

MARIA HOLL

Wege aus der **Wutfalle**

Ein **15**-Minuten-Fitness-
Programm für Ihre Leber



Lüchow

aufhängen, auf die Ihr Blick häufiger fällt. Zu den Punkten Ziel und Motivationscoach kommen wir danach.

So kann Ihr Vertrag aufgeteilt sein:

1. Mein Ziel ist ...
2. Mein Motivationscoach ist ...
Mit ihm/ihr telefoniere/spreche ich am ...
3. Ich übe ab heute täglich _____ Minuten.
4. Ich fasse Vorsätze für ein gesünderes Leben.
Ort, Datum
Unterschrift

Die Bestandsaufnahme

Vor der Formulierung Ihres Ziels machen Sie eine Bestandsaufnahme:

Schreiben Sie auf, wie es Ihnen geht.

Wie geht es mir körperlich:

Welche der zuvor in diesem Kapitel aufgeführten Symptome stelle ich bei mir fest?

Wie oft treten diese Symptome auf?

Wie oft und wann habe ich keine Symptome?

Wie geht es mir seelisch:

Wie oft ärgere ich mich täglich?

Wie oft schreie ich oder raste aus?

Wie oft fühle ich mich unterdrückt und unter Druck?

Wie oft fühle ich mich wohl?

Wie geht es mir in den Beziehungen in meinem Leben?

Wir sind als Mensch immer in Beziehung mit unserer Umwelt. Schauen Sie nach der Art, der Qualität, der Intensität und/ oder der Häufigkeit der Begegnungen in Ihren Beziehungen, wenn Sie nicht genau wissen, was Sie bei dieser Frage antworten können.

Wie bin ich in Beziehung bei meiner Arbeit?

Wie bin ich in Beziehung zu meiner Familie?

Wie bin ich in Beziehungen zu meinen Freunden?

Fragen Sie auch einen persönlichen Berater, einen Coach, oder eine andere wichtige Person in Ihrem Leben, die mit Ihnen verbunden ist, wie es Ihnen aus ihrer Sicht geht. Lassen Sie sich unterstützen bei Ihrer Selbsteinschätzung.

Ich empfehle Ihnen, diese Fragen ernsthaft zu beantworten. Nehmen Sie sich bitte dazu Zeit, schreiben Sie ein Datum an die Ausarbeitung. Es ist sehr wichtig, auch eine andere Person zu befragen, da gerade Patienten mit Leberstörungen sich oft selbst nicht oder nicht gut wahrnehmen können. Es geht bei dieser Gelegenheit auch um körperliche Symptome, die vielleicht nur anderen auffallen. Entwicklung ohne Unterstützung von außen ist besonders bei Symptomen, die nur schwer fühlbar oder zuzuordnen sind, schwierig.

Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin kommt erst die Organstörung, diese verursacht dann Verhaltensweisen. Lesen Sie den letzten Satz bitte noch 1- bis 2-mal. Es ist sehr wichtig, dass Sie verstehen, dass Ihr Verhalten zum großen Teil durch eine Organstörung bedingt ist.

Ein Mensch mit einer Leberproblematik schädigt oft nicht nur sich selbst, sondern geht auch mit seiner Umwelt und den ihm nahestehenden Personen nicht gut um. Das führt, neben den nicht erfüllenden Beziehungen, oft zu einem schlechten Gewissen. Nehmen Sie die Übungen wirklich an und kommen Sie zurück in ein Leben voll Leichtigkeit, Freude und Spaß. Ein Leben, in dem sich die Beziehungen zu Ihren Mitmenschen leicht anfühlen.

Nun zum Wichtigsten: Ihrem Ziel.

Formulieren Sie Ihr Ziel

Danach notieren Sie es in Ihrem Vertrag, den Sie unterschreiben.

Übungsziele können sein:

- Mein Ziel mit dem Übungsbuch ist, Klarheit und Selbstbewusstsein zu erlangen. Ich habe schon länger das Gefühl, dass mir der Stress/die Symptome/die Verhaltensweisen, die ich bei meiner Bestandsaufnahme erkannt habe, nicht gut tun. Jetzt möchte ich besser verstehen, welcher Zusammenhang zu meiner Lebersymptomatik besteht.
- Ich weiß, wie wichtig und vernünftig es ist, bestimmte Nahrungsgifte nicht mehr zu mir zu nehmen. Mein Ziel ist es daher, ...
Ich habe ein diffuses Empfinden, dass es mir nicht gut geht, und spüre manchmal, dass es mir besser gehen könnte. Ich möchte herausfinden, ob ich meinem

Empfinden vertrauen kann.

- Mein Ziel ist es, meine Beschwerden im Bereich ... zu verringern.
- Mein Ziel ist es, die Freude am Leben wieder mehr zu spüren und zurückzugewinnen.

Dies sind mögliche Beispiele für Zielvereinbarungen. Vielleicht ist hier auch schon eine Formulierung dabei, die sehr gut zu Ihnen passt. Es kann aber auch nicht so einfach sein, ein Ziel zu formulieren. Das könnten Sie so formulieren:

- Eigentlich weiß ich gar nicht so recht, was ich verändern kann. Das möchte ich jetzt herausfinden.
Vielleicht ist dies ja die richtige Formulierung für Sie, um etwas zu verändern. Denn unterschiedliche, nicht erklärbare Beschwerden können durch eine Leberstörung, die selbst schulmedizinisch noch nicht diagnostiziert werden kann, hervorgerufen werden. Mit den Übungen dieses Programms harmonisieren Sie Ihren Energiekörper und ein Heilungsweg kann sich zeigen. Das kann sogar dazu führen, dass Sie auf einmal wissen, welcher Arzt oder Therapeut der Richtige für Sie ist.

Ein Coach für Ihre Motivation

Sie haben Ihr Ziel für sich formuliert. Jetzt geht es darum, Unterstützung zu finden. Finden Sie einen Menschen, der Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützt. Er soll der Coach für Ihre Motivation werden.

Vereinbaren Sie z.B. mit einem Freund oder einer Freundin, dass Sie ihm oder ihr einmal wöchentlich über die Übungen berichten. Das ist eine Methode, die die Erfüllung der für sich getroffenen Vereinbarungen sicherstellt. Kontrolle und Unterstützung können sehr hilfreich sein, um ein Ziel zu verfolgen und zu erreichen. Ohne Abgabetermin würden manche Hausaufgaben oder Werkstücke nie fertig werden.

Schreiben Sie den Namen Ihres Motivationscoachs auf und halten Sie fest, wie häufig Sie mit ihm telefonieren oder sprechen werden. Beauftragen Sie ihn, sich zu melden, falls Sie nicht zum vereinbarten Zeitpunkt mit ihm in Kontakt treten. Es ist vorteilhaft, eine Person zu wählen, vor der Sie sich schämen, wenn Sie nicht die vereinbarte Zeit geübt haben.

Außerdem benötigen Sie weitere Coaches. Halten Sie fest, wer Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Leben und wer Sie bei Ihren Vorsätzen, mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen, unterstützen wird. Falls Sie zu der Personengruppe gehören, die dazu neigt, zu viele Genussgifte zu sich zu nehmen wie Alkohol, Zigaretten, Drogen oder Tabletten, sollten Sie einen professionellen Arzt oder Therapeuten hinzuziehen. Seien Sie ehrlich mit sich! Falls Sie z.B. jeden Abend Alkohol trinken, besteht eine Suchtgefahr. Besonders wenn schon eine Schädigung der Leber diagnostiziert wurde oder Sie vorne beschriebene

Symptome festgestellt haben.

Ihr persönlicher Coach unterstützt Sie dabei, Ihr Programm 6 Wochen bis 3 Monate lang durchzuführen. Wenn Sie sehr gut organisiert sind, können Sie auf einen Coach verzichten. Seien Sie bitte auch hier ehrlich mit sich.

Legen Sie Ihre Übungszeit pro Tag fest und notieren Sie, wie viele Minuten Sie täglich üben möchten. Es sollten am besten mindestens 15 Minuten sein. Hier ein Vorschlag für Ihre Notizen:

Für meine Gesundheit wende ich täglich _____ Minuten auf.

Mein Coach zur Unterstützung meiner Beständigkeit bei den Übungen

Name: _____

Telefonnummer: _____

Häufigkeit der Telefonate: _____ in den ersten zwei Wochen

Häufigkeit der Telefonate: _____ in der dritten und vierten Woche

Häufigkeit der Telefonate: _____ in der fünften und sechsten Woche

Häufigkeit der Telefonate: _____ in der siebten bis zehnten Woche

Mein professioneller Berater = Coach für die Unterstützung meiner Entgiftung – für Menschen mit Suchtpotenzial

Name/Praxis: _____

Telefonnummer: _____

Häufigkeit der Telefonate/Treffen: einmal in der Woche

Dokumentieren Sie von Anfang an mindestens einmal pro Woche diese Kontakte.

Die Tabelle Ihrer Erfolge

Fragen Sie Ihren Coach ab der dritten Woche wöchentlich, ob und welche Veränderungen er bei Ihnen wahrnehmen kann. Nutzen Sie das Raster Ihrer Bestandsaufnahme am Anfang des Trainings. Dokumentieren Sie schriftlich, was der Coach gesagt hat, und schreiben Sie auch selbst auf, wenn Sie Veränderungen wahrnehmen. Es gibt ein natürliches Problem damit, Entwicklungen an sich selbst wahrzunehmen. Kein 14-Jähriger wird jemals sagen: Ich bin gewachsen und verstehe jetzt das Leben besser! Normalerweise sagt die Umwelt: Du bist aber größer geworden und viel vernünftiger. Wir haben gerade bei Patienten mit Leberstörungen oft festgestellt, dass z.B. die Kollegin sagt, nachdem sie die Übungen eine

Weile gemacht haben: „Du lachst ja wieder viel mehr.“ Achten Sie auf Ihre Wahrnehmung und hören Sie auch hin, was die anderen sagen, dann werden Sie eine Menge über sich erfahren.

Schreiben Sie ab jetzt mindestens sechs Wochen lang den Verlauf Ihrer Entwicklung auf, z.B. in einer Tabelle. In einer Spalte notieren Sie das Datum, in einer zweiten Ihre körperlichen Empfindungen. In der dritten können Sie Ihr Lebensgefühl festhalten und in der vierten Veränderungen Ihrer Stimmung und Ihrer Kontakte zu anderen Menschen. Protokollieren Sie, was Ihnen Freude beziehungsweise keine Freude macht im Alltag. Hat Ihnen die Arbeit im Haushalt Spaß gemacht? Stimmt Familie oder Freunde Sie fröhlich? Hatten Sie besonderen Stress?

Durch die schriftliche Fixierung fällt es in der Regel viel leichter, Vorsätze einzuhalten.

Vorsätze für ein leichtes und gesundes Leben

Sie können selbst maßgeblich zur Verbesserung Ihrer Beschwerden beitragen!

Manche von Ihnen haben schon einige Versuche unternommen, den eigenen Zustand zu verbessern, und sind immer wieder gescheitert. Halten Sie schriftlich fest, was Sie in Zukunft ändern möchten, welche „schlechten“ Angewohnheiten Sie ablegen wollen. Es ist gut, hierbei mit Glaubenssätzen und Affirmationen zu arbeiten, da Sie hiermit durch Sprache einen für Sie förderlichen Zustand oder ein bevorzugtes Verhalten unterstützen können. Es gibt eine Anzahl Bücher, die die Arbeit mit Affirmationen zum Thema haben. An dieser Stelle möchte ich Ihnen einfach einige Beispiele geben, damit Sie eine Grundlage haben:

- Meine Leber funktioniert perfekt und ist im Licht.
- Ich bin bereit, das Gute in meinem Leben und in mir wahrzunehmen.
- Ich vertraue meiner Leber und dem Leben.

Die aufgeführten Affirmationen weisen Ihnen eine Richtung. Es sind Beispiele für Ihre Inspiration. Finden Sie weitere Affirmationen für sich, von denen Sie denken, dass Sie mit angenehmen bildlichen, gefühlsmäßigen oder gedanklichen Vorstellungen von sich oder Ihren Lebensumständen übereinstimmen. Am Anfang des Übungsprogramms kann es sein, dass Ihnen solche Vorstellungen noch sehr weit weg erscheinen und Sie sich im Moment noch nicht in sie hineinversetzen können. Lassen Sie sich Zeit und überschlagen Sie dann vorerst einfach die Empfehlung mit den Affirmationen und gehen Sie im Programm weiter. Es gibt Menschen mit Leberstörungen, die „nichts Gutes mehr sehen, fühlen oder denken können“. Wenn das bei Ihnen so ist, beginnen Sie sofort mit den Übungen und führen Sie die Übungen mindestens zweimal täglich durch. Sie brauchen die Übungen nicht zu