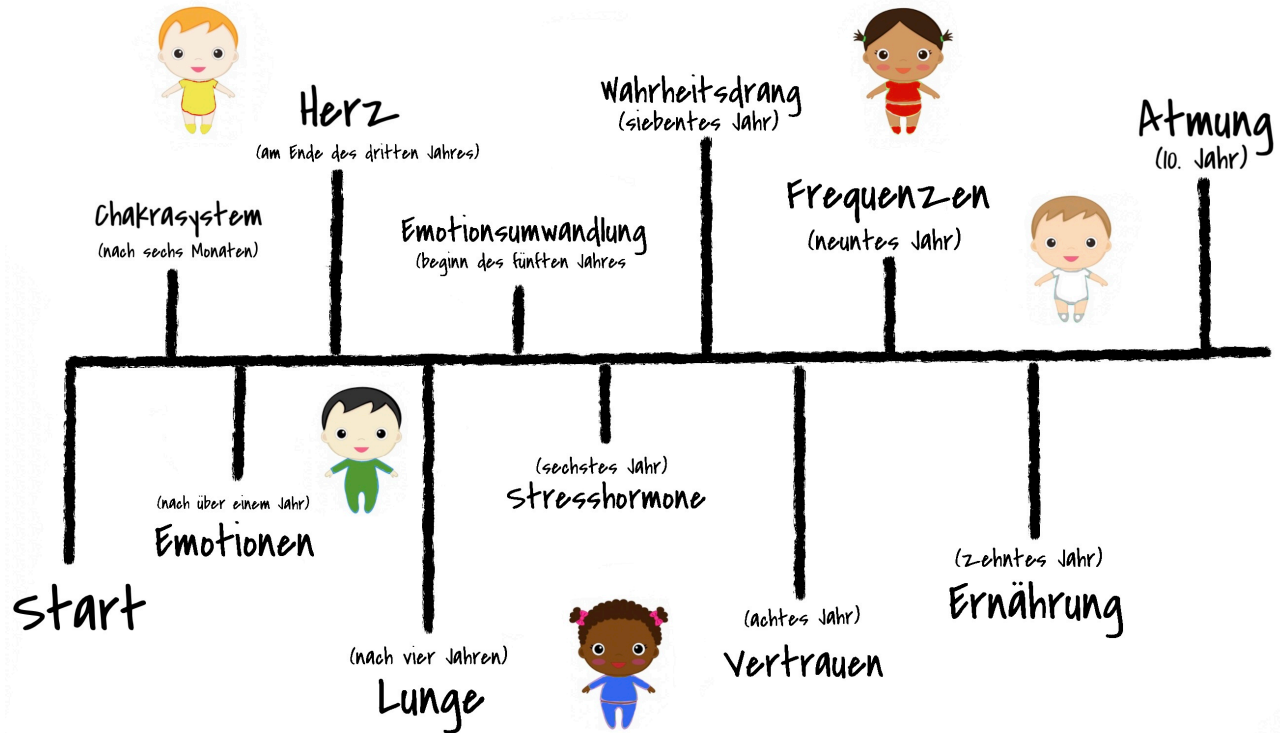




Emotionale Landschaften

ZEITLICHER ABLAUF DER REISE



Vorbereitung	7
Haltbarkeitswert von Informationen und Emotionen	8
Erfolge auf allen Bereichen	10
Für wenn dieses Buch was ist	12
Und eins noch...	14
Teil 1	17
Einleitung	18
Ziel (Orientierungshilfe):	20
Fitness-Tipps:	22
Chakra-System (Orientierungshilfe):	31
Fitness-Tipps	33
Überblick	33
Gedanken (Antrieb, Orientierungshilfe & Werkzeug)	37
Emotionen (Antrieb, Orientierungshilfe & Werkzeug)	41
Inneres Lächeln (Werkzeug)	44
Lachen ist die beste Medizin.	45
Herz (Orientierungshilfe)	47
Nieren (Orientierungshilfe)	52
Leber (Orientierungshilfe)	57
Lungen	62
Milz (Orientierungshilfe)	67
Bei einer gut funktionierenden Milz zeigt sich eine enorme Standfestigkeit im Leben.	68
Emotionsumwandlung	72
Gesellschaftliche Erziehungslandschaft (Orientierungshilfe)	75
Hormone (Antrieb)	79
Stresshormone (Antrieb)	82
Sinne (Antrieb & Orientierungshilfe)	85
Bewusstsein und Unterbewusstsein (Orientierungshilfe)	88

Konzentration (Werkzeug)	91
Wahrheitsdrang (Antrieb)	94
Wasser- und Feuerhaushalt (Antrieb)	97
Emotionale Angriffe	100
Vertrauen (Werkzeug)	103
Die 7 hermetischen Gesetze (Orientierungshilfe)	106
Mobbing (Zwischenspiel)	109
Helfer	109
Opfer und Täter	110
Helferin	111
Täter	112
Für alle	113
Reflexion (Werkzeug)	118
Sprache (Werkzeug)	121
Sprechangst (Zwischenspiel)	124
Frequenzen (Orientierungshilfe)	126
Unterhaltung (Antrieb)	129
Sex (Antrieb & Werkzeug)	132
Sucht (Antrieb)	135
Ernährung (Antrieb & Werkzeug)	138
Atmung (Antrieb, Orientierungshilfe & Werkzeug)	142
Bewegung (Werkzeug)	145
Identität (Orientierungshilfe)	148
Umfeld (Orientierungshilfe)	151
Berufe (Orientierungshilfe & Werkzeug)	155
Mut (Werkzeug/Antrieb)	159
Wut (Antrieb/Werkzeug)	162
Wandlungsphasen (Orientierungshilfe)	165
Angst (Antrieb/Werkzeug)	168
Liebe (Werkzeug/Antrieb/Orientierungshilfe)	171

Teil 2	175
Sitzhaltung	177
Worauf du achten darfst:	177
Inneres Lächeln – allgemein	178
Inneres Lächeln: Herz	179
Inneres Lächeln: Milz/Magen	181
Inneres Lächeln: Lunge	183
Inneres Lächeln: Nieren	185
Inneres Lächeln: Leber	187
Energiekreislauf nach Mantak Chia	189
Die sechs heilenden Laute	191
Herzlaut	192
Milzlaut	194
Lungenlaut	196
Nierenlaut	198
Leberlaut	200
Dreifach-Erwärmer	202
Weitere Werkzeuge	204
DIGS-Modell	205
Eneagramm	207
Astrologie	213
Dämonenfütterung	214
Fundkiste	216
„Atemmethode“	216
„Unscharfes gucken“	216
„Inselerweiterung“	218
„Vom Nutzen sein“	218
„Schritt ins Leere“	218
„Verwurzelung“	219
„Freundlichkeitskette“ (nach Vera F. Birkenbihl)	219

„Witzbuch“	219
„Teezeromonie“	219
Emotionsleitern (Orientierungshilfe)	220
Fragen & Antworten	227
Folgende Routen helfen dir auf deinem weiteren Weg:	231

Vorbereitung

Ein gesunder Körper ist das Fortbewegungsmittel, die emotionale Fitness die Insassen und die GPS Antenne die Weisheit. Wer einen gesunden Körper hat ist mobil. Wer eine emotionale Fitness hat ist stabil. Und wer Weisheit besitzt behält den Überblick im Leben.

Bist du mit einem Auto unterwegs das sehr instabil ist und keine GPS Verbindung oder ein Landkartensystem dabei hat das funktioniert, wird dir deine Mobilität Keine große Freude bereiten. Motor Schäden werden Nicht lange auf sich warten lassen und dich sauer machen. Das ständige fragen nach dem richtigen Weg wird dir auf die nerven gehen. Was dazu führt, dass du immer häufiger frei nach Schnauze fährst und deine GPS Antenne missachtest. Manchmal Gelingt dir dieser Fahrstil, Manchmal treibt er dich in den Wahnsinn.

Doch wie anders verläuft eine Fahrt in der du neben der Mobilität ebenso eine gesunde Stabilität und einen natürlichen Überblick behalten kannst?

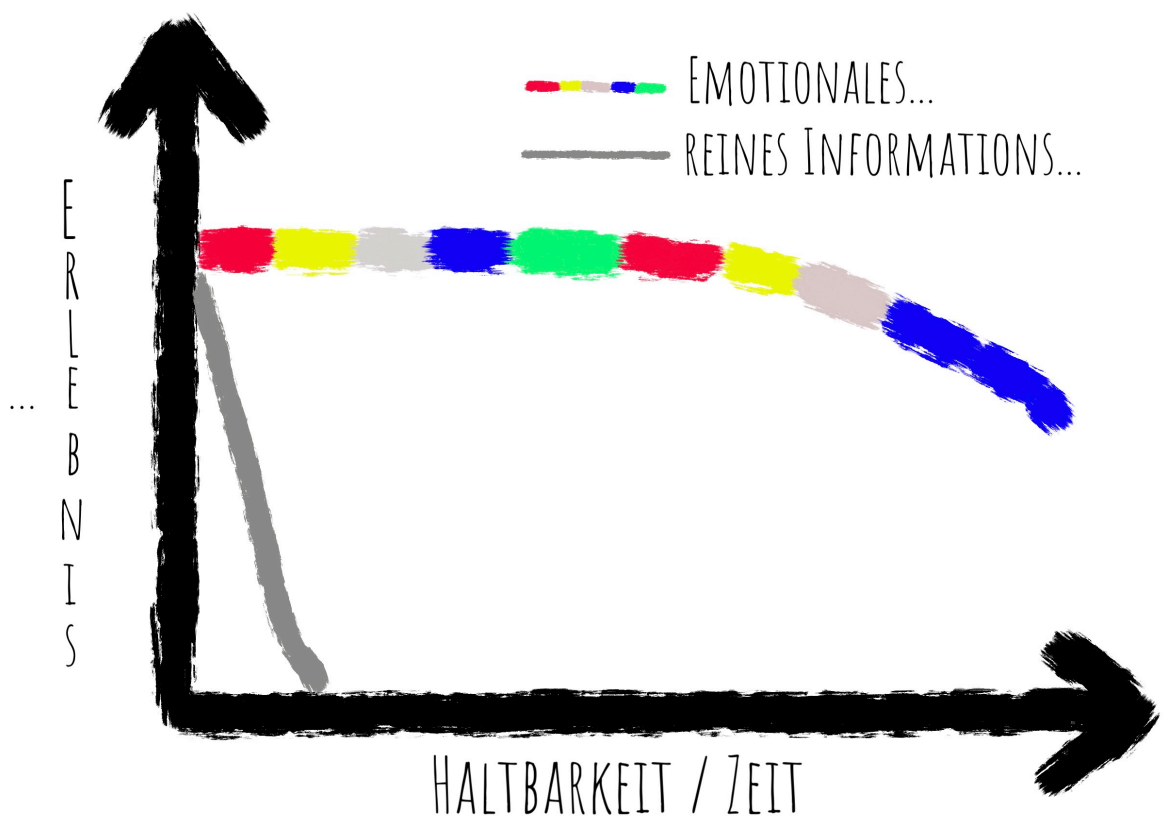
2019 kamen um die 2,5 Millionen Verkehrsunfälle zu Stande. 300.000 waren dabei mit Personenschäden. 3046 Menschen kamen dabei ums Leben. Wie du diese zahlen interpretierst bleibt dir überlassen. Denn ich möchte dir mit diesem Buch nicht sagen was richtig oder falsch ist, was du musst oder was du solltest. Was ich dir mit diesem Buch sagen möchte ist das du dich vorbereiten kannst. Denn so wie wir uns auf die Gefahren im Straßenverkehr vorbereiten können, können wir uns auch auf die Gefahren im menschlichen Miteinander vorbereiten. Dort wo Mobbing, Unterdrückungen und Schuldzuweisungen herrschen.

Ich arbeite seit fünf Jahren in einer Schule. Ein Ort an dem es täglich zu Dutzenden „Verkehrsopfern“ kommt. Die einen Unfälle schlimm die anderen weniger schlimm. Die einen werden aufgelöst und die anderen werden unter den Teppich gekährt. Dreimal dürfen Sie nun raten welche Probleme unter den Teppich gekehrt werden und welche aufgelöst werden. Natürlich sind es die emotionalen Probleme welche uns alle mehr herausfordern. Haben wir ein Problem mit unserem Auto ist schnell ein Mechaniker gefunden der ganz genau weiß was zu tun ist. Haben wir hingegen ein Problem mit unseren Insassen also mit unserem menschlichen Emotionen, sind die angebrachten fachmännischen Handlungen schon weniger klar und eindeutig. Damit ist für dich nach diesem Buch Schluss!

Denn es gibt ein über die Jahrhunderte hinweg angesammeltes tiefes Wissen über das was uns Menschen am meisten ausmacht nämlich unsere Emotionen. Du bist nicht der erste der mit diesen schwer fassbar Energien das ein oder andere Problem hat. Der den ein oder anderen Unfall fabriziert hat oder in ihn „zufällig“ hineingeraten ist.

Wie auch immer deine Vergangenheit aussah. Ganz egal ob du auf der Opfer oder der Täter Seite Standes. Wichtig für dich ist ab jetzt nur noch, dass es Lösungen gibt. Und diese Lösungen möchte ich dir in diesem Buch darlegen. Lösungen die sehr einfach sind, sehr präzise, sehr klar Und sehr verständlich sind. Jene Lösungen die dich emotional fit machen werden.

Haltbarkeitswert von Informationen und Emotionen



Emotionale Erlebnisse halten länger als reine Informationserlebnisse. Du hast höchstwahrscheinlich sehr viele Informationen während deiner Schulzeit erhalten. Doch wenn sie dich nicht emotional angesprochen haben dann hast du sie wahrscheinlich längst wieder vergessen.

Genauso lief das mit deinem bisherigen Reisen ab. Wenn dich ein Ort nicht emotional angesprochen hat dann hast du ihn auch nicht mehr im Kopf. Nimm mich mit auf eine Spritztour und mit Sicherheit würdest du mir nur Orte zeigen wollen an denen du deine Emotionen im positiven oder im negativen wahrgenommen hast.

„Fahr einfach deinem Herzen hinter her“, hast du so oder in anderer Form bestimmt schon des Öfteren gehört. Wenn du aber deinem Herzen folgst oder hinterher fährst dann begibst du dich auf die emotionale Route. Eine Route die im Vergleich zur anderen rein sachlichen und vernünftigen Route, viel bunter, aufregender aber auch gefährlicher ist. Viele junge Menschen lieben diese bunte, aufregende und gefährliche Route. Und viele ältere Menschen hingegen meiden diese unsichere und chaotische Route.

Prallen Liebhaber der bunten und emotionalen Route auf Liebhaber der staubigen und trockenen Vernunftsrouten, so versuchen in der Regel beide Parteien die andere Partei von den jeweiligen Vorteilen der eigenen Lieblingsroute zu überzeugen. Es entsteht ein sinnloser Kampf. Ein sinnloses Gerangel das nur der gewinnen kann, der den Überblick behalten kann - sprich weiße handelt.

Für ein schönes Leben brauchen wir meiner Meinung nach beide Routen. Wir sollten uns auf beiden Wegen auskennen und vor allem vorbereitet sein. „Survival of the fittest“ bedeutet nämlich nicht wer am stärksten ist überlebt, sondern wer sich am besten anpassen kann überlebt und entwickelt sich weiter.

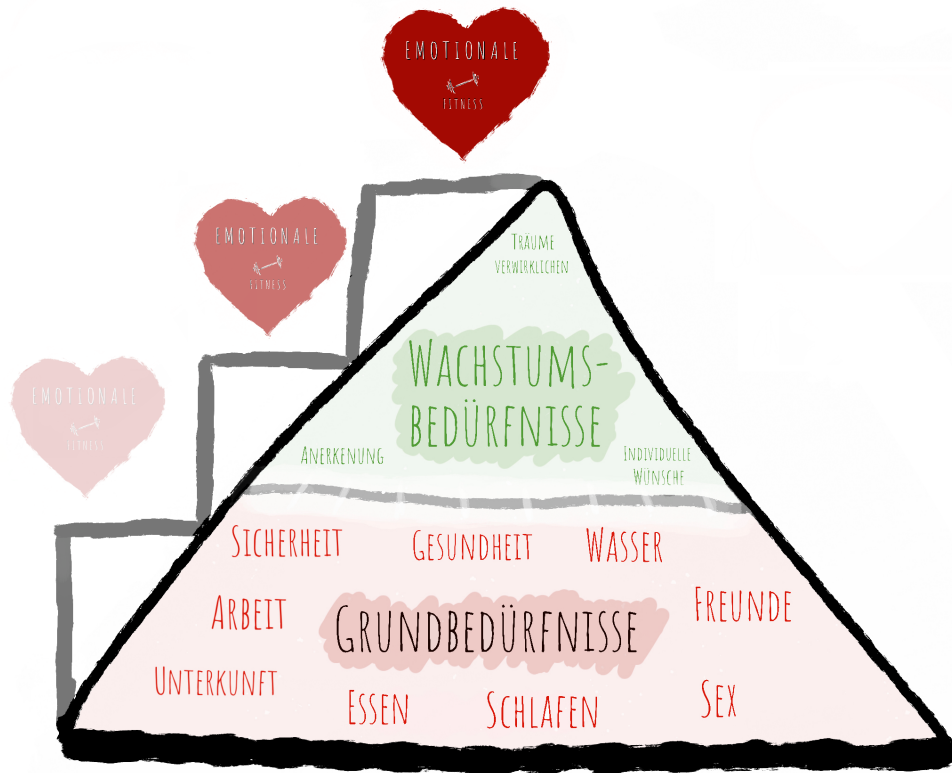
Durch ein entsprechendes Fitnesstraining für deine Emotionen kannst du in Zukunft deutlich angepasster sein. Du kannst optimistischer sein wenn die Umstände dich zu erdrücken scheinen.

Liebevoller wenn um dich herum mal wieder die kalten und harten Fakten über die so genannten Soft-Skills gestellt werden. Und mutiger wenn alle anderen zurückweichen.

Diese emotionale Stärke erhältst du aber nicht ohne etwas dafür zu tun. Denn so wie deine Muskeln nicht wachsen ohne ein entsprechendes Training, so tut sich bei deiner Emotionalen Fitness auch nichts. Ohne Fleiß kein Preis. Das gilt auch bei deiner emotionalen Fitness.

Der zweite Grund warum ich deshalb dieses Buch schreibe ist der, dass ich möchte, dass wir unsere Emotionen ernst nehmen. Schon allein, weil unsere Emotion gewöhnlich eine viel längere Haltbarkeitswert aufweisen als reine Informationsdaten. Wer also auf der Reise des Lebens Verantwortung für seine Emotionen übernimmt fährt deutlich gelassener und glücklicher und er wird schnell folgenden Punkt beobachten können...

Erfolge auf allen Bereichen



Emotional fit sein heißt Erfolg auf allen Ebenen. Entscheidest du dich bewusst dafür Verantwortung für deine Emotionen zu übernehmen und sie gezielt und durch ein professionelles Training zu stärken erhältst du einen großen Nutzen. Dieser Nutzen ist so enorm, weil unsere Emotionen alle Bereiche unseres Lebens positiv oder negativ beeinflussen.

Am Anfang deiner Lebensreise wird es dich oft an Ziele führen, wo es um die Deckung deiner Grundbedürfnisse geht. Dir wird es wichtiger sein, einen vollen Bauch zu haben, anstatt da drüber nachzudenken, wie du dich selbst verwirklichen könntest. Hast du dein Ziel erreicht und ist der Bauch satt, dann aber wirst du schnell weiterfahren wollen. Denn ein gutes Essen wird nicht besser, indem du mehr davon isst.

Ein gutes Leben hingegen wird schöner, wenn wir uns kontinuierlich weiterentwickeln. Und ob wir uns nun um unsere Grundbedürfnisse oder unsere Wachstumsbedürfnisse kümmern, ständig spielen sich unsere Emotionen im Hintergrund ab.

Eine emotional fite Person wird nach der zweiten Portion stopp sagen und sich anderen Bereichen in seinem Leben widmen. Er wirkt überwiegend ausgeglichen und in Balance. Eine emotional schwache Person wird hingegen Probleme haben stop zu sagen. Denn zu oft tut er die Dinge in seinem Leben im falschen Maße. Zu häufig finden wir ihn im Extrem. Sei es beim Essen, beim Sex, beim Reden und argumentieren oder eben auch beim verfolgen seiner individuellen Wünsche.

Ein Motor, der sich ständig im roten Drehzahlbereich befindet, verschleißt schneller, verursacht mehr Schäden und stellt eine Gefahr für alle Verkehrsteilnehmer_innen dar. Doch wie gelangen wir in den roten Drehzahlbereich und was können wir dagegen tun?

Die erste Frage ist einfach zu beantworten. Wie gelangen in den roten Drehzahlbereich ganz einfach dadurch dass unsere Emotionen mit uns durch brennen. Bei der zweiten Frage trennen sich schon die Geister. Es zeigt sich die Unwissenheit und Ignoranz. Die wenigsten von uns sind zu der Einsicht gelangt, dass die in uns wohnenden Emotionen ebenso Nahrung und Aufmerksamkeit benötigen. Hinzu kommt: Stärken wir unsere positiven Emotionen nicht dann wachsen automatisch unsere negativen Emotionen.

Für Armut, Krankheit und Unglück darfst du dich zurücklehnen und alles tun, sagen und machen. Für Reichtum, Gesundheit und Glück dagegen musst du auf gut deutsch gesagt deinen Arsch bewegen. Die Betonung liegt hier auf müssen. Denn ohne etwas zu geben in unserem Leben werden wir niemals etwas erhalten.

Und wenn wir uns abschließend die Frage stellen warum wir Reichtum, Gesundheit und Glück überhaupt haben wollen dann werden wir immer an der Wurzel einen Emotionalen Zustand finden den wir Menschen fühlen wollen. Alle materiellen Güter sind daher nur Hilfsmittel um zu bestimmten Bewusstseinszuständen zu gelangen. Zudem, wie viele Autofahrer kennst du die heutzutage einfach so durch die Gegend fahren, ohne ein klares Ziel auf der Landkarte? Deshalb wird diese Reise für dich zielführend sein, wenn du...

Für wenn dieses Buch was ist

AVATAR

(LESERZIELGRUPPE)



WENN DU 10 JAHRE EINE STAATLICHE SCHULEINRICHTUNG BESUCHT HAST, INDER...

WENN DU EIN ELTERNHAUS BESUCHT HAST, DASS KEINE REGELMÄßIGE SPIRITUELLE PRAXIS DURCHFÜHRT HAT, DU ABER...

WENN DU KEINE AHNUNG HAST WAS DU MIT DEINEN NEGATIVEN EMOTIONEN MACHEN SOLLST, DU ABER...

WENN DU BISHER KEIN SYSTEM KENNENGELERNT HAST, DAS FREI VON RELIGÖSEN DOGMEN IST, DU ABER...

WENN DU VIELE DATEN UND FAKTEN ÜBER DEINE EMOTIONEN GESAMMELT HAST, DU ABER...

WENN DU VIEL KÖRPERLICHEN UND EMOTIONALEN MÜHLANGESAMT HAST, DU ABER...

WENN DU DARAUF ERZOGEN WURDEST DEINE SINNE NACH AUßEN ZU RICHTEN DU ABER...

WENN DU NOCH NIE DAVON GEHÖRT HAST, DAS MAN SEINEN EMOTIONALEN MÜHL RYCLEN KANN, DU ABER...

WENN DU INNERLICH EINEN UNSTILBAREN HUNGER WAHRNIMMST, DU ABER...

WENN DU EINEN FREUNDESKREIS HAST, DER STARK MATERIELL GEPRÄGT IST, DU ABER...

WENN DU MEDITATIONEN ALS LANGWEILIG UND ZEITVERSCHWENDERISCH ANSIEHST, DU ABER...

- 1) ... alles viel **zu chaotisch** abgelaufen ist.
- 2) ... du aber ab jetzt **Verantwortung** für deine negativen Emotionen übernehmen möchtest.
- 3) ... du aber nicht weißt **wo** genau sich deine Emotionen befinden oder **wie** du mit Ihnen umgehen sollst.
- 4) ... du aber merkst, dass sich deine Emotionen in dir befinden.
- 5) ... du aber endlich **satt sein** möchtest für einen längeren Zeitraum **ohne** die Hilfe von jeglichen **Drogen**.
- 6) ... du aber von immer mehr **erfolgreichen Menschen** hörst, dass auch Sie sich die Zeit zum meditieren nehmen.
- 7) ... du aber, merkst das deine Freunde an ihre **Grenzen** geraten, wenn es dir emotional schlecht geht.
- 8) ... du aber trotzdem **neugierig** bist wie das funktionieren könnte.
- 9) ... du aber dich jetzt davon endlich **befreien** möchtest.
- 10) ... du aber nach einem tieferen **Sinn** im Leben suchst.
- 11) ... du aber dich trotzdem **weiterentwickeln** möchtest.

Bevor wir nun die Reise starten möchte ich dir noch einige Hinweise zu deiner eigenen Sicherheit geben. Und zwar ist es wichtig, dass du die folgenden Methoden bitte als Ergänzung zu den westlichen psychotherapeutischen Maßnahmen ansiehst und nicht als Ersatz. Sollten bei dir während deiner Praxis körperliche und seelische Probleme an die Oberfläche kommen trägst du allein die Verantwortung dafür. Zudem rate ich dir gerade zu den Methoden von Mantak Chia aus

seinem „Universal Healing TAO“ System, immer auch eine ausgebildete Person in deiner Nähe zu kontaktieren, um auch hier für deine körperliche und seelische Gesundheit die größtmögliche Verantwortung zu übernehmen.

So und nun gehts los! Bitte anschnallen und gut festhalten für deine Reise zur..

Und eins noch...



...erziele so schnell wie möglich emotionale Erfolge. Das heißt genieße deine Praxis Zeiten und sieh deine tägliche Schau nach innen als Zeiten der garantierten Freude an. Eine Zeit in der du dich auf jeden Fall wohlfühlen wirst. Da ich dir im folgenden Methoden zeigen werde, die dir auf jeden Fall gefallen werden, wird es für dich nicht schwer sein Freude am täglichen emotionalen Fitnesstraining zu haben.

Anders als beim körperlichen Fitnesstraining macht das emotionale Fitnesstraining nämlich immer Spaß. Das ist der große Vorteil bei den Methoden, die ich dir im folgenden vorstellen werde. Wenn du aber vorab schon mal in eine positive emotionale Stimmung kommen möchtest dann empfehle ich dir folgende drei Handlung. Ich würde vorschlagen du entscheidest dich direkt jetzt für eine Handlung oder spendest einer Person die dir als nächstes in dein Leben tritt 10 €.

Handlung # 1:

Ruf einmal Laut in deine Umgebung: „Ich bin der glücklichste Mensch auf der ganzen Welt, wer will etwas abhaben?“

Handlung # 2:

Ruf eine Person an und erzähl ihr folgenden Witz:

Ein Mann ruft den Notruf an:

Kommen sie schnell, hier haben sich zwei Frauen in die Haare bekommen.

Sie kämpfen darum, wer mich haben kann.

Wegen so etwas rufen Sie den Notruf an?

Die Dicke gewinnt!

Verstehe, wir kommen!!!

Handlung # 3:

Mach einer Frau ein Kompliment, indem du einer Person in deiner Nähe was nettes erzählst oder du eine Frau direkt jetzt anrufst und ihr etwas schönes am Telefon erzählst. Wichtig! Lächle bei dem was du sagst (Auch wenn es am Telefon ist!).

Wenn du dich getraut hast und eines der vier Optionen ausgeführt hast, dann bist du jetzt in der richtigen Einstellung, um an deiner emotionalen Fitness zu trainieren. Ich wünsche dir ganz viel Freude und nicht vergessen **schnelle Erfolge stellen sich nur durch ein verbindliches Training ein.**

„Ich kann jedem Schüler eine Landkarte in die Hand geben, einen Satz Werkzeuge und eine Reperaturanleitung für sein Fahrzeug. Wir brechen gemeinsam auf und helfen einander so weit wie möglich auf dem Weg. Doch letztlich muß jeder allein vorankommen. Manche werden unterwegs zusammenbrechen, andere werden sich verirren oder eine ganz andere Strecke wählen. Manche werden vielleicht einen besseren Weg finden als den vorgezeichneten. Als Lehrer kann ich meinen Schülern nicht mehr anbieten als Karte und Werkzeug mit den präzisen Anweisungen für eine sichere Fahrt.“

- Mantak Chia

Teil 1

Einleitung

Es waren einmal fünf Geschwister, die sich eines Tages gemeinsam aufmachten, um das Ziel der emotionalen Fitness zu erreichen. Als sie am ersten Tag in ihr Auto stiegen, ereignete sich folgendes Gespräch zwischen ihnen:

„Sind alle im Auto? Kann es endlich losgehen?“, fragte Feura motiviert.

„Ja, aber wir wissen doch noch gar nicht, wohin“, merkte Erdly zweifelnd an.

„Ganz genau. Ordnung muss sein. Sonst wird das wieder so ein Chaos wie beim letzten Mal“, antwortete Metallo in einem scharfen Ton.

„Ich würde gerne eine Reise zur emotionalen Fitness machen. Ich denke, es ist an der Zeit, dass wir erwachsen werden und endlich als Team arbeiten. Der andauernde Kampf untereinander geht uns doch allen schon seit längerer Zeit auf die Nerven. Es ist Zeit für inneren Frieden“, flüsterte Derawas sanft.

„Gut, das hört sich nach einer Herausforderung an. Tun wir's! Auf zur emotionalen Fitness“, verkündete Holzli kraftvoll und gab Feura das Zeichen zum Start.

Mit diesen Worten brausten die Geschwister davon.

Hallo und herzlich willkommen auf unserer Reise zu deiner emotionalen Fitness. Im weiteren Verlauf werden wir immer wieder auf die fünf Elemente treffen, denen wir soeben im gemeinsamen Gespräch folgen konnten. Sie sind in der traditionellen chinesischen Medizin wiederzufinden und dienen uns im weiteren Fortgang als Orientierungshilfe. Somit erlangen wir einen Überblick über unsere Emotionen. Wir werden sie im weiteren Verlauf des Buches noch näher kennenlernen. Zu Beginn reicht ein kurzer Überblick über ihre groben Eigenschaften.

Feura steht für das Feuer-Element. Die Liebe und der Hass.

Erdly steht für das Erd-Element. Das Vertrauen und die Sorgen.

Metallo steht für das Metall-Element. Der Mut und die Trauer.

Derawas steht für das Wasser-Element. Die Ruhe und die Angst.

Holzli steht für das Holz-Element. Die Freundlichkeit und die Wut.

Diese fünf Geschwister wollen sich, wie bereits erwähnt, auf den Weg zur emotionalen Fitness machen, und wir dürfen sie dabei begleiten. Wir werden recht schnell sehen, dass sie nur im **Team** wirklich gut vorankommen. Jeder der Geschwister hat ganz bestimmte Eigenschaften, die für den Erfolg der Reise unverzichtbar sind.

Zu Beginn treffen wir alle wichtigen Vorbereitungen. Diese Vorbereitungen können wir in drei Bereiche unterteilen. Der erste Bereich ist der **Antrieb**. Hier klären wir alle wichtigen Fragen zur Energie, denn ohne sie entsteht keine Bewegung, und ohne Bewegung kannst du keine Ziele erreichen. Deshalb ist es wesentlich, dass dir für deine Reise ausreichend Energie zur Verfügung steht.

Der zweite Bereich sind die **Orientierungshilfen**. In diesem Bereich stellen wir klar, dass wir den Überblick behalten. Denn ohne einen Überblick wirst du schnell dein Ziel aus den Augen verlieren – ganz gleich, wie viel Energie dir zur Verfügung steht. Zudem sparst du eine Menge Energie, da du deine kostbare Zeit nicht damit vergeudest, das Rad neu zu erfinden.

Im dritten Bereich werden dir die passenden **Werkzeuge** angeboten. Falls wir auf unserer Reise eine Panne haben sollten und weit und breit keine Werkstatt zu sehen ist, nimmt beispielsweise die Luftpumpe einen enormen Wert ein. Genauso kannst du an dem einen oder anderen Tag starke negative Emotionen haben. Wenn du dann nicht weißt, wie du deine positiven Emotionen stärkst,

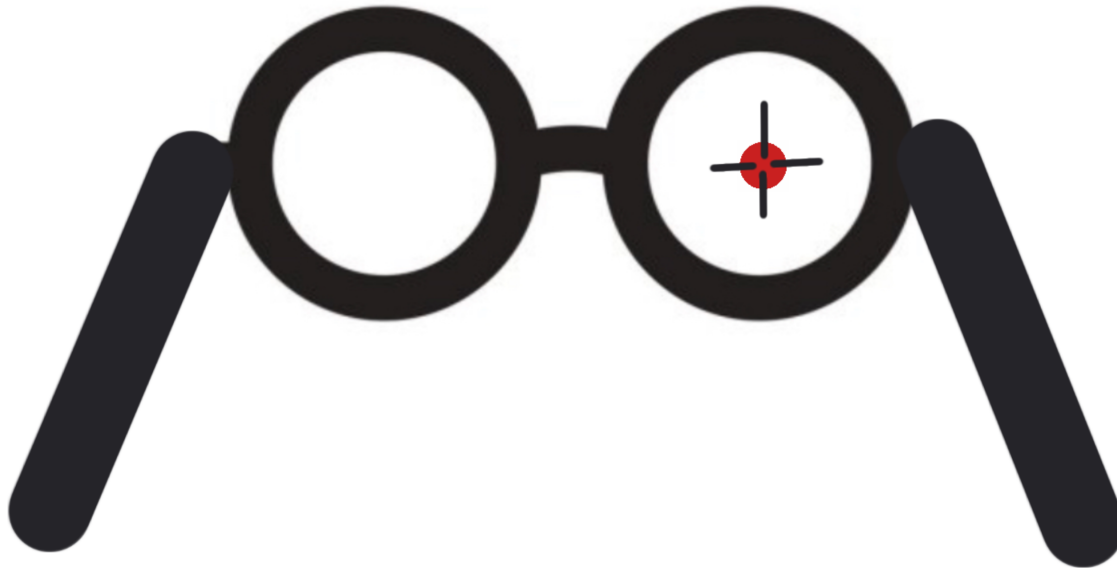
könnte es für dich und andere gefährlich werden. Folglich spielen die passenden Werkzeuge (Methoden) eine besondere Rolle.

Nach dieser ausführlichen Vorbereitung darf jeder in sein eigenes Auto steigen.

Die Reise beginnt. Hierbei geben wir dir spannende Tipps mit auf den Weg – wodurch wir uns vor allem einen stabilen und konstanten Fahrstil erhoffen.

Zum Schluss unserer gemeinsamen Reise werden euch neugierige Reporter am Ziel befragen und von denjenigen Antworten erhalten, die sich fit genug fühlen, ihre Erfahrungen offenzulegen. Dies gibt dir noch mal den letzten Feinschliff, um alle eventuellen Unklarheiten zu beseitigen.

Ziel (Orientierungshilfe):



Am zweiten Reisetag, zeigten sich bereits erste Ermüdungserscheinungen. Überbleibsel aus vergangenen Zeiten. Im Inneren des Autos ereignete sich unter den fünf Geschwistern das folgende Gespräch:

„Leute, mir fehlt der Antrieb. Ich fühle mich ausgebrannt und leer. Kann heute bitte jemand anderes das Steuer übernehmen?“, bat Feura die anderen.

„Na klar. Wir wissen immerhin, wohin es gehen soll. Das schenkt uns allen tiefes Vertrauen“, sagte Erdly zuversichtlich.

„Nach meinen Berechnungen hat sich die Wahrscheinlichkeit auf ein glückliches Leben deutlich erhöht. Da wir jetzt wissen, wo wir hinwollen, fühle ich mich gestärkt“, kommentierte Metallo.

„Gut, dann werde ich mich auch zurückziehen und die Ruhe genießen. Denn wer ein Ziel im Leben hat, der hat meist auch seinen tiefgründigen Sinn gefunden. Er fängt an, sich zu beruhigen und findet seinen inneren Frieden. Ganz genau so, wie ich es mag. Also, weckt mich bitte, wenn was sein sollte“, teilte Derawas ruhig mit.

„Mann, Leute, ihr labert immer über alles Mögliche. Das macht mich langsam wütend. Ich will jetzt aktiv werden und losfahren. Gib mir den Schlüssel, schnallt euch an und seht dabei zu, wie ich mich entfalte“, freute sich Holzli und tauschte mit Feura Plätze.

Die fünf Geschwister folgten den Anweisungen von Holzli und fuhren weiter in Richtung emotionale Fitness.

Klare Ziele zu haben ist nichts für emotional schwache Menschen. Denn wer ein Ziel hat, kann es entweder erreichen und sich gut fühlen – oder er kann es nicht erreichen und sich schlecht fühlen.

Ein emotional schwacher Mensch fürchtet sich unheimlich vor seinen negativen Emotionen. Seine antrainierten Verhaltensweisen sind reiner Selbstschutz.

Emotional fitte Menschen hingegen wissen, dass das Erreichen eines Ziels davon abhängt, ob sie a) es sich zutrauen und b) ihr Ziel überhaupt erreichen wollen.

Das heißt, ich brauche ein gutes Selbstvertrauen und eine gewisse Willensstärke. Bin ich aber schwach, dann vertraue ich mir nicht und fühle mich auch innerlich nicht stark. Diese Schwäche strahlt von kurz über lang, von innen nach außen. Die Brust sinkt nach innen, die Schultern sind von den endlosen Gedankenschleifen, die sich im Kopf abspielen, angespannt. Die Wirbelsäule und der Kopf versuchen, sich zu ducken, indem sie sich kleiner machen. Und der ganze Körper bekommt insgesamt keinen guten Kontakt zur Erde. Das alles geschieht, da wir uns entweder nicht selbst vertrauen, etwas bekommen zu bekommen, oder weil wir schlicht und einfach keinen inneren Antrieb haben und ausgebrannt sind.

Eine emotional schwache Person meidet folglich Herausforderungen und setzt sich keine Ziele. Trotzdem findet Leben statt. Denn Leben heißt Veränderung. Dinge um uns und in uns bewegen und verändern sich stetig. Ob wir wollen oder nicht: **Alles Lebendige fließt.**

Deine und unsere Aufgabe ist es, dabei eine klare Entscheidung zu treffen. Will ich mich entweder blind und ohne ein klares Ziel oder gezielt fortbewegen? Vor dieser essentiellen Entscheidung können wir uns leider nicht drücken. An dieser Stelle heißt es: entweder – oder.

Sei dir lediglich bewusst, dass, wenn du dich für die blinde Fahrt entscheidest, dir mit ziemlicher Sicherheit vieles schnell vollkommen leer, langweilig und sinnlos vorkommen wird. Es wird dir ebenso schwerfallen, die Dinge voneinander zu unterscheiden oder ein Vorankommen zu erwirken. Daraus folgt eine zunehmend stärkere Stagnation, die auf gedanklicher Ebene beginnt und auf deiner körperlichen Ebene mit dem Einsetzen des Todes endet. Denn was sich nicht bewegt, fängt an zu rosten. Und was anfängt zu rosten, das zerfällt.

Ganz anders verläuft dein Leben, wenn du ein Ziel vor Augen hast. Schlagartig kannst du das Gute vom Schlechten unterscheiden. Auf einmal zieht es dich dahin, wo du dich deinem Ziel näher fühlst. Wenn du beispielsweise eine emotionale Fitness ernsthaft anstrebst, wirst du deine Zeit damit verbringen, die Umstände und Gedanken in deinem Leben dahingehend zu lenken, dass sie dich deinem Ziel näher bringen. In Gesprächen wirst du Fragen stellen, wie andere mit ihren Emotionen umgehen, da dich die Antworten näher an dein Ziel bringen. An Orten, wo sich die Menschen respektlos gegenüber verhalten, wirst du dich entweder unwohl fühlen und dich zurückziehen oder Lösungen für ein respektvolleres Miteinander finden und anbieten. Ganz automatisch tust du das Angemessene – weil du ein Ziel vor Augen hast.

Dein Leben passt sich also deinen Zielen an. Je klarer deine Ziele sind, desto einfacher werden dir deine Entscheidungen fallen. Du bist die Summe deiner Entscheidungen. Deshalb darfst du dich auf ein angenehmes Leben freuen. Wenn du dich für das Setzen von klaren Zielen in deinem Leben entschieden hast, verstärkst diese Entscheidung aktiv mit Taten. Das Gleiche gilt natürlich vice versa. Sich für keine Ziele, unklare Ziele oder für das tatenlose Herumsitzen zu entscheiden, führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu einem unerfüllten und unglücklichen Leben.

Von den fünf Elementen aus betrachtet gehören klare Ziele zum Element Feuer. Feuer hat die energetische Eigenschaft, nach oben zu strömen. Aus diesem Grund raten viele Experten, sich hohe Ziele zu setzen. Denn je höher und ehrenhafter unsere gesteckten Ziele sind, desto größer wird die Menschenmenge sein, die sich von deinem Feuer anstecken lassen möchte.

Angenommen, dein Ziel ist es, den Tag einfach nur zu überleben. Dann dürften sich nur wenige Menschen zu dir und deinem Feuerchen hingezogen fühlen. Hast du allerdings das ernsthafte Ziel, die Bildungslandschaft auf der ganzen Welt zu revolutionieren, dürftest du schon mehr Menschen anziehen, die sich von deiner ausstrahlenden Idee und Wärme hingezogen fühlen.

Im Universum spiegeln sich klare Ziele in bestimmten Fixpunkten wider. So dienen uns beispielsweise der Nordpolarstern oder der Nord- und Südpol als klare Fixpunkte. Ohne sie herrscht Chaos. Selbst in der Natur visieren hochfliegende Adler aus größter Höhe klare Ziele am Boden und verfolgen diese. Dieser Vorgang wiederholt sich bis ans Ende ihrer Tage.

Abschließend möchte ich dir den folgenden Fitness-Tipp mit auf den Weg geben: Werde dir deiner zehn wichtigsten Werte bewusst. **Denn wenn du weißt, was für dich relevant ist, dann kannst du leichter deine Tages-, Monats-, Jahres- oder Lebensziele definieren.**

Werte
Liebe, Sicherheit, Spaß, Macht, Ordnung, Toleranz, Glück, Disziplin, Ehrlichkeit, Erfolg, Nächstenliebe, Wohlstand, Freiheit, sinnliche Befriedigung, Gesundheit, Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit, Selbstbestimmung, Abenteuer, Freundschaft, Weiterentwicklung, Treue, Intimität, innerer Frieden, Harmonie ...

Der nächste Stopp auf unserer Reise bringt uns an einen kühleren Ort.

Fitness-Tipps:

1) Solarplexus-Chakra stärken!

Deine 10 wichtigsten Werte. 1 steht für sehr wichtig und 10 für weniger wichtig.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

Deine drei Lebensziele. (Stell dir an dieser Stelle selbst die Frage, ob deine Lebensziele zu deinen Werten passen.)

- 1) Ich bin ...*
- 2) Ich war ...*
- 3)

Deine drei Jahresziele. (Stell dir an dieser Stelle selbst die Frage, ob deine Jahresziele zu deinen Lebenszielen passen.)

1) Ich bin ...

2) Ich war ...

3)

Deine drei Monatsziele. (Stell dir an dieser Stelle selbst die Frage, ob deine Monatsziele zu deinen Jahreszielen passen.)

1) Ich bin ...

2) Ich war ...

3)

Deine drei Tagesziele. (Stell dir an dieser Stelle selbst die Frage, ob deine Tagesziele zu deinen Monatszielen passen.)

1) Ich bin ...

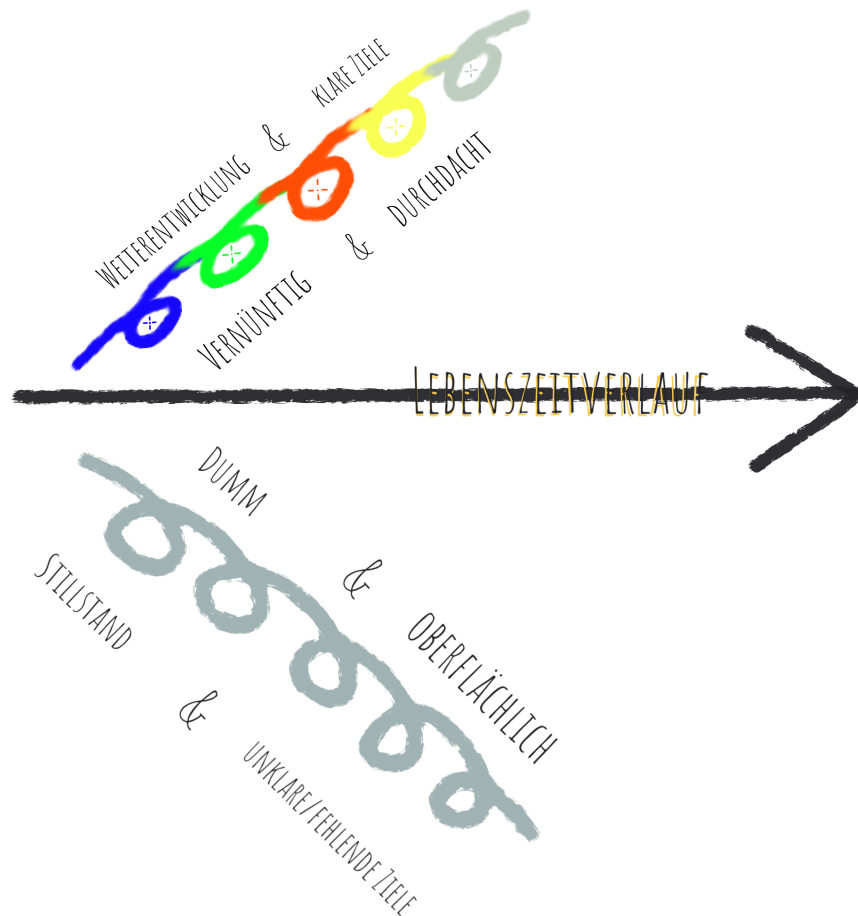
2) Ich war ...

3)

***Deine Vorstellungskraft ist immer positiv. Deine Vorstellungskraft kennt kein negatives Denken.**
Deshalb wähle beim Formulieren deiner Ziele bitte immer die Gegenwartsform oder die Vergangenheitsform.

Sinn (Orientierungshilfe)

Als sich der nächste Tag dem Ende neigte und es draußen in der Küstenumgebung kühler wurde, ereignete sich im Auto folgendes Gespräch zwischen den fünf Geschwistern:



„Also, ich muss schon sagen, dass unsere Reise bisher gut verlaufen ist“, stellte Derawas zufrieden fest.

„Vor allem sind wir ein gutes Stück vorangekommen, ohne jegliche Probleme“, gab Holzli freundlich zurück.

„Und ich wollte euch noch mal Danke sagen, dass ihr mich respektiert und mir ‘ne Auszeit gegönnt habt“, kommentierte Feura.

Daraufhin gab Erdly stirnrunzelnd von sich: „Ja, alles schön und gut, aber bitte macht jetzt die Fenster hoch, damit wir uns keine Erkältung holen.“

„Das klingt vernünftig. Trotzdem denkt bitte daran, wo wir die wahre Quelle der Gesundheit und Stärke finden. Lasst uns kurz die kältere Umgebung genießen und alle überflüssigen Diskussionen vermeiden“, wandte Metallo ein und kehrte in sich.

Alle passten sich der natürlichen Umgebung an und verstummten, während sie gemeinsam durch die dunkel werdende, kühlere Küstenlandschaft fuhren.

Ein sinnvolles Ziel schenkt uns tiefe Befriedigung. Wenn du dir deine Ziele anschaust und nicht weißt, ob sie sinnvoll sind, so frage dich einfach nach dem Warum. Warum ist es beispielsweise vernünftig, emotional fit zu sein? Warum ist es gescheit, sich Zeit für seine Emotionen zu nehmen und sie besser kennenzulernen? Was soll der ganze Quatsch?

Ich will leben und Vollgas geben, denkst du dir vielleicht. Ich will Spaß haben!

Wenn du Vollgas gibst und gerade dabei bist, deine Ziele zu erreichen und Spaß hast, dann kann dich eine einfache Frage nach dem Warum komplett aus der Spur bringen. Geh zu einem Börsenmakler, Boxkämpfer oder Mönch und frage ihn am Ende des Tages nach *seinem* Warum. Du wirst schnell erkennen, dass nur derjenige wirklich Spaß hat, der auch sein Warum kennt. Nur diese Person empfindet einen tiefen inneren Frieden und lässt sich nicht aus der Bahn werfen.

Dabei ist es aus ganz gleich, was du tust, solange du vernünftige Erklärungen hast, aus welchem Grund du dieses oder jenes Ziel verfolgst. Sei es nun das Vermehren von Geld, das Siegen über andere oder das Studieren des eigenen Geistes. **Sinnvolles Handeln ist intelligentes Handeln.**

Demnach benötigen wir bei der Sinnsuche unsere Intelligenz. Hierbei zeigt sich schnell, ob wir nur die Ziele der anderen übernehmen oder ob es unsere eigenen sind. Ob wir blind den anderen hinterherfahren oder ob wir mutig genug sind, selbst zu denken.

Doch was ist eigentlich Intelligenz, und wie erkennen wir intelligentes Handeln? „Intelligenz ist das, was wir benutzen, wenn wir nicht wissen, was wir tun sollen“, sagte der Schweizer Psychologe Jean Piaget. Das heißt: **Sinnsuche erfordert Intelligenz.**

Viele von uns wissen (noch) nicht, was sie wollen. Bei all den Auswahlmöglichkeiten ist der emotional schwache Mensch überfordert. Die tieferliegende Ursache ist seine die Angst. Ständig hat er Angst, etwas zu verpassen, oder Angst vor dem Scheitern. Vielleicht finden wir nicht immer gleich die tiefe Angst, aber es sind meist negative Emotionen, die uns runterziehen. Folgerichtig sind es die negativen Emotionen, mit denen wir nicht gelernt haben, umzugehen; mit denen wir quasi nicht fit genug sind.

Den Sinn deines Lebens findest du weder im lauten Gerangel noch bei lauten Feiern oder in oberflächlichen Gesprächen. **Den Sinn deines Lebens findest du in der Ruhe.** In tiefer Versunkenheit. Viele fühlen sich unwohl, wenn es für längere Zeit still in ihrem Leben wird. Sie haben Angst vor der Einsamkeit, vor den aufkommenden Fragen, die wir uns in der Stille stellen. Instinktiv spürt die emotional schwache Person etwas, das dem gleichkommen könnte, was wir im Westen unter dem Namen Tod verstehen.

Sei dir bewusst, dass du dich, wenn es still wird, im Wasser-Element befindest. Das Wasser-Element lässt dich im gesunden Zustand entspannen und beruhigt dich. Und im pathologischen Zustand zeigt es dir Unbehagen und tiefe Ängste auf.

Wasser hat die energetische Eigenschaft, dass es nach unten fällt. Deshalb kann es auch sehr schmerzvoll werden, wenn wir unsere Ziele prüfen, ob sie überhaupt sinnvoll sind. In Sekundenschnelle kann das Wasser dein inneres Feuer erlöschen. Aus diesem Grund kann es vorkommen, dass wir intelligentes Handeln meiden. Wir lieben das Warme und meiden das Kalte. Doch zu welchem Preis? Zum Preis deiner emotionalen Fitness.

„Folge deiner Leidenschaft! Finde eine Passion! Entfache ein Feuer in dir! Hör auf dein Herz!“, hören wir unsere Freunde und Familie sagen. Aber wie viele von ihnen fordern uns auf, in Ruhe und in Gelassenheit zu handeln? Das eigene Wasser-Element klar und sauber zu halten, indem wir intelligent und sinnvoll handeln? **Im Wasser finden wir tiefe Weisheiten.** Weisheiten, die uns lehren, dass Gut und Schlecht bloß zwei Seiten derselben Medaille sind. Kein Sieg ohne Niederlage. Kein sinnvolles Handeln ohne sinnloses Handeln. Keine Frau ohne Mann. **Alles eins.**

Eine Person, die Angst vor unbekannten Bedrohungen empfindet, wird sich schnell und instinktiv mit allem verbinden, was ihr gerade zufällig über den Weg läuft und sie kurzzeitig aufwärmt. Denn da wir die heißen Dinge von Natur aus begehren (teure Autos, schöne Häuser, attraktive Lebenspartner, fetzige Musik, spannende Filme) und die kalten Dinge (ruhiger Abend ganz alleine, Meditieren, Bücher lesen, schweigen, Spaziergänge in der Natur) für gewöhnlich abstoßen, bedarf es eines gewissen Maßes an emotionaler Fitness, den heißen Dingen zu widerstehen.

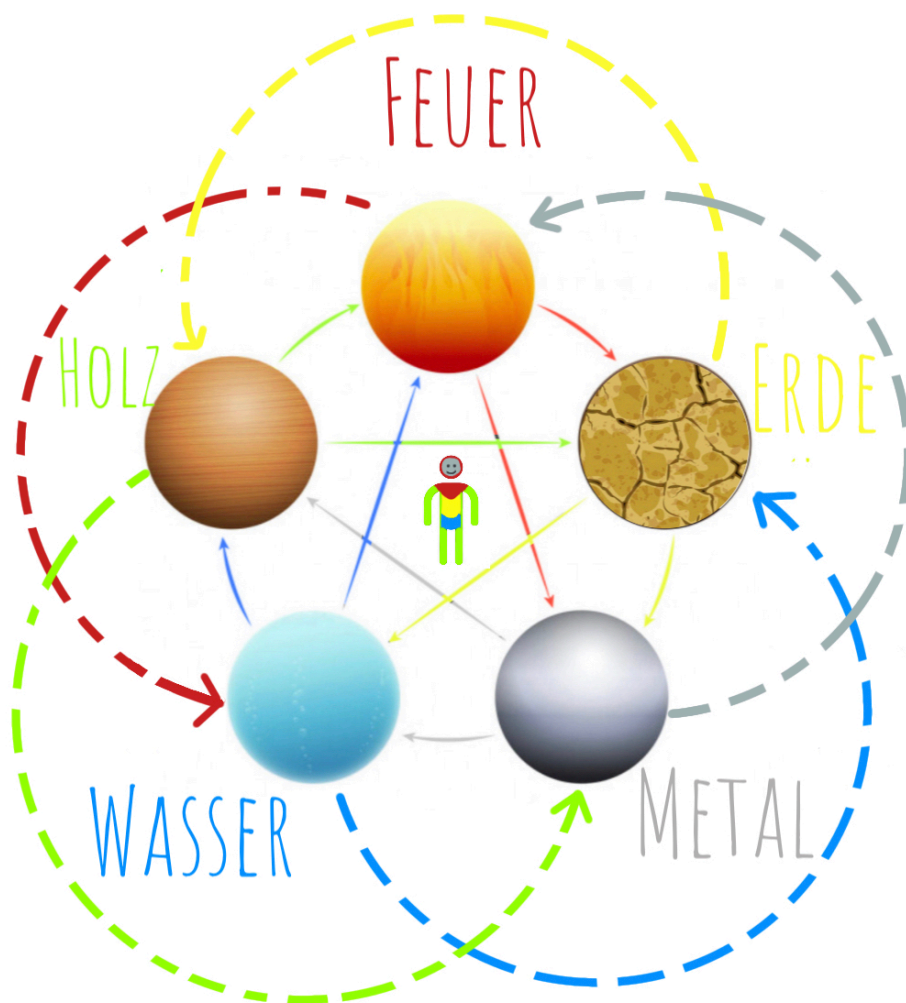
Abschließend ist es interessant zu beobachten, sobald ein Mensch Gefallen am Wasser-Element gefunden hat. Seine anfängliche Panik und Schockzustände weichen, und es kehren Heilung und Zeiten tiefster Muße ein. Es kann so weit gehen, dass seine neue emotionale Fitness ihn dahin geführt hat, dass er gar nicht mehr an der hitzigen und sinnfreien Verfolgungsjagd nach oberflächlichen Zielen teilnehmen will.

Jedenfalls zeichnen sich emotional fitte Menschen dadurch aus, dass sie wetterfest sind. Sie kommen auf der hitzigen Zielverfolgungsrouten ebenso zurecht wie auf dem kühleren Pfad der Sinnsuche.

Meine neun emotionalen Fitness-Tipps für dich:

- 1) **Nimm** dir einmal am Tag Zeit, um bewusst die Ruhe wahrzunehmen.
- 2) **Schreibe** auf, warum du deine Lebensziele erreichen möchtest.
- 3) **Erkenne** die Orte, an denen du dich am leichtesten entspannen kannst.
- 4) **Praktiziere** dein inneres Lächeln in den Nieren mit der Merkur-Frequenz von 141,27 Hz.
- 5) **Trinke** warmes Wasser am Morgen.

Die fünf Elemente (Orientierungshilfe)



Nach einigen Reisewochen stiegen die fünf Geschwister wieder ins Auto und wollten weiterfahren hin zur emotionalen Fitness. Als Metallo den Zündschlüssel umdrehte, sprang das Auto an – aber nicht die GPS-Verbindung. Daraufhin ereignete sich folgendes Gespräch im Auto:

„Oje, die GPS-Verbindung ist kaputtgegangen. Wie sollen wir jetzt den Überblick über unsere weitere Route behalten?“, fragte Erdly besorgt.

„Immer mit der Ruhe. Schaut einfach mal im Handschuhfach nach. Da müsste noch eine alte Landkarte aus längst vergangenen Zeiten liegen“, erwiderte Derawas zuversichtlich.

„Da ist sie ja. Ist zwar ein bisschen verstaubt, aber ich kann sie trotzdem noch lesen. Ich werde mich gleich an die Arbeit machen, um uns die weitere Fahrt zu erleichtern“, sprach Holzli motiviert.

„Trotzdem nervig, dass die Elektronik versagt. Ich liebe die Elektronik mehr als diese alten verstaubten Karten. Nächstes Mal lasst ihr mich das Auto auswählen, ihr wisst doch, dass ich das am besten kann“, meckerte **Feura**.

Ja, ja, du und deine elektronische Unterhaltung, ihr zwei werdet euch noch mal die Finger verbrennen, dachte Metallo und schwieg während der gesamten Unterhaltung.

Als die fünf Geschwister so weit waren und sich auf der alten, aber erstaunlicherweise sehr genauen Landkarte zurechtfinden, fahren sie weiter.

Die Landkarte der fünf Elemente ist einer der wertvollsten Schätze, die der Menschheit zur Verfügung stehen. Stell dir vor, du müsstest morgen nach Amerika reisen und hättest keine Landkarte oder GPS-Verbindung zur Verfügung. Wie hoch wären deine Erfolgchancen? Natürlich nicht sehr hoch. Und genauso hoch wäre deine Wahrscheinlichkeit, ohne eine entsprechende Landkarte im Gepäck emotional fit zu werden.

Auf deiner Reise zur emotionalen Fitness verabschiedest du dich zeitweilig von der materiellen Welt. Denn deine Emotionen kannst du nicht anfassen und nicht direkt sehen. **Emotionen sind von feinstofflicher Natur.** Abgestumpfte Sinne haben Probleme, sie direkt und auf dem ersten Blick zu entdecken. Aus diesem Grund haben ältere und untrainierte Menschen ein zunehmendes Problem, in Kontakt mit ihren Emotionen zu kommen. Auf der anderen Seite haben junge und untrainierte Menschen Probleme, ihre Emotionen zu stabilisieren und zu ordnen.

Emotionen können so fein und so schnell sein, dass einige Menschen erst im Nachhinein wissen, was los war. Nichtsdestotrotz schlecken wir allzu gerne unseren Honig von der Rasierklinge ab. Damit will ich sagen, dass wir das Auf und Ab unserer Emotionen oftmals mehr lieben als eine geordnete Konstante. Bekanntermaßen muss es erst – mit Verlaub – so richtig beschissen laufen, um zu sagen: „Stopp. Mir reicht's. Ich will jetzt emotional fit sein!“

Da du deine Emotionen jederzeit im eigenen Körper wahrnehmen kannst, kannst du auch lernen, sie einzuordnen. Durch einfache Fragen kannst du erkennen, welche Emotionen welche Bereiche in deinem Leben beeinflussen. Diese mühselige Sisyphusarbeit müsstest du allein bewältigen, wenn sich dieser Aufgabe nicht schon andere Menschen angeschlossen hätten.

Jene Menschen mit einer guten Beobachtungsgabe konnten diese Beeinflussung seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte wahrnehmen. Glücklicherweise stellten sie ihre Beobachtungsfähigkeiten irgendwann in den Dienst der Gemeinschaft und fertigten eine Landkarte für unsere Emotionen an. Sie nannten sie die **Landkarte der fünf Elemente**.

Diese Landkarte ist Tausende von Jahren alt und wurde von vielen Menschen und Generationen überprüft und akzeptiert. Ihr hoher Wert für dich zeigt sich darin, dass du einen Überblick und eine Ordnung in dein bisheriges emotionales Chaos bringen kannst. Wer ohne eine gute Orientierungshilfe auf Reisen geht, kann im besten Fall wie Christoph Kolumbus enden und einen neuen Kontinent entdecken – oder erleidet Schiffsbruch und wird als vermisst gemeldet.

Ab dem Zeitpunkt, an dem du ernsthaft mit den fünf Elementen arbeitest, kannst du aufmerksam beobachten, wie zum Beispiel die Wut deine Leber beeinflusst. Sie sorgt beispielsweise dafür, dass sich das Bindegewebe um deine Leber herum anspannt und verkrampft, was dazu führt, dass deine Wut nur noch stärker wird. Auf der anderen Seite kannst du ebenso wahrnehmen, was mit deinem emotionalen Zustand passiert, wenn du deine Leber abkühlst, sie entspannst und ihr Freiraum lässt. Bereits nach kurzer Zeit wird die Theorie für dich lebendig, wodurch du und dein gesamter Körper sich immer mehr den fünf Elementen öffnet.

Negative Emotionen machen uns verschlossen, verkrampfen uns und engen uns ein. Positive Emotionen hingegen öffnen uns, machen uns neugierig und frei. Die positiven oder negativen Auswirkungen zeigen sich auf vielen Ebenen. Auf der Körperhaltungsebene, auf der sprachlichen Ebene, auf der Ernährungsebene, auf der Umgebungsebene und auf der feinsten Ebene: der

Gedankenebene. Alle diese Ebenen werden von unseren Emotionen beeinflusst; folglich ist es eminent zu wissen, wo genau wir unsere entsprechenden Emotionen im Körper finden können.

Der Sitz der fünf Elemente ist in unseren Organen. Jedem Element werden positive und negative Eigenschaften zugesprochen. Im Herzen finden wir auf der positiven Seite die Liebe, den Respekt und die Freude und auf der negativen Seite die Ungeduld, den Hass und die Grausamkeit.

Neben dem emotionalen Ansatz bietet die Landkarte der fünf Elemente weitere Ansatzpunkte, die für ein besseres Verständnis deines Selbst sorgen. Infolgedessen fängst du an, dich und deine Mitmenschen besser zu verstehen und kannst dich dadurch einfacher und sicherer im Leben fortbewegen.

Ein Merkmal guter Dinge ist, dass gute Dinge einfach sind. Folgerichtig ist eines der großen Vorteile an der Landkarte der fünf Elemente, dass sie einfach und verständlich für alle ist. Selbst kleine Kinder können mit den fünf Elementen arbeiten. Du brauchst nicht lange, um zu verstehen, dass letztendlich die **Balance** und die **Bewegung** der Schlüssel hinter dem Erfolg sind.

Wer beispielsweise dauernd am Brennen ist, im siebten Himmel schwebt und viel Liebe und Freude in seinem Leben hat, läuft Gefahr, zu überhitzen. Das Feuer-Element würde in einem solchen Fall überbeansprucht. Das Wasser und die Ruhe würden unterbewertet sein. Sie geraten ab einem gewissen Punkt ins Ungleichgewicht und stürzen alle anderen Elemente mit in die dunkle, angsterregende Tiefe.

Betrachte die Elemente deshalb mehr als Wandlungsphasen und weniger als starr und fest. Nimmst du diese Perspektive ein, stellst du kein Element über das andere und bist dir des Wertes aller Phasen bewusst.

Sind die fünf Geschwister, sprich die fünf Elemente, in Harmonie miteinander, dann nähert sich ein Element dem anderen. Stehen sie hingegen in Konflikt zueinander, dann läuft der Zyklus falsch herum und es entsteht ein Zerstörungszyklus.

Schöpfungszyklus: **Metall -> Wasser -> Holz -> Feuer -> Erde**

Zerstörungszyklus: **Feuer -> Wasser -> Erde -> Holz -> Metall**

Spannend ist hierbei, dass dieser Zerstörungszyklus zunächst in uns und unseren Organen abläuft. Das überhitzte Herz brennt die Leber nieder. Die ausgetrocknete, starre und wutentfachte Leber greift die Nieren an und sorgt dort für Chaos und Unordnung. Sind die Nieren angegriffen, so hat dies Auswirkung auf die frische Luft in den Lungen. Anschließend können wir davon ausgehen, dass immer weniger Schätze in der Erde zu finden sind, wodurch unser Magen und unsere Milz ins Leiden geraten.

Dieser Zerstörungszyklus spielt sich in uns ab und kann nur für einen Ignoranten keine Auswirkungen auf die materielle Ebene haben. Wer also glaubt, ein schönes und glückliches Leben führen zu können, ohne dabei auf seine Emotionen und inneren Organe zu achten, ist schlicht und einfach töricht.

Gemäß der fünf Elemente fangen Kriege und Probleme immer zuerst in uns selbst statt. Handeln wir nicht, um den Zerstörungszyklus zu stoppen, belasten dich die Auswirkungen der Kämpfe zwischen den fünf Geschwistern so sehr, dass du sie irgendwann nicht mehr halten kannst und deine Wut oder deinen Zorn auf andere überträgst.

Neben dem Schöpfungs- und Zerstörungszyklus gibt es den Kontrollzyklus. Dieser ist hilfreich, um die Fahrgeschwindigkeit zu drosseln. **Mit zunehmender Fitness steht dir mehr Energie zur Verfügung.** Das kann dazu führen, dass du dich an manchen Tagen unausgeglichen fühlst. Um dein weiteres Vorankommen nicht zu gefährden, setzt du deine Werkzeuge am Kontrollzyklus an.

Kontrollzyklus: **Wasser -> Feuer -> Metall -> Holz -> Erde**

Natürlich gibt es weitere Landkarten für unsere Emotionen. **Folglich kann es sich auszahlen, offen für neue Ansätze zu sein.**

Chakra-System (Orientierungshilfe):



Ein halbes Jahr war seit Antritt der Reise vergangen. Die fünf Geschwister machten an diesem Reisetag einen kurzen Boxenstopp an einer Tankstelle. Als sie sich dort umsahen, standen sie vor einer riesigen Auswahl an Landkarten. Sie staunten darüber, in welcher Fülle sich

die Leute die Mühe machten, um Reisenden die Reise zu erleichtern. Als sie wieder im Auto saßen, begann Holzli das folgende Gespräch:

„Mensch Leute, das war ganz schön inspirativ. Vielleicht sollten wir auch mal kreativ werden und eine eigene Landkarte über ein noch unbekanntes Thema entwerfen? Was haltet ihr davon, wer wäre dabei?“

„Wenn die ganze Sache zu Ruhm und Ehre führt, dann wäre ich natürlich dabei“, antwortete Feura begeistert.

„Nur wenn wir die ganze Sache ordentlich und genau angehen würden, wäre ich dabei“, erwiderte Metallo diplomatisch.

„Ich kann mir nicht vorstellen, dass es zu irgendeinem Thema auf dieser Erde noch keine vermessene Landkarte gibt“, zweifelte Erdly.

„Leute, lasst es uns ruhig angehen. Auch wenn ich es liebe, mich voll und ganz einer Sache hinzugeben, haben wir doch bereits ein sinnvolles Ziel. Vielleicht im nächsten Leben!“, sprach Derawas bestimmt.

Damit war die Unterhaltung beendet, und die fünf fuhren gemeinsam ihres Weges.

Viele Wege führen nach Rom. Nirgendwo passt dieses Sprichwort so sehr wie zu Reisen. An vielen Orten findest du Menschen und Systeme, die dafür da sind, um dich dort hinzubringen, wohin du möchtest. Deshalb gibt es an vielfältigen Angeboten nichts auszusetzen. Solange du den Überblick behältst und dich nicht in Dialoge verfangst, in denen es um Besser oder Schlechter geht, ist alles in Ordnung.

Jede Landkarte hat ihre Vor- und Nachteile. Der Vorteil des Chakra-Systems ist, dass es enorm leicht und verständlich ist. Ich persönlich möchte die Dinge schnell verstehen. Das Chakra-System bietet einen solchen einfachen und schnellen Einstieg, was von großem Vorteil ist.

Ferner finde ich an diesem Räder-(Chakra-)System hilfreich, dass es in bestimmte Ebenen unterteilt ist, die aufeinander aufbauen. Es beginnt mit dem Wurzel-Chakra, bei dem es um Sicherheit und Überleben geht, und endet im Scheitel-Chakra, bei dem es um höhere Bewusstseinszustände geht.

Durch das Chakra-System kannst du schnell herausfinden, wo es bei dir im Leben eventuell nicht rund läuft. Wenn du beispielsweise deine Persönlichkeit weiterentwickeln willst oder Probleme hast, dich auszudrücken, dann teilt dir dieses Kartensystem mit, wo du am besten ansetzen solltest – in diesem Falle im Solarplexus-Chakra.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass, wenn ich mich auf ein ganz bestimmtes Chakra konzentriere, das dafür gesorgt hat, dass sich die entsprechende Körperregionen verschlossen und verkrampft anfühlen und ich die Bewegung des entsprechenden Rades spüren kann. Bin ich sehr verspannt und überhitzt, dreht sich das entsprechende Chakra, auf das ich mich fokussiere, gegen den Uhrzeigersinn. Diese verdrehte Umdrehung findet genau einmal statt und dreht sich dann wieder von allein in die richtige Richtung ein. Dies ist eine immer sehr interessante Erfahrung, da sie mich vor allen Aktivitäten, die außerhalb unserer Sinneswahrnehmung zu finden sind, demütig macht.

Hast du solche Erfahrungen am eigenen Leibe gespürt, dann führt das zwangsläufig dazu, dass sich deine höheren Chakren immer weiter öffnen. Du kommst zu den angesprochenen höheren Bewusstseinszuständen, was dich automatisch erwachsener und verantwortungsbewusster werden lässt.

Ein weiterer Vorteil am Chakra-System sind die Farben. Diese sind an Frequenzen gekoppelt. Das Rot im Wurzel-Chakra hat die niedrigste Frequenz und das Violett im Scheitel-Chakra die höchste. Wenn du eine Farbe im Alltag wahrnimmst, nimmst du auch immer eine entsprechende Frequenz wahr: die Schwingungsfrequenz, auf der die jeweilige Farbe schwingt. Deshalb schwingt alles

Sichtbare in unserem Universum auf einer bestimmten Wellenlänge. Quasi wie ein Radio, wobei wir beim nächsten Vorteil des Chakra-Systems wären.

Hast du beispielsweise Probleme mit dem Sprechen, kannst du dich mit Hilfe von den Solfeggio-Frequenzen auf dein blockiertes Chakra konzentrieren und sehen, was passiert. In diesem Fall würdest du dich mit der Solfeggio-Frequenz von 741 Hz auf das Hals-(Vishudda-)Chakra fokussieren.

Siehst du dir das Chakra-System genauer an, wirst du feststellen, dass deine Emotionen im zweituntersten Chakra, dem Sakral-Chakra wiederzufinden sind. Sind deine Emotionen im Ungleichgewicht, hat dies zwangsläufig Auswirkungen auf diesen unteren Bereich. Jedes Chakra stabilisiert das ihm höhere. Das heißt, das Wurzel-Chakra stabilisiert das Sakral-Chakra. Das Sakral-Chakra stabilisiert das Solarplexus-Chakra und so weiter.

Im unausgeglichene Sakral-Chakra findest du beispielsweise die eventuelle Ursache, weshalb viele Menschen extremes Übergewicht haben. Da sie nicht wissen, wie sie ihre Emotionen füttern, füttern sie sich unaufhörlich mit materiellen Dingen. Im Spirituellen nennen wir dies hungrige Geister, da es ihnen ständig an irgendetwas mangelt und sie ein scheinbar unendliches Hungergefühl haben.

Nun wären wir auch schon beim ersten Nachteil angelangt. Denn deine Emotionen spielen hier nur eine kleine Rolle. Ebenso finden wir keine genauen Abgrenzungen unserer unterschiedlichen Emotionen. Sie werden nur in Gut und schlecht unterteilt- Dies ist in diesem Bereich zu ungenau. Wir haben keine genauen Organe, wo wir unsere Trauer, Wut oder unsere Ängste gezielt einordnen können. Natürlich hat Sicherheit auch immer etwas mit Angst oder das menschliche Miteinander mit Nächstenliebe zu tun. Nichtsdestotrotz braucht ein Untrainierter länger, diese Zusammenhänge selbständig zu erkennen. In der Konsequenz sind die fünf Elemente im Hinblick auf unsere Emotionen unübertroffen einfach und verständlich.

Abschließend kann ich konstatieren, dass es durchaus gut ist, wenn wir über beide Systeme Bescheid wissen. Besonders zu Beginn deines Weges zur emotionalen Fitness ist es signifikant, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Vom bloßen Gedanken ins Gefühl kommen ist einer der ersten wichtigen Schritte. Und dieser Schritt fällt dir leichter, wenn dein Vertrauen da ist. Liest du deshalb von immer mehr Menschen, die nichts Mysteriöses oder Lächerliches hinter diesen feinstofflichen Systemen finden, die über die materiellen Aspekte unseres Lebens gehen, nimmst du mit zunehmender Zeit dein Training ernster.

Fitness-Tipps

- 1) Mache dich mit beiden Landkarten vertraut und finde Gemeinsamkeiten.
- 2) Schreibe dir die Gemeinsamkeiten auf (Letzten Seiten).

Überblick

Chakra-System

Wurzel-Chakra:

- Überleben, Sicherheit, Durchsetzungsfähigkeit, Urvertrauen, Stabilität, Lebenswille, sich in der Welt willkommen heißen
- Farbe: rot
- Solfeggio-Frequenz: 396 Hz
- Element: Erde
- Planet: Mars
- steht mit dem Kronen-Chakra in enger Verbindung
- zugeordnete Körperbereiche: Füße, Beine und Beckenboden
- zugeordnete Organe: Nebennieren, Dickdarm, Verdauung allgemein
- Knochen, Zähne & Nägel
- Blutbildung
- Schwächung durch: zu viel Grübeleien, vor allem am Abend, praxisferne Ideen, Arroganz und Überheblichkeit
- Stärkung durch: Barfuß gehen, Erdmittelpunkt bewusst machen, Visualisierung einer Wurzel, die in den Boden wächst

Sakral-Chakra:

- Sexualität, Gefühle, Kreativität, Spiel, Begeisterungsfähigkeit, Erotik, Rollenverständnis von Mutter und Vater, Sinnlichkeit, Geschmacksinn, fließen der Gefühle, Lebenssinn
- Farbe: orange
- Solfeggio-Frequenz: 417 Hz/432 Hz
- Element: Wasser
- Planet: Venus
- steht mit dem Stirn-Chakra in enger Verbindung
- zugeordnete Körperbereiche: am unteren Bauch nach vorne hin, Hüftregion, Beckenraum und Geschlechtsorgane
- zugeordnete Organe: Bauchspeicheldrüse
- Lendenwirbelsäule
- Blutkreislauf/Lymphgefäße
- Schwächung durch: Menschen, die Probleme mit ihrer Sexualität haben
- Stärkung durch: Präsenz im Hier und Jetzt, Spielen ohne Ergebnis, freies Tanzen ohne Konzept, sinnliche Massagen, bewusstes Genießen der Natur (Sonnenschein, Regen, Schnee etc.)

Solarplexus-Chakra

- Sitz der eigenen Identität, Verarbeitung von Gefühlen, Antriebskraft, Sonne des Körpers, klare und gesunde Abgrenzung, Selbstkontrolle, Zielstrebigkeit, die Macht, seine Werte zu verwirklichen, Respekt sich selbst gegenüber, verlangen zu gewinnen, Ausdauer, Mut
- Farbe: gelb
- Solfeggio-Frequenz: 528 Hz
- Element: Feuer
- Planet: Sonne
- steht mit dem Hals-Chakra in Verbindung
- zugeordnete Körperteile: Knochenstärke
- zugeordnete Organe: Magen, Milz, Leber, Gallenblase
- Ende des Vagus, der das vegetative Nervensystem mit dem somatischen Nervensystem verbindet
- Schwächung durch: Menschen, die immer wieder in verbale Auseinandersetzungen geraten
- Stärken durch: Ausdrücken der Bedürfnisse und Gefühle, Neinsagen lernen, klare Prioritäten setzen, klare Entscheidungen treffen, Prokrastination auflösen

Herz-Chakra

- Beziehungen, Liebe, Heilung, Mitgefühl, Herzenwärme, Dankbarkeit, Einfühlung, Zuneigung, Geborgenheit, Menschlichkeit, Offenheit, Verständnis, Frieden
- Farbe: grün
- Solfeggio-Frequenz: 639 Hz
- Element: Luft
- Planet: Jupiter
- steht für sich allein
- zugeordnete Körperteile: Arme, Hände, oberer Rücken, Schulter
- zugeordnete Organe: Herz, Lunge,
- weitere Zuordnungen: Blutgefäß, Bronchien, Haut
- Sinnesorgan: Tastsinn
- Drüse: Thymusdrüse
- Schwächung durch: Menschen, die wenige soziale Kontakte haben, wenig Humor besitzen, viele Kämpfe austragen
- Stärkung durch: Liebe zu allen fühlenden Lebewesen entwickeln, sich selbst an andere verschenken, loslassen am zielorientierten Ego

Hals-Chakra

- Kommunikation, Wahrheit, Position einnehmen, sichtbar werden, Stimme, Eloquenz
- Farbe: hellblau
- Solfeggio-Frequenz: 741 Hz
- Planet: Merkur (141,27 Hz)
- Element: Äther
- zugeordnete Körperregionen: Hals, Kehlkopf, Kiefer, Kaumuskeln, Nacken, Halswirbelsäule, Luft und Speiseröhre
- Drüse: Schilddrüse
- Schwächung durch: Lügen, die wir uns und anderen erzählen, Schuldzuweisungen, schüchterne Gestik und Mimik, schlechte Taten und negative Verhaltensmuster
- Stärkung durch: Übernehmen der eigenen Verantwortung für sich und andere, kraftvolle Lieder (Oper) singen, zu sich selbst stehen und wenn gegen die eigenen Prinzipien/Werte gehandelt wurde, aussprechen, was wir empfinden

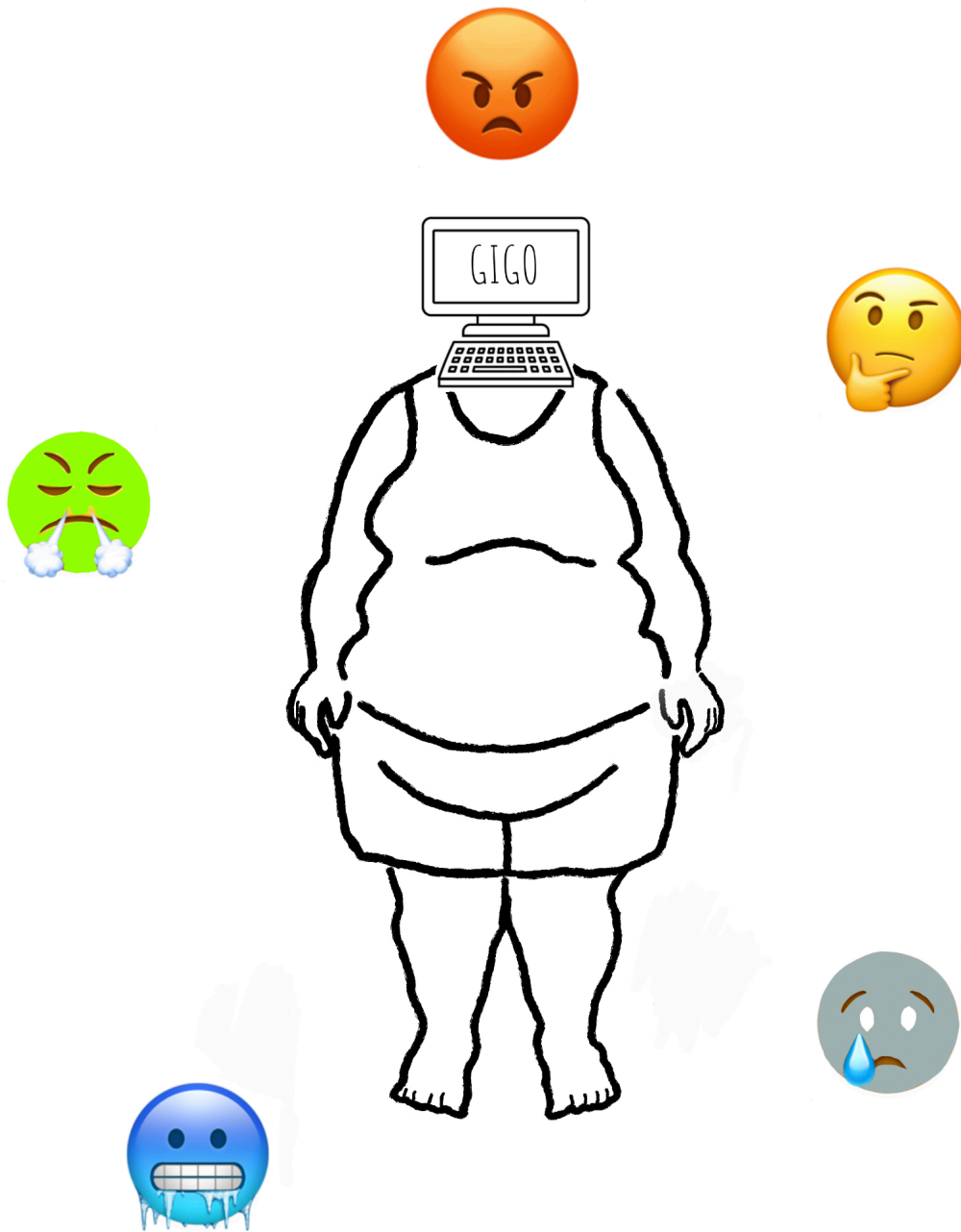
Stirn-Chakra

- Gedächtnisfähigkeiten, geistige Klarheit, Erkenntnisse, Wachheit, Loslassen von Grübeleien, Neustart der Gedanken, Phantasie, Träume, Visionen, Intuition, Wahrnehmung und übersinnliches Bewusstsein, Sitz deiner Weisheit, Steuerung des Nerven- und Hormonsystems
- Farbe: blau
- Solfeggio-Frequenz: 852 Hz
- Planet: Jupiter
- Element: Geist
- zugeordnete Körperregionen: Augen, Ohren, Nase, Nasennebenhöhlen,
- Drüse: Zirbeldrüse und Hypophyse
- Schwächung durch: übermäßiges Denken, Dummheit, Unaufmerksamkeit gegenüber allem, was sich in unserem Körper abspielt, nicht wissen, was gut für sich selbst und andere ist
- Stärken durch: induktives Denken (vergleichen von Einzelfällen), Beobachten und Vergleichen, Studieren von erfolgreichen Menschen, die es geschafft haben, was man selbst möchte

Kronen-Chakra

- spirituelles Interesse, Verbindung zum Universum, Einheitsgedanken und Empfindungen, Friede, Ruhe, Bewusstsein für die Energiefelder in einem und um einen herum,
- Farbe: violett
- Solfeggio-Frequenz: 963 Hz
- Planet: Nordpolarstern/Sternkonstellation Vega
- Element: Kosmos
- zugeordnete Körperregionen: Scheitel
- Schwächung durch: keine Verbindung zum Natürlichen, wenig Zeit in der Natur, fehlende Meditationen im Leben, fehlende spirituelle Praxis, arrogantes und überhebliches Verhalten gegenüber Religionen, fehlende Demut
- Stärkung durch: Finden eines spirituellen Systems, das dir alle höheren Fragen beantworten kann, regelmäßige spirituelle Praxis, Verbund mit dem Universum (Nordpolarstern/Vega)

Gedanken (Antrieb, Orientierungshilfe & Werkzeug)



Wieder vergingen weitere sechs Monate bis die fünf Geschwister zu einer neuen tiefgreifende Erkenntnis gelangten. **Erdly** befand sich an diesem Reisetage am Steuer und die fünf Geschwister fuhren durch eine Großstadt mit vielen atemberaubenden Monumenten und Bauwerken. Dabei teilte er den anderen die folgende Idee mit:

„Hey, ich habe Lust, mir Gedanken über unsere nächsten Reiseziele zu machen. Wollt ihr mitmachen?“

„Ja, ich würde mir gerne die Zeit nehmen und über unsere nächsten Reiseziele nachdenken. Doch sei mir nicht böse, das würde ich erstmal alleine machen und dir später meine Gedanken darüber mitteilen“, erwiderte Metallo .

„Ok. Was ist mit den anderen?“, hakte **Erdly** nach.

„Ich weiß doch sowieso, was als Nächstes kommen wird. Außerdem sind mir eure Gespräche ein bisschen zu langweilig. Sagt mir Bescheid, wenn ihr euch über spannende Themen unterhalten wollt“, meckerte **Feura**.

„Ich bin der Meinung, dass es sogar besser wäre, ein Weilchen frei zu fließen. Zu viele Gedanken bremsen uns doch nur“, dachte **Derawas** laut.

„Ich habe schon ein paar supercoole Ideen. Was hältst du von ...“, begann **Holzli** motiviert.

Zwischen zwei Gedanken befindet sich eine Lücke. Was genau ist sich dort?

Unsere Gedanken sind eines der feinsten Phänomene in unserem Universum. Doch sind es unsere Gedanken oder unsere Emotionen, die uns antreiben? Natürlich lautet die Antwort, dass wir von beiden Treibstoffen abhängig sind. **Ein richtiger Gedanke, zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und gekoppelt mit der richtigen Emotion, kann wahre Wunder hervorbringen.**

Um emotional fit zu werden, kannst du entweder an deinen Gedanken, Körper oder direkt an deinen Emotionen ansetzen. Dabei hat jeder Ansatzpunkt seine Vor- und Nachteile. Ebenso wirken sich getätigte Veränderungen auch immer auf alle anderen Ebenen aus.

Wenn ich dich beispielsweise frage: **Willst du Recht haben oder glücklich sein?**, dann kannst du zunächst nur eine Sache realisieren. Denn wenn du Recht haben willst, befindest du dich im harten Metall-Element und wählst den Metall-Ansatz. Hier wird mehr mit rationalen Gedanken gearbeitet. Unsere Vernunft verdichtet alle Fakten und versucht, das Richtige zu tun. Wir agieren wie ein mutiger Ritter – oder Anwalt – und lassen uns nicht von irgendwelchen unedlen Emotionen ablenken. Dennoch zeigt sich für das geübte Auge die Emotion des Mutes unter der Oberfläche. Denn du musst mutig sein, um bewusst auf Anerkennung und Ruhm zu verzichten. Der Preis für diesen Metall-Ansatz ist das vorübergehende Erlöschen des Glücks- und Freudenfeuers.

Du könntest dich also auch fragen: **Willst du Metall oder Feuer?**

Feuer schmilzt Metall. Somit ist es nur natürlich, dass, wenn wir darauf beharren, Recht (Metall) zu behalten, wir nicht auch noch im selben Moment davon ausgehen sollten, von allen geliebt (Feuer) zu werden. Eine emotional fitte Person ist sich dieser Emotionen und der Sachlage bewusst. Diese Person weiß, was sie will und handelt dementsprechend.

Eine emotional schwache Person wird hingegen von negativen Emotionen getrieben. Gier, Verlust, Ängste und eine Einstellung der Mutlosigkeit führen dazu, dass sie nicht bereit ist, sich klar, deutlich und ohne Reue zu entscheiden. Eine andauernde Schockstarre tritt ein. Aus dieser Schockstarre kommst du nur heraus, wenn du kontinuierlich an dir arbeitest.

Wer im Moment traurig ist, darf seinen Kopf wieder heben, denn die Zeit ist unser Freund. Du musst dich nicht immer für das Recht entscheiden, und du musst dich auch nicht immer für das Glück entscheiden. **Dinge und Zustände wandeln sich.** Durch deine wachsende Weisheit und Aufmerksamkeit in dir kannst du den Überblick behalten und dich je nach Lage neu entscheiden. So kannst du Stück für Stück das Recht und Glück in deinem Leben ausbauen und die dementsprechenden Gedanken zulassen oder abblocken.

Du könntest dich auch Fragen: **Sind deine höheren Chakren offen?**

Wenn du dich auf einer gewissen Bewusstseinsstufe befindest und deine oberen Chakren offen sind, weißt du aus eigener Erfahrung, dass alles eins ist. Dich muss niemand mehr darauf hinweisen, dass wenn es deinen Mitmenschen schlecht, es dir vorübergehend auch schlecht gehen wird und dass wenn es deinen Mitmenschen gut geht, es dir zwangsläufig auch gut gehen wird. Und dass sich alle anderen ebenfalls mit dir weiterentwickeln. Erkennst du die Verbindung zwischen allem, hast an deiner Stabilität und an deinem Überblick gearbeitet und sitzt fortan stabiler im Fahrersitz.

Unsere Gedanken fassen die Energie in Worte. Nur diejenigen Worte, die wir ständig wiederholen oder mit Emotionen aufladen, sind von Bedeutung. Das bedeutet, von den Tausend Gedanken, die wir täglich haben, brauchen wir nur auf diejenigen zu achten, bei denen wir eine Emotion empfinden und die wir ständig wiederholen.

Es zeigt sich, dass unsere Gedanken die Worte bilden, die wiederum zu tief verwurzelten Glaubenssätzen werden. „Ein Glaubenssatz ist eine Annahme mit einem Gefühl der Sicherheit!“, behauptet der Erfolgs-Coach Tony Robbins. Hast du deshalb ein Problem mit deinem Sicherheitsgefühl, bekommt dein Wurzel-Chakra nicht genug Aufmerksamkeit. Aus diesem Grund halten so viele Menschen an ihren Gedanken fest, denn diese geben ihnen Sicherheit. Doch wovor genau haben wir eigentlich Angst? Vor der Lücke und dem Ungewissen. Vor der Kälte. Vor der vermeintlichen Dunkelheit.

Im Folgenden verdeutlichen dir einige negative Beispiele von Glaubenssätzen, wie emotional schwache Menschen denken und vor allem welche Emotionen sich anschließend nach diesen Gedanken beim Denker einstellen.

„Wer nicht jammert, wird nicht ernst genommen.“

Emotion = mitleiderregend, hilflos, frustriert

Elemente = Erde, Holz

verdrehtes Chakra = Sakral-Chakra (emotionale Stabilität)

bessere Alternative = Ich recycle meine negativen Emotionen!

„Niemand mag mich.“

Emotion = Trauer, Niedergeschlagenheit, Bedrücktheit

Elemente = Metall, Feuer

verdrehtes Chakra = Herz-Chakra (Beziehungen)

bessere Alternative = Ich liebe und werde geliebt!

„Um Emotionen kümmern sich nur Frauen.“

Emotion = Arroganz, Respektlosigkeit

Elemente = Metall, **Feuer**

verdrehtes Chakra = Vishuda (Hals) (Lügen-Wahrheit)

bessere Alternative = Ich übernehme Verantwortung!

„Ich bin nicht gut genug.“

Emotion = fehlendes Selbstwertgefühl

Element = Metall

verdrehtes Chakra = Solarplexus (eigene Identität + körperliche Stärke)

bessere Alternative = Ich bin stark!

„Das schaffe ich sowieso nicht.“

Emotion = Versagensängste

Element = Wasser

verdrehtes Chakra = Ajna (drittes Auge) (Erkenntnis, Willenskraft)

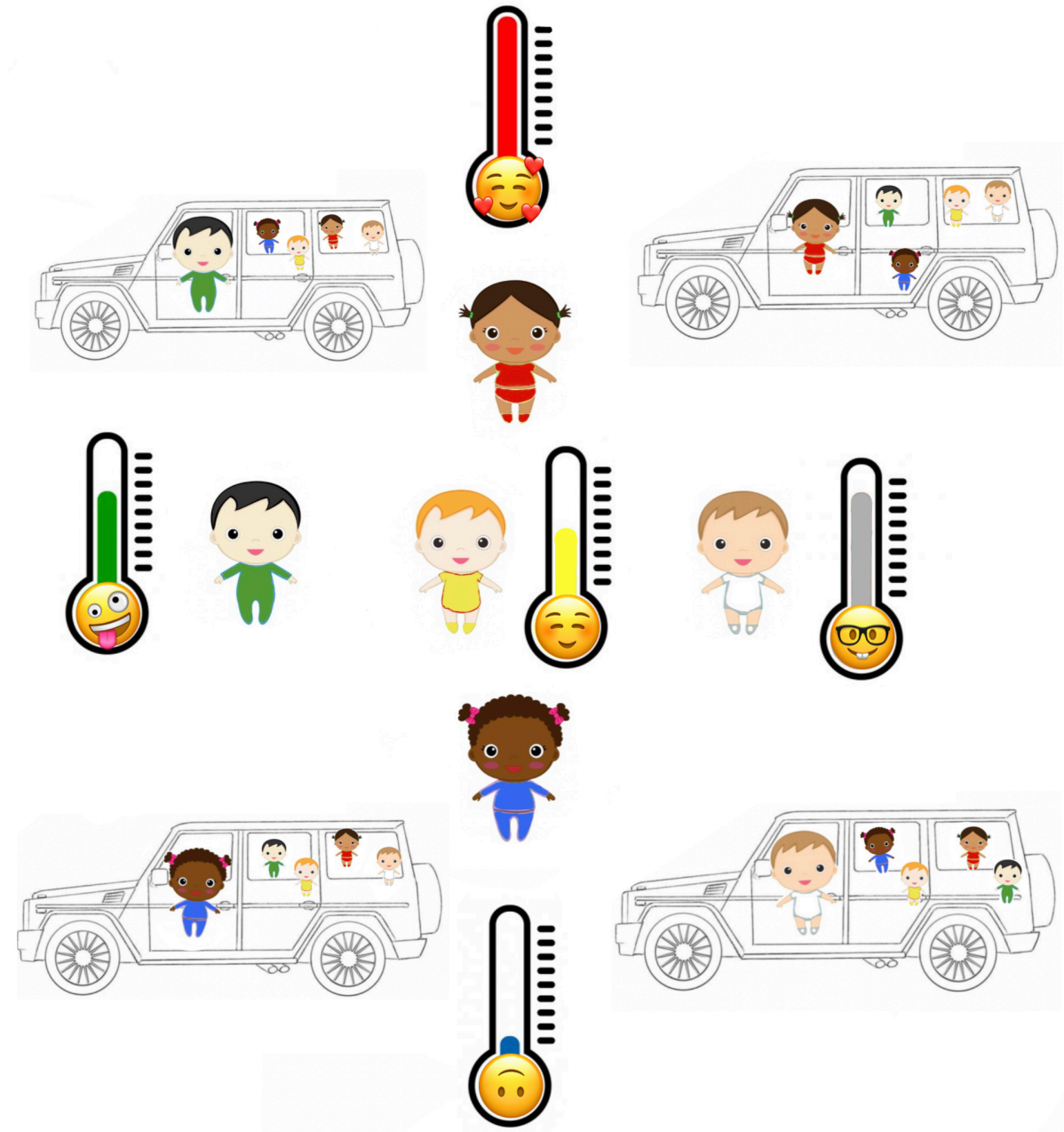
bessere Alternative = Ich mag es zu lernen!

Wenn du deinen Körper und deine Emotionen mit diesen negativen Daten fütterst: Welche Ergebnisse sollen dabei entstehen? Wie willst du damit jemals ein gewisses Fitnesslevel erreichen? „Garbage in, Garbage out“ (Müll rein, Müll raus) lautet das GIGO-Prinzip.

Ein weiterer weit verbreiteter Glaubenssatz ist: „Wer viel im Kopf hat, ist schlau.“ Mag sein, dass wir dann schlau sind. Aber was ist mit der Weisheit und unserer Geschwindigkeit? Ist es nicht so, dass einige Personen regelrecht Angst davor haben, etwas nicht zu wissen und sich daher mit Wissen, oberflächlichen Phrasen und den damit verbundenen Gedanken vollstopfen? Wenn ja, ist dies auch wieder eine Emotion, die uns steuert. In diesem Fall ist es eine negative Emotion, die uns zudem selbst blockiert, denn die Fülle an nachfolgenden Gedanken erschwert und verlangsamt unser eigenes Vorankommen enorm.

Wenn wir spielen, um nicht zu verlieren, liegt der Fokus auf dem Verlieren. Wenn wir aber spielen, um zu gewinnen, liegt der Fokus auf dem Gewinnen. Damit will ich sagen, dass wenn wir uns an der Spitze des Eisberges von negativen Gedanken leiten lassen, leben wir, um nicht in die Lücke zu fallen. Denn die Lücke macht uns Angst. Vielleicht verlierst du alles und gewinnst nichts, wenn du sie näher und aus eigener Erfahrung kennenlernst.

Emotionen (Antrieb, Orientierungshilfe & Werkzeug)



Ein volles Jahr war nun verstrichen auf ihrer Reise hin zur emotionalen Fitness. Als die fünf Geschwister am nächsten Tag schon einige Kilometer hinter sich gelegt hatten, ereignete sich folgendes Gespräch im Auto:

„Ich bekomme langsam Hunger. Haltet bitte irgendwo an, wo es was Passendes zu essen gibt“, sagte **Erdly** und hörte dabei seinen Magen knurren.

„Ok, aber lasst uns wirklich darauf achten, dass es etwas Passendes für uns ist und nicht etwas, das wir gar nicht richtig verdauen können“, antwortete **Metallo**.

„Ich kann mit zu rohem Zeug nichts anfangen. Das ist mir zu kalt. Bitte etwas, das meinem Temperament entspricht“, warf **Feura** ein.

„Und ich erinnere alle noch explizit daran, dass die Nahrung auch entsprechend zubereitet sein sollte, das Auge isst ja bekanntlich mit“, sagte **Holzli** mit erhobenem Finger.

„Leute, Leute, kommt mal wieder zu Ruhe. Einige von uns scheinen den tieferen Sinn hinter der Nahrung nicht begriffen zu haben. Wir leben nicht, um uns zu ernähren, sondern wir ernähren uns,

um zu leben. Macht euch bitte nicht so einen Kopf darüber“, versuchte **Derawas** die **aufkommende Diskussion zu schlichten**.

*Währenddessen hatte sich **Erdly** schon längst ein passendes Restaurant ausgesucht und parkte vor dem Gebäude. Die anderen wussten natürlich, dass **Erdly**, wenn er hungrig ist, zur Diva wird, da sein Verlangen nicht gestillt werden kann, und so lachten sie am Esstisch über **seinen** kindlichen Egoismus und genossen die einfache und leichte Kost, die allen glücklicherweise gut bekömmlich war.*

Emotionen brauchen Nahrung. Unsere Emotionen brauchen eine entsprechende Nahrung, die zu ihrer Natur passt. Ein Baby kann man nicht mit einem Steak füttern. Es braucht (Mutter-)Milch. Genauso bedürfen unseren Emotionen einer ganz bestimmten Art von Nahrung.

Die Nahrung, auf die unsere Emotionen abfahren, ist sehr simpel. Es gibt nur zwei Bestandteile. Der erste Bestandteil ist **Aufmerksamkeit** und der zweite ist **Liebe**. Wenn du das akzeptierst, kannst du deine Emotionen bewusst und gezielt füttern.

Unsere Emotionen haben die Eigenschaft, formlos zu sein. Sie sind feinstofflicher Natur. Das heißt, dass du deinen Emotionen einen Ort geben musst – ein Platz in diesem Universum –, an dem sie sich mit der Materie (deinem Körper) verheiraten können. Durch diese Heirat verwandeln sie sich von einem ungreifbaren Zustand hin zu einem greifbaren, wobei das Ganze nur bewusst stattfinden kann.

Der eine oder andere mag an dieser Stelle denken, dass es jetzt unheimlich wird. Dabei kannst du denken, was du möchtest. Entscheidest du dich dafür, deine Emotionen nicht in Worte zu fassen, ihnen keinen bestimmten Ort zuzusprechen und brichst an dieser Stelle ab, geschieht Folgendes: Deine Emotionen bleiben im Unterbewussten und treiben dich trotzdem an. Ihre infantilen Impulse werden nur noch stärker und bewegen dich zu immer mehr unvernünftigeren Handlungen .

Es verhält sich wie mit einem Wasserball, der unter Wasser gedrückt wird. Irgendwann wird er hochschießen. Dies geschieht dabei sehr unkontrolliert und kann viel Schaden anrichten. Die Nachrichten sind voll von den Auswirkungen solcher unkontrollierten Ausrutscher. Ob du willst oder nicht – deine Emotionen sind ein ständiger Begleiter auf deiner Lebensreise. Dabei ist es vollkommen egal, wie sehr du sie unterdrücken, leugnen oder abschalten magst.

Der größte Teil unserer Emotionen befindet sich im Unterbewusstsein. Dadurch sind sie unserem wachen Bewusstsein nicht zugänglich. Nur wenn du, wie bereits erwähnt, deinen Emotionen eine Form und einen speziellen Ort zuweist, kannst du sie vom dunklen Kämmerlein in dein hell beleuchtetes Fitnessstudio bringen und mit ihnen trainieren.

Am Anfang deines Fitnessstrainings ist es deshalb essentiell, dass du deine Emotionen in Worte fasst und sie mit deinen Organen verbindest. Durch aufmerksame Selbstbeobachtung wird dir schnell auffallen, dass alle positiven und negativen Emotionen deine Organe beeinflussen. **Denn positive und negative Emotionen hinterlassen Spuren in unseren Organen.**

Aus diesem Grund betrachten wir die Emotionen zu Beginn als klein, hilflos und untrainiert , die vollkommen zerstreut, chaotisch und egozentriert handeln. Sie haben noch nicht gelernt, im Team zu arbeiten und handeln deshalb voller Eigennutz. Oftmals bekämpft die eine die andere(n), was dazu führt, dass du dich immer mehr im Inneren deines Selbst schwächst.

Empfindest du beispielsweise Angst, hat **Derawas** ihre Finger negativ im Spiel. Durch ihre Kühle und wässrige Aktivität wird sie dich auf die Toilette drängen, um Harn abzulassen. Wenn **Metallo** seine scharfen Hände negativ im Spiel hat, wirst du im Anschluss seiner Aktivitäten merken, dass sich deine Lungen zusammengezogen haben und du Probleme beim Atmen hast. Sollte **Feura** mal wieder himmelhoch jauchzend und voller Glück im siebten Himmel schweben und nicht bereit sein, sich von allein abzukühlen, kannst du das daran erkennen, dass dein Herz durch ihr Wirken am Rasen ist, bis es überhitzt und im schlimmsten Fall zusammenbricht.

Zu Beginn deiner Bewusstseinsentwicklung werden dir die Aktivitäten immer erst im Nachhinein bewusst. Mit einer steigenden emotionalen Fitness wirst du deine fünf Elemente zunehmend häufiger auf frischer Tat ertappen. Du erlangst durch dein emotionales Fitnesstraining eine höhere und feinere Bewusstseinsstufe und nimmst Dinge wahr, die dir davor nicht aufgefallen sind.

Wichtig ist abschließend zu erwähnen, dass es vollkommen egal, ist wie alt du bist. Hast du bisher kein professionelles Training zur Stabilisation deiner Emotionen absolviert, befinden sich deine Emotionen auf derselben Entwicklungsstufe wie bei einem gewöhnlichen Kleinkind. **Das bewusste Training entscheidet folglich über den Reifegrad deiner Emotion.**

Deine ernste Arbeit bringt ganz von automatisch die erste Zutat (Aufmerksamkeit) mit auf den Teller. Die zweite Zutat (Liebe) kommt zustande, indem du nun eine der wunderschönsten Methoden kennenlernen darfst, mit der du deine Emotionen zu jeder Zeit und an jedem Ort dieser Welt gesättigt bekommst.

Inneres Lächeln (Werkzeug)



Es waren nun fast zwei Jahre vergangen als die fünf Geschwister auf ihrem Weg zur emotionalen Fitness den hohen Wert einer inneren Heiterkeit erkannten. Als die fünf Geschwister nämlich am nächsten Tag ein kleines Stimmungstief durchlebten, ereignete sich folgendes Gespräch im Auto:

„Hey, ihr dürft ruhig auch mal Witze machen. Wir müssen nicht die ganze Zeit mit einem Stock im Hintern rumfahren“, stichelte **Holzli**.

„Ganz genau, macht euch mal ein bisschen locker und fangt an, die Reise zu genießen. Wir haben schon viel zu lange nicht mehr miteinander gelacht“, stimmte **Feura** mit ein.

„Okay, dann fangt ihr beide an. Ihr wisst doch, dass wir anderen ein wenig zurückhaltender diesbezüglich sind“, sagte **Erdly**.

„Selbst ich sage, dass es nur gerecht wäre, wenn wir uns auch mal geplant Zeit fürs Lachen nehmen. Denn nach Messung unserer Gesprächszeit habe ich herausgefunden, dass wir viel zu oft Recht haben und viel zu selten glücklich sein wollen. Obwohl ich es selbst liebe, das Richtige zu ergründen, plädiere ich für mehr Humor auf unserer Reise“, warf **Metallo** ein.

„Solange wir feinfühlig bleiben und erkennen, woraus der Humor und die Freude entspringen, bin ich natürlich auch dabei. Wenn ihr fertig seid mit eurer Humorsuche im Außen, kann ich euch noch eine tiefere Technik zeigen, um Freude zu empfinden“, bemerkte **Derawas** abschließend, als die ersten Witze über das eigene Ich auch schon ausgetauscht wurden.

Die fünf Geschwister nahmen sich daraufhin selbst gegenseitig auf die Schippe und vermieden es – erstaunlicherweise anders als noch wenige Tage zuvor –, sich über die Fehler der anderen lustig zu machen.

Lachen ist die beste Medizin.

Das innere Lächeln ist eine der effektivsten Methoden, emotional fit zu werden. Es nimmt bewusst Kontakt mit dem eigenen Körper auf, indem es sich auf die Organe und Hormondrüsen konzentriert. Dadurch erzeugst du ein wunderschönes Gefühl im eigenen Körper: Blockaden lösen sich, Anspannungen verringern sich und Glückshormone werden ausgeschüttet.

Das innere Lächeln wurde vor allem im Westen durch den **Großmeister Mantak Chia** bekannt und verbreitet. Sein Verdienst war und ist es, dass diese simple Methode ernst genommen wurde. Zudem hat er das innere Lächeln mit den fünf Elementen verbunden und darauf Wert gelegt, dass wir unser Lächeln direkt mit unseren Organen verbinden.

„Smiling Sunshine“ heißt es in seinen Seminaren. Wenn man nur diese Worte hört, ohne sie mit einer professionellen Praxis in Verbindung zu setzen, würde die ganze Angelegenheit schnell lächerlich erscheinen. Doch wenn du dich darauf einlässt und die lächelnde Sonne in deine Organe schickst, wirst du über die Reaktion deines Körpers staunen.

Damit wären wir auch schon bei einem der größten Vorteile dieser Methode: Sie macht Spaß! Das innere Lächeln bereitet unheimlich Freude und sorgt für einen hohen Suchtfaktor. Dies geschieht dadurch, dass wir auf eine ganz simple Art und Weise gezielt unseren Glückszustand beeinflussen können. Zu jeder Zeit und an jedem Ort dieser Welt können wir in unsere Organe lächeln. Anstatt wie üblich stundenlang am Tag damit beschäftigt zu sein, die Freude und das Glück im Außen zu suchen, stärkst du das Glück und die Freude im Inneren und erfreust dich an dieser kostenlosen Methode.

Bei einer Person, die sich noch nie mit der inneren Welt beschäftigt hat, kann es schnell zu Frustrationen und Langeweile kommen. Denn die innere Welt ist dunkel, wenn unsere Emotionen schwach sind. **Positive Emotionen wie Freude, Liebe, Glück, Mut und Zuversicht bringen hingegen Licht ins Dunkle.** Und durch diese selbsterzeugte Helligkeit empfindest du schlagartig großen Gefallen an deiner inneren Welt. Das innere Lächeln ist wunderbar für alle Einsteiger geeignet, ganz gleich, auf welcher Bewusstseinsstufe man sich befindet, da es sich für dich ab der ersten Praxissitzung gut anfühlt.

In deinen Praxiszeiten, in denen du das innere Lächeln praktizierst, beginnst du von ganz alleine, dich spielerisch nicht nur um jede Ecke deines Körpers zu kümmern – sondern auch um jede unangenehme Emotion. Damit werden sogar eventuelle Kritiken beseitigt, die der Methode keine tiefergehende Reflexion zusprechen möchten. Denn die tieferliegende Reflexion findet genau dann statt, wenn du während deines emotionalen Fitnesstrainings deinen Tag durchläufst. Dort wirst du auf die eine oder andere negative Emotion treffen und sie im Anschluss gezielt mit dem inneren Lächeln beseitigen. Wobei sich das Beseitigen der negativen Emotion in einer freundlichen Form von Liebesentzug ausdrückt, nicht durch einen harten Schwertkampf.

„Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, wächst.“

Dieser Satz ist dir mit Sicherheit bekannt. Doch wie oft hast du die Wahrheit dieses Satzes am eigenen Leibe gespürt? Beim inneren Lächeln kannst du dich schließlich selbst von der Wahrheit überzeugen lassen. Indem Du dir **Liebe, Mitgefühl, Verständnis und vergebungsvolle Gedanken bewusst** und gezielt in Form eines inneren Lächelns selbst zukommen lässt, stärkst du automatisch deine positiven Gefühle und entziehst allen negativen Emotionen ihre Grundlage zum Überleben. Denn wenn du deine negativen Emotionen nicht mehr durch dein unbewusstes Handeln/Fühlen/Denken stärkst, verlieren sie zwangsläufig an Energie und können nicht wachsen.

Durch diese spielerische Reflexion und das anschließende positive Gefühl brauchst du nie wieder ein gefährliches Schwert in die Hand zu nehmen und gegen deine negativen Emotionen anzukämpfen. Der Nachteil einer fehlenden Reflexion bei dieser Methode ist deshalb nicht wirklich ernst zu nehmen und darf nicht dazu führen, die Methode des inneren Lächelns zu belächeln. :)

Stell dir vor, du fährst in der U-Bahn oder hältst ein Baby im Arm und wirst von einem Passagier oder vom Baby angelächelt. Wie reagierst du darauf? Ist doch ganz klar: Du freust dich mit. Du fühlst dich gut, weil jemand seine lächelnde Sonne auf dich richtet und damit Licht und Freude in dich projiziert. Aus diesem Grund lieben wir es alle, wenn wir angelächelt werden, selbst wenn es uns zunächst erschrecken mag.

Dabei kommt es beim Lächeln, wie beim Sex, auf die Technik an. Nicht im Sinne von richtiger und falscher Technik. Sondern auf Echt oder Unecht. Unechte und künstlich erzeugte Gefühle langweilen uns schnell. Wenn dich jemand anlächelt, weil er es muss, empfindest du keine Freude. Genauso empfindet eine Person auch keine echten Gefühle, wenn sie mit dir schlafen muss oder zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht wirklich bereit für den Geschlechtsverkehr ist.

Du erkennst diese künstlichen und unechten Gefühlsäußerungen immer dann, wenn du mehr auf deine eigene Körpersprache und auf die deiner Mitmenschen achtest. Denn bei unechten Gefühlen entstehen Widersprüche. Der Mund lächelt dir zu, aber die Augen bleiben kalt. Der Körper gibt sich dir hin, aber die Gefühle und Gedanken wandern ab.

Ebenso kommt es beim inneren Lächeln mehr auf ein **sanftes, wohlwollendes Lächeln** an. Wir verzichten auf ein zu extremes Lachen und schätzen ein **gelassenes und sinnliches Lächeln** mehr. Das heißt nicht, dass alle lauten Lachanfänge verboten sind. Es heißt vielmehr, auf die Dauer des inneren Lächelns Wert zu legen. Die Wirkung des inneren Lächelns erhöht sich, je länger du das wohltuende Gefühl in dir aufrechterhalten kannst.

Die gut 500 Jahre alte Mona Lisa macht es uns vor. Sie lächelt sich selbst und der betrachtenden Person sanft zu. Egal an welchem Ort sich die betrachtende Person befindet, Mona Lisa findet den Blick zu ihren Betrachtern aus aller Welt und stellt augenblicklich einen angenehmen Kontakt durch ihr leichtes Lächeln her.

Das angenehme Gefühl, das sich in dir wahrnehmen lässt, wenn dir jemand zulächelt, kann dich abhängig machen. So abhängig, dass du immer wieder erwartest, dass man dich gefälligst anlächeln soll. Durch solch eine anspruchsvolle Haltung kannst du schnell vergessen, dass du diesen Effekt auch ganz leicht und schnell von allein hinbekommst.

Aus welchen Gründen auch immer hat man es nämlich in deiner Vergangenheit versäumt, dir das innere Lächeln ernsthaft beizubringen. Nun ist es an der Zeit, dich täglich selbst zu hinterfragen, wie es um deinen emotionalen Fitnesszustand bestellt ist, und dich dann selbständig auszugleichen. Folglich ist es wichtig, mit sich selbst in Kontakt zu sein.

Wenn jemand weiß, dass er Schmerzen am Fußgelenk hat, geht er in der Regel von automatisch zu einem professionellen Orthopäden. Die Person ist im Kontakt mit ihren Schmerzen und weiß, was zu tun ist. Wer jedoch repetitive Probleme mit seinen Emotionen hat, sei es, weil er immer wieder eine starke Trauer empfindet, wenn Dinge aus seinem Leben verschwinden, oder weil er seine Wut immer wieder nicht kontrollieren kann, gilt Folgendes: Wer nicht in Kontakt mit seinen Emotionen ist und nicht weiß, wie man negative Emotionen umwandeln kann, ist und bleibt schlichtweg emotional schwach.

Das innere Lächeln ist eine dieser wirkungsvollen Methoden, die du täglich anwenden kannst, um deine Emotionen zu stärken und widerstandsfähiger zu werden. Nun schauen wir uns gemeinsam jene Orte an, die du mit deinem inneren Lächeln verbindest.

Herz (Orientierungshilfe)



Am Ende des dritten Jahres schauten die fünf Geschwister schön öfters in sich hinein. Als die Sonne im Zenit stand, am derzeitigen Reisetag saß **Feura** am Steuer und hatte sichtlich Spaß beim Fahren. Sie drehte ihre Lieblingsmusik laut auf und sang dabei begeistert mit. Als es zu einer Pause zwischen den Liedern kam, schaltete sie die Musik aus und fing im selben Augenblick an, folgendes Gespräch zu eröffnen:

„Mensch Leute, ich bin einfach sehr glücklich, mit euch diese Reise gestartet zu haben. Wir haben jetzt schon so schöne Orte gesehen und tolle Gespräche geführt, dass ich euch an dieser Stelle einfach nur danken möchte“, äußerte **Feura** voller Freude und Glücksgefühle.

„Das ist sehr freundlich von dir. Egal was ab nun ist, wir stehen hinter dir und versorgen dich mit dem nötigen Brennholz“, antwortete **Holzli** augenzwinkernd.

„Wow, wow, wow. Mir wird es aber langsam zu heiß. Ich denke, wir können auch mal wieder auf den Boden der Tatsachen zurückkommen und die Dinge realistisch sehen. Denn sooooo viel haben wir jetzt auch noch nicht erreicht“, warf **Erdly** nachdenklich ein.

Na, das passt ja wieder, dass einer von uns aus der Reihe tanzt und erste Einwände äußert. Habe ich, ehrlich gesagt, auch nicht anders erwartet, dachte **Metallo**.

„Liebe Leute, bitte denkt daran: Nach jedem Hoch folgt bekanntlich auch ein Tief. Deshalb haben wir jetzt eine Zeit des gemeinsamen Gesprächs und können nun wieder etwas besinnlicher werden und angenehmere Musik auflegen, die nicht so viel Stress verursacht. Danke!“, flüsterte **Derawas** abschließend.

Respektvollerweise folgte **Feura** der Bitte, legte eine ruhigere Platte auf und fuhr weiterhin glücklich und zufrieden ihrem Ziel entgegen.

Herz gleich Liebe. Unser Herz ist der zentrale Mittelpunkt des menschlichen Daseins. Unser Herz entspricht etwa der Größe einer Faust und sitzt in der Mitte unserer Brust, wo es ein wenig nach links ausgerichtet ist. Anatomisch gesehen hat es die Aufgabe, das Blut durch unsere Venen und Arterien zu pumpen. Es wirkt wie ein Motor, der bei einem gesunden Zustand dem eines Sportwagens gleicht und bei einem kranken Zustand nicht mal mehr die Power eines Trabbis besitzt.

Wenn du deine Aufmerksamkeit während deiner Praxis des inneren Lächeln immer wieder auf dein Herz richtest, kannst du fühlen, wie es neben der anatomischen Aufgabe auch noch eine feinstoffliche Aufgabe besitzt. **Denn im Herzen spielen sich deine Emotionen und bestimmte Tugenden ab.**

Positive Herzemotionen	Positive Herztugenden
<i>Lebensfreude, Begierde, Mitgefühl, Liebe, Geduld und Glück.</i>	<i>Ehrenhaftigkeit, Sittlichkeit, Gefallen an der Etikette (Anstand, Höflichkeit, Bildung, Kultur), Vorwärtsdrang, Führungsansprüche, Charisma, Dynamik, Passion, Konkurrenzfähigkeit, Begeisterungsfähigkeit</i>
Negative Herzemotionen	Negative Herztugenden
<i>Langeweile, Ungeduld, Hass, Grausamkeit, Selbstsucht</i>	<i>Ehrenlosigkeit, respektloses Verhalten, Zerstörungsdrang, Tyrannenverhalten, Burn-out, Entwertungsverhalten, Antriebslosigkeit, Blendermentalität</i>

Wenn du ein funktionierendes Herz besitzt, fühlst und handelst du aus den entsprechenden positiven Herz-Eigenschaften heraus. Wenn du jedoch Probleme mit deinem Herzen hast, dann fühlst und handelst du aus den entsprechenden negativen Herz-Eigenschaften heraus.

Hierin liegt ein Grund für mich, dass Kinder liebevoller sind als die meisten älteren Menschen. Das Herz von Kindern und Babys ist gesünder als das von älteren Menschen. Das geschulte Auge kann auch schon erste negative Entwicklungsmuster erkennen, wenn es die überhandnehmende Ungeduld der jungen Kinder beobachtet. Zeichen, die darauf schließen, dass mit dem Herzen etwas nicht in Ordnung ist. Negative Emotionen und Tugenden zeigen dir, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Je stärker die negative Emotion oder Tugend ist, desto größer ist das Ungleichgewicht.

Gewöhnlicherweise lässt eine emotional schwache Person dieses Ungleichgewicht unbeobachtet dahingehehen. Durch die bekannten Gründe der Abneigung, Anhaftung und Unwissenheit werden keine wirkungsvollen Maßnahmen eingeleitet, die alles wieder in Balance bringen. Eine emotionale fitte Person erkennt das Ungleichgewicht in sich selbst und kann dadurch viel früher entsprechende Gegenmaßnahmen einleiten. **Wer sich kennt, handelt früher, als derjenige, der sich nicht kennt.**

Das Verständnis der stillen Weiterentwicklung nimmt hierbei eine enorme Bedeutung ein. Denn du fühlst dich nicht von heute auf morgen extrem schlecht oder extrem gut. Die tiefen negativen Herz-Emotionen wie Hass oder Grausamkeit entwickeln sich Stück für Stück in uns. Wie auf einer Leiter kannst du dich entweder bewusst entscheiden, aufwärts zu klettern. Oder einfach nichts machen und zusehen, wie alles in deinem Leben Stück für Stück, Jahr für Jahr, immer ein bisschen mehr an Wert verliert. Das Prinzip der hilfreichen Früherkennung – das besagt, dass es von enormem Wert für dich ist, wenn du die Probleme in deinem Leben frühzeitig erkennst und dann gezielt Gegenmaßnahmen einleitest – hilft dir dabei, deine negativen Herzemotionen frühzeitig zu erkennen und durch die hier angesprochenen Methoden entsprechend umzuwandeln. Dadurch wird es für dich immer unwahrscheinlicher, etwas oder jemanden zu verteufeln.

Ein fittes Herz schenkt dir die Kraft, dich spielerisch mit anderen zu verbinden. Das Feuer in dir brennt – und zwar so sehr, dass deine Mitmenschen deine Gegenwart schätzen. Aus diesem Grund lässt sich logischerweise leicht eine Verbindung zum Herz-Chakra feststellen, bei dem es um menschliches Miteinander geht. Das Mitgefühl und der Wunsch danach, dass alle fühlenden Wesen Glück erfahren und ihnen Leid erspart bleiben möge, entsteht nur in dir, wenn du emotional fit bist und Acht auf deinen Körper, deine Emotionen und deine Gedanken gibst.

Einige weise Menschen behaupten, dass die Mehrzahl der Menschen in der Vergangenheit nicht über die ersten drei Chakren hinweggekommen ist. Schaut man sich vor allem die westliche Geschichte an, so wird deutlich, dass das Streben danach oftmals mit den entsprechenden Themen wie Nahrung, Sex und Macht verbunden war. Alles Antriebe, die dem Selbsterhalt dienen.

Für die Zukunft gehe ich davon aus, dass immer mehr Menschen über die ersten drei Chakren hinauskommen werden, wobei es hierfür einer bewussten Anstrengung bedarf. Denn die Freude am Erfolg der mit Menschen benötigt professionelles Training. Vor allem wenn man selbst im wahrsten Sinne des Wortes ausgebrannt ist. **Liebevolle und mitfühlende Gedanken können der Funke sein, der dein Feuer im Herzen wieder entfacht.**

„Das Herz ist der General“, sagt Mantak Chia. Damit will er ausdrücken, dass das Herz der Chef unter allen Organen ist. Wenn du andauernde emotionale Probleme hast und dadurch deine anderen Organe schwächst, hat das auch immer eine direkte Auswirkung auf die Stärke deines Herzens. Das Herz ist an allen emotionalen Prozessen beteiligt und bekommt dadurch eine Sonderstellung auf dem Weg zur emotionalen Fitness zugesprochen.

In herausfordernden Zeiten, in denen du dich ausgebrannt und lieblos fühlst, kannst du dein Herz direkt mit deinem inneren Lächeln mit positiven Emotionen aufladen. Diese Aufladung ist zudem eine sehr große Investition in deine Gesundheit. **Denn ein gesundes und kraftvolles Herz ist weniger anfällig für Viren.** Wer sich angegriffen fühlt und nach einem harten und lieblosen Tag zu Hause hinsetzt und in sein Herz lächelt, entfacht ein inneres Feuer, das in der Lage ist, Viren und Bakterien

zu eliminieren. **Die Liebe, die du in deinem Herzen empfindest, ist eines der wirkungsvollsten Medikamente, die es in diesem Universum gibt.**

Da das Feuer die Erde nährt, ist es enorm angenehm, wenn du die überschüssige Hitze in deinem Körper/deinen Organen direkt in deine Milz leitest. Die Milz freut sich über die positiven und negativen Emotionen, die vom Herzen kommen. Denn sie mag es heiß. Wenn du beispielsweise einen großen Auftritt hattest, dann tut es sehr gut, dich anschließend hinzusetzen und die verbrannten Feuer-Energien in die Milz fließen zu lassen.

Genährt und unterstützt wird dein Herz von deiner Leber. Deshalb ist es substantiell, immer genug Brennholz zu haben. Wer darauf achtet, seine Wut und Frustration in das Herz fließen zu lassen, kann leicht aus negativen Emotionen einen positiven Antrieb erschaffen. Gelingt es dir, auf diese Art und Weise in Kontakt mit deinen Emotionen zu treten und sie spielerisch miteinander zu verbinden, hast du einen großen Entwicklungsschritt geschafft.

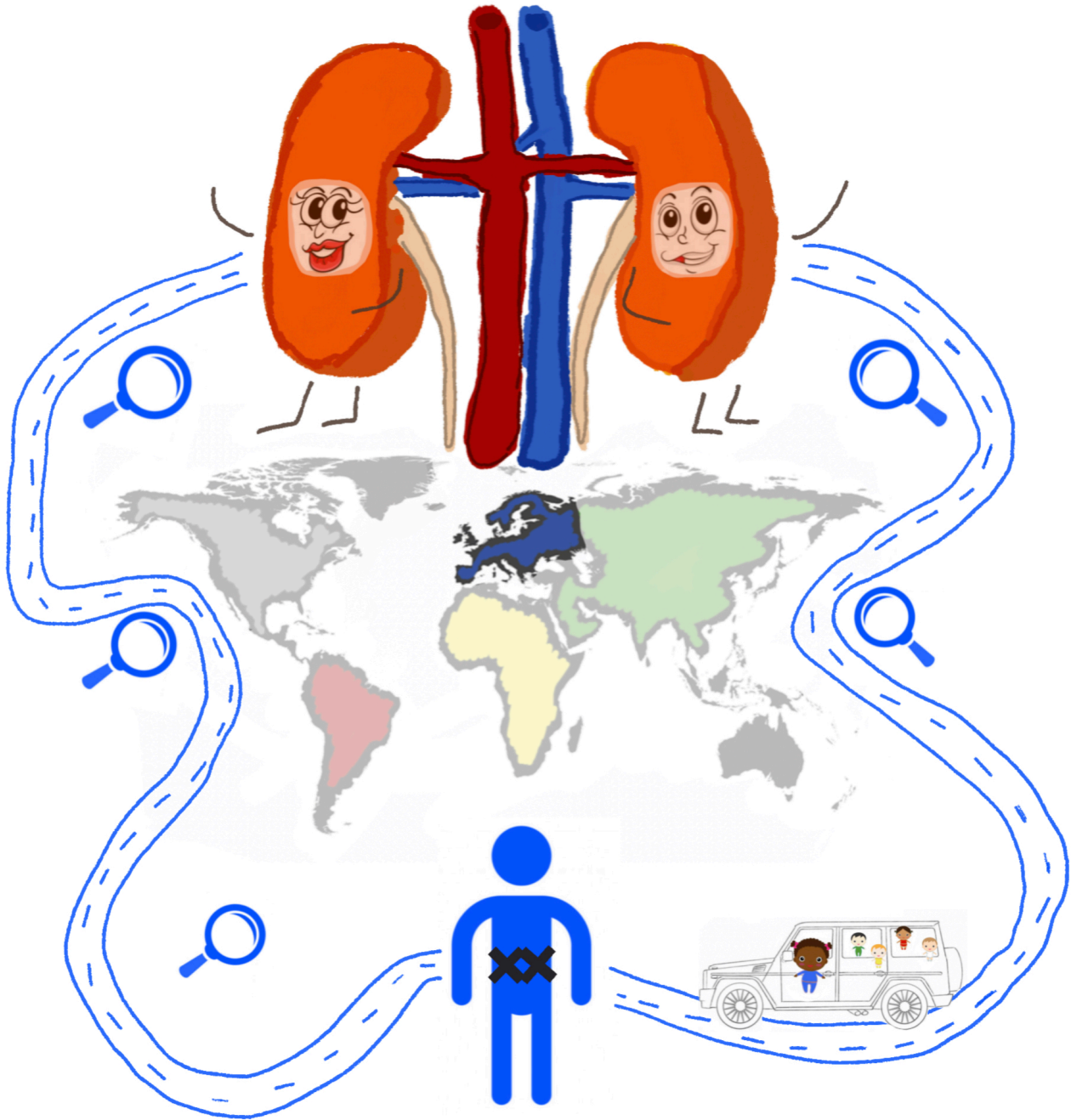
Zu meinen abschließenden persönlichen Erfahrungen mit dem Element Feuer möchte ich sagen, dass ich die Hitze meist eher meide. Da ich momentan in einer Großstadt wohne, in der die vorherrschenden äußeren Energien von Haus aus präsenter sind, und ich eine Arbeitsstelle habe, bei der es tagtäglich heiß zugeht, fühle ich mich eher dem abkühlenden Wasser zugeneigt. Nichtsdestotrotz erstaunt mich immer wieder, wie heilsam es ist, wenn ich mich auf mein Herz konzentriere und ihm zulächle. Denn früher war ich jedes Jahr mindestens einmal stark erkältet. Seitdem ich regelmäßig meine emotionale Fitness stärke, bin ich so gut wie nie von irgendwelchen Viren befallen – und wenn, dann nur ganz minimal.

Zum Schluss ist zu konstatieren, dass es heutzutage bereits Methoden gibt, um die Liebe in unserem Herzen zu messen.

	Herz
Hauptorgan	Herz
Nebenorgan	Dünndarm
Körperteile	Achselhöhlen, Innenseite der Arme
Gewebsflüssigkeiten	Blut, Schweiß
Sinnesorgan	Zunge
Sinn	reden
Geschmack	bitter
Jahreszeit	Sommer
Tageszeit	Mittag
Stunde	11–13 Uhr (13–15 Uhr)
Klima	Hitze
Farbe	rot
Gefühlsäußerungen	lachen
Finger	Mittelfinger
Heilender Laut (nach Mantak Chia)	„haaa“

Zugeordnetes Chakra	Herz-Chakra
Planet	Mars (144,72 Hz)
Solfeggio-Frequenz	Herz-Chakra (639 Hz)
Energetische Hauptwirkungen	Nach oben strömend,
Weitere energetische Wirkungen	Verglimmt, wenn es nicht mit Holz genährt wird, entflammbar, heiß, brennt
Weitere Hinweise	Feuer hat die Macht, alles zu zerstören, muss deshalb kontrolliert werden, erzeugt Helligkeit
Sprichwörter	- „Ich liebe dich wie verrückt.“ - „Spiel nicht mit dem Feuer!“ - „Feuer und Flamme für jemanden sein.“ - „Ein gebranntes Kind scheut das Feuer.“ - „Da ist Feuer drin.“ - „Blut ist dicker als Wasser.“ - „Auf fremdem Arsch ist gut durch Feuer reiten.“
Hauptthema	Verbindung/Liebe
Himmelsrichtung	Süden
Yang-Feuer	große Lagerfeuer, die Helligkeit einer Flamme, stechende Hitze
Yin-Feuer	das Glimmen und die Wärme, Mondlicht, Kerzen
Nährt ...	... die Erde
Wird genährt ...	... vom Holz
Kontrolliert ...	... das Metall
Wird kontrolliert ...	... vom Wasser
Freut sich auf folgende Emotionen	Freundlichkeit, Tatkraft, Großzügigkeit, Vergebung <i>(Wut, Ärger, Zorn, Geiz, Sprunghaftigkeit – in der eigenen Meditation)</i>
Stärkt folgende Emotionen	Vertrauen, Offenheit, Zuversicht, Optimismus <i>(Grübeleien, Sorgen, Misstrauen, Verschllossenheit – nach der eigenen Meditation)</i>
Wird von folgenden Emotionen beherrscht	Ruhe, Stille, Gelassenheit, Weisheit <i>(Angst, Ungeduld, Stress, Schwäche, Unbehagen, Kältherzigkeit – vor der eigenen nicht stattfindenden Meditation)</i>

Nieren (Orientierungshilfe)



Einige Wochen später ereignete sich auf ihrer Reise hin zur emotionalen Fitness offenbarte sich wieder ein weitere Puzzelstück. Als an jenem Tag die Nacht hereinbrach und alle still der Umgebung lauschten, kam es zu folgendem Gespräch zwischen den Geschwistern...

„Immer wieder schön, so eine Stille in der Nacht. Da fühlt man sich dem Frieden so nahe. Warum sich die meisten Menschen vor dieser Stille fürchten, ist mir ein Rätsel“, grübelte **Derawas** laut.

„Mir gibt die Stille auch Kraft für neue Ideen. Deswegen kann ich dir nur zustimmen, dass in der Ruhe eine ganz besondere Kraft liegt“, meinte **Holzli**.

„Denkt ihr auch an diejenigen, die sich im Dunkeln fürchten? Das sind nicht wenige. Selbst ich habe verdammt große Angst vor der Kälte. Wenn mich **Holzli** nicht immer wieder unterstützen würde, würde ich dafür sorgen, dass die Dunkelheit so schnell wie möglich abgeschafft werden würde. Und ihr wisst, dass ich sehr grausam sein kann, wenn es um meine Vorlieben geht“, äußerte sich **Feura**.

„Hey Leute, jetzt kommt mal wieder auf den Boden der Tatsachen zurück. Niemand wird hier abgeschafft. Lasst uns nicht vergessen, dass wir alle zusammengehören. Stirbt der eine, dann stirbt auch bald der andere. Eine Erde, eine Familie und ein Ziel, richtig?“, fragte Erdly die anderen.

„Richtig. Als Nächstes werden wir nach meinen Berechnungen in eine durchwachsenere Gegend kommen. Wer nicht weiß, was das bedeutet, der kann sich schon mal auf etwas gefasst machen. Deshalb würde ich vorschlagen, dass wir die Zeit bis dahin nutzen und ein bisschen schlafen“, beendete Metallo die Diskussion.

Nach dem Gespräch kehrte Ruhe ein. Bis auf die Fahrerin nutzten alle Geschwister die Zeit für Erholung. So fuhren sie immer näher zum Ziel.

Nieren gleich Heilung. Unsere Nieren gehören zu den Entgiftungsorganen. Sie sitzen hinter dem Solarplexus auf der Rückseite des Körpers und kümmern sich darum, das Blut reinzuwaschen. Die Nieren wirken dabei wie eine Bremse. Die gesammelten Giftstoffe, die wir am Tag hauptsächlich durch unsere Nahrung und Luft aufnehmen, bremsen die Blutzirkulation und verlangsamen dadurch unsere Vitalität. **Je weniger Giftstoffe wir in unserem Blut haben, desto schneller und feinfühlicher sind wir.**

In der feinstofflichen Welt kann der aufmerksame Beobachter erkennen, dass die Nieren der Hauptsitz unserer Angst oder Gelassenheit sind. Auch in deinen Nieren spielen sich bestimmte Emotionen und Tugenden ab. Sie fallen energetisch und sind formlos.

Bei einer gesunden Nierenfunktion befindest du dich häufig in einem gelassenen und ruhigen Zustand. Oftmals verstehst du die Dinge allein daher, dass du sie in Ruhe beobachtest und den Menschen um dich herum zuhörst. Von ganz allein kommen die Probleme durch dieses Verhalten an die Oberfläche. Du unterdrückst nichts auf eine künstliche Art und Weise und wirst mit vielen weisen und intelligenten Impulsen belohnt. Diese Erkenntnisse können auch gerne fern ab von gedanklichen Erfahrungen liegen und machen dich demütig.

Bei einer ungesunden Nierenfunktion befindest du dich oftmals in einem gestressten und unruhigen Zustand. Anstatt die Dinge in Ruhe zu beobachten und den Menschen zuzuhören, zerfließt es dich in alle Richtungen. Dadurch gerätst du immer wieder in unangenehme Situationen, in denen du dich unbehaglich, unwohl und vielleicht auch ängstlich fühlst. Dies verschmutzt dein Wasser immer mehr. Dein ständiges Unterdrücken einer aufkommenden Stille kann bis hin zu starken Traumata führen, da du nie bewusst zur Ruhe kommst. Das fehlende Wasser mit seiner abkühlenden Wirkung führt dazu, dass du immer schlechter schläfst, keine Sensibilität entwickeln kannst und dich allgemein vor der Zukunft fürchtest.

Auch an dieser Stelle greift das Prinzip der Früherkennung. Du empfindest nicht von heute auf morgen starke Angstzustände. Diese starken negativen Emotionen entwickeln sich Schritt für Schritt. Je früher du die negativen Entwicklungen in dir erkennst, desto eher kannst du Gegenmaßnahmen einleiten. Am Anfang ist es zum Beispiel ein gestresster Tag, dann ein zweiter, dann eine ganze Woche und so weiter. Was immer mehr dazu führt, dass es dir zunehmend schwerfällt, zur Ruhe zu kommen. Dadurch können sich deine Nieren immer schlechter regenerieren. Der Schlüssel liegt wieder in einem Frühwarnsystem. Dieses Frühwarnsystem ist deine tägliche Praxis, in der du dich mit deinen Nieren verbindest und alle gesammelten Stressfaktoren auftauen lässt.

Da die Nieren sehr viel mit Heilung und Sexualität zu tun haben, lässt sich eine starke Verbindung zu dem Wurzel- und Sakral-Chakra herstellen. Das Wurzel-Chakra steht für die Sicherheit in unserem Leben und das Sakral-Chakra für den Genuss. Einfache Konzentrationsübungen in diese drei Bereiche (Wurzel-, Sakral-Chakra und Nieren) lassen dich zur Ruhe kommen. Auch können gezielte Atemübungen in diese Bereiche Wärme bringen, wodurch du dich gelassener fühlst.

Wenn du etwas in deinem Leben auf die Beine stellen möchtest, brauchst du fitte Nieren. Gesunde Nieren geben dir eine enorme Stärke, wodurch du in der Lage bist, mehr zu leisten. 70 bis 80 Prozent unseres Planeten und Körpers bestehen aus Wasser. Je älter du wirst, desto mehr verlierst du an deinem Wasserhaushalt. Wenn du folgerichtig weißt, was dein Wasser austrocknen lässt (zum Beispiel eine ungesunde Lebensweise), kannst du weise Entscheidungen treffen und deinen Wasserhaushalt bewusst schützen und sichern.

Wichtig ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass wir niemals genug an sauberem Wasser haben können. Je gereinigter und voller unsere Wasserdepots sind, desto mehr kannst du aus den vollen Tanks schöpfen. **Deshalb ist ein regelmäßiger und bewusster Kontakt mit der Stille unverzichtbar für deine emotionale Fitness.**

Konzentrierst du dich mit deinem inneren Lächeln bewusst auf deine Nieren, tauen diese immer mehr auf. Dabei ist es maßgeblich, dass du die kühle Wasser-Energie anschließend direkt in deine Leber leitest. Viele Menschen meiden das Wasser-Element aufgrund der Kälte, die sie dadurch spüren. Das ist nachvollziehbar. Leitest du allerdings die kühle Wasser-Energie in deine Leber, wird sich in dir nach nur kurzer Zeit ein angenehm kühles Gefühl einstellen. Selbst die negative Nieren-Energie liebt die Leber, wodurch du dir auch sehr gut vorstellen kann, wie du dein verdrecktes und verschmutztes Wasser hin zur Leber abgibst.

Genährt werden die Nieren von der Lungen-Energie. Wenn du dich also traurig fühlst, kannst du deinen Kummer während deiner Meditation direkt in die Nieren schicken und fühlen, was passiert. Ebenso kannst du nach Zeiten, in denen du viel gelesen, viel studiert oder viel Neues gelernt hast, deine gestärkte Metall-Energie in die Nieren schicken. Darauf reagieren diese sofort positiv, was sich herrlich anfühlt. Dein Vertrauen und deine Freude mit den fünf Elementen stärken sich durch diese eigenen Erfahrungen.

Abschließend möchte ich meine eigenen Wasser-Erfahrungen mit dir teilen, indem ich dir den großen Wert von gesunden und fitten Nieren nahelegen möchte. Da ich viel mit elektronischen Geräten zu tun habe – und ich förmlich merke, wie diese mich erhitzen –, tut es so gut, das anschließende inneren Lächeln direkt in meine Nieren zu leiten. Ich liebe auch die Leichtigkeit und die sexuelle Erregung, die sich einstellen, wenn ich mit meinen Nieren positiv in Kontakt bin.

Als ich 19 Jahre alt war, hatte ich starke Rückenprobleme. Leiden, die sich über Jahre hinweg gezogen haben und die ich rückblickend hätte vermeiden können, wenn ich mehr auf meine Nieren Acht gegeben hätte. Da wir im Westen leben – eine Gesellschaft, die großen Wert auf Leistung legt und ein großes Angebot an Unterhaltungsspielereien bietet –, werden bewusste Zeiten der Stille oftmals nicht fokussiert. Deshalb musste ich mir selbst den Genuss der Stille beibringen und möchte ihn jetzt nicht mehr missen. Ich meditiere nicht selten 2-3 Stunden am Tag.

Meine negativen Erfahrungen haben mir geholfen, ein tiefes Verständnis der Wirkungsmechanismen zu bekommen, die um mich herum und vor allem in mir ablaufen. Folgerichtig war jede schmerzliche oder abwesende Erfahrung mit dem Wasser-Element nützlich und vor allem sinnvoll.

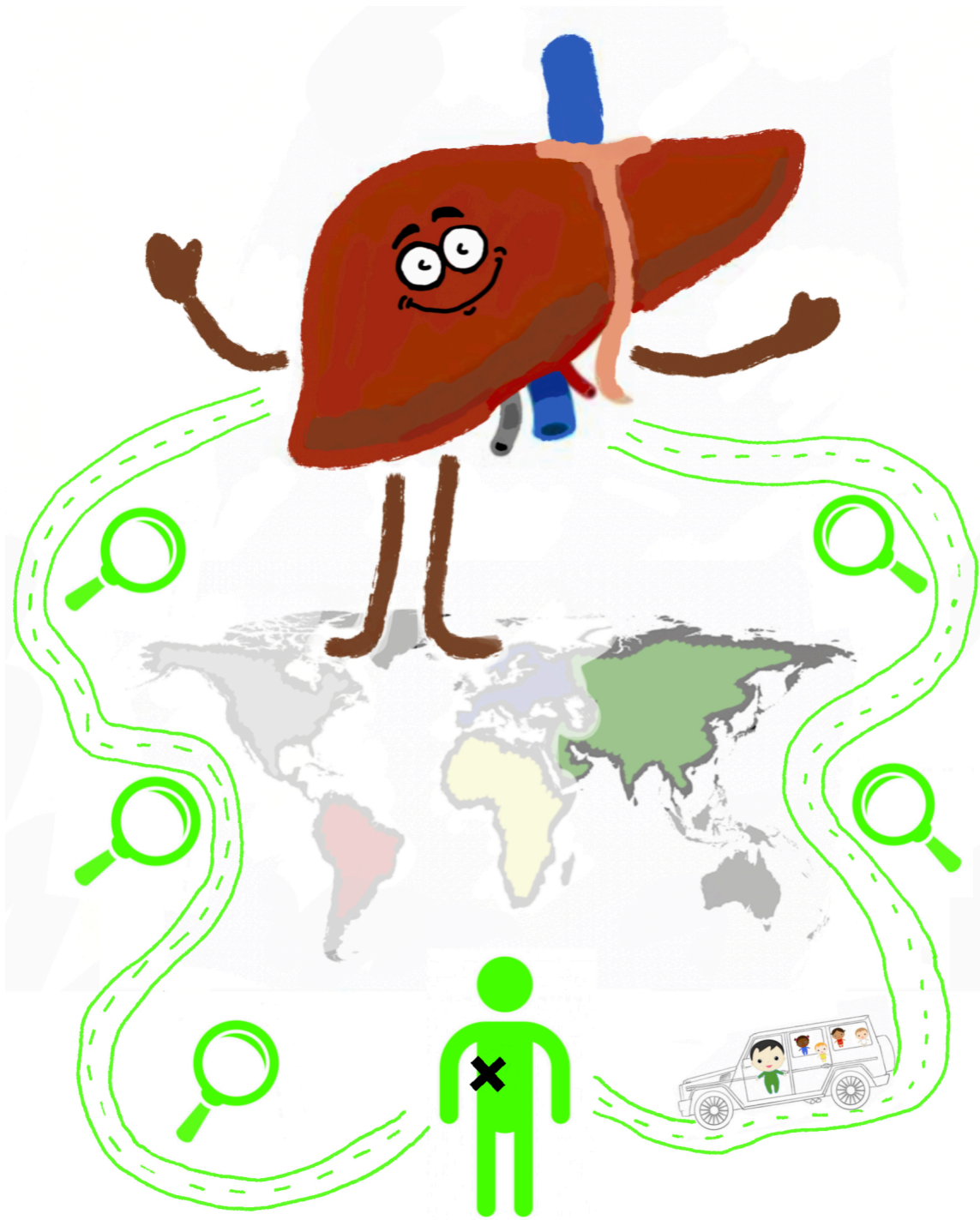
Da wir stets auf der Sinnsuche sind, bin ich davon überzeugt, dass wir in Zukunft von alleine immer mehr darauf achten werden, mit dem Wasser-Element in und um uns sorgfältiger umzugehen.

	Nieren
Hauptorgan	Nieren
Nebenorgan	Blase, Sexualorgane
Körperteile	Rücken, Rückseite der Beine und des Halses
Gewebe, Flüssigkeiten	Knochen

Sinnesorgan	Ohren
Sinn	hören
Geschmack	salzig
Jahreszeit	Winter
Tageszeit	Nacht
Stunde	17–19 Uhr (15–17 Uhr)
Klima	Kälte
Farbe	blau/schwarz
Gefühlsäußerungen	stöhnen
Finger	kleiner Finger
Heilender Laut (nach Mantak Chia)	„tschuuu“
Zugeordnetes Chakra	Wurzel- & Sakral-Chakra
Planet	Merkur (141,27 Hz)
Solfeggio-Frequenz	Wurzel-Chakra (396 Hz) Sakral-Chakra (417 Hz)
Energetische Haupteirkungen	nach unten strömend
Weitere energetische Wirkungen	keine Form, ist durchsichtig, kann sich ständig verändern
Weitere Hinweise	würde ohne Feuer erstarren
Sprichwörter	- „<i>Hab keine Angst, der will nur spielen.</i>“ Aussage eines Hundebesitzers, wenn er deine Schockstarre sieht. - „<i>Sich vor Angst in die Hose machen.</i>“ Wenn ein Kind keine Kontrolle über sein Wasser-Element hat. - „Wir dürfen uns keine Angst einjagen lassen!“ Trainer zu seinen Spielern, wenn der Gegner stark ist.
Hauptthema	Weisheit/Heilung
Himmelsrichtung	Norden
Yang-Wasser	Ozean, Flüsse, zusammenfließende Wasser im Regen
Yin-Wasser	verdunstetes Wasser, Dampf, Feuchtigkeit im Nebel und in den Wolken, Flüssigkeit in den Pflanzen
Nährt ...	... das Holz
Wird genährt ...	... vom Metall
Kontrolliert ...	... das Feuer

Wird kontrolliert ...	... von der Erde
Freut sich auf folgende Emotionen	klare Gedanken, ruhige Gedanken, beruhigte Emotionen, Verantwortungsbewusstsein <i>(Trauer, gedankliche und emotionale Unklarheiten, Niedergeschlagenheit, Krankheiten – in der eigenen Meditation)</i>
Stärkt folgende Emotionen	Menschenfreundlichkeit, Freundlichkeit, Sanftheit, Großzügigkeit (Wut, Ärger, Anspannung, Ideenlosigkeit – nach der eigenen Meditation)
Wird durch folgende Emotionen unterdrückt	Sorgen, endlose und ziellose Grübeleien, Intoleranz, Verschlossenheit, Engstirnigkeit – vor der eigenen ausbleibenden Meditation

Leber (Orientierungshilfe)



Monate vergingen bis die fünf Geschwister nach einem friedlichen und ausgewogenen Frühstückes ihre Reise zur emotionalen Fitness fortsetzten. Sie fuhren auf einer Ruckelpiste. Der unebene Trampelpfad schüttelte sie ganz schön durch. Im Auto kam es dabei zu folgendem Gespräch:

„Seht ihr, Leute, ich habe mal wieder recht gehabt. Eine total unangenehme Straße, auf der wir unterwegs sind. Wenn man das überhaupt Straße nennen kann. Hier herrscht ja mehr Chaos als Ordnung. Sehr, sehr traurig, so eine schlechte Infrastruktur“, meckerte Metallo.

„Also, ich weiß gar nicht, was du hast. Ein bisschen Bewegung am Morgen tut doch gut. Außerdem finde ich es auf diesem Feldweg viel aufregender und spannender. Die ganzen Verästelungen, die

sich uns auf dem Trampelpfad bieten, stellen uns immer wieder vor Herausforderungen, an denen wir wachsen können. Ist doch alles herrlich“, schwärmte Holzli.

„Ganz genau, wer die Beste sein will, darf sich nicht vor Herausforderungen verstecken. Und wir können glücklich sein, dass wir hier am helllichten Tag langfahren und nicht in der Nacht“, warf Feura ein.

„Vor allem ist es gut, dass wir uns über unser Ziel einig geworden sind. Denn sonst würde ich langsam anfangen, mir Sorgen zu machen, ob der Weg der richtige ist“, sagte Erdly mit leichtem Stirnrunzeln.

„So, da ich die ganze letzte Nacht mal wieder gefahren bin, mach ich jetzt eine Pause und erhole mich. Weckt mich, wenn was sein sollte“, beendete Derawas das Gespräch und tauschte mit Erdly die Plätze.

Staunend sahen die anderen ihr dabei zu, wie sie seelenruhig auf der Rückbank Platz nahm und direkt eingeschlafen war. Immerhin kannten sie Derawas' hervorragende Entspannungsfähigkeit. So fuhren die fünf Geschwister weiter in Richtung emotionale Fitness.

Leber gleich Entfaltung. Die Leber gehört neben unserer Niere zu den Entgiftungsorganen. Sie verwertet, baut auf und ab und speichert viele Stoffe, die ihr über die Blutbahnen zukommen. Eine perfekt funktionierende Chemiefabrik des Körpers, die auf der rechten Seite in Höhe der unteren Rippenbögen sitzt.

Neben der anatomischen Funktion hat die Leber eine feinstoffliche Funktion. Auch sie wird von bestimmten Emotionen beeinflusst. Sie strahlt in einem gesunden oder ungesunden Zustand die ihr entsprechenden Tugenden nach außen.

Positive Leberemotionen	Positive Lebertugenden/-eigenschaften
<i>Freundlich, großzügig, einfallsreich, verbindlich, tolerant, nachsichtig, entschlossen, zielstrebig, aufopfernd</i>	<i>Menschlichkeit, Menschenliebe, Wohltätigkeit, Barmherzigkeit, Motivation und Kreativität, visionäres Denken, impulssetzend, kreatives & sinnvolles Chaos</i>
Negative Leberemotionen	Negative Lebertugenden/-eigenschaften
<i>Geizig, neidisch, unfreundlich, wütend, zornig, rasend, hohl, schwankend</i>	<i>asozial, menschenfeindlich, antriebslos, einfallslos, unbeständiges Wachsen, ziellos, sinnloses Chaos</i>

Bei einer gut funktionierenden Leber bist du voll mit Ideen, die es kaum erwarten können, zur Entfaltung gebracht zu werden. Du fühlst dich lebendig und machst dir keine Sorgen über deine Großzügigkeit. Du gibst und gibst und gibst und hast dabei große Freude, ohne von deinen Mitmenschen etwas zurück zu erwarten. Dadurch hast du viele Freunde, die dich zu weiteren Ideen anregen. Große Visionen können dadurch gemeinsam in der Gruppe entstehen, die größer werden können als die Summe ihrer Teilchen. In diesen kreativen Zeiten kann es chaotisch für dich zugehen. Da du allerdings ein genaues Ziel vor Augen hast, bist du dir der Wandlungsphasen bewusst und weißt, dass es in deinem Leben nicht für immer so zerstreut zugehen wird.

Bei einer schlecht funktionierenden Leber bist du vollkommen ideenlos und meidest alle anstrengenden Taten. Durch deine Faulheit spürst du intuitiv das Ende des Tunnels, wodurch du immer geiziger mit deinen Ressourcen umgehst. Du nimmst und nimmst und nimmst, ohne dabei

eine Gegenleistung zu erbringen. „Hauptsache: umsonst“ lautet dein Motto. Dadurch verlierst du immer mehr Freunde und verschließt dich der Welt. Anstatt große Visionen mit anderen Menschen umzusetzen, verfällst du in eine Art Selbstschutz. Dadurch entsteht in dir ein zunehmendes Bewusstsein des Mangels, da du davon ausgehst, dass das Universum begrenzt ist. Selten verfolgst du bewusst ein Ziel und verfängst dich dadurch immer wieder in deinen chaotischen, hohlen Gedanken.

Nirgendwo anders kannst du das Prinzip der Früherkennung besser umsetzen als in der von Haus aus tatkräftigen Leber. Durch eine tägliche Reflexion deines Selbst kommst du relativ schnell hinter deine ideenlosen und geizigen Gedankengänge und erkennst somit frühzeitig negative Muster. Dein Aggressionsmuster musst du nicht mehr stillschweigend akzeptieren und kannst es beispielsweise über das innere Lächeln oder andere Methoden auflösen. Doch die Erfolge stellen sich nur ein, wenn du dir täglich Zeit für die sogenannte Innenschau nimmst. **Regelmäßige Meditationen sind sinnvoll, da sie negativen Entwicklungen frühzeitig entgegenwirken.**

Die Leber ist stark mit dem Solarplexus-Chakra verbunden. Schon bezüglich der anatomischen Nähe besteht eine große Verbindung zwischen den beiden. So wie die Sonne uns unermüdlich Energie liefert, bewirkt dies auch ein gesundes Solarplexus-Chakra. Dabei geht es im Solarplexus-Chakra hauptsächlich um die Selbstverwirklichung. Durch die Kraft, die wir hierbei spüren, hast du Freude daran, Dinge in die Tat umzusetzen. Dennoch kannst du dich auf eine gesunde Art und Weise von anderen abgrenzen. Diese Abgrenzung ist wichtig, um nicht zu freundlich oder zu großzügig zu werden. Denn selbst der Dalai Lama macht beim Gang zur Toilette die Tür hinter sich zu oder verkauft seine Bücher für einen gewissen Preis.

Bei der Praxis des inneren Lächelns ist es wichtig, dass du mit der kühlen Wasser-Energie ausgehend von deinen Nieren arbeitest. Denn die Leber ist das einzige Organ, das die kühle Wasser-Energie transformieren kann. Deshalb darfst du diese Energie gerne in Zeiten, in denen du dich unwohl und ängstlich fühlst, gezielt in deine Leber lenken. Ein angenehmes Gefühl der Kälte zeigt sich daraufhin in dir, das du vor allem in deinen Extremitäten fühlst. Sag Adieu zu deinen kühlen Füßen und Händen am Abend, wenn du bereit bist, deine Leber mit der Wasser-Energie zu nähren.

Damit habe ich auch schon den größten Unterstützer der Leber hervorgehoben, nämlich die Nieren. Wird deine Leber nicht ausreichend mit dem Wasser-Element genährt, läuft sie heiß und fängt schnell an rumzuckern. Wut und Gewaltausbrüche können die Folge sein. Die Leberhitze steigt in den Kopf, verursacht dort unangenehme Kopfschmerzen und führt dazu, dass ein stark unbewusster und unwissender Mensch seine Probleme immer wieder auf die gleiche Art und Weise löst: sie nach außen zu schicken. **Die Leber steht für Entfaltung**, sowohl im positiven als auch im negativen Sinne.

Entfaltet sich deine Leber im positiven Sinn, nährt sie dein Herz. Sie vergibt anderen und deren Fehlern und kann somit tiefe menschliche Verbindungen herstellen, die alles andere überragen. Die grüne Holz-Energie der Leber ist zudem nicht so stark verbrennend wie die rote Feuer-Energie des Herzens. Folglich wird es dich bereichern, wenn du die grüne Farbe auch im Herzen einsetzt. Zudem kannst du mit den heilenden Lauten von Mantak Chia die heiße Leber-Energie mit dem Leberlaut ausatmen und direkt in dein Herz einatmen. Probiere es gerne aus und sieh, was passiert.

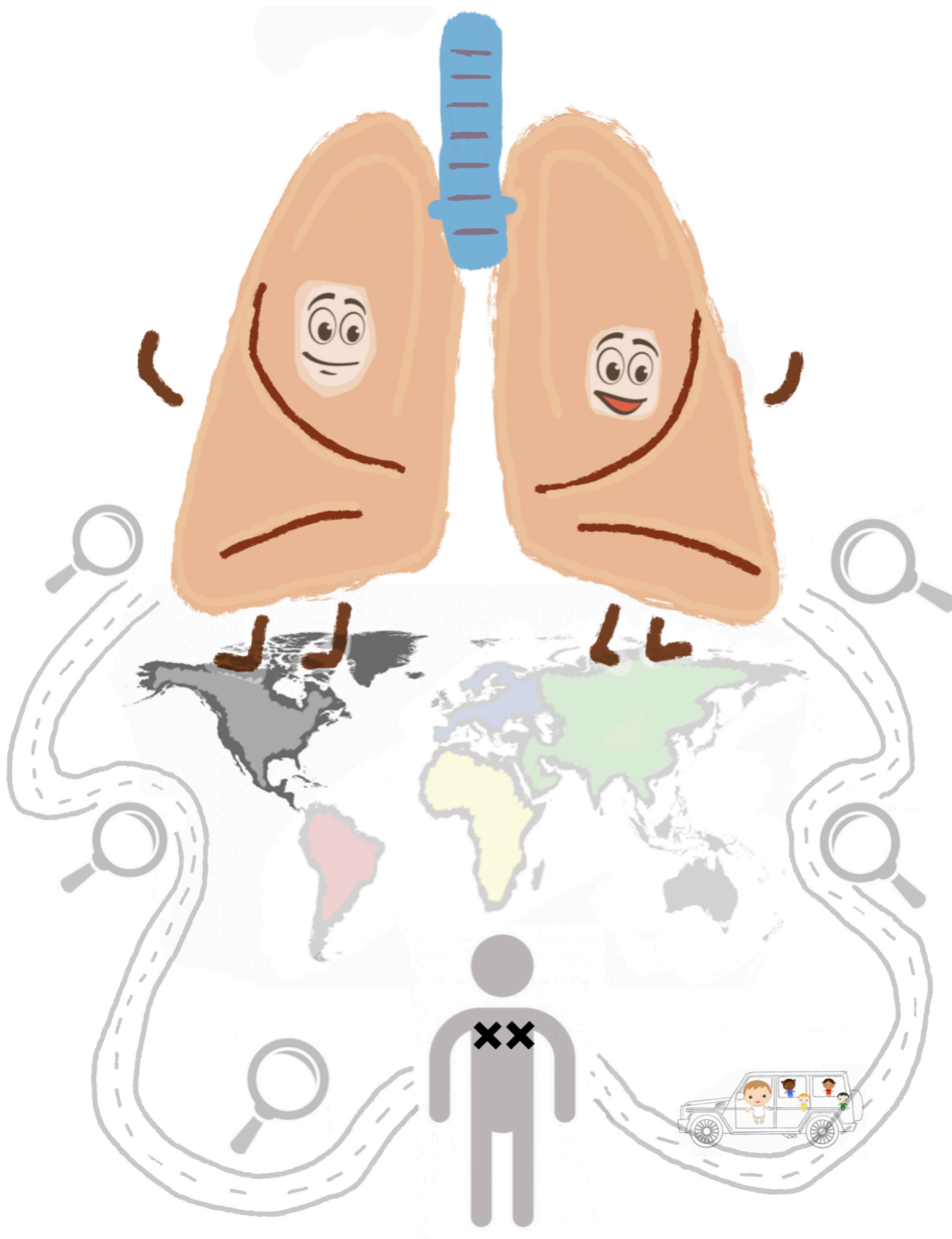
Abschließend möchte ich anmerken, dass eine gesunde Leber vor allem für erfolgsorientierte Menschen von Bedeutung ist. Ich habe gemerkt, wie ich meine Leber durch zu viel Zucker geschwächt habe. Viel zu oft habe ich damals die hochschießende Leberhitze in meinem Kopf ignoriert und den Preis dafür gezahlt. An Abenden mit Freunden habe ich mich auf eine unreine Art und Weise gefreut, wenn ich nichts zahlen musste. Wenn es um meine Zukunftsplanung ging, war ich froh, wenn überhaupt ein kreativer Gedanken zustande kam. Nun bin ich glücklich darüber, dass ich gegen diese unangenehmen Verhaltensweisen gezielt arbeiten kann, und bin dankbar für das reichhaltige Wissen von Menschen wie Mantak Chia, der in seinen Büchern nebenbei preisgibt, dass er eine starke Leber hat. Die Fülle an Büchern und Videos, die er mit uns teilt, spricht für sich.

Wenn ich durch Berlin laufe, mir den Zustand der Bäume anschau und mich Zeit meines Lebens gefragt habe, weshalb es hier so – freundlich gesagt – rau zugeht, bin ich davon überzeugt, dass die Zukunft unseres Planeten stark mit der Zukunft unserer Bäume zusammenhängt, vor allem in Großstädten.

	Leber
Hauptorgan	Leber
Nebenorgan	Gallenblase
Körperteile	Außenseite des Körpers
Gewebe, Flüssigkeiten	Sehnen, Bänder
Sinnesorgan	Augen
Sinn	sehen
Geschmack	sauer
Jahreszeit	Frühling
Tageszeit	Morgen
Stunde	1–3 Uhr (23–1 Uhr)
Klima	Kälte
Farbe	grün
Gefühlsäußerungen	rufen
Finger	Ringfinger
Heilender Laut (nach Mantak Chia)	„schhhh“
Zugeordnetes Chakra	Solarplexus
Planet nach Mantak Chia	Jupiter (183,58 Hz)
Solfeggio-Frequenz	Solarplexus (528 Hz)
Energetische Hauptwirkungen	zerstreuend
Weitere energetische Wirkungen	beständiges Wachstum, Repräsentant der belebten Natur, neigt zur Unordnung, opfert einen Teil seiner Substanz
Weitere Hinweise	das einzige Element, in dem Wasser aufsteigen kann
Sprichwörter	- „Bäume wachsen nicht in den Himmel.“ - „Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.“ - „Wie die Faust aufs Auge.“ - „Geben ist schöner als nehmen.“
Hauptthema	Entfaltung
Himmelsrichtung	Osten

Yang-Holz	Stamm und Wurzel, hohe und starke Bäume, die lange überleben
Yin-Holz	feine Zweige, Blätter, die sich im Wind bewegen und mitgehen, flexible Äste und Sträucher
Nährt ...	... das Feuer
Wird genährt ...	... vom Wasser
Kontrolliert ...	... die Erde
Wird kontrolliert ...	... vom Metall
Freut sich auf folgende Emotionen	Entspannung, Gelassenheit, Ruhe, Weisheit, Kälte <i>(Ängste, Kälte, Unbehagen, Stress, Phobien – in der eigenen Meditation)</i>
Stärkt folgende Emotionen	Freude, Liebe, Glück, Erfolgsbewusstsein <i>(Hass, Ungeduld, Hektik, Ungenauigkeit, Schludereien – nach der eigenen Meditation)</i>
Wird durch folgende Emotionen zerstört	<i>Grausamkeiten aller Art, Gewalt, Hass, Menschenfeindlichkeit – vor der eigenen Meditation</i>

Lungen



Ein Hauch von Freiheit lag in der Luft, als die fünf Geschwister über die leeren Straßen fuhren. Sie waren nun fast vier Jahre auf der gemeinsamen Reise zur emotionalen Fitness. Im Inneren des Autos ereignete folgendes Gespräch:

„Wenn die Straßen so schön leer sind, macht es mir richtig Spaß zu fahren“, sagte Metallo gut gelaunt.

„Gott sei Dank sind wir vom unbequemen Feldweg runter. Der war doch ein wenig zu stressig für meine Erholungsphase“, stimmte Derawas ihm zu.

„Ich finde es ein bisschen langweilig, so allein auf der Straße zu sein. Niemand, an dem man sich messen kann oder mit dem man vielleicht ein kleines Wettrennen machen könnte“, sagte Feura mit funkelnden, herausfordernden Augen.

„Sag mal, bei dir ist wohl Sand im Getriebe. Lass uns lieber darauf achten, dass wir niemanden gefährden“, erwiderte **Erdly** ernst.

„Leute, lasst uns nicht immer alles auf die Goldwaage legen. Jeder macht doch mal einen Fehltritt oder sagt etwas, das dem anderen missfällt. Schaut euch die Natur an, da beschwert sich auch niemand über das chaotische Treiben. Also, wer will als Nächstes ans Steuer?“, versuchte **Holzli** zu schlichten.

Die fünf Geschwister einigten sich auf die nächste Person. Während der Fahrt lehnten sich voller Entspannung zurück, wohlwissend, auf welchen Fahrstill sie sich einstellen konnten. Dann brausten sie ordentlich und exakt in Richtung ihres auserkorenen Ziels.

Lungen gleich Sammlung. Unsere Lungen tragen bis zu 70 Prozent unserer Giftstoffe aus dem Körper. Neben der Aufnahme von Sauerstoff und der Abgabe von Kohlenstoffdioxid (CO₂) tragen sie einen großen Teil unserer Gesundheit bei. Sie sitzen hinter unserem Brustkorb und füllen dort den ganzen oberen Bereich des Körpers aus. Dabei ist die gesamte Gewebestruktur der Lungen äußerst fein und sensibel im Vergleich zu den anderen Organen. Auch die Haut steht in enger Verbindung mit den Lungen und weist ebenso zarte Eigenschaften auf.

Positive Lungenemotionen	Positive Lungentugenden/-eigenschaften
<i>Pflichtgefühl, Mut, sorgfältig, ordentlich</i>	<i>Rechtschaffenheit, Loyalität, Einzelgänger, Geradlinigkeit, Ritterlichkeit, wissbegierig, klarer Verstand, Freiheit, Prinzipientreue</i>
Negative Lungenemotionen	Negative Lungentugenden/-eigenschaften
<i>Niedergeschlagen, traurig, Minderwertigkeitsgefühle, unehrlich, stur</i>	<i>gewissenlos, informationslos, verantwortungslos, krankhafte Phobien, überfüllter Verstand, Drogenabhängigkeit</i>

Neben der anatomischen Funktion besitzen auch die Lungen feinstoffliche Eigenschaften. Sie gehören zum Metall-Element und werden von bestimmten Emotionen beeinflusst. Die Tugenden und charakteristischen Verhaltensweisen der Lungen spiegeln die feine anatomische Struktur wider.

Bei gesunden und fitten Lungen zeigt sich, dass du deine alltäglichen Pflichten mutig und sorgfältig erfüllst. Es fällt dir leicht, das Gute vom Schlechten zu unterscheiden, denn dein Verstand ist messerscharf. Entscheidungen zu treffen fällt dir leicht. Du magst es, dich zu reflektieren und sammelst dadurch viele bewusst Erfahrungen. Deine Mitmenschen schätzen deine Loyalität, und du bist stets ein Ansprechpartner, wenn es um Fragen zur Moral und Ethik gehen. Dein Mut, deine Geradlinigkeit und Zielstrebigkeit machen dich zu einer harten Persönlichkeit, die nur sehr selten unehrlich ist. Denn die Wahrheit und das Leben nach bestimmten Prinzipien stehen für dich über allem.

Bei ungesunden und schwachen Lungen zeigt sich, dass du deine Tage schüchtern und zurückgezogen erlebst. Es fällt dir schwer, das Gute vom Schlechten zu unterscheiden, denn dein Verstand ist gefüllt mit zu sinnlosen Informationen. Dadurch zögerst du immer wieder bei deinen Entscheidungen im Leben und drückst dich davor, Verantwortung zu übernehmen. Deine Mitmenschen meiden deine Meinungen, da sie nicht wissen, wofür genau du stehst. Sie erkennen deine instabile Natur im Inneren und fragen dich nur selten um Rat. Diese geringe Wertschätzung lässt dich trauern. Du erwischst dich bei Lügen in deinem Leben, die du dir und anderen erzählst,

um dein Ego für kurze Zeit aufzupolieren. Anstatt auf der Suche nach ewigen Wahrheiten zu sein, lässt du dich immer wieder ablenken und lebst weder mit Prinzipien noch klar erkennbaren Werten.

Auch bei den Lungen ist das Prinzip der Früherkennung hilfreich. Angefangen vom Drücken einzelner Entscheidungen über den Tag hinaus über ein ständiges verantwortungsloses Verhalten bis hin zur Entwicklung eines unmündigen Pflegefalls kann dich dein verantwortungsloses Verhalten Stück für Stück in die Isolation führen. **Je früher du eine negative Entwicklung in deinem Leben erkennst, desto eher kannst du Gegenmaßnahmen einleiten.** In diesem Fall wären es bewusst mutige und verantwortungsvolle Handlungen, die nicht zurückschrecken, wenn es hart auf hart kommt.

Die Lungen stehen für mich in enger Verbindung mit dem Hals-Chakra (Vishuddha). Das Hals-Chakra kümmert sich mit Hilfe unserer Schilddrüse um unsere Entgiftung. Lügen sind im spirituellen Bereich Gift. Egal ob sie von anderen oder von uns selbst ausgesprochen werden: Jedes Mal wirkt sich eine Lüge entsprechend negativ auf unser feinstoffliches System aus. Folglich geht es im Hals-Chakra um die Wahrheitsfindung. Doch was gehört eigentlich alles zur Wahrheit – und was nicht? Fragen, die ein höher entwickeltes Bewusstsein voraussetzen. Aus diesem Grund ist es eminent, dass alle unteren Chakren ausreichend versorgt sind (Aufmerksamkeit und Liebe), damit du dir genügend Zeit und Ruhe für die Suche nach der Wahrheit nehmen kannst.

Bei der Praxis des inneren Lächeln ist es wunderschön, die Leere und Weite deiner Lungen zu spüren. Die Lunge steht auch für die Freiheit, da die Wahrheit frei macht. Ganz egal ob dir ein Maximum an Freiheit zur Verfügung steht oder ob du im Gefängnis sitzt: Während der Praxis kannst du fühlen, dass wahre Freiheit von innen ausgeht. Am Anfang einer jeden Trainingseinheit merkst du häufig, wie zusammengepfercht sich deinen Lungen anfühlen. Durch die schüchternen und verlegenen Verhaltensweisen schließen sich alle Gewebestrukturen in der Lunge, was dazu führt, dass du dich immer mehr nach der Freiheit sehnst. Durch ein gezieltes inneres Lächeln in deine Lungen sorgst du dafür, dass sich dein Lungengewebe wieder lockert und befreit. Selbstverständlich entsteht dabei ein wohliges Gefühl, das süchtig macht.

Genährt werden die Lungen von der Erde. Somit lässt sich auch bei den fünf Elementen ein solides Fundament als Grundlage für ein rechtschaffenes und mutiges Leben erkennen. Vertrauen wir auf unsere Stärken und lassen wir uns von unseren Schwächen nicht aus der Balance bringen, hat dies verständlicherweise Auswirkungen auf unseren Mut, Dinge im Zweifelsfall auch alleine anzugehen. Die Erde und das Metall lieben es, sich auf Dinge zu konzentrieren. Deshalb fällt es dir bei einer stabilen Erde und einem starken Metall-Element leicht, dich zum Meditieren hinzusetzen. Dennoch ist es wichtig, dass du deine Sinnlichkeit nicht ausschließt. **Lass deine regelmäßige Schau nach Innen nicht mechanisch, kalt und trocken werden.**

Deine Lungen werden durch Wasser genährt. Nach langen Zeiten in der Bibliothek tut es gut, das gesammelte Wissen loszulassen und sich ins Wasser fallenzulassen. Bleibt dieser zentrale Schritt aus, dann fällt es dir immer schwerer, die Dinge loszulassen. Krampfhaft hältst du an allem fest und wirst schleichend zu einem Messie. Die vollkommene Hingabe und Kapitulation sind in diesem Fall kein Zeichen von Schwäche, sondern gehören zum natürlichen Wandlungsprozess. Dadurch kannst du am nächsten Tag frisch und geordnet neue Studien beginnen. Eine bewusste Wahrnehmung deiner Elemente in dir, gepaart mit dem inneren Lächeln und den sechs heilenden Lauten, erwecken die Theorie für dich zum Leben.

Meine abschließenden persönlichen Erfahrungen mit dem Metall-Element sind stark geprägt von den Zeiten der Informationssucht. Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der es das Schönste war, immer mehr Informationen zu sammeln. Ich las etwa einhundert Bücher im Jahr und konnte nicht genug von der geistigen Klarheit bekommen. Irgendwann habe ich erkannt, dass nach dem Aufnehmen auch die Abgabe kommen muss, sonst wird es gefährlich. Das Loslassen von den lieb gewordenen Zeiten der Einsamkeit war und ist nicht immer einfach für mich gewesen. Die angenehme Ordnung, die beim Selbststudium entsteht, führt zur großen Versuchung, sich von allem sozialen Aktivitäten zu trennen. Anschließende Zeiten im sozialen Durcheinander wirkten dann für

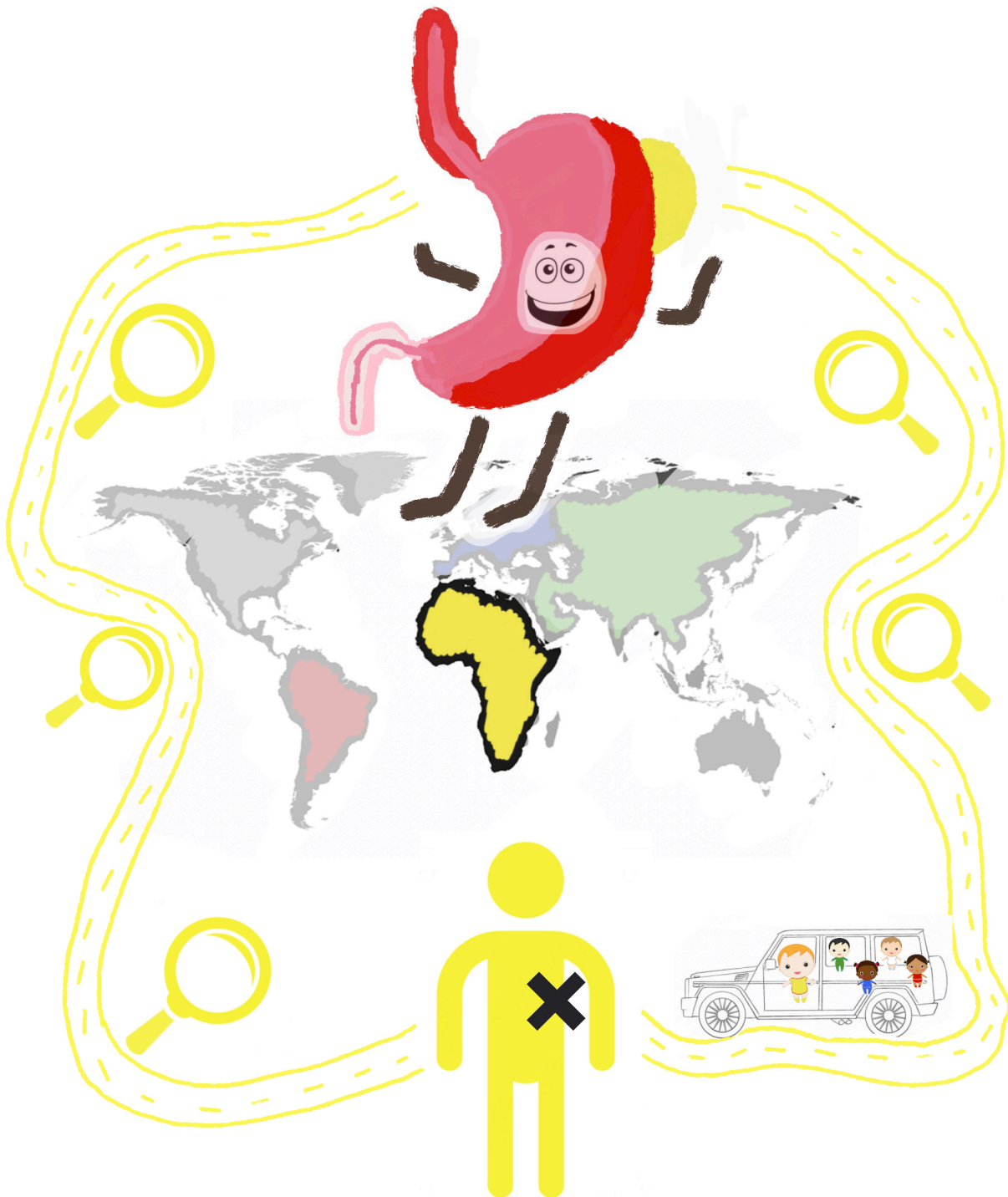
mich nur noch schrecklich. Das zu viele Metall hatte mich unsozial und kaltblütig werden lassen. Geholfen hat mir ein stärkerer Fokus auf das Sakral-Chakra und mein Tan Tien (Punkt hinter und unter dem Bauchnabel). Durch das Hineinlächeln in diese Punkte konnte ich einen starken Kontakt zu meinen Gefühlen herstellen und erlangte meine innere Stabilität zurück.

Da ich bei vielen Mitmenschen ebenfalls eine starke Abhängigkeit nach einer täglichen Informationsdosis beobachten kann, bin ich davon überzeugt, dass es entscheidend ist, wie oft und intensiv wir uns repetitiv fragen, ob die aufgenommenen Informationen de facto wahr sind. Begegnen wir uns selbst und andere mit einer Herzenswärme, wird es gut ausgehen. Sollte dein Herz allerdings ausgebrannt sein, kann es zu harten Zeiten für dich kommen. Schauen wir uns nun die Diven unter den Organen näher an: die Lungen.

	Lungen
Hauptorgan	Lungen
Nebenorgan	Dickdarm
Körperteile	Innenseite der Arme, Hals, Kehlkopf
Gewebe, Flüssigkeiten	Haut
Sinnesorgan	Nase
Sinn	riechen
Geschmack	scharf
Jahreszeit	Herbst
Tageszeit	Abend
Stunde	3–5 Uhr (5–7 Uhr)
Klima	Trockenheit
Farbe	weiß
Gefühlsäußerungen	rufen
Finger	Zeigefinger
Heilender Laut (nach Mantak Chia)	„zzzzzzzz“
Zugeordnetes Chakra	Hals-Chakra
Planet nach Mantak Chia	Venus (221,23 Hz)
Solfeggio-Frequenz	Solarplexus (741 Hz)
Energetische Hauptwirkungen	zusammenziehend
Weitere energetische Wirkungen	etwas, das gerne versteckt wird (unter der Erde versteckt), seine Entschlossenheit ist einerseits hilfreich, kann aber auch zur Bedrohung werden, wenn es zu stark wird (asozial)

Weitere Hinweise	hat eine tiefe Zuneigung zur Wandlungsphase Feuer, nur durch die Schmelzung von Feuer kann das Metall nutzbar gemacht werden (Systembildung und Kooperation)
Sprichwörter	- „Man soll das Eisen schmieden, solange es heiß ist.“ - „Faulheit denkt scharf.“ - „Ein jeder ist sein Glückes Schmied.“ - „Dummheit muss weh tun.“ - „Unwissenheit schützt vor Strafe nicht.“ - „Ordnung ist das halbe Leben.“ - „Feigheit ist manchmal ein Zeichen von Klugheit.“
Hauptthema	Sammlung
Himmelsrichtung	Westen
Yang-Holz	Das Erz im Erdboden, das erst durch Mühe und Arbeit aus der Erde freigelegt und geborgen werden muss
Yin-Holz	Das feine bereits bearbeitete Metall, das als Instrument oder Schmuck dem Menschen dient
Nährt ...	... das Wasser
Wird genährt ...	... von der Erde
Kontrolliert ...	... das Holz
Wird kontrolliert ...	... vom Feuer
Freut sich auf folgende Emotionen	Vertrauen, Offenheit, Zuversicht, Ausgeglichenheit <i>(Mistrauen, Sorgen, Grübeleien, emotionale Schwankungen – in der eigenen Meditation)</i>
Stärkt folgende Emotionen	Ruhe, Stille, Einsamkeit, Weisheit, Klarheit, <i>(Angst, Stress, Unbehagen, Panik – nach der eigenen Meditation)</i>
Wird die Luft abgeschnürt durch folgende Emotionen	<i>Ungeduld, Unklarheiten, fehlende Gewohnheiten, Hass und alle Ängste – vor der eigenen Meditation</i>

Milz (Orientierungshilfe)



Ein weitere halbes Jahr verging auf ihrer Reise. Ohne es wirklich bewusst wahrzunehmen veränderten sich die fünf Gewchwister von Tag zu Tag. Zu jenem Zeitpunkt fuhren die fünf Geschwister voller Gemütlichkeit und Harmonie durch die Straßen einer gigantischen Innenstadt. Dabei betrachteten sie die enormen Bauwerke und Monumente. Im Inneren des Autos ereignete sich folgendes Gespräch:

„Seht ihr, wie ausgeglichen man wird, wenn man auf den richtigen Rhythmus achtet? Und endlich *gibt* es wieder Ampeln, die die Geschwindigkeit drosseln“, merkte **Erdly** zufrieden an.

„Ja, ja, dein Fahrstil und deine Liebe zur Gemütlichkeit sind echt ‘ne Sache für sich. Du fährst wie eine alte Oma, die ein bisschen zu viel auf den Rippen hat. Aber ich respektiere dich, und falls dir

meine Bemerkung ein bisschen zu heiß war, bitte ich um Verzeihung“, kommentierte Feura lächelnd.

„Dein Glück, liebe Feura, dass noch mal ein Aber kam, sonst hätte ich Gerechtigkeit walten lassen und dich zur Rechenschaft gezogen. Aber gut, wir wollten ja nachsichtiger miteinander umgehen. Richtig?“, schloss sich Metallo der Diskussion an.

„Ganz genau, darauf haben wir uns geeinigt. Und können wir uns auch darauf einigen, dass bald jemand anderes wieder ans Steuer kommt? Mich engt diese Fahrweise und die vielen Bauwerke um uns herum doch ganz schön ein“, bat Derawas die anderen.

„Na dann wird es Zeit, dass ich mal wieder die Kontrolle übernehme und euch zeige, wo es langgeht“, meldete sich Holzli abschließend Wort.

Die nächste Person war also wieder bereit, das Steuer zu übernehmen, und so fuhren sie weiter in Richtung emotionale Fitness, bis es plötzlich zu einem unvorhersehbaren Problem kam.

Magen gleich Balance. Der Magen hat die Funktion, die Nahrung zu empfangen und gleichmäßig in kleinen Mengen an den Darm weiterzugeben. Die Milz und die Bauchspeicheldrüse gehören zum Team Erde. Sie kümmern sich zum einen um die Immunabwehr (Milz) und den richtigen Zuckerspiegel im Blut (Bauchspeicheldrüse). Die drei lebenswichtigen Organe sitzen am linken Rippenbogen.

Neben der anatomischen Funktion haben die drei Organe auch eine feinstoffliche Funktion. Sie werden von Emotionen beeinflusst und spielen eine bedeutende Rolle bei bestimmten Tugenden und Verhaltensweisen.

Positive Milz-/Magenemotionen	Positive Milz-/Magentugenden/-eigenschaften
Ausgeglichen, vertrauensvoll, zuversichtlich	<i>Vertrauen, Aufrichtigkeit, glaubwürdig, Langsamkeit, realitätsnah, praxisorientiert, down-to-earth Mentalität, Langlebigkeit, Zentrum, Balance, konzentriert</i>
Negative Milz-/Magenemotionen	<i>Negative Milz-/Magentugenden/-eigenschaften</i>
<i>Sorgen, Grübeleien, schwankend, misstrauisch, träge und antriebslos</i>	<i>unausgeglichen, unglaublich, abgehoben, praxisfern, starr und stur, zerstreut</i>

Bei einer gut funktionierenden Milz zeigt sich eine enorme Standfestigkeit im Leben.

Du wirkst ausgeglichen, wodurch dich wenig aus der Bahn wirft. Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit stehen hoch im Kurs. Du kannst dich gut konzentrieren und brauchst kaum Unterstützung von außen. Da eine gesunde Erde ihre Finger überall im Spiel hat, kannst du die Balance ideal zwischen zwei Parteien wiederherstellen. Deine Fähigkeiten sind vielfältig. Du lässt alles zu und verurteilst nichts. Wie die Erde, bietest du allen Menschen ein Zuhause. Somit wirst du diplomatischer und fängst an, die Dinge um und in dir bewusst zu managen. Daraus folgt eine allgemein größere Balance in deinem Leben, wodurch du und andere deine tief verborgenen Fähigkeiten zu schätzen wissen.

Bei einer schlecht funktionierenden Milz fehlt ein festes Fundament im Leben. Oftmals wirkst du unausgeglichen und machst dir zu viele Sorgen über die Dinge in deinem Leben. Dein Rhythmusgefühl ist aus dem Takt gekommen, weshalb du selten pünktlich und zuverlässig arbeitest. Deine Konzentrationsfähigkeit lässt zu wünschen übrig, und viel zu oft lässt du dich von sinnlosem

Zeug ablenken. Anstatt ein Gefühl für die Probleme anderer zu bekommen und sich um deren Probleme zu kümmern, dreht sich bei dir im Leben alles vorwiegend um deine persönlichen Baustellen. Deine fehlenden sozialen Fähigkeiten verursachen ein starres und sturres Verhalten im menschlichen Miteinander. Anstatt das Andersartige zuzulassen, grenzt du dich ab und suchst nicht bewusst nach gemeinsamen Anknüpfungspunkten. Dadurch gerät dein Leben verstärkt aus der Balance, wodurch sich deine Fähigkeiten immer mehr verringern, oberflächlich bleiben und schnell vergehen.

Wenn sich die Erde nicht drehen würde, wäre das Leben auf unserem Planeten schnell vorbei. Deshalb trifft das Prinzip der hilfreichen Früherkennung auch hier zu. Je früher du erkennst, dass mit deiner Erde etwas nicht in Ordnung ist, desto eher kannst du bewusste Gegenmaßnahmen einleiten. Wenn du beispielsweise pessimistische und misstrauische Gedanken früh entdeckst und an die Oberfläche holst, kannst du diese leicht durch positives und sinnvolles Denken umwandeln. **Der Ursprung vieler Probleme hängt oftmals mit einer unausgeglichene Erde zusammen, denn die Milz ist die Quelle unserer Lebensenergie.**

Die Milz steht aus meiner Sicht mit mehreren Chakren in enger Verbindung – natürlich auch mit dem Solarplexus-Chakra, das unsere Sonne des Körpers darstellt. Da die Sonne das Zentrum unseres Sonnensystems und nah an der Milz platziert ist, gehören die beiden Energiezentren zusammen. Darüber hinaus sind das Sakral-Chakra, bei dem es um ausgeglichene Emotionen geht, und das Stirn-Chakra (Ajna) eng mit der Milz verbunden. **Im Stirn-Chakra lernen wir, uns zu konzentrieren.** Wir erlangen immer tiefere Einsichten in die Wirkungsmechanismen der Natur, die unterhalb der Oberfläche vergraben liegen und für die normalen Augen unsichtbar sind. Auch wenn wir uns zu viel auf einen Punkt, zum Beispiel bei der Arbeit, konzentrieren, schwächen wir unsere Milz und bringen unser Energiesystem aus dem Gleichgewicht. Anschließende Zeiten des Genusses sind hierbei hilfreich, wodurch wir uns mit unserem Sakral-Chakra wieder verbinden und unser Fundament aufrechterhalten.

Bei der Praxis des inneren Lächelns kannst du dich wunderbar auf deine Milz konzentrieren und dort ein warmes Gefühl erzeugen. Sie liebt es warm, kuschelig und steht gerne im Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit. Jede Form von Herzenswärme, ob positiv oder negativ, kommt deiner Milz zugute und führt zu einem fruchtbaren Boden. Ein gutes soziales Umfeld und die dadurch entstehenden schönen Erfahrungen sind gut für deine Milz. Kalte Speisen hingegen bekommen ihr überhaupt nicht gut – ebenso lange Zeiten, in denen du dich weder um deinen Körper, deine Emotionen noch um deine Gedanken kümmerst. Sie liebt es, fleißig zu sein und mag eine beständige und kontinuierliche Weiterentwicklung. Danke der Milz mit einem täglichen inneren Lächeln, und sie wird in dir ein erhabenes Gefühl entstehen lassen, das dich mehr nach oben als nach unten ziehen wird.

Die Milz wird vom Feuer genährt. Viele Menschen fühlen sich seit Anbeginn der Zeit hungrig und rastlos. Sie suchen und suchen und suchen, ohne dabei ein längeres Gefühl der Zufriedenheit zu finden. Jene Momente, in denen du dich glücklich, geliebt und zufrieden fühlst, entstehen durch äußere Bemühungen. Krampfhaft möchtest du diese schönen Augenblicke immer wieder empfinden, was allerdings nicht planbar ist. Denn die äußere Welt ist schwankend und wandelbar. So kommt es, dass du es manchmal schaffst, dein Herzfeuer zu entfachen – und manchmal nicht. Dies führt zu einer unregelmäßigen Näherung deiner Milz. Durch eine gezielte, bewusste und professionelle Praxis kannst du täglich die schönen Momente in deinem Leben als Nahrungsmittel für deine Milz verwenden und somit endlich deinen Hunger und deine Rastlosigkeit in Balance bringen.

Die Milz nährt die Lunge. Die Lunge und die Milz ergänzen sich dabei hervorragend. Beide mögen die Ehrlichkeit und das Vertrauenswürdige, das oftmals nicht gleich an der Oberfläche zu finden ist. Die Erde schmeißt sich dabei öfter in den Dreck, was das Metall so nicht machen würde. Ist dein Erd-Element durch den sozialen Kontakt mit anderen verdreckt, hilft dir im Anschluss eine

vernünftige Reflexion, um wieder in einen klaren Zustand zu kommen. Aus diesem Grund brauchst du dich nicht vor asozialen Menschen, sondern einzig und allein vor der in Praxis und fehlenden Weiterleitung deiner angestauten inneren Energien zu fürchten. Auch hierzu dienen wieder das innere Lächeln und die sechs heilenden Laute hervorragend, um deine Erde aufzulockern.

Abschließend gehört zu meinen persönlichen Erfahrungen mit dem Element Erde, dass ich oftmals gar nicht genau sagen kann, wann das Erd-Element in mir vorhanden ist. Vielmehr scheint es ständig als Grundlage präsent zu sein. Bei den anderen vier Elementen kann ich rückblickend sagen, wann ich die speziellen Eigenschaften der jeweiligen Elemente besonders gut wahrnehmen konnte.

Nichtsdestotrotz zeigten sich starke Anziehungskräfte beim Essen und starke Eigenschaften der Erde bei der Wohnungssuche. Ich habe es immer geliebt, süß zu essen. Anstatt der Currywurst hat mir als kleiner Junge mehr Pommes mit Ketchup zugesagt. Das süße Verlangen im Erd-Element war und ist eine der größten Herausforderungen meines bisherigen Lebens. Ebenso beschäftigte ich mich gerne mit Immobilien, obwohl ich bisher kein Fuß in diesem Bereich fassen konnte. Ich mochte es einfach, darüber nachzudenken, wie ich diese oder jene Wohnung einrichten würde. Unter große Menschenmengen ging ich nie gerne, da mir dort die ganzen Sorgen und Probleme auf die Nerven gingen. Das sich Im-eigenen-Dreck-Suhlen ist ebenso nichts für mich. Ich stehe eher für das selbständige Lösen von Problemen. Damit bin ich der Überzeugung, dass 90 Prozent der Menschen alle Mittel zur eigenen Problembewältigung zur Verfügung stehen – zu jedem Zeitpunkt.

Unsere Zukunft hängt stark davon ab, ob wir fähig sind, uns nach innen zu richten und dort unsere Probleme selbständig (jedoch nicht allein oder ohne Anleitung) zu lösen. Damit wären wir mit den Hauptorganen in Bezug auf unsere Emotionen durch.

	Milz
Hauptorgan	Milz
Nebenorgan	Magen/Bauchspeichdrüse
Körperteile	Innenseite der Beine, Vorderseite des Körpers, Leisten
Gewebe, Flüssigkeiten	Muskeln
Sinnesorgan	Mund/Zähne/Lippen
Sinn	schmecken
Geschmack	süß
Jahreszeit	Übergänge
Tageszeit	Nachmittag
Stunde	7–9 Uhr (9–11 Uhr)
Klima	Feuchtigkeit
Farbe	gelb, gold
Gefühlsäußerungen	singen
Finger	Daumen
Heilender Laut (nach Mantak Chia)	„huuu“
Zugeordnetes Chakra	Solarplexus-Chakra, Sakral- und Stirn-Chakra

Planet nach Mantak Chia	Erde (136,10 Hz) und Saturn (147,85 Hz)
Solfeggio-Frequenz	Solarplexus (528 Hz) Sakral-Chakra (417 Hz) Stirn-Chakra (852 Hz)
Energetische Hauptwirkungen	konzentrierend
Weitere energetische Wirkungen	Standfestigkeit, Bewegungsunwilligkeit, Beständigkeit, Trägheit, Faulheit
Weitere Hinweise	Weil die Erde de facto überall ist, ist sie auch mit der Mitte assoziiert. Der Anfang und das Ende der Dinge. verkörpert den Grundbesitz an sich und ist ein Ausdruck von Macht
Sprichwörter	- „Alle Sünden in eine münden.“ - „Beim Reden kommen die Leute zusammen.“ - „Borgen bringt Sorgen.“ - „Rache ist süß.“ - „Morgenstund‘ hat Gold im Mund.“ - „Man muss die Suppe auslöffeln, die man sich eingebrockt hat.“ - „Liebe geht durch den Magen.“
Hauptthema	Balance
Himmelsrichtung	Mittelpunkt
Yang-Erde	trockene Erde, die große Gesteinsformation, Landmassen oder Berge
Yin-Erde	Der Boden und die feuchte fruchtbare Erde, das Sediment und alles, was erodiert
Nährt ...	... das Metall
Wird genährt ...	... vom Feuer
Kontrolliert ...	... das Wasser
Wird kontrolliert ...	... vom Holz
Fühlt sich wohl bei folgenden Emotionen	Freude, Liebe, Mitgefühl, Nächstenliebe <i>(Hass, Arroganz, Hitze, Grausamkeit – in der eigenen Meditation)</i>
Stärkt folgende Emotionen	Mut, Rechtschaffenheit, Einsamkeit, Isolation <i>(Trauer, Niedergeschlagenheit, Gier, Verantwortungslosigkeit, Lügen – nach der eigenen Meditation)</i>
Wird begraben von folgenden Emotionen	<i>Wut, Ärger, Zorn, Streitsucht, Geiz, Trägheit – vor der eigenen Meditation</i>

Emotionsumwandlung



*Zu Beginn des fünften Jahres ertönte ein lauterer Ekel Schrei aus dem Auto. „Ihhh“, rief eines der Geschwister! Einer der Geschwister trat in eine glitschige alte Bananenschale. Im Auto hatten sich nämlich einige unschöne Müllberge angesammelt, woraufhin sie beschlossen, eine Autowaschanlage aufzusuchen. Als sie ankamen, zerstreuten sie sich schnell in alle Richtungen und drückten sich gekonnt um den Akt des Säubermachens. Und so blieb nur eine Person übrig, um die Aufgabe zu übernehmen. Es ereignete sich folgender Monolog im Kopf von **Erdly**.*

„Also, wenn ich das nicht so lieben würde, mich um den Dreck anderer Leute zu kümmern, wäre ich auch schon längst über alle Berge. Ich glaube, jetzt verstehe ich alle anderen Menschen, die es lieben, sich über die Probleme der anderen zu unterhalten. Ich merke nämlich immer, dass wenn ich mich um den Schmutz der anderen kümmere, mein eigener Schmutz mir erstmal nicht mehr so wichtig erscheint. Trotzdem scheint irgendetwas nicht zu stimmen. Denn wenn ich mich wieder um meinen Haushalt kümmere, ist er im Anschluss nicht weniger geworden. Vielleicht sollte ich mich mehr um mich selbst kümmern? Aber was denken dann die anderen von mir? Haben die mich überhaupt noch gern? Hmm, ich weiß es nicht, aber ich werde den Gedanken im Hinterkopf behalten. Oh, da kommen sie auch schon wieder.“

„Gute Arbeit, **Erdly**. Sehr schön hast du das gemacht. Dir und deiner Arbeit kann man immer vertrauen“, sagten die anderen Geschwister im Chor.

Und so setzten sie sich in das frisch geputzte Auto und fuhren weiter der emotionalen Fitness entgegen.

Energieumwandlung ist eine Chance. Wir wissen nun, dass hinter allen Emotionen feinstoffliche Energien stecken, die unser Leben beeinflussen. Solange du aber nicht in der Lage bist, deine negativen Emotionen gezielt, bewusst und schnell in positive umzuwandeln, wirst du keine große Macht erlangen.

Auf unserer Erde sammeln sich immer wieder Müllstoffe an, die beseitigt werden müssen. Darüber zu reden ist für die meisten so uninteressant wie der eigene Hausmüll. Entsorgt werden muss er, spannend ist es jedoch nicht. Ebenso sammeln sich in unserem Körper Abfallstoffe an, die wir dann durch Bewegung und Anregung unser Lymphdrüsen auf natürliche Art und Weise entfernen. Wir würden schnell auf der Erde und in unserem Körper zusammenbrechen, wenn wir nicht gelernt hätten, unseren Müll effektiv zu beseitigen. Wie aber sieht die Abfallbeseitigung bei unseren Emotionen aus?

„Energie kann nicht zerstört, sondern nur umgewandelt werden.“ Das weiß heutzutage jeder Achtklässler. Folgerichtig folgt einer der wichtigsten Punkte in diesem Buch: **Emotionaler Müll ist Gold.**

Einige Menschen fürchten sich vor ihren negativen Emotionen oder meiden sie unbewusst. Mit großer Wahrscheinlichkeit haben sie eine Abneigung gegen ihre negativen Emotionen, da ihnen bisher niemand gezeigt hat, wie sie ihren negativen Emotionsmüll in positive Energie umwandeln. **Emotionales Recycling ist möglich!**

Auf eine TÜV-geprüfte Praxis kommt es an. Was vom technischen Überwachungsverein geprüft wird, gilt in der materiellen Automobilwelt als sicher und stabil. In der feinstofflichen Welt der Emotionen kannst du dich hingegen auf alle Praktiken verlassen, die seit Längerem auf dem Markt sind. Beispielsweise existiert das Wissen über die fünf Elemente seit vielen Jahrhunderten, und die Praktiken von Mantak Chia werden ebenfalls seither von Lehrer zu Schüler weitergegeben.

Es ist daher eminent, eine Praxis zu finden, die die nicht-greifbare negative Emotionsenergie einsammelt, dann in eine Form packt und anschließend wieder mit positiver Energie ausgleicht. Gewöhnlicherweise findet dieser Ausgleich unbewusst statt. Die Menschen erkennen nämlich unbewusst, dass etwas nicht mit ihnen stimmt, dass irgendwelche schwer fassbaren Abfälle in ihnen brodeln. Doch wie damit umzugehen ist, haben die meisten einfach noch nicht gelernt.

Dabei kann das Beseitigen von negativen Emotionen so einfach sein. Alles, was du zu tun hast, ist, dich regelmäßig hinzusetzen, deine negativen Emotionen/Gedanken wahrzunehmen und sie in positive oder neutrale Energie umzuwandeln.

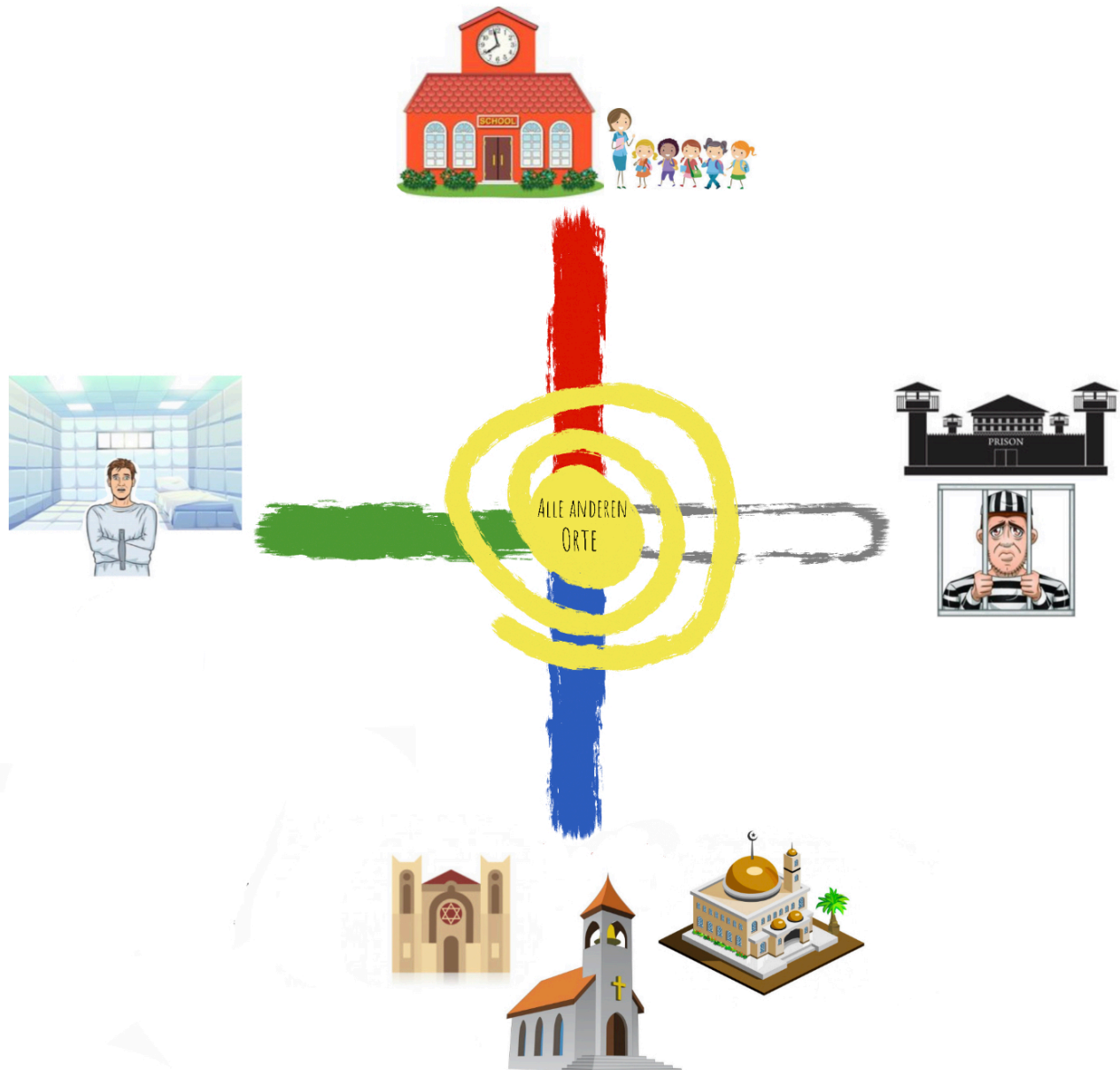
Bei der Umsetzung darfst du vor allem zu Beginn einen spielerischen Ansatz wählen. Schau dich um und teste das Angebot auf dem Markt. Welche Techniken gefallen dir, welche gefallen dir nicht? Nach einiger Zeit wird es dich von ganz allein zu denjenigen Techniken führen, die für dich die richtigen sind.

Ich persönlich liebe die fünf Elemente, da sie so schön einfach sind. Sie ermöglichen es dir, genau das umzusetzen, wovon wir soeben gesprochen haben. Dein Herz hat beispielsweise keine Probleme damit, die grünen giftigen Wutanfälle aufzunehmen und zu verarbeiten. Auch haben die Nieren keine Probleme, jegliche traurige Stimmungen aufzunehmen und sie zu verarbeiten. Ganz im Gegenteil sogar, sie freuen sich auf die feinstoffliche Nahrung. **Deine Emotionen lieben Aufmerksamkeit und positive Energie.**

Je trainierter du bist, desto einfacher fällt es dir, deinen emotionalen Müll umzuwandeln.

Sobald du diesen Vorgang selbst überprüft und dich von seiner Gültigkeit überzeugt hast, kannst dich über die negativen Emotionen deiner Mitmenschen freuen. Denn du hast gelernt, emotionalen Müll in Gold umzuwandeln. Dies ist ein wesentlicher Entwicklungsschritt auf deinem Weg zur emotionalen Fitness. Es ist nämlich leicht, vor seinen negativen Emotionen davonzulaufen. Aber sie umzuwandeln, ist für eine emotional schwache Person wahrlich nicht möglich und kann nur durch eine emotional fitte Person umgesetzt werden.

Gesellschaftliche Erziehungslandschaft (Orientierungshilfe)



Mehrere Wochen später wurden den Geschwistern ein weiteres wichtiges Detail bewusst. Eine der Geschwister stellte folgende Frage: „Leute, warum sind wir eigentlich so, wie wir sind?“. Alle schauten ersteinmal aus dem Fenster des Atuos, welches auf einer gut asphaltierten Straße in aller Ruhe und Geradlinigkeit dahinglitt. Metallo bat darum, die Antwort zu übernehmen, und so hörten die anderen den darauffolgenden Worten mehr oder weniger aufmerksam zu.

„Wir sind das, was wir sind, weil wir in permanenter Interaktion mit unserer Umwelt stehen. Dabei läuft diese Interaktion rasend schnell ab. Es ist quasi unmöglich, alle Dinge zu nennen, die aus uns das gemacht haben, was wir jetzt sind. Dennoch lassen sich bestimmte Eckpfeiler nennen, die uns in der Vergangenheit stark geprägt haben. Wie ihr wisst, liebe ich es, mich in der Ursachenforschung zu verlieren. Trotzdem möchte ich anmerken, dass es wichtiger ist, nach vorne zu schauen. Anstatt uns also zu fragen, warum wir eigentlich so sind, wie wir sind, halte ich es für sinnvoller, uns auf den Menschen zu konzentrieren, der wir sein wollen. Und wenn ihr nicht wisst, wer ihr sein wollt, schaut euch um und nehmt die vorhandenen Menschen in eurem Leben entweder als Vorbilder oder als Warnungen. Ist diese Erklärung nachvollziehbar?“

Die anderen nickten. Im Anschluss hatte die eine oder andere Person im Auto noch Anschlussfragen, die Metallo bis ins kleinste Detail beantwortete. Nach einer Weile legte sich die

Gesprächsrunde wieder, und sie fuhren voller Gedankenklarheit weiter in Richtung emotionale Fitness.

Um ein Kind zu erziehen, braucht man ein ganzes Dorf. Afrikanisches Sprichwort) In diesem Abschnitt möchte ich die Lebendigkeit und Präsenz der fünf Elemente mit Hilfe unserer größten Erziehungsanstalten verdeutlichen. Dabei geht es mir nicht darum, einen Ort über den anderen zu stellen oder gar alle Orte im negativen Sinne bloßzustellen. Du wirst lediglich erkennen, dass sich Gleich und Gleich gerne gesellt.

Beginnen wir mit den **Feuer-Landschaften** (bspw. Schule). Fast jeder war einmal in der Schule und hat erlebt, wie es dort abläuft. Das hauptsächlich vorherrschende Element ist das Feuer. Die meisten Schüler wollen die Nummer eins sein. Geredet wird viel, zugehört wird weniger. Ein respektvoller Umgang lässt meist zu wünschen übrig, und somit zeigt sich das Feuer-Element von seiner negativen Seite.

Die verantwortlichen Lehrpersonen versuchen ihre feurigen Schüler mit dem Element Metall zu beherrschen. Sie erstellen an allen Ecken und Enden Regeln und hoffen auf ein einsichtiges und vernünftiges Verhalten der Schüler. Doch eigentlich sollten diese mit Holz- oder Wasser-Ansätzen gefüttert werden.

„Man kann in Kinder nichts hineinprügeln, aber vieles herausstreichen“,

hat die Kinderbuchautoren Astrid Lindgren einmal gesagt. Denn Holz hat die positive Eigenschaft, Freiheiten zu gewähren, und reagiert vergebungsvoll, wenn mal wieder etwas schiefgegangen ist.

„Wenn wir wahren Frieden wollen, müssen wir bei unseren Kindern anfangen“,

sagte einer der friedvollsten Menschen, die je gelebt haben. Mahatma Gandhi erkannte die vielen Zankereien, die sich auf fast allen Pausenhöfen Tag für Tag ereignen. Tägliche Zeiten der Ruhe und der gemeinsamen Stille und das professionelle Eintrainieren geistiger und emotionaler Entspannung würden viele stürmische Wasserwellengänge zur Ruhe bringen.

Als Nächstes schauen wir uns die **Wasser-Landschaften** (bspw. Kirche) an. Die meisten Menschen haben mindestens einmal in ihrem Leben eine Kirche, Moschee oder Synagoge betreten. Das vorherrschende Element ist das Wasser. Die dort gegenwärtigen Menschen sind demütig und friedvoll eingestellt. Geredet wird wenig, zugehört wird viel. Anstatt sich über alle Menschen zu stellen, stellt man andere oder einen Gott über sich. Ein leichtes Unbehagen und ängstliche Zurückhaltungen prägen das menschliche Miteinander an diesen Orten.

Die verantwortlichen Priester, Imams und Rabbis versuchen, ihre meist kalten Glaubensgemeinschaften zu begeistern, indem sie das Feuer-Element benutzen. Sie predigen immer wieder von der Schönheit und Liebe der jeweiligen Lehren und hoffen, dass ein religiöser Funke überspringen mag. Doch die eigentlichen Elemente, mit denen sie ihre Glaubensgemeinschaft nähren oder kontrollieren könnten, wären Metall oder Erde.

„Wissenschaft ohne Religion ist lahm, Religion ohne Wissenschaft blind“,

sagte Albert Einstein, einer der schärfsten Denker der Menschheitsgeschichte. Er meinte damit den Metall-Ansatz. Denn wenn du ein blinder Gläubiger bist, brauchst du keine Geschichten, sondern klare wissenschaftliche Belege, um dich von der Wahrheit überzeugen zu lassen. Nur dann verlierst du deine Angst vor dem Tod und kommst in jener Erziehungslandschaft zurecht.

„Das Wesen der Religion ist für mich die Fähigkeit, sich in die Haut des anderen zu versetzen, sich mit ihm zu freuen und mit ihm zu leiden“,

führte Einstein fort und zeigte somit den sozialen Erd-Ansatzpunkt auf. Anstatt zurückgezogen in dunklen Räumen über Gott und die Welt zu predigen, bringt es allen Beteiligten mehr, auf dem Boden zu bleiben und sich konkret um seine Mitmenschen zu kümmern.

Nun kommen wir zu der Metall-Landschaft (bspw. Gefängnis). Die wenigsten haben ein Gefängnis von innen erlebt, dort herrscht das Metall-Element. Die Insassen und Wärter sind vom haargenauen Antrieb bewegt und müssen darauf achten, dass alle Regeln eingehalten werden. Den Insassen wird jede Verantwortung abgenommen und den Wärtern übertragen. Entschieden wird wenig, Gehorsam geleistet wird viel. Anstatt sich frei zu entfalten, muss man sich mit Ansammlungen seinesgleichen arrangieren. Ein extremes Überprüfen, ob die Regeln und Vorschriften eingehalten werden, prägt das menschliche Miteinander an diesen Orten.

Die verantwortlichen Aufseher begegnen den Insassen meist kühl und auf formaler Ebene. Liebevoller und freundlicher Bindungen zwischen beiden Parteien sind nicht gewollt. Es existiert eine harte und klare Trennung. Man wünscht sich, dass es die Insassen wieder auf die rechte Bahn schaffen. Doch diese Ansatzpunkte sind auch hier fragwürdig. Das nähernde Erd- und kontrollierende Feuer-Element wären an dieser Stelle die natürlichen Ansatzpunkte, um eine nachhaltige Veränderung zu bewirken.

„Wenn auf der Erde die Liebe herrschte, wären alle Gesetze entbehrlich“,

sagte einst Aristoteles, einer der bekanntesten Philosophen der Antike. Er zeigt damit auf, dass das Vertrauen in die Liebe als stärkeres Fundament dient als harte Gesetze und Regeln. Insbesondere die emotional Schwächsten in unserer Gesellschaft benötigen ein Fundament, das felsenfester ist als alles andere.

„Als ich aus der Zelle durch die Tür in Richtung Freiheit ging, wusste ich, dass ich meine Verbitterung und meinen Hass zurücklassen musste, oder ich würde mein Leben lang gefangen bleiben“,

sprach Nelson Mandela nach seinen 27 Jahren Aufenthalt im Gefängnis (er war unschuldig). Er wies dadurch auf die wahren Mauern unseres Gefängnisses hin, die in Wirklichkeit vielmehr in uns und nicht um uns herum vorherrschen. Das Feuer-Element kann somit jeden Hass im Gefängnis verbrennen und respektvollere Verbindungen herstellen, sofern wir bereit sind, auch unseren emotional schwächsten Mitmenschen liebevoll zu begegnen.

Zum Schluss gibt es die Holz-Landschaften (bspw. psychiatrische Klinik). Die allerwenigsten von uns haben jemals eine Nervenheilanstalt von Innen erlebt. Dort dominiert das Holz-Element. Die Insassen und Therapeuten sind von den chaotischen Visionen und Phantasien der Patienten geprägt. Diese sind aus der Sicht der verantwortlichen Personen vollkommen außer Kontrolle geraten. Phantasiert wird viel, zur Tat geschritten eher weniger. Anstatt sich auf eine natürliche Art und Weise kreativ zu entfalten, hat man jegliche Bodenhaftung verloren und weiß nicht mehr, wo oben und unten ist. Ein verständnisvoller und freundlicher Umgang prägt im optimalen Fall das menschliche Miteinander.

Die verantwortlichen Therapeuten und Pflegepersonen begegnen den erkrankten Insassen aufgeschlossen und selbstlos. Harte und klare Regeln wie im Gefängnis sind nicht gewollt. Man traut sich nicht, sich von ihnen zu trennen und wünscht sich trotzdem, dass die *Verrückten* wieder einen klaren Geist bekommen mögen. Das trennende scharfe Metall- oder das beruhigende Wasser-Element wären an dieser Stelle die natürlichen Ansatzpunkte.

„Was wir wissen, ist ein Tropfen, was wir nicht wissen, ist ein Ozean“,

sagte einst der englische Naturforscher Isaac Newton und verdeutlicht uns damit, wie groß unser Nicht-Wissen in Bezug auf unseren Wissensstand ist. Anstatt alle Betroffenen verstehen zu wollen, würde sich ein Mensch mit Wasser-Ansatz zurücklehnen, entspannen und die Verrücktheit in uns allen erkennen.

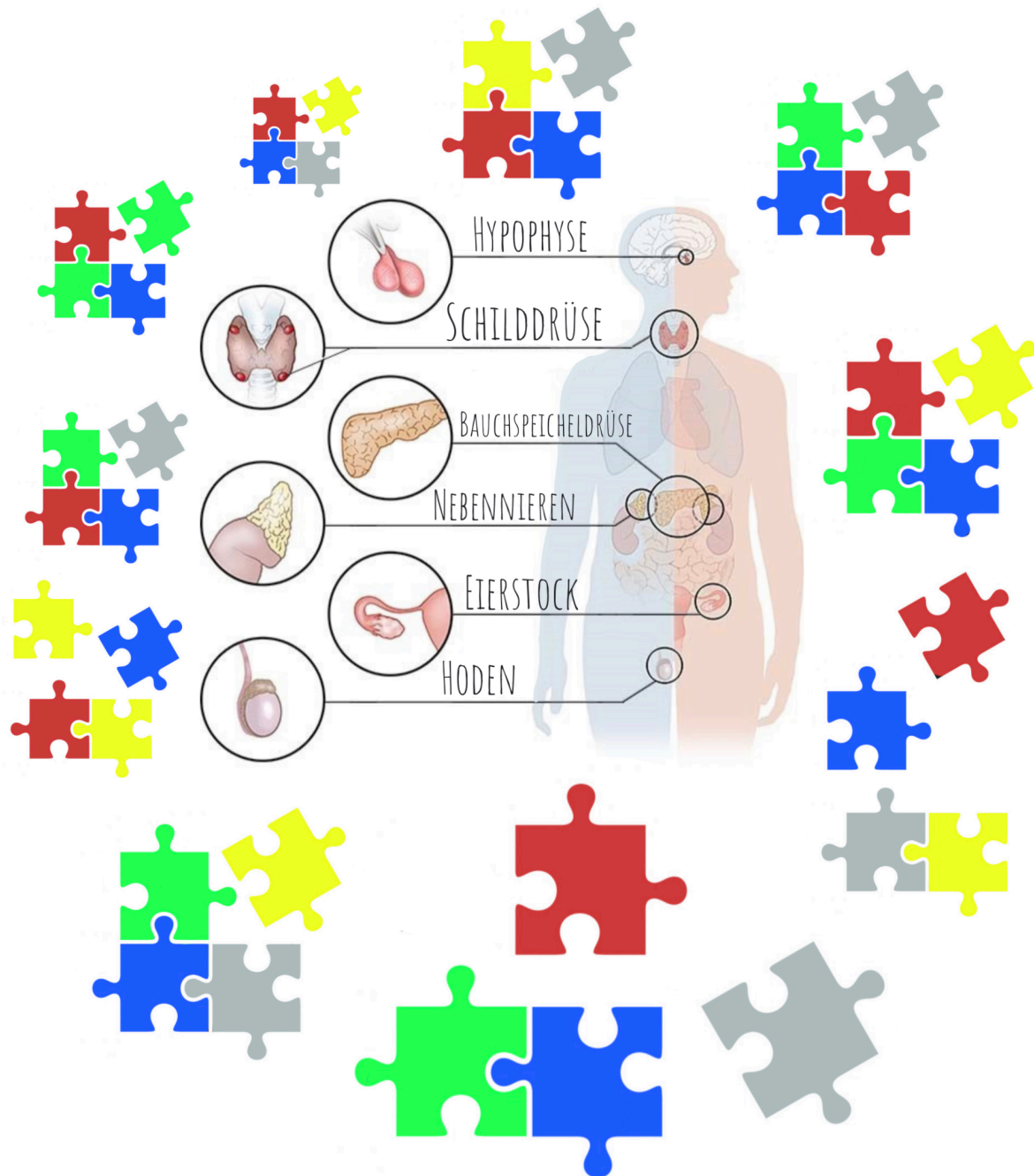
„Natürlich weiß ich, was mich noch aufheitern könnte, Peg! Aber ich glaube, dass du mich verlassen wirst!“,

posaunte einst Al Bundy in der Sitcom „Eine schrecklich nette Familie“. Er zeigt, wie leicht das Metall die Sache mit einer klaren Trennung in den Griff bekommen könnte, doch da die wenigsten von uns zu solchen harten Entscheidungen in der Lage sind, gehört es zur moralischen Pflicht, erkrankten Menschen zu helfen.

Du hast nun einen groben Überblick über unsere gesellschaftlichen Erziehungslandschaften erhalten und kannst die vorherrschenden Elemente besser verstehen und einordnen. Denn wenn du weißt, welches Element am jeweiligen Ort dominiert, kannst du dich entsprechend ausrichten und Dinge um und in dir kontrollieren.

Solltest du kein Verständnis über die elementare Zusammensetzung in deiner Umgebung haben, wird es sehr schnell chaotisch und gefährlich für dich.

Hormone (Antrieb)



Noch im selben fünften Reisejahr entdeckten die fünf Geschwister folgendes Puzzelteil. Sie fuhren währenddessen an einer bunten Frühlingslandschaft vorbei. Eine Landschaft, die voller Schönheit und Fülle war. Im Inneren des Autos ereignete sich dabei folgender Dialog...

„Ich glaube, ich kriege niemals davon genug, mich an der bunten Farbenvielfalt der Natur sattzusehen“, schwärmte Holzli.

„Finde ich auch. Eine wahre Freude, diese wunderschöne Pflanzengegend. Da wird mir gleich wärmer ums Herz“, stimmte Feura mit ein.

„Vor allem ist es hochinteressant, was sich in den Pflanzen abspielt. Denn die äußeren Erscheinungen sind nur Projektionen des Innenlebens“, kommentierte auch Metallo.

„Also, manchmal bin ich echt am Zweifeln, ob die Theorie stimmt, dass alles von Innen heraus geschieht. Aber gut, ich werde es für's Erste glauben“, sagte Erdly nachdenklich.

„Blinder Glaube ist gefährlich, lieber **Erdly**. Sei nicht so faul, würde jetzt eine überhitzte Person sagen. Ich weise dich damit nur darauf hin, dass du dir Wissen und Weisheit selbst aneignen musst. Du darfst es also auch mal **Metallo** gleichtun und dich von der Wahrheit der Dinge selbst überzeugen. Aber gut, ich bin ja schon still und nörgel nicht mehr. Die Gegend hier ist einfach zu friedlich zum Stänkern“, sprach **Derawas** abschließend.

Daraufhin legten sich die Gedanken. Die fünf Geschwister betrachteten nachdenklich die atemberaubend schöne Natur durch die offenen Fensterscheiben und genossen die weitere Fahrt auf ihrer Reise zur emotionalen Fitness.

Hormone sind besondere Stoffe. Die Hormone in uns gehören zu einem unserer größten Antriebsstoffe. Sie sind wie die Ampeln auf der Straße und bereiten uns Freude, wenn sie auf Grün gestellt sind, und bremsen uns, wenn sie auf Rot gestellt sind. Unsere vielen Arten von Hormonen spielen eine essentielle Rolle bei allerlei lebenswichtigen Funktionen im Körper. Sie regeln beispielsweise unseren Wasserhaushalt, sorgen sich um den Auf- und Abbau von Körperbausteinen, schalten sich in Ruhephasen ein und kurbeln den Energiefluss in Stresssituationen an.

Am stärksten spürst du das Wirken und die Macht deiner Hormone beim Nahrungs- und Sexualtrieb. Hierbei können viele Menschen die Vibrationen spüren, die durch das Ausschütten bestimmter Sexual- und Hungerhormone ausgelöst werden. In solchen Momenten schaltet sich deine Vernunft ab. Alles ist nur noch darauf ausgerichtet, die Triebe zu befriedigen.

Eine emotional schwache Person hat keine Ahnung, was in ihrem Körper passiert. Sie weiß nicht, dass eine bestimmte Hormonart im Körper die Überhand gewonnen und nun die Kontrolle über alle weiteren Handlungen hat. Erst wenn sich die Anzahl der im Blut umherfließenden Hormone wieder abbaut, kann man rational denken.

Hormone sind deshalb immer da. Die Frage ist nur, welche die Oberhand haben. Im Schlaf wird beispielsweise unser Drang nach Nahrung unbewusst durch ein bestimmtes Hormon unterdrückt (Leptin). Werden wir wach, gewinnt das Hungerhormon (Ghrelin) die Oberhand. Bei der Sexualität können die weiblichen Östrogene das männliche Testosteron unterdrücken. **Es geht um keine Herrschaft über den anderen, sondern vielmehr um die eigene individuelle Balance zwischen den jeweiligen Hormonen.**

Grob zusammengefasst gibt es die aktiven Hormone, die unsere Ampel auf Grün stellen. Und es gibt die hemmenden Hormone, die unsere Ampel auf Rot stellen. Die aktiven Hormone gehören zum Sympathikus und die hemmenden Hormone, die unsere Regeneration fördern, gehören zum Team des Parasympathikus.

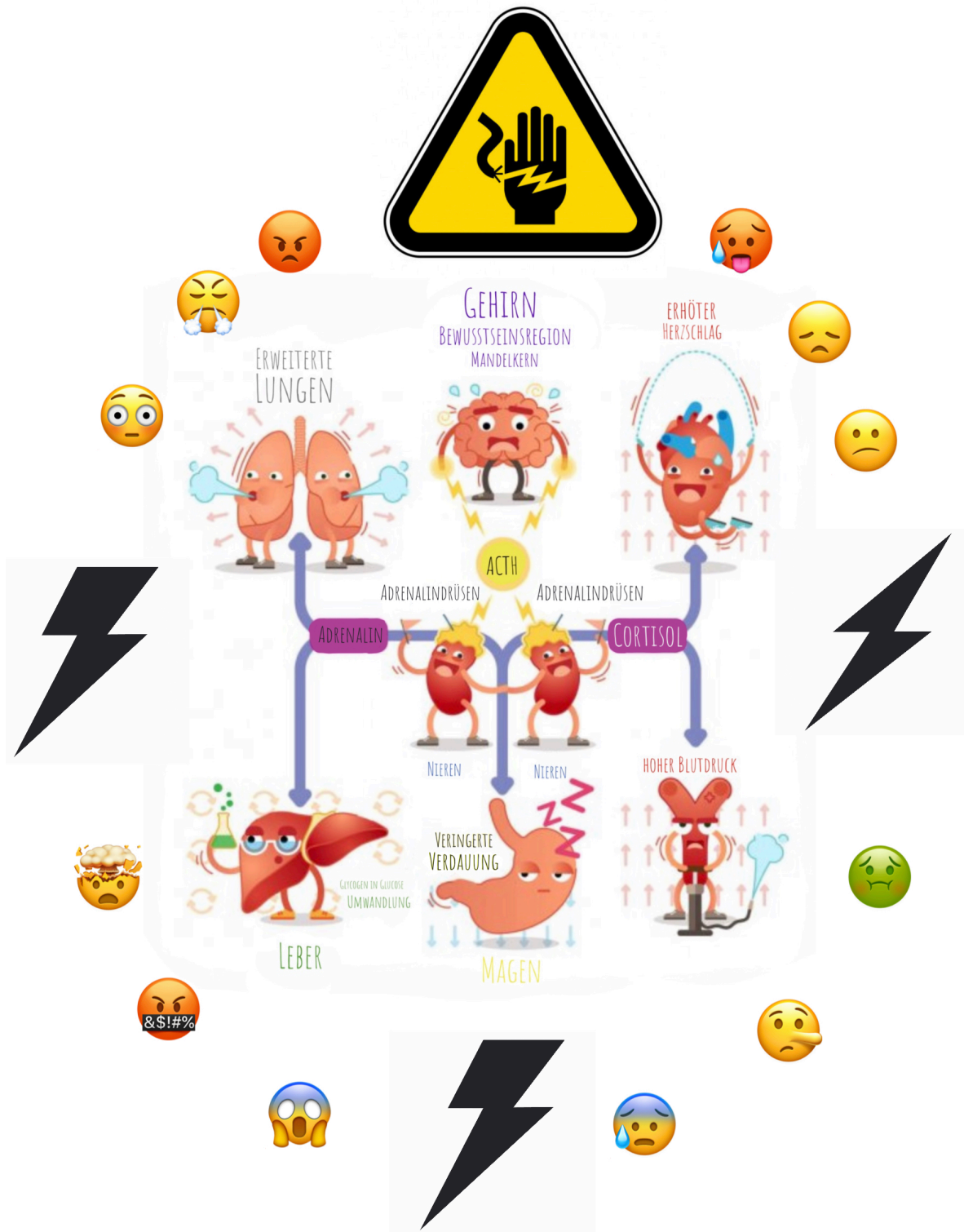
Beim Sympathikus dreht sich alles um das Motto „Flight or fight“, und beim Parasympathikus um „Rest and digest“.

Nun ist es für die emotional fitte Person wichtig, dass sie weiß, wo ihre Hormondrüsen im Körper zu finden sind. Denn wenn ich weiß, wo diese besonderen Antriebsstoffe hergestellt und produziert werden, kann ich sie bewusst stimulieren. Dies geschieht, indem ich mich auf die bestimmten Stellen im Körper konzentriere.

Dabei funktioniert die Stimulierung deiner Hormondrüsen besonders gut in Verbindung mit dem inneren Lächeln. Dein inneres Lächeln schaltet sozusagen alle roten Ampeln wieder auf Grün. Damit kannst du bewusst Staus in dir regulieren. Falls deine innere Autobahn immer wieder durch unterschiedliche Viren verstopft ist, kannst du dich auf deine Schilddrüse konzentrieren und ihr zulächeln. Und falls du immer wieder ein Loch im Magen verspürst, kannst du dich bewusst auf deine Bauchspeicheldrüse konzentrieren und ihr Wärme und Liebe zukommen lassen. Und falls du dich schon seit Langem nicht mehr anziehend fühlst, kannst du ebenfalls bewusst in deine Sexualhormone lächeln und sehen, was passiert.

Durch diese bewusste Stimulierung deiner Hormondrüsen erlangst du emotionale Fitness. Du kannst dich am Abend oder Morgen hinsetzen und deinen Körper mit den entsprechenden Hormonen füllen. Das Einzige, was du dafür benötigst, ist ein ruhiger Arbeitsraum, Zeit und innere Freude beim Erkunden deines eigenen Körpers.

Stresshormone (Antrieb)



Rums!, machte es auf einmal, als der Wagen der fünf Geschwister in den Vordermann fuhr. Im sechsten Jahr kam es deshalb zum ersten Unfall auf ihrer Reise zur emotionalen Fitness. Aus welchen Gründen auch immer wurden sie beim Fahren unaufmerksamer. So kam es das sie auf ein Auto leicht auffuhren. Als die Sache wieder vorbei war und alle Parteien zur Ruhe kamen, ereignete sich folgendes Gespräch im Auto...

„Das war ja ein Stress. Trotzdem muss ich sagen, dass ich stolz auf uns bin, denn wir haben sofort erkannt, dass wir selbst schuld waren. Ich habe Respekt vor euren edlen Reaktionen. Wisst ihr noch, wie wir früher ständig Unfälle verursacht und dann den anderen Fahrern die Schuld gegeben

haben? Unsere heutige Reaktion auf den Unfall ist für mich ein klares Zeichen dafür, dass wir schon einige Meter hinter uns gelassen haben und deutlich fitter in unseren Emotionen geworden sind. Dennoch seht ihr, was passiert, wenn wir unsere Sinne ständig im Außen haben. Wir verlieren die Kontrolle über unser Fahrzeug. Also, lasst uns bitte darauf achten, dass wir in Zukunft vernünftiger sind. Metallo wird es uns danken, und Holzli wird es mit Sicherheit auch früher oder später in seine Holzbirne bekommen. Ok, das mit der Holzbirne war ein wenig gemein, aber ihr kennt mich ja und wisst, dass ich es nicht böse meine. Dann würde ich sagen: Weiter geht die Fahrt. Volle Fahrt voraus, einverstanden?“, sagte Feura motiviert.

Einvernehmliche Blicke kreuzten sich, und die Fahrt zur emotionalen Fitness konnte wieder weitergehen.

Stress, Wahrnehmung und Interpretation. Den Stress, den du in deinem Leben empfindest, entsteht dadurch, dass etwas in deinem inneren Leben aus der Balance geraten ist. Ein andauernder „Flight or fight“-Modus hinterlässt Spuren in unserem Körper. Dabei sind es unsere mittlerweile bekannten Organe, die durch zu häufige Stressfaktoren erschöpft werden.

Zu Beginn können wir den Tanz und das Kribbeln in unseren Nebennieren noch ertragen. Der Adrenalinkick gefällt vielen Menschen. Ihr Herz fängt an zu rasen und der Blutzuckerspiegel erhöht sich. Die Folge: Wir sind hellwach. Nach einigen Minuten ist der ganze Zauber vorbei und alles hat sich wieder in dir eingependelt. Diese Reaktion auf Stress ist relativ cool und macht Spaß.

Anders verläuft die Reaktion deines Körpers, wenn Cortisol produziert wird. Hierbei zeigen sich wieder eine erhöhte Herzfrequenz und ein erhöhter Blutzuckerspiegel, doch diesmal über einen viel längeren Zeitraum. Die Stressreaktion kann in einem solchen Fall stundenlang in einem Alarmzustand verweilen – wodurch du immer angespannter und gereizter wirst, da es Stunden braucht, um wieder zur Ruhe zu kommen.

Wenn du beispielsweise im Schwimmbad von einem Zehn-Meter-Turm gesprungen bist, ist die Angst und der Stress in dir bereits nach wenigen Minuten vorbei. In diesem Fall hast du mit deinem Adrenalin gespielt.

Wenn du aber in einer Schulklasse sitzt, in der dich jemand immer wieder ärgert, dann empfindest du diesen Stress noch lange nach dem Unterrichtschluss. Dein ständiger Zustand in der Alarmbereitschaft spannt dich an und bringt Unwohlsein in dir zum Ausdruck. Hierbei erfährst du die unschöne Wirkung von Cortisol.

Es gibt nun drei Strategien, wie du vorgehen kannst. Frage dich:

- 1) Wie du die negativen Stresshormone wieder aus deinem Körper bekommst. Und zwar so schnell wie möglich.
- 2) Wie du das Produzieren deiner negativen Stresshormone im Vorfeld vermeiden kannst.
- 3) Wie du mehr Glückshormone produzieren kannst, um die negativen auszugleichen.

Im ersten Falle der Strategie, wie du deine negativen Hormone schnellstmöglich abbauen kannst, hilft Bewegung und eine bewusste tiefe Atmung. Da du in einer Stressreaktion meist flach atmest, kannst du dich anschließend dafür entscheiden, bewusst und tief in deinen Unterbauch zu atmen. Dadurch aktivierst du den Parasympathikus und leitest den Abbau deiner Stresshormone ein. An dieser Stelle ist es noch einmal wichtig zu erwähnen, dich an die hohe Abfallbeseitigungsfähigkeit deiner Lungen zu erinnern (knapp 70 Prozent).

Ebenfalls fördern bekanntlich körperliche Bewegungen den Abbau von Stresshormonen. Dein Lymphgefäßsystem wird durch die Bewegung aktiviert und kann somit den Abbau deiner Stresshormone starten. Dabei ist es wichtig, zwischen jenen Sportarten, die auf Gewinnen und Verlieren aus sind bzw. vermeiden wollen, und anderen Sportarten zu unterscheiden, bei denen die

gesundheitliche Perspektive im Vordergrund steht. Leichte Qi-Gong- und Stretching-Übungen können dich beim gezielten Abbau deiner Stresshormone wunderbar unterstützen.

Bei dieser Strategie wählst du den Metall- und Wasser-Ansatz. Die Atmung und die Regeneration sind Themen, die zum Metall- und Wasser-Element gehören. Wenn du dich folgerichtig für wettkampforientierte Sportarten entscheidest, trittst du in den Feuer-Bereich, was auch dazu führen kann, dass du deine Stresshormone im wahrsten Sinne des Wortes verbrennst. Doch wisse, das Feuer auch erschöpfend wirkt. Ein ruhigerer Wasser- und ein vernünftigerer Metall-Ansatz wären in diesem Fall sinnvoller.

Im zweiten Fall helfen dir klare Entscheidungen. Du kannst dich bewusst dafür entscheiden, bestimmte Situationen zu meiden. Den Sprung vom Zehn-Meter-Turm musst du nicht machen. Auch wenn es sich hart anhört, du musst dich auch nicht in eine Klasse mit respektlosen Menschen setzen. Sobald du dich ernsthaft entschieden hast, deine Zeit nicht mit aggressiven oder ignoranten Menschen zu verbringen, zieht es dich wie von automatisch zu Orten, an denen man zumindest menschlich miteinander umgeht.

Natürlich sind diese Perspektiven für eine ältere oder emotional fittere Person einfacher zu realisieren. Trotzdem ist es mir wichtig zu verdeutlichen, dass wir in der westlichen Welt sehr wenige Dinge wirklich machen *müssen*. Wie dem auch sei, bei dieser Strategie laufen wir dennoch Gefahr, vor unseren Ängsten wegzulaufen. Anstatt zu leben, um nicht zu leiden, finde ich es besser, **zu leben, um glücklich zu sein.**

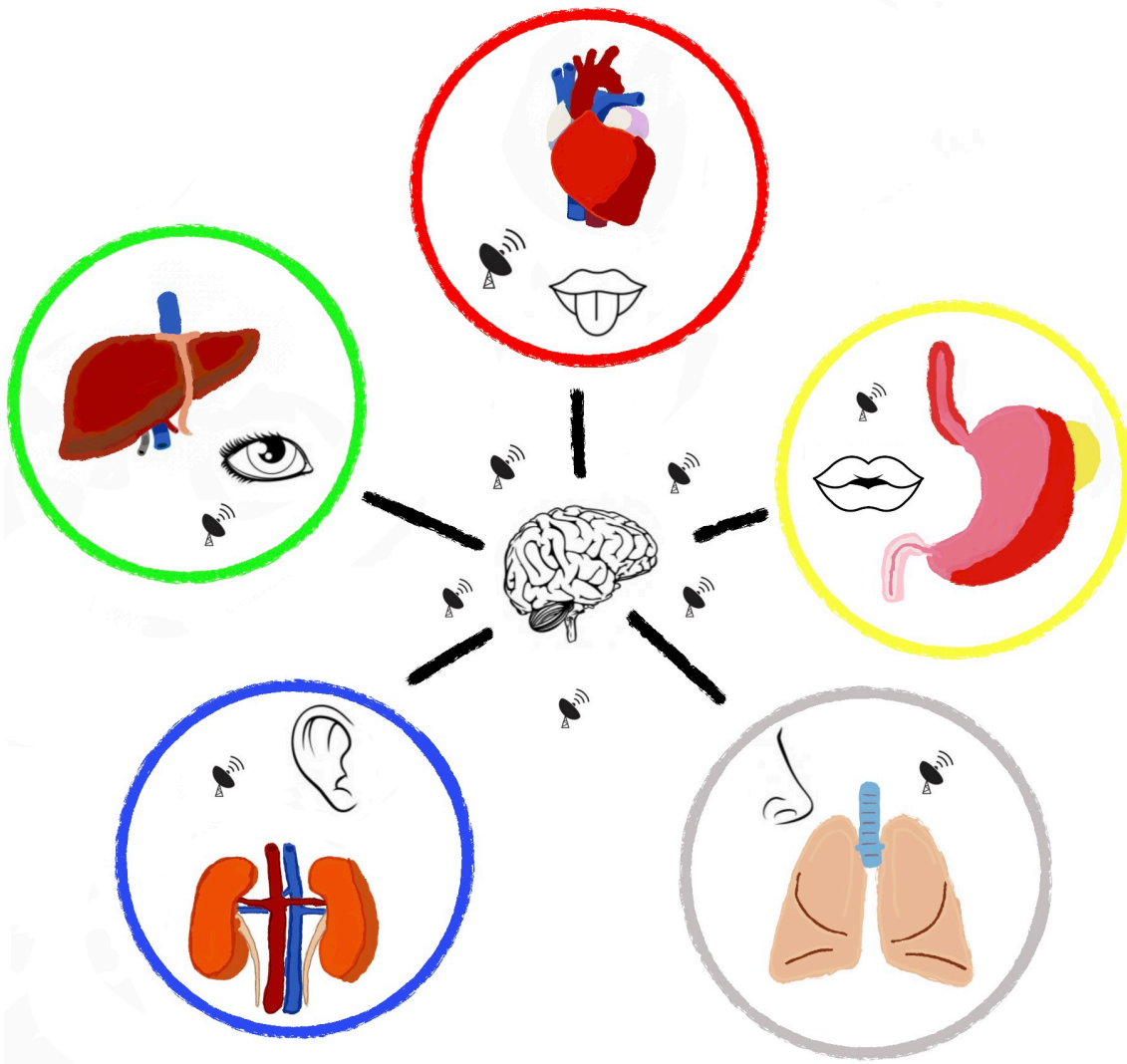
Nun sind wir bei der dritten Strategie angekommen. Das Grübeln und Vorwegnehmen von Gefahrensituationen bremsen den Fluss deines Lebens und gehören zu einem negativen Erd-Ansatz. Vertraust du darauf, dass es auch nach einer klaren Abgrenzung und Vermeidungsstrategie für dich positiv weitergehen wird, wählst du hingegen einen positiven Erd-Ansatz. Kommt noch eine gut überlegte Begründung von dir, weshalb du dich gegen bestimmte Aktivitäten, Orte oder Menschen entschieden hast, fußen deine Handlungen auf einem festen Fundament.

Bei der dritten Strategie richten wir unsere Aufmerksamkeit und die darin enthaltene Energie einzig und allein auf das Vermehren unserer Glückshormone. Es ist wie bei der Fernsehshow „I bet you will“. Denn wenn ich dir 10.000 Euro in bar für einen Sprung vom Zehn-Meter-Brett anbiete, würde dein Fokus bestimmt nun auf dem Geld liegen statt auf deiner Höhenangst. Und wenn ich dir 3.000 Euro im Monat anbieten würde, damit du dich um arrogante, unreife und streitsüchtige Menschen kümmerst, würde sich eventuell dein Fokus schlagartig auf das versprochene Geld richten und weniger auf deinen inneren Wunsch nach Frieden.

Sobald du lernst, dich auf das Positive zu konzentrieren, kannst du dich selbst positiv manipulieren. Eine emotional fitte Person macht genau das. Sie manipuliert sich selbst, indem sie sich ständig auf das Gute ausrichtet. Sie richtet ihre Fragen dahingehend aus, wie ihr die negativen Situationen nützen können. Sie fragt sich, wie sie den Stress in Freude umwandeln kann. Und sie hat erkannt, dass das professionelle und regelmäßige Schauen nach Innen eines der wirkungsvollsten Werkzeuge ist, um gezielt Glückshormone zu produzieren und somit emotional fitter zu werden.

Bei dieser Strategie wählst du den Holz- und Feuer-Ansatz. Im Holz-Element findest du deine eigene angeborene Kreativität. Du kannst hier deine Ideen finden und ausprobieren. Tragen deine Bemühungen Früchte – und das werden sie –, kannst du die Freude und das Glück (Feuer-Element) wahrnehmen und im besten Fall voll genießen. Achte nur darauf, dass du dich nicht selbst irgendwann ausbrennst, und immer wieder bewusst zur Ruhe kommst. Ansonsten wirkst du arrogant und abgehoben.

Sinne (Antrieb & Orientierungshilfe)



Die Erdkugel kreiste sich wieder einige Monate um sich selbst als die fünf Geschwister einen weiteren wichtigen Stein auf ihrer Reise anheben. An jenem Reisetag kam es nach einer Weile an einer Raststelle zu folgendem Reflexionsgespräch zwischen den Geschwistern:

„Irgendwie langweilt mich dieser Fahrstil. Können wir nicht wieder ein bisschen aus dem Fenster schauen? Das mit dem Abkleben der Seitenfenster halte ich auch für etwas übertrieben. Lasst uns uns lieber unseren Auffahrunfall vergeben und dann wieder den Weg der Mitte gehen. Ein Fahrstil, mit dem wir alle zufrieden sind“, schlug **Holzli** ungeduldig vor.

„Wenn es ein Fahrstil der Mitte gibt, dann bin ich zuversichtlich, dass wir ihn finden werden“, erwiderte **Erdly** zuversichtlich.

„In den Geschichten zur Menschheitsgeschichte sagt man, dass es einen sechsten Sinn gibt – ein Sinn, der alle anderen miteinander vereint. Dieser neue Sinn muss aber bewusst antrainiert und kann nur durch die eigene Erfahrung erlebt werden. Das könnte ein Weg der Mitte für uns sein“, erklärte **Derawas**.

„Oh, das macht mich neugierig. Ich werde mich gleich an die Arbeit machen und die Sache recherchieren“, gab **Metallo** von sich.

„Gut, dann sagt mir Bescheid, wenn ihr fertig seid, damit ich mir den Ruhm an meine schönen Kleider hängen kann“, spaßte **Feura**.

*Die anderen verdrehten die Augen, doch konnten sie es **Feura** nicht böse nehmen, denn so oft sie sich auch gegenseitig anzickten, so oft genossen sie auch die Anwesenheit der anderen. So fuhren die Geschwister voller Inspiration weiter in Richtung emotionale Fitness.*

Vibration in uns. Unsere Sinne nehmen die Schwingungen aus unserer Umwelt auf. Sie wirken dabei wie kleine Antennen. Gefällt uns etwas gut, richten wir unsere Antennen mehr in die entsprechende Richtung aus. Gefällt uns etwas nicht gut, kannst du mit Hilfe deines Bewusstseins die Antenne neu ausrichten, um einen anderen Sender zu empfangen.

Am Anfang unseres Lebens finden die Ausrichtungen unserer Antennen unterbewusst statt. Ein Kleinkind kann noch nicht bewusst zwischen den richtigen und falschen Stimulanzen unterscheiden. Sein Metall-Element ist hierfür noch zu schwach. Die Trennung von guten und schlechten Dingen übernehmen die Eltern und Freunde. Dabei gilt, je weiser die Eltern und Freunde sind, desto besser wird es dem Kind ergehen.

Wenn das Kind größer wird, wächst seine Fähigkeit, selbst das Gute vom Schlechten zu unterscheiden. Trotzdem wurden seine Antennen in der Vergangenheit durch äußere Einflüsse seiner Eltern und Freunde ausgerichtet.

Deine Aufgabe ist es, zu überprüfen, ob deine Antennen für dich richtig eingestellt wurden und, falls nicht, sie entsprechend deinen Vorstellungen hin auszurichten. **Richte deine Sinne bewusst aus.**

In einigen Fällen lässt sich immer wieder eine falsche Antennenausrichtung erkennen. Anstatt dass die Eltern und Freunde darum bemüht waren, die Antennen nach dem jeweiligen Geschmack des Kindes auszurichten, haben sie trügerischerweise nicht selten die Antennen überwiegend nach dem eigenen Geschmack ausgerichtet. Nach dem Motto: Hauptsache, *mir* schmeckt's.

An diesem Punkt stolpern viele Menschen über die Gerechtigkeitsfalle. Sie werden sauer und geben anderen die Schuld an ihren falsch ausgerichteten Antennen. Alle Fehler sind nicht auf ihrem Mist gewachsen, sondern sind aufgrund ihrer schlechten und rüpelhaften Freunde entstanden. Mag sein, dass das stimmt, aber worauf richtest du mit einer solchen Denk- und Verhaltensweise deine Antenne? Richtig, auf den Opferkanal. Den Kleinkindkanal. Auf den Kanal, auf dem du keine Macht hast und folglich keine freien Entscheidungen treffen kannst. Der Kanal, auf dem du dich deinem Schicksal ergibst und deine Zukunft nicht selbst in die Hand nimmst.

In den verschiedensten Kulturen und Religionen wurde und wird infolgedessen darauf geachtet, dass die partizipierenden Menschen irgendwann bewusst vor ein Initiationsritual gestellt werden. Im Christentum sind es die Taufe und Konfirmation. Im Judentum ist es die Bar Mitzwa. Im Mittelalter der Ritterschlag, die Jugendweihe in der Neuzeit für Ungläubige und so weiter.

Mit solchen Initiationen wollte man dafür sorgen, dass die Heranwachsenden von nun an ihre Antennen selbst oder sie in die entsprechende Richtung der gemeinschaftlichen Gruppe hin ausrichten. Eine bewusste Verantwortung ist für die Entscheidungsfreiheit zu übernehmen, die uns Menschen überreicht wurde. **Übernimm Verantwortung für die Ausrichtung deiner Sinne.**

Eine emotionale schwache Person wird sich nicht trauen, ihre Antennen selbständig auszurichten. Sie fürchtet sich vor der Kälte, die dadurch entstehen kann, dass ihr ihre ehemaligen Mitmenschen kein wärmendes Feuer in Form von Zusprüchen entgegen kommen ließen. Anstatt sie zu feiern, kritisieren oder beachten sie sie nicht mehr. Sie weiß nicht, wie sie sich nun in dieser ungewohnten Lage zurechtfinden soll. Höchstwahrscheinlich wird sie nach einiger Zeit aufgeben und zurück ins warme Nestchen kehren. **Lerne, mit Falschausrichtungen deiner Sinne umzugehen.**

Eine emotional fitte Person traut sich hingegen, ihre Antennen selbständig auszurichten. Sie fürchtet sich nicht vor der Kälte, denn sie weiß, wo die wahre Quelle des Feuers und der Liebe ist. Durch ein professionelles und regelmäßiges emotionales Fitnesstraining übersteht sie Phasen, in denen es auch mal kälter und härter zugehen kann. Da sie es verstanden hat, sich kontinuierlich auf die jeweiligen Situationen einzustellen, ist sie emotional anpassungsfähig. Höchstwahrscheinlich

wird sie mit ihrem emotional stabilen Verhalten andere Menschen beeindrucken und somit von automatisch andere anziehen, die ihre Antennen in dieselben Richtungen ausrichten möchten.

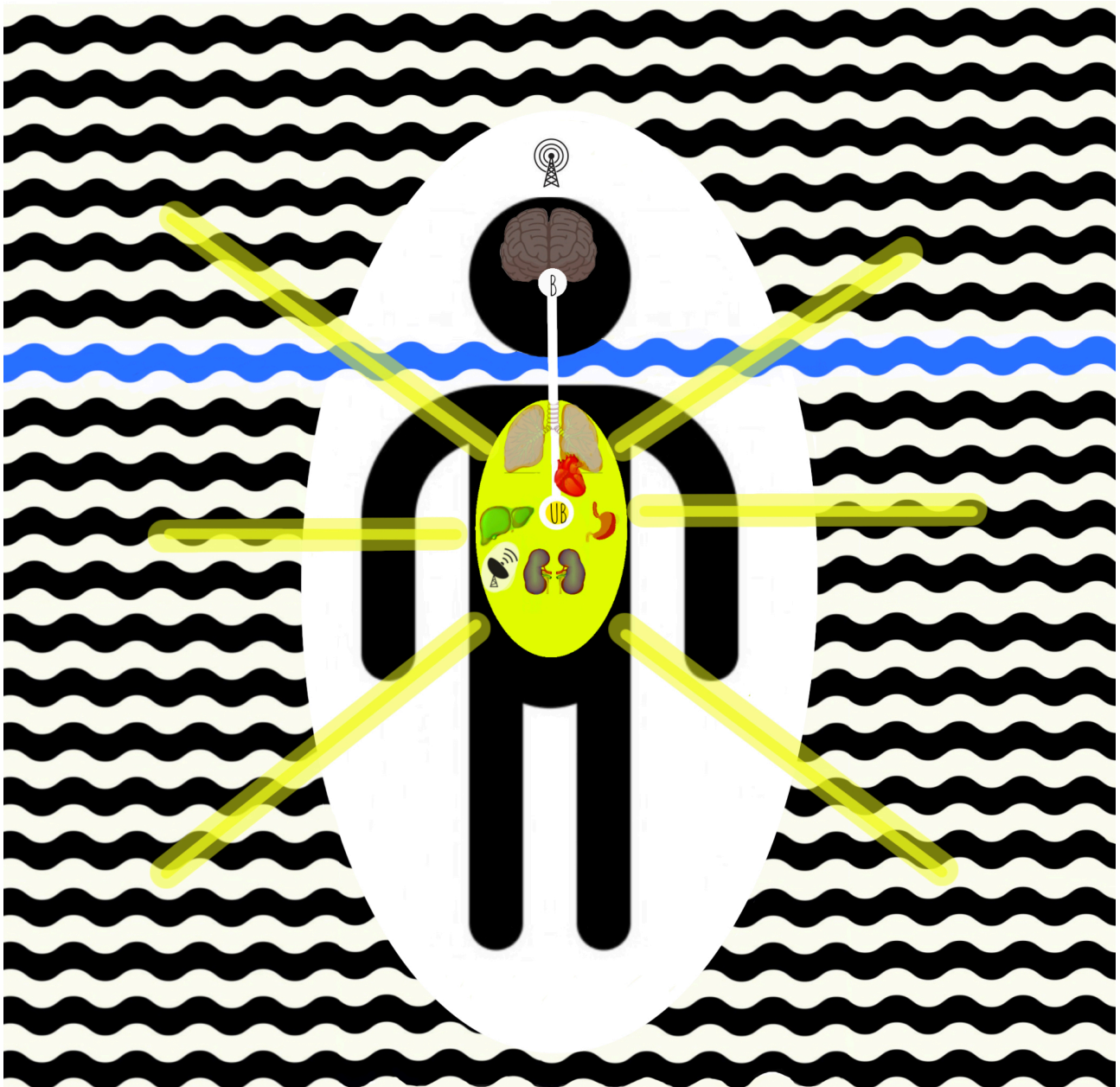
Abschließend ist auf die Begrenztheit unserer Energie hinzuweisen. Wir haben gelernt, dass unsere Sinne uns antreiben. Je besser unser Unterscheidungsvermögen ist, je klarer unser Verstand und je höher unser Bewusstseinszustand sind, desto mehr achten wir darauf, nachhaltig mit unserer Energie umzugehen.

Ein Kleinkind richtet seine Aufmerksamkeit, seine Sinne und die damit verbundenen Antennen auf alles. Ihm ist noch nicht bewusst, dass wenn es seine Sinne auf zu viele negative Dinge ausrichtet, es nur viel zu viel Chaos erhalten wird. Die anschließenden unbewussten und bewussten Aufräumarbeiten kosten wiederum viel Energie.

Wenn du beispielsweise deine Augen überreizt, da du zu viel Fernsehen schaust, schadest du deiner Leber. Sprichst du zu viel, erschöpfst du damit dein Herz. Hörst du zu viel laute Musik, stresst du deine Nieren. Nimmst du zu viel verschmutzte Luft auf, hat dies negative Auswirkungen auf deine Lungen. Und wenn du zu viel isst, tust du damit deiner Milz keinen Gefallen. Da wir wissen, dass eine ungesunde Lunge Auswirkungen auf unseren Mut hat, sind wir achtsamer, was unseren Aufenthalt an jenen Orten angeht, wo dicke Luft herrscht.

Ich bin mir sicher, dass dir klar geworden ist, dass es relevant ist, deine Sinne bewusst auszurichten und nachhaltig mit deiner Lebensenergie umzugehen. Da sich einige Menschen vor allem bei einer bewussten Ausrichtung der eigenen Sinne schwertun, möchte ich als Nächstes ein klareres Bild über unsere zwei geheimnisvollen Gegenspieler machen: das Bewusstsein und das Unterbewusstsein.

Bewusstsein und Unterbewusstsein (Orientierungshilfe)



Der nächste Tag auf ihrer Reise war ein Ruhetag. Sie waren immer noch im sechsten Reisejahr. An jenem Reisetag merkten die fünf Geschwister, dass sie eine Pause brauchten, und so beschlossen, sie, dass jeder an diesem Tag machen dürfe, was er oder sie für richtig hält. Als sie sich am Abend wieder zusammenfanden, ereignete sich folgendes Gespräch im Auto:

„Wie war der Tag?“, fragte Metallo neugierig in die Runde.

„Ziemlich eigenartig. Irgendwie hatte ich gar keine richtige Lust mehr an den Sachen, die mir früher so viel Freude bereitet hatten. Wie als wenn mein Feuer erloschen war. Trotzdem fühlte ich mich nicht ausgebrannt“, gestand Feura.

„Ich muss auch sagen, dass ich mich erstaunlicherweise in der Bewegung beruhigen konnte. Sonst habe ich die Zeit an Ruhetagen immer nur auf der Couch verbracht“, teilte Erdly mit.

„Ich habe mich im Hintergrund um das Feuer von Feura gekümmert. Anstatt mich wie früher in die Einsamkeit zurückzuziehen, habe ich mich den ganzen Tag für das Brennen des Feuers interessiert. Danke auch an Holzli, der mir freundlicherweise seinen freien Tag opferte und bei meiner Angelegenheit half“, sagte Derawas.

„Gerne doch, ihr wisst ja, dass ich ein wahres Energiebündel bin. Manchmal aber habe selbst ich mich gefragt, woher die Energie eigentlich kommt. Na ja, wie dem auch sei. Bereit für die Weiterfahrt?“, fragte **Holzli** motiviert.

*Die anderen nickten **Holzli** zu und schnallten sich an, damit es ihre Reise zur emotionalen Fitness weitergehen konnte.*

Bewusstsein und Unterbewusstsein oder Yin und Yang. Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein sind unsere größten Arbeitsplätze. Das Bewusstsein charakterisiert dabei einen Zustand, in dem du dir voll und ganz einer wahrgenommenen Sache bewusstwirst. Im Unterbewusstsein spielen sich hingegen alle Prozesse ab, die deinem wachen Denken, Fühlen und Handeln nicht zugänglich sind. Der eine spielt quasi im hellen Licht und der andere im verborgenen dunklen Keller.

Dein Bewusstsein ist der Part, der sich um die Ausrichtung und Reizaufnahme kümmert. Wie bereits im vorangegangenen Kapitel erwähnt, nehmen deine Sinne Reize aus der Umgebung auf und leiten sie mit Hilfe deines Vagusnervs ans Unterbewusstsein weiter. Hier nimmt unser wohlwollender Fremder (Unterbewusstsein) die Befehle stillschweigend entgegen und sorgt sich um die Umsetzung. **Das Bewusstsein ist der positive Pol und das Unterbewusstsein der negative.**

Wichtig ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass das Unterbewusste nicht in Begriffen oder logischen Denkmustern agiert. Denn sonst würde der unbewusste Reiz eine Form annehmen und somit zum Team des Bewusstseins gehören. Deshalb kann es trügerisch werden, wenn wir es uns einfach machen und das Bewusstsein von oben nach unten sowie das Unterbewusstsein von unten nach oben agieren lassen würden. **Das Unterbewusstsein ist vielmehr überall aktiv, wo das Bewusstsein nicht ist.** Im Vergleich zum Universum wären die Erde, die Sterne und alles Weitere klar sichtbar im Team des Bewusstseins anzusiedeln, und alles Dunkle und Unsichtbare gehört zum Team des Unterbewusstseins. Das Größenverhältnis dürfte somit klar sein.

Als Nächstes kommt der enorm wesentliche Punkt der Unterscheidung. Dein Bewusstsein obliegt der Fähigkeit, die Dinge in Gut und Schlecht zu unterteilen. Wenn es zwei Menschen sieht, kann es den einen vom anderen anhand bestimmter Merkmale unterscheiden. Dein Unterbewusstsein kann hingegen keine Dinge voneinander unterscheiden. Es macht sich nicht die Sisyphusarbeit und trennt die Dinge voneinander. Es lebt vollkommen in der Einheit, da es begriffen hat, dass Gut und Schlecht nur zwei Seiten ein und derselben Medaille sind.

Aus dieser Sichtweise kannst du dir auch die Trägheit deines wohlwollenden Fremden (Unterbewusstsein) erklären. Wenn alles für dich gut ist, und damit meine ich wirklich *alles*, wie viel Antriebskraft hättest du dann, um auch nur irgendetwas zu verändern? Natürlich gar keine. Und aus diesem Grund entstehen deine Handlungsimpulse dadurch, was dein Bewusstsein irgendetwas haben oder nicht haben möchte.

Viele Menschen lassen ihrem Bewusstsein freie Hand, ohne sich über die Konsequenzen im Klaren zu sein. Sie wollen das eine und stoßen etwas anderes wiederum weg. Wenn dein Bewusstsein seine Antenne durch ein solches Verhalten überwiegend nach außen richtet und dort die Dinge voneinander unterscheidet, entsteht eine automatische Abneigungs- und Anhaftungshaltung. Du siehst eine Bruchbude und sagst dir: *Die will ich nicht. Du schmeckst eine süße Schokoladentorte und sagst: Bitte mehr davon. Und du riechst einen Obdachlosen und denkst: Bitte komm mir bloß nicht näher.*

Am Anfang macht dieses Spiel Spaß und hat ihren Reiz. Die ganzen Aufs und Abs bringen Fahrt in dein Leben. Doch je länger diese Tal- und Bergfahrt geht, desto mühseliger wird sie für dich. Ebenso erleidet dein Körper große Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen durch die Talfahrten. Am Ende einer solchen turbulenten und chaotischen Fahrt sind nicht wenige Menschen vollkommen

verwirrt und erschöpft. Ihnen fehlt jegliche Energie, um ihre subjektive Lage wieder in ein rechtes Licht zu rücken.

Der Grund, weshalb leider so viele Menschen eine Berg- und Talfahrt einer konstanten Fahrt vorziehen, liegt am bekannten Muster des Abneigungs- und Anhaftungsverhaltens und an einer generellen Unwissenheit, wie eine konstante Fahrt überhaupt gelingt. Dabei ist es wichtig, nicht das eine über das andere zu stellen – beide Fahrweisen haben ihre Vorteile. Genauso wie das Unterbewusstsein nicht schlechter oder besser ist als das Bewusstsein.

Eine emotional fitte Person meidet keine Talfahrten und wünscht sich keine ständigen Bergfahrten. Sie passt sich vielmehr in jedem Moment der jeweiligen Situation an. Geht es bergab, erhitzt sie sich und schenkt sich gezielt mehr Liebe. Geht es bergauf, bremst sie sich und sieht die Dinge gelassener.

Bei der emotionalen Fitness geht es genau um diesen alles entscheidenden Punkt: Wir wollen eine größere Selbstbestimmung. Wir wollen erlernen, wie man sich selbst in bestimmten Situationen stabilisieren kann – wie man sich selbst erhitzen oder bremsen kann – und zwar mit den effektivsten Methoden am Markt.

Normalerweise ist unsere Bewusstseinsantenne fast vollständig nach außen gerichtet. Bei den Praktiken für deine emotionale Fitness kehren wir dies um. Du richtest deine Sinne gezielt nach innen und nimmst somit Kontakt mit deinen Innenleben auf. **Der erste Schritt lautet: Richte deine Sinne nach innen.**

Deine Organe und Chakras helfen dir dabei, Licht ins Dunkle zu bringen. Du wirst sehr schnell merken, dass deine Organe und Chakras Antennen haben und Informationen aufnehmen können. Dabei sind es vor allem die positiven emotionalen Botschaften, auf die sie ansprechen. Da sich viele Menschen kaum um die Antennen gekümmert haben, könnte diese eine Weile brauchen, um wieder einwandfrei zu funktionieren. **Eine bewusste Ausrichtung deiner Sinne darf ruhig kontinuierlich stattfinden** („Use it or lose it“).

Funkst du deine Antennen in deinem Unterbewusstsein öfter an, bekommst du als Belohnung immer mehr Zugang zu Informationen, die dir bisher vollkommen verborgen gewesen waren. Das Herz hat dabei eine Sonderstellung. Es ist von allen Organen dasjenige mit der besten Vernetzung. Seine Strahlkraft kann über die körperliche Ebene hinausgehen und besitzt somit eine enorme Power.

Je öfter du nun mit deinem Unterbewusstsein Kontakt aufnimmst, desto mehr öffnet es sich dir und macht dir Platz. Es fügt sich dem Bewusstsein. Du entdeckst dadurch die grenzenlose innere Welt und darfst dich von ihrer Schönheit immer mehr verzaubern lassen, da die Liebe nicht im Außen entspringt, sondern im Innen. Da der Reichtum nicht im Außen zu finden ist, sondern im Innen. Und da die Gesundheit nicht im Außen entsteht, sondern im Innen, darfst du dich auf angenehme Auswirkungen freuen.

Abschließend ist es entscheidend zu wissen, dass eine gezielte Antennenausrichtung nur mit Hilfe deines bewussten Verstands funktioniert. Dein Unterbewusstsein wird von dir nie irgendwelche Änderungen verlangen. Es liebt dich so, wie du bist. Du kannst deshalb nur Ziele erreichen, wenn du sie bewusst willst. Anstatt deshalb zu meckern und zu jammern, darfst Verantwortung für deine Antenne übernehmen und sie bewusst auf diejenigen Dinge richten, die du haben willst. (Beachte die richtige Zielformulierung.)

Je klarer und deutlicher dabei deine Zielformulierung ist und je mehr du von einem bereits erfüllten Zustand ausgehst, desto harmonischer arbeiten dein wohlwollender Fremder (Unterbewusstsein) und dein Bewusstsein zusammen.

Konzentration (Werkzeug)



Als der nächste Reisetag fast rum war, zeigten sich die alt bekannte Ermüdungserscheinungen. Symptome die sie schon in der Vergangenheit einen Unfall verursachen ließen. Die fünf Geschwister einigten sich deshalb darauf, eine Pause einzulegen und ein kleines Nickerchen zu machen. Zum Ende des sechsten Jahres wurden die positiven Veränderungen deutlicher. Nach dem Nap ereignete sich folgendes Gespräch im Auto:

„Wieso fällt es uns so schwer, Pausen einzuhalten?“, wollte Metallo von den anderen wissen.

„Das Leben ist einfach zu schön und aufregend“, antwortete Feura schnell.

„Ganz genau, wer zögert, verliert“, stimmte Erdly ihr zu.

„Ist das wirklich wahr?“, hakte Metallo nach.

„Nein, natürlich ist das nur die halbe Wahrheit. Wir brauchen die Ruhephasen, ansonsten würden wir den ganzen Tag wie verrückte Hühner rumlaufen. Genauso wie die beiden, deren Namen ich in diesem Zusammenhang nicht nennen möchte“, sagte Derawas grinsend.

„Und ich merke, dass ich mich viel besser konzentrieren kann, wenn ihr ausgeglichen seid. Das Chaos und die Action haben somit ihre Daseinsberechtigung für das Gelingen unserer Reise“, zog Erdly abschließend das Fazit.

Ein wenig hin- und hergerissen, akzeptierten die Geschwister nach einer Weile die paradoxe Situation und fuhren weiter in Richtung emotionale Fitness.

Mit Konzentration rückwärts zum Erfolg. Eine gute und stabile Konzentrationsfähigkeit ist die Grundlage deines Erfolges. Sich zu konzentrieren, heißt, seine Energie zu bündeln. Wer sich

dabei von all den Aufmerksamkeitsräubern ablenken lässt, verliert seine Energie und darf von vorne beginnen.

Bei unseren fünf Elementen stellt die Erde die Quelle der Lebensenergie dar. Ist deine Erde fit und gesund, bist du ausgeglichen und zuversichtlich, was deine Zukunft angeht. Du vertraust dir und deinen Fähigkeiten und bist bereit, in die nächste Phase überzutreten: in die Metall-Phase.

In der Metall-Phase verwendest du deine Konzentrationsfähigkeit, um die Dinge um dich herum und in dir zu studieren. Du studierst und lernst fleißig. Alle herumschwirrenden Informationen lassen dich neugierig werden, und du sortierst dabei das Richtige vom Falschen aus. Ohne die nährenden Erde im Hintergrund, die dir in dieser Phase eine gute Portion Konzentrationsfähigkeit zukommen lässt, hättest du keine Energie für deine Forschungsarbeit.

Ab einem gewissen Punkt geht dem Erde- und Metall-Element die Energie aus. Deine Konzentration wird schwächer. Du verlierst dein eigentliches Ziel immer mehr aus den Augen. Es tritt nun die Erholungsphase ein. Das Wasser sorgt automatisch für Entspannung. Je bewusster dir dieser Prozess wird, desto aufmerksamer kannst du auch in dieser Ruhephase bleiben.

Hat sich dein Körper regeneriert, entstehen erste Handlungsimpulse. Du willst aktiv werden. Die Holz-Phase tritt nun ein. In dieser Phase entstehen nur kurze Momente der Konzentration. Du konzentrierst dich nur schnell auf dein Ziel und bist auch schon dabei, es aktiv zu verfolgen. Umsetzen und Handeln anstatt Stillsitzen und Ruhe bewahren gelten in dieser Phase.

Hast du genug Brennholz in Form von konkreten Handlungen gesammelt, reicht ein kleiner Funke, um dein Feuer zu entfachen. Dadurch kommst du in die Feuer-Phase, in der du dich über deine Erfolge freuen darfst. In der du glücklich mit anderen zusammen feierst und es dir gut gehen lässt. Du bist stolz auf deine Bemühungen und die Arbeit, die du dir gemacht hast. Niemand kann dir das Wasser reichen, da du dich schier unbesiegbar fühlst. Irgendwann kommt es dazu, dass auch dieses Feuer verbrennt, und der Prozess beginnt wieder vom Neuen.

Der Ablauf dieser Phasen ist wichtig, um zu verstehen, welchen Wert deine Konzentrationsfähigkeit hat. Du siehst anhand der fünf Wandlungsphasen, dass alles aus einer guten Konzentrationsfähigkeit entsteht. Erst gehst du nach innen und dann strahlst du irgendwann nach außen. Je stärker deine Konzentrationsfähigkeit dabei ist, desto leichter kannst du in der Metall-Phase das Schlechte vom Guten trennen. Du kannst dich zum Beispiel leichter für das richtige Essen, für die richtigen Freunde und für das richtige Unterhaltungsangebot entscheiden.

Alle Kämpfe werden zuerst im Inneren gefochten. Verlierst du ständig deine inneren Kämpfe, da dein Metall zu schwach ist, brauchst du dich nicht zu wundern, weshalb bei dir im Leben nie Siegesfeiern stattfinden.

Durch klarere Entscheidungen stärkt sich dein Verstand. Du verstehst ebenso, dass deine Konzentrationsfähigkeit in der Holz- und Feuer-Phase niedrig sein wird – jene Phasen, die die meisten Menschen wegen ihres Action-Charakters lieben. Anstatt dich in diesen Phasen selbst auszubremsen und dir Sand ins Getriebe zu werfen, genießt du das unkonzentrierte Verhalten. Keine Phase bleibt für immer. Das ist dir bewusst, und deshalb kannst du geduldig darauf warten, bis sich das Feuer wieder beruhigt hat.

Im Chakra-System finden wir unsere Konzentrationsfähigkeit im dritten Auge. Dieses Chakra steht auch für alle bewussten Erkenntnisse, die wir sammeln. Zudem kannst du an seiner Höhe den Wert deiner Konzentrationsfähigkeit erkennen. **Denn das dritte Auge steht fast über allem.** Willst du deshalb mehr Erfolg, Freude und Glück, bleibt dir nichts anderes übrig, als die Konzentrationsphasen in deinem Leben ernst zu nehmen.

Zehn Minuten reichen am Anfang schon, in denen du dich bewusst auf etwas konzentrierst. Ich empfehle dir, Konzentrationsübungen zu machen, die dir Energie zuführen, anstatt solche, die sie

dir rauben. **Professionelle Konzentrationsübungen schenken dir Energie. Unprofessionelle Konzentrationsübungen rauben sie dir.**

Viele Menschen sind noch nicht zu der Erkenntnis durchgedrungen, dass ihre Zeiten, in denen sie sich auf etwas konzentrieren (Handy, Zeitung, Fernsehen, Videospiele etc.), zum größten Teil Energie rauben. Dabei gilt: Wer seine Sinne nach außen richtet und sich dort auf etwas konzentriert, führt seine Lebensenergie von sich weg. Wer seine Sinne hingegen nach innen richtet und sich dort auf seine Organe, Chakras, Hormondrüsen konzentriert, führt sich Lebensenergie zu.

Emotional schwache Menschen sind sich nicht darüber bewusst, was sie mit ihrem Unwissen und ihrer Abneigung gegen die regelmäßige Innenschau bewirken. Sie merken nicht, dass ihre Organe immer schwächer werden und dass sich ihre Chakras ständig verschlossen anfühlen. Solange sie nicht bereit sind, sich hinzusetzen und nach innen zu konzentrieren, verlieren sie immer mehr an Energie – was wiederum Auswirkung auf ihre emotionale Fitness hat.

Hast du deshalb einmal eine Panne im Leben, ist es elementar, sich seiner Konzentrationsfähigkeit bewusstzuwerden und die Sinne nach innen zu richten. Denn Pannen sind nichts anderes als unschöne und negative Emotionen, die wir aufgrund irgendeiner mehr oder weniger schlimmen Sache empfinden.

Bist du folglich mal wieder auf halber Strecke liegen geblieben, weißt du ab nun, welches Werkzeug du rausholen darfst, um dein Leben wieder in den Griff zu bekommen.

Ohne eine gute Lupe (Konzentrationsfähigkeit) entsteht kein Feuer in unserem Leben.

Wahrheitsdrang (Antrieb)



Am nächsten Tag der Reise kam es zu einem kleinen Zwischenfall im Inneren des Autos. Das siebte Reisejahr war angebrochen. Und Metallo war auf einer speziellen Suche nach etwas, das er verloren hatte:

„Leute, bitte seid so lieb und helft mir, ich bin auf der Suche nach Sachen, die wahr sind“, bat Metallo die anderen.

„Wie meinst du das?“, fragte Derawas.

„Bei all den unendlichen Behauptungen und Geschichten, die wir uns täglich erzählen – woher kann ich da noch wissen, was wahr und was nicht wahr ist?“, erwiderte er.

„Ist doch ganz einfach“, sagte Feura. „Du musst auf dein Herz hören. Deine Emotionen sind wie ein gut funktionierender Lügendetektor, der dich bei jeder Lüge in einen negativen Zustand versetzt.“

„Ich würde noch hinzufügen, dass je fitter dein Geist, deine Emotionen und dein Körper sind, desto leichter fällt es, dir selber zu vertrauen“, fügte Erdly hinzu.

„Und je öfter du deiner Intention vertraust, desto stärker wird deine Urteilskraft. In Sekundenschnelle weißt du dann, was richtig und falsch ist“, beschrieb Holzli.

„Alles schön und gut, aber diese Fähigkeiten besitze ich leider nicht. Ich habe kein Herz, kein Vertrauen und keine gute Intuition. Alles, was ich habe, ist Mut, um mich auf die Suche nach der Wahrheit zu machen“, gestand Metallo niedergeschlagen.

„Deswegen hast du ja auch uns. Wir helfen dir da aus, wo du Schwächen hast, und du hilfst uns dort, wo wir Schwächen haben. Einverstanden?“, zwinkerte Derawas Metallo zu.

Daraufhin wurde es still im Auto. Alle fühlten eine starke Verbindung zueinander, und alles geschah in diesem Moment vollkommen mühelos – genau im richtigen Moment und mit der richtigen Anstrengung auf ihrer weiteren Reise zur emotionalen Fitness.

Wahrheit tut weh. Der Drang zur Wahrheit ist in den meisten Menschen ein natürlicher Antrieb. Wir wollen wissen, wie die Dinge um uns herum funktionieren. Wir wollen wissen,

worüber Papa und Mama heimlich sprechen, und wir wollen für gewöhnlich wissen, wie ein richtiges und gutes Leben aussieht.

Viele Menschen haben den Drang, die äußere Welt zu erforschen. Täglich zu beobachten, ob sich da draußen auch alles in die „richtige“ Bahn entwickelt, bereitet den meisten mehr oder weniger große Freude. Doch wie viele richten ihren Wahrheitsdrang nach innen?

Natürlich sagen die meisten an dieser Stelle: „Wie soll ich denn in meinem Inneren nach der Wahrheit suchen? Da ist doch alles dunkel, du Esel.“

Das mag stimmen; am Anfang ist alles noch sehr dunkel. Wir haben noch nicht gelernt, uns in Ruhe hinzusetzen und unsere Sinne nach innen zu richten. Uns hat noch niemand darauf hingewiesen, der eigenen inneren Stimme zu vertrauen. Folgerichtig wäre man ja schön blöd, wenn man eine äußere helle Welt gegen eine innere dunkle Welt eintauschen würde, nicht wahr?

Wenn du dich regelmäßig hinsetzt und deine Sinne nach innen in deine Organe, Chakras und Hormondrüsen richtest, fängt es an, heller zu werden. Du erfährst am eigenen Leib, dass – wenn du deine Organe entspannst, deine Chakras in die richtige Richtung kreisen lässt und deine Hormondrüse bewusst unter die Lupe nimmst – dies Auswirkungen auf deinen emotionalen Zustand hat. **Positive und negative Emotionen beeinflussen deinen Wahrheitsdrang.**

Gewöhnlicherweise versuchen wir die Dinge im Außen zu verändern. Wir tun dies oder jenes nur, um uns am Ende des Tages gut zu fühlen. Doch wir vergessen dabei, dass diese Bemühungen Energie kosten und nicht immer gut ausgehen. Wenn du allerdings dazu bereit bist, dich täglich hinzusetzen und deinen Organen zuzulächeln, dann kannst du viel leichter und direkter das erhalten, wonach es dir hungert, nämlich schöne positive Emotionen. **Die Wahrheit lässt sich auch in dir selbst finden.**

Gleichzeitig will ich damit nicht sagen, dass wir die Wahrheit nur in uns selbst finden. Ich will auch nicht sagen, dass es weise ist, sich nur im Außen auf die Suche nach ihr zu machen.

Mit Sicherheit ist dem einen oder anderen im Kapitel der Sinne aufgefallen, dass dort der Tastsinn nicht angesprochen wurde (bei den fünf Elementen gibt es Reden und Schmecken statt wie im Westen Schmecken und Fühlen). Daraufhin können wir schnell das harte Urteil fällen, dass hier etwas nicht mit rechten Dingen zugeht. Wir holen unsere Lupe raus und fangen daraufhin an, nach Fehlern zu suchen. **Zweifel sind wie Sand im Getriebe und entfachen unsere Kritiksucht.**

Selbstverständlich ist dieser Metall-Ansatz gerechtfertigt und sinnvoll. Doch auf der anderen (Holz-)Seite ist es auch wichtig, Widersprüche zuzulassen und dem Autor, also mir, zu vergeben und ihn nicht als Lügner abzustempeln. Durch wen gehen diese negativen Emotionen?

Sie gehen durch dich. Du bist derjenige, der Misstrauen, Zweifel und respektlose Gedanken gegenüber einer anderen Person empfindet, in diesem Fall wäre das mir gegenüber. Und wenn du jetzt allen beweisen willst, dass ich Blödsinn schreibe, und du diesen Blödsinn entdeckt hast, dann bringt dich das vielleicht weiter – vielleicht aber auch nicht.

Aus meiner Sicht werden wir nicht größer, wenn wir die vermeintlichen Lügen unserer Mitmenschen aufdecken. Ich denke, wir haben alle genug eigene Probleme, um die wir uns zu kümmern haben. Außerdem, wenn du den Ruhm und die Ehre einer anderen Person zerstören willst, wäre der Metall-Ansatz, bei dem du deine klare Aufdeckungsgabe von Lügen unter Beweis stellst, aus meiner Sicht der falsche. **Feuer kontrolliert Metall und nicht vice versa.**

Möchtest du den Ruhm eines anderen zerstören, wäre ein Wasser-Ansatz sinnvoller. Hierbei ziehst du dich immer mehr zurück, bis du zur Ruhe kommst, und die Person verliert dadurch für dich an Glanz und Reiz.

Ein solcher weiser Ansatz zeigt dir, dass die Welt dein Spiegel ist. Die Wahrheit ist nicht, dass du ein Problem mit der ruhmhaften Person hast, sondern dass du ein Problem mit dir selbst hast. Du hast

auch kein Problem mit den Lügen um dich herum, du hast nur mit der fehlenden Klarheit in dir ein Problem. Bist du in dir darüber bewusst, schmerzen dich die Lügen um dich herum viel weniger.

Gelangt ein Mensch zu diesen Wahrheiten, kann es erstmal wehtun. Der meiste Schmerz wird selbst verursacht. Es ist, wie als wenn man sich an einem scharfen Messer geschnitten hätte. *Soll man, um diesen Schmerz zu vermeiden, ab nun an cleverer am Wahrheitsdrang loslassen?*, fragt sich anschließend der eine oder andere.

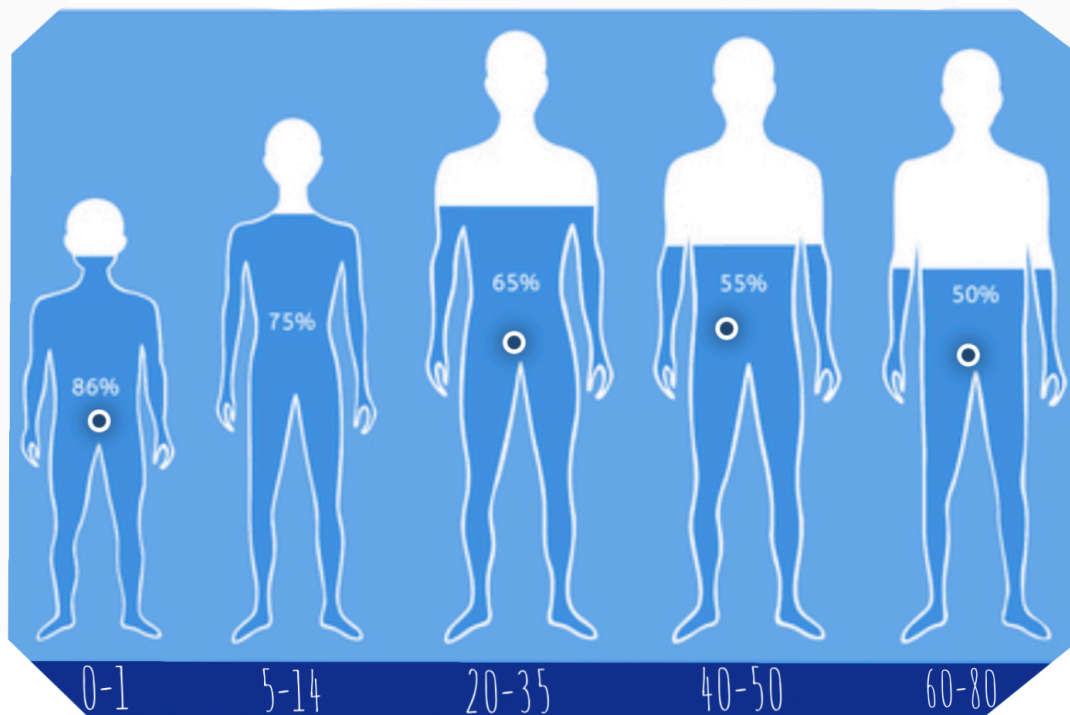
Natürlich steht es dir frei, diese Metall-Phase verstärkt aus deinem Leben zu verbannen. Solange du dir dessen bewuszt wirst – dass sich dadurch deine negativen Emotionen vermehren werden und dafür sorgen, dass du wieder damit weitermachen wirst, den anderen Menschen um dich herum die Schuld zu geben –, dann wäre alles in Ordnung.

Ein professioneller Wahrheitsdrang macht dich jedoch hart und erwachsen. Mit zunehmender Praxis können dich immer weniger Menschen von irgendwelchen Lügen überzeugen. Du weißt nämlich, dass alle negativen Sachen immer auch vom Betrachter wahrgenommen werden müssen.

Alles, was sich in deinem Leben ereignet, nimmst du über deine subjektive Brille auf. Bei der emotionalen Fitness bemühen wir uns darum, diese Brille täglich von innen zu säubern. Gefällt dir dennoch im Außen etwas nicht und bist dann darum bemüht, eine Lüge aktiv aufzudecken, dann würdest du deine subjektive Brille ebenfalls säubern, nur diesmal von außen.

Beide Säuberungstechniken haben wie immer ihre Daseinsberechtigung. Wobei eines für jeden klar sein sollte: Je sauberer die eigene Brille, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, nicht in einen Unfall verwickelt zu werden und sich ernsthaft zu verletzen.

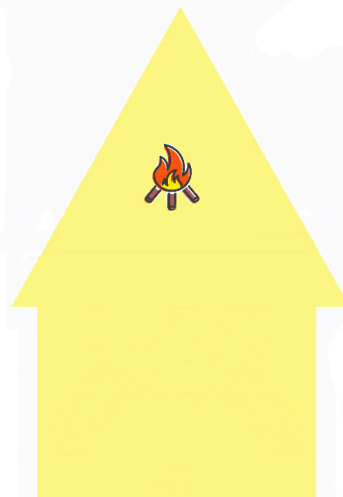
Wasser- und Feuerhaushalt (Antrieb)



1-30



30-60



60-90

Zum Ende eines weiteren Reisetages waren alle erschöpft. Die fünf Geschwister befanden sich in Mitten des siebten Jahres. Sie hatten kaum noch Trinkwasser dabei und hielten deshalb an einer Tankstelle, um nicht nur ihre eigenen Wasserreserven aufzufüllen. Nach dem kleinen Zwischenstopp kam es zu folgendem Gespräch im Inneren des Autos:

„Wirklich weltklasse, dass du an den Wasserhaushalt in unserem Auto gedacht hast. Der Motor hat sich schon ein wenig merkwürdig angehört. Hut ab, mein voller Respekt für dein Feingefühl, liebe [Derawas](#)“, sagte [Feura](#) bewundernd.

„Vielen Dank. Das weiß ich zu schätzen. So wie wir Menschen ohne Wasser überhitzen, so tut Flüssigkeit auch einem Motor gut. Die Gemeinsamkeiten sind erstaunlich. Es gibt einige Autofahrer, die kümmern sich so gut wie nie um ein klares und sauberes Wasser in ihrem Kühlsystem und wundern sich dann, warum sie ständig Unfälle fabrizieren. Dabei kannst du gut erkennen, dass sie selbst in ihrem eigenen Körper so gut wie immer überhitzt sind. Ein überhitzter Fahrer sitzt also

meistens auch in einem überhitzten Auto. Wenn es mal wieder nicht richtig läuft im Leben – und im Auto – dann tut eine schöne Abkühlung immer gut“, erklärte [Derawas](#).

Abgekühlt und erfrischt führten sie ihre Reise zur emotionalen Fitness fort.

„Be water, my friend.“ Dass Wasser für unseren Körper wichtig ist, weiß nahezu jeder Mensch auf diesem Planeten. Es reguliert die Körpertemperatur, hilft bei der Verdauung, kümmert sich um die Ausscheidung von Abfallprodukten, macht die Muskeln und Haut elastisch, transportiert den Sauerstoff im Blut und ist ebenso ein Zeichen für Gesundheit.

Neben den vielen anatomischen Funktionen spielt das Wasser eine besondere Rolle bei deiner emotionalen Fitness. So wie das Wasser unseren Körper zum größten Teil täglich mit seinen kühlenden und fließenden Eigenschaften repariert und heilt, so gilt dies auch für unsere negativen Emotionen.

Grob verallgemeinert würde ich behaupten, dass ein Drittel der Menschen, auf die du im Leben triffst, dich liebt, ein Drittel mag dich nicht und ein weiteres Drittel ignoriert dich. Das heißt somit, dass du dich um zwei Drittel nicht zu kümmern brauchst. Nur ein Drittel der Menschen in deinem Umfeld will dich fallen sehen. Es sind jene Menschen, die dir eine Lüge unterstellen und dich und dein Verhalten kritisieren. Manchmal sind diese Kritiken respektvoll und manchmal weniger. Wichtig ist, sich gegen die Kritiken zu schützen. Denn Kritiken und Anfeindungen sind vor allem für emotional schwache Menschen gefährlich. Aber warum ist das eigentlich so? Stellen wir diese Frage hinten an und schauen uns zunächst unseren Wasserhaushalt an.

Ein junger Körper ist voll mit sauberem und klarem Wasser. Er besitzt anatomisch gesehen viel Wasser. Ein älterer Körper ist hingegen weniger voll mit sauberem und klarem Wasser. Er besitzt anatomisch gesehen einen niedrigeren Wasserhaushalt. Das heißt, je älter wir werden, desto weniger sauberes und klares Wasser steht unserem anatomischen Körper zur Verfügung. So viel zum einfachen Teil. Nun kommt der anspruchsvollere Part.

Wie sieht unser Wasserhaushalt in der feinstofflichen Welt aus? In welcher Phase sticht dort das Wasser-Element heraus? In der emotional-feinstofflichen Welt ist es hingegen umgekehrt. Dort sind wir gewöhnlicherweise im Alter viel mit dem Wasser-Element beschäftigt und in der Jugend eher weniger. Wenn wir jung sind, wollen wir uns meist wenig mit Themen wie Tod, Weisheit, Spiritualität beschäftigen. Wir lieben es, viel im Feuer unserer Leidenschaften zu tanzen und meiden Zeiten der tiefen bewussten Ruhe. Im Alter schwächt das Feuer in der Regel ab, und das Wasser-Element übernimmt die emotionale Führung. Das heißt: Im Alter sind unsere Emotionen mehr vom Wasser-Element und in der Jugend mehr vom Feuer-Element geprägt.

Für deine tägliche Praxis ist diese Annahme wichtig, da du dich dadurch besser selbst einschätzen kannst. Du weißt, welches Element bei dir auf der emotionalen Ebene stark und welches schwach ist. Dadurch kannst du dich gezielt selber ausbalancieren und somit für ein angenehmeres Leben im Allgemeinen sorgen.

Älteren Menschen, die vielleicht nicht mehr den größten Freundeskreis haben, oder Angehörige, die ihnen liebe und Beachtung schenken, wissen dadurch, wonach es ihnen hungert. Sie sind hungrig nach Liebe. Ihr Herz möchte die Liebe und die Wärme von vergangenen glücklichen Jahren wiederempfinden. Da sich die Umstände geändert haben und ihnen weniger körperliche Energie (weniger Wasser) zur Verfügung steht, fühlen sie sich immer hilfloser, machtloser und schwächer. Doch diesem negativen Zustand muss sich kein älterer Mensch freiwillig ergeben: **Du kannst dir im Alter bewusst selbst Liebe schenken, indem du dich täglich hinsetzt und in dein Herz lächelst.**

Jüngere, impulsive und energiegeladene Menschen können sich hingegen täglich in ihrer Praxis hinsetzen und ihre Arroganz und Gewaltsucht abkühlen, indem sie beispielsweise in ihre Nieren lächeln oder die sechs heilenden Laute verwenden, um zu heiße Energie abzuleiten. Du gleichst damit dein Feuer-Element aus und sorgst ebenfalls für eine blendende und stabile Gesundheit.

Ebenfalls hilft dir ein guter und reiner Wasserhaushalt, um mit Kritiken und Anfeindungen besser zurechtzukommen.

Die Frage, weshalb emotional schwache Menschen besonders auf Kritiken und Anfeindungen reagieren, wäre somit gelöst. Denn durch eine bewusste und professionelle Stärkung deines Wasser-Elements kannst du gelassener und ruhiger auf negative Angriffe von außen reagieren. Du musst dich nicht mehr bei jedem kleinen Spruch angegriffen fühlen und zwangsläufig darauf reagieren. Du kannst gelassen – wie die Superreichen auf dieser Welt – reagieren, die in ihre Pools abtauchen und meist gelassen zu dem vielen Müll, der sich um sie herum abspielt, schweigen.

Durch dieses bewusste Abtauchen können sich deine Emotionen entspannen. **Frieden fängt immer in uns selbst an.** Je ruhiger und gelassener wir innerlich sind, desto besser kann sich der Frieden in uns ausbreiten.

Emotionale Angriffe



Gegen Ende des Siebten Jahres passierte ein kleiner emotionaler Angriff auf Sie. „Möp, möp“, machte es, als die Autofahrer hinter dem Wagen der Geschwister anfangen zu hupen. Diese fuhren nach ihrer Erfrischungspause so entspannt, dass sich die überhitzten Autofahrer negativ auf die coole Fahrweise reagierten. Und so hupte ein Autofahrer nach dem anderen, während sie das Auto der Geschwister überholten. Im Inneren ereignete sich folgendes Gespräch:

„Einfach nur unangenehm, dieser Stress, den die anderen verursachen. Wie kleine Giftpfeile im Rücken, die mich jedes Mal aufs Neue schockieren“, kommentierte [Derawas](#) das Handeln der anderen Autofahrer.

„Halt! Wollten wir die Schuld nicht bei uns suchen? Wenn wir nicht so lahm umherfahren würden, würden sich die anderen weniger aufregen. Wir haben genau genommen eine gewisse Mitschuld“, warf Metallo ein.

„Trotzdem ist das unsozial, andere anzugreifen und sie zur Änderung ihres Fahrverhaltens aufzurufen. Wen es stört, soll einfach vorbeifahren, ohne seinen Ärger bei uns abzuladen. Mit allem kann ich arbeiten, aber mit Wut und Ärger kann ich echt nicht umgehen. Da schnürt sich bei mir alles ab“, gestand Erdly zornig.

„Na, dann würde ich sagen, dass ich oder Holzli mal wieder ans Steuer kommen, wir verschaffen uns schon Respekt“, behauptete Feura augenzwinkernd .

Ein wenig verwundert und verunsichert warteten die anderen nun darauf, was auf ihrer weiteren Reise zur emotionalen Fitness geschehen wird.

Freundlich sein ist sinnvoll. Dass wir zueinander freundlich sein sollen, weiß jeder. Dass etwas mit unserem inneren Zustand passiert, wenn andere Menschen unfreundlich zu uns sind, wissen auch viele. Doch was *genau* in uns passiert, wissen nur die wenigsten.

Während unserer Erziehung bringen uns unsere Mitmenschen nebenbei immer wieder bei, dass wir „Bitte“ und „Danke“ sagen sollen. Doch warum es sinnvoll ist, „Bitte“ und „Danke“ zu sagen, zeigen die Wasserforschungen von Masaru Emoto auf eine wunderschöne Art Weise.

Der japanische Wissenschaftler zeigte anhand seiner Aufnahmen von Wasserkristallen, dass wenn du zu einem Wassermolekül „Danke“ sagst, dies Auswirkungen auf seine Struktur hat. Und wenn du zu einem Wassermolekül etwas Negatives wie: „Du machst mich krank, ich bring dich um!“, sagst, hat das ebenfalls Auswirkungen auf seine Struktur.

Wir wissen, dass wir zum größten Teil aus diesem Wassermolekülen bestehen, und wir wissen auch, dass wir mit unserer Sprache – selbst mit unseren Gedanken – Signale senden können. Wäre es nicht sinnvoll, jedem von uns von klein auf beizubringen, was seine negativen Worte und Gedanken ausrichten können? Ich denke, das wäre äußerst eminent.

Wichtig ist an dieser Stelle: **Egal ob du Täter oder Opfer bei emotionalen Angriffen bist, Schaden erleiden beide Seiten.** Somit gibt es bei diesem Spiel keine Gewinner, sondern nur Verlierer. Denn wie bereits erwähnt, geht ein negativer, respektloser Gedanke auch immer durch uns. Ein weiser Mann sagte einst dazu: „Es ist, wie als wenn man möchte, dass sein Opfer stirbt. Man überreicht ihm einen vergifteten Kelch und trinkt ihn aber am Ende selbst.“

Die Aufnahmen von den Wasserkristallen zeigen dir, was in dir geschieht, wenn du abends nach Hause kommst und dich schlecht fühlst, da einfach zu viele Menschen respektlos mit dir umgegangen sind. Anstatt schöne harmonische Wasserstrukturen zu haben, sind sie vollkommen chaotisch und zerstört. Daraufhin kannst du dir resigniert die Decke über den Kopf ziehen und an deiner negativen Situation verzweifeln. Oder du setzt dich abends und morgens kontinuierlich hin und schenkst dir selbst den Respekt, den andere dir verwehren.

Deine tägliche Innenschau kümmert sich darum, dass deine Wasserstruktur schön und harmonisch bleibt. Du übernimmst in diesen Zeiten aktive Verantwortung und bringst deine Wassermoleküle wieder in eine wunderschöne Struktur. Und das Ermunternde bei der ganzen Aufräumarbeit ist der Aspekt, dass dir diese innere Hygiene vom ersten Moment an Spaß machen wird. Das garantiere ich dir!

Wieso magst du es nämlich nicht, dein Zimmer aufzuräumen? Richtig: Weil es nervt. Weil es anstrengend ist, Zeit und Energie kostet. Aber wieso wirst du deine tägliche Innenschau lieben? Ganz einfach, weil sie dir Spaß machen wird. Weil es immer leichter für dich wird und du Zeit und Energie sparen wirst.

Du sparst die Zeit und Energie, weil du emotional fitter mit jeder Trainingseinheit wirst. Deswegen heißt es ja auch emotionale Fitness und nicht emotionale Schwäche. Durch deine gezielten und professionell gestärkten Emotionen und Gedanken hast du auf vielen Ebenen weniger Probleme.

Du wirst deinen Körper mehr lieben und respektieren. Du wirst freundlicher und mitfühlender mit anderen sein. Und du wirst dir weniger Sorgen um deine Zukunft, über emotionale Angriffe von anderen und über den Tod machen. Einfach aus dem Grund, weil du mit dir im Reinen bist. Und wenn nicht, dann weißt du, wie du dich selbst wieder ins Reine bringen kannst.

Emotionale Angriffe sind also vollkommen unbedarft. Trotzdem passieren sie. Höre ab jetzt lieber auf, dich an ihnen zu stoßen und benutze die negative Energie, um sie am Abend bewusst zu transformieren. Durch dein Wissen, dass Energie nicht zerstört werden kann, sondern nur umgewandelt werden kann, kannst du dich entspannen, da du den Überblick behalten kannst und weißt, wo und wie du deine negativen Emotionen findest bzw. umwandeln kannst.

Deine tiefe innere Weisheit, die du dir selbst durch dein Studium angeeignet hast, schützt dich vor vielen Gefahren auf dieser Welt. Anders ausgedrückt: **Dein klares und mineralienangereichertes Wasser macht dich emotional fit.**

Ganz nebenbei: Ich liebe es, mir Ein-Liter-Wasserflaschen zu gönnen, die 12 Euro pro Flasche kosten, weil ich den Wert von gutem und sauberem Wasser verstanden habe.

Vertrauen (Werkzeug)

1. SCHRITT



9. SCHRITT

Das 8 Jahre fing glücklicher weiße angenehmer an. Die fünf Geschwister staunten nämlich nicht schlecht, als **Feura** seelenruhig die nächste Raststelle anfuhr und den Nächsten ans Steuer bat. Sie hatte sich tatsächlich auf keine einzige Auseinandersetzung mit anderen Autofahrern eingelassen und fuhr die gesamte Fahrzeit friedlich und gelassen. Nach der kurzen Rast ereignete sich folgendes Gespräch im Auto zwischen den Geschwistern:

„Sag mal, war das vorhin **Feura** am Steuer – oder ihre Doppelgängerin?“, fragte **Holzli** verwundert in die Runde.

„Erzähl uns, was mit dir und deinem hitzigen Gemüt passiert ist, liebe **Feura**“, forderte **Metallo** sie auf.

„Wisst ihr, wenn wir mit Menschen zusammenleben, Tür an Tür oder, wie hier, Sitz an Sitz, dann macht das etwas mit uns. Und ich muss sagen, dass mir die ruhige und ausgeglichene Fahrweise von **Derawas** und **Erdly** immer mehr gefallen. Ich weiß, dass ich das früher nicht für möglich gehalten hätte, aber seit unserer gemeinsamen Reise hat sich einiges in mir verändert. Glaubt aber nicht, dass mir nicht auch die Finger gejuckt hätten, die eine oder andere Herausforderung anzunehmen. Aber zum Glück konnte ich die Kontrolle behalten“, gestand **Feura** stolz.

„Wow, sehr ehrliche Antwort, und Hut ab, dass du es geschafft hast, die Kontrolle zu behalten. Ich weiß, dass das nicht allen so leichtfällt wie mir. Deshalb würde ich behaupten, dass du anfängst, die Verantwortung für deine emotionalen Schwächen zu übernehmen“, erwiderte **Metallo** abschließend.

Daraufhin gratulierten alle **Feura**. Im Anschluss zeigte sich unter den Geschwistern ein deutlich größeres Vertrauen. Sie wussten, dass sie auf ihrer Reise zur emotionalen Fitness immer mehr aufeinander zählen konnten.

Auf Vertrauen bauen. Das Gefühl des Vertrauens setzt unser Fundament im Leben. Ob beim Kauf eines Produkts, bei freundschaftlichen Beziehungen, beim Angehen neuer Herausforderungen im Leben oder bei der Schüler-Lehrer Beziehung, immer ist unser Vertrauen die Grundlage.

Dass du überwiegend Produkte kaufst, auf deren Wirkung du vertraust, ist dir bewusst. Eine Verkäuferin kann sich noch so viel Mühe geben, doch wenn du nicht der Marke, dem Produkt oder

den Aussagen der Verkäuferin traut, wird kein Geschäft zustande kommen. Somit können wir klar sagen: **Wirtschaft beruht auf Vertrauen.**

Auch in menschlichen Beziehungen brauchen wir ein Vertrauen, auf das wir bauen können. Wenn uns jemand ständig belügt oder uns in den Rücken fällt, können wir nur schwer eine menschliche Bindung aufbauen. Wenn beide Personen nicht vertrauensvoll miteinander umgehen, dann spielt es keine Rolle, wie viel Geld, Schönheit oder gemeinsame Gene im Spiel sind. Es bleibt bei einer Beziehung auf wackeligen Beinen. **Beziehungen leben vom gegenseitigen Vertrauen.**

Bei neuen Lebensherausforderungen werden sich die wenigsten Menschen bereit erklären und den Zeigefinger heben, um die Sache anzugehen, wenn sie nicht auf ihre Fähigkeiten vertrauen. **Ein gutes Selbstvertrauen stellt die Basis von Erfolg dar.**

In der Bildung entfaltet sich nichts ohne Vertrauen. Wenn ich dem Lehrer oder der Informationsquelle nicht vertraue, dann macht jeder Schüler zu. Erst wenn ich meinem Lehrer oder den Informationen vertraue, werde ich mich öffnen und weitere Schritte in die Wege leiten. Nur dann kann ich in die gelockerte Erde entsprechende Samen einpflanzen und schauen, was passiert. Daher ist es wichtiger, eine Vertrauensbasis herzustellen, als sich um die richtigen Informationen zu kümmern. Folglich gilt in der Bildung: **Zuallererst Vertrauen bilden.**

Eine emotional schwache Person liest diese Zeilen, akzeptiert sie, legt nach einer Weile das Buch aus der Hand und wartet darauf, dass die anderen anfangen, ihr mehr Vertrauen zu schenken. Sie erwartet von anderen, das zu bekommen, was sie haben möchte. Diese Strategie kann gut gehen, kann auch nicht.

Eine emotional fitte Person hingegen liest diese Zeilen, legt sofort das Buch weg und fängt an, sich selbst gezielt Vertrauen zu schenken. Sie erwartet von niemandem, ihr Vertrauen zu schenken, weil sie weiß, wie sie es sich selbst schenken kann. Diese Strategie kann und wird mit absoluter Sicherheit gut gehen.

Die zweite Strategie wird mit absoluter Sicherheit gelingen, da wir das bekommen, was wir geben. Wir ernten das, was wir säen. Folgerichtig bekommen diejenigen, die sich selbst, anderen oder uralten Weisheiten misstrauen, das zurück, was sie eben raussenden.

Jeder kann relativ leicht diese Wahrheit verstehen, deshalb stellt sich die folgende Frage: Warum nicht mehr auf Vertrauen bauen? Die Frage ist leicht beantwortet. Wenn du dir einen Hausbau anschaust und beobachtest, in welche Richtung es am Anfang geht, siehst du, dass es erstmal in die falsche Richtung geht. Zuerst geht es in die Erde und dann in den Himmel. Je höher wir dabei hinaus wollen, desto tiefer muss unser Fundament sein.

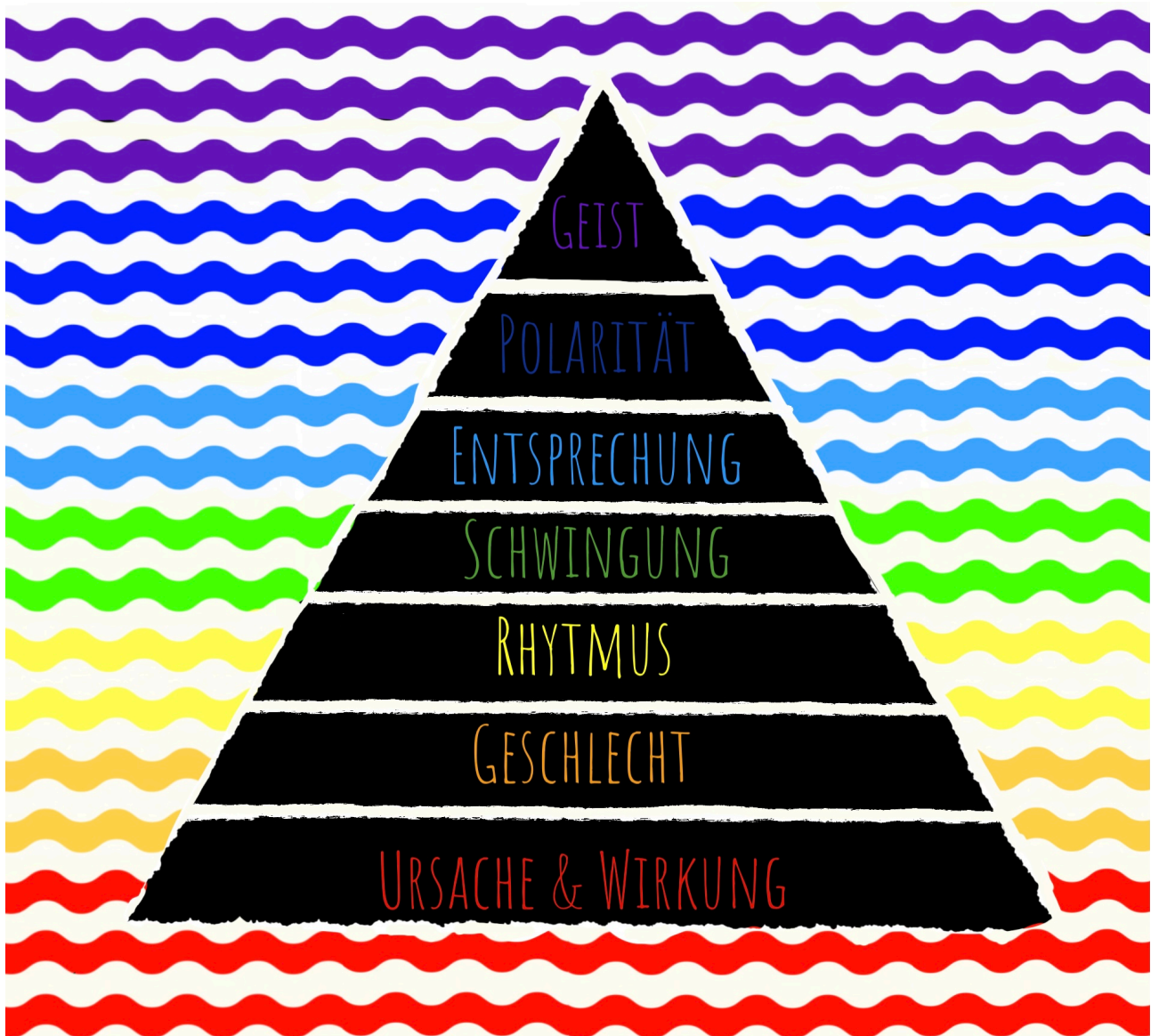
Das heißt, dass wir Vertrauen erst einmal geben müssen, bevor wir etwas zurückbekommen. Aus meiner Sicht liegt hierin der Grund, weshalb einige Menschen nicht bereit sind, ihre Geschäfte, Beziehungen, Herausforderungen und die Bildung dementsprechend aufzubauen. Sie machen sich zu viele Sorgen in der Anfangsphase, in der es genau in die falsche Richtung gehen kann, und brechen zu früh wieder alles ab.

Der Schlüssel gegen dieses wackelige und schwankende Verhalten ist die Stärkung deiner emotionalen Fitness. **Bist du im Inneren stabil, hast du deine Emotionen unter Kontrolle und wirst nicht von ihnen kontrolliert, kannst du die schönsten Projekte realisieren.**

Abschließend zeigt uns ebenfalls das Chakra-System, dass ein Urvertrauen im untersten Wurzel-Chakra verankert ist. Empfindest du eine gute Verbindung zu allem, indem du dich in der Gesellschaft willkommen geheißen fühlst, entsteht in dir ein Urvertrauen. Das gibt dir die grundlegende innere Empfindung von Sicherheit und Lebenskraft.

Durch ein starkes Urvertrauen bleibst du im Körper. Du verlierst dich nicht in Gedanken, die in die Zukunft abschweifen oder von gestern träumen. Dein Bewusstsein bleibt mit deinem Körper verankert, auch wenn es mal emotional anstrengend für dich werden sollte.

Die 7 hermetischen Gesetze (Orientierungshilfe)



Zur Frühlingszeit des achten Jahres wurden die fünf Geschwister von der Plizei angehalten. „Achtung, Polizei. Bitte fahren Sie rechts ran“, ertönte es auf einmal hinter ihnen, woraufhin die fünf Geschwister den Anweisungen des blauen Polizeiwagens hinter ihnen folgten. Im Anschluss der Polizeikontrolle ereignete sich folgendes Gespräch zwischen den Geschwistern:

„Das kann ja niemand wissen, das unnützes Hin- und Herfahren in Deutschland als Ordnungswidrigkeit gilt. Aber gut, haben wir wieder was gelernt“, sagte **Holzli** leicht verärgert.

„Wir Menschen haben so einige unnütze Regeln erlassen. Wichtig ist aus meiner Sicht nur, dass wir den Überblick behalten. Deshalb sage ich euch ja immer wieder, wie bedeutsam eine gewisse Ordnung und Struktur ist im Leben und beim Autofahren sind“, äußerte sich **Metall** dazu.

„Lasst uns bitte dieses langweilige Thema und den unwichtigen Vorfall schnell vergessen. Sonst schlafe ich noch ein“, unterbrach sie **Feura** genervt.

„Na, dann kommt jetzt ein Polizeiwitz für euch alle: Was ist der kleinste Bauernhof der Welt? Ein Polizeiauto! Vorne sitzen die Bullen und hinten die armen Schweine“, witzelte **Derawas**.

Darüber lachten die fünf Geschwister von Herzen und wunderten sich über **Derawas'** neuen Sinn für Humor. Sie merkten immer mehr, dass sich ihre inneren starren Gesetze und Verhaltensmuster lösten, und fragten sich insgeheim, wie wohl ihre Reise zur emotionalen Fitness weiterverlaufen wird.

Naturgesetze stehen felsenfest. Es gibt zwei Arten von Gesetzen: die, die wir ändern können und die, die wir nicht ändern können. Die einen nennen wir Naturgesetze und die anderen menschliche Gesetze, da sie vom Menschenverstand erschaffen wurden. Beide Gesetze haben wie immer ihre Vor- und Nachteile. Wichtig ist dabei nicht, ob du sie gut oder schlecht findest, sondern ob du sie kennst und ob du dich nach ihnen richten kannst.

Wenn deine Regierung morgen beschließt, ein neues Gesetz zur emotionalen Fitness aufzustellen, bleibt es dir überlassen, ob du dich danach richtest. Dir bleibt es auch überlassen, bei Rot über die Ampel zu gehen oder in der U-Bahn zu rauchen. Entscheidend ist dabei nicht, dass sich diese Gesetze von heute auf morgen verändern können, sondern wie du mit ihnen umgehst. **Die Einhaltung von Regeln und Gesetzen zeigt dir, wie du zu ihnen stehst.**

Eine emotional schwache Person geht mit menschlichen Gesetzen achtsamer um als mit den Naturgesetzen. Das ist so, da die „Strafen“ der natürlichen Gesetze warten können und nicht von jedem bewusst wahrgenommen werden. Bist du der Überzeugung, dass man Blödsinn machen darf, solange man sich nicht erwischen lässt, befindest du dich auf einer kindlichen Ebene. Nur wenn du hingegen der Überzeugung bist, dass man Blödsinn machen darf, solange man auch mit den Konsequenzen leben kann, bist du eine verantwortungsbewusste Person.

In den sieben Hermetischen Gesetzen finden wir die Naturgesetze, die für uns alle felsenfest stehen. Es ist substantiell, über diese Gesetze Bescheid zu wissen. Du erhältst ein besseres Verständnis für „Strafen“ und bekommst natürlich auch einen besseren Überblick. Dies hilft dir, über allem den Sinn hinter deinen unkonventionellen Verhalten zu verstehen.

Im ersten Gesetz „Geist“ werden wir darauf hingewiesen, dass die Dinge um und in uns von geistiger oder feinstofflicher Natur sind. Zerlege die Dinge bis ins Kleinste wie die Quantenphysiker und du wirst sehen, dass sich hinter allem keine greifbare, sondern ungreifbare Materie befindet. Diese ungreifbare Materie oder Energie nennt man „Geist“.

Anschließend zeigt uns das Gesetz der „Polarität“, dass fast alles seine zwei Seiten im Leben hat. Ob Nordpol oder Südpol, ob heiß oder kalt oder ob Adenin und Thymin in unserer DNA – meist gibt es zu unseren Erscheinungen auch immer eine Gegenerscheinung. Vor allem bei unseren positiven und negativen Emotionen können wir uns diese Polarität zunutze machen. Denn Plus und Minus sind letztendlich zwei Energien, die ausgeglichen werden wollen. Weißt du, wie du diese gezielt, schnell und professionell ausgleichen kannst, stehen dir viele Türen offen.

Das dritte Gesetz, „Entsprechung“, weist dich darauf hin, dass dein Leben dem entspricht, was du in der Vergangenheit gedacht, gefühlt und getan hast. Für unverantwortliche Menschen ist dieses Gesetz sehr hart, da sie nicht wahrhaben wollen, dass sie selbst für ihre missliche Lage verantwortlich sind. Es braucht schon ein scharfes Metall-Element, um sich selbst von der Wahrheit dieses Gesetzes zu überzeugen. Da die Wahrheit bekanntlich schmerzhaft ist, meiden nicht wenige die eigene Überprüfung dieses Gesetzes.

Danach zeigt uns das dritte Gesetz „Schwingung“, dass alles in unserem Universum eine bestimmte Vibration hat. Ob wir Farben sehen, Musik hören, etwas fühlen oder schmecken, immer nehmen unsere Sinne nicht die Farben, die Musik oder die Geschmäcker auf, sondern die jeweiligen lebendigen entsprechenden Frequenzen. An dieser Stelle gelangen wir zu der Einsicht, dass sich alles Lebendige bewegt und subjektiv oder objektiv messbar gemacht werden kann.

Im Gesetz des „Rhythmus“ kannst du erkennen, dass jede Schwingung ein Auf und Ab hat. So wie die Jahres- und Tageszeiten ihre bestimmten Schwankungen haben, besitzen auch alle anderen Dinge ihren eigenen Rhythmus. Je besser du dabei mit den Rhythmen um und in dir vertraut bist, desto besser erkennst du die jeweiligen Muster. Kurz gesagt, du machst das Richtige zur richtigen Zeit, weil du im Takt bist.

Ohne Mann, keine Frau und umgekehrt. Das nächste Gesetz des „Geschlechts“ weist uns darauf hin, dass wir immer einen männlichen und einen weiblichen Part in der Natur brauchen. Im Yin-und-Yang-Symbol, das wir alle kennen, wird sichtbar, wie sehr beide Geschlechter voneinander abhängen. Wobei jede Seite auch immer einen kleinen Anteil von der anderen Seite mit in sich trägt. Jeder Mann hat auch immer etwas Weibliches, und jede Frau hat auch immer etwas Männliches in sich.

Das letzte Gesetz „Ursache und Wirkung“ ist nicht weniger wichtig. Hierbei geht es darum, dass wir, wenn wir ein schönes Leben haben möchten, auch entsprechende Ursachen setzen müssen. Du kannst nicht Reichtum, Gesundheit und Liebe verlangen und den ganzen Tag nur Ursachen setzen, die mehr Wirkungen der Armut, Krankheit und Einsamkeit entsprechen. Wenn wir deshalb etwas wollen, müssen wir uns auf die entsprechenden Ursachen konzentrieren, die uns zu den gewünschten Zielen führen.

Wer emotional fit sein möchte, braucht eine Orientierung: felsenfeste Gesetze und Systeme, auf die er seine innere Stärke aufbauen kann. Bei deiner Arbeit im Inneren wirst du deshalb nicht weit kommen, wenn du bestimmte Naturgesetze missachtest. Die Politiker und den Polizeichef kannst du vielleicht an der Nase herumführen, doch bei der Missachtung der Naturgesetze fällt alles Positive und Negative auf den Verursacher zurück. In diesem Fall bist du das. **Somit hören die meisten negativen Handlungen auf, sobald du dich von der Wahrheit bestimmter Gesetze und Systeme selbst überzeugt hast.**

Mobbing (Zwischenspiel)



Mut zum Anderssein. Mobbing ist eine der unangenehmsten zwischenmenschlichen Erscheinungen. Wir benutzen andere, um unseren emotionalen Müll auf sie abzuladen. Erlebnisse, in denen diese emotionale Müllabladung stattfindet, können von einfachen Giftpfeilen bis hin zu schweren körperlichen Verletzungen reichen. Aus meiner Sicht stellt Mobbing keine Gefahr dar, wenn wir es als persönlichen Fitnesstest betrachten. Diesen schauen wir uns nun aus unseren drei bekannten Perspektiven (Orientierungshilfen, Antrieb und Werkzeuge) genauer an.

Es werden nicht die dicksten Kinder gemobbt, sondern die emotional schwächsten.

Orientierungshilfen

Helfer

Die Helfer und Angehörigen wie Lehrer, Eltern, Freunde haben die größte Chance, beim Mobbing einen kühlen Kopf zu bewahren. Das Opfer und der Täter sind meist zu heiß gelaufen und wissen im Nachhinein nicht, was sie in Zukunft anders machen können, um nicht wieder in dieselbe brenzlige Lage zu geraten. **Ein professioneller Helfer bleibt deshalb cool.**

Direkte Mobbing-Situationen sind an sich heiß und chaotisch. Es dominiert das negative Holz- und Feuer-Element. Da das Wasser das Feuer kontrolliert, kannst du mit einer ruhigen und gelassenen Art die Mobbing-Situation entschärfen. **Sei dir über die fünf Wandlungsphasen und den darin stattfindenden Kontrollzyklus bewusst.**

Wenn du merkst, dass du selbst nicht in der Lage bist, emotional cool und gelassen an die Sache heranzugehen, hole dir professionelle Hilfe oder bilde dich selbstständig weiter. Denn einen Überblick über die Mobbingvorfälle kannst du nur behalten, wenn du einen kühlen Kopf bewahrst.

Oftmals sind die Helfer nicht bei den direkten Mobbing-Vorfällen dabei. Hinzu kommt, dass die Opfer und Täter meistens die unschönen Taten verbergen oder runterspielen. **Für dich als Helfer ist es wichtig, gut zu beobachten.**

Wenn sich das Opfer zum Beispiel immer mehr zurück zieht und die Metall-Eigenschaften in ihm zum Vorschein kommen, kannst du es mit dem entsprechenden Element kontrollieren und nähren. **Eine verschlossene Person zu öffnen geht über gemeinsame Freude und Glücksmomente.**

Solltest du hingegen ein Angehöriger des Täters sein, kannst du ebenfalls den Überblick behalten, indem du dir über seine zu dominanten Elemente bewusstmachst. Wer respektlos mit seinen Mitmenschen umgeht und nicht weiß, wohin mit seiner Holz-Energie, dem täte eine Abkühlung gut. **Eine aggressive und hasserfüllte Person zu beruhigen geht über die Wasser- und Metall-Ansätze.**

Du kannst beispielsweise die aggressive Person weiterbilden und ihr zeigen, wie sie ihre emotionale Hitze beruhigen kann. Mach der Person bewusst, dass die Wut nicht ohne Grund entsteht und dass wir bestimmte Sachen machen können, um die Hitze in unserem Körper zu beruhigen. Kühlere Ernährung, weniger elektronische Unterhaltung, mehr Zeiten in der Natur, klares Wasser trinken, Freundeskreis reflektieren, regelmäßige Schau nach Innen und so weiter helfen einer emotional aggressiven Person, ein sicheres Fundament zu erlangen.

Maßgeblich ist an dieser Stelle für alle Helfer, dass wir am besten durch ein gutes Vorbild führen. Wenn du deinem Kind, Freundeskreis oder Lebenspartner ein gutes Vorbild bist, wird er oder sie sich von allein die eine oder andere Sache von dir abschauen. Wir lernen sehr viel durch Imitation. **Sei du die Veränderung, die du dir von deinem Opfer oder Täter wünschst.**

Opfer und Täter

Euch beiden sagen ich klipp und klar, dass mit euch nichts falsch ist. Mit euch ist nichts kaputt oder beschädigt. Ihr werdet so wie wir alle ständig vom Leben geprüft, ob ihr fit genug seid. **Der Mobbingprozess ist ein Wachstumsprozess.**

Ihr dürft euch nun die Frage stellen, ob ihr bereit seid zu wachsen. Wenn Ja, ist es nur eine Frage der Zeit, bis die Schmerzen nachlassen, und wenn Nein, ist es ebenso nur eine Frage der Zeit, aber nicht ob und wann der Schmerz aufhört, sondern bis wann du bereit bist, die Rolle zu wechseln. Schmerzen haben ein Ende. Dummheit nicht.

Seid Euch bewusst, dass es für euch vor allem am Anfang schwer sein wird, die Kontrolle und den Überblick zu behalten. Deshalb ist es keine Schande, sich professionelle Hilfe zu holen. **Wer wachsen möchte, darf sich professionelle Hilfe suchen.**

Während ihr auf der Suche seid – nach Menschen, die euch helfen könnten –, dürft ihr Verantwortung übernehmen. Zeig dir selbst, dass du es mit dem Wachsen ernst meinst und stelle dir die folgenden Fragen:

- Warum fühle ich mich immer so genervt von ...?
- Was kann ich tun, damit ich mich in Zukunft nicht mehr so genervt von ... fühle?
- Wie kann ich mit meinen negativen Emotionen umgehen?
- Wer kann mir weiterhelfen?
- Welche Probleme würden sich in meinem Leben lösen, wenn ich mich emotional besser im Griff hätte?

Wer wachsen möchte, stellt sich unangenehmen Fragen.

Als Nächstes kannst du dir regelmäßig einmal am Tag Zeit nehmen und nach Innen schauen. Lächle dir zu, reflektiere dein Verhalten, stelle dir deine Zukunft vor oder achte einfach nur auf deinen Atem. Es ist vollkommen egal, was du machst, aber versenke dich einmal am Tag für zehn Minuten in dich selbst und komm zur Ruhe. **Finde eine tägliche Praxis für deine Orientierung.**

Eure Probleme oder Erfolge über schwächere Menschen kommen nicht ohne Grund zustande. Wenn ihr anfangen wollt, einen Überblick in eurem Chaos zu erhalten, seid euch der fünf Elemente, dem Chakra-System und den sieben hermetischen Gesetzen bewusst. Denkt über folgendes Zitat nach und sprecht mit euren Angehörigen darüber.

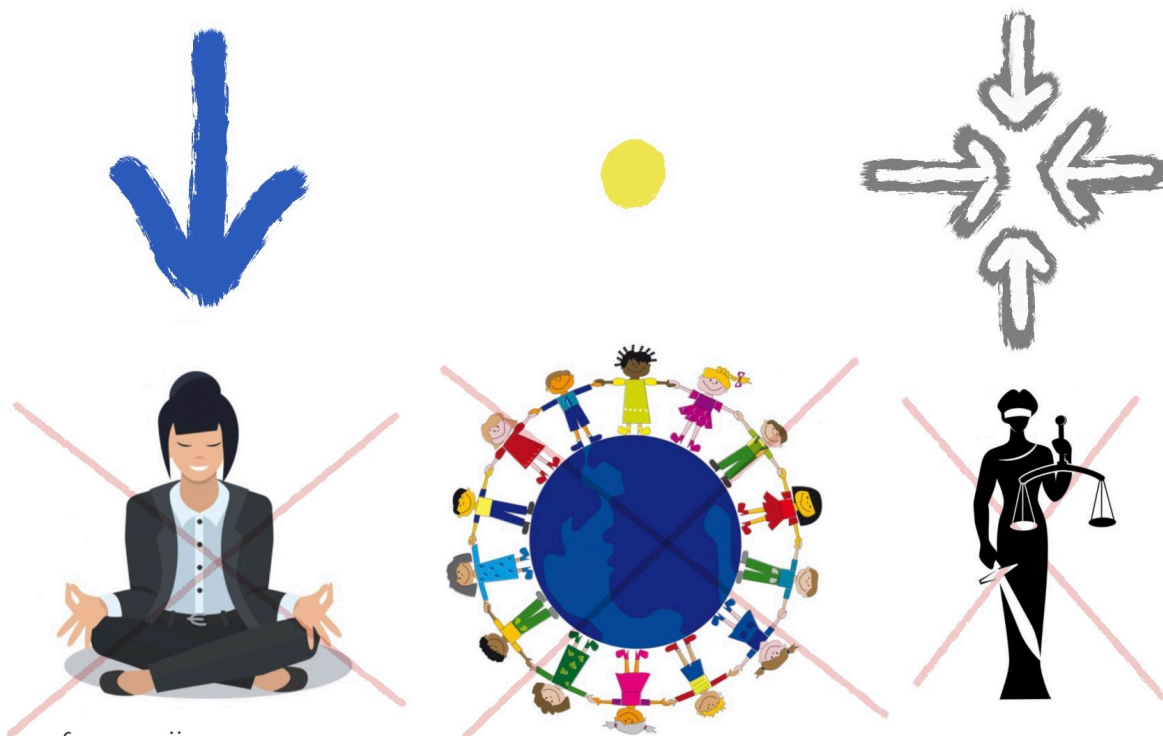
„Wenn du dich und den Feind kennst, brauchst du den Ausgang von hundert Schlachten nicht zu fürchten. Wenn du dich selbst kennst, doch nicht den Feind, wirst du für jeden Sieg, den du erringst, eine Niederlage erleiden. Wenn du weder den Feind noch dich selbst kennst, wirst du in jeder Schlacht unterliegen.“ (Sunzi: Die Kunst des Krieges)

Antrieb

Helferin

Die Helferin hat meist den Wasser-, Erd- und Metall-Antrieb. Sie möchte Frieden und Harmonie in ihren Angehörigen sehen – und nicht Trauer und Hass. Es stresst sie, ständig negative News aufzunehmen, die sie aus dem Gleichgewicht bringen. Sie mag Ordnung und nicht andauerndes Chaos. Jeder, der sich über jemand anderen stellt, gilt als potenzieller Täter und darf sich auf den Boden der Tatsachen stellen, denn auf der Erde herrscht gleiches Recht für alle (zumindest in der Theorie). Die Dummheit und das unvernünftige Verhalten ihrer Mitmenschen möchte die Helferin mit einsichtigen Gesprächen beheben. Indem sie sich über diese unerfüllten Bedürfnisse im Klaren ist, kann sie entsprechend handeln.

GESTÖRTER ENERGIEFLUSS IM HELFER



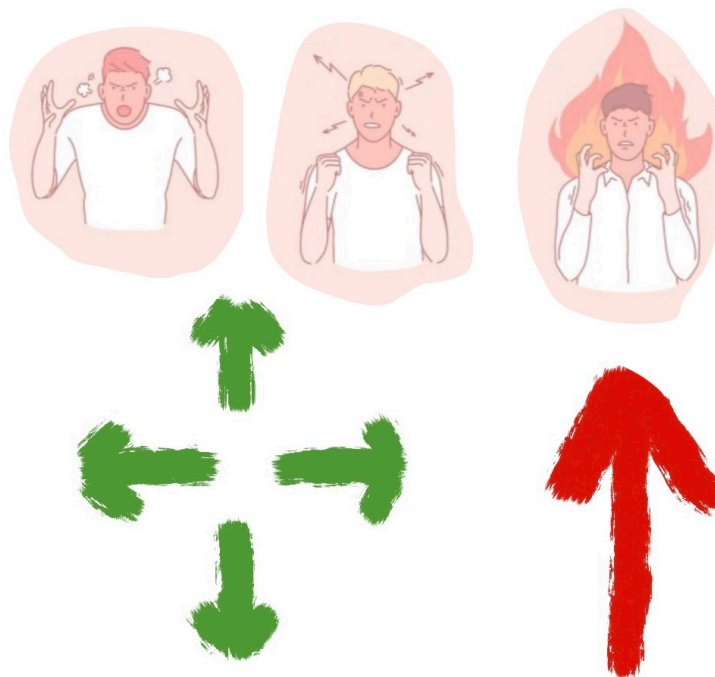
STICHWÖRTER

RUHE / KÄLTE / EINHEIT / ZULASSEN / AUSGEGLICHEN / GERECHTIGKEITSDRANG

Täter

Der Täter hat meist einen Holz- und Feuer-Antrieb. Er möchte seinen überschüssigen inneren Druck loswerden und freut sich über das Ventil, das er von anderen bekommt. Seine negativen Energien strömen nach außen und wollen andere dominieren. Seine Unwissenheit, Arroganz und Abneigung gegen die Ruhe und das Alleinsein zeigen sein negatives Feuer-Element. Es treibt ihn daher nicht nach innen, sondern sorgt dafür, dass er seinen emotionalen Müll nach außen ablässt. Jeder, der ihm nicht passt und in die Quere kommt, wird respektlos behandelt. Seine Bedürfnisse sind Anerkennung, Entfaltung und Liebe. Indem sich der Täter über diese unerfüllten Bedürfnisse im Klaren ist, kann er entsprechend handeln.

ENERGIEFLUSS IM TÄTER



STICHWÖRTER

DRUCK / AUSBRUCH / ANSPANNUNG
HITZE / KOPF

Opfer

Das Opfer kann einen Antrieb aus allen fünf Elementen haben. Oftmals jedoch wählt es den Metall-Ansatz und zieht sich in seiner Trauer und in seinem Schmerz zurück. Es wählt die Strategie der stillen Isolation, um sich selbst zu heilen. Die harte Gewalt des Täters hat es geschockt. Um eventuelle Traumata zu vermeiden, kann es leicht selber zum Täter werden und möchte, dass man dem Täter auch wehtut. Sein Antrieb ist nicht Vergebung (Holz) und Mitgefühl (Feuer), sondern Vergeltung und Rache. Anstatt sich in der Erholungsphase professionell auf den nächsten Angriff vorzubereiten, verpasst es, Verantwortung zu übernehmen und clevere Mobbing-Strategien zu entwickeln. Es ertränkt sich lieber in seinen eigenen Minderwertigkeitsgefühlen. An und für sich will das Opfer ein bisschen von allem. Ob Frieden, Harmonie und Stärke oder Entfaltung, Freude und Liebe – indem sich das Opfer über diese eigenen unerfüllten Bedürfnisse bewusst wird, kann es entsprechend handeln.

ENERGIEFLUSS IM OPFER

(ZEIGEFINGER BEACHTEN)



STICHWÖRTER

EINENGENT / REGELN / ISOLATION
LUFT / HÄRTE / SCHWÄCHE / DRUCK

Werkzeuge

Für alle

Ziele & Gründe aufschreiben

Jede Partei, ob Helferin, Täter oder Opfer, darf sich zunächst darüber bewusstwerden, was sie will und warum sie es will. Das Aufschreiben der Ziele und Gründe hilft dabei, die eigenen Gedanken und Gefühle zu ordnen.

Regelmäßige Schau nach Innen

Egal ob wir HelferIn, Täter oder Opfer sind, eine regelmäßige Schau nach innen ist unverzichtbar für deine emotionale Fitness. Das innere Lächeln und die sechs heilenden Laute helfen dir schnell und einfach, deine Gedanken und Emotionen zu beruhigen. Insbesondere zwischen der HelferIn und dem Opfer stärken gemeinsame Glückserlebnisse die zwischenmenschliche Bindung und bauen Stresshormone ab. So können schmerzliche und lästige Zeiten gemeinsam umgewandelt werden. Der Täter hat es am schwersten, seine Sinne nach innen zu richten. Trotzdem kommt auch er irgendwann in die Wasser-Phase. In diesen Zeiten der Ruhe könnte er sich und seinem temperamentvollen Verhalten vergeben, indem er beispielsweise in seine Organe lächelt. Sobald alle den Nutzen diese Methoden bewusst und positiv wahrgenommen haben, steht ihrer emotionalen Fitness nichts mehr im Weg.

Reflexion

Die Reflexion ist nach der emotionalen Reinigung wichtig. Gewöhnlicherweise heizen wir unsere Emotionen immer mehr an – besonders wenn es uns nicht gut geht, da uns jemand geärgert hat, wollen wir unbedingt, dass es uns wieder super toll geht. Auch der Täter will am liebsten immer oben sein und niemals unten. Selbst die HelferIn hat Probleme, ihr Harmoniebedürfnis loszulassen. Alle Parteien klammern sich an bestimmte Vorstellungen in ihrem Geist und weisen unbekannte Vorgehensweisen schnell von sich. Aus diesem Grund ist es zentral, dass sich **alle** regelmäßig reflektieren. Sich selbst harten Fragen zu stellen und sich seiner negativen Verhaltensweisen bewusst zu werden, ist folgerichtig ebenso unverzichtbar für den Umgang mit Mobbingfällen.

Für die HelferIn

Emotionale Fitness:

Für Menschen, die nur passiv an emotionalen Situationen beteiligt sind, kann der emotionale Stress extrem hoch sein. Wenn Menschen wehgetan wird, die wir lieben, ist das hart. Wir würden allzu gerne selbst aufs Spielfeld rennen und den Gegner fertigmachen. Doch solche überhitzten Kurzschlüsse helfen niemandem. Es ist daher vor allem für dich wichtig, dass du lernst, deine Emotionen bewusst und gezielt zur Ruhe zu bringen. Es gibt viele Techniken, die sich bewährt haben. „Für mich ist das nichts!“ zählt nicht. Du kannst nämlich nichts von anderen verlangen, wozu du selbst nicht in der Lage bist. Der Schlüssel ist dabei deine emotionale Praxis. Zeiten, in den du dich hinsetzt und deine negativen Emotionen neutralisierst oder in positive umwandelst. Dadurch erhältst du eine emotionale Fitness und innere Stabilität.

Vorbildfunktion

Die helfende Person gewinnt, wenn sie ein Vorbild auf allen Ebenen ist. Nicht nur auf der emotionalen, sondern auch auf allen anderen Ebenen muss sie am weitesten entwickelt sein. Das heißt, vor allem auf der körperlichen und geistigen Ebene fit sein, wobei es auf der körperlichen Ebene auch Abweichungen geben darf. Es ist von Bedeutung, dass du dir eine gewisse positive Gewinnermentalität anhaftest und Erfolge im Umgang mit Misserfolgen vorzuweisen weißt. Scheu dich deshalb nicht, deine Vita entsprechend auszuschnüffeln und transparent zu machen. Je mehr du auf eine gesunde Art und Weise von dir überzeugt bist, desto eher wird man deine Ratschläge annehmen.

Da sein

Eines der besten Werkzeuge, die Helferperso nen bei Mobbingfällen anwenden können, ist es, da zu sein. Nichts zu verlangen und nichts zu verschlimmern mit irgendwelchen voreiligen Schlüssen, ist eine große Kunst. Einfach nur DA SEIN und die Hand des Opfers halten oder den Täter nicht von sich weisen, ist nicht immer einfach. Doch um die negativen Emotionen zu beruhigen, kann es sehr hilfreich sein. Je größer die mitfühlende und wertungsfreie Helfergemeinschaft ist, desto leichter

haben es das Opfer und der Täter, sich wieder selbständig zu fangen. Eine tolerante, aber nicht wegschauende Grundeinstellung ist dabei von großem Nutzen und baut natürlicherweise auf dem eigenen emotionalen Fitnesszustand auf.

Für den Täter

HERUM (Hitze erkennen & umwandeln)

Unkontrollierte Hitze im Körper lässt Mobbingfälle entstehen. Die unkontrollierte Hitze in deinen Organen und in deinem Kopf hat dafür gesorgt, dass es zu der Eskalation kommt. Schlimm genug, dass es passiert ist, trotzdem weißt du ab jetzt Bescheid, woran du zu arbeiten hast. Leider sind viele Täter zu arrogant und auf einer anderen Seite vom Machtgefühl berauscht. Nichtsdestotrotz ist es nur eine Frage der Zeit, bis du wieder das Opfer bist und man dich auslacht oder schikaniert. Sei dir deshalb über die Hitze in deinem Körper bewusst und kühle sie Stück für Stück ab.

Bewusster Verzicht

Der bewusste Verzicht ist eine hervorragende Methode, um dich selbst abzukühlen. Du kannst auf folgende Dinge verzichten: Nahrungsverzicht (Fastenkuren), Elektronikverzicht (Handy, PC, TV), Freundeskreisverzicht, Elternverzicht (bewusste zeitlich vereinbarte Trennung, Auslandsjahr), Redeverzicht, Bewegungsverzicht (exzessiver Sport), Handlungsverzicht (anstatt immer als Erster zu reden, lieber zuhören), Verzicht auf eine arrogante Haltung (Dankbarkeit und Demut praktizieren), Markenklamottenverzicht, Großstadtverzicht (Urlaub in der Natur), Drogenverzicht (Kaffee, Alkohol, Zigaretten) und so weiter. **Jeder Verzicht benötigt Bewusstsein.** Deshalb ist es wichtig, dass du selbständig gegen die angegebenen Dinge entscheidest. Ein Verzicht aus Zwang heraus bringt hingegen nicht viel, da kein bewusstes Denken (Sinnhaftigkeit) mit im Spiel wäre.

Energie umleiten

Du kannst deine heiße Energie ebenfalls umwandeln, indem du sie umleitest. Die starken Holz- und Feuer-Energien in dir sind hervorragend dazu geeignet, um aktiv zu werden. Anstatt wie früher deine heiße Energie für negative Handlungen zu verschwenden, kannst du nun deine Tatkraft in positive Handlungen umleiten. Wenn du Menschen früher aus Langeweile geärgert hast, kannst du nun nicht gegen das Opfer kämpfen, sondern **für** sie. In dir steckt ein verborgener Anführer. Überlege deshalb, ob es nicht sinnvoller wäre, andere zu beschützen anstatt sie zu verletzen. Wer mag es nicht, mit einem Beschützer befreundet zu sein? Die falschen Freunde, die früher aus Angst an deiner Seite waren, werden sich schnell gegen qualitativ hochwertigere Verbündete austauschen. Auch hier funktioniert ein Wandel wieder nur mit einer bewussten Entscheidung, die von dir kommen muss.

Für das Opfer

Weiterbildung:

In dir stecken die besten Fähigkeiten zu einem Wissenschaftler. Du hast keine Probleme, dich von anderen zu isolieren. Mit deiner Verantwortung und deinem klaren Verstand hapert es dennoch an der einen oder anderen Stelle. Um dich deshalb nicht mehr gedanklich, emotional und körperlich zu verheddern, ist es für dich fundamental, dass du dich weiterentwickelst. In Büchern, in Lehrvideos und in Seminaren steckt so viel Wissen, das dich härter und stärker machen kann. Anstatt aufzugeben und dich immer mehr zurückzuziehen, kannst du dich auf eine positive Art und Weise von allem Negativen bewusst trennen. Deine Schmerzen werden sich von ganz allein beruhigen, und du wirst sehen, dass dich die spannenden Informationen reizen werden, um zu neuen Erkenntnissen zu gelangen. Selbstverständlich gelingt diese Informationsaufnahme auch wieder nur mit einem bewussten Verstand, weshalb der erste Impuls aus einer Weiterbildung von dir kommen muss.

Mitgefühl kultivieren:

Dass Liebe heilt, kannst du am besten nachvollziehen, wenn du für deinen Täter Mitgefühl empfindest. Erkenne, dass auch er glücklich sein möchte und Leid vermeiden will. In dem Augenblick, in dem du für deinen Täter Mitgefühl empfinden kannst, fängt deine Heilung an. Menschen verfolgen Interessen und diese können sich manchmal mit unseren eigenen schneiden. Je klarer dir wird, dass der Täter selbst auf seine eigene Art am Leiden ist, desto eher kannst du eventuelle Lösungen für seinesgleichen entwickeln (wie die Wissenschaft). Am Ende des Tages könnt ihr vielleicht gemeinsam über euer kindisches Verhalten lachen. **Das Wichtige ist nicht das Verstehen von Mitgefühl, sondern das Praktizieren.** Wer Mitgefühl und Liebe für seinen Täter praktiziert, macht dies niemals automatisch. Folglich benötigst du auch bei diesem Werkzeug dein Bewusstsein, das dir den ganz persönlichen Nutzen für dich selbst zeigt.

Freunde:

Fängst du an dich, weiterzuentwickeln und öffnest du dein Herz, kannst du beobachten, wie du leichter mit positiven Menschen in Kontakt kommen kannst. Liebe und Vernunft sind eine unschlagbare Waffe im Kampf für mehr Frieden und können deinen Schmerz lindern, ja sogar für immer beseitigen. Denn das Feuer wird deine Trauer schmelzen. Wenn du dich deshalb auf Seminaren begibst oder dich in Lerngruppen öffnest, kannst du neue Freunde gewinnen. Freunde, die dein Feuer anheizen und dich glücklicher machen können, da sie dich und deine Andersartigkeit willkommen heißen. Je älter und vernünftiger du wirst, desto mehr verstehst du den Nutzen einer Gemeinschaft. Und je bewusster du wirst, desto besser kannst du den Überblick behalten und dir deine passende Gemeinschaft zusammenstellen. Seinen Freundeskreis bewusst zu wählen, ist deshalb ebenfalls unverzichtbar – und gefährlich, wenn dies unbewusst erfolgt.

Persönliche Erfahrungen mit Mobbing

Frieden und Harmonie waren mir immer sehr wichtig. Ich mochte es nie besonders, mich mit anderen zu streiten und gab schnell nach. Dennoch habe ich während meiner Jugend den einen oder anderen respektlosen Giftpfeil abgeschossen. Wenn jemand gemobbt wurde, war es mir selten die Mühe wert, dem Opfer oder Täter zu helfen. Die Emotionen erschienen mir meistens zu rasant und zu willkürlich, weshalb ich mir lieber einen Keks schnappte, wenn sich andere die Wunden leckten.

Anstatt von anderen zu erwarten, dass sie helfen, fand ich es immer cleverer, sich selbst zu helfen. Aus dieser Sicht könnte der eine oder andere rückblickend behaupten, dass ich unsozial gehandelt habe.

Während meiner Schulzeit hat mir niemand gezeigt, wie ich ernsthaft mit meinen Gefühlen umgehen kann, und während meiner Arbeitszeiten war für solch einen *Quatsch* keine Zeit. Ich durfte also selbst Verantwortung für meine Schmerzen übernehmen – was am Anfang nervig war, doch es machte mich dann stärker als je zuvor. Ich bin der Meinung, dass wir nur etwas für andere tun sollten, solange sie es nicht selbst für sich tun können. Daher zeigen wir anderen die Tür und ziehen uns dann als Beobachter zurück oder kümmern uns um unsere eigenen Dinge.

Die meisten Mobbing-Erlebnisse erleben wir während unserer Schulzeit. Ich weiß noch, als ich in der ersten Schulwoche nach der Oberschule zu Hause im Bett lag und geweint habe. Es war so grausam und hart, wie wir miteinander umgingen, dass ich wenig Lust auf die kommenden Schuljahre verspürte. Erzählte ich damals jemandem davon? Nein. Aus Spaß sagte mein Vater sogar noch: „Wenn du diese Zeit überlebst, dann hast du es geschafft.“

Ich war also vollkommen verängstigt und verunsichert. Dazu kam, dass ich damals auf Krücken laufen musste und andere mir diese gerne wegnahmen. Der emotionale Schmerz war enorm. Doch rückblickend würde ich sagen, dass schlimme Dinge einfach passieren. „Bad things happen.“ Zu jammern und meckern gehörte nicht zu den Dingen, die ich besonders gerne machte. die Frage lautet daher nicht, was passiert, sondern ob ich auf die *bad things* vorbereitet bin.

Einen jungen oder emotional schwachen Menschen in eine Gruppe voller unbewusster Menschen zu stecken, halte ich für grob fahrlässig. Unfälle und Konflikte lassen in solchen Fällen nicht lange auf sich warten. Es nervt mich jedes Mal, wie viel Wert wir auf das kurzzeitige und schnell vergängliche Wissen legen und unsere lang andauernden Emotionen hingegen im Schulalltag, im Geschäftsleben und im Familienkreis stark vernachlässigen. Ich träume deshalb von einer Gesellschaft, in der man sich nicht so sehr auf die *bad things* konzentriert, sondern sich gemeinsam und regelmäßig hinsetzt und seine Emotionen beruhigt. Ob in der Schule, im Unternehmen oder Zuhause, **allen täte es gut, wenn sie weniger auf Ursachenforschung gehen und mehr das innere Lächeln oder die sechs heilenden Laute praktizieren würden.** Denn das gehört abschließend zu einer meiner schönsten Lebenserfahrungen, die ich je machen durfte: Nach einem chaotischen und stressigen Tag nach Hause zu kommen und die Wut und Frustration im Herzfeuer mit einem Lächeln zu verbrennen.

Reflexion (Werkzeug)



Am Tag der Sommersonnenwende im achten Jahr waren die fünf Geschwister vom Weg abgekommen. An jenem Reisetag hatten sich die fünf Geschwister unglücklicherweise verfahren und wussten nicht mehr, welchen Weg sie nun einschlagen sollten. Im Auto ereignete dazu folgendes Gespräch:

„Oh, oh. Scheint wohl, als hätten wir uns verfahren. Bevor wir blind umherfahren, schlage ich vor, dass wir erstmal rechts ranfahren und zur Ruhe kommen. Damit sich der Stress erstmal legen kann. In Ordnung?“, schlug **Derawas** vor.

„Du meinst wohl eher in dir. Spaß! Gute Idee, ich und **Holzli** können andere Menschen um Hilfe bitten, während **Erdly** und **Metallo** die Sache im Auto managen“, stimmte **Feura** mit ein.

„Und was genau sollen wir managen?“, hinterfragte **Erdly**. „Ich würde eher vorschlagen, dass ich und **Metallo** uns mal die Zeit nehmen und unsere bisherige Reise reflektieren.“

„Das halte ich auch für sinnvoll. Wir wollen ja in Zukunft weitere Verirrungen vermeiden. Falls es einen Fehler in unserer Planung gab, werden wir ihn finden“, stimmte **Metallo** zu.

So kam es, dass alle ihre Aufgaben hatten und die Geschwister zur Tat schritten. Nach nur kurzer Zeit hatten sie wieder einen Überblick, wo sie waren und wohin sie wollten. Sie stiegen kurz darauf ins Auto und fuhren weiter zur emotionalen Fitness.

Schritte zum Erfolg. Regelmäßige Rückblicke verschaffen dir einen Überblick über deinen zurückgelegten Weg. Reflexionen kosten zwar Zeit, schenken allerdings einen wundervollen Überblick. Durch den besseren Überblick verstehst du dich und andere besser und kannst dadurch fitter und schneller knifflige Aufgaben meistern.

Im Labyrinth des Lebens gehen nicht wenige Menschen verloren. Sie scheitern, da sie sich verlaufen und an ihren Aufgaben verzweifeln. Ein ständiges Anrennen gegen verschlossene Türen kostet dich viel Kraft und Energie. Energie, die dir an anderen Stellen fehlt. Auch wenn es dir am Anfang schwerfällt: **Nimm dir die Zeit und reflektiere deine zurückgelegten Schritte.**

Da wir im Leben gewöhnlich nicht wenige Schritte tätigen, kann es schon mal schwierig werden, den besten Ansatzpunkt zu finden. Wer nur so durch die Gegend schlendert, ohne zu wissen, wohin er eigentlich möchte, tut sich höchstwahrscheinlich schwer beim Zurückschauen. Wonach soll er auch suchen? Ebenfalls wird es schwer, wenn wir uns nicht unserer Emotionen bewusst sind, da sie uns automatisch unsere Stärken und Schwächen zeigen. **Ein klares Ziel und unsere negativen und positiven Emotionen erleichtern uns die Ansatzpunkte.**

Bei der emotionalen Fitness geht es mehr darum, seine Emotionen zu reflektieren, anstatt auf andere Dinge zu achten. Ein Richtig oder Falsch gibt es daher nicht. Alle Emotionen haben ihre Daseinsberechtigung. Wer sich nur seine positiven Emotionen anschauen möchte, wird einen anderen Bereich missachten. **Stelle dich allen Emotionen.**

Generell gelten bei deiner emotionalen Reflexion folgende drei Dinge:

- Sie muss **regelmäßig** sein,
- sie darf **einfach** sein
- und sie darf **Spaß** machen.

Sich regelmäßig zu reflektieren heißt in sich selbst zu investieren. Wenn du einmal im Jahr zu Silvester in dich investierst und dein vergangenes Jahr bei all dem Trubel um dich herum reflektierst, ist dies kein allzu große Investition in dich. Hau auf den Putz und beschenke dich selbst, indem du dich **wöchentlich zu einer bestimmten Zeit und an einem angemessenen Ort** reflektierst.

Als Nächstes ist es elementar, dass du die Dinge einfach hältst. Je länger du dich ernsthaft und regelmäßig reflektierst, desto mehr wirst du dich von ganz alleine in deinen Reflexionsfähigkeiten verbessern. Ich rate dir, mit den folgenden drei Fragen anzufangen, um deine Reflexion einfach zu halten.

- 1) **Beschreibe**, was du in der vergangenen Woche gefühlt hast.
- 2) **Beurteile**, was dir deine Emotionen in der vergangenen Woche mitteilen wollten.
- 3) **Schreibe** dir auf, welche Emotion du in der nächsten Woche bewusst und gezielt beobachten/fühlen oder umwandeln möchtest.

Und als Letztes können wir uns fragen, wo wir den Spaß finden. Natürlich im Feuer-Element. In dieser Phase gehen wir gerne mit anderen in Kontakt und erzählen unseren Freunden mit Vergnügen, was uns in letzter Zeit im Leben widerfahren. Aus diesem Grund kannst du deine Freude beim Reflektieren erhöhen, wenn du es mit einer anderen Person zusammen machst. **Alle Feueransätze erhöhen den Spaß beim Reflektieren.**

Da die Reflexion dem Metall-Element zugeordnet ist, kannst du dich auf entsprechende Probleme einstellen. Wenn du nicht bereit bist, die Metallphase mit deinem Erd-Element zu nähren, kann es zu Schwierigkeiten kommen. Kannst du dich deshalb nicht öffnen und bist unkonzentriert, Sorge für die entsprechenden Gegenmaßnahmen (Öffnung und Konzentration). Die Erde mag es gemütlich und schätzt entspannte Atmosphären, folglich kannst du deine Reflexion auf der Couch verbringen. **Eine vertrauensvolle Atmosphäre ist wichtig.**

Im Chakra-System setzen wir für unsere Reflexionszeit besonders das Stirn-Chakra ein. In diesem Bereich, wo die westliche Wissenschaft auch den Sitz unserer Vernunft einordnet (Großhirnrinde), kommt es zu Beanspruchungen. Diese kosten dich Energie und Kraft. Dein Gehirn braucht Unmengen von Energie im Vergleich zu anderen Körperteilen. Würde es sich nicht regelmäßig abkühlen, würde es schnell verbrennen. Aus diesem Grund ist es relevant, dass du vor deiner Reflexion zwei Bedingungen beachtest. Bedingung eins wäre das bewusste und gezielte Nähren deiner unteren Chakren (Wurzel- und Sakral-Chakra). Oder dass du zumindest Bedingung zwei beachtest: die Durchführung deiner Reflexion am Morgen oder frühen Mittag. In diesen Zeiten ist dein Körper gut mit den beiden angesprochenen Chakras verbunden. Kurz gesagt: **Führe deine Reflexion im ausgeruhten und fitten Zustand durch.**

Und mit den sieben Hermetischen Gesetzen kannst du für die Wundversorgung mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung arbeiten. Welche Wirkungen (Emotionen) hast du erzielt, und welche Ursachen (Handlungen) hast du gesetzt? Wenn du dich beispielsweise glücklich und geliebt fühlen wolltest, du aber mit deinen Sinnen ständig im Außen wahrst und dort deine Energie hinfließt, wie sollen jemals dein Herz und deine Thymusdrüse genährt fühlen?

Abschließend kannst du dir vergegenwärtigen, dass sich heutzutage jeder Profisportler seine Stärken und Schwächen auf einem Video genau anschaut. Deshalb kannst du auch gerne in die Fußstapfen deiner Vorbilder treten und dich und deine Fortschritte per Videosequenzen aufnehmen. Insbesondere nach einer längeren Zeit bringt es dir enorm viel, wenn du deine Videosequenzen oder Reflexionstagebücher rückblickend anschaut. **Regelmäßige Reflexionen deiner Reflexionen sind deshalb auch sehr sinnvoll.**

Sprache (Werkzeug)



Als die Tage wieder kürzer wurden im achten Reisejahr fand eine passende Rückschau statt. Den fünf Geschwistern fiel dabei ein gemeinsamer Nenner auf, der sich bei allen seit Beginn der gemeinsamen Reise deutlich verbessert hatte. Die Unterhaltung im Auto gestaltete sich wie folgt:

„Bei unserer Reflexion ist uns aufgefallen, dass wir klarer und deutlicher miteinander kommunizieren. Früher fand so gut wie nie ein konstruktiver Austausch statt. Jeder hat seine negativen Emotionen verborgen oder sie in hitzigen Konflikten beim anderen abgeladen. Seitdem wir über unsere Emotionen im Auto sprechen können, scheint es, als hätten wir alle ein passendes Ventil gefunden. Durch das Aussprechen der Probleme kam es dazu, dass sich die anderen Gedanken über mögliche Lösungen überlegen können. Die Teamarbeit und der gegenseitige Respekt haben sich dadurch verbessert. Es ist sehr erstaunlich, was alles mitwächst, wenn unsere Sprachfähigkeiten wachsen. Aus diesem Grund halten **Erdly** und ich es für durchaus wichtig, dass wir weiterhin miteinander kommunizieren. Wobei die Kommunikation vor allem für mich, **Erdly** und Derawas wichtig ist. Wir drei besitzen alte introvertierte Gewohnheitsmuster. Es wäre deshalb wünschenswert, wenn uns **Holzli** und **Feura** immer wieder beim Reden unterstützen. Einverstanden?“, fragte **Metallo**.

Die anderen Geschwister hörten interessiert zu und einigten sich schließlich darauf, weiterhin in den sprachlichen Austausch zu gehen und vor allem die Introvertierteren beim Sprechen zu unterstützen. So passierte es, dass sich ihre Fahrweise zunehmend stabilisierte und sie sich auf ihrem Weg zur emotionalen Fitness kein einziges Mal mehr verfahren.

Die schnelle Rückmeldung. Deine Sprache schenkt dir eine sofortige Rückmeldung über deinen emotionalen Zustand. Sie gehört zu unseren menschlichsten Grundlagen und dient uns als Möglichkeit, uns selbst auszudrücken. Dabei ist die Sprache, die wir täglich benutzen, um unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen in Worte zu fassen, ein äußerst komplexes System.

Dieses komplexe System benutzen einige häufig, andere weniger oft. Die einen beherrschen es gut und die anderen weniger gut. Dabei zeigen uns vor allem bestimmte Sprichwörter, wie sehr unsere Sprache mit unseren Emotionen verbunden ist. Schau dir folglich folgende Sprichwörter an und erkenne die Verbindung deiner Sprache zu deinen Emotionen:

- „sein Herz auf der Zunge tragen“
- „sich eher die Zunge abbeißen.“
- „mit gespaltener Zunge reden“

- „seine Zunge hüten“
- „sich etwas auf der Zunge zergehen lassen“
- „eine spitze Zunge haben“
- „eine lose Zunge haben“

Unsere Sprache hat viel mit unseren Emotionen zu tun. Da die Zunge mit dem Herzen im engen Kontakt und das Herz mit allen anderen Organen in Verbindung steht, kannst du die Sprache als besondere Schnittstelle erkennen. **Bei unserer Sprache drücken wir nicht nur unsere Gedanken aus, sondern auch unseren Gefühlszustand.**

In der positiven Feuer-Phase spricht eine Person deutlich fröhlicher und glücklicher. Ihre Worte sind voller Leidenschaft und Spannung. Ihre Stimme kann dabei sehr hoch und piepsig werden. Vor allem Kleinkinder, Kinder und Jugendliche können zeigen uns, wie das Reden in der Feuer-Phase aussieht. Oftmals bekommen sie keine Luft, da ihre Geschichte für sie so spannend zu erzählen ist.

Gegenüberliegend In der negativen Feuer-Phase spricht eine Person hart und respektlos. Ihre Worte sind voller Hass und Gewalt. Die Stimme kann dabei sehr laut werden, da sie versucht, alle anderen zu übertönen. Vor allem gewalttätige und aggressive Menschen können sich dieser Sprache bedienen. Oftmals sind die anwesenden Menschen derart erschreckt von dieser aggressiven und streitsuchenden Sprache, dass sie den Worten viel Aufmerksamkeit schenken.

Befindet sich eine Person gerade in der positiven Erd-Phase, wird ihre Sprache sehr harmonisch und melodisch. Ihre Worte sind voller Harmonie und Schönheit. Die Stimme im Inneren summt. Dies kann so weit gehen, dass wir vor lauter Zufriedenheit anfangen zu singen. Vor allem Musiker und Sänger, die ausgeglichen sind und ein gutes Selbstvertrauen haben, bedienen sich einer solchen Sprache. Ihre Art zu reden zieht all jene an, die es gemütlich und entspannt mögen.

Auf der anderen Seite, der negativen Erd-Phase, kann die Sprache stotternd und unrund sein. Die Wörter kommen nicht in einem harmonischen Takt heraus, wie als wäre Sand im Getriebe. Die betroffene Person würde gerne fließender reden, aber ihre Gedanken sind zu verklebt. Die Tonlage ist schwankend und zweifelhaft. Die Person vertraut nicht auf ihre eigenen Gedanken. Durch die bruchstückhafte Sprache verlieren alle Zuhörer schnell die Lust am Zuhören und verabschieden sich, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten.

Als Nächstes kommt die positive Metall-Phase, in der die Sprache äußerst klar und strukturiert ist. Die Wörter sind deutlich und verständlich. Die Stimme ist geschärft wie ein Schwert, das ohne Spielereien benutzt wird. An der einen oder anderen Stelle fließen Fremdwörter mit ein, was die Qualität der Sprache verdeutlichen soll. Vor allem Wissenschaftler und Lehrer reden benutzen diese Sprache. Die klare Redensart zieht alle Menschen an, die es nicht mögen, an der Nase herumgeführt zu werden, sondern lieber den direktesten und schnellsten Weg gehen.

In der negativen Metall-Phase ist die Sprache bedrückend und schwerfällig. Die Wörter sind voller Melancholie und Trauer. Die Stimme ist schüchtern und trostlos, da zu viele Ungerechtigkeiten im Kopf herumschwirren. Alle jene, die sich ebenfalls machtlos und schwach fühlen, lieben es, einer solchen Sprache zuzuhören. Die verzweifelte und trauernde Art zu reden zieht auch vermeintliche Retter an, die gerne mit ihrem Feuer und Mitgefühl aktiv werden möchten.

Dann kommt die positive Wasser-Phase, in der die Sprache fließend und verbindend ist. Die Wörter kommen uns mühelos, schnell und stetig über die Lippen. Die Stimme kann hier auch mal sehr sanft, tief und lustvoll sein. Diejenigen, die nach einer Sinnhaftigkeit im Leben suchen, spüren schnell den tiefen Gehalt der Sprache in ihrer Gelassenheit. Menschen, die anderen gerne zuhören, ziehen sich zu einer solchen fließenden Sprache hingezogen, die frei von Verurteilungen und Bedrohungen ist. Ein tiefer und gesunder Frieden ruht in dieser Sprache.

Die negative Wasser-Phase hingegen zeigt uns eine Sprache, die sehr stressig und kalt ist. Die Wörter stöhnen wir nur so heraus, und eine negative Sache jagt die nächste. Unsere Sprache kann dabei auch sehr gefühllos ohne irgendeine Leidenschaft rüberkommen. Die Stimme ist voller Druck und Spannung. All jene, die ebenfalls viel Stress im Leben haben, lieben es, sich mit solchen Menschen zu verbinden. Ohne Ende erzählen sie sich ihre Probleme, ohne dabei viel auf den anderen einzugehen oder das Gespräch nach bestimmten Spielregeln zu gestalten. Im negativsten Fall wird die Sprache hier mit sehr viel negativem Druck benutzt, um andere vor Angst zum Schweigen zu bringen.

Ferner wäre da noch die positive Holz-Phase, in der unsere Sprache laut und kraftvoll ist. Unsere Wörter wirken hier stark inspirierend und machtvoll. Rufend und rücksichtslos können wir unsere Stimme einsetzen. Über Regeln und Gepflogenheiten wird hinweggesehen. All jene, die eine Ablenkung zum monotonen und tristen Arbeits- und Lebensalltag brauchen, fühlen sich von solch einer impulsiven Sprache angezogen. Neue Wörter, die bisher noch niemand so gesagt oder in der entsprechenden Tonlage ausgesprochen hat, können hier in dieser kreativen Sprache leicht entstehen.

Zum Schluss finden wir den Gegenpart in der negativen Holz-Phase – eine Sprache, die faul und einfalllos ist. Unsere Wörter sind dabei vollkommen hohl und ohne jegliches Leben. Das bedeutet, dass wenig Sprachbewusstsein in dieser Phase vorhanden ist. Die Stimme kann zwar laut und stark sein, doch meist wird sie vollkommen orientierungslos und stumpfsinnig in den Raum geworfen. Alle Menschen, die es gerne laut mögen, aber den Grund hierfür nicht wissen, sind von einer solchen Sprache angezogen. Die immer mehr in die Minderheit geratenen „harten“ Männer haben sich früher einer solchen einfalllosen und von Generation zu Generation weitergegeben negativen Sprache bedient.

Im Chakra-System spiegelt sich unsere Sprache wider, indem wir Folgendes erkennen: Je besser wir mit dem Wurzel-Chakra verbunden sind, desto tiefer und ruhiger wird sie. Ebenfalls haben wir das Hals-Chakra, das bei einem guten Gesundheitszustand dafür sorgt, dass wir niemanden mit unserer Sprache verletzen oder negativ manipulieren. Es geht hierbei um die Wahrheit – dass ich nicht gewinnen kann, wenn du dafür zu verlieren hast. Die Natur hat für uns alle gesorgt, folglich ist es wichtig, nicht gegeneinander, sondern miteinander zu leben. Wer deshalb seine Sprache ständig dafür benutzt, um anderen ungewünschte Anweisungen zu erteilen, tut sich und seiner Gesundheit keinen Gefallen.

Die Sprache ist ein funktionierendes System, auf das die meisten Menschen täglich vertrauen. Vor allem wie wir etwas sagen, zeigt uns und anderen sofort, wo wir uns befinden. Die Sprache schenkt uns infolgedessen eine Orientierung und verändert sich in derselben Sekunde, in der wir unsere Emotionen verändern.

Bei deinem emotionalen Fitnesstraining ist es daher grundlegend, dass du dir immer wieder deine Sprache bewusst machst und selbständig erkennst, in welchem Bereich du dich befindest. Somit kannst du schneller etwas ändern und musst nicht Tage, Wochen oder Monate in einem bestimmten negativen emotional schwachen Zustand verharren.

Sprechangst (Zwischenspiel)



Wenn es mal wieder im Getriebe hakt. Die Sprechangst, oder in manchen Fällen auch als Lampenfieber bezeichnet, ist ein verbreiteter emotionaler Gefühlszustand, der in Drucksituationen eintritt. Die Symptome können vielfältig sein. Schweißausbrüche, leichte bis schwere Zitteranfälle, kalte Hände und Panikattacken gehören zu den bekannten Auswirkungen. Je unwohler sich eine Person fühlt, desto heftiger können die Symptome sein.

Ich persönlich kann von diesem Thema ein Lied singen. Vor nichts hatte ich in meinem Leben mehr Angst, als vor fremden Menschen zu sprechen. Wenn ich in der Schule Vorträge halten musste, war ich davor und danach vollkommen angespannt und gestresst. Mein ganzer Körper fühlte sich an, als hätte ich einen Kampf auf Leben und Tod vor und hinter mir.

Diese unangenehmen Zustände sorgten dafür, dass ich mich meist im Hintergrund aufhielt. Ich war der hungrige Zuhörer und nicht der satte Sprecher. Im Alter von 26 Jahren fing ich an, meine Sprechangst selbst zu behandeln. In einer Zeit, in der ich viel Zeit hatte, weil ich mit meinem Studium fertig war, ging ich in meinem Eifer sogar so weit, dass ich freiwillig zu einem Poetry Slam ging und vor ca. 300 Leuten über meine Sprechangst redete. Mein Herz rastete wie nie zuvor, als ich kurz vor dem Moment stand, auf die Bühne zu gehen. Es war ein unbeschreibliches Erlebnis für mich und hat mich sehr stark vorangebracht.

Heutzutage erkenne ich immer mehr die Mechanismen, die sich im Menschen abspielen, wenn wir am Anfang einer Begegnung Angst davor haben zu sprechen. **Ich behaupte, dass bei einer Sprechangst das Erd- und Wasser-Element im Konflikt zueinander stehen.**

Der französische Philosoph Michel de Montaigne hat mich mit seinen folgenden Worten inspiriert: „Mein Leben war voller schrecklicher Unglücke, von denen die meisten nie eingetreten sind.“ Er weist uns darauf hin, wozu die vielen kleinen Monster in unserem Gehirn fähig sind. Sie zeigen sich in andauernden Sorgen und Grübeleien, die wir haben, wenn unsere Erde aus dem Gleichgewicht geraten ist.

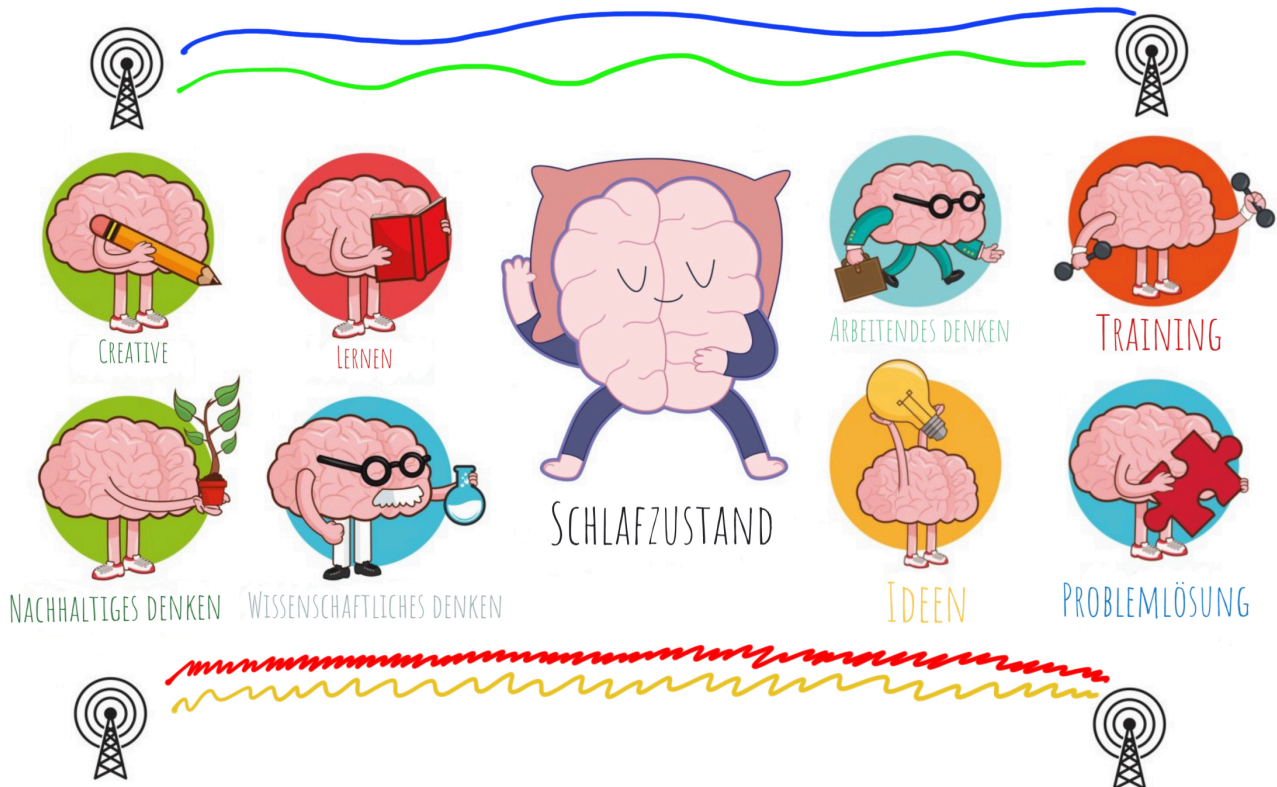
Durch zu viele zweifelnde und negative Gedanken artet unsere Erde so weit aus, bis sie unseren Wasserhaushalt zum Stocken bringt (Erde kontrolliert Wasser). Auf diesen Angriff können die Nieren empfindlich reagieren. Sie fühlen sich bedroht und leiten den „Flight or fight“-Modus ein, was die ganze Sache verschlimmert. In diesem Modus können wir uns weniger gut konzentrieren. Das gestresste Wasser in uns schießt also zurück und sorgt für die bekannten Schweißausbrüche und Panikattacken.

Wer deshalb in Zukunft vor seiner heimlichen Verehrerin oder auf der großen Showbühne cool bleiben möchte, muss seine negativen Gedanken in den Griff bekommen. Positive und negative Erfahrungen helfen dir dabei, vor allem wenn du sie im Nachhinein reflektierst. Bist du gestorben? Ist die Welt untergegangen? Oder alle weiteren Fragen, die den ganzen Vorfall in ein rechtes Licht rücken, können dir helfen. **Eine feine Zerlegung deiner negativen Vorfälle kann deine Sprechangst immer weiter abbauen.**

Neben dem rationalen Metall-Ansatz hilft natürlich auch der Humor. Denn wenn du über dich selbst lachst, kannst du dich entspannen und nährst damit deine Erde auf eine positive Art. Ebenso kannst du beim nächsten Mal, wenn du zum Beispiel zögerst, eine fremde Person anzusprechen, nicht lange überlegen und es einfach machen. Das Holz in dir hat keine Zeit für Zweifel und Sorgen. Zudem kontrolliert es mit seiner Geschwindigkeit das Erd-Element. Ehe du dich versiehst, kann die ganze Sache schon wieder vorbei sein – und du hast jemand Neues in deinem Leben. **Chaotisch handeln und im Zweifelsfall über sich selbst lachen** sind weitere Ansätze, wie du deine Sprechangst überwinden kannst.

Und wenn du abschließend die Methoden des inneren Lächelns und der sechs heilenden Laute regelmäßig anwendest, steht deinem Redeerfolg nichts mehr im Weg. Du kannst mit deiner emotionalen Fitness auf jeder großen Showbühne genauso gut wie ein Bodybuilder glänzen. Denn mit zunehmender Praxis wird es dir möglich sein, deine jeweiligen Elemente leicht und schnell auszugleichen und zu beruhigen.

Frequenzen (Orientierungshilfe)



Das Neunte Jahr brach an. Als die fünf Geschwister an jenem Tag sich darüber wunderten, dass sie ihr Radio und GPS-System gar nicht mehr vermissten, kam es zu folgendem Gespräch im Auto:

„Leute, wisst ihr noch, wie wir früher immer die verschiedenen Radiosender gehört hatten?“, leitete Derawas das Gespräch ein.

„Natürlich. Jeder hatte seinen eigenen Lieblingssender, und niemand wollte die Musik des anderen hören“, sagte Metallo offen.

„Ich bin mir ziemlich sicher, dass wir heute anders handeln und deutlich mehr Rücksicht auf die unterschiedlichen Geschmäcker nehmen würden. Trotzdem war *mein* Radiosender am besten. Ich weiß genau die Frequenz: 98,2 Radio Paradiso – soft non stop!“, schwärmte Erdly.

„Fordere uns nicht heraus, Erdly, sonst steuere ich sofort die nächste Werkstatt an und lasse mir ein Radio einbauen. Eins, das auf der richtigen Frequenz spielt“, neckte ihn Holzli.

„Wisst ihr was, Leute. Warum nicht mal wieder ein bisschen Stimmung reinbringen ins Auto? Was haltet ihr also von der Idee eines neuen Radios?“, schnappte Feura Holzlis Idee auf.

Daraufhin riefen alle nur gemeinsam: „Zur HÖLLE – ja! Sehr gute Idee!“, wodurch sie ihre Richtung zur nächsten Werkstatt ausrichteten und einen kleinen Umweg auf ihrer Reise zur emotionalen Fitness zuließen.

Auf der Welle surfen. Solange wir leben, schwingt unser Gehirn auf einer bestimmten Frequenz. Diese Frequenzen können wir mittlerweile anhand eines EEGs (Elektroenzephalografie) genau messen. Je nachdem, wie aktiv oder inaktiv unsere Neuronen auf der Gehirnoberfläche sind, können wir sagen, in welchem Zustand wir uns befinden.

Es gibt vier grundlegende Frequenzbereiche. Der erste ist der Beta-Frequenz-Bereich (14–30 Hz). In diesem Bereich befinden wir uns tagsüber, wenn wir hellwach und konzentriert arbeiten. Diese Wellen sind die schnellsten und entstehen in uns, wenn wir unsere Sinne nach außen richten.

Der zweite Frequenzbereich sind die Alpha-Wellen (8–13 Hz). In diesen Bereich treten wir ein, wenn wir unsere Augen schließen, den Fokus verlieren und passiver werden. Sie erzeugen ein ruhiges und wohliges Gefühl und entstehen vor allem nach entspannten Tagen in der Natur, beispielsweise im Wald oder am Meer. Je weniger ein Mensch in diesen Frequenzbereich ist, desto höher werden die Anzeichen für Krankheit.

Im dritten Frequenzbereich befinden sich die Theta-Wellen (4–8 Hz). Diese Frequenzen entstehen, wenn Ruhe und Entspannung in Schläfrigkeit umschlagen. Meditationen und Beeinflussungen unseres Unterbewusstseins sind in diesem Frequenzbereich gut möglich.

Der vierte Frequenzbereich umfasst die Delta-Wellen (unter 4 Hz). Diese Frequenzen entstehen, wenn wir tief schlafen und sich unser Körper vollkommen regeneriert. Der Körper löst sich vom Bewusstsein, und es entstehen Traumphasen ohne Erinnerung. Ein Baby bis zwei Jahre befindet sich überwiegend in diesem Frequenzbereich.

Wozu benötige ich diese Informationen für meine emotionale Fitness?, magst du dich jetzt fragen. Ganz einfach, weil dir deine Gehirnwellen klar und deutlich zeigen, wo du dich befindest. **Frequenzen geben dir einen Überblick.**

Je nachdem, wo du hinmöchtest, kannst du deine Antenne entsprechend ausrichten. Willst du mehr Action und Aufregung in deinem Leben, kannst du mehr Beta-Wellen zulassen. Brauchst du mehr Ruhe und Erholung, kannst du wiederum mehr Delta-Wellen zulassen. **Die Beta-Wellen unterstützen die Feuerphasen in deinem Leben und die Delta-Wellen die Wasserphasen.**

Eine emotional fitte Person weiß oftmals, was sie möchte und übernimmt Verantwortung für ihren Erfolg. Sie ist fit und weiß, wie sie sich selbst mit den entsprechenden Methoden in den jeweiligen Frequenzbereich begeben kann. Will sie beispielsweise mehr Feuer in ihrem Leben, richtet sie ihre Aufmerksamkeit gezielt und voller Liebe ins Herz. Will sie mehr Abkühlung, Heilung und Sinnlichkeit, richtet sie ihre Aufmerksamkeit in die Nieren und ins Wurzel- oder Sakral-Chakra.

Je mehr du weißt, wo du dich befindest und wohin du willst, desto einfacher und entspannter wird deine Reise.

Früher hatte die breite Masse keine Ahnung von Frequenzen, den fünf Wandlungsphasen, den Chakren oder den sieben Hermetischen Gesetzen. Ihr Leben war meist schon stressig genug, um sich neben den alltäglichen Dingen den Kopf über ungewisse Dinge zu zerbrechen. Deshalb war es auch nur den obersten vergolten, sich um tiefere Dinge zu beschäftigen, mit denen sie ihre Macht und Stellung sichern konnten. **Hast du nie Zeit für tiefere Frage des Lebens, befindet sich dein Gehirn vermutlich zu oft im Beta-Wellen-Bereich.**

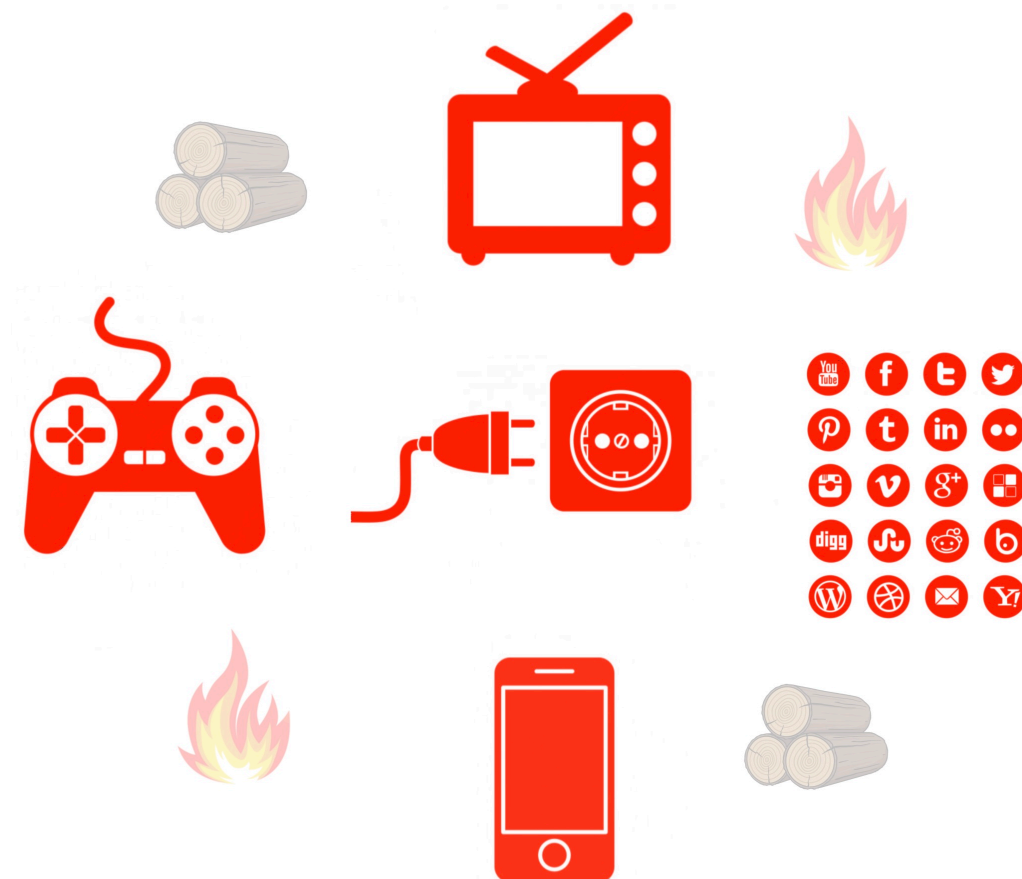
Heutzutage hätten die Menschen an und für sich mehr Zeit, sich mit tiefgründigeren Fragen des Lebens zu beschäftigen, doch sie sabotieren sich allzu gerne selbst. Die starke Ungeduld in vielen Menschen lässt sie nicht zur Ruhe kommen. Sobald wir besser verstehen, wie wir uns gezielt und schnell beruhigen und entspannen, desto besser stehen die Chancen für ein harmonisches Leben.

In den Theta-Wellen-Bereich kommst du nicht, wenn du ständig auf der Jagd nach dem nächsten großen Ding bist. Doch an dieser Stelle entscheidet sich überhaupt erst, ob du das nächste große Ding überhaupt wahrnehmen kannst. Die Chance folgt der Wahrnehmung und nicht umgekehrt. Das heißt, wenn du nicht ausgeruht und fit bist, wirst du nie die Gelegenheit zur nächsten großen Sache mitbekommen.

Zudem ist es entscheidend zu erkennen, was passiert, wenn wir mit unseren Sinnen ständig im Außen sind. Unser Motor, sprich unsere Gehirnwellen, ist am Rasen. Wenn man vergleichsweise im Beta-Bereich zehn Bewegungen in der Sekunde macht, wäre es im Vergleich dazu nur eine Bewegung im Delta-Bereich. Du erkennst den Grund, weshalb wir unsere Sinne bewusst nach innen richten. **Seine Sinne nach innen richten führt zur Entschleunigung.**

Abschließend ist es relevant zu wissen, dass du hervorragend im Theta-Wellen-Bereich an deine negativen Emotionen herankommst. Du kannst hier den ganzen emotionalen Schmerz auflösen und dich somit selbst befreien und heilen. Das innere Lächeln und die sechs heilenden Laute sind hierbei eine hervorragende Methode. Je öfter du dir die Zeit für deine emotionale Fitness nimmst, desto einfacher und schneller kannst du in die entsprechend heilsamen Frequenzbereiche kommen.

Unterhaltung (Antrieb)



Nur einige Wochen später reihte sich das nächste Ereignis an. Die fünf Geschwister kamen zu dem Entschluss, dass sie sich ein neues High-End-Entertainment-System in ihr Auto einbauen ließen. Als sie dann am darauffolgenden Tag sich nach dem ersten Gebrauch des Unterhaltungssystems über das Entertainment System, unterhielt kam es zu folgendem Gespräch...

„Wenn ich ehrlich bin, hätte ich für so ein Unterhaltungssystem früher getötet. Aber jetzt wird mir nach nur kurzer Zeit langweilig damit. Wie ist es bei euch?“, fragte Feura neugierig.

„Ich muss sagen, dass ich es nicht ganz so negativ sehe wie du. Denn, wie ihr wisst, war ich früher die größte Verfechterin von Elektro-Musik. Heute sehe ich aber mehr die Chancen. Wir können uns nämlich wunderbar mit anderen Autofahrern verbinden. Lustigerweise sind wir nicht die einzigen auf der Fahrt zur emotionalen Fitness. Ich konnte auch schon erste Erfahrungen mit anderen austauschen, die den einen oder anderen hilfreichen Tipp für uns parat hatten. Sie meinten zum Beispiel, dass es wichtig ist, auch im Internet ein genaues Ziel zu haben und sich nicht sinnlos allem Müll zu öffnen. Wenn wir also gemeinsam aufeinander Acht geben und die Orientierung und Stabilität im Umgang mit den elektronischen Medien beibehalten können, steht dem positiven Nutzen nichts entgegen. Ich halte es deshalb für sinnvoll, dass sich jeder weiterhin selber organisiert und reguliert, und wenn er oder sie nicht mehr weiterweiß, kann im täglichen Gruppengespräch Hilfe suchen. Was sagt ihr dazu?“, fragte Derawas die Gruppe.

Das hat sie von mir gelernt. Diese Klarheit und Schärfe im Denken, dachte Metallo schmunzelnd und stolz.

Die Geschwister waren mit Derawas' Vorschlag einverstanden. Diese fühlte den Rückhalt von der Gruppe und hatte keine Einschränkungen in der eigenen Freiheit zu befürchten. Somit stand ihnen in dieser Hinsicht nichts mehr entgegen, und sie konnten ihre Reise zur emotionalen Fitness ohne Probleme fortsetzen.

Künstlicher Antrieb. Die Unterhaltungsindustrie ist ein Industriezweig, in dem besondere Produkte für die Unterhaltung hergestellt werden. Ebenso bieten Firmen Dienstleistungen an, die den Kunden amüsieren sollen. Im Folgenden werde ich mich speziell auf alle neuzeitlichen elektronischen Unterhaltungsprodukte wie Spielekonsolen, TV, Handy und Internetnutzung beziehen.

Heutzutage gibt es wenig Menschen, die ihre Freizeit nicht mit elektronischen Unterhaltungsprodukten ausschmücken. Dabei geht es mir nicht um die Gefahren dieser Produkte, sondern vielmehr um eine Bewusstseinsweiterung. Wer weiß, was passiert, wenn er sich den elektronischen Medien aussetzt, kann sich leichter für oder gegen sie entscheiden. Das Verteufeln ist dann nicht mehr nötig. **Ein Überblick über die Auswirkungen von elektronischen Medien ist wichtig, um weise zu handeln.**

Wenn du dir die Zeit nimmst und dich nach einer längeren Mediennutzung reflektierst, wirst du mit Sicherheit beobachten können, welche Symptome sich bei dir einstellen: eine hohe bis mittlere Freude während der Nutzung, eine starke Konzentration auf die Produkte und ein Abbruch wegen Erschöpfungserscheinungen (oder wegen der fehlenden Zeit). **Alle elektronischen Unterhaltungsprodukte gehören zum Feuer-Element.**

In der Feuer-Phase kommt es zwangsläufig früher oder später zum Burnout. Vor allem wenn kein Brennholz mehr nachgelegt werden kann, erschöpft sich unsere Freude immer mehr. Da die meisten elektronischen Geräte besonders stark unsere Augen beanspruchen, kannst du nachvollziehen, warum irgendwann einmal das Brennholz ausgehen muss.

Wir haben bereits gelernt, was passiert, wenn wir unsere Sinne nach außen richten – nämlich Gehirnwellen im Beta-Frequenz-Bereich. Ein Bereich, der uns auf Dauer abstumpft und ebenfalls kräftezehrend ist. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Trotzdem hat dieser Bereich eine gewisse Spannung für uns, da hier viel Action und neue Reize im Sekundentakt kommen und gehen.

Wenn du nun einmal in deinem Leben auf den Geschmack von den elektronischen Medien gekommen bist, bist du sozusagen ein Fisch am Haken. Solltest du dich in Zukunft mal wieder langweilen oder brauchst mehr Spannung in deinem Leben, weißt du intuitiv, was zu tun ist: Kontakt zu den e-Medien herstellen. Du greifst nach den elektrischen Medien und fährst das Feuer hoch. **Die elektronischen Medien werden oftmals als Glückersatz eingesetzt.**

Solange du weißt, was mit dir passiert und warum du nach den elektronischen Medien greifst, ist alles gut. Problematisch wird es erst, wenn du gar nicht mehr weißt, weshalb du den ganzen Tag vor einem Blechgerät sitzt. Vergisst du, dass du die elektronischen Medien benutzt, da du mehr Feuer (Freude, Liebe, Glück) empfinden willst, gehst du davon aus, dass die Produkte für deine feurigen positiven Gefühlszustand verantwortlich sind. **Das Glück geht allerdings nicht von den Produkten aus, sondern immer von deinem Inneren.**

Menschen, die dies nicht wahrhaben wollen, fangen an diesem Punkt an zu streiten. Sie argumentieren damit, dass wir die Produkte und die Person nicht voneinander trennen können. Anstatt zu sagen: „Ich mache die Produkte glücklich“, sagen sie: „Die Produkte machen mich glücklich“. Die Freude entsteht bei dieser Denkweise nicht im eigenen selbst, sondern im außen.

Prägnant ist für deine emotionale Fitness, dass du erkennst, dass die Lebensenergie von deinem Inneren ausgeht– und von dort entweder nach außen auf bestimmte Subjekte oder von dort aus nach innen in bestimmte Orte in deinem Körper.

Solltest du mal einen Tag lang ohne Handy in der Tasche rumlaufen, kannst du erleben, welche Phase sich dir im Leben zeigen wird. Eine emotional schwache Person würde die Ruhe und die Stille nicht lange aushalten. Die Gedankenflut würde ihr irgendwann auf die Nerven gehen, sie zu sehr stressen oder vielleicht sogar auch Angst machen. Eine emotional fitte Person hingegen würde im eigenen Körper verwurzelt sein und die Dinge entsprechend managen. Das heißt, bei zu viel Grübeleien würde sie sich um das Erd-Element kümmern. Bei Unbehagen, Angst und Kälte würde

sie die Nieren stärken und so weiter. **Je fitter du wirst, desto mehr achtest du auf deine Emotionen und Bedürfnisse und kannst sie entsprechend selbständig regulieren.**

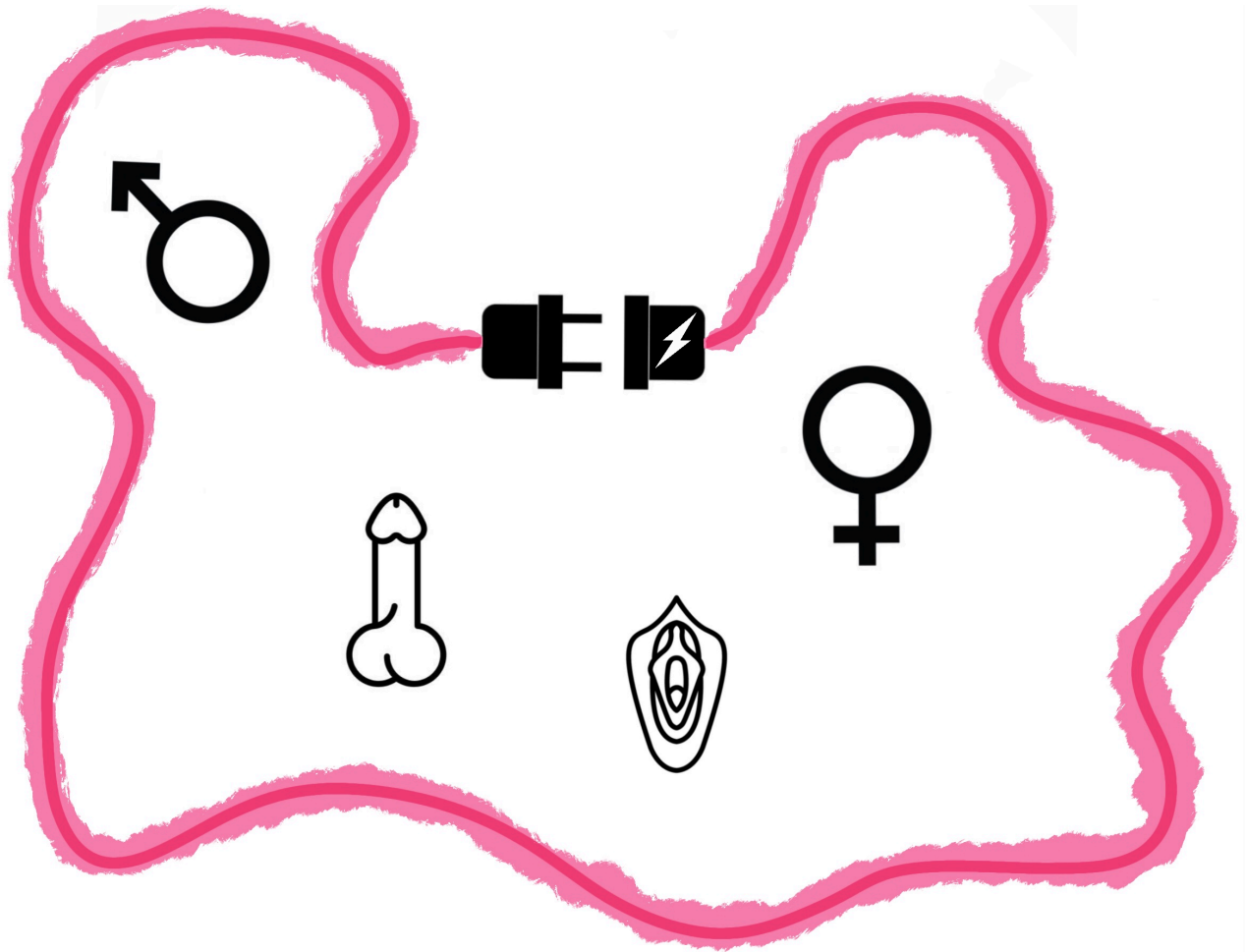
Abschließend bin ich der Meinung, dass die meisten Menschen einen vollkommen perfekten Körper haben. Diese perfekte Maschine ist in der Lage, mit unheimlich vielen Lebenssituationen zurechtzukommen. Sollten uns folgerichtig auf Reisen nach nur kurzer Zeit ohne elektrische Medien langweilig werden, stimmt etwas nicht mit unserer Maschineneinstellung. Wahrscheinlich vergaßen wir bei all den Aktivitäten in unserem Leben, auch mal bewusst in die Wasser-Phase einzutauchen und die eintretende Heilung bewusst zu genießen.

Ein junger Mensch regeneriert sich sprichwörtlich im Schlaf. Ab einem gewissen Alter überhitzt unserer Körper immer mehr. Ein fehlender Rhythmus im Leben (Hermetisches Gesetz) sorgt dafür, dass unser Leben zunehmend an Natürlichkeit verliert. Wir wollen künstlicherweise immer online sein – und niemals offline. Oder immer oben und nie unten.

Ein verzogenes Baby will stets Glück, Freude und Liebe empfinden. Sich mit den negativen Seiten des Lebens beschäftigen, liegt ihm fremd. Damit du nicht auch wie ein Riesenbaby durchs Leben läufst, ist es daher wichtig, emotional fit zu sein. Nur wenn du nicht verzweifelst, wenn du mal keinen Zugang zum Internet oder kein Handy in der Tasche hast, zeigst du ein menschenwürdiges Verhalten. Deine negativen Emotionen treiben dich nicht mehr an, sondern dienen dir als positiven Ansatzpunkt zur Neuausrichtung.

Wer schon einmal einen Film oder ein Foto gemacht hat, weiß, dass wir uns den anderen meist nur im besten Licht präsentieren wollen. In der Unterhaltungsindustrie und im Leben gibt es einen Zweig, der besondere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Hier werden die Scheinwerferlichter auf einen ganz besonderen Bereich in unserem Leben geworfen.

Sex (Antrieb & Werkzeug)



Der Neunte gemeinsame Sommer war eines der heißesten Sommers während ihrer gesamten Reise. Am Abend eines wunderschönen Sommertages hielten die fünf Geschwister an einer abgelegenen Raststätte. Auf dem Parkplatz bemerkten sie, wie sich eines der parkenden Autos rüttelnd bewegte. Nachdem sie an dem wackelnden Auto vorbeigefahren waren, ereignet sich folgendes Gespräch im Auto:

„Ich dachte echt, im Auto würde Ihr-wisst-schon-was passieren“, kicherte **Feura**.

„Ja, ich auch. Naja, aber so an der Raststätte, in einem engen Auto ... Da gibt es doch schönere Plätze, oder?“ warf **Erdly** ein.

„Wie zum Beispiel in der Natur unter freiem Himmel. Das wäre eher meins, wo ich Ihr-wisst-schon-was machen würde“, schmunzelte **Holzli**.

„Sagt doch bitte einfach Sex. Wir wissen doch, worum es geht. Wisst ihr aber auch, wie guter Sex aussieht oder sich anfühlt?“, fragte **Derawas** herausfordernd.

„Natürlich wissen wir das. Guter Sex ist ... Gute Frage. Wie sieht eigentlich guter Sex aus?“, fragte **Metallo** stirnrunzelnd.

*Daraufhin weihte **Derawas** alle, die bereit waren, zuzuhören, in die tiefen Geheimnisse des Geschlechtsakts ein. Die Unterweisungen gingen bis tief in die Nacht. Die Geschwister dachten sich anschließend, dass ihre Reise zur emotionalen Fitness interessante Ausmaße annahm.*

Geheimer Verkehr zwischen den Geschlechtern. Sex bezeichnet die Ausübung von intimen Handlungen, die auf vielerlei Art und Weise miteinander oder mit sich selbst ausgeübt

werden können. Bei sexuellen Handlungen entstehen starke Begierden, und die Empfindungen dabei können vom Kribbelgefühl bis hin zu berausenden Ekstasen reichen.

Warum ist es wichtig, sich für seine emotionale Fitness mit dem Thema Sex auseinanderzusetzen? Ganz einfach, weil wir vor dem Sex, beim Sex und nach dem Sex meist sehr starke Emotionen empfinden. Wer sich mit diesem Fakt nicht auseinandersetzen möchte, da es für ihn ein Tabu ist, darüber nachzudenken, versäumt es, sich bewusst an ein riesiges Potenzial anzukoppeln. **Die dynamischen Emotionen vor dem Sex, beim Sex und nach dem Sex können wir als positiven Antrieb verwenden.**

Bevor ich mich ernsthaft mit diesem Thema auseinandergesetzt habe, lag mein Wissen über diesen Bereich auf dem Niveau eines Vorschülers. Ich dachte zum Beispiel, es sei gut, sich so oft wie möglich selbst zu befriedigen. Vor allem die Bücher und Praktiken des Großmeisters Mantak Chia haben meine Sicht über den Geschlechtsverkehr komplett verändert.

Viele junge Männer – wozu ich mich auch zählte – sind sexuell frustriert. Weil sie entweder zu früh, zu selten oder gar nicht zum Höhepunkt kommen. Manchmal ist der Penis auch zu schlaff, oder sie kommen erst gar nicht in den Genuss. Vom Wissen, wie man eine Frau befriedigt, will ich an dieser Stelle erst gar nicht anfangen.

Bei den Frauen sieht es nicht anders aus. Das Unbehagen, in bewussten Kontakt mit seinem eigenen Körper zu kommen, braucht zunächst eine gewisse Übung. Dies gilt auch für das Neinsagen und das selbstbewusste Dominieren eines Mannes. Denn jede Frau ist dem Mann in Sachen Sex weitaus überlegen. Dass Frauen ihren Menstruationszyklus kontrollieren können, zeigt auch bei ihnen eine gewisse Ignoranz, sich professionell und ernsthaft mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen.

Das Mysterium Sex macht den meisten Menschen keine Angst, da sie es nicht verstehen, sondern weil sie die Kraft nicht kontrollieren können. Wenn du anfängst, für eine Person Gefühle zu empfinden, können sie überwältigend sein. Dies gilt im Positiven sowie im Negativen. **Der sexuelle Lebensbereich öffnet sich, sobald du deine negativen und triebhaften Emotionen kultivierst.**

Eine emotionale Fitness erhältst du nicht, wenn du deine Emotionen vergräbst und sie dir nicht genau anschaust. Eine emotionale Fitness erhältst du nur, wenn du bereit bist, dir jeden Bereich deines Lebens genau anzuschauen. Im Bereich der Liebe und der körperlichen Begierde wartet dabei ein Feld auf dich, das wahrgenommen werden möchte. Eine genauere Untersuchung dieses Bereiches würde den Rahmen dieses Buchs sprengen.

Es liegt ganz allein an dir. Bist du bereit, dich in die Tiefen deiner Sinneswelten zu begeben? Denn der sexuelle Bereich gehört zum Wasser-Element, wo eine tiefe Heilung und Regeneration auf dich warten können. Für alle, die sich ständig erschöpft fühlen, da sie zu viel im Feuer-Element aktiv waren, setzen sich gut mit der eigenen Sexualität auseinander.

Wir befinden uns beim Thema Sex vor allem im Wurzel- und Sakral-Chakra: die Zentren für Genuss und Sinnlichkeit, aber auch für Kraft und Stärke. Wer bereit ist, regelmäßig nach innen zu schauen, kann hier ein Reservoir anzapfen, das schier unendliche Kraftreserven bereithält. **Guter Sex schenkt dir Power – und nimmt sie dir nicht.**

Selbst in einem der meist gelesenen Erfolgsbücher aller Zeiten, „Denke nach und werde reich“, wird zum Schluss das Thema Sex angeschnitten. Dabei vergessen oder verschweigen es die meisten Menschen, wie genau man seine sexuelle Energie kontrollieren kann. Menschen, die sich noch nie mit diesem Thema befasst haben, halten es dann erst für einen schlechten Witz, seine Hoden oder Brüste mit uralten Methoden zu massieren. Sie scheinen zu viel Feuer in sich zu tragen, das sie nicht kontrollieren können, und werden darum arrogant und respektlos.

Wer nicht bereit ist, sich mit dem Thema Sex auseinanderzusetzen, wird das konsumieren, was alle konsumieren. Die sexuellen Praktiken, die man auf den meisten Pornoseiten sehen kann, zeigen dir

so gut wie nie, wie du deine sexuelle Energie lenken, speichern oder vermehren kannst. Anstatt die Lebensenergien für dich arbeiten zu lassen, arbeiten sie gegen dich.

Beim Sex und bei allen kleinen und großen Spielen drumherum kommst du wunderbar in Kontakt mit dem, was ich hier als Lebensenergie bezeichne. Du fühlst aus erster Hand, was mit den Worten Chi und Prana gemeint ist. Je versierter und feiner deine Wahrnehmungen werden, desto mehr kannst du lenken deine Lebensenergie bewusst . Du kannst beispielsweise deine Sexualenergie dafür verwenden, deine Wut in der Leber oder deine Trauer in den Lungen aufzulösen. Dies sind sinnvollere Handlungen aus meiner Sicht als das bloße Abspritzen ins Gesicht einer anderen Person.
Wer fit in Sachen Sex ist, erhöht seine emotionale Fitness.

[illegible]

... „Wieder einmal muss ich sagen, dass ich sehr stolz auf uns bin. Wenn ich mir anschau, wie ausgeglichen wir bei dieser Reise sind, ist das wirklich bemerkenswert. Früher – wie ihr euch alle bestimmt noch erinnern könnt – erlebten wir nicht selten Zeiten, an denen sich eine Person nicht vom Fahrersitz verabschieden wollte. Gott sei Dank, dass wir dieses Kinderspiel hinter uns gelassen haben“, stellte Erdly stolz fest.

„Wir waren einfach noch nicht bereit für die Freiheit und dachten, wir würden etwas verlieren, wenn wir an unserer Genusssucht loslassen würden. Genauso, wie es jetzt ist, habe ich es mir schon immer vorgestellt. Der Verzicht auf ein endloses Glück hat uns näher zum endlosen Glück gebracht als jemals zuvor“, betonte Holzli abschließend.

Das kurzfristige Glück. Bei Süchten handelt es sich um eine krankhafte Abhängigkeit von Genuss- oder Rauschmitteln. Es verlangt uns immer wieder nach einem ganz bestimmten

emotionalen Zustand. Mit Einsetzen des Verlangens hat die Vernunft nur noch wenig Kontrolle über das, was passiert. Die Freiheit einer Person verkleinert sich zunehmend.

Jeder, wirklich jeder, kennt das Gefühl, wenn es ihm nach irgendetwas verlangt. Sei es die Schokolade am Abend, das Bier am Wochenende oder die Pille beim Feiern. Es geht mir nicht darum, die eine Droge über die andere zustellen. **Es geht darum, dir einen Ausweg zu zeigen.**

Mit den bisherigen Systemen (fünf Elemente, Chakras, Hermetik) kannst du dir deine Freiheit zurück erobern. Du kannst erkennen, in welchem Bereich es dich immer wieder zu irgendeiner Sache hinzieht. Wenn es dir beispielsweise schwerfällt in die Ruhe zu gelangen, da du die Party und die Action in deinem Leben momentan einfach noch zu sehr liebst, kannst du entsprechende Gegenmaßnahmen einleiten. **Wer weiß, worin sein Suchtprobleme liegt und was er für seine Freiheit tun müsste, wird drei.**

Eine emotional schwache Person hat keine funktionierenden Praktiken, die ihr helfen könnten, ihre Emotionen zu beruhigen. Jedes Mal, wenn sie auch nur über das Objekt der Begierde nachdenkt, wird ein Prozess in Gang gesetzt. Erschreckend ist, dass der Kampf bereits verloren ist, bevor er überhaupt begonnen hat. Doch das muss nicht so sein. **Der Schlüssel liegt wie immer in deiner Praxis und in deinem Bewusstseinsgrad.**

Keine süchtige Person wird gezwungen, irgendetwas zu konsumieren. Den meisten obliegt eine Entscheidungsfreiheit. Und wenn du jetzt am Tag zu deinen Drogen greifst, hast du danach und davor auch immer noch ein kleineres oder größeres Zeitfenster. In diesem Zeitfenster setzt du deine Praktiken an. Schritt für Schritt erhöhst du dann deine Bewusstseins Erfahrungen. **Du fängst in Ruhe klein an und arbeitest dich kontinuierlich voran.**

Eine starke emotionale Bindung von heute auf morgen umzuwandeln ist möglich, jedoch nicht empfehlenswert. Akzeptiere deine tägliche Praxis und arbeite dich lieber Stück für Stück in deine Freiheit. Denn um das Gefühl der Freiheit geht es bei Drogen. Drogen und Süchte machen dich abhängig und krank. Ein ausgeglichener emotionaler Zustand macht dich hingegen frei und lässt dich früher oder später über alle äußeren Genuss- und Betäubungsmittel schmunzeln.

Jedes Element kann ins Extreme verfallen. Passiert dies, zeigen sich immer wieder bestimmte Neigungen. Wer sein Erd-Element nicht im Gleichgewicht hat, dem hungert es andauernd nach sinnlichen Genüssen. Diese Menschen können nur schwer von den süßen Verlockungen loslassen. Sie kleben im wahrsten Sinne des Wortes an ihren süßen Spießen. Ein Zuschütten mit Nahrung könnte man es auch nennen, um sich selbst zu begraben bzw. zu betäuben.

Durch diese Völlerei kann das Metall-Element in Mitleidenschaft gezogen werden. Wir fangen an, ein Messie zu werden. Sammeln und horten von Dingen bereitet uns das größte Vergnügen, seien es Informationen aus Büchern oder das Ansammeln anderer Gegenstände, immer fehlt nur noch eine kleine Sache, damit wir frei sein können. Der analytische Verstand bekommt hier nicht genug und will immer und überall Gerechtigkeit. Das weiße Kokain, das durch die Nase geschnupft wird, wäre eine der härteren Metall-Drogen.

Ein Mensch, bei dem das Wasser-Element aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann zu einer starken Sexsucht neigen. Ob mit sich alleine oder mit anderen, seine Sucht führt ihn in die Tiefe. Ebenfalls ertränken diese Menschen auch ihre emotionalen Schmerzen im Alkohol. Sie ziehen sich zurück, suhlen sich in ihren Problemen und kommen für eine kurze Zeit in den Genuss, frei von all ihren Problemen zu sein.

Diese negativen Verhaltensweisen führen zwangsläufig dazu, dass das Holz-Element ebenfalls aus der Balance gerät. Wir fühlen uns körperlich und seelisch immer unwohler, was dazu führt, dass wir zunehmend auf Reisen gehen wollen. Besonders härtere Drogen wie LSD werden dann konsumiert. Sie lassen uns eine kurze Zeit schweben. Doch auf jedes High folgt bekanntlich auch immer ein Low.

Ebenso gehören alle exzessiven Sportsüchte in diesen Bereich. Die Probleme (Wut und Ärger) sind durch den sportlichen Wettkampfschmerz kurzzeitig zu ersetzen und betäuben.

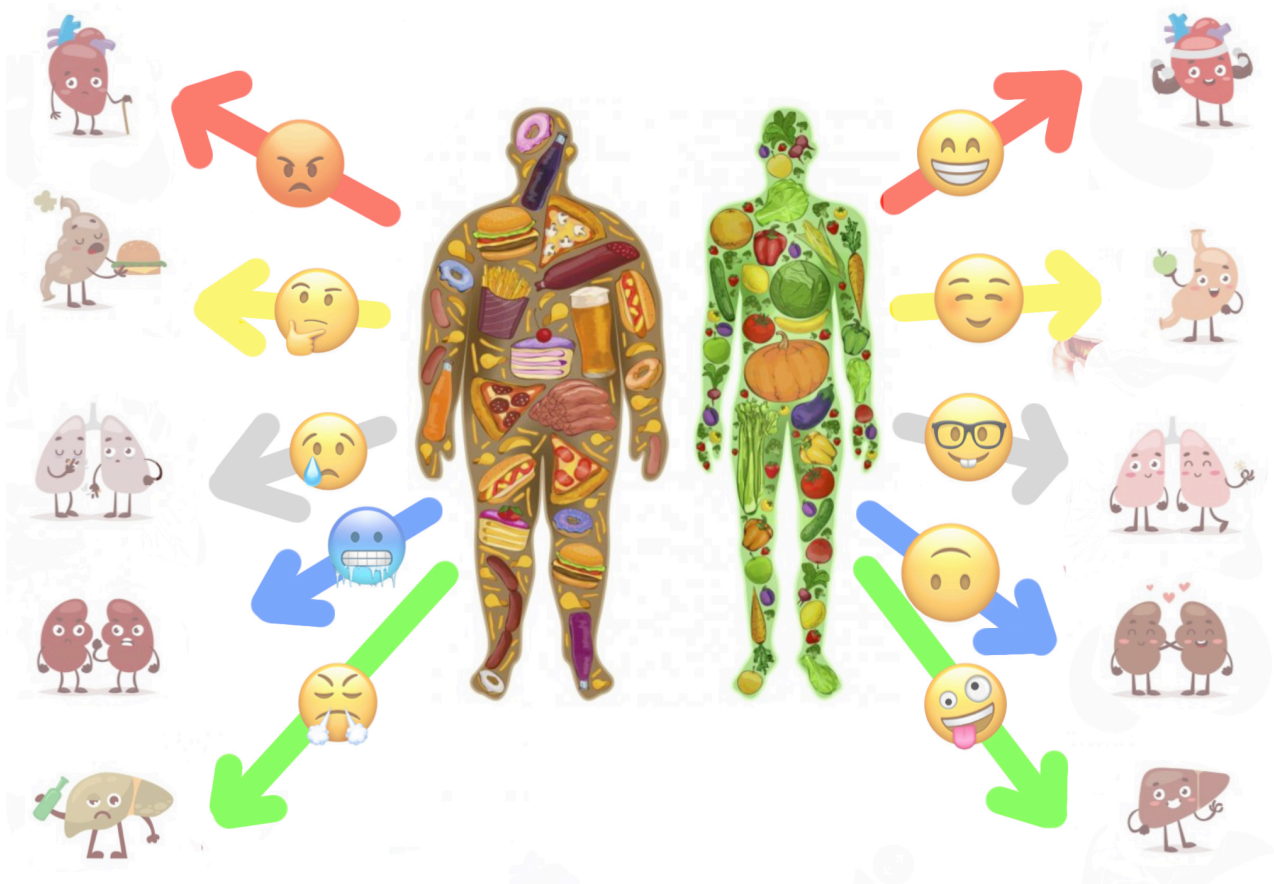
Menschen, die Langeweile nicht ausstehen können oder ständig im Rampenlicht stehen möchten, tun alles, um ihr Herz-Element nicht zur Ruhe kommen zu lassen. Wer sich nicht an bestimmte Eitelkeiten hält oder eher von stillerer Natur ist, kann leicht zum Opfer gemacht werden. Das andauernde Reden, ohne dabei zuzuhören, respektlose Äußerungen gegenüber sich selbst und anderen gehören in diesem Fall zu den harmloseren Süchten; unkontrollierte Spiel- und Abenteuerluste zu den schwereren.

Um folgerichtig emotional ausgeglichen zu sein, ist es von hohem Stellenwert, auch den Wert von einem vernünftigen und tugendhaften Leben zu erkennen. Oder anders gesagt: Wer ständig drauf ist, wird niemals frei sein.

Wichtig: **Das Ungleichgewicht eines Elements zieht auch immer negative Folgen für alle anderen Elemente mit sich.** Deshalb ist von entscheidender Bedeutung, nicht ein Element über das andere zu stellen. Zeiten der Ruhe sind genauso wichtig wie Zeiten der Aktivität.

Abschließend kannst du jedes Suchtprobleme als Hilfe betrachten. Süchte zeigen dir, wo deine Schwächen liegen. Sie verschaffen dir einen Überblick. Den Überblick kannst du allerdings nur behalten, wenn du in der Ruhe dein Stirn-Chakra aktivierst. Hierbei kannst du zu Erkenntnissen gelangen, die dir oftmals im Trubel des Alltagsgeschehens verloren gehen – Erkenntnisse, wie dass alle Süchte letztendlich immer nur ein kurzes Glück bringen. Und dass du mit den äußeren Substanzen zu gerne deine innere emotionale Leere füllen möchtest.

Ernährung (Antrieb & Werkzeug)



Das zehnte Jahr fing bei allen mit einem knurrenden Magen an. Nach der Neujahrsfeier fuhren die fünf Geschwister ersteinmal einen einladenden Rastplatz an und gönnten sich etwas Leckerer zu essen. Als sie wieder im Auto saßen und gestärkt für die weitere Reise waren, ereignete sich folgendes Gespräch...

... „Ist es euch schon mal aufgefallen, dass wir, wenn wir alle in einem ausgeglichenen Zustand sind, viel weniger Probleme in unserem Leben haben?“, fragte **Erdly** in die Runde.

„Was du Probleme nennst, sind eigentlich bloß Erfahrungen. Schau dir einmal deine Erfahrungen beim Essen an, und du wirst sehen, dass es die schlechte Ernährung gar nicht gibt. Es gibt nur die Ernährung, die dir entweder das gibt, was du willst oder was du willst nicht. Ist alles eine Frage von Ursache und Wirkung“, antwortete **Derawas**.

„Mann, du gehst ja heute wieder tief. Aber du hast vollkommen recht. Vor allem beim Essen können wir das Prinzip von Ursache und Wirkung erkennen. Wer gesund sein will, kann seine Blutbahnen nicht mit ungesundem Essen verstopfen“, schlussfolgerte **Metallo**.

„Ganz genau. Ungesundes Essen ist wie Fahren auf einer überhitzten Autobahn. Eine Autobahn, auf der die Straßen verstopft sind und ein Vorankommen nur durch Stop-and-Go möglich ist“, stimmte **Feura** mit ein.

„Also, wenn ihr mich quälen wollt wie früher, dann haut euch die süßen und fettigen Speisen rein. Wenn ihr aber die Erfahrung einer freien Fahrt machen wollt, macht bitte weiter so wie heute beim Essen. Wisst ihr noch damals, als wir ...“, begann **Holzli** und entfachte damit alte Erinnerungen zum Leben, worüber sich seine Geschwister freuten.

Die fünf Geschwister unterhielten sich kurz über die schaurigen alten Essgewohnheiten, doch wechselten schnell die Richtung des Gesprächs und konzentrierten sich auf die guten Essgewohnheiten, die sie sich seit der Reise angeeignet hatten. Man konnte an diesem Punkt

förmlich ihre emotionale und geistige Weiterentwicklung spüren, und sie waren sich einig, dass sie ihrem Ziel immer näherkamen.

Chaos gegen Ordnung. Die Ernährung ist dazu da, um lebenswichtige Stoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Dank dieser Stoffe findet ein kontinuierlicher Auf- und Abbau in unserem Körper statt. Es gibt viele Ernährungsweisen – und keine ist für alle gut. Der individuelle Energiebedarf und die Absichten beim Essen entscheiden für das Wie und Was wir essen.

Eine körperliche Fitness bekommt man nicht, wenn man pausenlos Pizza und Pommes in sich hineinstopft. Eine emotionale Fitness ebenso wenig. Warum ernähren sich trotzdem viele Menschen ungesund und knicken beim Essverhalten allzu oft ein?

Ganz einfach: Weil wir alle glücklich sein und Leid vermeiden wollen. Ein gewöhnlicher westlich erzogener Mensch hat mehr Freude beim Essen, wenn er eine Pizza verdrückt. Seine Glückshormone springen nicht in die Luft, wenn er hingegen eine leckere Gemüsepfanne serviert bekommt. **Dein emotionaler Zustand ist bei allen Ernährungsfragen wichtig.**

Nicht selten kommt es vor, dass sich jemand versucht, glücklich zu essen. Der Tag war hart und kalt. Was machen? Na, ist doch klar: Pizzaservice anrufen. Doch, wie bereits erwähnt, haben wir in solchen Fällen nicht ausschließlich Hunger nach Nahrung, sondern wir hungern täglich auch nach einer bestimmten Dosis an positiven Emotionen. Werden diese positiven Emotionen nicht der eigenen Seele zugeführt, fängt sie an, nach Ersatzmitteln zu suchen.

Wer überhaupt keine Erfahrung mit einer emotionalen Praxis hat, tut sich eventuell am Anfang schwer, davon auszugehen, dass es unserer Seele nach positiven Emotionen durstet. Hast du hingegen einige Praxiserfahrungen gesammelt, verstehst du ganz genau, wovon ich rede. Menschen, die niemals ernsthaft emotionale Praktiken praktiziert haben und Kritiken äußern, sind nicht ernst zu nehmen.

Substantiell ist, dass du trotzdem erkennst, dass es sich mit einem gesunden Körper leichter praktizieren lässt. Ebenfalls werden deine Organe in einem besseren Zustand sein, weshalb du weniger negative Emotionen erleben wirst. *Alles hängt miteinander zusammen. Deshalb dürfen wir uns auch mit der eigenen Ernährung befassen, um emotional fit zu werden.*

Aus Sicht der fünf Element können wir sehr schön erkennen, wo die Gesundheit liegt: im Wasser- und Holz-Element. Bist du gesund, fließen deine Arterien und Venen frei. Bist du hingegen vollgestopft mit zu viel Müll, fängt dein Blut an zu verstopfen. Das Erd-Element mit seinen süßen Verlockungen blockiert dein Wasser-Element und es entstehen innere Konflikte. Diese inneren Konflikte werden dann irgendwann zu äußeren Konflikte und zeigen sich in emotionalen Entgleisungen.

Ein gewöhnlicher Lebensmittelladen im Westen hat circa 80 Prozent an verarbeiteten Produkten und etwa 20 Prozent an frischen, nicht verarbeiteten Produkten. Die meisten Produkte kauft der Ottonormalverbraucher aber nicht in der Frische-Abteilung, sondern in den Fertigproduktregalen. Wer gesund sein, will setzt hier die falschen Ursachen: **In der Natur finden wir die Heilung und die Gesundheit, nicht in den Fabriken.**

Um deine Ernährung in den Griff zu bekommen, kannst du wie immer mehrere Wege gehen. Sinnvolle Metall-Ansätze wären beispielsweise Ernährungsbücher, Ernährungsseminare oder Videos auf YouTube. Vor allem solltest du auch keine Angst vor negativen Fallbeispielen haben, denn sie zeigen dir, was passiert, wenn du weiterhin keine Verantwortung für deine Ernährung übernimmst.

Des Weiteren ist das Messen deines PH-Wertes ein weiterer kluger Ansatzpunkt. Hierbei kannst du täglich erkennen, ob du mal wieder zu sauer bist oder ob dein Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht ist. Solltest du andauernd einen sauren PH-Wert haben, baut dein Körper täglich das Calcium aus deinen Knochen ab, um die Säure in dir zu neutralisieren. Osteoporose, Diabetes Typ II und viele weitere Zivilisationskrankheiten kannst du mit der richtigen Ernährung verhindern.

Im Holz-Element würdest du einen aktiveren Ansatzpunkt wählen. Hier entscheidest du dich für Bewegung. Alle Bewegungen, die dich bereichern, sind erlaubt. Spazierengehen, Radfahren, Yoga, Chi Gong oder Schwimmen lenken dich vom Essen ab. Darüber hinaus sind die inneren Sportarten wie das innere Lächeln und die sechs heilenden Laute wichtig, um deine Leberenergie zu stärken. Holz kontrolliert die Erde und so kannst du mit einer starken Leber sehen, was mit deiner Erde (Milz) passiert. Außerdem haben viele kantige und aktive Sportler eine starke Leber.

Wie bereits erwähnt, essen nicht wenige Menschen, um glücklich zu sein. Das heißt, bei ihnen sind tendenziell weniger Glücksmomente im Leben. Beim Feuer-Ansatz könntest du beispielsweise eine Liste mit zehn alternativen Handlungen, die dich glücklich machen, anfertigen. Mit einer täglichen Innenschau würdest du hingegen die Schnellstraße zum Glück verwenden.

Zudem gehört der Dünndarm zum Feuer-Element. Da wir viele Glückshormone im Darm produzieren, ist es vernünftig, auf seinen Darm zu achten. Wer wenig Freude in seinem Leben hat, weil er mit überflüssiger Nahrung vollgemüllt ist, blockiert seine Hormonbildung im Darm.

Gutes und klares Wasser ist viel wert. Beim Wasser-Ansatz geht es darum, seinen Hunger zu stillen, indem du weise Entscheidungen triffst. Ich persönlich vertraue auf GRANDER® Wasser und mache an dieser Stelle gerne Werbung für die Firma. Darüber hinaus kann es für dich von Vorteil sein, ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr zu essen und Ruhephasen zuzulassen. Von 15 bis 19 Uhr hat die Niere ihre aktivste Zeit und sorgt für den Abtransport von Abfallstoffen. Die Kälte, die sich am Abend dann bei dir einstellen kann, kannst du wunderbar mit einem Lächeln in die Nieren und Leber wegleiten. Stellst du dir vor, wie deine Leber die kühle Wasser-Energie aufnimmt und verarbeitet, brauchst du keine Angst mehr haben, dass du am Abend verhungerst oder erfrierst.

Beim Erd-Ansatz darfst du deine sozialen Kontakte hinterfragen. Bist du oft mit Menschen zusammen, die viel und gerne übers Essen reden? Wenn ja, dann trenne dich bewusst einmal für eine gewisse Zeit von ihnen und sieh, was passiert. Zudem darfst du es dir auch mal bewusst ungemütlich machen. Das heißt, Fastenkuren oder Intervallfasten gönnen deiner Milz und Bauchspeicheldrüse für eine gewisse Zeit Ruhe. Auch könntest du von allem einfach nur die Hälfte essen oder von Zeit zu Zeit die Menge stückchenweise reduzieren.

Fehlt dir ein Fundament im Leben, das dir Sicherheit und Zuflucht gewährt, kann es ebenfalls von Hilfe sein, sich einen Ruheraum einzurichten. Ein Rückzugsort, in dem du dich geborgen und genährt fühlst. Zeiten in der Natur anstelle von Zeiten in engen und überfüllten Städten, wo du dich wie eine Bratwurst durch die Menschenmengen durchquetschst, können ebenfalls die sehnächtigen Emotionen beruhigen.

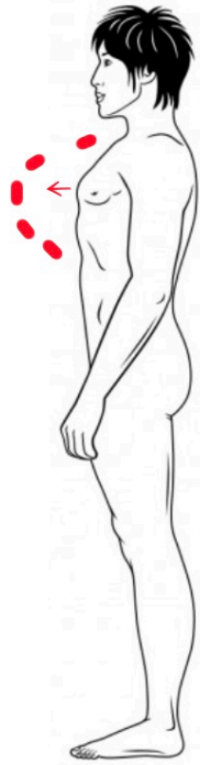
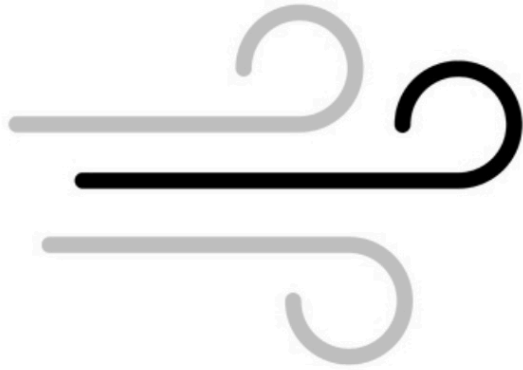
Die meisten Dinge, die uns nicht gut tun, schaffen ein Chaos. Dieses Chaos zeigt sich zuerst im Denken, dann in den Emotionen und zum Schluss auf der materiellen Ebene (Körper). Ungesunde Nahrungsmittel unterstützen dieses Chaos. Sie verkleben die Faszien, die um die Organe gewickelt sind, und schwächen die Zellen. Jeder weiß das, dennoch scheitern einige an der Ernährungsumstellung, da ihre positiven Emotionen an den alten Lebensmitteln gekoppelt sind. Schaffe deshalb Platz für neue positive Erfahrungen und programmiere dein Essverhalten neu, indem du regelmäßig an deiner emotionalen Fitness arbeitest.

Im Chakra-System finden wir Essstörungen, wenn unserer Solarplexus gestört ist. Je mehr wir deshalb in uns hineinstopfen, desto schwächer kann dieses Energiezentrum werden. Besonders das Thema der eigenen Selbstverwirklichung steht bei diesem Chakra im Mittelpunkt. Mehr an sich selbst zu denken und sich auf eine edle Art auszudrücken, kann dir helfen, dich vom ständigen Essdrang zu lösen.

Abschließend ist es wichtig zu erwähnen, dass es hierbei nicht um genaue Ernährungsempfehlungen geht. Es geht mir vielmehr darum, dass du dir deiner Emotionen bewusst wirst. Iss, was du willst, aber achte auf dein emotionalen Fitnesszustand. Fühlst du dich mit deiner zugenommenen Nahrung besser als vor drei Jahren, oder geht es dir schlechter? Wollen dir deine hungrigen Emotionen etwas

mitteilen, oder ist alles in Ordnung? Wenn du dich gut fühlst und alles in Ordnung ist, mach bitte weiter wie bisher. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, dann setze neue Ursachen.

Atmung (Antrieb, Orientierungshilfe & Werkzeug)



Ein ganzes Jahr verstrich, als die fünf Geschwister sich wieder an der selben einladenden Raststätte befanden. Nach dem gemeinsamen Neujahrsfrühstück waren sie diesmal ein wenig müde und schläfrig. Als sie an jenem Reisetag losfuhren, machte Holzli, der am Steuer saß, auf einmal alle Fenster runter. Im ersten Augenblick erschreckten sich die Anderen. Dann wurden sie munter und es ereignete sich folgendes Gespräch im Auto:

„Schon erstaunlich, wie kräftig der Wind weht. Da sieht man mal, dass Luft nicht nichts ist“, analysierte Metallo.

„Das ist, wie wenn die Leute sagen, dass man nichts macht. Genau genommen geht das gar nicht, nichts zu machen. Ich denke, sie sind eher wütend, dass man nicht das macht, was man von ihnen erwartet. Unser emotionaler Zustand ist also in vielen Fällen an unsere Erwartungshaltung geknüpft“, sagte Feura und wartete auf ein Lob von den anderen.

„Wenn ich mich zum Beispiel ängstige, dann merke ich immer, wie mir die Luft wegbleibt. Es ist, wie als wenn Metallo mir auf einmal seine Unterstützung verweigert“, sprach Derawas.

„Ja, und anstatt dich auf natürliche Weise zu unterstützen, belastet er mich mit seinem nicht gerade leichten Fragen. Als hätte ich nicht schon genug Gedanken im Kopf, erschwert er mir in solchen Situationen dann auch noch das Vorankommen. Zum Glück kennen wir uns jetzt untereinander immer besser und wissen sofort, wann wir aus dem Rhythmus kommen“, fasste Erdly die bisherige Reise zusammen.

Daraufhin sahen sie schweigend aus dem Fenster und stimmten kurze Zeit darauf gemeinsam ein Lied ein. Ein Lied über die feine Kraft der Luft. So fuhren die Geschwister voller innerer Harmonie und Vergnügen weiter in Richtung emotionale Fitness.

Die feine Kraft. Die Atmung ist ein biologischer Prozess, bei dem es zum Austausch zwischen lebenswichtigen Stoffen kommt. In der Schulmedizin wird zwischen innerer und äußerer Atmung unterschieden. Die innere Atmung dreht sich dabei um die Abläufe in der eigenen Körperzelle, und die äußere Atmung befasst sich mit dem Gasaustausch zwischen Umgebung und Mensch.

Jeder Mensch braucht die Luft zum (Über-)Leben. Auf die Ernährung und auf das Wasser können wir gut und gerne einige Zeit verzichten, doch ohne Luft sterben wir. **Die Luft ist eine unserer Hauptenergiequellen.**

Was hat die Atmung aber mit unseren Emotionen zu tun? Sehr, sehr viel. Jeder, der gestresst angespannt oder traurig ist, weist eine entsprechende negative Atmung auf. Mit negativ ist in diesem Falle gemeint, dass die Atmung bei negativen Emotionen flach, kurz und nicht tief ist. Bei positiven Emotionen, wenn wir uns wohl und ausgeglichen fühlen, wählt der Körper die Bauchatmung. **In der feinstofflichen Welt steht unsere Atmung im engen Zusammenhang mit unseren Emotionen.**

Wenn ein Mensch Hunger hat, schaut er sich nach Nahrungsmitteln um. Ihm mangelt es an Energie und deshalb leidet er entsprechende Ausgleichshandlungen ein. Wenn wir stattdessen anfangen, regelmäßig Atemübungen durchzuführen, können wir unsere Energie deutlich erhöhen. Anstatt seine Venen und Arterien mit überflüssiger Nahrung zu verstopfen, können professionelle Atemübungen die Blutbahnen wieder freimachen. **Atemübungen stellen eine alternative Ernährungsform dar.**

Wer gelernt hat, richtig zu atmen, kann die Stresshormone in seinem Körper schneller wieder ausgleichen. Die Fähigkeit, richtig zu atmen, ist folglich eine Grundvoraussetzung, um emotional fit zu sein.

Richtiges Atmen zeichnet sich dadurch aus, dass man sich zuvörderst mit dem Thema auseinandersetzt. Öffnest du dein Bewusstsein in diese Richtung, wirst du nach nur kurzer Zeit unendlich viele Methoden kennenlernen. Um nur einige Bekannte zu nennen: *Wechselatmungen, Zählatmungen, Feueratmungen, Bauch- und Brustatmung, umgekehrte Bauchatmung* und so weiter.

Hast du dir dann ein erstes Bild gemacht, kannst du die für dich richtigen Atmungen in dein Leben integrieren. Ich persönlich mag die *Bauchatmung* und die *umgekehrte Bauchatmung*. Bei der Bauchatmung achtet man darauf, dass sich beim Einatmen die Bauchdecke und nicht, wie üblich, der Brustkorb anhebt. Und bei der umgekehrten Bauchatmung atmet man wieder in den Bauch nur drückst du diesmal aktiv beim Einatmen deinen Bauchnabel nach hinten. Die Geschwindigkeit kannst du dann je nach Belieben erhöhen.

Die Energieflashes können dabei nicht ohne sein. Beginne deshalb lieber etwas langsamer, und wenn du dir zusätzlich professionelle Hilfe hinzuziehst, wäre das natürlich noch besser. **Nimm deine Atmung ernst und bilde dich auf jeden Fall in diesem Bereich weiter** (egal wer du bist oder wohin du willst).

Da wir viele unserer stofflichen Abfallstoffe mit der Atmung ausscheiden, sorgt eine professionelle Atmung ebenfalls für das Ausscheiden negativer Emotionen und Gedanken. Manchmal versuchen wir die schwersten Sachen, um wieder glücklich zu sein. Wir machen dies und wir machen das, doch ich schlage dir beim nächsten emotionalen Low vor, deine Sinne nach innen zu richten und deine Atmung zu verändern.

Im Schlaf haben wir immer eine tiefe Bauchatmung. Wir könnten nicht mit der hohen Brustatmung einschlafen, die unseren Kampf-oder-Flucht-Modus aktiviert. Ein einfaches Verständnis dieser Vorgänge genügt, um seine negativen Emotionen ein wenig herunterzufahren. Anstatt den ganzen Tag in der Brustatmung zu verharren, kannst du dich bewusst mit der tiefen Bauchatmung beruhigen.

Die Atmung gehört zum Metall-Element. Das Metall-Element und die damit verbundenen Lungen kümmern sich zum größten Teil um unser Immunsystem. Das Entscheidende daran ist, dass wir es nicht immer bemerken, wenn unsere Atmung unregelmäßig, flach und angespannt ist. Wie bei Krankheitserregern und Viren merken wir deren Eintritt meist erst danach. Daran kannst du erkennen, wie feinfühlig das Metall-Element sein kann.

Genauso schwierig kann es am Anfang sein, seine niedergeschlagenen und zerdrückten Metall-Emotionen wahrzunehmen. Wut und Zorn können wir leichter in uns feststellen. Die zurückgezogene und in sich kehrenden negativen Metall-Emotionen erkennen wir nicht immer sofort. Manchmal wollen wir diese auch nicht wahrhaben oder mit anderen teilen. Der Charakter dieser negativen Metall-Emotionen widerspräche an und für sich einem nach außen gehenden Verhaltensmuster. Dadurch handeln alle traurigen Menschen nur vollkommen natürlich. Nichts ist in Unordnung. **Niedergeschlagene Menschen durchlaufen einfach nur natürliche Phasen.**

Im Kontakt mit seinem Atem zu sein, heißt, im Kontakt mit seinem Metall-Element zu sein. Wer mutig voranschreitet und Verantwortung für sich und andere übernimmt, hat eine tiefe und starke Atmung. Vor, in oder nach angespannten Situationen tut es daher gut, bei seinem Atem zu sein. Dadurch erkennst du die enge Beeinflussung von gesunden Lungen auf deinen Erfolg im Leben.

Durch einen tieferen Atem setzen wir bewusst die Ursachen, die unsere Lebensenergien in die unteren Chakren transportieren. Anstatt abzuheben und die Bodenhaftung zu verlieren, erden wir uns und verwurzelt uns mit unserem eigenen Körper. Menschen, die nicht auf ihren Atem achten, können es verpassen, ihre unteren Chakren zu nähren und fühlen sich eventuell immer unwohler in ihrem Körper. Dies liegt daran, dass wir anfälliger für Krankheiten und Viren sind, wenn wir ständig in unseren Gedanken gefangen sind.

Das alte Sprichwort: „Den Kopf halt kühl, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm“, verdeutlicht an dieser Stelle, wovon ich rede.

Das Schöne beim Atem ist, dass er dir quasi immer zur Verfügung steht. Überall und an jedem Ort kannst du mit deinem Atem in Kontakt kommen und überprüfen, ob er dich in die richtige Richtung antreibt.

Abschließend kannst du dir bei der nächsten Bus- und Bahnfahrt mal deine Mitreisenden beobachten. Schau, wohin deren Lebensenergie fließt. Meistens wirst du erkennen, dass sie in die Brust atmen. Ihre Schulter heben sich und pumpen immer mehr Energie in den ohnehin bereits überhitzten Kopf. Sei deshalb ein friedvolles und gelassenes Vorbild für andere, indem du in die Tiefe atmest und damit deine *feine* Kraft aktivierst.

Bewegung (Werkzeug)



Am Nachmittag eines weiteren Reisetags stellte sich bei allen eine starke Bewegungslust ein. Die fünf Geschwister befanden sich immer noch irgendwo im zehnten Reisejahr. Sie machten eine größere Pause und sättigten ihre Bewegungslust durch eine gemeinsame Bewegungseinheit. Als sie wieder im Auto saßen, fand folgendes Gespräch zwischen den Geschwistern statt:

„Wow, das war das erste Mal, dass wir gemeinsam Sport getrieben haben. Früher wollte jeder nur sein Ding machen und ließ die anderen im Stich. Seine Wettkampfmentalität ein wenig runterzuschrauben, hat vor allem mir gutgetan, aber ich denke, dass diese Sporteinheit auch für euch eine wirklich außergewöhnliche Erfahrung war, oder?“, schnaufte **Feura** und lehnte sich zufrieden zurück.

„Auf jeden Fall war diese Herangehensweise lohnenswert. Die leichten Körperübungen tun uns wirklich gut. Menschen jeden Alters können sie machen. Der Körper wird in Schwung gebracht, womit **Holzli** zufrieden ist. Die übermenschlich harten Anstrengungen bleiben aus, wodurch **Derawas** auch ihren Spaß hat. Das ständige Ausgleichen seiner Körpermitte tut **Erdly** gut. Und ich freue mich, dass es mittlerweile zahlreiche wissenschaftliche Studien gibt, die belegen, dass Yoga, Qi Gong, Tai Chi und Co. viele gesundheitliche Vorteile bringen. Ein klarer Gewinn, diese neuen Bewegungserfahrungen, und zwar für uns alle!“, hielt **Metallo** fest.

Voller Zufriedenheit und körperlicher Geschmeidigkeit fuhren die Geschwister weiter in Richtung emotionale Fitness.

Unterschiedliche Zugänge. Jede körperliche Aktivität, bei der wir unsere Skelettmuskulatur bewegen, regt den Kreislauf an und kann als Bewegung gelten. Unterschiede gibt es hinsichtlich der Komplexität, der Ausführungspräzision, der Kraft und der Schnelligkeit. Ab dem Zeitpunkt, ab dem wir uns bewegen, spricht man von Sport. Das heißt: Laufen zum Bäcker zählt nicht als Sport. Das bewusste und gezielte Laufen in der Natur hingegen schon.

Die Motive, aus denen wir uns bewegen, können vielseitig sein. Manche treiben Sport, weil sie etwas leisten wollen, manche lieben den gemeinsamen Sport in der Gruppe, andere tun es, weil sie gesund sein möchten, wiederum andere, weil sie den Adrenalinkick und das Wagnis lieben. Dann gibt es diejenigen, die sich bewusst bewegen, da sie beim Sport auf die Wahrnehmung achten, und zum Schluss haben wir noch all jene, die es schätzen, sich durch den Sport und die Bewegung auszudrücken. **Es gibt viele Zugänge zur sportlichen Bewegung.**

Letztendlich dürfen wir nicht aus den Augen verlieren, dass das Endziel meistens ein Bewusstseinszustand ist. Das heißt, wir treiben Sport, weil wir glücklich sein wollen. Jeder wählt dabei schlichtweg einen anderen Ansatzpunkt, doch das Ziel ist bleibt dasselbe.

Wir benutzen also körperliche Bewegungen, um glücklich zu sein. Das ist verständlich, denn die Medizin zeigt uns, dass durch das Sporttreiben viele Prozesse in Gang geworfen werden, die uns helfen, glücklich zu sein. Die Atmung wird beispielsweise durch Bewegung angeregt. Das gesamte Lymphsystem, das für unser Abfallbeseitigung im Körper verantwortlich ist, arbeitet am besten, wenn sich der Körper bewegt. **Unser Körper braucht ein gewisses Maß an Bewegung, um gut zu funktionieren.**

Wer nun vergisst, dass es bei all den Bewegungen letztendlich um einen Gefühlszustand geht, kann – wie beim Essen – den Überblick verlieren. Eine übergewichtige Person lebt, um zu essen, anstatt zu essen, um zu leben. Das Gleiche gilt für alle Sportler, die vergessen haben, dass es neben dem Sport auch noch andere Wege gibt, um sich gut zu fühlen.

Die Bewegung ist deshalb für mich nur ein Mittel zum Zweck. Es ist allerdings vollkommen okay, irgendwann am klaren Denken loszulassen und sich einfach wie ein Kind in die Bewegungen zu stürzen und sich an ihnen zu erfreuen. Damit wären wir wieder bei den fünf Elementen.

Wer Sport in der Holz-Phase treibt, bewegt sich chaotisch. Wie Kinder, die auf dem Pausenhof herumtoben und kreuz und quer durcheinander laufen, sehen so die Bewegungen aus. Anstatt sich nach einem Schema zu bewegen, wird auf alle Regeln und Warnungen gepfiffen. Stellt man ältere Menschen vor diese Aufgabe, kann man beobachten, wie wenige kreative Holz-Energie in ihnen steckt. Das harte Metall lässt alle Bewegungen steif und stumpf erscheinen.

In der Feuer-Phase treiben wir Sport. Lächerliche Aktivitäten wie Bewegungen wären uns zu lahm. Wir wollen uns mit anderen messen und die Stärksten sein. Es geht an dieser Stelle um Leistung. Folgerichtig finden alle wettkampforientierten Sportarten in der Feuer-Phase statt. Das Sporttreiben in dieser Phase verspricht einen hohen Spaßfaktor, bringt gleichzeitig auch hohe Verschleißerscheinungen mit sich. Denn wer nicht mitzieht, wird aussortiert. Das führt dazu, dass der Körper früher oder später sein Glück woanders suchen muss.

Spitzensportler, die jahrelang ihr Bestes gegeben haben, können sich irgendwann in bodenständigen Bewegungen wiederfinden. Die Erd-Phase ist daher gekennzeichnet von bodenständigen Bewegungen wie wandern. Generell findet in dieser Phase nur ein sehr gemütliches Sporttreiben statt. Es zählt mehr das gemeinsame Sporttreiben fernab von jeglichen Leistungen. Wer wieder mehr in seine Mitte finden möchte, aktiviert seinen Sport aus dem Erd-Element heraus.

In der Metall-Phase geht es wie immer um Ordnung und Genauigkeit. Ballett und alle anderen Sportarten, in denen es um Genauigkeit geht, gehören hierzu. Je genauer und präziser man bei

seinem Sport sein kann, desto besser ist dies für die emotionale Fitness. Eine genaue Vor- und Nachbereitung unterstützen einen Metall-Ansatz. Reha-Sport, der eng mit der Wissenschaft zusammenarbeitet, kann ebenso gut unter den Metallhelm gepackt werden. Hauptsache, unsere Bewegungen sind rechtens und wissenschaftlich fundiert.

Die abschließende Wasser-Phase bezieht natürlich alle Wassersportarten. Trotzdem sind die Motive dabei ruhiger und gelassener. Es geht mehr darum, sich durch die Bewegung zu entspannen und nicht um jeden Preis der Beste sein zu wollen. Ruhige Musik und eine ruhige Umgebung fördern das besinnliche Sporttreiben im Wasser-Element. Ebenso finden wir hier auch innere Sportarten, die sich gerne mit den inneren Energien auseinandersetzen und diese in Bewegung bringen.

Um nun einen noch klareren Zugang zu deinen Emotionen herzustellen, kannst du mit Hilfe der fünf Elemente deinen emotionalen Zustand selbständig erkennen. Bist du dir deines emotionalen Zustands bewusst, kannst du neben deiner Ernährungseinstellung auch eine Bewegungseinstellung vollziehen. Wenn du beispielsweise vorübergehend in einer niedergeschlagenen, traurigen Phase steckst, kannst du entweder den Feuer- oder Erd-Ansatz wählen, um dein geschwächtes Metall-Element zu kontrollieren oder zu nähren.

Konkret würde es heißen: Anstatt zu trauern, haust du anderen beim Sport in Gesicht. Denn das ist ein großer Vorteil von Sport. In bestimmten Formen darf man Sachen machen, die man im normalen Alltag niemals machen dürfte. Darum kannst du dir dies wunderbar zunutze machen.

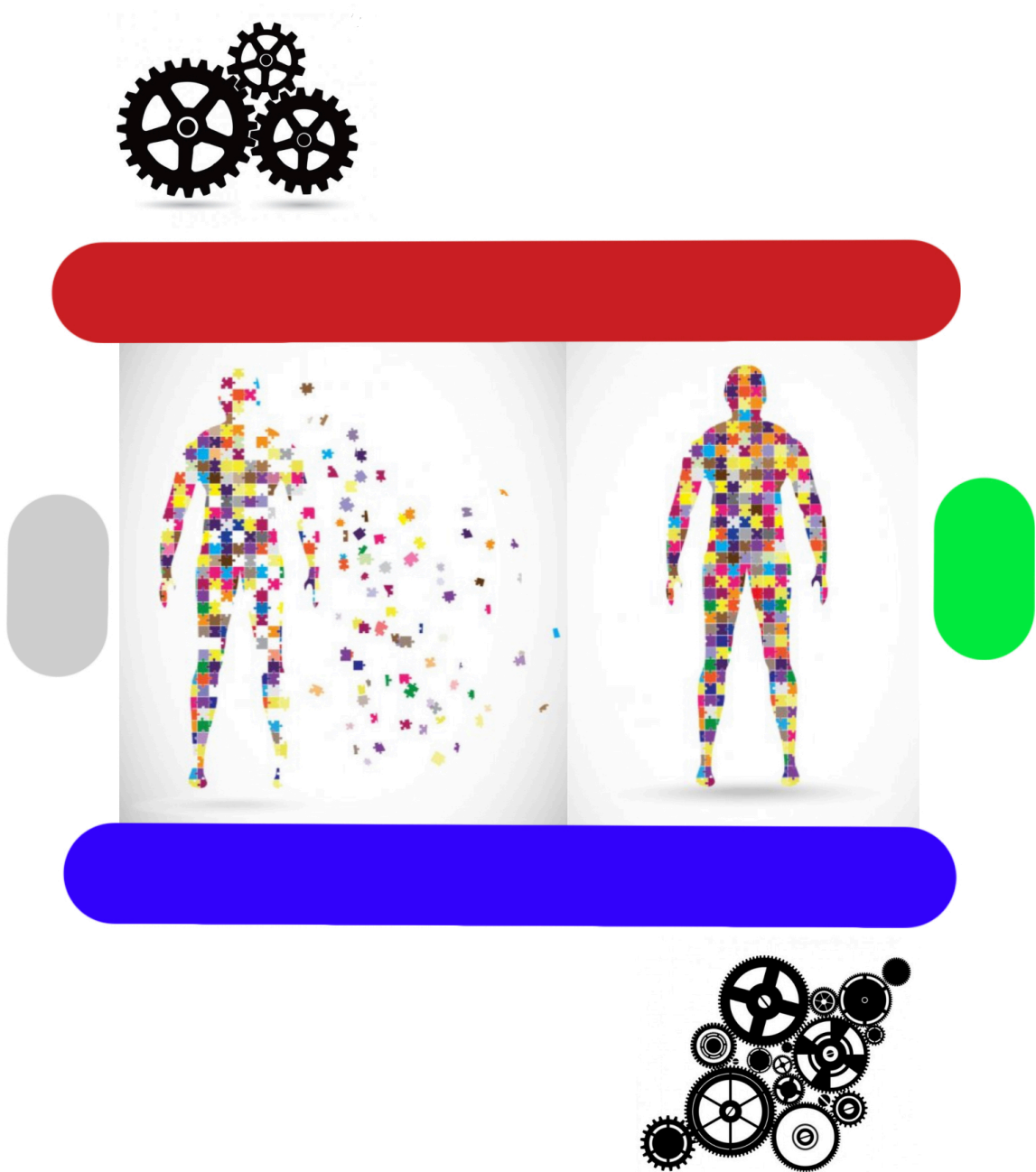
Menschen, die hingegen ständig wütend sind, könnten mit einem analytischen Metall-Ansatz und einem ruhigeren Wasser-Ansatz ihre emotional negativen Holz-Eigenschaften kontrollieren oder nähren: Das Erschaffen einer kontrollierten statt einer unkontrollierten und vollkommen chaotischen Gewalt.

Ich bin vor zwei bis drei Jahren auf einen sehr interessanten Punkt gestoßen, als ich mich der fernöstlichen Welt öffnete. In einem Buch von Mantak Chia stand, dass Gelehrte des Ostens keine Bewegungen für die Muskelstärkung hatten. Um dieses Geheimnis nicht gleich zu lüften, offenbare ich an dieser Stelle nicht, worauf diese weisen Menschen sich stattdessen bei ihren alltäglichen körperlichen Übungen fokussierten. Du darfst dir gerne selbst die Mühe machen. ;)

Bei allen geistigen Bewegungen und vor allem während deiner täglich Schau nach Innen helfen ebenfalls Bewegungen. In diesem Falle sind es die Spiralbewegungen deiner Aufmerksamkeit. Sie helfen dir, die negativen Emotionen in deinen Organen und Chakren zu sammeln und zu beseitigen. Du kannst auch die Energie um deine Wirbelsäule und Knochen kreisen lassen und sehen, was passiert. Vor allem **für Fortgeschrittene ist das Spiralisieren der emotionalen Energien ein guter Ansatzpunkt, um sich emotional fit zu halten.**

Abschließend möchte ich dir Mut zur körperlichen, emotionalen und geistigen Bewegung mitgeben. Ich weiß, dass wir gerne die Sachen kontrollieren wollen und dass es uns am Anfang schwerfällt, sich überwiegend im bewegten Zustand zu befinden. Etwas in uns sträubt sich gegen den natürlichen Wandel. Wir kleben an unseren Gewohnheiten wie Bienen am Honig. Wenn du dich kontinuierlich weiterentwickelst und in Bewegung bleibst, kannst du dir den Wandel zunutze machen. Wasser ist schwieriger zu kontrollieren als einen Stein. Dein verletzliches Ego wird dadurch schwerer zu fassen sein. Folglich werden sich deine emotionalen Schmerzen verringern.

Identität (Orientierungshilfe)



Das 11. Reisejahr war bereits angebrochen als die fünf Geschwister auf ihrer Reise an eine Grenzkontrolle gerieten. Bei der Passkontrolle lief alles ohne größere Problem ab. Nach der Überquerung der Grenze spielte sich im Inneren des Autos folgender Dialog ab...

„Sag mal, wie ist das eigentlich mit der eigenen Identität; wer bin ich und wer bin ich nicht?“, wollte Metallo von den anderen wissen.

„Wir sind wie ein Auto!“, rief Feura in die Runde.

„Ganz genau. Wie ein starkes, voll funktionsfähiges Gerät, das aus tausenden von Teilen besteht. Um die Sache einfach zu halten, nennt man diese Maschine zum Schluss Auto“, äußert sich Holzli dazu.

„Und welche Rolle haben dabei unsere Emotionen und Gedanken?“, wollte Metallo erneut wissen, wodurch ein sehr langes Gespräch über die eigene Identität entstand.

Ein weiterer Tag, an dem die Geschwister einen weiteren Schritt in Richtung Selbsterkenntnis gingen. Sie wussten nun, wer und was sie wirklich waren, und fühlten sich dadurch immer sicherer auf ihrer Reise in Richtung emotionale Fitness.

Grob oder fein, zerstreut oder geordnet. Die Identität eines Menschen beschreibt dessen Echtheit. Alle individuellen Eigenheiten eines Individuums prägen seine Identität. Die Identität eines Menschen ermöglicht eine Unterscheidung. Im Folgenden möchte ich unterschiedliche Wege aufzeigen, die dir helfen sollen, zu erkennen, wer oder was du bist.

„Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“ lautet der Titel eines erfolgreichen Buchs, das uns darauf hinweist, dass Menschen aus mehreren Teilen bestehen. Quasi wie ein Puzzle, das einheitlicher und fester wirkt, je mehr eine Person sich über seine eigene Identität bewusst ist. **Je stärker ein Mensch sich selbst identifizieren kann, desto einheitlicher sind seine persönlichen Erfahrungen.**

Wer schon einmal gepuzzelt hat, weiß, dass es ziemlich nervig sein kann, wenn man am Anfang ist und alle Puzzleteile zunächst ordnen muss. Genauso verhält es sich zu Beginn unseres Lebens. An dieser Stelle wissen die meisten nicht sofort, wo ihre Stärken und Schwächen liegen. Dieses Chaos frustriert uns und macht uns wütend. Wer deshalb weiß, wer oder was er ist, bleibt emotional fit.

Aus meiner Sicht bestehen wir aus unserem Körper, aus unseren Emotionen (Seele) und aus unserem Gedanken/Bewusstsein (Geist). **Wer sich nur um seine körperliche Fitness kümmert, missachtet zwei grundlegende Bereiche unseres Seins.**

Um nun deine eigene Identität besser zu verstehen, möchte ich dir im Folgenden ein paar westliche, östliche und kosmische Ansätze darlegen.

Der westliche Ansatz versucht, die Identität eines Menschen zu ordnen, indem er sogenannte Persönlichkeitstests durchführt. Ich fasse im Folgenden die größten Tests kurz zusammen.

Kommen wir zunächst zum „Big Five“-Modell. In diesem Modell schaust du dir an, wie ausgeprägt bestimmte Merkmale bei dir sind.

- aufgeschlossen sein: Wie offen bist du für neue Erfahrungen, und wie gehst du mit ihnen um?
- Perfektionismus: Wie gewissenhaft und verantwortungsvoll erledigst du Aufgaben?
- Gesellig sein: Wie verhältst du dich in der Gegenwart von anderen Menschen?
- Verletzlichkeit: Bist du emotional belastbar beziehungsweise wie gehst du mit deinen Emotionen um?

Dadurch entstanden folgende vier Typen:

- der durchschnittliche Typ: Dieser Typ ist ein sehr aufnahmebereiter Mensch. Besonders für äußere Einflüsse. Er lässt sich leicht beeinflussen. Jedoch ist er nicht sehr offen für Neues. Sein Verhalten ist eher schüchtern, gehemmt und emotional schwach.
- der reservierte Typ: Dieser Typ ist fitter im Umgang mit seinen Emotionen, doch besonders offen ist er auch nicht.
- der egozentrische Typ: Dieser Typ hat eine gute emotionale Fitness. Er kann sich in seine Mitmenschen leicht hineinversetzen und knüpft leicht Kontakte. Seine Handlungen wirken inspirierend.
- der vorbildliche Typ: Dieser Typ schießt ein wenig übers Ziel hinaus. Er ist extrovertiert und sehr kompetent. Bei seinen Mitmenschen kann er wegen seines großen Eifers auf Ablehnung stoßen, die ihn für ignorant und überheblich einschätzen.

Dann wäre da noch der Myers-Briggs-Typenindikator, der bereits in großen, erfolgreichen Unternehmen angewandt wird. Der Test baut auf den von Carl G. Jung entwickelten Persönlichkeitstypen auf. Bei diesem Test werden dir Fragen zu den folgenden vier Bereichen gestellt: Aufmerksamkeit, Entscheidungen, Antrieb, Lebensstil. Auf der folgenden Internetseite kannst du deinen Persönlichkeitstyp kostenlos und ohne Angaben von persönlichen Daten herausfinden.

<https://www.16personalities.com/de>

Im Anhang findest du noch eine Übersicht über das DIGS-Modell, das von Unternehmen gerne eingesetzt wird, um ihre Konsumenten einzuordnen. Der Vorteil bei den westlichen Ansätzen ist, dass sie wissenschaftlich fundiert sind. Ebenso kommt es oft zu einer Fremdeinschätzung, was sehr hilfreich sein kann. Besonders wenn man in der Vergangenheit wenig Lust hatte, sich mit seinen Stärken und Schwächen auseinanderzusetzen. Der Nachteil hingegen ist, dass sie sehr statisch sind und wenige Methoden im Anschluss zu Veränderungen der eigenen Persönlichkeit anbieten.

Kommen wir nun zu den östlichen und kosmischen Modellen. Zu Beginn gibt es das Eneagramm. Beim Eneagramm findest du neun Persönlichkeiten. Diese neun speziellen Menschen werden im Kopfmenschen, Herzmenschen und Bauchmenschen klassifiziert. Im Anhang findest du ebenfalls eine Übersicht über die jeweiligen Typen. Das Eneagramm hat seine Vorteile darin, dass es einfach zu verstehen ist und man zudem erkennt, welche Menschen einem guttun. Bin ich zum Beispiel eine vier (Individualist), kann ich mir bewusstmachen, dass mir die Einsen und Zweien guttun: Menschen, die etwas reformieren wollen und die es mögen, anderen zu helfen. Der Ansatz geht hier also über das eigene Selbst hinaus. Nachteilig ist bei dem Eneagramm der Punkt, dass es nicht immer leicht ist, sich selbst oder andere einzugliedern und man mit Sicherheit ein bisschen von allem in sich trägt. Das ist allerdings bei den westlichen Modellen nicht anders.

Nun möchte ich dir den kosmischen Ansatz von Mantak Chia mit auf dem Weg geben. Wenn du auf folgende Seite gehst:

<https://www.mantakchia.com/inner-alchemy-astrology-2/>

... kannst du dein Geburtsdatum eingeben und dir deine fünf Elemente zum Zeitpunkt deiner Geburt bewusstmachen. Bei diesem Ansatzpunkt ist es von Vorteil, dass man neben der Einschätzung seiner Elemente entsprechende Maßnahmen einleiten kann, um seine fünf Elemente in Balance zu bekommen. Wer beispielsweise ein schwaches Holz-Element hat, kann sich dadurch besser verstehen, weshalb er so leicht zu Wutanfällen neigt. Ein Nachteil dieser Methode ist die fehlende Wissenschaft im Rücken. Jedoch muss man dazu sagen, dass die Berechnungen nicht auf Jux und Tollerei basieren, sondern auf ein jahrtausendaltes System, das funktioniert.

Und zum Abschluss möchte ich dir noch einen spielerischen Ansatz mit auf den Weg geben. „Cards of your destiny“ heißt er und beruht auf einem bekannten Kartenspiel (Pik, Karo, Kreuz, Herz). Schau dir den Tag an deinem Geburtstag an und finde heraus, welche Karte deine ist. Auf der folgenden Seite kannst du dir die dazugehörigen Eigenschaften ansehen und gucken, ob dieser Ansatz Sinn für dich ergibt.

<https://destinycards.de>

Wenn du dir nun die Mühe gemacht und dir Zeit für deine Identität genommen hast, kannst du dich in Zukunft besser verstehen. Deine Puzzleteile ergeben immer mehr Sinn, und du baust eine immer größere Stabilität auf. Sowohl auf der körperlichen, emotionalen und gedanklichen Ebene drückst du immer mehr das Ausmaß, wie du in Wirklichkeit bist. **Es geht um ein besseres Verständnis seines Selbst.**

Ich halte es sinnvoll, alle Wege auszuprobieren. Deshalb habe ich dir mehrere Wege dargelegt. Natürlich waren dies nur erste Blicke in die jeweiligen Modelle. Es liegt nun an dir, ob du dich weiter umschaust oder tiefer in die Materie dringst.

Umfeld (Orientierungshilfe)



Nach ungefähr einem halben Jahr später diskutiert die fünf Geschister über eine spannende These. Immer wieder überlegten die fünf Geschwister, ob die Außenwelt eine bloße Reflektion der inneren Welt ist. Zum Ende der Unterhaltung ereignete sich Im Inneren des Autos folgendes Gespräch:

„Wir haben jetzt sämtliche bisherige Erfahrungen miteinander ausgetauscht und sind zu dem Schluss gekommen, dass jeder von uns sein Umfeld auf die ihm entsprechende Art prägt. Rückblickend können wir erkennen, dass wenn **Derawas** gefahren ist, es uns mehr zum Wasser hinzog. Wenn **Holzli** am Steuer war, ging es meistens sofort raus aus der Stadt und rein in die Natur. **Feura** lieb die heißen Metropolen dieser Welt und fuhr deshalb wie **Erdly** gerne durch zivilisiertere Gegenden. Je nachdem, welche Person am Steuer sitzt, beeinflusst sie die weitere Reise. Interessant ist dabei, dass wir uns seit Beginn unserer gemeinsamen Reise deutlich leichter in den Umfeldern bewegen können, in denen wir uns früher unwohl gefühlt hatten. erinnert euch nur daran, wie **Feura** früher gestänkert hat, wenn es Richtung Meer ging. Und wie ich mich zum Beispiel immer über die schlechte Luft auf den Hot Spots dieser Erde geärgert habe. Wir können heute einen deutlichen Fitnesszuwachs bei uns allen erkennen. Versteht ihr, was ich damit sagen will?“, fragte **Metallo** die anderen, um sich zu vergewissern, ob die Botschaft angekommen ist.

Daraufhin nickten die anderen Geschwister und begriffen langsam, von welchem Wert ihr Reiseziel der emotionalen Fitness war. Sie gingen noch einige Minuten in sich, dachten über die neu gewonnene Erkenntnis nach und fuhren dann weiter, immer schneller und immer erfolgreicher in Richtung ihres Ziels.

Zeig mir dein Umfeld und ich sage dir, wer du bist. Die Umgebung und das menschliche Umfeld, in dem wir uns täglich bewegen, beeinflussen uns. Dabei unterscheide ich in das materielle Umfeld und in das soziale Umfeld. Je stärker die Interaktion mit einem Gegenstand oder einem Menschen in deinem Umfeld ist, desto stärker wirken die Einflüsse auf uns zurück.

Unsere Emotionen stehen im engen Zusammenhang mit unserem Umfeld. Folgerichtig wäre es arrogant, eine emotionale Fitness anzustreben, ohne dabei auf sein Umfeld zu achten. Zudem sagt dir dein Umfeld, in dem du dich täglich bewegst, in welchem emotionalen Zustand du dich befindest. **Dein Umfeld ist ein Spiegel deines emotionalen Zustands.**

Fangen wir mit deinem materiellen Umfeld an. Schau dir an, wie dein Zimmer, deine Wohnung, dein Wohnort, dein Land und auch die Erde aussehen. Je nachdem, wie sehr dir diese Orte gefallen oder auch missfallen, erkennst du, in welcher emotionalen Stimmung du dich befindest. Die Reflexion kannst du anhand von spontanen Tagesbewertungen oder wiederkehrenden Gedanken zusammenstellen.

Wenn dich die Unordnung in deinem Zimmer oder in deiner Wohnung schon seit Längerem aufregt, oder du dich generell an diesen Orten wenig wohlfühlst, darfst du Verantwortung für ein schöneres Umfeld übernehmen.

Emotional schwachen Menschen ist ihr Umfeld genauso egal wie der Fitnesszustand ihrer Emotionen. **Emotional fitte Menschen hingegen unterstützen ihren Erfolg, indem sie ihr Umfeld bewusst wählen.** Sowohl die materiellen und sozialen Dinge werden bewusst ausgewählt. Nichts ist einem solchen Menschen egal. An Zufälle glauben diese Menschen nicht. Ein Verweilen in der Heldenrolle charakterisiert die Menschen dieses Schlages.

Manchmal fällt es schwer, sein materielles oder soziales Umfeld zu wechseln. Darum heißt es ja Immobilien und nicht Mobilien. Im Wort steckt die fehlende Mobilität des Gegenstands. Dennoch können wir uns, wenn wir emotional frustriert sind, durch einen Wasser- oder Metall-Ansatz wieder aufbauen. Im Folgenden möchte ich dir deshalb jene Orte erklären, die dein jeweiliges Element stärken bzw. Schwächen können.

Das Holz-Umfeld. Im Holz-Umfeld geht es zu wie im Krieg (oder Urwald). Das Feng-Shui-Symbol ist das Rechteck. Alles darf kreuz und quer herumliegen, denn dieses Chaos unterstützt die Kreativität. Ländlichere Gebiete, wo weniger geregelte Straßenverkehrsordnungen herrschen, stärken dein Holz-Element. Wenn du zum Beispiel im Kopf feststeckst, hilft ein Spaziergang durch den Wald oder ein Umzug aufs Land.

Wenn dein Umfeld stark vom Holz-Element geprägt ist, hast du viele Macher um dich herum. Menschen, die nicht lange stillsitzen können und etwas erreichen wollen, gehören hierher. Auch alle chaotischen und fantasiebegabten Kinder finden wir in diesem Umfeld. Wer es zudem freundlich um sich herum mag, kann hieran seine eigene Liebe zum Holz-Element erkennen. Natürlich finden wir auf der negativen Seite auch alle Chaoten, Junkies und Raufbolde.

Im Feuer-Umfeld finden wir die großen Scheinwerfer. Das Feng-Shui-Symbol ist das Dreieck. Alles muss glänzen und auffallend sein. Eine Wohnung direkt an der Hauptstraße und eventuell noch mitten in der Stadt gehören zu diesen Plätzen. Wenn du dich mal wieder langweilig und einsam fühlst, kannst du einen Feuer-Platz suchen und sehen, was passiert. Junge Menschen lieben aus diesem Grund das Leben in der City.

Bekommt du freitagabends Angebote für Partys, kannst du daraus schließen, dass es dich zu Menschen hinzieht, bei denen das Feuer-Element stark ausgeprägt ist. Alle Menschen, die etwas erleben und das Leben für zu kurz halten, um Zuhause rumsitzen und ein Buch zu lesen, gehören hierher. Sollte sich dein soziales Umfeld ständig über andere Menschen ärgern, hast du das in der Vergangenheit zugelassen, da ein gewisser respektlose Charakterzug auch in dir vorhanden ist.

Als Nächstes gibt es das gemütliche Erd-Umfeld. Das Feng-Shui-Symbol ist das Viereck. Hier geht es um Ausgeglichenheit und Gemütlichkeit. Auf der materiellen Ebene finden wir Orte, die unser Erd-Element unterstützen, generell in der gut gemanagten Großstadt – wo alles einfach, leicht und zu jeder Zeit zu haben ist. Wenn du dich in einer Gegend wiederfindest, wo mit Gebäuden alles zugebaut ist, stärkt es dein Erd-Element. Im positiven Fall fühlst du dich durch ein solches Umfeld geborgen und sicher. Und im negativen Fall erdrückt und leblos.

Ein soziales Erd-Umfeld zeigt sich dir, indem du viele Couchpotatos zu deinen Freunden zählst. Menschen, die eher das Wochenende zu Hause vorm Fernseher verbringen und keine großen Risiken eingehen. Dennoch sind sie loyal und kümmern sich gerne um dich. Sie hören dir gerne zu, wenn du Probleme hast und verurteilen dich nicht. Sollte dein soziales Umfeld vorwiegend von übergewichtigen Menschen ausgefüllt sein, die eher weniger spontan und lebendig sind, erkenne auch hier wieder die Spiegelung deines Selbst in ihnen.

Das Metall-Umfeld ist wie immer picobello geordnet. Das Feng-Shui-Symbol ist der Kreis. Keine Socken liegen auf dem Boden herum. Alles ist genau an seinem Platz, ob zu Hause oder in der Infrastruktur der Stadt oder des Landes. Deutschland stärkt deshalb durch sein metallgeprägtes Umfeld alle Menschen, die hier wohnen. Für Menschen, die klare Regeln und Begrenzungen brauchen, wäre dieser Wohnort förderlich. Für Menschen, die hingegen von Hause aus schon viel Ordnung und Struktur mitbringen, kann die ganze Sache leicht ins Extreme kippen.

Im sozialen Metall-Umfeld finden wir jene Menschen wieder, die sich gerne auf einem bestimmten Niveau unterhalten. Wenn du deshalb nur verantwortungslose Kleinkinder um dich herum hast, erkennst du, dass du dich eher weniger beim Metall-Typen wohlfühlst. Anwälte, Banker und alle Menschen, die es pünktlich mögen, tun sich hier zusammen. Weniger Phrasen, mehr Fakten zählen bei den Gesprächsrunden. Auf der negativen Seite finden wir all jene wieder, die vom Beruf her Opfer sind und noch nie ein Buch in ihrem Leben gelesen haben.

Als Letztes ist das Wasser-Umfeld zu nennen. Das Feng-Shui-Symbol sind alle geschwungenen Formen. Materiell gesehen befindet sich hier alles in Bewegung und hat keinen festen Platz. Orte am Wasser beeinflussen dein Wasser-Element, ebenso alle tiefgründigen und heiligen Orte, wie Gotteshäuser: Orte oder Dinge, durch die du zur Ruhe kommst. Wenn du deshalb wenig dieser beruhigenden Gegenstände oder Plätze um dich herum hast, kannst du erkennen, dass das Wasser-Element nicht die größte Anziehungskraft auf dich ausübt.

Du stärkst dein Wasser und deine innere Ruhe, indem du dich mit Menschen umgibst, die ruhig sein können. Alle Menschen, die ebenfalls ein Lebensziel vor Augen und ihren Sinn im Leben erkannt haben, wirken hier positiv auf dich ein. Kennst du hingegen wenig Menschen, die bereit sind, dir zuzuhören, erkennst du deine eigene Abneigung gegen das Zuhören in ihnen. Kranke und geistig verwirrte Menschen stehen auf der negativen Seite. Gesunde und geistig tiefgründige Menschen auf der anderen.

Aus Sicht der Chakren kannst du vor allem gut erkennen, auf welcher Ebene du dich befindest. Besteht dein Freundeskreis überwiegend aus Menschen, die sich nichts aus spirituellen und Bewusstseinsfragen machen, weißt du, dass du dich selbst eher noch auf den unteren Ebenen befindet – w, wo es mehr um materielle Dinge geht wie Geld, Essen, Sex und Macht. **Je mehr du deine eigene Identität kennst, desto leichter erkennst du Zusammenhänge zwischen dir und deinem Umfeld.**

Machst du dir in Zukunft die Mühe und schaust dir regelmäßig dein Umfeld an und reflektierst dich, kannst du einen großen Rückschluss über deine eigene Identität erhalten. Eigene positive oder negative Entwicklungen können dir so bewusstwerden. Je nachdem, was sich bei deinen regelmäßigen Beobachtungen zeigt, sagt dir, wie dein entsprechendes Innenleben aussah.

„Wie oben so unten, wie innen so außen, wie der Körper so der Geist.“

Abschließend ist wichtig, erneut zu verdeutlichen, dass sich alle emotionalen Schwächen, die sich in dir befinden, in deinem Umfeld widerspiegeln. Alle Probleme kannst du deshalb als Ansatzpunkt für deine emotionale Fitness benutzen. Entscheidend bleibt dabei, dass du nicht im Außen die Hanteln in Bewegung setzt und die Dinge veränderst, sondern im Innern anpackst und dort aktiv wirst. **Außen passiv, innen aktiv lautet die Strategie der emotionalen Fitness.**

[illegible]

„Sehr interessant, wenn man als Mensch so viele unterschiedliche berufliche Erfahrungen gemacht hat. Was wohl besser ist? Das Ausprobieren oder zum Experten in einem Bereich werden?“, fragte Metallo.

„Vielleicht ist es eher wichtiger, auf seinen Erfolg zu achten, anstatt darauf, was man macht. Erfolgreiche Menschen müssen nämlich zwangsläufig auch gut in dem sein, was sie tun, sonst würde der Ruhm ausbleiben“, meinte **Feura**.

„Das ist doch ganz klar: dich ausprobieren und so viele Erfahrungen wie möglich sammeln. Denn die Weisheit eines Menschen bedeutet nicht ohne Grund die Lehren, die ein Mensch aus seinen persönlichen Erfahrungen gesammelt hat. Wer also abgeklärt und reif sein möchte, wie ein guter Apfel, der tut gut, sich nicht zu fest an seinen lieb gewonnenen Beruf zu klammern“, erwiderte **Holzli**.

„Und ich denke, dass wir nur zu Experten werden können, wenn wir uns auf *eine* Sache konzentrieren. Ein überdurchschnittliches Wissen und die Aneignung spezieller Fähigkeiten erlangst du nicht über Nacht. Dadurch kannst du dich auf deinem Sofa zurücklegen und entspannen, weil dir der Erfolg sicher sein wird. Durch deine eingegangene Verpflichtung hebst du dich von der Masse ab. Deine Sichtbarkeit auf dem Arbeitsmarkt wird größer, und die Menschen kommen mehr zu dir anstatt du zu ihnen“, sagte **Erdly**.

*Ich schweige heute mal lieber, dachte sich **Derawas** abschließend.*

Beim Thema Berufe gibt es mehrere Zugänge. Die Geschwister erkannten zunehmend den Sinn hinter jedem einzelnen Schritt im Leben, und so kehrte eine immer tiefere Ruhe auf ihrer Reise zur emotionalen Fitness ein.

Wähle weise. Ein Beruf ist auf der niedrigsten Ebene die Tätigkeit, mit der wir unser Geld verdienen. Auf der höchsten Ebene ist ein Beruf vielmehr eine Berufung, die der Mensch auch ausüben würde, wenn er kein Geld dafür bekommen würde. Um die zahlreichen Berufe besser zu ordnen, hat man bestimmte Berufsfelder erschaffen, sodass sich ein Mensch besser den für ihn passenden Beruf auswählen kann.

Die meisten Menschen verbringen viel Zeit in ihrem Beruf. Ob Schüler an der Schule, die für ihren Beruf noch kein Geld bekommen, oder die vielen anderen Berufstätigen in der Wirtschaft, die für ihre Leistungen Geld bekommen: **Alle Menschen verbringen einen großen Teil ihrer Zeit in ihrem jeweiligen Beruf.**

Dabei gilt: *Je besser der Beruf zu dir passt, desto wohler fühlst du dich.* Bei den vielen Schülern kann man gut beobachten, wie sehr sie am Anfang ihrer Schulzeit ihren Beruf lieben und wie sie sich mit zunehmender Zeit von diesem Beruf entfernen wollen.

Damit du dich so wohl wie möglich in deinem Beruf fühlst, ist es essentiell, dass du auf deine emotionale Fitness achtest. **Wer emotional fit ist, kommt mit jedem Beruf zurecht.**

Einige Menschen raten uns, einen Beruf zu wählen, zu dem unsere Stärken passen. Die wenigsten Menschen raten, einen Beruf zu wählen, bei dem wir schwach sind. Aus meiner Sicht können beide Wege sinnvoll sein, solange du weißt, wie du mit deinen negativen Emotionen umgehen kannst.

Bei Berufen, die zu unseren Stärken passen, erleben wir allgemein weniger Probleme. Dies führt zu weniger emotionalem Müll und somit zu einem harmonischen Leben. Wer sich hingegen einen Beruf aussucht, bei dem er merkt, dass es ihm am Anfang schwerfällt, wächst stark. Dein Wachstum wird vor allem dann stark sein, wenn du am Ball bleibst und mit deinen emotionalen Müll lernst umzugehen. **Wenn du nicht weißt, wie du mit deinem emotionalen Müll umgehen kannst, ist es sicherer, den einfachen Weg zu gehen.**

Der harmonische Berufsweg gehört zu einem gemütlichen Erd-Ansatz. Der schwierigere und durchwachsenere Berufsweg gehört hingegen eher zum Holz- und Metall-Ansatz.

Das Holz-Element in uns möchte sich entfalten. Es will wachsen und die Grenzen sprengen. Es möchte nicht den einfachen und entspannten Berufsweg wählen, wie es das Erd-Element in uns möchte. Für den schwierigen und durchwachsenen Berufsweg braucht man Mut und

Entschlossenheit, wodurch auch immer ein bisschen Metall mit im Spiel ist. Auch würde man ohne das Ansammeln von Fähigkeiten einfach nur hohl bleiben.

Deshalb ist es generell wichtig zu sagen, dass wir für einen erfolgreichen Berufsweg immer die Fähigkeiten, Tugenden (Verhaltensweisen) und positiven Emotionen aller Elemente brauchen. Das vollkommene Ignorieren eines ungeliebten Bereiches hat starke negative Folgen. Ganz gleich ob dieser Bereich in oder außerhalb von uns ist. Seine Makel zu vertuschen, zu leugnen oder zu ignorieren ist kein weiser Ansatz.

Den Überblick zu behalten ist folglich fundamental. Insbesondere zeigt sich das, wenn es mal nicht so gut im Beruf läuft. Wenn sich die Lehrer, Vorgesetzten oder Kollegen mal wieder negativ gegenüber uns verhalten haben und dadurch sich der emotionale Müll in uns ansammelt. Menschen, die in ihrem Bewusstsein schon weiter vorangeschritten sind, lassen sich generell nicht mehr so leicht von negativen Ereignissen emotional zumüllen. Junge und emotional schwache Menschen hingegen schon.

Ganz egal, was auch in deinem Beruf passiert, lerne, die Schuld nicht bei anderen zu suchen. Übernimm Verantwortung und arbeite an deiner emotionalen Fitness, damit auch du nicht mehr so stark von deinen Emotionen beherrscht wirst. Mach es dir deshalb zur Gewohnheit, täglich am Abend nach deiner Arbeit in deine Organe zu lächeln oder deine Chakren zu erfühlen, um Negatives umzuwandeln oder schöne Erlebnisse zu verstärken.

Als Nächstes möchte ich dir einen Überblick von Berufen geben, die nach Mantak Chia zu den jeweiligen Elementen passen:

Holz-Berufe:

akademische und wissenschaftliche Aktivitäten, Lehrer, Schriftsteller oder Journalist, Mode- und Bekleidungsdesign, Predigen, Motivieren, Coaching und anderen zum Erfolg verhelfen, Kräuter, Gemüse, Pflanzen, Holz und Möbel, Entwicklungs- und Bauindustrie etc.

Feuer-Berufe:

gut aussehen und andere schön machen, Service, Piloten und Stewardess/Hostess, Technologie und Wissenschaft, Computer und Elektronik, Astrologie und Feng Shui, Benzin und Antrieb, Blitz- und Lichtbereiche, Restaurants, Optiker, Sprachen

Erd-Berufe:

Antiquitäten, wertvolle Kunst und Edelsteine, Immobilien, Baumaterialien, Mineralien, Marmor, Fliesen, Landwirtschaft und Gartenbau

Metall-Berufe:

Gerechtigkeit, Bankwesen, Finanzen und andere Geldgeschäfte, Maschinen, Goldschmiedekunst, Metalle und Automobil

Wasser-Berufe:

Unternehmen im Zusammenhang mit Bewegung wie Logistik, Transport, Schifffahrt, Kurier und Tourismus, Branchen mit Getränken und Bars, Wäsche und Hygiene, Denken, Innovation, strategische Planung und Analyse, Fischerei oder Fischzucht

Wenn du dir nun deinen Beruf anschaust, in dem du zurzeit bist, kannst du ebenfalls aus Sicht der Chakras wichtige Erkenntnisse sammeln. Bist du zum Beispiel in einem Beruf, bei dem du dich viel auf einen Bildschirm konzentrieren musst, beanspruchst du damit viel dein Stirn-Chakra. Findet dein Beruf eher in der Bewegung statt, beanspruchst du mehr deine unteren drei Chakren. Stehst du im engen Kontakt mit Menschen, dann ist es dein Herz- und Hals-Chakra, die in der Regel aktiver sind.

Nach deiner beruflichen Tätigkeit kannst du dich mit deinem höheren Bewusstsein hervorragend stabilisieren, indem du deine erschöpften Chakras ruhen lässt und deinen vernachlässigten Chakras mehr Aufmerksamkeit zukommen lässt. Die ambitionierte Bürokauffrau würde sich nach ihrer Arbeit den unteren Chakren zuwenden, und der fleißige Bauarbeiter den oberen. So halten sie sich im Gleichgewicht und können eventuelle Mangelercheinungen selbständig ausgleichen.

Je nachdem, wo es also bei dir im Leben hakt, kannst du nun entsprechende Ursachen setzen, um die Wirkung deiner Wahl zu erhalten. Wer zum Beispiel mehr sinnliche Genüsse fühlen möchte (Wirkung), da ihn der Beruf so erschöpft, kann sich bei seiner täglichen Innenschau nach innen richten und dort seinem Sakral-Chakra oder seinem Herzen zulächeln (Ursache).

Abschließend ist es nach allen äußerlichen Beobachtungen wichtig zu konstatieren, dass jede Macht und Kraft bei dir liegen. Egal ob dein Umfeld, dein Beruf oder deine eigene Identität derzeit noch nicht dem entsprechen, was du dir gerne vorstellst: Entscheidend bleibt deine tägliche Ausrichtung.

Zudem wirst du mit der Zeit verstärkt stabiler und kannst dich viel schneller selbständig einpendeln.

Viele Menschen brennen am Anfang für ihre Sache, doch mit der Zeit verliert ihr inneres Feuer an Macht und Kraft. Durch deine emotionale Fitness erkennst du sofort, was in dir passiert, und kannst dich selbst besser unterstützen. Voller Mut und voller Ausdauer handelst du noch, wenn andere bereits seit Langem aufgegeben haben und ihre Wunden lecken.

Mut (Werkzeug/Antrieb)



Der Spätsommer des 12. Reisejahres wurde durch ein Ereignis geprägt, bei dem die fünf Geschwister sich sehr darüber freuten einer anderen Person geholfen zu haben. Sie halfen nämlich einer Person die mit ihrem Auto auf der Strecke geblieben war. Durch ihre angewachsene Kompetenz im Umgang mit der eigenen Energie konnten sie der Person ein wenig Benzin vom eigenen Tank abgeben, sodass die Person wieder weiter fahren konnte. Zudem nahmen sie sich die Zeit, um der Person zu erklären wie sie es in Zukunft vermeiden könne über die eigenen Energiereserven zu gehen. Im Anschluss an die Situation ereignete sich im Inneren des Autos folgendes Gespräch:

„Wow, echt ein schönes Gefühl, anderen zu helfen“, flüsterte **Feura** ehrfürchtig.

„Ich glaube, früher wäre uns das nicht aufgefallen, weil wir viel zu sehr mit unseren eigenen Problemen beschäftigt waren. Aber ich denke, man kann uns vergeben – waren wir doch damals einfach noch ein wenig hohl im Inneren. Wie ein Baum, der noch nicht die Bewusstseinsstufe eines Menschen erreicht hat“, reflektierte **Holzli**.

„Leute, das ist doch genau das, wovon ich immer spreche. Wir müssen sozial sein und unseren Mitmenschen dienen. Wer sich um seine Mitmenschen kümmert, kümmert sich auch immer um sich selbst“, sagte **Erdly**.

„Vor allem wird man mutig, wenn man seinen Verstand nicht nur für die eigenen Probleme einsetzt, sondern auch für das Lösen von anderen Problemen“, fügte Metallo hinzu.

„Du und der andere sind miteinander verbunden“, beendete Derawas den Gedanken.

„Aber ist das nicht zu selbstlos, wenn wir uns um die Probleme der anderen kümmern?“, wollte Feura abschließend wissen.

Daraufhin entfachte ein weiteres Gespräch über den respektvollen Umgang miteinander, wobei festgestellt wurde, dass im Zweifelsfall immer die Absicht einer helfenden Person entscheidend ist. Gestärkt durch ihre mutige Tat und ihren geklärten Verstand fuhren die fünf Geschwister weiter in Richtung emotionale Fitness.

Loslassen lernen. Der Mut ist die grundsätzliche Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält. Für diesen Mut müssen wir in der Lage sein, unsere Ängste zu überwinden.

Im Mut finden wir ein starkes Selbstbewusstsein. Denn wenn eine Person selbstbewusst ist, ist sie von ihren eigenen Fähigkeiten überzeugt. Man schätzt seinen eigenen Wert hoch ein, was sich wiederum in einem selbstsicheren Auftreten ausdrückt. **Mutige Menschen sind bereit, „all in“ zu gehen und an ihrem Wert loszulassen.**

Emotional schwache Menschen schätzen sich hingegen gering ein und halten paradoxerweise auch noch an diesem geringen Wert fest. Anstatt sich in die Bresche zu werfen und eventuelle blaue Flecken zu kassieren, ziehen sich emotional schwache Menschen zurück. **Wer mutig ist, schreitet voran, auch wenn es hart und einsam werden könnte.**

Ein besonderer Punkt zum eigenen Nachdenken finden wir beim Mut. Wenn wir uns entscheiden, nicht mutig zu sein, stärken wir damit unbewusst unsere negativen Emotionen und Gedanken. **Bist du nicht mutig, wachsen deine Zweifel in und an dir.**

Wie wir bereits gelernt haben, gehört der Mut zu den Lungen (Metall) und die Zweifel in die Milz (Erde). In einem gesunden und fitten Menschen nährt die Erde das Metall. Das heißt, unser Selbstvertrauen stärkt unseren Mut. Wenn wir keine Ahnung von den inneren Prozessen haben und es uns auch egal ist, kann es leicht dazu kommen, dass die Elemente in uns in einen Konflikt geraten. Dann zerstört das Metall die Erde, wodurch wir mehr und mehr ins Ungleichgewicht geraten.

Der Mut ist quasi wie die Luft zum Atmen. Ohne frischen und guten Sauerstoff würden wir schnell und qualvoll sterben. Dabei kann es leicht passieren, dass wir eine Grundlage von Mut und Selbstbewusstsein bei unseren Mitmenschen voraussetzen. Wenn uns allerdings in der Schule oder im Elternhaus niemand gezeigt hat, wie wir unseren Mut stärken, tritt anstelle der selbstsicheren Person eine vollkommen verunsicherte und verängstigte Person auf. **Nimm die Schulung deines Selbstbewusstseins ernst, indem du deinen Mut regelmäßig trainierst.**

Um in Zukunft mutig zu sein, ist es daher von Relevanz, dass du auf deine *Organe achtest* und ihnen Aufmerksamkeit zukommen lässt. Zeiten der *bewussten Atmung*, in denen du dich in Ruhe mit deinem Atem verbindest, sind ungemein wichtig. Zudem helfen dir die *emotionalen Praktiken* in diesem Buch (inneres lächeln und sechs heilende Laute), um negative Emotionen auszugleichen. Werde dir ebenfalls über deine Erfolge bewusst. Du kannst dafür täglich *drei positive Dinge* aufschreiben, die dir am Tag gut gelungen sind. Das fördert dein Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten. Solltest du einmal nicht wissen, warum du dir den ganzen Stress überhaupt antust, tut es gut, sein *Warum* zu *kennen*. Der wichtigste Antrieb von allen ist der *Dienst am anderen* (Service). **Wenn du nichts mit deinem Leben anzufangen weißt, dann hilf anderen.** Schau dir an, wie du andere unterstützen kannst und du wirst sehen, wie du proportional dazu wachsen wirst.

Das Chakra-System unterstützt unseren Mut durch ein Zusammenspiel aller Chakren. Je nachdem, woran es dir in der Vergangenheit gemangelt hat, kannst du deine Aufmerksamkeit in die

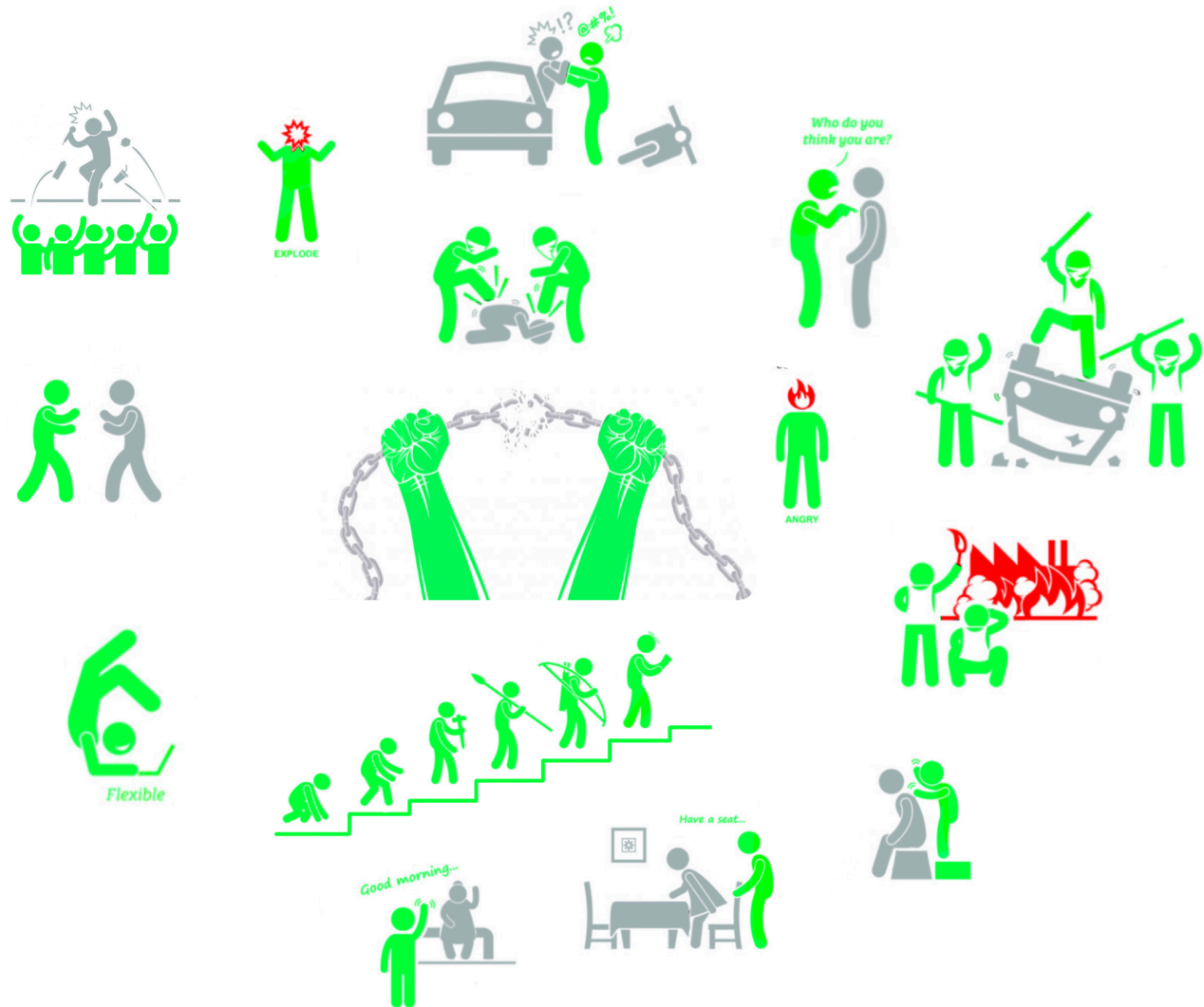
betreffenden Zonen während deiner täglichen Praxis richten. Meistens vermeiden wir es, mutig zu sein, da wir uns körperlich und emotional zu schwach fühlen. Aus diesem Grund stärken dich alle unteren Chakren bis hoch zum Herz-Chakra.

Am Anfang ist es gar nicht so bedeutend zu wissen, wie wir helfen können. Einzig und allein die Absicht ist entscheidend. Reflektierst du deinen Erfolg durch deine mutige Handlung, lernst du von ganz automatisch. Lass den Perfektionismus folglich erstmal beiseite, auch wenn er zum Metall-Element dazugehört.

Das Gesetz der Polarität lehrt uns, dass alles seine zwei Seiten hat. Das heißt, wenn du in der Vergangenheit selten mutig warst, da du die negativen Folgen zu sehr gefürchtet hast, kannst du jetzt schauen, was passiert, wenn du dich auf den anderen Pol konzentrierst – auf dem die mutige Handlung stattfindet und du die Freuden auf die positiven Folgen bewusst beobachtest. **Das Leben ist ein Spiel, bei dem wir regelmäßig neue Wege ausprobieren dürfen.**

Zum Schluss weiß jeder, dass wer sich nicht um sein emotionales und geistiges Wachstum bemüht, zwangsläufig scheitern wird. So wie wenn wir bald sterben würden, wenn wir unseren Körper nicht nähren würden, so wäre das auch bei unseren Emotionen und unseren Geist. Folge dem Prinzip von Tony Robbins, das auch unter dem Namen „Konstantes Lernen und Wachsen“ bekannt ist, sodass du einen starken Mutmuskel bekommst.

Wut (Antrieb/Werkzeug)



Zwei Jahre Später, im 14. Reisejahr kam es zum Supergau. An jenem Reisetag standen schien es als wären Sie am Ziel angekommen. Nicht weil Sie ein besonderes äußeres Ziel erreichten, sondern weil die inneren Dialoge zwischen ihnen andere wurden. Das Gespräch zwischen den fünf Geschwister lief ungefähr auf folgende Art und Weise ab...

„Wie konnten wir nur so viele Dummheiten zulassen? Wie konnten wir nur all die sinnlosen Tage und emotionalen Angriffe über uns ergehen lassen? Wenn wir zu dem imstande sind, was wir gerade gemeistert haben, so ist doch alles andere ein bloßes Kinderspiel, oder nicht?“, sagte Holzli zu sich selbst und den anderen.

„Ich glaube, ich fühle mich zum ersten Mal richtig frei“, gestand Metallo und atmete tief ein.

„So viel Macht habe ich ebenfalls noch nie in meinem Leben gespürt“, kommentierte Derawas demütig.

„Irgendwie fühlt es sich an, als wären wir am Ziel angelangt. Ich weiß nicht, was passiert ist, aber ich fühle, denke, spreche und handle deutlich anders als zuvor. Und doch ist es alles irgendwie gleich“, sagte Erdly.

„Ich hätte echt nie gedacht, dass ich mich so erfolgreich, so geliebt und so glücklich fühle, ohne dabei nach äußeren Dingen zu verlangen“, offenbarte Feura abschließend.

Alle fünf Geschwister kamen an dieser Stelle über den POINT-OF-NO-RETURN hinweg. Der Punkt, an dem alles zu eins und eins zu allem wird. In diesem neuartigen Zustand setzte sich die Reise zur emotionalen Fitness fort.

Weiterentwicklung oder Tod. Die Wut zählt zu einer unserer heftigsten Emotionen. Sie führt eine aggressive und impulsive Reaktion mit sich, die schwer zu kontrollieren ist. Wut wird immer dann in uns ausgelöst, wenn wir eine Situation als unangenehm empfinden. Kränkungen, spitze Bemerkungen oder körperliche Anfeindungen können die Wut in uns hervorrufen.

Stell dir vor, du würdest zum bevorstehenden Frühling von den Pflanzen verlangen, nicht aufzublühen. Wäre das möglich? Natürlich nicht, denn im Frühling und in der Holz-Phase unseres Lebens stehen uns enorme Mengen an Energie zur Verfügung. **Die Holz-Energie will sich zur Entfaltung bringen und hält sich an keine äußeren Vorschriften.**

Jeder, der es wagt, dem Holz zu sagen, was es zu tun oder nicht zu tun hat, übt Druck auf das Holz-Element aus. Da das Holz-Element keinen Druck mag, wirft es dir den Druck in Form von aggressivem, zornigem und wütendem Verhalten zurück. **Je emotional schwächer du bist, desto gefährlicher und unberechenbarer können deine Wutanfälle sein.**

Deine Wutausbrüche können nach außen oder aber nach innen gehen. Wenn du nach außen gehst, verletzt du andere Menschen. Und wenn du deine Wut im Inneren ablagern willst, hat dies negative Konsequenzen für deinen körperlichen, emotionalen und geistigen Zustand. Beide Optionen sind also keine gute Reaktion auf die Wut in uns. Was sollen wir also mit diesem lästigen Unkraut machen, das in unserer Gesellschaft immer stärker wird?

Du kannst mit dem Unkraut, das deine Wut in deinem Leben erzeugt, auf folgende vier Arten umgehen:

- 1) weiter entwickeln,
- 2) flexibel bleiben,
- 3) Impulse setzen,
- 4) verwurzelt bleiben.

Wenn du merkst, dass etwas in deinem Leben nicht rund läuft, kannst du entweder Lösungen suchen oder das Problem ignorieren/ablehnen. Bei kleineren Dingen kann es durchaus sinnvoll sein, das Problem zu ignorieren oder es abzulehnen, als sich damit zu beschäftigen. Bei der Wut hingegen, die immer wieder und immer stärker kommt, wenn wir sie ignorieren, ist das Ignorieren und Ablehnen eine eher ungünstige Strategie. Da du deinen Feind bereits kennst, kannst du nach Lösungen suchen. **Das Suchen nach Lösungen führt dich zwangsläufig zur persönlichen Weiterentwicklung.** Dabei ist es egal, welchen Weg du gehst, solange du bei deiner persönlichen Absicht, besser zu werden, bleibst.

Als Nächstes kannst du dir die positive Holz-Eigenschaft der Flexibilität zu Eigen machen. Der Urwald kennt keine Ordnung und handelt dennoch ordentlich. Was er nicht mehr braucht, wird recycelt und steht nach einiger Zeit dem Ökosystem Wald wieder in neuen Formen zur Verfügung. Niemand im Wald regt sich auf, wenn dort irgendjemand ins Grass beißt. Sein Motto heißt: fressen und gefressen werden. Es zeigt sich im Wald, dass all jene Lebewesen dort sterben, die starr und unflexibel geworden sind. Geh folglich mit deiner Wut auf eine flexible Art und Weise um. Sei kreativ und überlege dir Lösungsansätze, die für alle anderen eventuell schräg erscheinen mögen, doch für dich stimmig sind. **Flexibel bleiben heißt: anpassungsfähig bleiben.** Je mehr du dich auf die Änderungen in deiner Umgebung anpassen kannst und auch in raueren Gegenden nicht einknickst, desto fitter wirst du.

Der Frühling wartet bekanntermaßen nicht auf ein künstliches Signal von außen. Deshalb setzt das Holz Impulse. Menschen, die es verpassen, auch mal Impulse zu setzen, laufen ständig nur hinterher. Das kann mal gut und mal schlecht sein. Mal frustriert es dich, mal bist du froh, nicht den Kopf zu weit rausgestreckt zu haben. Wichtig ist, dass dir niemand anderes außer du selbst genau sagen kann, wann es gut wäre, auch mal einen frechen und ungehorsamen Impuls zu setzen und wann eher nicht. In der Natur gibt es keine künstliche Hierarchie. Entweder du bist stärker als der andere – oder nicht. Entweder du bist cleverer als der andere – oder nicht. **Wo du stehst, kannst du hervorragend herausfinden, wenn du regelmäßig Impulse setzt und dich anschließend reflektierst.** *Es ist nicht wichtig, was du machst, sondern was du danach machst.* In einer Schulklasse bekommen diejenigen am meisten Aufmerksamkeit, die Impulse setzen, sei dies nun gut oder schlecht, trotzdem bleibt es ein Fakt.

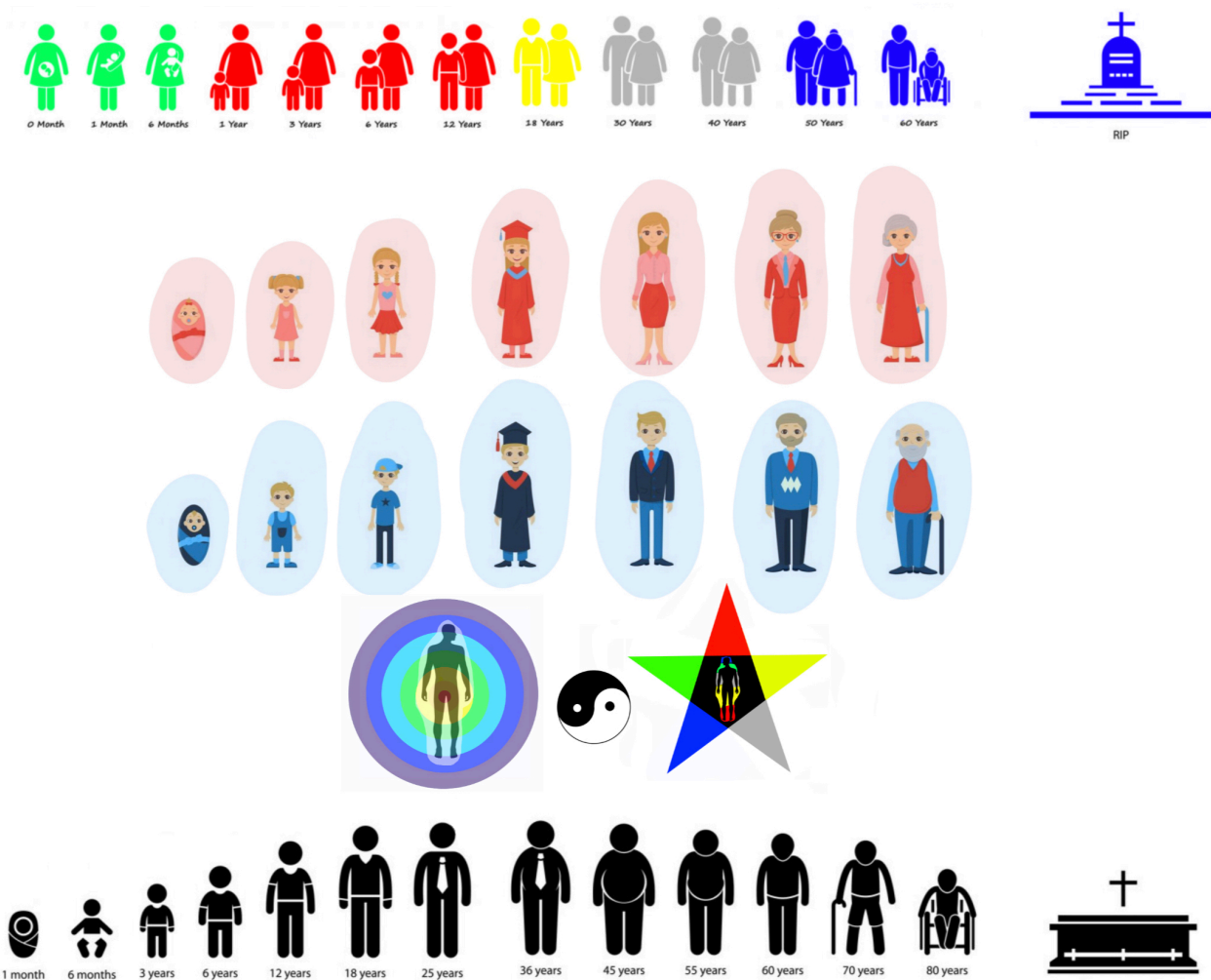
Und zum Schluss kannst du dir noch vergegenwärtigen, dass alle älteren Bäume gegenüber den jüngeren einen Vorteil aufgrund ihrer tieferen Verwurzelung besitzen. Genauso läuft das bei den Menschen ab. Jüngere und emotional schwache Menschen reißt jeder kleine Windstoß um. Sie müssen immer wieder von vorne anfangen und ihre Wurzel neu versenken. Deshalb haben diese Menschen auch so eine enorme Angst vorm Loslassen und Sterben. Sie haben nicht gelernt, sich mit ihrem inneren Sein zu verwurzeln. Jeder erwachsene Mensch, der sich daher an äußeren Dingen klammert, klammert sich an die falschen Sachen. Falsch, da alle äußeren Dinge stark wandelbar und schwankend sind.

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ Die Wurzel eines alten Baums sind zu tief und zu fest mit der Erde verankert. Das Umpflanzen eines älteren Baums wäre folgerichtig nicht sinnvoll. Die Wurzeln seines Lebens täglich wegen seiner Wut zu zerstören, wäre ebenfalls nicht vernünftig. **Anstatt dich von Tag zu Tag über die Windstöße in deinem Leben aufzuregen, wäre es gut, wenn du auf deine Verwurzelung achtest und mit deinen Organen, Chakren und vor allem mit deiner Wirbelsäule in Kontakt bleibst.**

Wer wütend ist, kann nicht klar denken. Das dritte Auge, auch Stirn-Chakra genannt, setzt aus und wir fallen in unsere niederen „Fight or flight“-Triebe. Je nachdem, wie viel Wut sich in uns angestaut hat, wirken sich die negativen Folgen aus. Cool bleiben geht deshalb nur, wenn du mit deinem Stirn-Chakra (Vernunft) arbeitest und wenn du dir deiner verletzlichen Punkte bewusst wirst und sie mithilfe deiner emotionalen und geistigen Werkzeuge auflöst. Achtung! Diese Arbeit kann niemand für dich übernehmen. **Wissen und Weisheit muss sich jeder selbst aneignen.**

Bei der emotionalen Fitness führt kein Weg an der täglichen Praxis vorbei, bei der du dich reflektierst und mit deinem Körper, Emotionen und Gedanken in Kontakt trittst. Da dir die emotionale Arbeit schnell Freude bereiten wird, brauchst du dich an dieser Stelle nicht entnervt fühlen. Viel schlimmer wäre für dich die Lage, wenn du es nicht machen würdest und auch keine passenden Hilfsmittel zur Verfügung hättest. Die fünf Elemente, das Chakra-System und die Hermetik gehören zu deinen Hilfsmitteln. Sie schenken dir einen Überblick, sodass du Ordnung ins Chaos bekommen kannst. **Wenn du die Dinge genauer betrachtest, wirst du nie eine klare Grenze zwischen Tag und Nacht, Leben und Tod, Gut und Schlecht finden.**

Wandlungsphasen (Orientierungshilfe)



Ein sehr deutliche und starke Wandlung war zu erkennen als sie sich im 15. Reisejahr befanden. Als die fünf Geschwister abermals vom Tanken zurückkamen und sich im Spiegel ihres Autos betrachteten, ereignete sich ein äußerst bedeutungsvolles Erlebnis. Sie bemerkten, dass sie zu einer Person verschmolzen sind. Im Anschluss ereignete sich folgendes Selbstgespräch im Auto:

„Die fünf Geschwister sind also in mir. Ich bin **Feura**, **Erdly**, Metallo, **Derawas** und **Holzli**. Doch wieso ist mir das nicht gleich aufgefallen? Wie konnte ich die ganze Zeit mit einer solchen gespaltenen Persönlichkeit herumreisen?

Irgendwie war es auch schön, die verschiedenen Aspekte auszuleben. Wie spannend waren doch die hitzigen und impulsiven Fahrzeiten von **Feura**. Oder die kühlen und gelassenen Auszeiten mit **Derawas**. Alles war so abwechslungsreich und voller ausgleichender Momente. Wenn ich zu zerstreut war, sorgten **Metallo** und **Erdly** dafür, dass ich wieder den Boden unter den Füßen spürte, und wenn ich zu gelangweilt oder müde war, kümmerten sich **Holzli** und **Feura** um mehr Action auf meiner Reise. Und jetzt soll ich auf einmal wieder alles alleine machen?

Nun gut, wahrscheinlich gehört das zur persönlichen Entwicklung eines Menschen dazu, dass er selbstständig reisen kann. Sich selbst organisieren und auf sich selbst Acht geben, das ist die nächste Phase, in die ich gekommen sein muss. Mal schauen, wie das wird.“

Und so fuhr der in sich geeinte Yumi weiter in Richtung emotionale Fitness, ohne sich großartig von seinen Gedanken aufhalten zu lassen.

Harte und weiche Betrachtungen. In der Biologie versteht man unter Wachstum die Zunahme und Größe eines Lebewesens. Bei kleineren Lebewesen wie Bakterien betrachtet man hingegen die Zunahme der Population. Das heißt, man schaut, wie viele Zellen von einer Bakteriensorte vorhanden sind und ermittelt deren Wachstumspotenzial.

Dass unser Körper wächst, reift und wieder vergeht, ist jedem Menschen bewusst. Doch dass auch in unseren Emotionen ein Wachstumspotenzial steckt, ist weitaus weniger Menschen bewusst. Wer als junger Mensch nichts essen würde, würde körperlich nicht wachsen. Und wer als bewusster Mensch seine Emotionen nicht nährt, wird ebenfalls auf der feinstofflichen Ebene nicht wachsen. **Wachstum geschieht, wenn wir uns pflegen.**

Unseren Emotionen geht es gut, wenn wir ausgeglichen und emotional gesättigt sind. Wenn wir in einem liebevollen Umfeld wohnen, ausreichend versorgt sind und uns frei entfalten können. Ab und zu gibt es jedoch Phasen in unserem Leben, in denen diese Harmonie nicht gegeben ist. Wer deshalb die schwierigen Phasen in seinem Leben als Phasen des Wachstums betrachtet, reift heran, wer sie ablehnt, bleibt pubertär.

Das körperliche Wachstum erreicht seinen Höhepunkt nach ungefähr 18 bis 20 Jahren. Jeder Mensch, der nach diesem körperlichen Wachstum keine Verantwortung für sein emotionales und geistiges Wachstum übernimmt, beschließt unbewusst, den Weg der Verdammnis zu gehen. Ein Weg, auf dem du kleiner wirst. Anstatt emotional fitter zu werden, verbitterst du. Anstatt die Dinge zu verstehen, verblödest du. Anstatt dem Himmel näher zu kommen, verbrennst du in der Hölle. **Himmel und Hölle sind nur Bilder, die dir deinen eigenen Zustand im Inneren widerspiegeln.**

Bei den fünf Elementen spricht man auch von den fünf Wandlungsphasen. Der Begriff Element ist starr und hart. Die Bezeichnung der Wandlungsphase eröffnet hingegen den Raum für Leben.

Am Anfang unseres Lebens werden wir geboren und wachsen. In dieser Holz-Phase geht alles sehr schnell und ist durchaus chaotisch. Anstatt sich über die Konsequenzen seines Verhaltens bewusst zu werden, will man nur aktiv sein und sich entfalten. Die Autoritäten in unserem Leben sorgen dafür, dass wir uns nicht grenzenlos entfalten, und wir stützen immer wieder unsere Ängste. Das frustriert uns und macht uns wütend. Der Ausweg aus dieser Situation gelingt nur, wenn wir bereit sind, in die nächste Lebensphase einzutreten.

In der Ausbildungs- und Entwicklungsphase, der Feuer-Phase, unseres Lebens versuchen wir, stärker und klüger als unsere unliebsamen Autoritäten zu werden. Wir lieben den Wettkampf und die Reibung mit anderen. Ob auf der körperlichen oder geistigen Ebene, wir kämpfen, um zu gewinnen. Dieses krieglerische Verhalten würde nie aufhören, wenn wir nicht bereit wären, uns weiterzuentwickeln.

Die Reife und Übergangsphase finden zwischen allen Phasen statt. In dieser Erd-Phase haben wir unsere Lektion verstanden. Wir verstehen, dass wir letztendlich immer nur gegen uns selbst kämpfen. Dass die meisten äußeren Autoritäten nicht dazu da sind, um uns zu schaden, sondern uns helfen wollen. Diese Erkenntnis lässt uns friedlicher werden. Wir kommen zur Ruhe und sammeln uns.

Auf einmal werden unsere unliebsamen Autoritäten zu unseren Freunden. In der Nachreife und Ernte, in der Metall-Phase, erkennen wir den Sinn hinter dem „Schlechten“, das wir früher bekämpft haben. Es finden vernünftige und reife Gespräche statt, in denen sich unsere emotionale und geistige Fitness zeigt. Wir werden zum Vorbild für andere und können unser Wissen und unsere Erfahrungen in bare Münze umwandeln.

Zum Schluss, in der Wasser-Phase, steht uns die wohl größte Aufgabe bevor. Wir dürfen lernen, loszulassen. Wir dürfen lernen, am Körper, an Emotionen und Gedanken loszulassen, um sich wieder neu zu erfinden. Wer deshalb an einen Tod glaubt, glaubt auch an einen Anfang. Doch wann

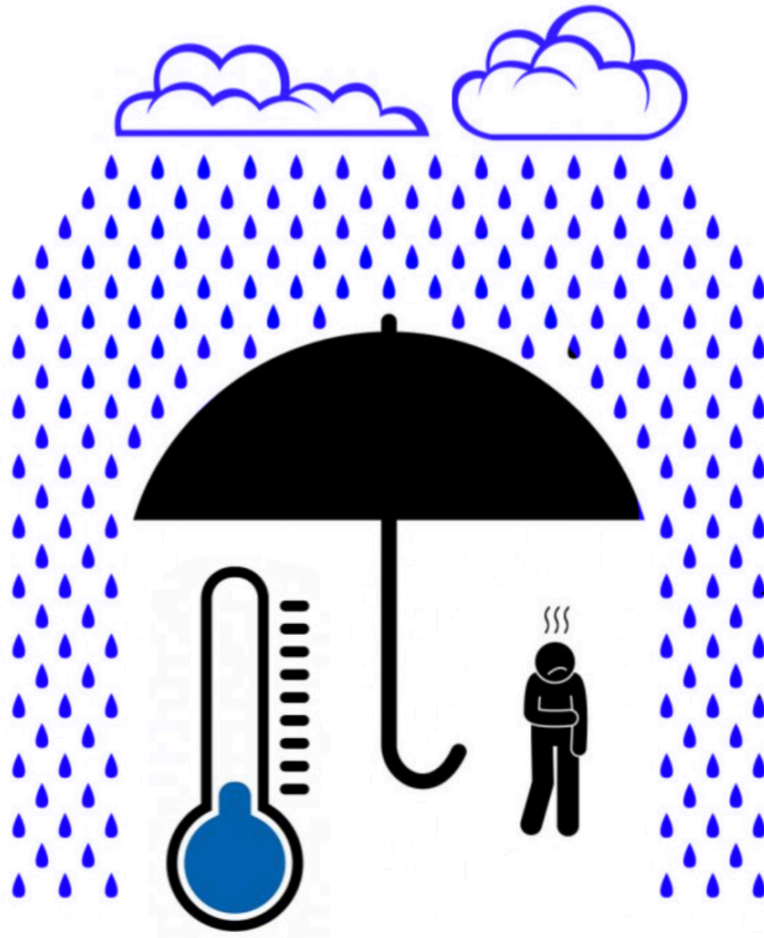
genau hat dein Leben begonnen? Als der Arzt das Datum notiert hat, als du auf die Welt kamst? Und wenn dem so wäre, was ist mit der Zeit davor? Warst du da nicht lebendig?

Wie dem auch sei, unser Leben obliegt bestimmten Wandlungsphasen, die wir erkennen dürfen und zu unserem Vorteil nutzen können. Wer nichts von diesen Phasen weiß oder nichts darüber wissen mag, kann sich nicht auf die Herausforderungen einstellen. **Menschen stecken nicht selten emotional in der Ausbildungs- und Entwicklungsphase fest.**

Ein erwachsener Mensch, der emotional schwach ist, denkt und fühlt auf einer Schwarz-Weiß-Ebene. Er hat es vermutlich verpasst, sich mit der bunten Welt der Emotionen auseinanderzusetzen. Emotionale Probleme lösen diese Menschen, indem sie einfach mehr essen, mehr kaufen, mehr sagen oder mehr erwarten. **Habe deshalb keine Angst vor der emotional bunten Welt und arbeite an deiner emotionalen Fitness.**

Emotional fit zu sein bedeutet, abschließend mit allen Wandlungsphasen zurechtzukommen. Die einen fühlen sich zwar in der Feuer-Phase ihres Lebens wohl, doch mit der langweiligen Wasser-Phase wollen sie nichts zu tun haben. So läuft es allerdings in der Natur nicht. *Wer nur sein Feuer-Element stärkt und nichts für die Tiefe des Wassers übrig hat, bleibt emotional schwach.*

Angst (Antrieb/Werkzeug)



Zwischen dem 16. und 17. Reisejahr kam es, wie es kommen musste. Ein Rückfall in alte Gewohnheitsmuster ereignete sich. Yumi, die bis dahin in sich geschlossene ruhte, zersplitterte sich kurzzeitig wieder in die Alten fünf verschiedenen Verhaltensmuster mit ihren infantilen Charaktereigenschaften von Feura, Derawas, Holzli, Metalo und Erdly. Glücklicher weißte war diese Zersplitterung nur von kurzer Dauer. Im Anschluss an den Vorfall dachte Yumi über Folgendes nach:

„Oje, was war denn das gerade? Ich glaube, das waren meine kleinen fünf Freunde gewesen. Interessant, wenn ich also nicht bereit bin, die Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen, zerstreut es mich in alle Richtungen, und ich falle in alte Gewohnheitsmuster zurück. Sobald ich wieder klar bin und die Verantwortung übernehmen möchte, bin ich Yumi.“

Da mir dieser Bewusstseinszustand früher nicht erkennbar war, habe ich mich also durch meinen Wunsch nach einer stärkeren emotionalen Fitness weiterentwickelt. Dass andere meinem Weg folgen, halte ich dabei für unmöglich. Ich weiß ja selber überhaupt nicht mehr, welche Routen ich eingeschlagen haben; welche Länder, Städte und Orte ich bereist habe. Deshalb würde ich daraus schließen, dass einzig und allein die Absicht und der Wille entscheidend sind. Der Rest ergibt sich von ganz alleine.“

Mit diesem Wissen standen Yumi alle Türen offen. Doch das Einzige, was er wollte, war es, anderen Menschen zu helfen. Deshalb beschloss er, weiterhin in Richtung emotionale Fitness zu fahren, wollte er doch mit gutem Beispiel voranfahren und für andere zu einem leuchtenden Vorbild werden.

Sterben macht glücklich. Unter der Angst verstehen wir das Gefühl der Unheimlichkeit und des Ausgesetztseins in der Welt. Die Angst ist eines unserer Grundgefühle. Wir empfinden sie, wenn

wir eine Situation unbewusst als bedrohlich einstufen. Dadurch entstehen in uns Besorgnisse und unlustbetonte Erregungen, die zur Angst führen und im schlimmsten Fall dafür sorgen, dass wir Schockattacken erleiden.

Wovor hast du am meisten Angst? Die meisten Menschen haben die größte Angst vorm eigenen Tod oder dem Tod ihrer Geliebten. Wir haben eine solche Angst vor diesem Thema, dass wir es nicht selten totschweigen. Paradoxerweise leben jene Menschen am befreitesten und glücklichsten, die sich ernsthaft mit Thema Tod beschäftigen. **Je mehr du dich mit dem Thema Tod auseinandersetzt, desto glücklicher wirst du.**

Der Tod gehört zur Wasser-Phase, in der Heilung und Ruhe einsetzen. Wenn uns der Schöpfungskreislauf der fünf Elemente bewusst ist, können wir verstehen, warum die glücklichsten Menschen diejenigen sind, die sich viel mit dem eigenen Tod befassen. Wer sich mit dem eigenen Tod auseinandersetzt, stärkt sein Wasser-Element. Er baut seine größte Angst im Leben ab, befreit sich somit vom eigenen inneren Druck, nährt das Holz-Element in sich und bringt sein Feuer zum Brennen. **Wer sich nicht mit dem Tod beschäftigt, schafft keine natürlichen Voraussetzungen für die Freude.**

Eine emotional schwache Person wird sich nicht freiwillig alleine in den Regen stellen und sich mit ihren eigenen Ängsten auseinandersetzen. Anstatt ihre eigene Angst zu verarbeiten, wird die Wasser-Phase vermeintlich klugerweise umgangen. **Ängstliche Menschen suchen ständig Abkürzungen und hoffen auf ein gutes Ende.**

Emotional fitte Menschen sind hingegen bereit, die extra Meile zu laufen. Sie können am Zeitdruck, an ihren Wünschen, Zielen und Verpflichtungen loslassen. Alle weltlichen Bindungen können sie loslassen, ohne sich dabei schlecht zu fühlen. Deshalb hat die Angst viel mit der Fähigkeit zu tun, Dinge loszulassen. **Je leichter du Dinge loslassen kannst, desto angstfreier bist du.**

Die Einsamkeit in ängstlichen Situationen ist einer unserer größten Gegner. Ob wir abends alleine im Bett liegen oder ob wir noch mal geschwind in den dunklen Keller müssen, immer spielt die Einsamkeit eine wesentliche Rolle bei unserer Angst. Wer anfängt, an seiner emotionalen Fitness zu arbeiten, stabilisiert seine Emotionen. Sein Bewusstsein erkennt zunehmend leichter und schneller die falschen Alarmer, die bisher ihn in Angstzustände versetzt haben. Dieses Bewusstsein wirkt wie ein Regenschirm, der ihm Schutz bietet und in einsamen Zeiten immer zur Verfügung steht.

Aus diesem Grund ist es so enorm sinnvoll *für alle Menschen*, ihr eigenes Bewusstsein weiterzuentwickeln. Diese Bewusstseinsentwicklung muss jedoch jeder für sich selbst vorantreiben. Damit ist nicht gemeint, dass du dich zwangsläufig von allem abschotten musst. Damit ist vielmehr gemeint, dass du, um fitter zu werden, selbst denken musst. **Dann übernimmst du Verantwortung für deinen Erfolg im Leben.**

Jeder von uns, ob groß oder klein, kann an seiner Bewusstseinsentwicklung arbeiten. Daher brauchen wir mehr Orte, an denen wir alleine oder mit anderen zusammen und ohne Druck an unserer Entwicklung arbeiten dürfen.

Ich Frage dich deshalb: Ist es vernünftig, seine tiefsten Ängste zu ignorieren? Ist es sinnvoll, sich emotional nicht zu stabilisieren? Und ist der dafür verbrauchte Zeit- und Kraftaufwand nicht rational eingesetzt? Ich denke, dass es nichts Sinnvolleres in unserem Leben gibt, als sich mit seinen eigenen Ängsten auseinanderzusetzen.

Gruppen, Gewohnheiten und die richtigen Werkzeuge können dabei von enormem Nutzen sein. Du wirst überrascht sein, wie viele Menschen dieselben Ängste haben wie du. Dadurch schwindet immer mehr das Gefühl der Einsamkeit und Hilflosigkeit in dir. Über die Zeit hinweg garantiere ich dir, dass du vom grauen Mäuschen zu einer Persönlichkeit heranwächst. Eine Persönlichkeit, zu der immer mehr Menschen kommen, um von ihr zu lernen. **Wer seine Angst auflöst, wird zum strahlenden Vorbild für seine Mitmenschen.**

Wir wissen und fühlen es täglich am eigenen Leib, dass uns unsere Ängste kleinhalten. Es ist, wie wenn ein Baby sich auf einen Stuhl setzen möchte, aber nicht die Kraft hat, um aufzustehen und sich auf den Stuhl zu setzen. Gibt das Baby an dieser Stelle auf? Nein! Es versucht Tag für Tag, sich erneut auf den Stuhl zu setzen, bis es irgendwann an den Punkt gelangt, wo es die Kraft hat und es sich selbst hinsetzen kann. **Alle Ängste halten uns klein.**

Durch diese Erkenntnis verstehst du, dass sich ängstliche Menschen nicht mit ihren unteren Chakren beschäftigen. Aus welchen Gründen auch immer sind sie nicht gut im Leben verwurzelt und kommen nicht über die sinnlichen Genüsse hinweg. Ihre kleinen Orte und Positionen der Macht versuchen sie auf Leben und Tod zu beschützen. Nicht selten entsteht daraus Gewalt. Dass der Tod eines Feindes auch mit meinem eigenen seelischen Tod zusammenhängt, ist dabei kein Gedanke, dem eine ängstliche Person Raum gibt. Wenn du die Verbindung (Interdependenz) zwischen allen Dingen erkennst, wünschst du selbst deinem schlimmsten Feind ein langes und schönes Leben.

Zu wissen, was Gleichmut bedeutet und seine Beckenbodenmuskulatur zu trainieren, bietet abschließend weitere Ansatzmöglichkeiten, um emotional fit zu werden. Den Bereich, wo uns Licht und Sonne guttun würde halten wir so gut wie immer von der Sonne fern. Wenn das Sonnenlicht schon nicht an diesen kühlen Bereich darf, schau, was mit deiner Angst passiert, wenn du in den unteren Bereich deines Körpers Licht in Form von Bewusstsein bringst.

Liebe (Werkzeug/Antrieb/Orientierungshilfe)



Das 18. Jahr war angebrochen. An dieser Stelle wurde Yumi bewusst, dass die Reise zur emotionalen Fitness nie Enden würde. Jeder Tag, jeder Monat und jedes Jahr hält nämlich immer wieder vollkommen neue Gelegenheiten zur eigenen Weiterentwicklung bereit. Doch da Yumi jetzt nicht mehr Angst vor seinen Emotionen hat und gelernt hat mit ihnen umzugehen strahlte Yumi eine tiefe Gelassenheit aus. Im Inneren seines Autos, wo Yumi eine tiefe Seelenruhe genoß kam es zu folgendem Inneren Monolog:

„Meine Güte, das macht ja echt Spaß, sich gemeinsam weiterzuentwickeln. Jeder fährt in seinem Tempo und zu seinem Ziel – trotzdem bewegen wir uns alle in die gleiche Richtung. Was für eine zugleich komplexe und einfache Sache. All die Bemühungen, anderen den richtigen Weg zu erklären, sind vollkommen überflüssig. Alles, was stimmen muss, ist eine entsprechende Absicht (Weiterentwicklung) und ein Wille, seine Ziele (emotionale Fitness) in die Tat umzusetzen. Hey Welt, mach dich gefasst, hier rollt eine neue Art von Mensch auf dich zu!“

Damit kamen Yumis Gedanken zur Ruhe. Er wurde still, versank in seinen Sitz und hatte ein leichtes Lächeln im Gesicht.

Und wenn er nicht gestorben ist, dann fährt Yumi auch noch heute in Richtung emotionale Fitness.

Liebe in unserer DNA. Die Liebe bezeichnet den stärksten Akt der Zuneigung und Wertschätzung. Wir empfinden ein starkes Gefühl des Hingezogeneins. Die dadurch entstandene Bindung kann auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene stattfinden. Liebe übersteigt den Zweck einer Beziehung, die auf Geben und Nehmen beruht. Liebe bedeutet nämlich auch: Das Glück des anderen.

Über Liebe zu schreiben ist eine Sache. Eine ganz andere Sache ist es, die Liebe aktiv und direkt in sich zu fühlen. Keine Sache dieser Welt kann dir geben, was du bereits besitzt, denn die Liebe ist in deiner DNA. Du wirst deine Liebe allerdings nicht in einem bestimmten Molekül oder einer einzelnen Zelle finden. **Die wahre Liebe zeigt sich dir in der unsichtbaren, feinstofflichen Welt.** Die Welt, in der es um deine emotionale Fitness geht.

Machst du dich mit deiner Liebe im Inneren vertraut, wirst du auf direktestem Wege erfahren, was es bedeutet zu lieben. Du wirst *vor* deinen Sitzungen den Mangel erfahren, der sich einstellt, wenn

du zu wenig Liebe in dir trägst. *In* deinen täglichen Meditationen wird sich alles Negative im Feuer der Liebe Stück für Stück auflösen. Und *nach* deinen täglichen Meditationen wirst du die Auswirkungen verfolgen können, die sich einstellen, wenn du emotional gesättigt bist. **Der direkte Kontakt mit der Liebe wird dein Leben für immer verändern.**

Es gibt viele Wege zur Liebe. Wir können uns neue Schuhe kaufen und fühlen uns voller Liebe. Wir können einen neuen Job anfangen und fühlen uns voller Liebe, und wir können einen neuen Menschen kennenlernen und fühlen uns ebenfalls voller Liebe. Dies wären die indirekten Wege. Wege, auf denen wir unsere Sinne nach außen richten und uns durch äußere Gegenstände Liebe zuführen wollen. Das innere Lächeln, bei dem du deine Sinne nach innen richtest, wäre hingegen der direkte Weg. Ein Weg, auf dem du an allen äußeren Hilfsmitteln loslässt. **Die Fähigkeit, dich selbst gezielt und schnell in den Zustand der Liebe zu versetzen, befreit dich.**

Sobald du diese Fähigkeit erlernt hast, dich gezielt und schnell in den Zustand der Liebe zu versetzen, brauchst du dich nie wieder vor etwas Äußerem zu fürchten. **Die Liebe in dir wird dich heilen.**

Heilung findet statt, wenn wir eins werden. Eins mit unseren Erwartungen, Wünschen, Zielen und Ansprüchen. Leider kommt es nicht selten vor, dass sich unsere Erwartungen, Wünsche, Ziele und Ansprüche nicht verwirklichen. Es entsteht eine Trennung. Zwischen mir und meinen Erwartungen. Trennung zwischen meinen Wünschen und Trennungen von meinen Zielen. **Diese Trennungen tuen emotional weh.**

Liebe braucht also eine Einheit. Eine Verbindung, wie wenn ein Stromkabel mit einer Steckdose verbunden wird. Deshalb existiert die wahre Liebe, die bedingungslose Liebe, auch nur in Verbindung mit anderen. Zeiten, in den wir deshalb gezielt unser Herz öffnen und allen fühlenden Wesen Liebe zukommen lassen, zeigen, wie kraftvoll die Liebe sein kann.

Normalerweise gehen die Menschen über ihre emotionalen Schmerzen hinweg. Aus Unwissenheit, wie man seinen emotionalen Müll umwandeln kann, oder aus Abneigungen und Anhaftungen, versäumen sie es, an ihrer emotionalen Fitness zu arbeiten. Da die Liebe in Verbindung mit allem steht, haben ein schwaches Herz und ein schwaches Liebesfeuer sehr negative Auswirkungen auf unser Leben. Sich daher konkret Zeit für die Liebe zu nehmen ist von unschätzbarem Wert.

Wenn du nicht weißt, was Liebe für dich bedeutet oder wo du die Liebe überhaupt finden kannst, wird das Thema Liebe unangenehm für dich. **Gib der Liebe einen ganz genauen Platz in deinem Körper.**

Die Liebe ist die höchste und schönste Emotion von allen. Aus diesem Grund hat es den höchsten emotionalen Wert für uns. Jeder Mensch, der bewusst oder unbewusst in Kontakt mit diesem Zustand kommt, baut eine Bindung auf. Die Liebe, die wahre Liebe, die bedingungslose Liebe, die sich in dir zeigt, lässt es sogar zu, dass du dich mit Dingen verbinden kannst, die dir auf lange Sicht nicht guttun. Zum Beispiel das fettige Essen, die Lästereien am Arbeitsplatz oder das tyrannische Verhalten gegenüber deinem Partner sind Dinge, die Menschen tun, da sie sie unbewusst lieben. Kurzzeitig gibt dir dieser liebevolle Ansatz eine Befriedigung und ein Gefühl der Liebe. **Ist die Liebe nur von kurzer Dauer, basiert deine Liebe auf deinem Ego.**

Das Gute und Schöne wird immer so bleiben, da Menschen diese Dinge gerne unterstützen. Für mehr Respekt und ein stärkeres Miteinander haben wir immer Lust zu kämpfen. Auf das Unterstützen eines überflüssigen und verrückt gewordenen Systems hingegen nicht.

Es wird immer Menschen geben, auch wenn die Lage noch so schlimm sein sollte, die den Funken der Liebe erkennen und nach ihr handeln können. Die Anziehungskraft der Liebe ist einfach zu groß. Sie kann nicht klein gehalten werden und zieht selbst in den ausweglosesten Situationen die ehrenhaftesten und mutigsten Menschen/Moleküle an. **Liebe lebt für immer.**

Abschließend zeigt dir das Chakra-System, dass die Liebe nicht das Ende auf deiner Reise sein muss. Denn nach dem Herz-Chakra kommen noch weitere Ebenen, mit denen du dich vertraut machen kannst. Ebenen, auf denen du durch neue und tiefere Erkenntnisse Begeisterung finden kannst. **Die Liebe ist ein Trittbrett, um in höhere geistige Ebenen einzutauchen.** Ebenen, auf denen deine Emotionen fit und stabil sein müssen, sonst wird dir der Zugang verwehrt.

„Menschen gehen dorthin, wo eine Infrastruktur ist.“

Reinhold Messner

(Bergsteiger der ohne große Hilfsmittel den Mount Everest bestieg)

Teil 2

Erklärung zum II. Teil

Auf jeder Reise kann mal etwas schiefgehen. Im vorangegangenen Teil habe ich bereits einige Methoden erklärt, die du anwenden kannst, um emotional fit zu werden. Im folgenden zweiten Teil möchte ich nun genauer auf die Vorgehensweise eingehen und sie dir detailliert erklären.

Wiederholung ist die Mutter allen Erfolges. Das gilt auch beim Training deiner emotionalen Fitness. **Je öfter du die Methoden praktizierst, desto stärker wirken sie auf dich ein.**

Baue vor allem die ersten Grundübungen mit in deine täglichen Gewohnheiten ein, sodass du dich gar nicht mehr fragen musst, ob du heute Lust auf Meditieren hast.

Ich empfehle, morgens und abends zu praktizieren. Da dir die Übungen rasch Spaß machen werden, bin ich davon überzeugt, dass du schnell an einen Punkt gelangst, an dem dir die Übungen einfach so guttun, sodass du sie in deinen täglichen Leerlaufzeiten einbinden kannst.

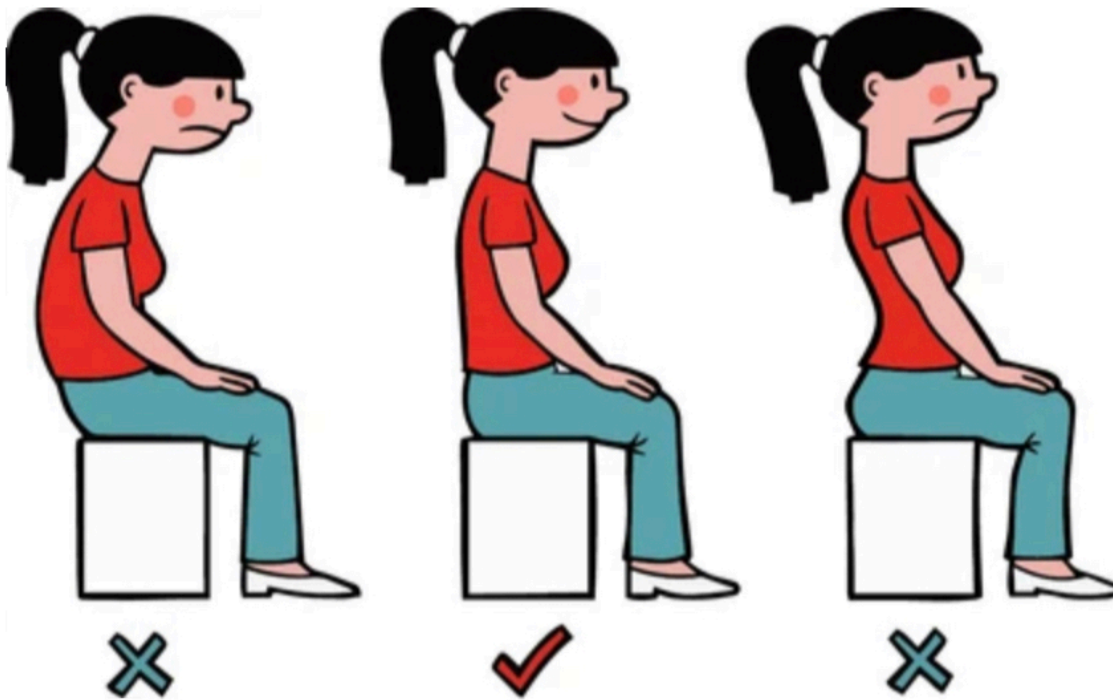
Ich werde dir zusätzlich zu den Grundübungen für deine emotionale Fitness weitere Praktiken zeigen. Mir haben alle Übungen bisher geholfen, weshalb ich mich dafür entschieden habe, sie mit dir zu teilen. Dennoch bin ich der Meinung, dass es besser ist, wenn wir nur **wenige** Übungen richtig gut beherrschen – als zu viele und diese nur halbherzig und unregelmäßig praktizieren. **Konzentriere dich auf das Wesentliche.**

Auf größere Erklärungen werde ich in diesem Teil des Buches verzichten. Von Bedeutung ist es mir eher, meine Praxiserfahrungen mit dir zu teilen. Jedem Einzelnen, der über einen längeren Zeitraum an seiner emotionalen Fitness trainiert, fallen unterschiedliche Dinge in und nach der Praxis auf. Folglich habe ich die Erfahrung gemacht, dass es durchaus sinnvoll ist, von mehreren Trainern eine Anleitung für die jeweilige Praxis zu erhalten. Der eine Trainer baut an dieser Stelle eine wichtige Sache mit ein, die andere Trainerin hat wiederum unterschiedliche Schwerpunkte. **Je mehr praxisnahe Erfahrungen wir von einer Sache erhalten, desto breiter und sicherer wird unser eigenes Praxiswissen.**

Durch die Praxis verändert sich zunehmend dein eigenes Selbstbild. Du wirst dich trauen, die Dinge auf **deine Art** zu sehen. Die Achtsamkeit deiner Trainer wird trotzdem noch da sein, doch du fängst an, immer mehr auf deinen eigenen Körper, deine Emotionen und Gedanken zu achten. Diese zwei Dinge – das **gesteigerte Selbstbild** und deine **gesteigerte Selbstachtung** – führen dazu, dass dein Selbstbewusstsein immer größer wird. Was du früher nicht für möglich gehalten hast, oder einfach nicht auf dem Schirm hattest, wird dir nun zunehmend bewusst. Emotionale Schwächen meidest und verbirgst du dann nicht mehr, sondern du gehst diese mutig und professionell mit den hier erlernten Methoden an.

Es folgen nun die grundlegenden Werkzeuge für deine emotionale Fitness. Wir beginnen mit dem dir bereits Bekannten.

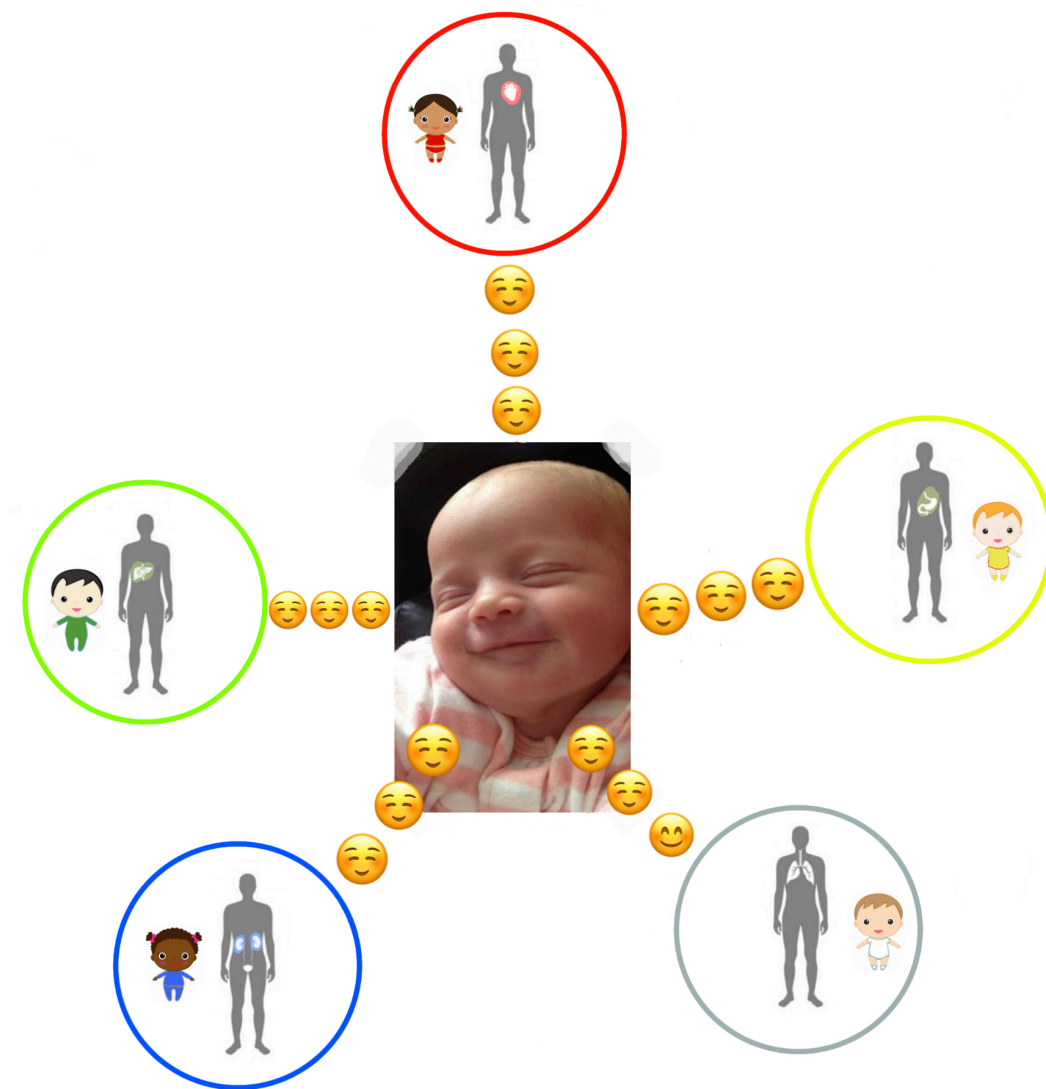
Sitzhaltung



Worauf du achten darfst:

- **Halte** deine Wirbelsäule gerade.
- **Stelle** deine Füße fest auf den Boden (auch ohne Schuhe).
- **Lege** deine Hände auf deine Oberschenkel ab oder falte sie zusammen.
- **Sitze** vorne an der Stuhlkante.
- **Halte** Abstand zur Lehne.

Inneres Lächeln – allgemein



Achte auf folgende Sachen:

Suche dir einen ruhigen und **friedlichen Ort**.

Richte deine **Sinne nach innen**.

Nimm Kontakt mit deinen Organen **auf**.

Beginne, leicht und sanft in deine Organe **zu lächeln**.

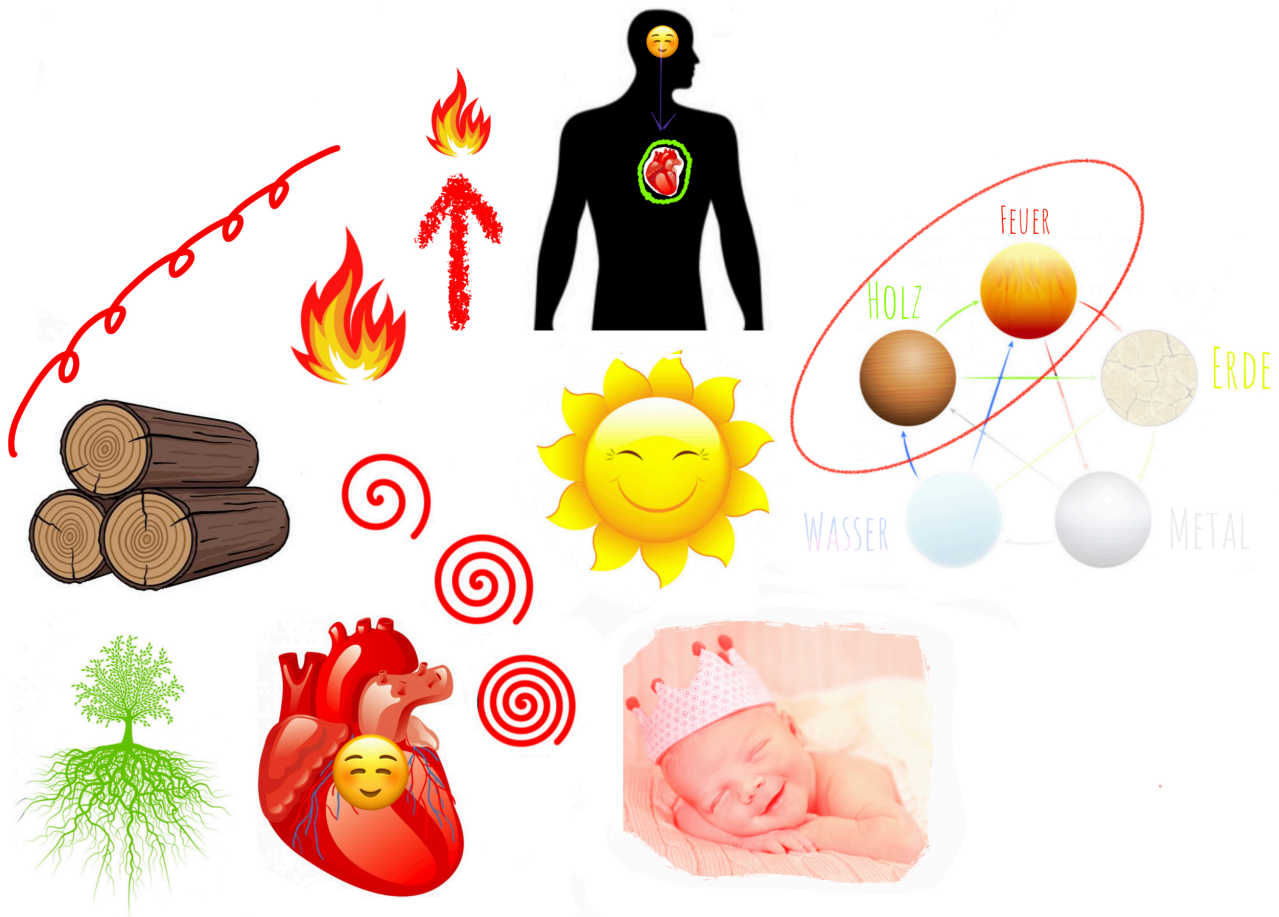
Umkreise deine Organe mit deiner Aufmerksamkeit.

Verbleibe 9 Minuten beim inneren Lächeln.

Beende deine Meditation, indem du deine positive Energie um den Bauchnabel herum spiralisierst (9-, 18- oder 36-mal/in beide Richtungen).

Bei Problemen und für alle weiteren Informationen zum inneren Lächeln wende dich bitte direkt an Trainerinnen und Trainer des Universal Healing Tao in deiner Nähe.

Inneres Lächeln: Herz



Achte beim Lächeln ins Herz besonders auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deinem Herzen sanft zu.

Erinnere dich an Momente, in denen du die beste Person warst.

Verbinde dich mit den Feuer-Eigenschaften.

Unterstütze dein Herz, indem du dir auch über die nährenden Holz-Eigenschaften bewuszt wirst.

Stell dir **vor**, wie du die entfaltende Leber-Energie in dein Herz ziehst.

Stell dir **vor**, wie sich Holzstapel in der Leber in Form von wütenden Erinnerungen formen.

Stell dir **vor**, wie du das getrocknete Holz in Form von positiven freundlichen und großzügigeren Erinnerungen in dein Herz ziehst und dort verbrennst.

Fühle, wie dein hungriges Herz deiner grenzenlosen und spitzen Leber einen Ofen bietet.

Wandle alle respektlosen und ehrenlosen Erinnerungen um, indem du in dein Herz lächelst oder die negative Energie in deine Milz schickst.

Stärke deine Liebe, dein Glück und deine Freude, indem du in dein Herz lächelst und dich an entsprechende Momente erinnerst.

Schicke dein verbranntes, gewaltsames und negatives Herzfeuer zu deiner Milz.

Arbeite mit der kraftvollen, grünen Holzenergie, indem du dein Herz mehr im grünen Licht brennen lässt.

Spiralisiere deine Lebensenergie aktiv um dein Herz.

Führe die verbrannte Feuer-Energie anschließend zur Milz.

Bei Problemen und für alle weiteren Informationen zum inneren Lächeln wende dich bitte direkt an Trainerinnen und Trainer des Universal Healing Tao in deiner Nähe.

Inneres Lächeln: Milz/Magen



Achte beim Lächeln in die Milz/den Magen auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deiner Milz sanft zu.

Erinnere dich an Momente, in denen es bei dir im Leben richtig gemütlich war.

Verbinde dich mit den Erd-Eigenschaften.

Unterstütze deine Milz, indem du dir auch über die nährenden Feuer-Eigenschaften bewuszt wirst.

Stell dir **vor**, wie du die abgebrannte Feuer-Energie in deine Milz ziehst.

Stell dir **vor**, wie sich die abgebrannte Asche im Herzen in Form von arroganten und respektlosen Erinnerungen anhäuft.

Stell dir **vor**, wie du die positiven Eigenschaften des Herzens in Form von Erinnerungen voller Liebe und Freude in deine Milz bringst und dort ein warmes Gefühl entsteht.

Fühle, wie die schwammige Milz deinem überhitzten Herzen einen Halt gibt.

Wandle alle negativen zweifelnden und grübelnden Gedanken in der Milz um oder schicke sie zu deinen Lungen.

Stärke deine Zuversicht und dein Vertrauen, indem du deiner Milz zulächelst.

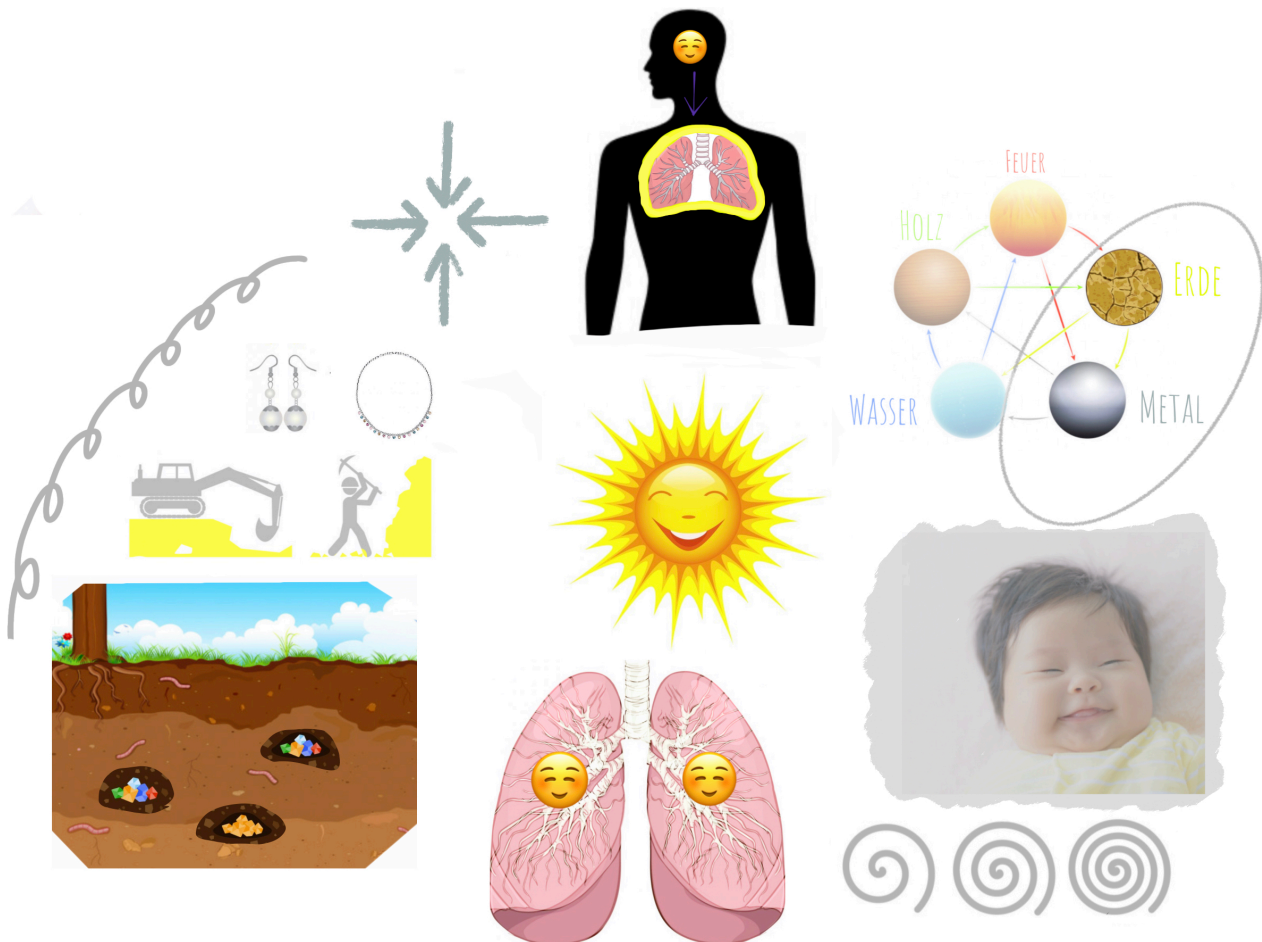
Arbeite mit der nährenden Feuer-Energie, indem du deine Milz mehr im roten Licht brennen lässt.

Spiralisiere deine Lebensenergie aktiv um die Milz.

Führe die genährte Erd-Energie anschließend zu den Lungen.

Bei Problemen und für alle weiteren Informationen zum inneren Lächeln wende dich bitte direkt an Trainerinnen und Trainer des Universal Healing Tao in deiner Nähe.

Inneres Lächeln: Lunge



Achte beim Lächeln in die Lungen auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deinen Lungen sanft zu.

Erinnere dich an Momente, in denen du voller Mut warst.

Verbinde dich mit den Metall-Eigenschaften.

Unterstütze deine Lungen, indem du dir auch über die nährenden Erd-Eigenschaften bewuszt wirst.

Stell dir **vor**, wie du die fruchtbare Erd-Energie voller Bodenschätze in deine Lungen ziehst.

Stell dir **vor**, wie sich deine reichhaltige Metall-Energie in deinen Lungen in Form von schüchternen und traurigen Erinnerungen anhäuft.

Stell dir **vor**, wie sich die positive Erd-Energie in deinen Lungen in Form von Erinnerungen voller Zuversicht und Vertrauen anhäuft.

Fühle, wie die starken Lungen der schlammigen und verschmutzten Milz einen Halt geben.

Wandle deine negativen Metall-Energien in positive Energien um, indem du deinen Lungen zulächelst.

Schicke die harte, traurige und negative Lungenluft zu deinen Nieren.

Arbeite mit der nährenden Milz-Energie, indem du deine Lunge mehr im gelben Licht funkeln lässt.

Spiralisiere deine Lebensenergie aktiv um die Lunge.

Führe die genährte Metall-Energie anschließend zu den Nieren.

Bei Problemen und für alle weiteren Informationen zum inneren Lächeln wende dich bitte direkt an Trainerinnen und Trainer des Universal Healing Tao in deiner Nähe.

Inneres Lächeln: Nieren



Achte beim Lächeln in die Nieren auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deinen Nieren sanft zu.

Erinnere dich an Momente, in denen du im inneren Frieden warst.

Verbinde dich mit den Wasser-Eigenschaften.

Unterstütze deine Nieren, indem du dir auch über die nährenden Metall-Eigenschaften bewuszt wirst.

Stell dir **vor**, wie du die gehärtete Metall-Energie voller klarer Erkenntnisse in deine Nieren ziehst.

Stell dir **vor**, wie sich die verdichtete Metall-Energie in deinen Nieren in Form von schüchternen und traurigen Erinnerungen anhäuft.

Stell dir **vor**, wie sich die positive Metall-Energie in deinen Nieren in Form von Erinnerungen voller Rechtschaffenheit und Gefühle eines Verantwortungsbewusstseins anhäuft.

Fühle, wie das Wasser das Metall auflöst und so genährt wird.

Wandle deine negativen Wasser-Energien in Formen von Stress, Unbehagen und Angst in positive Energien wie Ruhe, Gelassenheit und heilsame Empfindungen um, indem du in deine Nieren lächelst.

Schicke dein verdrecktes, ängstliche und negative Nierenwasser zu deiner Leber.

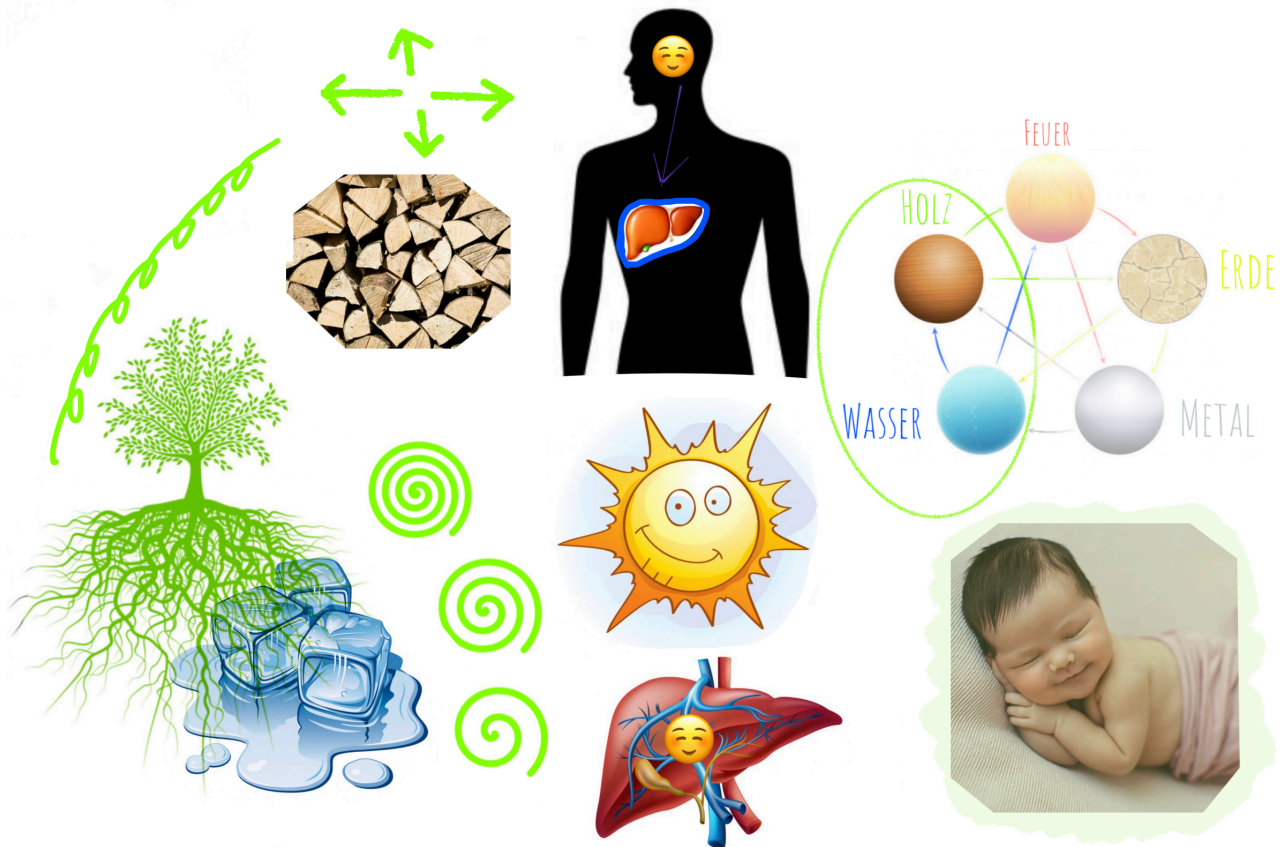
Arbeite mit der nährenden Metall-Energie, indem du deine Nieren mehr im weißen und gesunden Licht funkeln lässt.

Spiralisiere deine Lebensenergie um die Nieren.

Führe die genährte Nieren-Energie anschließend zu deiner Leber.

Bei Problemen und für alle weiteren Informationen zum inneren Lächeln wende dich bitte direkt an Trainerinnen und Trainer des Universal Healing Tao in deiner Nähe.

Inneres Lächeln: Leber



Achte beim Lächeln in die Leber auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deiner Leber sanft zu.

Erinnere dich an Momente, in denen du in Aufbruchsstimmung warst.

Verbinde dich mit den Holz-Eigenschaften.

Unterstütze deine Leber, indem du dir auch über die nährenden Wasser-Eigenschaften bewuszt wirst.

Stell dir **vor**, wie du die weiche und kühle Wasser-Energie mit Hilfe deiner Wurzeln in der Leber anziehst.

Stell dir **vor**, wie sich die eiskalte Wasser-Energie in deiner Leber in Form von angstvollen Erinnerungen anhäuft.

Stell dir **vor**, wie sich die positiven Wasser-Energien in deiner Leber in Form von Ruhe und Stille anhäufen.

Fühle, wie das Holz das Wasser aufsaugt und so genährt wird.

Wandle deine negativen Wasser-Energien in Formen von Stress, Unbehagen und Angst in positive Energien wie Tatkraft, Freundlichkeit und kreative Ideen um, indem du in deine Leber lächelst.

Schicke deine vertrocknete Holz-Energie wie Wut, Zorn und Neid aktiv in dein Herz.

Arbeite mit der nährenden Wasser-Energie, indem du deine Leber sich mehr im blauen Licht ausbreiten lässt.

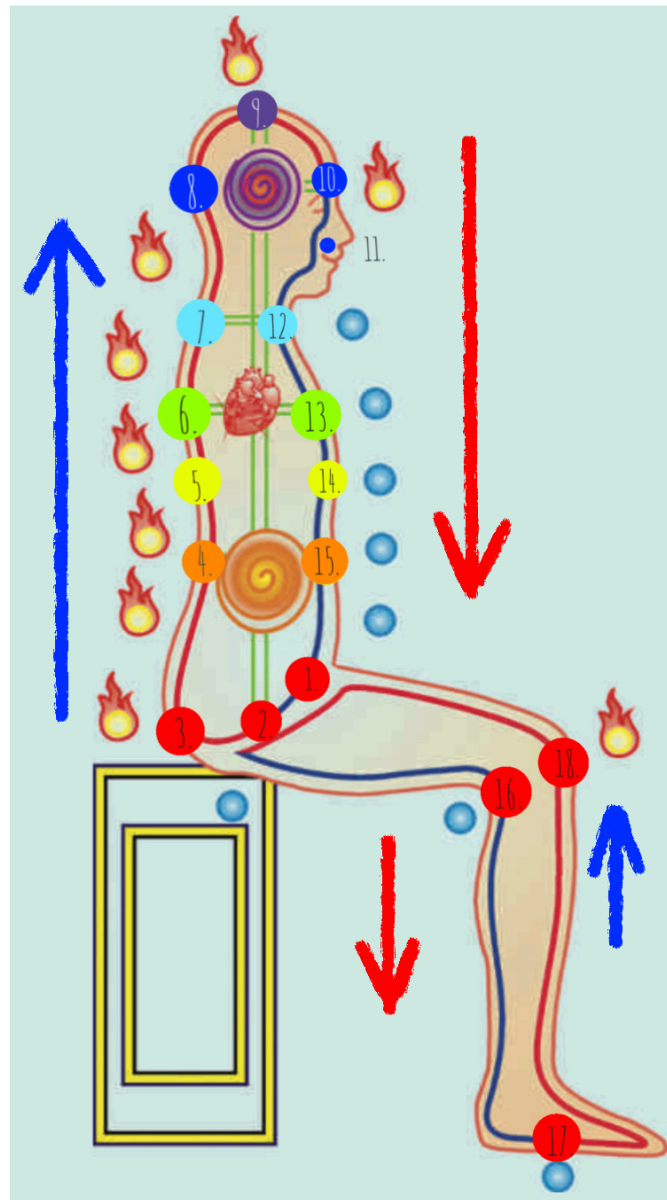
Spiralisiere deine Lebensenergie um die Leber.

Führe die genährte Leberenergie anschließend zu deinem Herzen.

Wiederhole diesen Kreislauf 9-, 18- oder 36-mal.

Bei Problemen und für alle weiteren Informationen zum inneren Lächeln wende dich bitte direkt an Trainerinnen und Trainer des Universal Healing Tao in deiner Nähe.

Energiekreislauf nach Mantak Chia



Der kosmische Energiekreislauf nach Großmeister Mantak Chia ist dafür da, um deine Energien im Körper auszugleichen. Er bringt dir bei kontinuierlicher Übung einen gesunden Körper, stabilisiert dein emotionales Gleichgewicht und bringt deine Gedanken sehr schnell zur Ruhe. **Die Ruhe in deinen Gedanken entsteht, weil du dich voll und ganz auf deine Lebensenergie (Chi) konzentrierst und dadurch alles andere an Wert verliert.** Beginne den Energiekreislauf am ersten Punkt, am Sakral-Chakra, und beende den Kreislauf immer am Nabelzentrum (Punkt 12). Speichere zum Schluss deiner Meditation deine gesammelte Energie, indem du dein Chi um deinen Nabelbereich kreisen lässt (9-,18- oder 36-mal jeweils in beide Richtungen).

1. Samenpalast/Ovatpalast/Sakral Chakra
2. Perineum (Tor von Leben und Tod)
3. Steißbeinpumpe
4. Ming-Men (Tor des Lebens)

5. T 11 (Nebennieren)
6. Gia-Pe (gegenüber dem Herzzentrum)
7. C7
8. Jadekissen (Schädelpumpe, Kleinhirn)
9. Scheitelpunkt (Pai-Hui)
10. Hypophyse (Drittes Auge)
11. Gaumenpunkt
12. Hals-Kehl-Zentrum
13. Herzzentrum (Thymusdrüse)
14. Solarplexus
15. Nabelzentrum
16. Wei-Chung, BL-40
17. Yung-Chuan, N1 (Nierenpunkt)
18. Ho-Ting

Wichtige Punkte (sonst wird's gefährlich):

Bringe immer die heiße Energie nach unten und die kühle Energie nach oben.

Halte die Zunge immer am Gaumen hinter den Schneidezähnen.

Halte dein Perineum geschlossen (Schließmuskel leicht anspannen).

Bleib locker und wackle ab und zu mit der Wirbelsäule hin und her wie ein Hund mit seinem Schwanz.

Führe die Energie hinten an der Wirbelsäule hoch und vorne am Bauch herunter.

Bringe die Energie vom Perineum aus nach unten zu den Beinen.

Lass die Energie bei den Beinen an der Hinterseite hinunter- und an der Vorderseite der Beine wieder hinauffließen.

Bringe den Kreislauf jeden Morgen in Gang, indem du ihn 9-, 18- oder 36-mal durchläufst.

Durchlaufe den Kreislauf am Abend rückwärts oder wenn du zu viel Energie im Körper hast.

Bei Problemen und für alle weiteren Informationen zum Energiekreislauf kannst du dich direkt an Trainerinnen und Trainer des Universal Healing Tao in deiner Nähe wenden.

Die sechs heilenden Laute

Die sechs heilenden Laute von Mantak Chia sind ein wunderbares Werkzeug, um die emotionalen Spannungen in deinen Organen aufzulösen bzw. umzuwandeln. Sie funktionieren durch die Erhitzung der negativen Emotionen unserer Organe. Durch spezielle Atemtechniken kannst du die Hitze in deinen Organen gezielt ausleiten. Speziell in den Faszien, die um die Organe gewickelt sind, setzen sich die negativen Energien fest. Die unterschiedlichen Bewegungen zu den Lauten führen dazu, dass die Faszien gedehnt und gelockert werden. Dadurch wird das Gewebe um und in den Organen wieder besser durchblutet. Die festsitzenden Winde (Spannungen) können sich lösen, und der Patient empfindet ein angenehmes und befreites Gefühl.

Mantak Chia unterrichtet diese Methode bereits seit über 40 Jahren. Er reist um die ganze Welt und bringt den Menschen die Funktionsweise der sechs heilenden Laute bei. Aus diesem Grund verweise ich neben meinen schriftlichen Anweisungen auf ein direktes Anleitungsvideo vom Qi-Gong-Großmeister höchstpersönlich. Unter folgendem Link kannst du dir seine Anleitung anschauen und direkt mitmachen.

Titel: *Six Cosmic Healing Sounds By Mantak Chia*

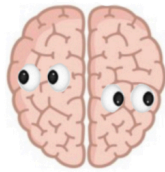
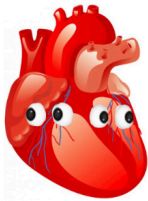
<https://youtu.be/ZaZDJP1jkOw>

Bei Problemen und für alle weiteren Informationen zu den sechs heilenden Lauten kannst du dich direkt an Trainerinnen und Trainer des Universal Healing Tao in deiner Nähe wenden.

Herzlaut



LÖSCHVORGANG:



Achte beim Herzlaut auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deinem Herzen zu.

Danke deinem Herzen mit einem zweiten Lächeln. 😊

Streiche dein Herz mit deinen Händen.

Atme frische grüne Energie direkt in dein Herz.

Atme die verbrauchte graue Energie deines Herzens laut mit „HAAAA“ aus.

Lege deinen gestreckten Oberkörper zur rechten Seite.

Fühle die Dehnung im Herzen bei deiner Streckung.

Schicke die verbrauchte Energie in die Erde oder atme sie direkt in deine Milz ein.

Fühle, wie die Erde positiv auf die negative Herz-Energie anspringt.

Atme die negative Holz-Energie ein.

Fühle, wie dein Herz positiv auf die negative Holz-Energie reagiert.

Schaue rechts und links in dein Herz hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

Lösche durch das Rechts- und Linksschauen im Herzen alle negativen Feuer-Energien.

Schaue rechts und links ins Gehirn hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

Lösche durch das Rechts- und Linksschauen alle negativen Feuer-Energien in deinem Gehirn.

Wiederhole den Herzlaut 9-, 18- oder 36-mal.

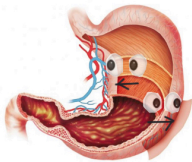
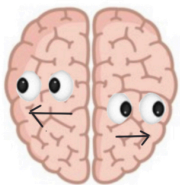
Gehe anschließend zum nächsten Organ.

Leite die Liebe, Freude und das Glücksgefühl direkt in die Milz.

Milzlaut



LÖSCHVORGANG



Achte beim Milzlaut auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deiner Milz zu.

Streichele deine Milz mit deinen Händen.

Atme frische rote und warme Feuer-Energie direkt in deine Milz.

Atme verbrauchte graue Energie deiner Milz laut mit „**HUUUU**“ aus.

Fasse mit deinen Fingern in die Magengrube (als würdest du etwas umgraben).

Fühle die Offenheit und die Aufnahmebereitschaft in deiner Magenregion.

Schicke die verbrauchte graue Energie in die Erde oder atme sie direkt in deine Lungen ein.

Fühle, wie die Erde positiv auf die negative Erd-Energie anspringt.

Atme die negative Feuer-Energie ein.

Fühle, wie deine Milz positiv auf die negative Feuer-Energie reagiert.

Schau rechts und links in deine Milz hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

Lösche durch das Rechts- und Linksschauen in deine Milz alle negativen Erd-Energien.

Schaue rechts und links ins Gehirn hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

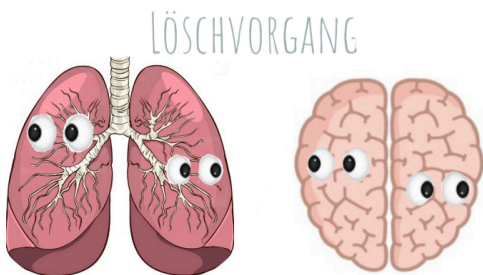
Lösche durch das Rechts- und Linksschauen alle negativen Erd-Energien in deinem Gehirn.

Wiederhole den Milzlaut 9-, 18- oder 36mal.

Gehe anschließend zum nächsten Organ.

Leite das Vertrauen, die Offenheit und die Zuversicht direkt in deine Lungen.

Lungenlaut



Achte beim Lungenlaut auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deinen Lungen zu.

Streiche deine Lungen mit deinen Händen.

Danke deinen Lungen.

Atme frische gelbe und fruchtbare Erd-Energie direkt in deine Lungen.

Richte deine Arme nach oben.

Richte deine Handflächen zum Himmel.

Atme verbrauchte graue Energie deiner Lungen laut mit scharfem „SSSSS“ aus.

Schicke die verbrauchte graue Lungen-Energie in die Erde oder atme sie direkt in deine Nieren ein.

Fühle deinen gestärkten Mut und deine härtere Ehrlichkeit in deinen Lungen.

Fühle, wie deine Nieren positiv auf die negative Lungen-Energie anspringen.

Atme die negative Milz-Energie ein.

Fühle, wie deine Lungen positiv auf die negative Erd-Energie reagieren.

Führe den Lungenlaut erneut aus.

Schau rechts und links in deine Lungen hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

Lösche durch das Rechts- und Linksschauen in deinen Lungen alle negativen Metall-Energien.

Schaue rechts und links ins Gehirn hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

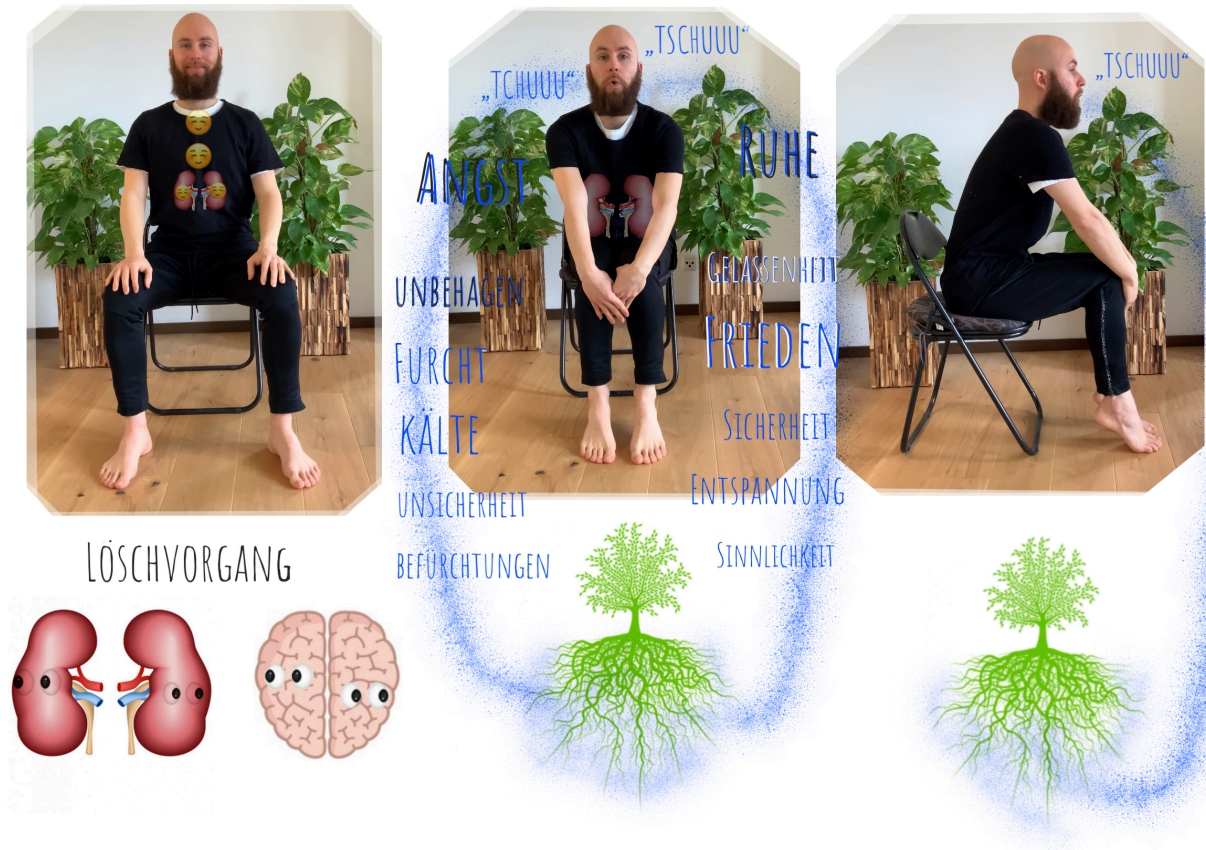
Lösche durch das Rechts- und Linksschauen alle negativen Metall-Energien in deinem Gehirn.

Wiederhole den Lungenlaut 9-, 18- oder 36-mal.

Gehe anschließend zum nächsten Organ.

Leite deinen Mut, deine Rechtschaffenheit und deine gehärteten Metall-Energien direkt in deine Nieren.

Nierenlaut



Achte beim Nierenlaut auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deinen Nieren zu.

Streiche deine Nieren mit deinen Händen.

Danke deinen Nieren, indem du ihnen erneut zulächelst. 😊

Atme frische weiße und saubere Metall-Energien direkt in deine Nieren.

Beuge deinen Oberkörper nach vorne.

Umfasse deine Knie mit deinen Händen.

Stelle deine Füße auf, sodass nur deine Fußspitzen die Erde berühren.

Drücke beim Ausatmen aktiv deinen Bauchnabel nach hinten zur Wirbelsäule.

Atme die verbrauchte graue Energie deiner Nieren mit einem kühlen „Tschuuu“ laut aus (wie als würdest du eine Kerze ausblasen).

Fühle deine gestärkte innere Ruhe und deinen inneren Frieden in deinen Nieren.

Schicke die verbrauchte graue Nieren-Energie in die Erde oder atme sie direkt in deine Leber ein.

Fühle, wie deine Leber positiv auf die negative Wasser-Energie anspringt.

Atme die negative Lungen-Energie ein.

Fühle, wie deine Nieren positiv auf die negative Metall-Energie reagieren.

Schau rechts und links in deine Nieren hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

Lösche durch das Rechts- und Linksschauen in deinen Nieren alle negativen Wasser-Energien.

Schaue rechts und links ins Gehirn hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

Lösche durch das Rechts- und Linksschauen alle negativen Wasser-Energien in deinem Gehirn.

Wiederhole den Nierenlaut 9-, 18- oder 36-mal.

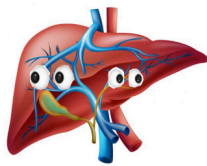
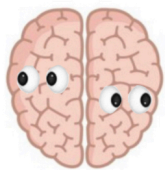
Gehe anschließend zum nächsten Organ.

Leite die Ruhe, die Gelassenheit, den Frieden und alle weiteren kühlen Wasser-Energien direkt zur Leber weiter.

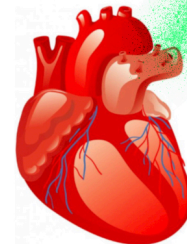
Leberlaut



LÖSCHVORGANG



FLEXIBILITÄT



FREUNDLICHKEIT
KREATIVITÄT
GROßZUGIGKEIT
WOHLWOLLEN
MENSCHLICHKEIT
TATKRAFT

„SCHHH“ „SCHHH“
WUT
ÄRGER
ZORN
KRITIKSUCHT
NEID
GEIZ
TRÄGHEIT

Achte beim Leberlaut auf folgende Punkte:

Richte deine Sinne nach innen.

Lächle deiner Leber zu.

Streiche deine Leber mit deinen warmen Händen.

Danke deiner frechen Leber, indem du ihr ein inneres Küsschen gibst. 😘

Atme kühle blaue und heilsame Wasser-Energie direkt in deine Leber.

Strecke deine Arme nach oben.

Beuge dich nach links.

Atme verbrauchte graue Energie deiner Leber mit „Schhh“ laut aus.

Fühle deine gestärkte Freundlichkeit und Großzügigkeit in deiner Leber.

Schicke die verbrauchte graue Leber-Energie direkt in die Erde oder atme sie in dein Herz ein.

Fühle, wie dein Herz positiv auf die negative Wasser-Energie anspringt.

Atme die negative Nieren-Energie ein.

Fühle, wie deine Leber positiv auf die negativen Wasser-Energien reagiert.

Schau rechts und links in deine Leber hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

Lösche durch das Rechts- und Linksschauen in deine Leber alle negativen Holz-Energien.

Schaue rechts und links ins Gehirn hinein.

Bewege dabei aktiv deine Augen von links nach rechts.

Lösche durch das Rechts- und Linksschauen alle negativen Holz-Energien in deinem Gehirn.

Wiederhole den Leberlaut 9-, 18- oder 36-mal.

Gehe anschließend zum nächsten Organ.

Leite die Kreativität, die Vergebung, die Tatkraft und alle weiteren expandierenden Holz-Energien direkt zum Herzen weiter.

Dreifach-Erwärmer

Der Dreifach-Erwärmer gleicht deine Energien aus. Er bringt die heiße Energie nach unten und die kühle Energie nach oben. Somit fühlst du dich ausgeglichen und gelassen. Deine Emotionen beruhigen sich, und deine endlosen Grübeleien kommen durch diesen Laut zum Stillstand. Vor allem am Abend in der Zeit von 18 bis 22 Uhr hilft dir dieser Laut sehr. Denn in dieser Zeit schießt gewöhnlich das Blut nach oben in den Kopf und verursacht dort ein unangenehmes Chaos. Der Laut des Dreifach-Erwärmers ist weder an eine Emotion noch an andere Dinge gebunden. Du kannst dir einzig und allein vorstellen, wie sich deine Maschine (Körper, Seele, Geist) durch diesen Laut beruhigt. Führe den Laut entweder im Liegen oder im Stehen aus. Ich bevorzuge meist das Stehen. Abschließend ist zu empfehlen, dass dir der Laut auch hervorragend beim Einschlafen hilft, wenn du ihn 9-, 18- oder 36-mal vorm Einschlafen übst.



Achte bei dem Dreifach-Erwärmer auf folgende Dinge:

Stell dich hin.

Bringe deine Arme über den Kopf.

Atme mit „Hiii“ aus.

Bewege beim Ausatmen deine Arme nach unten.

Stell dir **vor**, wie du die heiße Energie aus deinem Kopf in deine Füße bringst.

Leite überschüssige Energie aus deinen Fußsohlen in die Erde ab.

Erkenne, wie sich dein Körper entspannt.

Erkenne auch, wie sich deine Emotionen und dein Geist beruhigen.

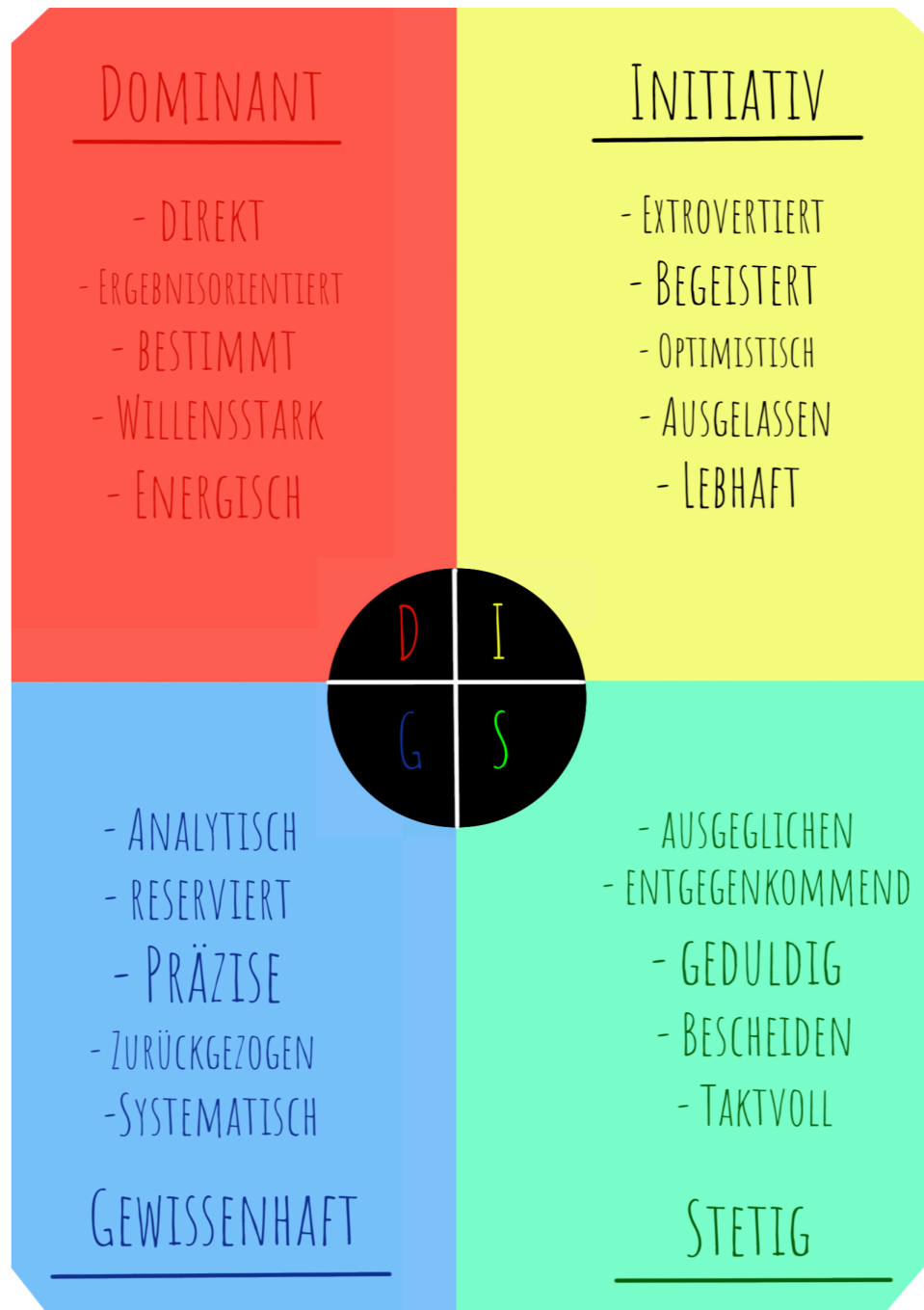
Genieße abschließend die Ruhe in dir und um dich herum.

Erinnere dich beim nächsten emotionalen Ausbruch an diese Methoden und **wiederhole** sie.

Weitere Werkzeuge

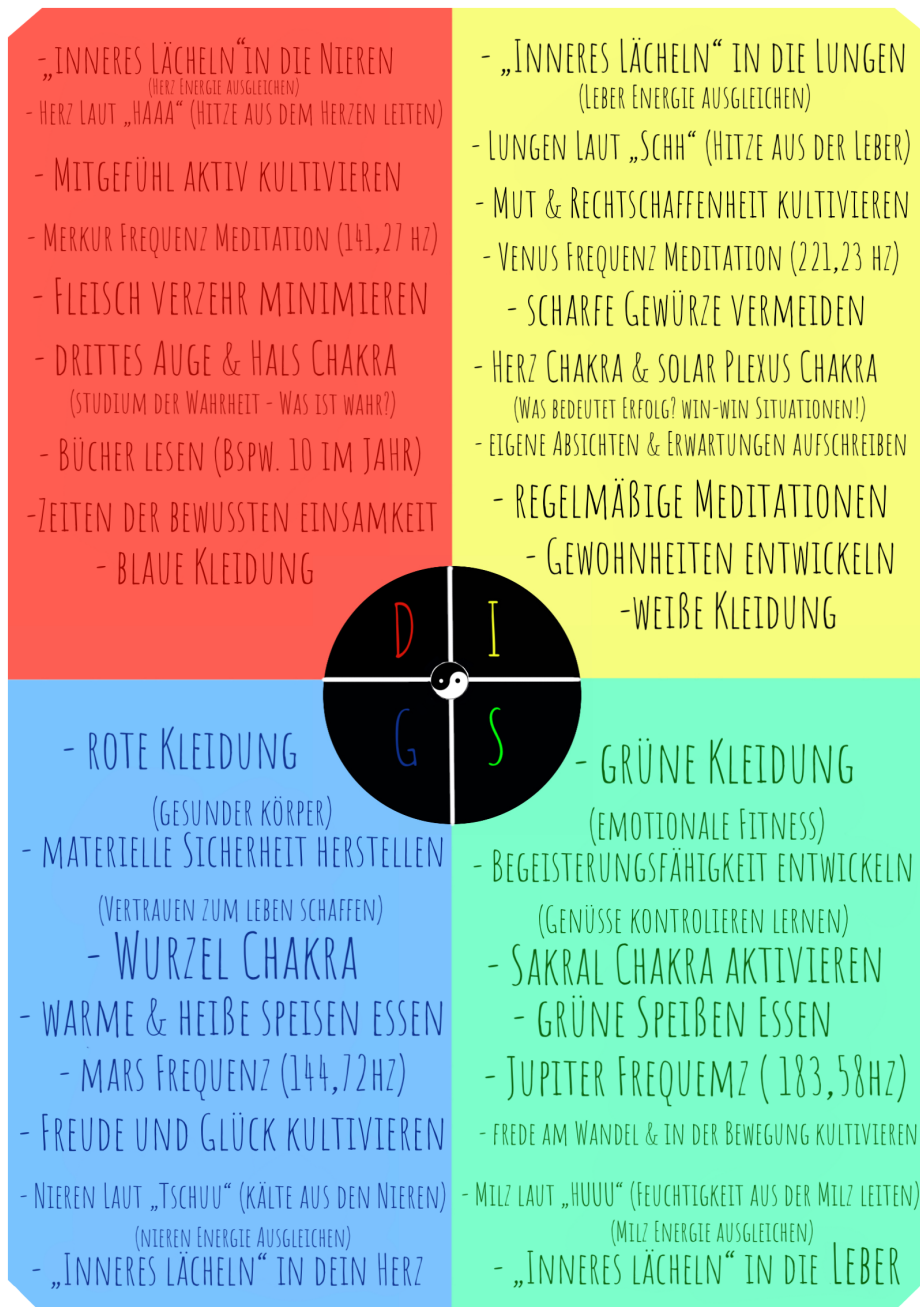
DIGS-Modell

Das DIGS-Modell ist hervorragend, um einen schnellen Überblick über die Identität einer Person zu erhalten. Jeder weiß ungefähr, wie er sich selbst und andere einschätzt. Wichtig ist allerdings zu sagen, dass wir immer aus mehreren charakterlichen Eigenschaften bestehen. **In einem Moment können wir äußerst dominant sein und in einem anderen wiederum enorm devot.** Dennoch herrschen die einen oder anderen Züge vor.



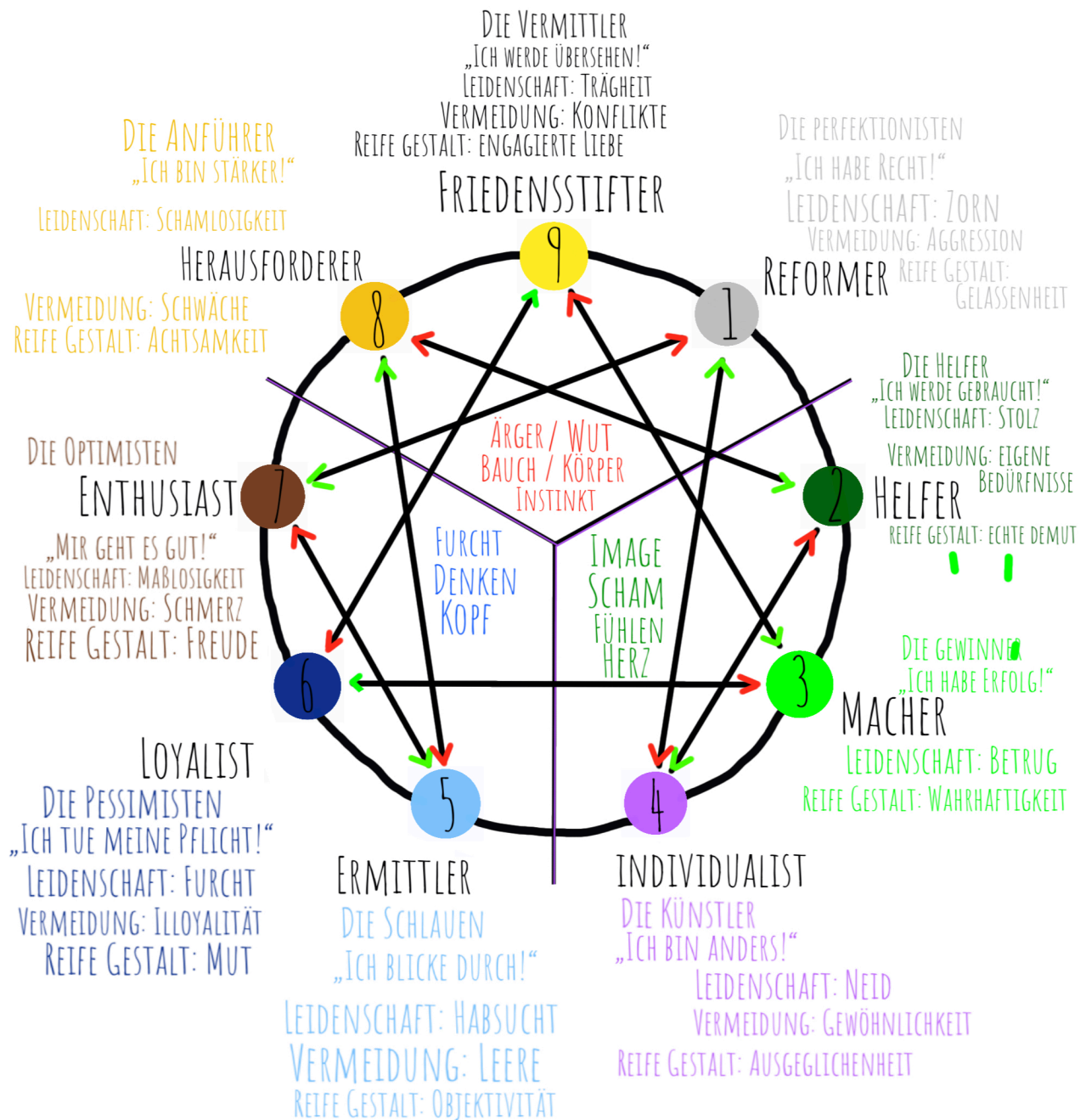
Ausgleichungsansätze:

Wer seine vorherrschenden Verhaltensmuster ausgleichen möchte, kann im Folgenden einige Ansatzpunkte anwenden. Diese sollen dir dabei helfen, ausgeglichener zu werden. Ich lege dadurch den Fokus mehr auf die Stärkung deiner Schwächen, anstatt weiterhin deine Stärken hervorzuheben. Denn das Ziel ist nicht eine extrem starke Person in einem Lebensbereich, sondern eine Person, die auf allen Ebenen ausgeglichen und ihren somit inneren Frieden besitzt. **Und je ausgeglichener und friedvoller du bist, desto emotional fitter wirst du sein.**



Eneagramm

Das Eneagramm eignet sich hervorragend, um sich selbst und andere besser zu verstehen. Das gesellschaftliche Spiel, in dem du dich täglich bewegst, erhält durch das Eneagramm eine gewisse Infrastruktur. Zudem kannst du leicht und schnell einschätzen, mit wem du dich verbünden kannst und von wem du den meisten emotionalen Müll zu erwarten hast. Auch hier gilt das Prinzip der Wandlung. Denn im Laufe unseres Lebens kann sich eine immer fitter werdende Person neue Persönlichkeitseigenschaften aneignen und somit den engen Rahmen ihrer bisherigen Existenz sprengen.



Ansatzpunkte:

Im Folgenden liste ich meine persönlichen Ansatzpunkte auf, sodass du auch hier wieder deine negativen Zustände in positive umwandeln kannst. **Du bist eine potenzielle Energie, die alle Formen und Eigenschaften annehmen kann.** Daher kannst du gut und gerne in einem Jahr an jener Position stehen, an der du vielleicht heute gerne wärst. Oder du fühlst dich dann mit deiner heutigen Position wohler. Wie dem auch sei, das Rad des Lebens ist in ständiger Bewegung, und deshalb darfst du anfangen, damit zu spielen. Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

	Reformer
Machen	- Herz stärken (inneres Lächeln) - Lungenlaut: „SSSS“ - mit 4er verbünden - positive Eigenschaften der 5er entwickeln, um 7er zu kontrollieren - positive Eigenschaften der 2er aneignen, um weiter zu wachsen - Objektivität entwickeln - Wut und Aggressionen direkt ins Herz leiten (in deiner Meditation)
Nicht machen	- immer und überall auf dein Recht beharren - lernen, das Glücksgefühl über das Rechtsgefühl zu stellen - Gerechtigkeitsfalle vermeiden (blinde Wut gegenüber Ungerechtigkeiten) - Fünfe grade sein lassen - Nachrichten schauen - mit 9er verbünden, um 7er zu zerstören
	Helfer
Machen	- Nieren stärken (inneres Lächeln) - Herzlaut: „HAAA“ - mit 8er verbünden (Herausforderer) - positive Eigenschaften der 1er entwickeln, um 4er zu kontrollieren - positive Eigenschaften der 3er aneignen, um weiter zu wachsen - Gelassenheit kultivieren - Stolz und Arroganz direkt in die Milz leiten (in deiner Meditation) - bloßes Beobachten lernen - andere bewusst mit <u>ihren</u> Problemen/ Herausforderungen allein lassen
Nicht machen	- immer und überall anderen helfen wollen - die Probleme von anderen lösen wollen - Eingreifen in äußere Prozesse - Wettkämpfe annehmen - der oder die Beste sein zu wollen - Leistungen festhalten und messen - Verfolgen der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele - mit 1er verbünden, um 4er zu zerstören

	Macher
Machen	- Lungen stärken (inneres Lächeln) - Herzlaut: „HAAA“ - Win-win-Situationen herstellen - sich in Geduld üben - mit 9er verbünden - positive Eigenschaften der 3er kultivieren, um 6er zu kontrollieren - positive Eigenschaften der 4er aneignen, um weiter zu wachsen - Bücher lesen (Wahrheitssuche) - Ursache und Wirkung mehr beachten - Unehrlichkeit direkt in die Nieren leiten (in deiner Meditation)
Nicht machen	- Siege über alles stellen - Zweck rechtfertigt nicht deine eingesetzten Mittel - ständig etwas tun wollen - Siege sammeln - Niederlagen als etwas absolut Schlechtes betrachten - das große Ganze aus den Augen verlieren - Sinne ständig nach außen richten - Mediationen vernachlässigen
	Individualist
Machen	- Herz und Leber stärken (inneres Lächeln) - Milzlaut: „HUUU“ - mit 2er verbünden - positive Eigenschaften der 4er aneignen, um 1er zu kontrollieren - positive Eigenschaften der 5er aneignen, um weiter zu wachsen - bewusst um Hilfe bitten - Schwächen zeigen und zulassen - bewusst in die Opposition gehen - mit dem Leben, mit dem eigenen Körper, mit den Emotionen und Gedanken verbunden sein
Nicht machen	- alles alleine machen - ständig Ruhe suchen - zu viele Sorgen um das eigene Image machen - Schamgefühl gegen die eigenen Ideen und Handlungen entwickeln - zu viel Frieden und Harmonie verlangen - zu starke Abneigung gegen die 2er entwickeln

	Ermittler
Machen	- Herz stärken (Inneres Lächeln) - Nierenlaut: „Tschuu“ - mit 7er verbünden - positive Eigenschaften der 5er entwickeln, um 8er zu kontrollieren - positive Eigenschaften der 6er aneignen, um weiter zu wachsen - bewusst eine höhere Betrachtungsweise einnehmen - Interdependenz - sinnvolle Gespräche, sinnvolle Analysen - drei große Lebensziele kennen
Nicht machen	- zu viel Sinnlosigkeit, zu viele Analysen, zu viel Vernunft - materielle Besitztümer über alles stellen - Verwurzelung mit dem eigenen Körper verlieren - Emotionen missachten - zu viel ermitteln wollen, zu viele Analysen - Schamlosigkeit verurteilen
	Loyalist
Machen	- Lungen stärken (inneres Lächeln) - Nieren erwärmen - Kälte mit Nierenlaut lenken: „Tschuuu“ - mit 3er verbünden - positive Eigenschaften 6er stärken, um 9er zu kontrollieren - positive Eigenschaften der 7er aneignen, um weiter zu wachsen - bedingungslose Freundschaften - regelmäßige Mutproben - klare Entscheidungen treffen
Nicht machen	- Entscheidungen meiden - Egal-Haltung entwickeln - sich nicht mit den eigenen Ängsten auseinandersetzen - alles und jedem immer und überall vergeben (zu tolerant) - reagieren statt agieren

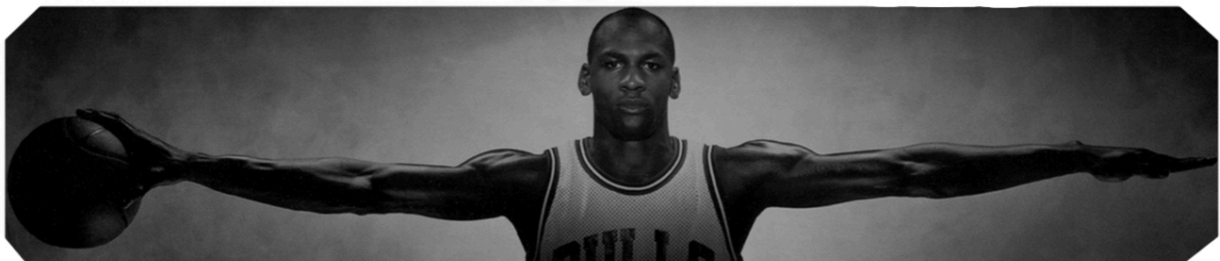
	Enthusiast
Machen	- Leber stärken (inneres lächeln) - Milzlaut zum Ausgleichen: „HUUU“ - mit 1er verbünden - positive Eigenschaften der 7er aneignen, um 5er zu kontrollieren - positive Eigenschaften der 8er aneignen, um weiter zu wachsen - Freude an der Ruhe entwickeln - Sakral-Chakra stärken - TAO-Yoga der Liebe kennenlernen - einen gesunden und schmerzfreien Körper entwickeln
Nicht machen	- sich zu oft blind sinnlichen Genüssen hingeben - Schmerzen unbewusst suchen - Sinne zu häufig nach außen richten - sich nicht mit den Ursachen der eigenen Langeweile beschäftigen - zu viele Projekte auf einmal - zu viele Visionen
	Herausforderer
Machen	- Nieren stärken (inneres Lächeln) - Leberlaut zum Abkühlen: „SCHHH“ - mit 5er verbünden - positive Eigenschaften der 8er aneignen, um 2er zu kontrollieren - positive Eigenschaften der 9er aneignen, um weiter zu wachsen - Grenzen sprengen - Möglichkeiten ausprobieren - Chancen erkennen
Nicht machen	- zu viele Grenzen sprengen wollen - zu extrem im äußeren Verhalten - Sinne zu viel im Außen - unvernünftiges Verhalten - Planung und Strategie vergessen - über die eigenen Schwächen reden/zweifeln

	Friedensstifter
Machen	- Herz und Leber stärken (inneres Lächeln) - Nierenlaut: „Tschuu“ - mit 6er verbünden - positive Eigenschaften der 9er entwickeln, um 3er zu kontrollieren - positive Eigenschaften der 1er entwickeln, um sich weiterzuentwickeln - zum fortgebenden Widerstand werden - Konflikte zulassen - Show-Bühne suchen - Verrücktheiten von sich und anderen zulassen
Nicht machen	- zurückhaltendes Verhalten - zu genormtes verhalten - zu viel Ruhe, zu viel Langeweile - Sinne zu viel im Inneren - körperliche Ertüchtigungen im Sport vermeiden

Astrologie

Auf der Internetseite von Mantak Chia kann man sich die Zusammensetzung seiner fünf Elemente zum Zeitpunkt seiner Geburt anschauen. Michael Jordan nahm seinen ersten Atemzug auf dieser Welt, als die fünf Elemente stark vom Holz-Element geprägt waren. Die Zusammensetzung zeigt sehr schön, wie viel Kraft und Spritzigkeit Jordan von Haus aus mitbrachte. Wenn er also an Orten war, wo es heiß herging, besaß er nicht wenige Dinge, was er ins Feuer werfen konnte. Eine weiterführende Elementenanalyse seiner Zusammensetzung würde an diesem Punkt den Rahmen des Buches sprengen.

Schau dir deshalb selber deine Zusammensetzung an und nutze das Wissen für deine persönliche Weiterentwicklung. Achtung! Ziel ist es immer sich auszugleichen und die Extreme zu vermeiden. Viel Spaß!



J O R D A N

[HTTPS://WWW.MANTAKCHIA.COM/INNER-ALCHEMY-ASTROLOGY-2/](https://www.mantakchia.com/inner-alchemy-astrology-2/)



Universal Healing Tao

Inner Alchemy Astrology ©

Personal Chart



13:00 - 15:00

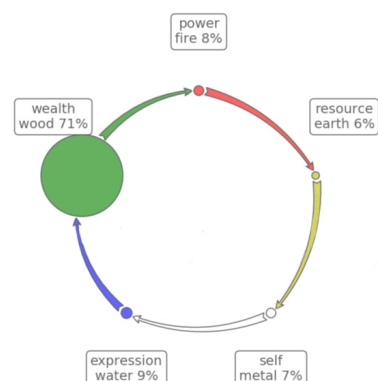
17

2

1963

CALCULATE DEMO CHART

hour	day	month	year
extra wealth	day master	proper wealth	proper expression
yin wood 乙	yin metal 辛	yang wood 甲	yin water 癸
未	卯	寅	卯
ram	rabbit	tiger	rabbit
wood void	wood		
己	乙	甲	乙



Dämonenfütterung

„Den Dämonen Nahrung geben“ ist eine höchst wirkungsvolle buddhistische Methode zur Beseitigung der inneren Dämonen. Sollte dich die Herangehensweise ansprechen, findest du in dem gleichnamigen Buch von Tsültrim Alione tiefergehende Erläuterungen. Ich möchte dir an dieser Stelle kurz und knapp den Vorgang dieser Methode darlegen. So wie der Dalai Lama es begrüßt, wenn wir unser Wissen miteinander teilen, so erlaube ich es mir folglich, dieses alte Wissen aus einer mir mehr oder weniger bekannten Kultur mit dir zu teilen. Beruhend auf der Hoffnung, dass sich deine emotionale Schwäche dadurch verringert.



STELLE ZWEI STÜHLE GEGENÜBER.
SETZE DICH AUF EINEN STUHL.
RICHE DEINE SINNE NACH INNEN.



SCHAU, WO SICH DEINE DÄMONEN IN DEINEM KÖRPER BEFINDEN.
STELLE DIR DEINEN DÄMON VOR.
LASS IHN SICH PLATZ NEHMEN AUF DEN FREIEN STUHL.

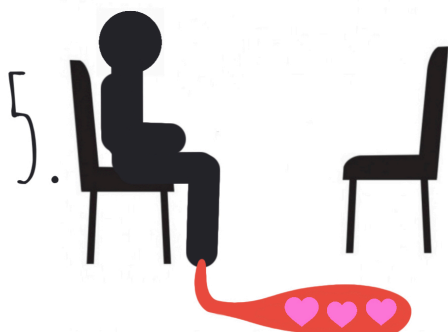


FRAGE DEINEN DÄMON

- 1) „WAS WILLST DU VON MIR?“
- 2) „WAS BRAUCHST DU VON MIR?“
- 3) „WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU BEKOMMST WAS DU BRAUCHST?“



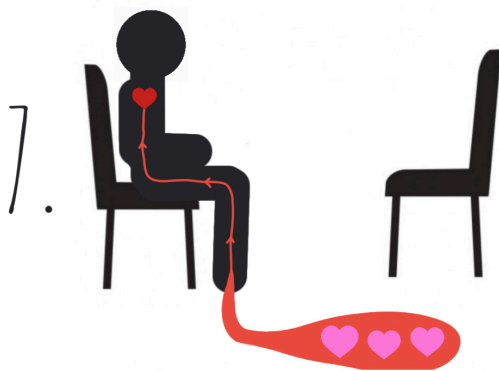
SETZE DICH AUF DEN PLATZ VON DEINEM DÄMON.
BEANTWORTE DIR SELBST LAUT DIE FRAGEN.
SETZE DICH WIEDER ZURÜCK.



STELLE DIR VOR, WIE DU DICH IN EINEN SÜßEN NEKTAR AUFLÖST.
STELLE DEN NEKTAR AUS DEM ZUSAMMEN, WAS DEIN DÄMON FÜHLEN WILL.
LASS DEINEN SÜßEN NEKTAR DURCH DEINE FUßSOHLEN FLIEßEN.



NIMM DIE VOGELPERSPEKTIVE EIN.
BEOBACHTE, WIE DEIN DÄMON SICH VON DEINEM NEKTAR ERNÄHRT.
SCHAU WIE DEIN DÄMON SICH IN DEINEM NEKTAR AUFLÖST.



KOMM WIEDER IN DEINEN KÖRPER ZURÜCK.
SAUGE DEN NEKTAR WIEDER IN DICH EIN.
WIEDERHOLE DIE FÜTTERUNG SO OFT DU MAGST.

Fundkiste

Im Folgenden fasse ich eine weitere Methode zusammen. Wie bei einer Fundkiste, kannst du die Sachen entweder mitnehmen oder liegen lassen. Ich denke, dass es vor allem am Anfang Spaß macht, sich auszuprobieren und zu überprüfen, was dir am besten zur emotionalen Fitness verhilft.



„Atemmethode“

Funktion:

Atme ein.

Stoppe dabei 4x den Atem und atme danach weiter ein.

Atme aus.

Stoppe dabei 4x den Atem und atme danach weiter aus.

Erhöhe die Frequenz.

Schau, wie weit du kommst.

Wirkung:

Sie bringt Gedanken zur Ruhe.

„Unscharfes gucken“

Funktion:

Schaue immer wieder unscharf in den Raum.

Entspanne deine Augen.

Fokussiere nichts.

Stell dir den **Timer** auf 1 Minute.

Wirkung:

Diese Methode beruhigt sowie entspannt deine Augen und bringt deine Sinne wieder mehr nach innen. Du hörst auf, ständig mit allem in Kontakt kommen zu wollen. Deine Wurzeln und Antennen hören dadurch auf, sich ständig nach außen zu richten. Deine Sinne beruhigen sich.

„Inselerweiterung“

Funktion:

Befasse dich 10 Min. am Tag mit dem Lieblingsthema eines anderen.

Befasse dich 10 Min. am Tag mit dem Lieblingsthema einer Person, die du magst.

Befasse dich 10 Min. am Tag mit dem Lieblingsthema einer Person, die du nicht magst.

Wirkung:

Deine Interessen erweitern sich. Du kommst schneller mit anderen ins Gespräch.

„Vom Nutzen sein“

Funktion:

Überlege dir vor jedem Treffen mit einer dir vertrauten Person, wie du ihr von Nutzen sein kannst.

Wirkung:

Die anderen werden deine Gegenwart besser zu schätzen wissen. Deine Problemlösungskompetenz entwickelt sich weiter.

„Schritt ins Leere“

Funktion:

Laufe immer wieder einige Schritte mit geschlossenen Augen.

Schau, was dabei mit deinen Sinnen passiert.

Wirkung:

Deine Aufmerksamkeit erhöht sich wieder. Du kommst ins Hier und Jetzt. Du lernst zu vertrauen.

„Verwurzelung“

Funktion:

Überprüfe immer wieder deinen Stand im Laufe des Tages.

Achte darauf, dass deine Füße fest auf der Erde stehen und du einen guten Kontakt zur Erde hast.

Buddel in der Erde herum und mach dir ihre positiven Eigenschaften bewusst.

Atme tief und gleichmäßig in deinen Unterbauch.

Lass Wurzeln aus deinem Steißbein und deiner Fußsohle sprießen, die sich tief mit der Erde, auf der du stehst, verwurzeln.

Erlerne das „Iron Shirt“ von Mantak Chia.

„Freundlichkeitskette“ (nach Vera F. Birkenbihl)

Funktion:

Kaufe einen Blumenstrauß für deine Arbeitskollegen.

Sage ihnen, dass sie ihn nach einer halben Stunde weitergeben sollen.

Wirkung:

Sie erhöht die Freude in deinem Leben

„Witzbuch“

Funktion:

Lege ein Buch für Witze an.

Sammle darin deine besten Witze.

Trage deinen Mitmenschen täglich einen Witz **vor**.

Wirkung:

Es erhöht die Freude in deinem Leben.

„Teezeromonie“

Funktion:

Suche dir zu jedem deiner Organe einen heilsamen Tee heraus.

Trinke jeden Tag am Abend einen Tee für dein Organ.

Schicke deinem Organ dabei ein Lächeln.

Mache aus diesem Vorgang ein Ritual.

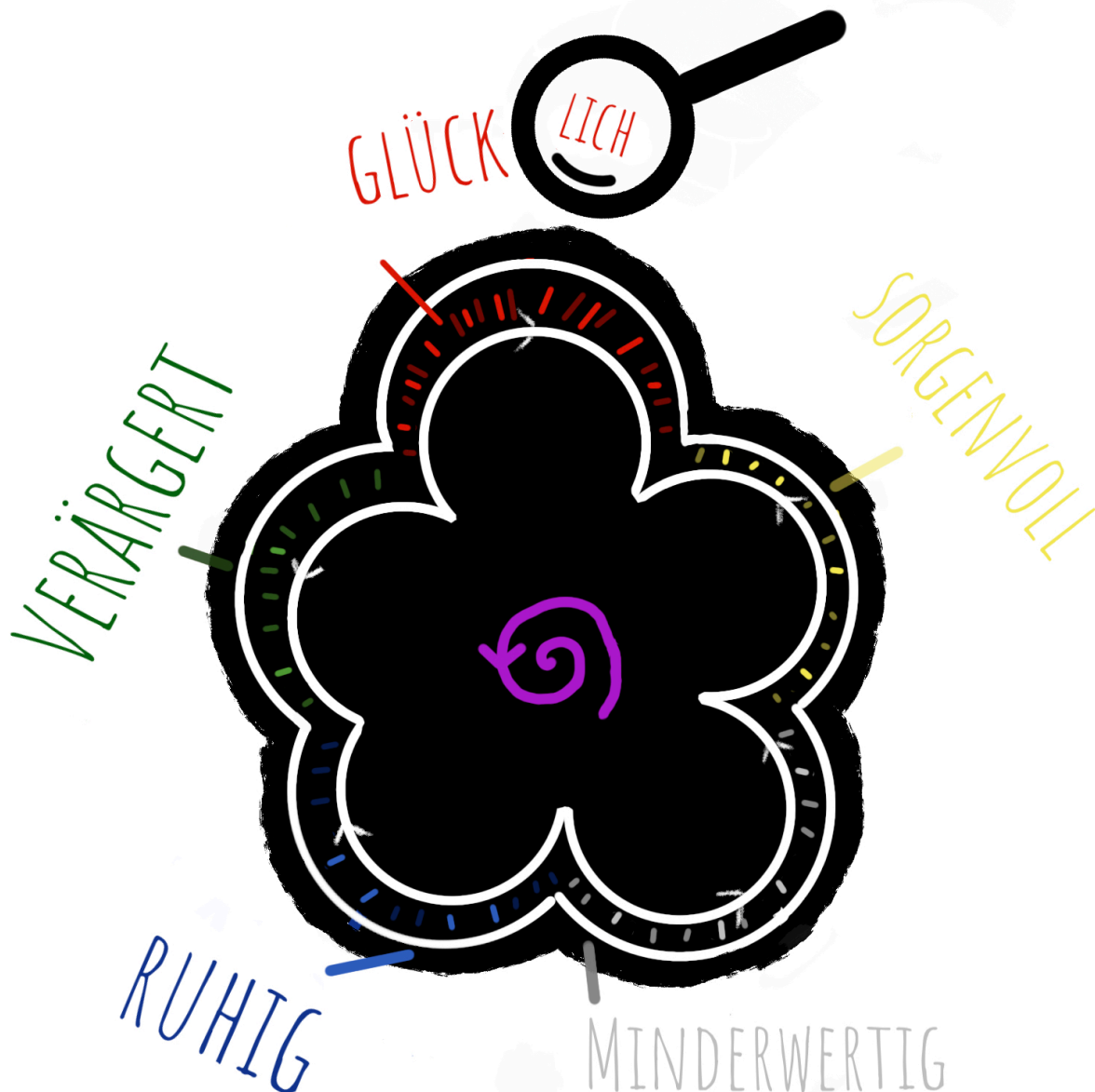
Wirkung:

Sie baut Kontakt zu deinen Organen auf und bringt deinen Affengeist zur Ruhe. Sie tut deiner Seele gut und beschert dir einen ruhigen Schlaf.

Emotionsleitern (Orientierungshilfe)

Wir wissen, dass Hass nicht über Nacht entsteht. Vielmehr bauen sich unsere negativen Emotionen Stück für Stück auf – wie auf einer Leiter nach oben oder nach unten. Die fünf Elemente helfen uns dabei, grob einzuschätzen, wo wir uns gerade befinden. Wer allerdings eine noch genauere Orientierung haben möchte, muss anfangen, sich selbst Gedanken zu machen. Er muss sich mit der Materie auseinandersetzen.

Gewöhnlicherweise meiden wir unsere Emotionen. Wir haben oftmals keine Ahnung, wo wir uns befinden und setzen dann lieber einen Deckel auf unsere Emotion – so wie die meisten Menschen eine gut geordnete Infrastruktur einer Stadt einem chaotischen Dorf oder der Wildnis vorziehen. So gingen wir in der Vergangenheit auch mit unseren Emotionen um. Ein **gewöhnlicher Emotionsverlauf** sah deshalb bei den meisten wie folgt aus.



Mal waren die Menschen glücklich, mal waren sie voller Sorgen. Daraufhin fühlten sie sich minderwertig. Sie kamen irgendwann zur Ruhe und waren dann wieder über irgendetwas anderes verärgert. Ein totales Chaos. Ein Leben im Dunkeln, bei dem der Ottonormalverbraucher vollkommen orientierungslos lebte. Er konnte nur darauf hoffen, dass der morgige Tag ein glücklicher werden würde. Doch leider – oder für einige vielleicht zum Glück – können wir das

äußere Geschehen nicht wirklich kontrollieren. **Wir müssen dahin kommen, wo wir vollkommene Kontrolle haben.**

Diese vollkommene Kontrolle haben wir in unserer inneren Welt. Die Welt, in der sich auch unsere Emotionen befinden. Jene Emotionen, die unsere täglichen Bewertungen stark beeinflussen. Wenn du es schaffst, dich mit deiner inneren Welt zu verbinden, kannst du deine Emotionen kontrollieren. Dies kann zu einem **optimalen Emotionsverlauf** führen.

Die Spirale in der Mitte der Zeichnungen zeigt dir, wie sich dein Leben in Zukunft entfalten oder verschließen wird. In der Vergangenheit war es ganz normal, dass mit dem Alter die Verbitterung kam oder dass man in der Jugend einfach chaotisch drauf ist. Dies sind Ausreden, die in Zukunft nicht mehr gelten müssen. Denn mit einem guten System, das funktioniert und allen eine klare emotionale Orientierung bietet, können die meisten Menschen zukünftige emotionale Lebenskrisen leicht und locker im Alleingang bewältigen.

Natürlich geht das nur, wenn du deine emotionale Fitness ernst nimmst. Wenn du dich täglich hinsetzt und mit den für dich funktionierenden Werkzeugen arbeitest. **Die Praxis bleibt wie immer der Schlüssel zu allem.**

Um dir zum Abschluss in Zukunft einen noch besseren Überblick über deine Emotionen zu verschaffen, habe ich es mir erlaubt, dir Emotionsleitern anzufertigen. Wer hoch hinaus möchte, braucht bekanntlich eine gute Ausrüstung. Und diese bieten dir die Emotionsleitern. Durch die Emotionsleitern kannst du schnell und einfach erkennen, wo du dich im Moment emotional befindest. Die Leitern sind dabei in sich abgeschlossen. Eine Leiter baut auf die andere auf und ist – wie du schnell merken wirst – mit den fünf Elementen verbunden. Sie beinhalten sowohl Emotionen als auch die daraus resultierenden Verhaltensweisen.

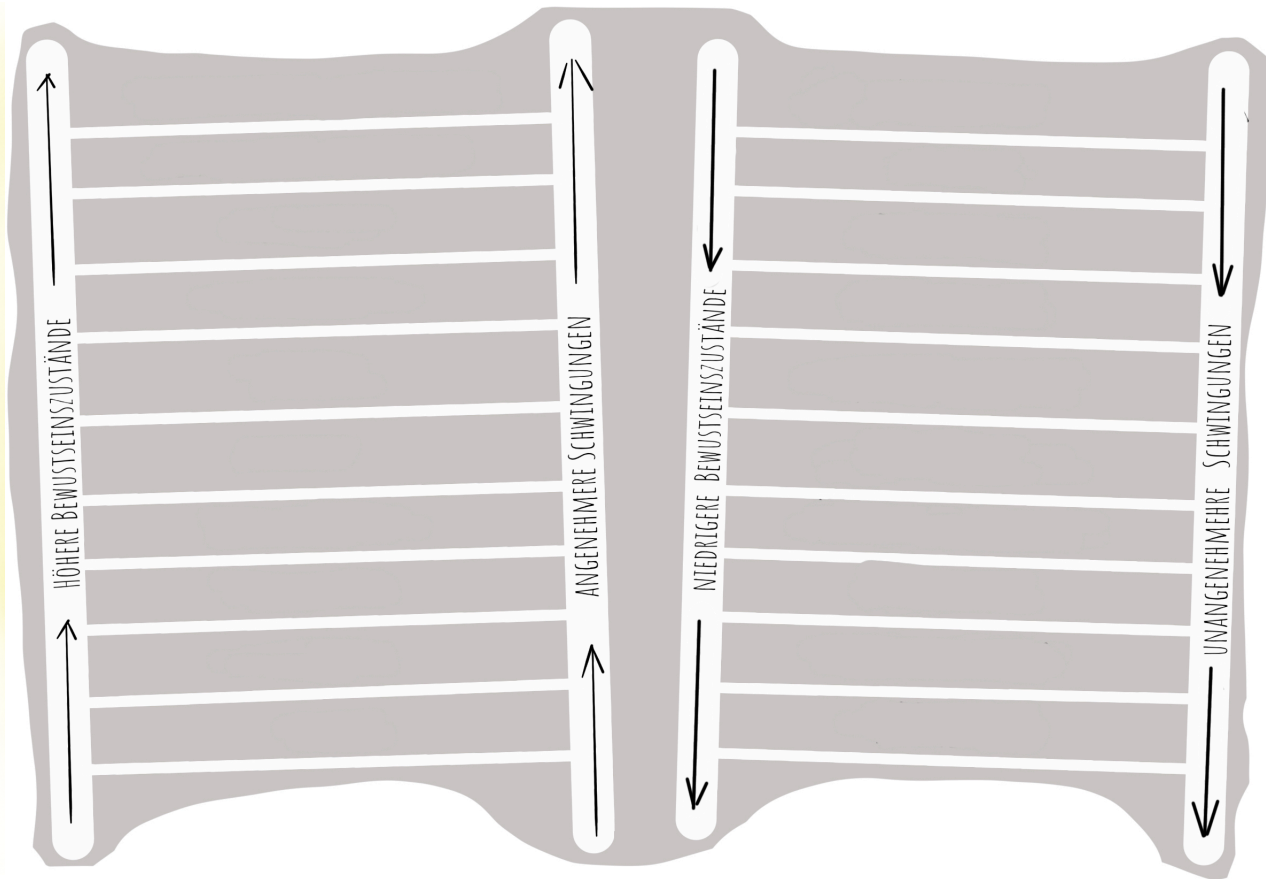
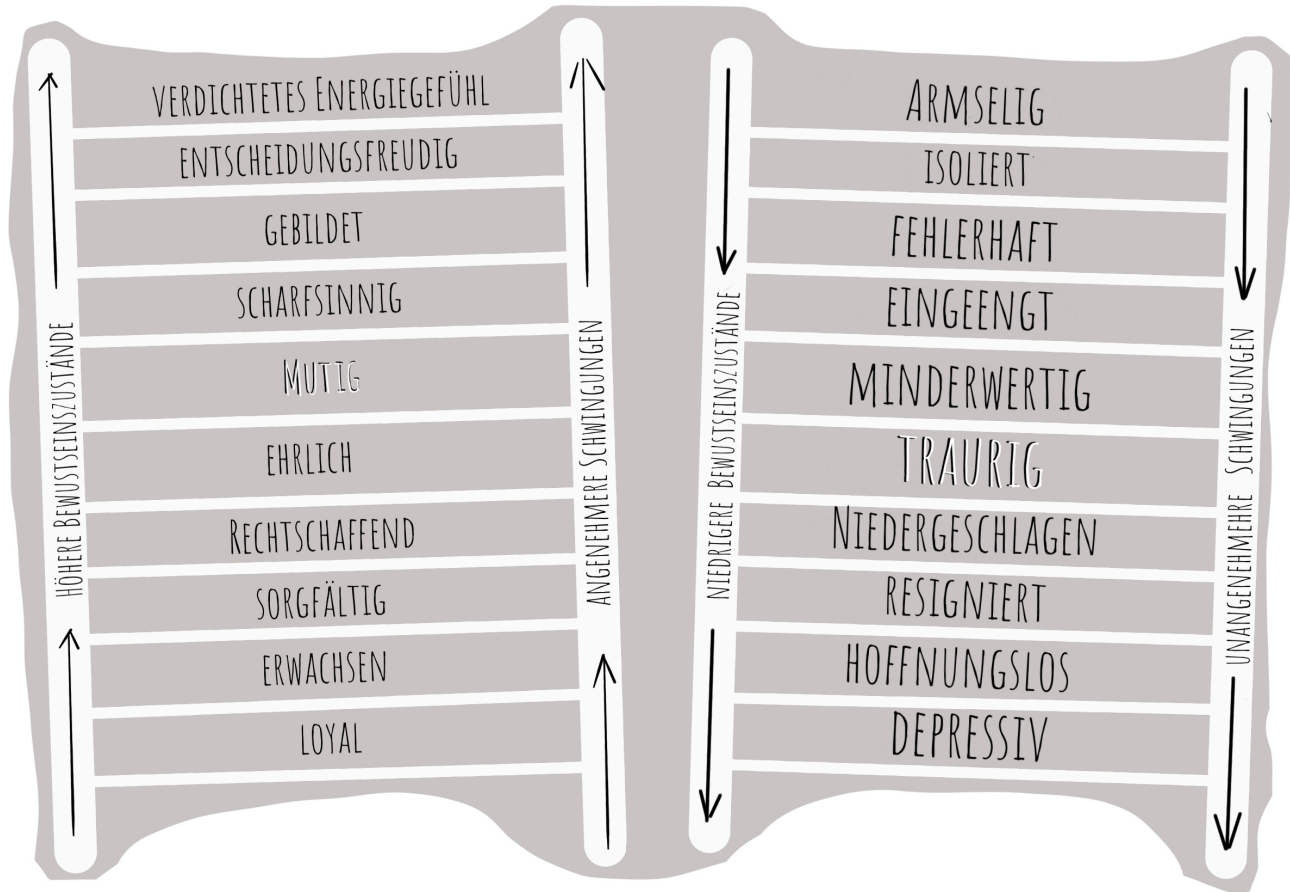
Du kannst natürlich auch deine eigenen Emotionsleitern zusammenstellen. Manche Menschen werden mit Sicherheit an der einen oder anderen Stelle nicht mit meinen Leitern übereinstimmen. Das macht überhaupt nichts. Solange du ein funktionierendes System aufbaust und nicht versuchst, alles alleine zu machen, ist alles im grünen Bereich. **Das Rad muss nicht neu erfunden werden, aber die eine oder andere Speiche können wir gerne an der einen oder anderen Stelle austauschen.**



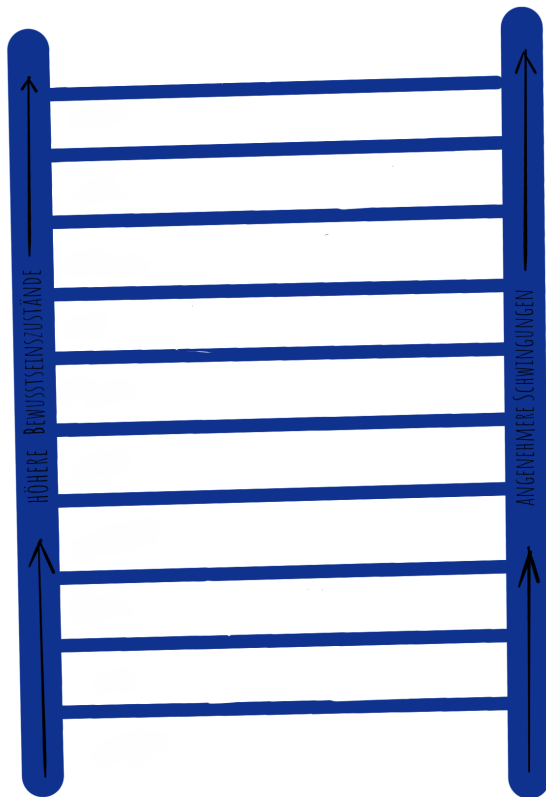
GESÄTTIGTES ENERGIEGEBÜHL



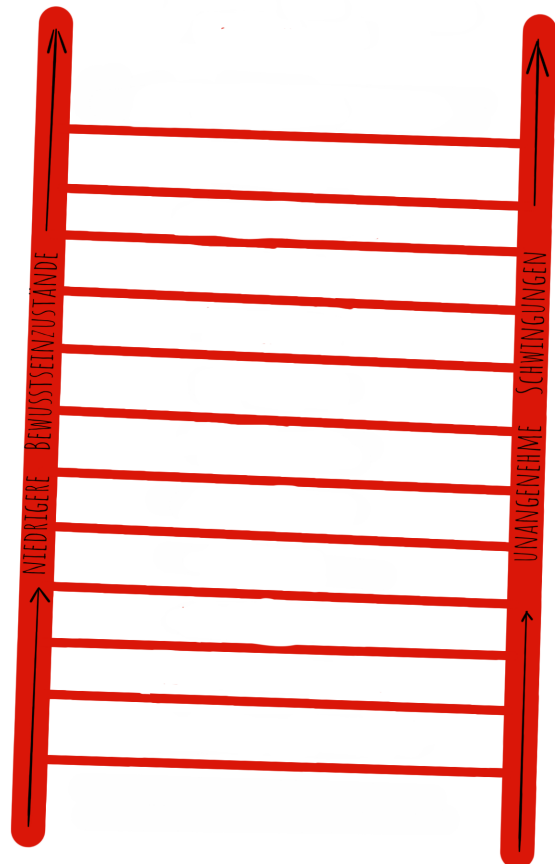
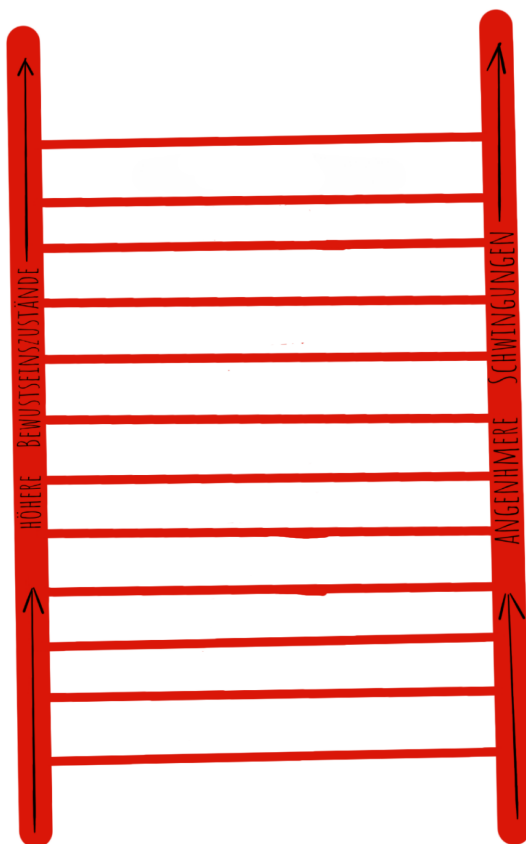
EIN NEGATIVER GEDANKE
NACH NEGATIVEN GEDANKEN



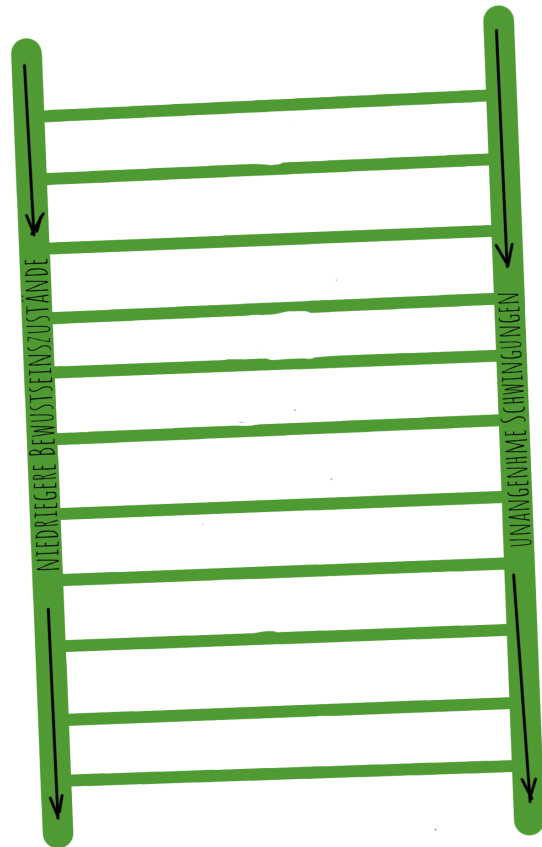
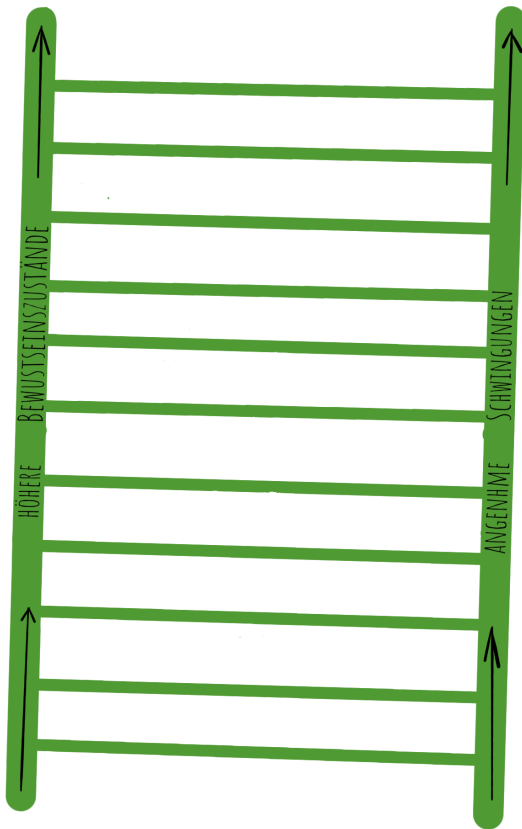
Die leere Leiter ist zum eigenen Gestalten.



Die leere Leiter ist zum eigenen Gestalten



Die leere Leiter ist zum eigenen Gestalten.



Die leere Leiter ist zum eigenen Gestalten.

Die leere Leiter ist zum eigenen Gestalten.

Zusätzlicher Emotionen und Verhaltensweisen zur Unterstützung bei der eigenen Gestaltung der Emotionsleitern.

Weitere Emotionen/Verhaltensweisen:

Positiv: kämpferisch, heldenhaft, unerschrocken, unverzagt, mannhaft, wagemutig, draufgängerisch

Negativ: melancholisch, Kummer, Weltschmerz, trübselig, erbärmlich

Weitere Emotionen/Verhaltensweisen:

Positiv: vertieft, angereichert, entkrampft, locker, frei, mühelos, lässig, unbefangen

Negativ: Furcht, Schaudern, panisch, frösteln, wankelmütig, befürchtend

Weitere Emotionen/Verhaltensweisen:

Positiv: schützend, heiter, sozial, willkommen, musisch, bereitwillig, hilfsbereit, taktvoll

Negativ: sauer, ablehnend, aufgebracht, schleppend, träge, schwerfällig, zögernd, ungenießbar

Weitere Emotionen/Verhaltensweisen:

Positiv: bescheiden, kultiviert, fein, diskret, warmherzig, schmeichelhaft, uneigennützig, bestimmend

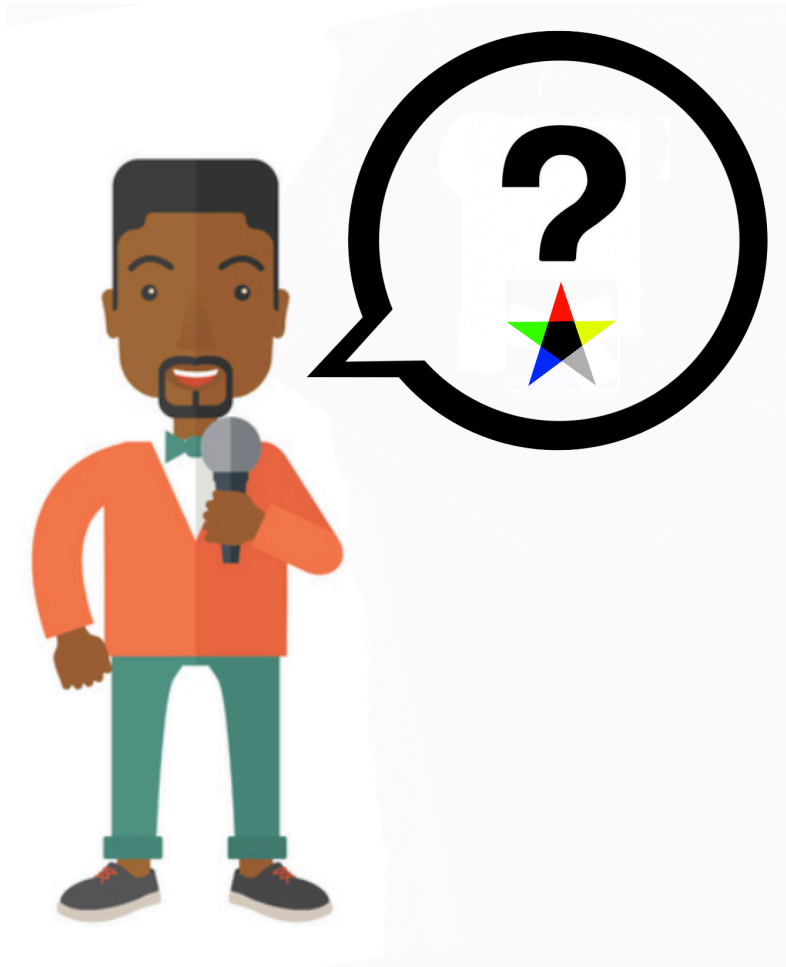
Negativ: hart, kriegerisch, rebellisch, bitter, nervös, schlecht

Weitere Emotionen/Verhaltensweisen:

Positiv: Gottesglaube, Ergebenheit, überzeugt, erprobt, praxisnah

Negativ: kalkulierend, manipulierend, zerzaust, abgehoben

Fragen & Antworten



Ab wann weiß man, dass man emotional fit ist?

Du weißt, dass du emotional fit bist, wenn du emotional *stabil* bist. Wenn dich deine negativen Emotionen nicht mehr so stark beeinflussen und du leichter den *Überblick* behalten kannst.

Ab wann kann ich emotional frei sein?

Für eine emotionale Freiheit brauchst du nach meinen Erfahrungen gut sieben Jahre. Eine bis zwei Stunden professionelle Praxis am Tag halte ich dabei für realistisch. Nach diesen sieben Jahren wirst du noch negative Emotionen haben, doch du wirst dich nie mehr für einen längeren Zeitraum aufgrund deiner Emotionen schlecht fühlen. Meist wird alles sehr gelassen und ruhig in deinem Leben zugehen. Wenn es mal turbulent werden sollte, dann weil du es so wolltest – und nicht, weil du am bloßen Reagieren auf bestimmte Situationen bist.

In welchen Bereichen zeigt sich durch meine emotionale Fitness besonders schnell eine Verbesserung?

Deine *Gedanken* werden *ruhiger* und *klarer*. Du verstehst dich und anderer schneller und entwickelst dadurch Mitgefühl. Nach einiger Zeit merkt man deine innere Stabilität auch in Form eines gesunden und robusten Körpers. Je nachdem, wie ernst du deine emotionale Fitness nimmst, zeigen sich dir die verbesserten Resultate.

Warum brauchen wir eine emotionale Fitness?

Weil wir Emotionen *besitzen*. So wie wir unseren Körper und unseren Geist pflegen, so tun wir auch gut daran, wenn wir uns um unsere Emotionen kümmern. Zudem häuft sich der emotionale Müll in uns und anderen an, weshalb sich jeder leicht vorstellen kann, was mit einem Mülleimer passiert, den niemand sauber machen möchte.

Wie kann ich meine emotionale Fitness wissenschaftlich messen?

Ein guter Weg ist es, den *Cortisol-Gehalt* in deinem Blut zu messen. Je weniger Stresshormone sich in deinem Blut befinden, desto fitter bist du. Eine kostengünstigere Variante ist es, deine Gehirnwellen regelmäßig zu überprüfen. Mit Hilfe eines *EEG-Messgeräts* kannst du dich am Tag und in der Nacht überprüfen. Bist du ständig nur im Beta-Bereich, kannst du daran erkennen, dass dir die Fähigkeit zum Entspannen abhandengekommen ist. Emotional fitte Menschen können sich hingegen auf Knopfdruck entspannen und beruhigen. Wer deshalb einen schlechten *Schlaf* hat, weiß ohne jegliches Messgerät, dass seine Emotionen zu schwach und fragil sind.

Wer profitiert besonders von deiner emotionalen Fitness?

An erster Stelle *du selbst* natürlich. Deine negativen Emotionen finden in dir statt und nicht in anderen. Darüber hinaus beeinflusst du mit einer emotionalen Fitness auch immer dein gesamtes Umfeld. Ob *Mensch, Tier* oder *Gegenstand*, alle profitieren von deinem angenehmen inneren Zustand.

Wann sollten wir mit dem emotionalen Fitnesstraining beginnen?

So *früh* wie möglich! Je früher, desto besser. Ich halte es für sinnvoll, Kinder ab sieben Jahren unbedingt in die Welt der eigenen Gefühle einzuweißen. Gemeinsame Trainingszeiten, in denen man das innere Lächeln oder die sechs heilenden Laute gemeinsam praktiziert, können die familiären und freundschaftlichen Bindungen zusammenschweißen. Wobei ich darauf hinweise, dass uns eine emotionale Fitness frei macht und uns nicht künstlich aneinander bindet.

Was würde passieren, wenn wir in Schulen und am Arbeitsplatz regelmäßig Zeiten für eine emotionale Fitness einplanen würden?

Mehr *Frieden*! Jede Person, die glücklich und zufrieden ist, tut ganz automatisch das Richtige. Folglich bräuchten wir weniger Konflikte zu lösen und uns auch nicht täglich um die Motivation unserer Mitarbeiter, Kollegen und Schüler zu kümmern. Zumal sind nach meinen Erfahrungen die Schule und der Arbeitsplatz diejenigen Orte, an denen es emotional am rauesten ist. Durch ein emotionales Fitnesstraining kann man an diesen Orten *besser bestehen*.

Wie kann ich andere vom Nutzen einer emotionalen Fitness überzeugen?

Zunächst ist es eminent mit *gutem Beispiel voranzugehen*. Das heißt, sich erstmal um den eigenen Müll zu kümmern, der vor dem eigenen Haus liegt, und dann schauen, was passiert. Denn jede bewusste Person, die an einem funkelnden und sauberen Haus vorbeikommt, wird von ganz alleine neugierig auf die Putzmethoden werden. Nutze deshalb die Energie zunächst für deine eigene Praxis. Später wirst du mit absoluter Sicherheit noch genug Gelegenheiten bekommen, um andere von einer emotionalen Fitness zu überzeugen.

Welche Zeiten sind besonders für das emotionale Fitnessstraining geeignet?

Morgens und abends. Morgens, da zu dieser Zeit dein Geist am klarsten ist und du noch wenig emotionalen Müll angesammelt hast. Abends, da du zu dieser Zeit deine negativen Emotionen gut reflektieren kannst. Die Stille führt zudem dazu, dass sich deine Gedanken immer wieder beruhigen. Und je ruhiger deine Gedanken, desto stabiler sind deine Emotionen.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Viele. Auf dem Weg zu deiner emotionalen Fitness kann alles Mögliche passieren. Nicht selten verändern sich die Praktizierenden komplett. Da du mit starken Energien arbeitest, kann es ebenfalls nicht ungefährlich werden, wenn du alleine und ohne Trainer an dir arbeitest. Deshalb empfehle ich dir, mit erfahrenen Menschen zusammenzuarbeiten. Bei allen Nebenwirkungen kannst du gemeinsam nach Lösungen suchen. Versuche deshalb nicht, im Alleingang stabil zu werden, sondern lass auch andere an deiner positiven oder negativen Entwicklung teilhaben.

Wie lange hält meine emotionale Fitness an?

Je nach *Fitnesszustand*. Eine emotional fitte Person ist die meiste Zeit am Tag und in der Nacht in einem ausgeglichenen Zustand. Ein Anfänger hingegen fällt immer wieder aus dem angenehmen inneren Zustand raus. Je mehr du über deine Erfahrungen sprichst und sie aktiv wiederholst, desto länger halten die schönen Zustände an, in denen du frei von Ängsten und Sorgen bist.

Was verschlechtert meine emotionale Fitness?

Auf Dauer nichts. Für einen langen Zeitraum kann nichts deine emotionale Fitness verschlechtern. Folgerichtig ist der Schlüssel auch die tägliche Praxis. Auf kurze Zeit werden dich deine negativen Gewohnheiten immer wieder zurückwerfen. Sieh deshalb diese Momente als Herausforderungen an, an denen du wunderbar trainieren kannst.

Was kann ich tun, wenn Langeweile auftritt?

Das besonders Schöne an der emotionalen Praxis ist der Punkt, sie es *fast immer Spaß* macht und sich gut anfühlt. Nur vor und nach der Praxis kann es ab und zu mal langweilig werden. Daher sagt man auch, dass der schwerste Gang derjenige zur Trainingshalle ist. Unsere Trainingshalle befindet sich glücklicherweise nicht weit weg, sondern ist immer ganz nah bei uns. Deswegen kannst du durch gezielte Impulse dafür sorgen, dass sich deine Nieren, deine Leber und dein Herz gut genährt anfühlen. Jeder kommt mal aus der Balance, doch je früher du die negativen Zeichen erkennst, desto leichter fallen dir die Gegenmaßnahmen. Freue dich deshalb, wenn du merkst, dass dir langweilig ist, und übernimm Verantwortung. Verlange nicht von anderen eine Lösung, wenn du selber in der Lage bist, dir zu helfen.

Was kann ich bei Zeitproblemen tun?

Entscheidungen treffen. Prioritäten setzen. Verzicht. Wenn es dir ernst mit deiner emotionalen Fitness ist, wirst du immer einen Weg finden. Ausreden sind nur Rechtfertigungen um das eigene Verhalten zu entschuldigen. Da zudem sowieso immer nur alles im Hier und Jetzt passiert, kannst du vielleicht in den nächsten Praxiseinheiten den Fokus mehr auf deine Nieren legen, um mit der wohltuenden Ruhe bewusst in Kontakt zu kommen. Mach dir klar, dass die Kraft aus der Ruhe kommt – und nicht aus dem Feuer.

Welche Methoden sind die besten?

Jeder hat natürlich seine eigenen individuellen Zugänge. Bewährt haben sich dennoch die vier *grundlegenden Methoden* („inneres lächeln“, „Energiekreislauf“, „sechs heilende Laute“ und „den Dämonen Nahrung geben“) bei einer großen Masse von Menschen. Einfach aus dem Grund, da du bei diesen Methoden sehr direkt mit deinen positiven und negativen Energien arbeitest. Das führt bei den meisten dazu, dass sich Körper und Geist durch diesen Fokus beruhigen. Ansonsten sind natürlich alle *Atemübungen* und *Achtsamkeitsübungen* gut. Vor allem für zwischendurch oder im

Alltag kannst du bei diesen Methoden schnelle Linderungen erzeugen. Probiere dich aus und finde deshalb selbst heraus, welche die wirksamsten Methoden für dich sind.

Wie oft sollte ich trainieren?

Täglich oder so oft du kannst. Fang dabei klein mit einmal zehn Minuten am Tag an und steigere dich dann. Erwarte bitte nicht gleich zu Beginn, dass du zwei Stunden am Stück meditieren wirst.

Gibt es Hilfsmaßnahmen, um das regelmäßige Training zu unterstützen?

Ja, gibt es. Zum einen kannst du deine Trainingseinheiten mit *positiven Emotionen* unterstützen, indem du dir bewusst machst, wie angenehm sich das innere Lächeln oder die anderen Methoden anfühlen. Und zum anderen kannst du natürlich auch mit *negativen Emotionen* arbeiten. Wenn du zum Beispiel eine *Vereinbarung* mit dir selbst triffst, indem du jedes Mal bei versäumten Trainingseinheiten zehn Euro spendest, bauen sich innerlich die Abneigungen gegen deine Trägheit auf.

Was kann ich tun, wenn ich nicht alleine trainieren möchte?

Deine *Freunde, Familie* mit ins Boot holen. Bitte sie, dich zu unterstützen. Denn dafür sind ja Freunde und Familie da, oder nicht? Zudem schweißen gemeinsame Erfahrungen uns zusammen. Selbst wenn es negative sind. Nehmt euch beispielsweise ein halbes Jahr vor, regelmäßig gemeinsam zu trainieren und schaut, was währenddessen und danach mit euch passiert ist. Zudem wird dir der gemeinsame Austausch guttun. Natürlich kannst du dich auch einer *Meditationsgruppe* anschließen. Mit Sicherheit wirst du dort neugierige Geister finden, die die hier vorgestellten Methoden mit dir ausprobieren möchten. Fällt dir momentan noch der Mut dazu fehlt, weißt du ab jetzt, welches Organ du stärken musst, um selbstbewusster zu werden.

Was passiert, wenn zwei Menschen aufeinandertreffen und nur eine Person emotional fit ist?

Die emotional fitte Person behält die Oberhand. Sie entscheidet, wo es langgeht. Sie entscheidet, ob sich die Wege trennen werden oder ob ein gemeinsamer Weg in der Zukunft gegangen wird.

Woran erkenne ich, dass ich mit meinem emotionalen Fitnesstraining übertreibe?

Dein Leben wird *zu extrem*. Anstatt eine Balance auf allen Ebenen herzustellen, kippt dein Leben, und du hältst dich zu lange in einem Bereich fest. Fit sein heißt, anpassungsfähig zu sein und nicht sich allem und jedem zu entsagen. Natürlich können Phasen der totalen Entsagung sinnvoll sein, aber nur, wenn du nicht vergisst, auch mal wieder „normal“ zu sein. Ein *fehlendes tugendhaftes Verhalten* kann ebenfalls als Kennzeichen für eine Übertreibung dienen. Eine fehlende Hilfsbereitschaft und der Dienst an der Gemeinschaft sind nicht natürlich für ein soziales Wesen ist. Dennoch darfst du entscheiden, wie die Hilfe und der Dienst an der Gemeinschaft aussehen dürfen.

Woran unterscheidet sich die emotionale Fitness von der emotionalen Intelligenz?

Die emotionale Fitness ist mehr *praxisorientiert*. Die emotionale Intelligenz kümmert sich dabei mehr um das Nachvollziehen einer stabilen emotionalen Grundeinstellung als Erfolgsfaktor. Es ist wichtig, zu verstehen, aus welchem Grund eine emotionale Fitness relevant ist. Doch wenn du keine Methoden angeboten bekommst, mit denen du deinen emotionalen Fitnesszustand verbessern kannst, können die Überzeugungen schnell verloren gehen. Entscheidend sind dabei nicht die hier vorgestellten Methoden – wobei ich diese persönlich für die wirkungsvollsten halten –, sondern deine Methoden, die du anwendest, um deinen täglichen emotionalen Müll umzuwandeln und zu beseitigen. Wie in einem guten Fitnessstudio, trainieren auch nicht alle auf dem Laufband. Der eine ist mit den Hanteln beschäftigt und die andere trainiert auf dem Fahrrad. Dennoch trainieren alle ihre Fitness. Und so können Menschen auch mit den unterschiedlichsten Methoden an ihrer emotionalen Fitness arbeiten.

Folgende Routen helfen dir auf deinem weiteren Weg:

- **Mantak Chia:** „TAO Yoga der Liebe“
- **Mantak Chia:** „Tao Yoga der Heilung“

Mantak Chia liefert in diesen beiden Büchern absolute Höchstqualität ab. Wie du bereits bemerkt hast, baut mein Wissen stark auf Master Chias Wissen auf. Wenn du deshalb direkt an die Quelle möchtest, dann schenken dir seine Bücher ein unschätzbares Wissen über dich und das gesamte Universum, in dem du lebst.

- **Charles F. Haanel:** „Master key System“

Hier erhältst du einen schönen Überblick über das Wirken deines Unterbewusstseins. Ebenso wird dir der schöpferische Prozess erklärt. Das ganze Buch ist sehr leicht zu verstehen und unterhaltsam geschrieben. Es zählt zu meinen Top 3. Ein Buch, das du gelesen haben musst!

- **Ray Dalio:** „Die Prinzipien des Erfolges“

Dieses Buch musst du ebenfalls gelesen haben. Hierin ist für jeden etwas dabei, und es zeigt dir, wie wichtig es ist, auf einem funktionierenden System aufzubauen. Ohne das Kennen der eigenen Werte oder der Werte seiner Firma geht folglich nichts. Auch hier lernst du, wie du in Zukunft durch den Fünf-Schritte-Prozess zum Schöpfer deines Lebens wirst. Sehr empfehlenswert!

- **Tony Robbins:** „Das Robbins Power Prinzip“, auf Englisch: „Awaken the Giant Within“

Hier erfährst du, was Glaubenssätze sind und was sie mit dir machen. Natürlich gibt dir Tony auch einige Werkzeuge in die Hand, damit du in Zukunft deine Glaubenssätze umgestalten kannst. Ein sehr gut geschriebenes Buch und ebenfalls ein *must read*.

- **Robert Musil:** „Der Mann ohne Eigenschaften“

Literarisch das Beste, was ich je gelesen habe. Da das Buch etwa eintausend Seiten umfasst, empfehle ich das Hörbuch. In dem Buch werden die gesellschaftlichen Ereignisse einfach und verständlich seziert. Wer ein tieferes Wissen besitzt, kann die Ereignisse sehr schön mit der TCM oder mit metaphysischen Aussagen koppeln. Zudem wurde mir das Buch von meinem Tai-Chi-Lehrer empfohlen, der es dreimal gelesen hat. Es spricht also für sich.

- **Viktor F. Frankl:** „Trotzdem Ja zum Leben“

Was passiert, wenn ein Mensch mit klarem Verstand ein grausames Erlebnis durchlebt? Er sieht hinter allem einen tieferen Sinn. Genau das passierte Herrn Frankl, als er das Konzentrationslager überlebte. Ein wirklich aufschlussreiches Buch, das dir zeigt, was passiert, wenn du keinen Sinn in deinem Leben zu haben scheinst.

- **Nicholas Sparks:** „Mein Weg zu dir“

Durch Nicholas Sparks wurde meine Liebe zum Lesen entfacht. Deshalb gebe ich dir auch gerne diesen Autor mit auf den Weg. Die Verfilmung ist zudem recht gut geworden – nicht so gut wie die Bücher, aber das ist ja meistens so.

- **Bernhard Moestl:** „Shaolin: Du musst nicht kämpfen, um zu gewinnen“

Hervorragend, klar und unterhaltsam. Bernhard Moestl zeigt dir auf hochprofessionelle Weise, worauf es in der östlichen Kultur ankommt. Alle Bücher von ihm stehen deshalb auf meiner grünen Liste!

- **Bodo Schäfer:** „Die Gesetze der Gewinner“

Sein Schreibstil und Denkstil haben mich sehr geprägt, weshalb ich dir seine Bücher wärmstens ans Herz legen kann. Einfache Kost mit großer Wirkung!

- **Jiddu Krishnamurti:** „Einbruch in die Freiheit“

Last but not least haben wir ein Werk von Krishnamurti für dich. Eigentlich kannst du jedes Buch von ihm lesen, denn seine Gedankengänge sind höchst interessant. Stell dir vor, ein Marsianer kommt zu uns und bewertet die Dinge, die auf unserer Erde geschehen. Das Buch ist völlig frei von voreingenommenen Glaubenssätzen. Und genau in diesen Zustand gerätst du, wenn du die Bücher von Krishnamurti liest.