

# Newsletter September 2011 – Wie finden Sie zu Ihrer inneren Ruhe

## Wie finden Sie zu Ihrer Inneren Ruhe?

Eine alte Sufi-Geschichte erzählt von einem weisen Mann, der eine ungeheure Ruhe ausstrahlte. Er wurde von einem geplagten Menschen gefragt: „Wie machst du das, immer so ruhig zu sein?“

„Ganz einfach“, antwortete der Weise, „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich arbeite, dann arbeite ich. Wenn ich höre, dann höre ich und wenn ich spreche, dann spreche ich!“

„Wie, das verstehe ich nicht?“, erwiderte der Andere: „Das tue ich doch auch! Trotzdem bin ich so nervös!“

„Nein“, sprach der Weise. „Du machst es anders: Wenn du sitzt, dann stehst du schon auf. Wenn du aufstehst, dann gehst du schon. Wenn du isst, dann arbeitest du schon und wenn du hörst, dann sprichst du schon. Das ist ein großer Unterschied!“

---

Heute ist es besonders wichtig das Leben im Hier und Jetzt zu erlernen.

Gerade bei steigenden Anforderungen, scheinbar möglichem Multitasking funktionieren, Über- und Unterforderung ist **unser Gleichgewicht von enormer Bedeutung**.

So müssen sich Entspannung und Erholung mit gezielter Aktivität abwechseln!

Aber auch unsere Gedankenwelt spielt eine enorme Rolle. Wir haben durchschnittlich 50.000- 60.000 Gedanken pro Tag, wovon 72% flüchtige, 25% destruktive-negative und ca. 0,3% aufbauende-positiv- hilfreiche sind.

Meist passiert vieles völlig unbewusst!

„UNSERE GEDANKEN UND GEFÜHLE SIND BAUSTEINE UNSERES LEBENS.“ H. Krottenmaier

Negative Gedanken entwickeln negative Gefühle und ziehen negative Erlebnisse an.

Negatives Erleben beruht oft auf negativen Gefühlen, wie z.B. Angst, Schmerz, Hilflosigkeit, mangelndes Selbstvertrauen, Zweifel, Pessimismus, Hass, Neid, Mutlosigkeit, Resignation, Hartherzigkeit, Intoleranz, Gefühllosigkeit, Überheblichkeit usw.

Gleiches zieht Gleiches an und es folgt weiteres negatives Erleben, negative Gedanken und Gefühle. Es entwickelt sich ein negatives Weltbild mit eigener innerer Überzeugung & Erwartungshaltung.

**WIE KÖNNEN SIE DAS UNTERBRECHEN?!**

**Positive Gedanken entwickeln positive Gefühle und ziehen positive Erlebnisse an!**



Entschließe dich also dazu, die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen und dir durch die Kraft deiner Gedanken, Gefühle ein wunderbares Leben zu schaffen.

### LERNE DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DAS ZU LENKEN WAS DU WILLST UND WAS DU DIR WÜNSCHT!

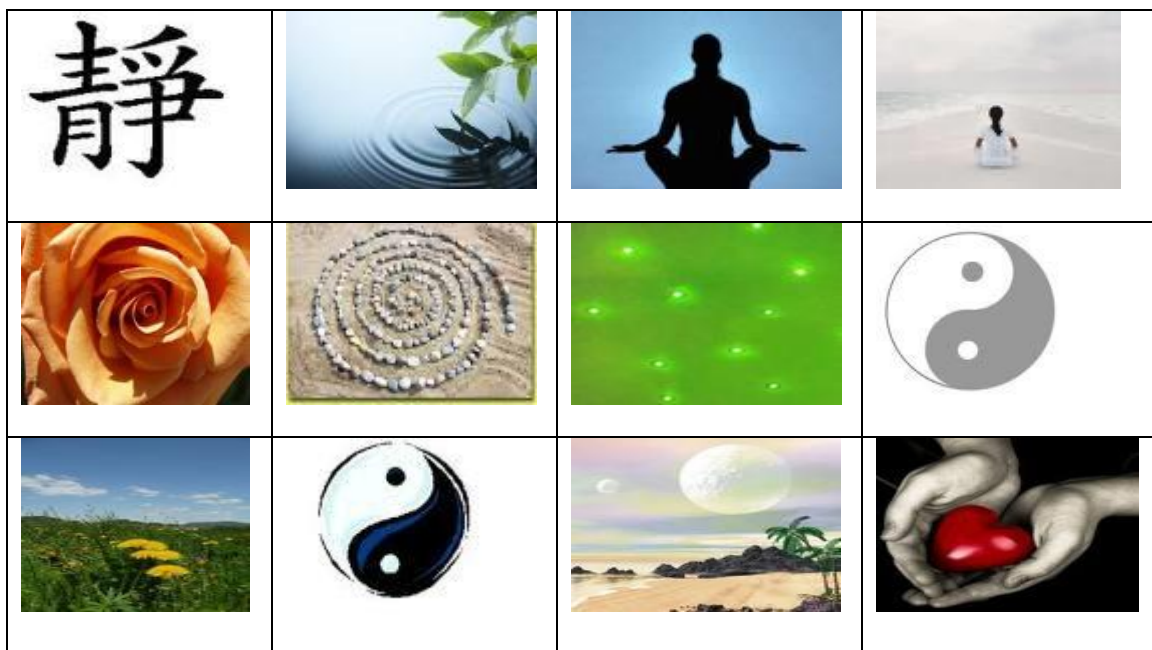
Welche Konsequenzen ergeben sich bei Innerer Ruhe und Gelassenheit:

- Gewonnene Zeit
- Intensivierung von Erlebnissen
- Verbesserung der Lebensqualität
- Erfolg durch Konzentration
- Lebensfreude
- Stärkung der Entscheidungsfähigkeit
- Erkennung und Nutzung von Chancen

### Es ist mit ihre Entscheidung!

Wie können Sie sie erreichen?

- Öfter mal bewusster Atmen (Bauchatmung als Optimum)
- Nur mal Trinken, anstatt zu Essen (Meide Zwischenmahlzeiten)
- Nüchterne leichte Bewegung
- Sonnenbaden/ Sauna/ Alles was Spaß macht
- Meditation
- Psychohygiene☺ (Gedankenbeobachtung)
- Unterstützung mit Supplementen und Heilkräutern
- Und was Ihnen für Sie persönlich noch einfällt...





*Eine Idee, um Ihre positive Aufmerksamkeit besser für Ihr Gleichgewicht zu fördern:*

### *1. Kurkuma oder Gelbwurz*

#### **Verwendung als Gewürz**

Die Kurkumawurzel enthält ätherisches Öl und immunologisch aktive Polysaccharide. In Indien gibt es Kurkuma seit 4000 Jahren. Die Pflanze galt als heilig und gehörte bereits damals zu den wichtigsten Gewürzen. In der traditionellen indischen Heilkunst Ayurveda zählt es zu den „heißen“ Gewürzen mit einer reinigenden und energisierenden Wirkung.

#### **Verwendung in der Medizin**

- als Heilmitteln, gegen eine Vielzahl von Krankheiten
- zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems
- fördernde Wirkung auf Gallenblasenaktivität, **Magen-, Darmfunktion regulierend, Leber schützend**
- antioxidative, krebshemmende und entzündungshemmende Wirkungen
- Prävention von Infektionen und Erkrankungen der Atemwege, der Gelenk und der Haut



### *2. L-Glutamin*

Glutamin ist die am häufigsten in unserem Körper vorkommende Aminosäure. Folglich spielt sie in vielen Stoffwechselfvorgängen eine hervorragende Rolle, u.a. in Skelettmuskulatur, Immunsystem, Darm und Gehirn. Der Bedarf an Glutamin ist erhöht bei geistigem und körperlichem Stress.

### *3. Magnesium*

Das Mengenelement Magnesium spielt eine Rolle bei zahlreichen - mehr als 300 - enzymatischen Prozessen im menschlichen Stoffwechsel. Sowohl die Energieproduktion (ATP) als auch Transport- und Nervenprozesse sind von einer körpergerechten Zellkonzentration dieses zweiwertigen Metalls abhängig. Ein frühes Symptom eines Magnesiummangels ist die Unfähigkeit, die Muskulatur nach Belastung zu regenerieren. Magnesium ist unverzichtbar für die Weiterleitung der Signale der Nerven an die Muskeln: Das wohl bekannteste Mangelsymptom ist der Muskelkrampf.

## Wenn man dann nicht entspannt sein kann😊!

### Quellen:

Mentalakademie Herrmann Krottenmaier

Wikipedia: freie Enzyklopädie

Sanaya, Roman: „Sich am Leben öffnen Schritte zu persönlichem Wachstum& geistiger Kraft“, Verlag Ansata 2002

[www.eifelsan.com](http://www.eifelsan.com)

---

### Kristin Stelter

Dipl. Mentaltrainerin

Ernährungsberaterin und orthomolekulare Therapeutin der kPNI

Dipl. Physiotherapeutin mit verschiedenen Spezialisierungen

[www.mental-quality.net](http://www.mental-quality.net)

[www.kPNI.de](http://www.kPNI.de)

[www.aeskulap.com](http://www.aeskulap.com)