

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort: Gruß von Daniela | 9 |
| Einleitung | 10 |
| Bevor es losgeht: So nutzt du dieses Buch am besten | 14 |
| Atem, Körper, Gedanken, Emotionen und Stimme - alles ist miteinander verbunden | 14 |
| Atemräume und ihre Wirkungsweisen | 15 |
| Die Kunst der Aufmerksamkeit | 17 |
| Präsenz und Zufriedenheit | 18 |
| Atemweisen | 18 |
| Übungssequenzen für Atem - Bewegung - Stimme | 19 |
| Die optimale Körperhaltung beim Üben | 20 |
| Klang - warum Töneerzeugen glücklich macht | 21 |
| Nachspüren | 21 |
| Mentalübungen für deine Ich Kraft | 22 |
| Ernährung - Nahrung auf allen Ebenen | 22 |
| 42 Tage voller Wunder - der Countdown | 23 |
| Dankbarkeit | 24 |
| Wer willst du sein? | 24 |
| Woche 1: VERTRAUEN | 26 |
| Loslassen | 28 |
| Die Grundfunktionen der Atmung | 33 |
| Rückhalt für Körper und Seele: die Wirbelsäule | 33 |
| Die Schale für Atem und Klang: der Beckenboden | 34 |
| Ressourcen | 35 |
| Mentalübung: die eigenen Ressourcen entdecken | 39 |
| Atem - Bewegung - Stimme: unterer Atemraum und Rücken | 40 |
| Atem - Bewegung - Stimme / VERTRAUEN Übungssequenz 1 | 41 |
| Atem - Bewegung - Stimme / VERTRAUEN Übungssequenz 2 | 45 |
| Abendübung: Wofür bist du heute dankbar? | 49 |
| Rezepte für Vertrauen und Erdung | 50 |

INHALT

| | |
|--|------------|
| Woche 2: INSPIRATION | 56 |
| Mein Atem und ich: die Geschichte vom Lebendigsein | 58 |
| Die Lunge | 61 |
| Das Zwerchfell | 62 |
| Wohlspannung | 62 |
| Mentalübung: Neuland entdecken | 65 |
| Atem - Bewegung - Stimme: oberer Atemraum | 68 |
| Atem - Bewegung - Stimme / INSPIRATION Übungssequenz 1 | 69 |
| Atem - Bewegung - Stimme / INSPIRATION Übungssequenz 2 | 73 |
| Abendübung: Wofür bist du heute dankbar? | 77 |
| Rezepte für Inspiration und Leichtigkeit | 78 |
| Woche 3: BALANCE | 82 |
| Weniger tun, mehr sein | 84 |
| Atemphasen und ihre Bedeutung | 85 |
| Atemrhythmus - Lebensrhythmus | 85 |
| Das Gleichnis von den zwei Wölfen in uns | 86 |
| Grenzen | 89 |
| Grenzstile | 90 |
| Mentalübung: das innere Gleichgewicht fördern | 92 |
| Atem - Bewegung - Stimme: mittlerer Atemraum | 94 |
| Atem - Bewegung - Stimme / BALANCE Übungssequenz 1 | 95 |
| Atem - Bewegung - Stimme / BALANCE Übungssequenz 2 | 99 |
| Abendübung: Wofür bist du heute dankbar? | 102 |
| Rezepte für Balance und Fokus | 103 |
| Woche 4: MUT | 108 |
| Veränderung | 110 |
| Die Kraft der Stimme | 115 |
| So wird die Stimme gebildet | 115 |
| Immer wieder aufstehen: Resilienz | 116 |
| Geschichte vom kaputten Krug | 117 |
| Mentalübung: eine Minute Mut | 119 |
| Atem - Bewegung - Stimme: unterer Atemraum | 120 |

INHALT

| | |
|--|------------|
| Atem - Bewegung - Stimme / MUT Übungssequenz 1 | 121 |
| Atem - Bewegung - Stimme / MUT Übungssequenz 2 | 125 |
| Abendübung: Wofür bist du heute dankbar? | 129 |
| Rezepte für Mut und Entschlossenheit | 130 |
| Woche 5: FÜLLE | 136 |
| Der innere Schatz | 138 |
| Die Wirkung des Atems auf die Gesundheit | 139 |
| Das Gleichnis vom Wasserkrug | 141 |
| Kontakt | 141 |
| Mentalübung: Aussortieren | 145 |
| Atem - Bewegung - Stimme: mittlerer Atemraum | 146 |
| Atem - Bewegung - Stimme / FÜLLE Übungssequenz 1 | 147 |
| Atem - Bewegung - Stimme / FÜLLE Übungssequenz 2 | 152 |
| Abendübung: Wofür bist du dankbar? | 157 |
| Rezepte für Fülle und Gelassenheit | 158 |
| Woche 6: HINGABE | 162 |
| Begegnung | 164 |
| Die Wirkung des Atems auf die Emotionen | 165 |
| Die Steuerzentrale der Atmung: das Vegetative Nervensystem | 166 |
| Das Gleichnis vom offenen Haus | 169 |
| Mentalübung: Schreib einen Brief an dich selbst | 171 |
| Atem - Bewegung - Stimme: alle Atemräume | 172 |
| Atem - Bewegung - Stimme / HINGABE Übungssequenz 1 | 173 |
| Atem - Bewegung - Stimme / HINGABE Übungssequenz 2 | 179 |
| Abendübung: Wofür bist du heute dankbar? | 183 |
| Rezepte für Hingabe und Zufriedenheit | 184 |
| Liebe | 190 |
| Über die Autorin | 195 |
| Dank | 196 |
| Literatur | 199 |



GRUSS VON DANIELA

Hättest du gerne mehr Selbstvertrauen, um die unterschiedlichsten Situationen deines Lebens souveräner zu meistern? Wärest du gerne liebevoller mit dir und freundlicher im Umgang mit deinen Mitmenschen? Sehnst du dich danach, mehr Zeit für dich und die Menschen, die dir am Herzen liegen, zu haben, und danach, die alltäglichen Dinge gelassener erledigen zu können? Möchtest du dein Leben gerne bewusster erleben und deine Lebenszeit sinnvoller nutzen? Wünschst du dir ein besseres Körpergefühl? Würdest du dich gerne lebendiger, präsenter, gesünder, zufriedener, beweglicher und selbstbewusster fühlen und würdest du gerne auch so aussehen? Das alles kannst du erreichen. Nimm dir 42 Tage Zeit, um deine Beziehung zu dir neu zu entdecken und deine Ich Kraft zu stärken – alles Weitere folgt dann von allein. Das Übungssystem aus Atem, Bewegung, Stimme, Mentalcoaching und Ernährung hat mein Leben unglaublich bereichert und vieles zum Positiven verändert. Ich bin sicher, dass es das auch bei dir bewirken kann. Ich arbeite mit den Übungen, die ich dir in diesem Buch vorstelle, zum Teil seit über zwanzig Jahren. Als ich mich vor einigen Jahren in einer emotional sehr herausfordernden Situation befand, habe

ich begonnen, diese systematisch anzuwenden. Ich habe mir ganz bewusst 42 Tage lang Zeit gegeben, um zu trauern, loszulassen, Kraft zu schöpfen und zu meiner Mitte zurückzufinden, um danach gestärkt weitergehen zu können. Diese Zeit habe ich „42 Tage voller Wunder“ genannt, weil ich mich bewusst öffnen wollte für die kleineren und größeren Wunder, die ständig passieren und die jeden einzelnen Tag unseres Lebens zu einem wertvollen machen – wenn wir sie wahrnehmen und ihnen Aufmerksamkeit schenken. Mein Übungsprogramm hat funktioniert, ich bin mir in den „42 Tagen voller Wunder“ selbst zu einer guten Freundin geworden und fühlte mich danach so lebendig wie nie zuvor. Also habe ich beschlossen, das Programm weiterzuentwickeln und an andere weiterzugeben. Daraus ist schließlich dieses Buch entstanden. Ich Kraft ist der Schlüssel zu Selbstbewusstsein, Präsenz und Lebensfreude. Es ist nämlich oft gar nicht so wichtig, was rund um einen passiert. Entscheidend ist, wie man mit sich selbst und den Gegebenheiten umgeht.

Daniela

ICH KRAFT

Leben ist Veränderung. Die äußeren Umstände verändern sich ständig, Hindernisse tauchen auf und stellen sich einem in den Weg. Manche Änderungen führen wir selbst herbei, andere passieren ganz einfach, und wir müssen loslassen und die Gegebenheiten akzeptieren. Menschen kommen in unser Leben und verlassen uns wieder, andere begleiten uns ein längeres Stück des Weges, wieder andere bleiben für immer. Eines aber ist wirklich sicher: Man hat immer sich selbst. Die wichtigste Beziehung, die du hast, ist die Beziehung zu dir. Ist diese Beziehung stark und liebevoll, werden alle anderen Beziehungen ebenfalls funktionieren.

Ich Kraft bedeutet, sich selbst die beste Freundin oder der beste Freund zu sein und eine gute Verbindung zu sich zu haben, unabhängig davon, was im Außen passiert. Die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und aus jeder Situation das Beste zu machen, anstatt in die Opferrolle zu schlüpfen. Daran zu glauben, dass das in diesem Moment Schrecklichste sich als das Beste für dich herausstellen kann. Ich Kraft ist innere Stärke und Lebensfreude: die Basis für Freiheit, Erfolg und Liebe.

Wie bei allen anderen Menschen ist auch mein Leben ein permanentes Auf und Ab. An dem einen Tag ist alles großartig, am nächsten glaube ich, die Welt geht unter. Zum Glück habe ich schon als Kind damit begonnen, über meine Beziehung zu mir nachzudenken und sie immer wieder neu zu festigen. Auch wusste ich bereits recht früh über mich Bescheid und hatte ein konkretes Bild davon, wie ich als erwachsene Frau sein wollte: eigenständig, unabhängig, selbstbestimmt. Trotzdem habe ich mich zeitweise ganz schön weit weg von dieser Vorstellung und von mir selbst entfernt. So, als hätte ich Urlaub von mir genommen. In diesen Phasen war ich unsicher, unruhig, oft krank und bedürftig. Vielleicht kennst du das auch: Immer dann, wenn man den Kontakt zu sich verliert und sich selbst nicht mehr als zuverlässige Freundin oder treuer Freund zur Verfügung steht, beginnt man, im Außen nach etwas oder jemandem zu suchen, um diesen Mangel aufzufüllen. Was natürlich nicht funktioniert. Kein Mensch kann einem geben, was man sich selbst nicht gibt!





WAS IMMER
DU TUN KANNST
ODER
ERTRÄUMST
ZU KÖNNEN,

**BEGINNE
ES!**

Johann Wolfgang von Goethe

Bevor es losgeht:

SO NUTZT DU DIESES BUCH AM BESTEN

Vielleicht bist du gerade an einem Punkt in deinem Leben angelangt, an dem du dir mehr Klarheit über eine bestimmte Sache wünschst. Vielleicht möchtest du etwas verändern und bist noch nicht sicher, ob und wie du es anstellen sollst. Vielleicht stehst du vor einer wichtigen Entscheidung. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass es wenig Sinn macht, eine Entscheidung „herbeizudenken“. Manche Dinge müssen wachsen, und wenn die Zeit reif ist, weiß man plötzlich ganz genau, was zu tun ist. Alles, was du zu diesem Prozess aktiv beitragen kannst, ist, dir selbst näherzukommen und dich selbst bewusst zu beobachten – deine Ich Kraft zu stärken. Gib dir sechs Wochen Zeit, um herauszufinden, wohin die Reise gehen soll. 42 Tage sind eine gute Zeitspanne, um Dinge entstehen und wachsen zu lassen und dich selbst zu stärken.

Dieses Buch beinhaltet ein sechswöchiges Übungsprogramm zur Entwicklung deiner Ich Kraft. Während der 42 Tage hast du die Möglichkeit, dich intensiv mit dir und deinen ureigenen Ressourcen auseinanderzusetzen und dabei den Raum zu kreieren, der es kleineren und größeren Wundern möglich macht, zu geschehen.

Atem, Körper, Gedanken, Emotionen und Stimme Alles ist miteinander verbunden

Die Stärkung der Ich Kraft besteht aus drei Teilen:
äußere Haltung
(Bewegung und Ernährung),
innere Haltung
(Gedanken und Emotionen)
und **Ausdruck**
(Stimme und Kommunikation).

Der Atem wirkt auf die Entfaltung und Weiterentwicklung all dieser Komponenten. Viele, oft chronische, Erkrankungen hängen damit zusammen, dass der Mensch zu viel Stress über eine zu lange Zeit erträgt und dabei verlernt, sich zwischendurch immer wieder zu entspannen. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht, welches sich körperlich über den Muskeltonus, die Organe und die Hormone und emotional in Form von Unruhe, Ängsten, Nervosität oder Traurigkeit zu erkennen gibt. Indem man die Atmung reguliert, findet man in die Achtsamkeit gegenüber sich selbst zurück, was einem die Möglichkeit eröffnet, wieder ins Gleichgewicht zurückzukommen. Die Arbeit mit dem Atem kann heilend wirken und sorgt außerdem dafür, dass wir in der Lage sind, unsere Gedanken und Anliegen mit einer starken Stimme zu äußern, denn die Qualität der Stimme wird durch die Qualität des Atems bestimmt. Der Atem reagiert auf alles, was wir erleben. Jede Situation im Alltag sowie unsere innere und äußere Haltung beeinflussen die Art und Weise, wie wir atmen. Atmen ist ein ganzheitlicher Prozess, der Atem spiegelt unser

körperliches, emotionales und geistiges Geschehen wider. Wird der Atem lebendiger und kraftvoller, indem wir ihn mithilfe von Übungen aus fixierten Mustern lösen, wird sich auch unsere körperliche, emotionale und geistige Verfassung maßgeblich verändern und verbessern.

Atemräume und ihre Wirkungsweisen

Das System der Atemräume ist die Grundlage für die Atem-Bewegung-Stimme-Übungssequenzen in diesem Buch.

Was aber sind „Atemräume“? Beim Einatmen dehnen sich die Körperwände aus. Die Bauchdecke hebt sich, die Flanken und die Zwischenrippenmuskeln dehnen sich zur Seite hin aus. Es entsteht das Gefühl von innerer Weite, die man als „Atemraum“ bezeichnet. Es gibt drei Atemräume: den unteren, den mittleren und den oberen. Durch die Arbeit am jeweiligen Atemraum werden unterschiedliche Ressourcen gefördert und gestärkt – auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Diese Ressourcen sind für uns selbst spürbar und

DU WIRST, WAS DU DENKST

Mahatma Gandhi

EINLEITUNG

auch für die anderen. Es wirkt nach außen, was in uns ist!

Der **untere Atemraum** reicht von den Fußsohlen bis zum Bauchnabel. Dazu gehören die Füße und Beine, das Becken und der untere Bauchraum. Ressourcen, die durch die Arbeit am unteren Atemraum entstehen: Urvertrauen, Standfestigkeit, Selbstständigkeit, Stellkraft, Widerstandskraft, Antriebskraft, Dynamik, Spontanität, Sexualität, Lebenskraft. Der untere Atemraum entsteht, wenn wir in den Bauch atmen.

Der **mittlere Atemraum** reicht vom Nabel bis zur Brustbeinspitze. Ressourcen, die durch die Arbeit am mittleren Atemraum entstehen: Ruhe, Sicherheit, Gelassenheit, Gleichgewicht, Substanz, innere Stärke, Selbstwert, Zentrierung, das Gefühl von „In-der-Mitte-Sein“. Der mittlere Atemraum wird durch die Flankenatmung aktiviert.

Der **obere Atemraum** beginnt bei der Brustbeinspitze und umfasst Schultern, Arme, Hände, Hals und Kopf. Ressourcen, die durch die Arbeit am oberen Atemraum entstehen: Weite, Offenheit, Wachheit, Freiheit, Kontaktfähigkeit, Weitsicht, Handlungsfreude, Kommunikationsfähigkeit, Resonanz, Liebesfähigkeit, Weichheit. Der obere Atemraum entsteht durch die Brustatmung.

Die Kunst der Aufmerksamkeit

Übe mit Anfängergeist! Der Begriff „Anfängergeist“ kommt aus dem Zen-Buddhismus und bedeutet, dass man alles, was man tut, so ausführt, als wäre es das erste Mal: achtsam, unvoreingenommen und neugierig.

Jede Übungsabfolge beginnt mit der sogenannten „Körperreise“. Diese dient dazu, in den Zustand der „Sammlung“ zu kommen, in welchem du deine Aufmerksamkeit ausschließlich dir und dem gegenwärtigen Moment zuwendest, du also voll und ganz anwesend bist. Fakt ist: Handeln wir „aus unserer Mitte heraus“, agieren wir kraftvoller und treffen die besseren Entscheidungen. Das „Sichsammeln“ beim Üben wird dir dabei helfen, dich auch im Alltag schneller zu zentrieren. Wir werden eins mit den Dingen, mit denen wir uns beschäftigen, daher sollten wir uns und unsere Reaktionen immer gut beobachten. Die Achtsamkeit, mit der du die Übungen ausführst, wird dich dabei unterstützen, im Alltag zwischen Menschen und Situationen, die dich schwächen, und jenen, die dich stärker machen, zu unterscheiden.

Präsenz und Zufriedenheit

Die Präsenz beim Üben stärkt deine Präsenz im Leben.

Vor vielen Jahren hat mir ein spiritueller Lehrer folgende Geschichte erzählt: Es kamen ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister. „Herr“, fragten sie, „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“ Der Alte lächelte milde und antwortete: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.“ Die Fragenden schauten betreten. Einer wagte den Einwand: „Bitte treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“ Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich, und wenn ich esse, dann esse ich.“ Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend, fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denkt ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr, wohin ihr geht, und während ihr geht, fragt ihr euch, was ihr essen werdet. So sind eure Gedanken

ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In diesem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt.

Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Verbinden wir uns mit unserem Atem, sind wir augenblicklich und zu hundert Prozent im Hier und Jetzt. Du wünschst dir Glück und Zufriedenheit? Denk daran: Du bist immer nur einen Atemzug davon entfernt.

Atemweisen

Es gibt drei unterschiedliche Atemweisen:

1) Der autonome Atem:

Egal, was wir gerade tun und wo wir uns gerade befinden: Der Atem fließt frei und wir nehmen ihn nicht wahr, weil wir uns auf andere Tätigkeiten konzentrieren oder schlafen. Er reagiert sensibel und unmittelbar auf alle äußeren und inneren Einflüsse und versorgt uns mit genau der Menge an Sauerstoff, die wir gerade benötigen (beim Ausruhen weniger, beim Singen oder beim Sport mehr).

2) Der willentlich geführte Atem:

Hier dient der Atem einem bestimmten Zweck und wird zum Beispiel beim

Übungssequenzen für Atem – Bewegung – Stimme

In jeder der kommenden sechs Wochen fokussieren wir auf ein bestimmtes Thema: Vertrauen, Inspiration, Balance, Mut, Fülle und Hingabe. Für jede Woche habe ich zwei Übungssequenzen entworfen, deren Wirkungsweisen auf das jeweilige Wochenthema abgestimmt sind. Du kannst täglich zwischen den beiden wählen und eine Sequenz üben. Probiere beide einmal aus: Vielleicht möchtest du sie abwechselnd üben oder du bleibst bei einer, die du für den Rest der Woche übst – es ist deine Wahl. Wichtig ist nur, dass du dir in den 42 Tagen konsequent jeden Tag ungefähr dreißig Minuten Zeit nimmst, um zu üben. Nur so stellen sich die gewünschten Wirkungen ein.

Kleidung und Utensilien

Achte darauf, dass du beim Üben ungestört bist, und schalte dein Handy aus. Für die Übungen im Sitzen brauchst du einen Stuhl ohne Armlehnen oder einen Hocker, auf dem du so sitzen kannst, dass die Oberschenkel vom Becken zu den Knien hin leicht abfallen. Trage bequeme Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst. Es ist besser, ohne Schuhe zu üben, damit du guten Kontakt zum Boden hast. Vielleicht möchtest du warme Socken anziehen.

Sport, Yoga, Pilates, Singen oder Blasinstrumentenspielen eingesetzt. Der willentlich geführte Atem wird vom Denken, von unserem Willen, geleitet.

3) Der bewusst zugelassene Atem oder erfahrbare Atem: Der Atem fließt frei und wir nehmen ihn bewusst wahr. Er wird nicht willentlich beeinflusst, sondern indirekt. Das bedeutet, durch körperliche Übungen wird er angeregt oder beruhigt und aus fixierten Mustern gelöst. Das Ziel unseres Übens ist, dass der Atem auch dann wieder frei und kraftvoll ist, wenn er autonom fließt und wir ihn nicht beachten. Aus diesem Grund werden die Übungen in diesem Buch im bewusst zugelassenen Atem geübt, denn der Körper „merkt“ sich, wie freies Atmen funktioniert, und atmet schließlich beim Sprechen, Kochen, Spazierengehen und Arbeiten tief und gelöst. Der Weg vom freien, bewusst zugelassenen Atem zum autonomen ist kürzer, als es der Weg vom willentlich geführten zum autonomen wäre.

Setze dich beim Üben nicht unter Erwartungsdruck und überfordere dich nicht! Geh immer nur so weit, wie es leichtfällt. Sollte eine Wirkung nicht sofort spürbar sein, sei geduldig und lass dir Zeit. Übe weiter und bleibe dabei gut mit dir in Kontakt, dann kommt alles Weitere von allein.

Die Übungen als Video

Alle Übungssequenzen kannst du dir auch auf Videos, in denen ich die Übungen vorzeige, ansehen. Neben der jeweiligen Beschreibung der Übungen im Buch findest du einen QR-Code. Diese Codes lassen sich mit Smartphone und Tablet-PC mithilfe einer kostenfreien App lesen. Starte die App und richte die Kamera des Smartphones oder Tablets auf den QR-Code. Sobald der Code erkannt wurde, zeigt dir die App an, welche Information hinter dem Code steckt, und führt dich zum jeweiligen Video.

Die optimale Körperhaltung beim Üben

Die Muskelspannung hat großen Einfluss auf den Atem. Der optimale Tonus, die Wohlspannung, führt zu einem freien Atemfluss. Zur Förderung der Wohlspannung ist beim Üben die richtige Körperhaltung ausschlaggebend.

Im Sitzen: Setze dich aufrecht auf einen Hocker oder Sessel. Falls du auf einem Sessel sitzt: Bitte nicht mit dem Rücken anlehnen! Die Füße sollten immer guten Kontakt zum Boden haben. Die Bauchmuskulatur ist locker, die Schultern werden nicht hochgezogen, sondern senken sich entspannt. Lass sämtliche Gelenke (Sprunggelenke, Knie, Schultern, Ellbogen, Handgelenke) los.



Im Stehen: Die Füße stehen hüftknochenbreit und parallel und haben guten Bodenkontakt. Die Knie sind locker, damit sich der untere Bauch- und der Beckenraum besser öffnen können.

Die Bauchmuskeln sind entspannt, die Schultern ebenfalls. Arme und Hände sind locker. Nacken- und Kiefermuskulatur sind entspannt, der Kopf ist aufgerichtet, der Blick geht gerade nach vorne.

Egal ob im Stehen oder im Sitzen: Achte auf deine Bauchmuskeln. Sie sollten während des Übens immer locker bleiben!

Klang - warum Töneerzeugen glücklich macht

Über die Stimme äußert sich die Seele. Mit ihr sprechen, schreien, krächzen oder flüstern wir. Wer tönt oder singt, lebt außerdem gesünder. Um tönen zu können, brauchen wir Lunge, Kehle, Stimmlippen und die Resonanzräume des Körpers. Und einen freien, tiefen Atem. Atmen wir bis in den Bauch hinein, wird das Zwerchfell nach unten gezogen. Das Zwerchfell wiederum drückt die Lungenflügel nach unten, sodass viel Luft in die Lunge einströmen kann. Schon 10 bis 15 Minuten reichen, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Die Atmung intensiviert sich, der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt. Tönen kann auch Kopfschmerzen verschwinden lassen und stimmungsaufhellend wirken. Schon nach dreißig Minuten Singen produziert unser Gehirn erhöhte Anteile von Beta-Endorphinen, Serotonin und Noradrenalin. Am Schluss jeder Atem-Bewegung-Stimme-Sequenz in diesem Buch werden daher unterschiedliche Vokale getönt. Es geht dabei nicht darum, einen „schönen“ Ton zu erzeugen oder besonders laut zu tönen. Lass Atem und Stimme frei und beobachte, wie es sich anfühlt! Jeder Vokal hat eine bestimmte Wirkung, weshalb durchs Tönen die emotionale

Entwicklung gefördert wird. Das U hat seinen Ursprung im Unterbauch, es wirkt erdend. Das Ö sitzt in der Kehle und wirkt stimmungsaufhellend. Durch das Tönen des Ü spürt man einen Strom von oben nach unten und von unten nach oben, denn es sitzt als Röhre an der Innenseite der Wirbelsäule. Das Ü fördert das Gefühl von Erregung und das Hochgefühl. Das O befindet sich in der Mitte des Körpers und wirkt zentrierend. Das E entfaltet sich aus der Körpermitte heraus ellipsenförmig nach außen und verbindet uns mit der Außenwelt. Das I befindet sich im oberen Schultergürtel sowie im Hals-Kopf-Bereich und macht wach und aufnahmefähig. Das Ä entspricht dem Inneren der Rumpfwände und stärkt körperlich. Der A-Raum umfasst den ganzen Körper im Abstand von etwa 30 Zentimetern - vorne, hinten, an den Seiten, über dem Kopf und unter den Füßen. Das A stärkt und erfrischt und schafft eine Verbindung zu eigenen und äußeren Kräften.

Nachspüren

Ein wichtiges Element unserer Arbeit ist das Nachspüren. Das bedeutet, dass du nach einer Übung nicht nahtlos in die nächste übergehst, sondern dass du dir einige Atemzüge lang Zeit nimmst, um nachzuspüren und dabei deinen Körper,

den Muskeltonus, deine Gedanken und Emotionen sowie deinen Atem wahrzunehmen. Im Üben spiegelt sich das Leben wider: Es braucht das Tun und das Lassen; die Aktivität und die Pause. Das Große und Kraftvolle entspringt dem Zarten und Stillen, davon bin ich mittlerweile überzeugt. Führe beim Nachspüren mit dir selbst einen Dialog und frage dich: Wie nehme ich meinen Körper in diesem Moment wahr? Fällt mir die Aufrichtung leicht oder schwer? Wie wirkt die praktizierte Übung auf meinen Körper? Was ist anders als vorher? Ist mehr Beweglichkeit entstanden? Ist mehr Durchlässigkeit entstanden? Haben die Füße besseren Bodenkontakt? Ist körperlich und/oder gedanklich mehr Raum und Weite vorhanden? Fühlt sich der gearbeitete Bereich lebendiger an? Fühlt sich der gearbeitete Bereich wärmer und besser durchblutet an? Welche Gedanken gehen mir in diesem Moment durch den Kopf? Welche Gefühle tauchen auf? Hat sich die Stimmung verändert? Ist das Gefühl von zum Beispiel Fröhlichkeit, Selbstvertrauen, Ruhe, Sicherheit, Gelassenheit, Zentriertheit, Lebendigkeit entstanden? Wo und in welcher Intensität kann ich meinen Atem wahrnehmen? Hat sich die Qualität des Atems verändert? Hat er sich zum Beispiel beruhigt, belebt oder vertieft? Kann der Atem

freier fließen als zuvor? Ist eine Atempause entstanden, bzw. ist diese länger oder kürzer geworden?

Mentalübungen für deine Ich Kraft

Die Mentalübungen in diesem Buch unterstützen dich dabei, spielerisch erste Veränderungen und Weiterentwicklungen anzustoßen. Mal geht es darum, jeden Tag mutig zu sein, mal wirst du aufgefordert, etwas auszuprobieren, das du noch nie zuvor getan hast. Du wirst dich mit deinen Ressourcen beschäftigen, eine Liste anfertigen mit Dingen, die dich in dein inneres Gleichgewicht bringen, und du wirst die Aufgabe erhalten, Dinge auszusortieren, die du nicht mehr brauchst. Ganz zum Schluss wirst du einen Brief an dich selbst schreiben. Manche der Übungen solltest du täglich ausführen, andere wiederum sind Wochenaufgaben, für die du dir einige Tage Zeit nehmen solltest.

Ernährung – Nahrung auf allen Ebenen

„Du bist, was du isst.“ Der Satz sagt im Grunde bereits alles. Was wir essen, hat großen Einfluss auf unser Körpergefühl und unsere Gesundheit. Da alles, was im Körper passiert, unseren Atem, unsere

innere und äußere Haltung und unsere Stimme beeinflusst, spielt die Ernährung bei der Stärkung der Ich Kraft eine große Rolle. Ausschlaggebend ist dabei meiner Meinung nach nicht, ob du dich vegetarisch, vegan oder mit Fleisch und Fisch ernährst, sondern, dass du die Signale, die dir dein Körper sendet, wahrnimmst, dass du deine Nahrung bewusst zu dir nimmst und frischen Lebensmitteln den Vorzug gibst. Das bedeutet das Weglassen von industriell verarbeiteten Lebensmitteln, raffiniertem (weißem) Zucker, raffiniertem Getreide und von Lebensmitteln mit hohem Salzgehalt. Achte beim Einkaufen auf die Inhaltsstoffe: Hat ein Lebensmittel viele davon und ist viel Zucker dabei – kaufe es nicht. Auch WIE du isst, ist entscheidend. Rituale rund ums Essen sind sehr wichtig. Betrachte, bevor du zu essen beginnst, die Speisen und genieße deren Farben und Duft. Kaue deine Nahrung gründlich! Dadurch erhältst du den besten Nährwert und das Gefühl, tatsächlich satt zu sein. So isst du automatisch weniger und exakt so viel, wie dein Körper benötigt. Ich hatte jahrelang mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen und habe dadurch begonnen, mich intensiv mit dem Thema „Ernährung“ zu beschäftigen. Dass es mir heute sehr gut geht, habe ich unter anderem meinem neu gewonnenen Wissen zu verdanken – und dem

Umstand, dass ich jetzt kochen kann und dies sehr oft und gerne mache! Bei den Vorbereitungen zu diesem Buch habe ich überlegt, mit welchen Köchinnen und Köchen ich zusammenarbeiten könnte, um euch Rezepte vorzustellen, die dazu beitragen, die eigene Ich Kraft zu stärken. Dabei ist mir wieder eingefallen, wer mir von klein auf die Bedeutung und den Wert guter Nahrung nähergebracht hat und wer bis heute für mich die größte Künstlerin auf dem Gebiet des Kochens und des Backens ist: meine Mutter Maria Zeller. Sie hat jahrelang vier Kinder und einen Mann bekocht und weiß alles über dieses Thema. Der Großteil der Rezepte in diesem Buch stammt daher von meiner Mutter – und ich hoffe, die Gerichte schmecken dir genauso gut wie mir und meiner Familie. Einige Rezepte hat meine Freundin, die Yoga-Lehrerin und Filmemacherin Gundi Lamprecht, beigesteuert. Sie teilt mein Interesse für Nahrungsmittel und deren Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Unsere gemeinsamen Kochabende sind etwas Besonderes für mich, denn sie nähren mich auf all diesen drei Ebenen.

42 Tage voller Wunder – der Countdown

Um beim Üben einen Rahmen zu haben und um die Orientierung zu behalten,

empfehle ich dir einen 42-Tage-Count-down. Besorge dir zum Beispiel ein Notizbuch oder einen Block und schreibe auf die erste Seite „42“. Notiere am Abend, welche kleinen Wunder dir an diesem Tag widerfahren sind. Auf diese Art und Weise kannst du deine persönliche Weiterentwicklung und das Wachsen deiner Ich Kraft Tag für Tag beobachten. Die eigenen Gedanken und Gefühle aufzuschreiben ist außerdem ziemlich effektives Selbstcoaching. Zu notieren, was einen beschäftigt, was man sich erhofft und was man fühlt, dient der Selbstreflexion und unterstützt dich dabei, Klarheit über die Dinge zu erlangen.

Dankbarkeit

Ich Kraft entsteht, wenn du deine Gedanken auf das richtest, was du hast, und nicht ständig auf das, was dir fehlt. Eine hilfreiche Übung ist, sich jeden Abend vor dem Schlafengehen zu überlegen, wofür man dankbar sein kann. So entsteht ein Gefühl der Fülle – und Probleme erscheinen dir vielleicht nicht mehr ganz so übermächtig und groß. Lass den Tag vor deinem inneren Auge noch einmal Revue passieren. Überleg dir, wofür du heute und generell dankbar sein kannst. Ich bin sicher, es fällt dir eine Menge ein!

Du kannst deine Gedanken am Abend auch niederschreiben, wenn du möchtest.

Wer willst du sein?

Gibt es ein bestimmtes Thema, das dich gerade beschäftigt? Eine Situation, die dich herausfordert, einen Schmerz, den du zu bewältigen hast? Möchtest du eine wichtige Entscheidung treffen oder etwas beziehungsweise jemanden, loslassen?

Bevor du mit den „42 Tagen voller Wunder“ beginnst, stell dir drei Fragen. Die Antworten darauf bringen Klarheit und können dir in den folgenden sechs Wochen als Leitfaden dienen:

- ★ **Wovon möchtest du in deinem Leben mehr?**
- ★ **Wovon möchtest du in deinem Leben weniger?**
- ★ **Was soll bleiben, wie es ist?**

Du kannst dir diese drei Fragen auch in Hinblick auf Beziehungen mit anderen Menschen, auf die Beziehung zu dir selbst, auf deinen Beruf stellen. Wovon möchtest du in deiner Liebesbeziehung mehr? Wovon möchtest du im Job weniger? Was soll im Alltag so bleiben, wie es ist? Notiere deine Antworten und bewahre den Zettel gut auf, sodass du jederzeit einen Blick darauf werfen kannst, solltest du einmal den Fokus verlieren.

Eure

Nahrungsmittel

sollen eure

Heilmittel

und eure

Heilmittel

sollen eure

Nahrungsmittel

sein.

Hippokrates