

# Naturheilschule Isolde Richter

Ausgabe 1 / 2022

## Stark durch Naturheilkunde



Zyklisch leben-  
Energie der Jahreszeiten



Und was glaubst Du so?  
Glaubenssätze im Leben

Leben,  
Beraten,  
Therapieren,  
Heilen



Naturapotheke:  
Mariendistel (Stechkraut)



## Bilderrätsel

**Isolde Richter**

Schulleiterin, Autorin,  
Heilpraktikerin

Hier finden Sie einige Bildrätsel. Viel Spaß beim Knobeln.  
Die Lösung mit Erklärungen finden Sie auf Seite 8

### Rätsel 1:

Welche Wurzel ist abgebildet?

- 1 Ingwer
- 2 Ginseng
- 3 Meerrettich
- 4 Topinambur



### Rätsel 2:

Welche Wurzel ist abgebildet?

- 1 Ingwer
- 2 Ginseng
- 3 Meerrettich
- 4 Topinambur

### Rätsel 3:

Welche Wurzel ist abgebildet?

- 1 Ingwer
- 2 Ginseng
- 3 Meerrettich
- 4 Topinambur



### Rätsel 4:

Welche Wurzel ist abgebildet?

- 1 Ingwer
- 2 Ginseng
- 3 Meerrettich
- 4 Topinambur



## Vorwort

### Corona beherrscht unser Leben immer noch!

Eigentlich wäre das Herausforderung genug! Aber die Herausforderung an unsere Mitmenschlichkeit, unsere Solidarität und an das Verständnis unseren Mitmenschen gegenüber wiegt mittlerweile genau so schwer wie der Umgang mit dem Virus.

Wo ist das Verständnis der Geimpften den Ungeimpften gegenüber? Ist es hinnehmbar, dass ein Ungeimpfter als jemand dargestellt wird, der rücksichtslos nur an sich selbst denke und dem die Mitmenschen egal seien? Dem es an Solidarität mangle? Der die Gesundheit anderer und vor allem der vulnerablen Gruppen gefährde? Darf eine Gesellschaft so weit gehen, dass sie Ungeimpfte als Impfterroristen beschimpft? Ihnen unterstellt, dass sie blind leugnen, was doch so offensichtlich vor Augen liege?

Wo ist das Verständnis der Ungeimpften den Geimpften gegenüber? Dürfen die Ungeimpften den Geimpften „Dummheit“ unterstellen, da sie nicht in der Lage seien, die wirklichen Zusammenhänge zu durchblicken und die Gefahren nicht sähen, die durch die Impfung drohten? Dürfen die Ungeimpften den Geimpften unterstellen, dass sie wil-

lenlose Schafe seien, leicht zu lenken und hinter das Licht zu führen? Dass sie sich eine Wirklichkeit vorgaukeln lassen, die so nicht existiere?

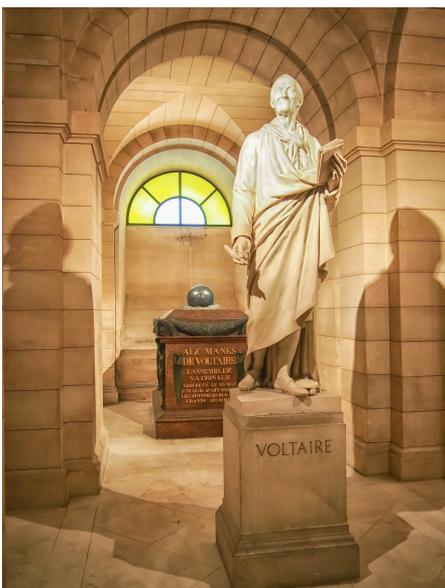
In unserer Gesellschaft ist es zu einer merklichen Abkühlung gekommen, vor Gesprächen wird mehr oder weniger vorsichtig „abgeklopft“, wo jemand steht. Viele (die meisten?) meinen genau zu wissen, was Sache sei, und dass genau sie den Durchblick haben. Hüten wir uns davor, es an Achtung für die Meinung und persönliche Haltung unserer Mitmenschen mangeln zu lassen. Denken wir wieder daran, dass der Mensch ein Gemeinschaftswesen ist, und dass wir deshalb aufeinander angewiesen sind. Wer mit seiner Meinung tatsächlich richtig lag, wird vielleicht die Zukunft zeigen. Steckt man mitten in der Situation, so hat keiner die alleinige Wahrheit gepachtet. Hinterher kann man immer sagen: „Das habe ich vorher schon gewusst“! Die Wahrheit liegt vermutlich irgendwo zwischen den polarisierenden Meinungen – vielleicht sogar da, wo sie im Moment keiner vermutet.

Aber eine Sache können wir auf jeden Fall wieder richtig machen: Indem wir den anderen hoch achten, gleichgültig, welche Meinung er vertritt und indem wir es wieder lernen unserem Gegenüber aufmerksam zuzuhören – gerade wenn er eine andere Meinung vertritt. Als Gesellschaft werden wir nur gemeinsam aus dieser verfahrenen Situation herauskommen.

Denken wir daran, die Meinungsfreiheit und auch der gewaltlose Diskurs über andere Meinungen, ist die unverzichtbare Grundlage unserer auch verfassungsmäßig geschützten und mühsam errungenen Demokratie. Das hatte schon im 18. Jahrhundert Voltaire so ausgedrückt: „Mein Herr, ich bin zwar anderer Meinung als Sie, aber ich würde dafür kämpfen, dass Sie sie äußern dürfen“.



**Isolde Richter**  
Schulleiterin, Autorin,  
Heilpraktikerin



# Zyklisch leben - die Kraft und Energie der Jahreszeiten in den Alltag integrieren



## Swantje Tholund

Heilpraktikerin  
für Psychotherapie,  
Gestalttherapeutin

### Ihre

#### Ausbildungsschwerpunkte:

- EFT - Emotional Freedom Technique  
bei Panikattacken ab 26.04.2022
- EFT Kompakt - Klopfende Selbsthilfe  
bei Panikattacken ab 26.04.2022
- EFT Kompakt - Glaubenssätze  
klopfend verändern ab 17.05.2022
- EFT Kompakt - Konzentriert Lernen  
und Prüfungsangst minimieren  
am 09./10.09.2022

Wie wäre es mit einem leichten, erfüllten und ausgeglichenen Leben?

Diese großen Ansprüche ans eigene Leben können zum Rückzug führen. Trotzdem wähle ich diesen Einstieg in den Artikel, da ich immer mehr die Erfahrung mache, dass es tatsächlich leichter, erfüllter und ausgeglichener wird, je mehr ich meinen Alltag nach den zyklischen Energien ausrichte.

Gerade im Norden Europas haben wir immer wieder aufs Neue die Chance, im Rhythmus mit den Jahreszeiten zu leben. Die Natur macht uns vor, wie es geht. Und sie stellt uns Energien zur Verfügung, die wir für uns nutzen können.

Ignorieren wir diese Energien und leben antizyklisch, kann es passieren, dass wir Stress erleben und aus der Balance geraten. Es kann sogar zu emotionalen und körperlichen Beschwerden führen, z.B.

- Schlafstörungen,
- Verdauungsproblemen,
- Antriebslosigkeit,
- Stimmungsschwankungen und Stress.

An diesem Punkt fühlt sich das Leben anstrengend an.

Wenn wir jedoch die verschiedenen Zyklen in unserem Leben erkennen und anerkennen, kann das Gegenteil geschehen – der Druck lässt nach, das Leben wird leichter und gelangt besser in Fluss.

Wenn Sie mit den Zyklen leben, machen Sie es sich leichter!

Es gibt eine Vielzahl an Zyklen. Jahreszyklus, Tageszyklus, Mondzyklus, Menstruationszyklus usw... Auf den ersten Blick kann dies sehr unübersichtlich sein, auf der anderen Seite ist es ganz leicht, denn die Zyklen sind miteinander verbunden, sie verweben sich untereinander und zusätzlich finden sie sich ineinander wieder. Mit diesem Wissen darf die erste Erleichterung einsetzen.

Frauen und Männer können das Wissen über die Zyklen für sich nutzen.

Unterteilen wir jeden Zyklus in vier Bereiche, wird sichtbar, dass bestimmte Energien und Qualitäten in den jeweiligen Phasen von Natur aus im Vordergrund stehen und leichter zugänglich sind.

Lassen Sie uns den Blick gemeinsam auf ein praktisches Beispiel wenden.





Im weiteren Jahresverlauf Richtung Sommer steigt unsere Energie weiterhin an. Die Tage werden länger und die Nächte kürzer.

Die Natur steht in voller Blüte. In dieser Phase sind wir sehr leistungsstark, wir sind draußen unterwegs, treffen uns mit Freunden und erledigen unsere Arbeit.

Ratsam ist es in dieser energetisch sehr hohen Zeit, darauf zu achten, immer wieder die Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden, damit wir nicht ausbrennen.

sich selbst einmal im Tagesverlauf und auch im Jahresverlauf zu beobachten und festzustellen, wie sich die Energien ganz persönlich bei Ihnen zeigen.

Die Einladung ist, Stück für Stück neu zu lernen, immer mehr auf den Körper zu hören und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Das eigene Leben und die Arbeit an die Zyklen anzupassen und die anstehenden Aufgaben danach auszurichten. Mit dem Wissen im Hinterkopf, dass unsere Körpersystem schon von Natur aus mit der Natur schwingt und durch die Unterstützung der beiden Grafiken, können Ihnen die ersten Schritte gelingen.

Im Einklang mit den persönlichen Energien zu leben, ermöglicht Ihnen, Ihr volles Potential mit Leichtigkeit und Energie zu leben und im Flow zu bleiben.

Genießen Sie die Energien der Jahreszeiten!

Bei Erscheinen dieses Artikels befinden wir uns in der Übergangszeit vom Winter in den Frühling/Frühsummer.

Bevor die Natur erwacht und alles erblüht, steht der Frühjahrsputz an, viele von uns juckt es jetzt in den Fingern, die Wohnung zu lüften und sauber zu machen. Folgen Sie dem Impuls.

Unser Körper kann einen Frühjahrsputz ebenfalls gut gebrauchen. Das äußert sich zum Beispiel durch Erkältungskrankheiten und Trägheit (Frühjahrs müdigkeit).

Laut Ayurveda bringen Speisen in den Geschmacksrichtungen scharf, bitter und herb unseren Körper auf der Ernährungsebene in Bewegung und unterstützen ihn, Altlasten abzugeben.

Wenn es Ihre körperliche Konstitution zulässt, bieten sich jetzt Entschlackung- und Fastenkuren an.

Schweißtreibender Sport, Joggen oder Krafttraining sind eine Gegenbewegung zur Trägheit der Frühjahrs müdigkeit.

Der Frühling bietet energetisch den Raum für das neue Erblühen. Projekte und Ideen kommen einem leichter in den Sinn. Neues kann vorbereitet und kreiert werden.

Freudebereitende Bewegung, wie z.B. Tanzen und Schwimmen unterstützen dabei.

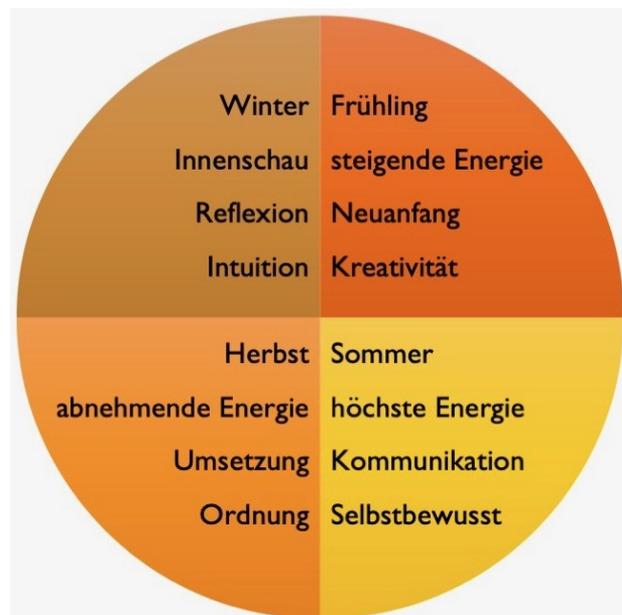
Um in Balance zu bleiben, sobald es im Sommer richtig heiß wird, empfiehlt Ayurveda u.a. kühlende Nahrungsmittel, z. B. Milchprodukte, Kokosmilch, Tofu, süße Früchte, Reis, frische Salate.

Ein kleiner Ausblick auf den Herbst und Winter: in diesen Jahreszeiten unterstützen wir unseren Körper, um in Balance zu bleiben, mit warmen und erdenden Essen, wie z.B. Porridge, Eintöpfe, Ofengemüse.

### Wie soll das gehen?

Es ist nicht immer leicht, das Leben perfekt auf die Zyklen abzustimmen, vor allem weil in unserer Gesellschaft und Arbeitswelt die Energien der Zyklen keine große Beachtung finden.

Es lohnt sich aber, das Machbare herauszufinden und es in Ihr eigenes Leben zu integrieren. Von daher steht jetzt an erster Stelle,



# Mariendistel (*Silybum marianum*)

Christi Krone, Donnerdistel, Fechdistel, Fieberdistel, Frauendistel, Heilandsdistel, Stechkraut, Venusdistel, Weißdistel



**Isolde Richter**

Schulleiterin, Autorin,  
Heilpraktikerin

*Es handelt sich um eine ein- bis zweijährige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 10 cm bis 150 cm. Bei der Pflanze sind sowohl die Blüten als auch die Blätter auffällig. Die Blüten sind kegelförmig und rosarot und sind durch spitze Hüllschuppen ummantelt. Die glänzenden grünen Blätter besitzen eine starke Zahnung und weiße Streifen/Flecken. Von Juni bis August trägt die Pflanze längliche, dunkelbraune Früchte, die eine seidige Haarkrone besitzen.*

## Legende

Nach der Legende stammen die weißen Streifen auf den Blättern der Mariendistel von der Milch der Jungfrau Maria. Als sie ihr Kind stillte, fielen einige Tropfen auf die Distel und bildeten dort die typischen weißen Streifen.

## Vorkommen

Es handelt sich um einen Korbblütler (Asteraceae), der in Südeuropa heimisch ist. Anbauländer sind heute Deutschland, Österreich, Argentinien, Ungarn, Venezuela und China. Bei uns kommt sie auch verwildert vor.

## Inhaltsstoffe

Verwendet werden die Früchte der Mariendistel, die in Form von Tabletten,

Kapseln und Tinkturen im Handel sind. Außerdem werden vom Handel die getrockneten Früchte zur Zubereitung eines Tees angeboten.

Inhaltsstoffe sind Silymarin, Flavonoide, Bitter- und Gerbstoffe, biogene Amine und ätherische Öle. Silymarin ist ein Wirkstoffgemisch, das sich aus Silibinin, Isosilibinin, Silychristin und Silydianin zusammensetzt, wobei der Hauptwirkstoff Silibinin ist.

## Einsatzgebiete

Die Früchte der Mariendistel haben eine *leberschützende und leberentgiftende* Eigenschaft. Silymarin stabilisiert die Zellwand der Leberzellen und schirmt sie so vor giftigen Stoffen ab. Laboruntersuchungen haben bewiesen, dass sich die Leberzellen so schneller von Schäden, z.B. durch Alkohol und Medikamente erholen, und sich das Voranschreiten einer Leberverfettung verlangsamt. Weiterhin fördert Silymarin die Regeneration von Leberzellen, die durch eine Hepatitis geschädigt wurden, indem es in den Ribosomen der Zellen die Eiweißherstellung verbessert und so Zellschäden besser repariert werden können.

Deshalb wird Mariendistel bei Leberverfettung, chronisch-entzündlichen Leberentzündungen, toxischen Leberschäden und sogar bei der Leberzirrhose eingesetzt, bei letzterer, um das verbliebene



*Die Mariendistel (*Silybum Marianum*) mit ihren wunderschönen kegelförmigen, rosaroten Blüten.*



Auffallend sind bei Mariendistel ihre gezahnten Blättern mit ihren weißen marmorartigen Einlagerungen, die der Legende nach von der Jungfrau Marie stammen sollen. Als sie ihr Kind stillte, fielen einige Tropfen auf die Distel und bildeten dort die typischen weißen, marmorierten Linien.

Lebergewebe zu stärken. So empfahl schon Hildegard von Bingen die Einnahme der Mariendistel bei Ikterus und Vergiftungen.

Weitere Einsatzgebiete sind Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Aufstoßen und Meteorismus (Blähungen).

Bekannt sind die Schutzwirkung von Vergiftungen durch den Knollenblätterpilz (*Amanita phalloides*), weshalb es hier als Antidot zugelassen ist, außerdem gegen einige Bakterientoxine und verschiedene Schwermetalle.

#### Kontraindikation

Achtung bei Personen, die allergisch auf Korbblütler reagieren. Diese sollten auf die Einnahme von Mariendistel verzichten. Außerdem sind die Fertigpräparate nicht für Kinder unter 12 Jahren zugelassen.

#### Nebenwirkungen

Mariendistel hat nur wenig Nebenwirkungen. Bei einer Überdosierung können sich leichter Durchfall und Übelkeit, Meteorismus einstellen.

#### Hinweise

Fertigarzneimittel aus Mariendistel enthalten in der Regel Silymarin in einer viel höheren Konzentration als ein Tee. Deshalb empfiehlt man zur Behandlung von Lebererkrankungen Fertigpräparate und nicht das Trinken von Tees, weil sonst nicht ausreichend Silymarin zugeführt wird.

#### Homöopathie

Mariendistel wird in der Homöopathie meist in niedriger Potenz (zwischen D1 und D6) angewendet, so z.B. auch gegen Lebererkrankungen, aber auch gegen Blutungen und Hämorrhoiden.

#### Dosierung

Die Tagesdosis soll 200 bis 400 mg Silymarin betragen. Das entspricht ca. 12 bis 15 g der Heilpflanze.

Ein Tee aus Mariendistel wird vor allem bei Entgiftungs- und Ausleitungstherapien eingesetzt.

#### Tee-Rezept

Zur Herstellung eines Heiltees aus Mariendistel nimmt man 1 bis 2 Teelöffel Mariendistelfrüchte, zerkleinert diese mit einem Mörser, übergießt sie mit 150 ml heißem Wasser und lässt sie 10 Minuten ziehen. Danach sieht man ab und trinkt pro Tag 3 bis 4 Tassen über den Tag verteilt. Wenn der etwas fade und fettige Geschmack stört, kann man ihn durch die Zugabe von Fenchelfrüchten verbessern.



Heiltees aus Mariendistelfrüchten werden oft zur Entgiftungs- und Ausleitungstherapie eingesetzt.



Verwendet werden von der Mariendistel die harten, braunen Früchte, die eine seidige Haarkrone tragen.

## Lösungen Bilderrätsel von s. 2

### Anmerkungen



zu 1: Ingwer (*Zingiber officinale*) wird als Küchengewürz und Arzneimittel eingesetzt, verwendet wird dazu der Wurzelstock (*Zingiberis rhizoma*). Es ist das in ihm enthaltene Gingerol, das ihm den scharfen und würzigen Geschmack verleiht. Als Arzneidroge wird er vor allem gegen Erkältungen, Übelkeit und Reisekrankheit eingesetzt, außerdem auch zur Anregung der Verdauung.



zu 2: Ginseng (*Panax ginseng*) wird zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung bei Schwäche- und Erschöpfungszuständen verwendet. Er wird gegen Müdigkeit, in der Rekonvaleszenz und zur Verbesserung der Anpassung an körperlichen und psychischen Stress eingesetzt. Zu beachten ist, dass Ginseng den Blutzucker senken kann, deshalb sind Wechselwirkungen mit Antidiabetika möglich.



zu 3: Meerrettich (*Armoracia rusticana*) wird gegen Atem- und Harnwegsinfekte eingesetzt. Senföle zeigen eine nachgewiesene Wirkung bei Muskelschmerzen und Rheuma. Allerdings können sie die Schleimhäute reizen und dürfen deshalb nicht überdosiert werden. Kontraindikationen sind Magen-Darm-Geschwüre und Nephritiden. Bei Kindern unter 4 Jahren darf er nicht verwendet werden.



zu 4: Topinambur (*Helianthus tuberosus*) wird auch als Süßkartoffel bezeichnet und für die Ernährung verwendet. Sie besitzt einen etwas süßlicheren Geschmack als die Kartoffel. Ihre inulinreiche (nicht mit Insulin verwechseln!) Knolle wird auch zur Branntweinherstellung genutzt. Das goldgelb bis braune Topinambursirup wird als alternatives Süßungsmittel vom Handel angeboten

# Systemische Naturtherapie und Beratung

## Beratung und Therapie mit der Kraft der Natur



### Sandro Hänseroth

Diplom-Sozialarbeiter / Sozialpädagogin (FH), Systemischer Berater, Psychologischer Berater

### Seine

#### Ausbildungsschwerpunkte

- Systemische Beratung
- Systemische Biografiearbeit
- Onlinetools für die Beratungsarbeit

Welche Bilder gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie den Begriff „Therapie“ hören? Nehmen Sie sich einmal kurz Zeit und hören in sich hinein. Welche Assoziationen haben Sie? Woran denken Sie? Was kommt Ihnen in den Sinn? Vielleicht die markante rote Couch von Sigmund Freud? Vielleicht zwei Menschen, die im therapeutischen Winkel an einem runden Tisch sitzen?

Vielleicht denken Sie an lange Anamnesebögen oder Tests, Dokumentationen und Akten auf einem Schreibtisch oder volle Bücherregale mit Regalen voller Arbeitsmaterialien. Die Assoziation mit der Natur haben vermutlich die Wenigsten. Therapie ist etwas Innenräumliches, Abgeschlossenes, Geschütztes, Sicheres.

Es beginnt mit dem Klopfen an der Tür und endet mit dem Schließen selbiger – dort, wo Therapeutinnen und Therapeuten, Beraterinnen und Berater täglich in psychosozialen und therapeutischen Kontexten arbeiten und Menschen durch Krisen, Störungen und Krankheiten begleiten.

Auf der anderen Seite ist uns als Fachkräften die heilsame Kraft der Natur bewusst – sei es der Waldspaziergang, der Urlaub am Meer, die Wanderung durch die Berge oder der Ausblick vom Gipfel zum Horizont. Waren Sie schon einmal während einer Beratungssitzung spazieren? Haben Sie einen Ort, zu dem Sie mit Ihren Klient/innen oder Patient/innen gelegentlich hingehen können, wenn der Therapieraum oder das Beratungszimmer scheinbar nicht oder nicht mehr das richtige Setting zu sein scheint?

Die Verbindung von Therapie und Erfahrungen in der Natur gibt es in der derzeitigen Form seit Anfang der 2000er Jahre. Begründet wurde dieser eigenständige Therapieansatz von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus. Als Vorgänger der systemischen Naturtherapie gilt die systemische Erlebnispädagogik. Bereits diese ging davon aus, dass der umgebende Raum und die Umgebung sowie die Natur Auswirkungen auf unser Fühlen, Denken und Handeln haben.

Mit dem Ziel der Selbstheilung können durch die individuellen Erfahrungen in der Natur Ressourcen erkannt und wieder entdeckt werden.

Diese Ansätze wenden sich der Natur als einzigartigem (Erfahrungs-)Raum zu - sie ist dabei kein Instrument an sich, sondern ein lebender Raum, mit dem wir als Menschen in Resonanz gehen.

Durch die Begegnung mit den Kräften, Elementen und Besonderheiten der Natur kann sich der Mensch im Kontakt mit ihr fühlen, um Einsicht, Veränderung und Entwicklung möglich zu machen. Durch die Verbindung mit den systemischen Grundannahmen bieten naturtherapeutische Methoden und Techniken eine handlungs- und erfahrungsorientierte Arbeitsweise, die wenig direktiv in Denken, Fühlen und Handeln der Klient/innen eingreift, sondern Erfahrungs- und Lösungsräume ermöglicht, in denen Perspektivwechsel, Ressourcensuche und Selbstwirksamkeit möglich werden kann.

Konkret ermöglicht wird dies durch einen gemeinsamen Aufenthalt von Therapeut/in und Klient/in in einer gezielt gewählten Landschaft - entweder als Kurzzeitformat oder über eine längere Zeitspanne.

Der Mensch wird in diesen systemischen und naturtherapeutischen Verfahren als ganzheitliches Wesen betrachtet - mit den Ebenen und der Einheit zwischen Körper, Psyche und Seele eines Menschen und bewirkt richtungsweisende Bilder, Richtungen und Erfahrungen, Unterstützung, Lösungsfindung und heilsame Prozesse – und zwar in den lebendigen Praxis- und Experimentierräumen der Natur.

*"Die Natur ist die beste Apotheke."*

**Sebastian Kneipp**

Die Naturtherapie vereint dabei zwei therapeutische Strömungen: Die systemische Therapie und die Erlebnistherapie. Beide werden zunächst Gegenstand der Betrachtung sein.

Die systemische Therapie hat verschiedene Wurzeln – neben der Familientherapie von Virginia Satir und der lösungsorien-

tierten Kurzzeittherapie von Steve de Shazer und Inso Kim Berg – und aufbauend auf dem Konstruktivismus, der Systemtheorie und vielen anderen, haben sich bis heute verschiedene Strömungen und Arbeitsweisen differenziert.

Sie alle haben eine Vielzahl an Grundannahmen über den Menschen, seine Sicht auf die Welt und seine Einbettung in Kontexte mit anderen Menschen. Grundlegend wird der Mensch – und somit vor allem Klient/innen und Patient/innen, in ihren Fähigkeiten, Stärken und Kompetenzen – und nicht in Defiziten gesehen.

Die Suche nach Ursachen, Gründen oder Erlebnissen in der Vergangenheit spielt keine Rolle, da statt einem linearen, kausalen Denken von Ursache-Wirkung eher der Fokus auf zirkulärem Denken mit Wechselwirkungen von Menschen, deren Beziehungen, Mustern und Dynamiken in einem System liegt. Weiterhin gibt es nicht *die eine* Wirklichkeit – sondern verschiedene Perspektiven, Sichtweisen, Blickwinkel aus Phänomene – ganz im Sinne des Konstruktivismus. Statt über Schwächen, Probleme, Symptome oder Leiden werden vor allem Ressourcen, Potentiale, Stärken, Bewältigungsstrategien und Lösungsmöglichkeiten in den Blick genommen.

Jedem menschlichen Verhalten wird zudem eine positive und sinnhafte Absicht unterstellt, auch wenn dies nicht sofort von außen erkennbar ist – es gibt jedoch immer gute Gründe für ein Verhalten. Zudem werden Handlungs- und Verhaltensweisen als Lösungsstrategie gesehen – mit den gerade zur Verfügung stehenden Ressourcen eines Menschen.

Systemisches Denken betrachtet Muster in Interaktionen, Kommunikation und im Verhalten, sie sucht nach Ausnahmen und deckt hinderliche Denk- und Handlungsmuster auf. Sie blickt auf ungünstige Kontext- und Umweltbedingungen und arbeitet mit Bedeutungszuschreibungen, die wenig förderlich oder einschränkend sind. Auch die Selbstheilungsidee ist ein Grundsatz im systemischen Denken – einerseits mit der Annahme, dass der

Mensch ein autonomes Wesen ist und alle Ressourcen besitzt, die er oder sie benötigt, um z.B. Krisen zu bewältigen oder Probleme zu lösen – sie sind ihm nur in diesen problembehafteten Situationen nicht immer bewusst und klar. Zudem arbeitet der systemische Ansatz mit der Idee, dass der Mensch die Fähigkeit zu Wachstum und Entwicklung besitzt, Erfahrungen in der Problemlösung hat und sich verändern und entwickeln kann.

*"Sobald dieses systemische Arbeiten*



*darin besteht, einzelnen oder mehreren Menschen zu helfen, Lösungen für von ihnen gesehene Probleme zu finden, sprechen wir von systemischer Beratung."*  
(Schlippe / Schweitzer 2013, S. 31.)

Im Sinne einer Hilfe zur Selbsthilfe und der Selbstbefähigung (Empowerment) werden die Klient/innen in Prozessen begleitet, in denen sie ihre Ressourcen, Möglichkeiten und Lösungen selbst finden können, ohne dass die Therapeut/innen oder Berater/innen von außen Ratschläge geben oder Be-Handeln – es geht eher um ein Ver-Handeln der erreichbaren und stimmigen Ziele der zu Beratenden und dem gemeinsamen Finden von Schritten in Richtung dieser Ziele und Lösungen.

Durch die Suche nach Ressourcen, die Aktivierung von Kompetenzen und den Wechsel von Perspektiven wird es für Klient/innen und Patient/innen möglich, in ihrem Tempo, auf ihre Weise und in ihrem Sinne Lösungen zu finden und sich weiter zu entwickeln und zu wachsen – selbstbestimmt und autonom.

*"Die Erlebnistherapie hat sich in den letzten Jahren im deutschsprachigen, wie auch internationalem Raum, als eigenständiger Ansatz entwickelt und weiterentwickelt. (...) Unter Erlebnistherapie versteht man einen ganzheitlich handlungsorientierten Ansatz, der mit erlebnis- und naturpädagogischen Methoden therapeutische Settings unterstützt, ergänzt oder eigenständig gestaltet. (Internetquelle, Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V., 2021).*

Dieser Grundidee hat sich die Erlebnispädagogik in den letzten Jahren und Jahrzehnten vor allem in der Kinder- und Jugendarbeit einen Namen gemacht.

*„Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode und will durch exemplarische Lernprozesse, in denen junge Menschen vor physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt werden, diese jungen Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie dazu befähigen, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten“*  
(Michl 2015, S. 11).

Der methodische Lernort für erlebnispädagogische Methoden ist in den meisten Fällen: Die Natur. Neben kooperativen Aufgaben für die Gruppe und dem spielerischen Lösen von Problemen stehen einerseits die Interaktion mit anderen Menschen im Fokus – andererseits Naturerfahrungen und das Nutzen von Materialien, Elementen und Naturbestandteilen. Denken wir an Klettern, Bootfahren, Floßbauen, Hindernisse



*"Die gegebene Natur und auch wir Menschen sind Ausdruck des Zusammenspiels der natürlichen Grundstoffe Feuer, Erde, Wasser und Luft"*  
(Thomas / Weniger 2021, S. 8).

Im naturtherapeutischen Bereich lassen sich zudem zahlreiche klassische systemische Methoden umsetzen, u.a. Kreativtechniken, Arbeit mit Metaphern, szenische Verfahren, Rituale, Lösungs- und Ressourcenorientierung oder systemisch-narrative Gespräche. Systemische Naturtherapie ist dabei "ein natur-dialogisches Verfahren, das der Beratung und Begleitung (...) dient.

*Die Methoden orientieren sich an den Prinzipien Beziehung, Erfahrung und Handeln in Naturräumen"*  
(Thomas / Weniger 2021, S. 2).

Sie nutzt die Grundannahme, dass die Klient/innen die Expert/innen ihres Lebens und ihrer Lebens-, Krisen- und Problembewältigung sind. Alle systemischen Schulen und Ansätze schaffen hierbei begünstigende und nützliche Strukturen, begleiten im Prozess von Beratung und Therapie und ermöglichen Aktivität, Erleben und Lösungsfindung bei den Klient/innen.

In der systemischen Naturtherapie geschieht dies jedoch in Erfahrungsräumen weit vom Therapiezimmer, Bücherregal oder Beratungstisch.

*"Naturtherapeut/innen verbinden diese Arbeitsweise häufig mit einer anderen Tätigkeit in eigener Praxis, wie z.B. psychosoziale Beratung, Gesprächstherapie, Kunsttherapie, Shiatsu, aber auch Coaching und Supervision zu einer eigenen komplementären Beratungsform."*  
(Thomas / Weniger 2021, S. 13).

Der Ablauf ist hierbei ähnlich klassischen Therapiesitzungen. Die Patient/innen bzw. Klient/innen bringen eine Frage- oder Problemstellung mit, für die sie eine Lösung suchen.

Im systemischen Sinne wird der Auftrag geklärt, also was das Ziel für die gemeinsame Sitzung sein wird - das konkrete Thema, das Anliegen, der Veränderungs- und Entwicklungswunsch. Statt jedoch im Beratungsraum oder Therapiezimmer ein Gespräch zu führen, findet die eigentliche

überwinden - in der Natur können sich Kinder und Jugendliche – können wir uns spüren, wieder zu uns selbst finden, unsere Schritte und unseren Atem hören.

Die Natur bringt uns zurück zu uns selbst, unserer Natürlichkeit und unserer Ursprünglichkeit. Die inhaltliche, methodische und fachliche Verbindung von Erlebnistherapie / Erlebnispädagogik und dem systemischen Denken findet sich im Ansatz der Naturtherapie wieder.

*"Ergänzend zu anderen systemischen Ansätzen sind Interaktion und Kommunikation hier nicht ausschließlich an menschliche soziale Systeme geknüpft, sondern beziehen auch Elemente der gegebenen Natur und der menschengemachten Welt in die Konstellation eines Wesens mit ein"*  
(Thomas / Weniger 2021, S. 2).

Sie kann vor allem bei der Bewältigung von Lebenskrisen bei Übergängen im Lebenslauf, bei Ängsten, Depressionen oder Burnout und psychosomatischen Beschwerden genutzt werden.

Die große, leitende und grundlegende Idee des Ansatzes ist die Kraft der Zugehörigkeit - und sich unmittelbar und bedingungslos lebendig und dem Leben zugehörig zu fühlen. Damit ist vor allem gemeint, sich am richtigen Ort zu fühlen, mit diesem Ort eins zu werden und sich sinnhaft eingebettet zu fühlen, um wieder Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit zu erleben. Dies wird als wesentliche Quelle für die Gesundheitsentwicklung angesehen.

Durch diese Erfahrung wird eine Zugehörigkeit zum Leben an sich ermöglicht, denn systemische Naturtherapie "nimmt Natur als lebendiges Gegenüber und therapeutische Dialogpartnerin ernst und erweitert damit die Sichtweise des systemischen Ansatzes, der seinen Fokus in sozialen Konstellationen hat"  
(Thomas / Weniger 2021, S. 12).

Systemisches Denken sieht den Menschen immer eingebunden in verschiedenen Kontexten und Systemen, wo er mit anderen Menschen in Beziehung und Interaktion steht. Diese Systeme zeichnen sich durch Kooperation, Zirkularität und Wechselseitigkeit aus - sie basieren also auf Miteinander, Wechselwirkungen und ein Zusammenspiel der einzelnen Mitglieder.

***"Wir sind Teil der Welt, dazu gehören Natur, Menschen, Dinge und die lebendige Beziehungsgestalt die sich dazwischen fortwährend entspinnt."***  
**Astrid Habiba Kreszmeier**

*"Systemische Naturtherapie und Natur-Dialog Beratung wird in Fachkreisen als handlungs- und erlebnisorientierte Begleitungsform Draußen in der Natur wahrgenommen (...)"*  
(Thomas / Weniger 2021, S. 4).

Die naturtherapeutischen Bestandteile sind dabei vielseitig. Denken wir beispielsweise an gemeinsames Kochen am Feuer, Übernachtung im Freien, das Erzählen von Geschichten - bis hin zu früherem überlebensnotwendigem Handeln wie Holz sammeln, Wasser besorgen, Essen zubereiten, sich wärmen etc.

Intervention entweder im Wald, an einem See / am Meer, im Gebirge oder auf einer großen Wiese statt.

Die Klient/innen werden eingeladen, eine Stelle zu finden, die gut für sie passt und stimmig ist - dort kann er bzw. sie sich zurückziehen und den Tag verbringen. So kann zum Beispiel der Wald als Entwicklungs- und Wandlungsraum gesehen werden, in dem die Klient/innen in Kontakt und Resonanz treten. Eine gute, förderliche Umgebung kann es schaffen, innere Zustände auszulösen, die förderlicher, angenehmer und heisamer sind als die gewohnten Kontexte und Umwelten unserer Klient/innen, die oft schädliche, einschränkende oder wenig förderliche Bedingungen schaffen. Dies hat vor allem enorme Einflüsse auf unser psychisches Erleben.

*"Die Psyche (...) ist in ihrer Grundbewegung von einer großen Idee bewohnt: Von der Idee des Friedens." (Kreszmeier 2020, S. 24).*

Die zentrale These lässt sich übertragen in die Grundthese der Naturtherapie: Wenn wir uns eingebunden und zugehörig fühlen, geht es uns gut. In der Natur sind wir unserer Natürlichkeit und unseren Ursprüngen so nah wie selten im Alltag. Sie setzt verborgene oder verlorene Kräfte frei und ermöglicht es uns, vieles in unserem Leben (wieder) klarer zu sehen.

So wird es möglich, im Erleben des Bildes neue Perspektiven und Ideen zu finden und zu entwickeln. Die Effekte liegen auf der Hand: Durch den Kontakt mit der Natur in einem Berateri-

schen oder therapeutischen Setting können wir Stress abbauen, Gesundheit fördern, Perspektivvielfalt ermöglichen - und durch professionelle Begleitung können diese Prozesse in den Klient/innen und Patient/innen fokussiert und potenziert werden.

*"Die Natur und der Erfahrungsraum, der in ihr entsteht, spielen uns ein gutes Blatt in die Hand: Sie schenken uns manchmal offensichtlich unmissverständliche, manchmal vieldeutige Möglichkeiten, die unser Handeln erfordern." (Kreszmeier 2020, S. 25).*

Doch nicht nur allein die natürlichen Bedingungen, Effekte und Wirkungen an sich können dabei entscheidend sein - sie können auch Fundament für klassische systemische Interventionen sein - nur eben in der Natur und im Kontakt mit selbiger. Aufstellungsarbeit, also analoges Arbeiten mit repräsentierenden Wahrnehmungen, ist beispielsweise auch mit Naturmaterialien im Freien möglich. Zeitlinienarbeit, also die ressourcenorientierte Schatzsuche in der eigenen Biografie ist ebenfalls auf einer freien Wiese, vielleicht unter einem großen, schattenwerfenden Baum möglich.

Der Anblick der Natur selbst ermöglicht uns die Arbeit mit kraftvollen Bildern und Metaphern - oder gar Geschichten. Rituale bei Übergangsthemen können in Naturräumen gestaltet und erlebt werden, vor allem durch die Unterstützung und Einbindung der Elemente. Auch choreografisches Spiel, interaktive Dialoge oder zirkuläres Reflektieren aus verschiedenen Sichtweisen bietet zahlreiche Möglichkeiten, Naturräume systemisch und naturtherapeutisch zu nut-

zen. Auch ein klassisches, standardisiertes Beratungs- oder Therapiegespräch ist in den vielfältigen Räumen der Natur möglich.

Zusammenfassung:

*"Die systemische Naturtherapie induziert einen Heilungsprozess, dessen zentrale Bühne nicht die Interaktion zwischen Therapeut und Klient ist, sondern die Beziehung und das Wechselspiel zwischen Klient und Natur." (Kreszmeier 2020, S. 43).*

In der systemischen Naturtherapie wird die Natur als Medium eingesetzt. Sie ermöglicht und fördert natürliche Prozesse, damit Klient/innen mit sich und der Natürlichkeit in Kontakt kommen können, da wir Natur sind und Teil der Natur sind. Wir befinden uns in Resonanz mit unserer Außenwelt, unseren Kontexten und Umwelten und was uns im Außen begegnet, ist auch in uns, unserer Psyche, vorhanden.

So wird die Natur zum Spiegelbild, zum Resonanzraum und zum Möglichkeitsort, in dem Menschen in Kontakt kommen können, Kraft tanken, Perspektiven und Lösungen finden oder Ressourcen wieder entdecken können. Die systemische Naturtherapie vereint als eigenständiges Therapiekonzept die Grundannahmen, Arbeitsweise und Konzepte von Erlebnistherapie, Erlebnispädagogik und Systemischer Therapie.

Die Natur bietet ein einzigartiges Spektrum an Möglichkeiten, therapeutisch auf verschiedenen Ebenen und Dimensionen zu arbeiten. Die große Frage ist:

„Was geschieht, wenn wir Natur als einen Ausdruck von Lebenskraft und Geist erfahren? Wenn wir mit dem Wesen von Naturräumen – Berg oder Alp, Quellen, Meer, Küsten oder Wüste – in Resonanz treten?“ (G. L. Baxa in Kreszmeier 2019, S. 8).

Die Antwort kann u.a. das Standardwerk "Systemische Naturtherapie" von Astrid Habiba Kreszmeier liefern. Wie könnten Sie die Natur noch mehr als bisher in Ihrer Beraterischen oder therapeutischen Arbeiten nutzen und einbauen? Welche Methode könnten Sie in einem nahegelegenen Wald oder Park ausprobieren? Welche Interventi-





on passt zu Ihrer natürlichen Umgebung - oder der Ihrer Klient/innen? Welche Rolle und Bedeutung hat die Natur in Ihrem Alltag - und im Alltag ihres Berufs oder Ihrer beraterischen und therapeutischen Arbeit? Welches Experiment könnte lohnenswert sein, um eine Dimension zu nutzen, die vor lauter Natürlichkeit fast schon zu alltäglich geworden ist - eine Ebene, in der Wachstum, Wirksamkeit und Heilung so naheliegend ist - ein Erfahrungsraum, dessen Kräfte wahre Wunder wirken können: Unsere Natur.

*„Schau tief in die Natur,  
und dann wirst du alles  
besser verstehen“  
Albert Einstein*

#### **Verwendete und weiterführende Literatur:**

Bleckwedel, Jan (2011): Systemische Therapie in Aktion. Kreative Methoden in der Arbeit mit Familien und Paaren. 3. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (2021): Pressemitteilung "Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik setzt sich für Erlebnistherapie ein." Internetquelle: Zuletzt zugriffen am 31.10.2021: <https://pressemitteilung.ws/node/813437>

Kreszmeier, Astrid Habiba (2019): Systemische Naturtherapie. 3. Auflage. Carl-Auer, Heidelberg.

Kriz, Jürgen (2014): Grundkonzepte der Psychotherapie. Mit Online-Material. 7., vollständig überarbeitete Aufl. Weinheim: Beltz.

Lankton, Carol H.; Lankton, Stephen R. (1999): Geschichten mit Zauberkraft. Die Arbeit mit Metaphern in der Psychotherapie. 3. Aufl. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta (Reihe leben lernen, Nr. 76).

Michl, Werner, 2015. Erlebnispädagogik. 3. aktualisierte Auflage, München: Ernst Reinhardt Verlag.

Pfeifer, Eric, Hg. (2019): Natur in Psychotherapie und Künstlerischer Therapie. Theoretische, methodische und praktische Grundlagen (2 Bände). Psychosozial-Verlag, Giessen.

Schlippe, Arist / Schweitzer Jochen (2013): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht

Schwing, Rainer; Fryszer, Andreas (2015): Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis;. 7., durchges. Aufl. Göttingen, Bristol, Conn.: Vandenhoeck & Ruprecht.

Thomas, Konstanze / Weninger, Sinha (2021): Lebendig verbunden. Grundlagen Systemische Naturtherapie. NaturDialog Beratung, Internetquelle. Ab-rufbar unter: [https://analog.ch/ktanalog/wp-content/uploads/2021/01/whitepaper\\_snt.pdf](https://analog.ch/ktanalog/wp-content/uploads/2021/01/whitepaper_snt.pdf)



#### **Über den Autor**

Sandro Hänseroth ist staatlich anerkannter Kinderpfleger, Diplom-Sozialarbeiter und Sozialpädagoge (FH), Systemischer Berater und Pädagoge (DGSP), Supervisor und Coach (DGSF) sowie Psychologischer Berater / Lebensberater, Burnout-Coach, Trauerbegleiter und Traumapädagoge. Er war über vor seinem Studium fünf Jahre in der offenen Kinder- und Jugendarbeit tätig und arbeitet aktuell freiberuflich u.a. mit Kindern und Jugendlichen in Jugendmedienferiencamps.

Hauptberuflich arbeitet seit über zehn Jahre in der psychosozialen Beratung und Begleitung von Studierenden in schwierigen Studien- und Lebenslagen. Als Supervisor ist er in zahlreichen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe sowie in schulischen und pädagogischen Kontexten aktiv. Außerdem engagiert er sich nebenberuflich in der Lehrerfortbildung und bildet als Dozent in der Erwachsenenbildung Beraterinnen und Berater an der Telefonseelsorge für Kinder und Jugendliche „Nummer gegen Kummer“ aus.

An der Heilpraktiker- und Therapeutenschule Isolde Richter begleitet er den Grund- und Aufbaukurs "Systemische Beratung und Coaching" sowie den Kurs „Systemische Biografiearbeit“ sowie „Systemische Tools in der Onlineberatung“.

**Besuchen Sie die Kursseite und informieren Sie sich gern über das Angebot:**

<https://www.isolde-richter.de/ausbildung/systemische-beratung-und-coaching/>

**Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.sandro-haenseroth.de](http://www.sandro-haenseroth.de) oder unter [info@sandro-haenseroth.de](mailto:info@sandro-haenseroth.de)**

## Yoga – zurück zum Ursprung



### Franziska Sebald

Yogalehrerin, psychologische Beraterin, Bachblütenberaterin, Beraterin für Ätherische Öle, Atemberaterin, Wellnessmasseurin

### Ihre Ausbildungsschwerpunkte

- Yogalehrerin Basismodul, Ausbildung ab Juni 2022
- Weitere Yogaseminare
- Heilsteine

Die Besinnung auf uns selbst, auf das Wesentliche, auf die wahre und innerste Natur unseres Selbst hat in den letzten Jahren einen starken Zulauf erhalten – und das ist ganz wunderbar.

Denn der Mensch ist ein Mensch und keine Maschine. Wir haben eines, das Maschinen nicht haben – Gefühle. Wir sind fühlende Wesen voller Achtsamkeit. Die Rückbesinnung auf uns selbst, das Spüren unseres Körpers, das Wahr-

nehmen und Umsetzen unserer Bedürfnisse – die Rückbesinnung zur Natur.

Die Entstehung des Menschen ist ein natürlicher Prozess, die körperliche und geistige Entwicklung vom Baby zum Erwachsenen bis hin zum Älterwerden. Und am Ende – gehen wir wieder in den natürlichen Prozess, in die Erde, zurück.

## NASEN ATMUNG

Stehen oder sitzen Sie.  
Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem.

Spüren Sie, wie mit der Einatmung kalte Luft durch die Nasenlöcher einströmt, sich im Körper verteilt und warme Luft durch die Nase mit dem Ausatem wieder ausfließt.

## OM CHANTEN



Singen befreit - OM die heilige Silbe, aus der das Universum entstanden ist.

Sitzen oder stehen Sie.

Nehmen Sie einen Atemzug.  
Atmen Sie wieder ein und mit dem Ausatmen singen Sie OM/AUM.

Wiederholen Sie es so oft Sie möchten.



Auf diesem Lebensweg ist es gut den eigenen Körper zu kennen, Signale des Körpers zu erkennen.

Und unseren Ursprung, unsere Natur, die Verbindung mit den Elementen, die Verbindung mit unserem Planeten und vor allem die Verbindung zu uns selbst, die wir so oft verloren haben.

Achtsame Momente schaffen, sich Zeit für sich nehmen.

Sich auf den Weg zu machen ist der erste Schritt, seinen Weg zu finden der nächste.

Yoga kann ein guter Weg sein sich selbst zu finden. Yoga kann immer und überall praktiziert werden, egal ob wir gehen, stehen, essen oder arbeiten – auf die Bewusstheit der Ausübung kommt es an. Yoga ist auch ein geistiger Zustand, eine moralische Lebenseinstellung.

Wir lernen unseren Körper besser kennen, erspüren ihn und können so Warnsignale des Körpers frühzeitig erkennen, wenn es uns einmal nicht so gut geht.

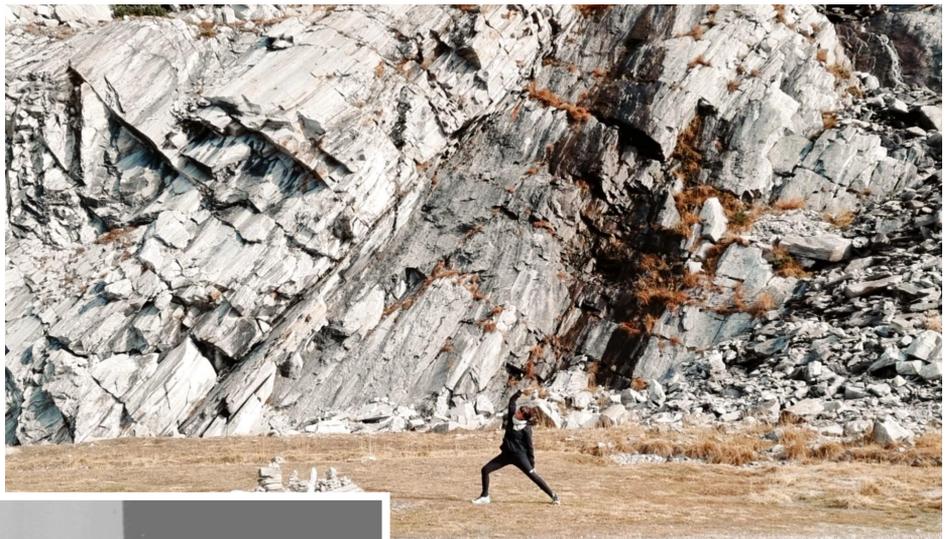
Für diesen Weg der Selbsterforschung begibt man sich auf seine Matte. Ich nenne die Matte auch gerne den Zauberteppich. Dein Refugium, dein geschützter Raum. Ganz gleich, ob man für sich allein auf der Matte sitzt oder in der Gruppe mit anderen Yogis praktiziert.

Wir erforschen in der Yogapraxis uns selbst, gehen tief, schälen uns sowohl physisch wie auch psychisch, bringen uns zu unserem wahren Selbst. Dieser Prozess kann immer wieder herausfordernd sein, aber es lohnt sich diese Herausforderung anzunehmen.

Was ist Yoga eigentlich? Wer noch keinen Berührungspunkt mit Yoga hatte, denkt vielleicht zuallererst an kompliziert aussehende Positionen, ein anderer an eine meditierende Gruppe in tiefe Versenkung abgetaucht.



Yoga ist eine uralte Tradition, die mehr mündlich als schriftlich überliefert wurde. Nicht jedem war es zu Anbeginn gestattet die Lehren des Yoga zu empfangen. Nur ausgewählte Personen von hohem Rang durften den Vorträgen der weisen Yogis lauschen. Der Yoga will, so steht es in den alten Schriften, die Menschen in einen Zustand führen, der sie unabhängig, handlungsfähig und so frei wie möglich werden lässt.



## NAMASKAR MUDRA



Schafft Verbindung zu unserem Herzraum & hilft uns die innere Sammlung aufrecht zu erhalten.

Hände vor der Brust zusammenbringen.

Finger geschlossen halten.



Yoga in seinem Wortstamm yui steht für anschrillen, anjochen. Körper, Geist und Seele zusammenbringen. Für mich in der heutigen Zeit bedeutet es Abstand zum Trubel des Lebens zu bekommen, mich auf mich selbst zu besinnen, mir Zeit zu nehmen und durch Arbeit an Körper, Geist und Seele meinen Körper gesund zu erhalten.

Yoga kann in der Gemeinschaft oder allein praktiziert werden. Beides ist wertvoll und beides bringt eine völlig andere Energie zutage. Es haben sich viele Yogastile gebildet und jeder einzelne Stil ist wertvoll, denn er gibt den Praktizierenden die Möglichkeit, den für ihn besten Stil zu finden, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse.

So steht es schon in der Hatha-Yoga-Pradipika – einer der wichtigsten yogischen Schriften – gleichgültig, ob man jung, im mittleren oder fortgeschrittenen Alter ist, sogar, wenn man krank oder schwach ist – jeder kann mit der Praxis des Yoga beginnen.

Atmen, meditieren, Asanas praktizieren – Yoga ist so viel! Ausprobieren und erleben! Yoga kann man nicht beschreiben, man muss ihn erleben.

Bei uns im westlichen Kulturkreis wird Yoga meist innen praktiziert, aber auch ein Üben im Freien wird immer beliebter. In der Natur hat Yoga noch einmal eine andere Energie, ganz egal, ob mit Matte oder ohne, alleine oder in der Gruppe. Eine einzelne Asana, ein paar bewusste



Atemzüge, Momente der puren Achtsamkeit.

Man nehme sich nun eine Matte, bewusst die Zeit zu praktizieren, eine Prise Achtsamkeit und alles, was der physische Körper zu bieten hat, verbinde es mit Geist und Seele in uns und lassen den Zauber der Asanas, der Meditation und der Atmung geschehen. Das ist Yoga. Man kann im Yoga so viel erleben, man muss sich nur darauf einlassen. Darauf einlassen, dass es geschehen darf- und es wird passieren. Getragen von dir selbst, geführt durch einen Lehrer, gehalten durch die Gruppe mit der du praktizierst.

Die Natur ist einzigartig, wir sind einzigartig.

Ich möchte Ihnen abschließend ein paar Elemente aus dem Yoga an die Hand geben, die ganz wunderbar auch ohne Matte während eines Spazierganges praktiziert werden können.

Dies ist häufig nur eine Variante von vielen mehr, die es im Yoga gibt.

Die Nasenatmung ist die klassische Atmung während der Yogapraxis. Man beginnt und/oder beendet eine Stunde meist mit dem Tönen eines Om. Der heiligen Silbe. Aus ihr ist das Universum entstanden. Sie verbindet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Zur Begrüßung und zum Ende einer Stunde bringen wir unsere Hände in Namaskar Mudra vor dem Herzen zusammen.

Um zu atmen und zu chanten sitzen wir meist. Asana, der Sitz. Der Beginn von Yoga. Heute bedeutet Asana auch jede Form der Körperhaltung im Yoga.

Tadasana und Vrikshasana sind beides Asanas, die man gut draußen praktizieren kann, da es Stand-Asanas sind. Dadurch ist eine Verwurzelung mit der Erde über die Fußsohlen besonders gut möglich.

**ASANA**  
der Sitz

Wenn das Wetter passt, nehmen Sie in der Natur Platz - in der Wiese, auf einem Stein oder einem Baumstumpf.

Finden Sie Ihren Sitz, egal ob es ein Schneider-, ein Fersensitz oder jede andere sitzende Position ist.

# TADASANA

die Bergposition

fest und sicher gegründet



Erden Sie sich über die Fußsohlen, stehen Sie aufgerichtet und gerade mit den Füßen parallel, beugen Sie die Knie leicht an.

Nehmen Sie die Arme neben den Körper, die Schultern tief, den Blick nach vorne. Die Aufmerksamkeit ist auf den Stand gerichtet.



Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von der Magie des Yoga verzaubern.

Bewusste Nasenatmung

OM tönen

Namaskar Mudra

Asana - der Sitz

Tadasana – der Berg

Vkrsasana – der Baum

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Praktizieren und erleuchtende Erlebnisse in der Natur.

Namaste

Ihre Franziska Sebald

# VRIKSHASANA

die Baumposition

mit einer soliden Basis über sich hinauswachsen



Das Gewicht auf ein Bein verlagern, die Fußsohle des anderen Beines an die Unter- oder Oberschenkelinnenseite des Standbeines legen und die Hüfte dabei öffnen.

Die Hände gerne in Namaskar-Mudra vor dem Herzen oder über dem Kopf zusammenbringen.



# Eine versöhnliche und heilsame Entdeckungsreise mit Human Design & Mentaltraining

## „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ (Christian Morgenstern, 1871-1914)

Die Frage danach, wie wir glücklich sein können, welche Faktoren Glück begünstigen, ob es das Schicksal, unsere Anlagen, unser Umfeld oder das Resultat unserer Entscheidungen ist, beschäftigt Menschen in vielen Kulturen und schon über viele Epochen hinweg.

Warum scheinen so viele Menschen nicht wirklich „sich selbst“ zu leben und warum sind so wenige Menschen zutiefst authentisch, glücklich und zufrieden? Wie können wir Menschen dabei unterstützen, dass ihnen eben dies gelingen kann?

Das sind keineswegs neue, aber sehr aktuelle Fragen.

Viele von uns haben sich schon mal gefragt, wer sie eigentlich sind. Wer sie wären, wenn sie anders aufgewachsen wären, ein anderes Umfeld, bessere Förderung, mehr Verständnis erfahren hätten.

Eine Betrachtung aus der Perspektive des Human Design in Kombination mit Methoden des Mentaltrainings, bieten Erkenntnisse über das Wechselspiel zwischen Körper und Geist, Wahrnehmen, Denken und Fühlen. Bei der Betrachtung vergangener Prägungen und Ereignisse, aber auch jetziger Verhaltensweisen gegenüber uns selbst und anderen, sind sie äußerst erhellend und heilsam.

Aus Selbstabwertung kann Selbstakzeptanz und Selbstliebe werden. Aus Frustration, Bitterkeit und Zorn kann Lebensfreude und Flow werden, aus Vorwürfen und Unverständnis Akzeptanz und Toleranz.

### Warum die Beschäftigung mit Human Design?

Sowohl in meiner beruflichen Praxis als Coach und Mentaltrainerin als auch privat, habe ich es immer wieder mit Menschen zu tun, die sich falsch oder nicht richtig fühlen, die (vergeblich) versuchen sich in ein Schema zu pressen, das ihnen nicht entspricht, von dem sie aber glauben, dass es die Erwartungen anderer erfüllt.

Sie befinden sich in einer Endloschleife, stellen sich infrage, zweifeln

an sich, vergleichen sich mit anderen, statt ihre eigene Entwicklung zu betrachten. Sie kommen immer wieder zu dem Schluss, sie seien nicht richtig, so wie sie sind.

Weder Human Design noch Mentaltraining maßen sich an, dafür die einzig wahre Antwort oder das eine richtige Rezept zu haben. Was beide, vor allem in Kombination, zu bieten haben, ist eine Perspektive. Diese nimmt zwar Muster wahr aber ermöglicht gleichzeitig eine Herangehensweise, die so individuell ist wie unser Fingerabdruck.

Human Design erlaubt uns einen Blick auf die Partitur unserer individuellen Seelenlandschaft, während Mentaltraining Möglichkeiten eröffnet, die eigene Seelenmelodie zu spielen.

Was hier vielleicht ein wenig zu poetisch klingt, spiegelt sich in ganz konkreter, umsetzbarer und vor allem praxiserprobter Methodik wider. Es hat den Vorzug, dass es erlernbar und damit für sich selbst und Klienten und Patienten praktisch nutzbar ist.

### Rückmeldungen von Klienten

Meine Erfahrung ist, dass Menschen, die mit Human Design in Berührung kommen, von den Perspektiven und Erkenntnissen dieses Systems fasziniert sind. Sie erleben ein Aha-Erlebnis nach dem anderen und begeben sich auf eine versöhnliche und heilsame Entdeckungsreise zu sich selbst.

So z.B. Frau T., die erfährt, dass sie zu einem Typus gehört, der selten vorkommt (ca. 9 % aller Menschen), dass sie also kein bisschen verkehrt, sondern nur anders als die meisten anderen Menschen „funktioniert“. Sie hört, dass ihr Handeln, auch wenn ihr das selbst nicht bewusst ist, einen für ihr Umfeld spürbaren Wirkradius entfaltet und sich dadurch viele Reaktionsmuster ihrer Kunden und Arbeitskollegen erklären lassen. Auf Basis dieser Informationen beginnt sie, ihr Verhalten zu verändern und erlebt nun auf „fast schon wundersame Art und Weise“



**Susanne Goeckel**

Coach, Mental- und Kommunikationstrainerin

### Ihre

#### Ausbildungsschwerpunkte:

- Mental-Trainer
- Human Design und Methoden des Mentaltrainings
- Tools für Therapeuten und Berater

mehr Akzeptanz und Entspannung, sowohl in ihren Arbeitsbeziehungen als auch im privaten Umfeld.

Für Frau S., Frau St., Frau K. und Herrn Sch. war die Erkenntnis, dass sie ein sogenanntes „offenes Emotional-Zentrum“ haben und welche Erfahrungen damit einhergehen können, nach ihren Aussagen „Gold wert“. Herr Sch. schildert die „Erfahrungen, die er auf Basis allein dieser Erkenntnisse gemacht hat, als geradezu bahnbrechend und sensationell.“ Er hatte sich bislang für seine zuweilen heftigen emotionalen Reaktionen selbst verurteilt und schon fast verachtet, weil er den Eindruck hatte, seine Emotionen nicht in den Griff zu bekommen. Mit dem Wissen über die Wechselwirkungen und Wahrnehmungen, die mit einem offenen Emotional-Zentrum einhergehen können, kann er jetzt sehr viel besser damit umgehen. Er beginnt diese Wahrnehmungsfähigkeit nicht als Mangel, sondern im Gegenteil als Potential zu be-

greifen. Als unerwartetes „Extra“ konnte er auf Basis dieser Erkenntnisse und mit Methoden des Mentaltrainings seine bislang quälende Flugangst auf ein Minimum reduzieren.

Menschen in meinem Umfeld, die sich mit ihrem eigenen und dem Design anderer beschäftigen, entwickeln mehr Verständnis für sich selbst und für ihr Gegenüber. Vorwürfe weichen Erkenntnissen, Erkenntnisse setzen Lösungsprozesse in Gang und Beziehungen (sowohl zu sich selbst als zu anderen) verbessern sich.

### Was ist eigentlich Human Design?

Der kanadische Physiker Robert Allen Krakower (1948 – 2011), der auch unter dem Namen Ra Uru Hu bekannt wurde, gilt als der Vermittler und Begründer des Human Designs.

Human Design basiert zwar auf altem Wissen, ist aber ein noch recht neues System, das alles andere im Sinn hat, als Schubladen zu definieren oder gar Menschen in jene einzuordnen!

Im Gegenteil: Human Design ist ein faszinierendes System, das verschiedene Wissens- und Wissenschaftstraditionen zusammenbringt und damit einen ganzheitlichen und zugleich hochgradig individuellen Blick auf sich selbst und andere Menschen ermöglicht.

Das komplexe System des Human Designs verbindet Erkenntnisse aus Erfahrungswissenschaften und daraus resultierende Weisheitssystemen verschiedener Kulturen und Epochen, wie Astrologie, I Ging, Chakrenlehre und Kabbala mit Erkenntnissen der modernen Naturwissenschaften so z.B. der Astrophysik, Genetik und Biochemie.

Aus dieser Synthese ist ein sehr komplexes wie auch präzises Erkenntnismodell der individuellen Anlagen und Persönlichkeitsmerkmale, der Potenziale und Herausforderungen eines Menschen entstanden.

Eine der Besonderheiten ist, dass dieses System ein Paradoxon in sich zu bergen scheint: es ist wie eine Bedienungsanleitung unserer Einzigartigkeit.

Lernt man dieses Modell zu lesen, erhält man gleichermaßen Schlüssel für mehr Verständnis für sich selbst und seine

Mitmenschen. Man bekommt ganz konkrete Hinweise, wie man sich selbst besser verstehen und sich von Selbstabwertungen verabschieden kann. Und man erhält konkrete Anregungen, wie man andere besser verstehen und sich von wenig hilfreichen Missverständnissen und Vorwürfen verabschieden kann. Damit kann man die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen sowohl im privaten wie auch beruflichen Bereich verbessern.

Human Design arbeitet mit einem visuellen Modell, einer Körper-Grafik, die für jeden Menschen so individuell ist, wie unser Fingerabdruck.

Das wohl augenscheinlichste daran sind farbige und weiße Flächen, die sogenannten Zentren, die nach einem bestimmten Schema angeordnet sind, das dem der Chakren ähnelt.

Allein schon ein Blick auf die Zentren hilft sich selbst und andere besser zu verstehen, denn sie stehen jeweils für bestimmte Themenbereiche wie z.B. Identität, Motivation, Antrieb, Lebensfreude, Selbstausdruck, Kreativität, Selbstwertgefühl, Umgang mit Druck, Umgang mit Stress und Angst, Körperbewusstsein, Körper-Intelligenz und Umgang mit der eigenen Intuition. (Nehmen wird die subtile Stimme der Intuition überhaupt wahr? und/oder wird sie von der Stimme des Verstands – der Erklärungen und logische Begründungen fordert, übertönt?)

Wie erreichen wir (emotionale und mentale) Klarheit, wie können wir uns auf gesunde Weise selbst regulieren? Human Design gibt Orientierung bei diesen Fragen.

Die Eigenschaften dieser Zentren zeigen welche (nach innen und außen wirkende) Grundqualitäten ein Mensch mitbringt. Sie zeigen nicht nur, wie wir auf unsere Umwelt wirken, sondern auch, wie wir sie wahrnehmen – worin unsere Stärken und unsere Herausforderungen bestehen.

Anhand dieser und weiterer in der Grafik enthaltenen Detailinformationen können mit dem Wissen über deren Wirkungsweise und Wechselwirkungen sowohl persönliche Potentiale und Herausforderungen erkannt als auch Verhaltensmuster erklärt werden.

Wir haben die Möglichkeit unser einzigartiges Potential – das so individuell ist wie unser Fingerabdruck – zu entdecken, zu erkennen wie wir „gemeint“ sind (und vor allem wie wir nicht sind), wie unsere Wahrnehmung der Umwelt funktioniert und wie wir auf unsere Umwelt wirken.

Was wir alle gemeinsam haben ist, dass unsere individuelle Graphik diese neun Zentren enthält, wir Ressourcen in uns tragen und mit Herausforderungen zu tun haben, an denen wir wachsen können. Die spezifische Kombination der Eigenschaften der Zentren kennzeichnet



die verschiedenen Typen, von denen das Human Design ausgeht.

Über die Typen und ihre Eigenschaften wird leider manchmal sehr von Klischees durchtränkt und auf eine stark vereinfachte Weise gesprochen. Dies zeigt sich in Formulierungen wie „ich bin Typ xy, deshalb kann ich z nicht“ oder „ich bin Typ xy, deshalb muss ich...“. Aber niemand muss etwas und niemand kann etwas nicht aufgrund seines Typs. Das wäre ungefähr genauso logisch, als ob ich behaupten würde, nur 4+4 ergibt 8. Das stimmt nicht, denn auch 2+6, 7+1 etc. ergibt 8. Es sind lediglich unterschiedliche Strategien, die erfolgreich dorthin führen.

Nichtsdestotrotz sind die verschiedenen Typen von unterschiedlichen Gaben und Begabungen und Wirkmechanismen geprägt. Wunderbar, um sich in ihrer Unterschiedlichkeit gegenseitig bereichern zu können.

**„Hätte Gott  
mich anders  
gewollt, so  
hätte er mich  
anders ge-  
macht“  
(J.W. Goethe)**

Wie oft hören wir den Wunsch, mal als Appell und mal als Vorwurf „ich will einfach so akzeptiert werden, wie ich bin“ ... Aber akzeptieren wir uns denn selbst immer so, wie wir sind? Wissen wir immer so genau, wer wir sind? Weiß das jeder auf dieselbe Art und Weise?

Du kannst Dir schon denken, dass dies rhetorische Fragen sind.

Eine der häufigsten Eingangsfragen an Human Design ist „wie bin ich eigentlich designend, welchem Typ gehöre ich an“ oder wie Goethe es vielleicht ausgedrückt hätte „wie bin ich eigentlich gemeint“?

Auf Basis der Human Design Körpergrafik können wir Fragen beantworten wie:

- Welche Ressource steht mir immer zur Verfügung und wie kann ich darauf zurückgreifen?
- Worauf kann ich mich auch in Krisenzeiten verlassen?



- Welche Antriebskräfte stehen wann und unter welchen Bedingungen zur Verfügung?
- Wie können sie auf gesunde Art und Weise umgesetzt werden?
- Welches ist mein zuverlässiger innerer Kompass bei Entscheidungen?
- Welche Vorgehensweise kann mich zu mehr Erfolg und Erfüllung führen?

Wie viele neue Ansätze so bietet auch das Human Design offenbar für viele Menschen eine Projektionsfläche für Spekulationen. Deshalb erscheint es mir sinnvoll, nicht nur zu erläutern, was Human Design ist, sondern auch zu erläutern, was es nicht ist:

Es ist keine Philosophie, keine Religion und auch kein System, das Vorhersagen macht! Anhand der Körpergrafik kann man zwar das Potential eines Menschen erkennen, aber nicht vorhersagen, inwieweit dieser Mensch sein Potential lebt oder leben wird. Aufgrund der Tatsache, dass ein Baby mit zwei Beinen geboren wird, können wir ja auch nicht vorhersagen, ob es Marathonläufer oder Tänzerin werden wird. Human Design beansprucht nicht Autorität über unser Leben zu erhalten und uns zu diktieren, was wir tun und lassen sollen – auch in diesem Fall ist das absolute Gegenteil richtig: Es enthält Information und Hinweise darüber, wie wir die uns innewohnende innere Führung entdecken und auf für uns stimmige und authentische Art und Weise unser (Er-)Leben gestalten können.

**„Körper und Geist,  
Denken und Fühlen  
sind untrennbar  
miteinander verbunden“  
(Maja Storch)**

### **Human Design & Mental-Training**

Weil Körper und Geist, Wahrnehmen, Denken und Fühlen untrennbar miteinander verwoben sind, arbeiten wir nicht nur mit der eindimensionalen „Ton-Spur“ des Verstands, sondern mehrdimensional!

Solches Mentaltraining könnte auch als Bewusstseinstaining bezeichnet werden. Auch wenn es Mentaltraining benannt ist, umfasst es weit mehr als „nur“ kognitive Prozesse. Sämtliche Methoden dieser Variante des Mentaltrainings berücksichtigen die Wechselwirkungen von Körper, Wahrnehmen, Denken und Fühlen. Sie sprechen sowohl das limbische System als auch den Neocortex an: Gefühl und Verstand gehen Hand in Hand.

Sowohl Modelle des Mentaltrainings als auch Erkenntnisse des Human Designs, können dazu beitragen individuelle Wahrnehmungs-, Reaktions- und Handlungsmuster zu erkennen und zu verstehen, Konditionierungen zu erkennen, die dem eigenen Wesen nicht nur nicht entsprechen, sondern allzu oft Selbstakzeptanz und Zufriedenheit verhindern. Human Design und Methoden des Mentaltrainings können sich sehr gut ergänzen. Dies ist enorm hilfreich, wenn es z. B. darum geht, die neu gewonnenen Erkenntnisse in konkrete Handlungen im Alltag zu übersetzen.

Während Human Design Fragen beantwortet, wie z. B. was ist mein Potential, welches sind meine Herausforderungen? können die Methoden des Mentaltrainings dabei unterstützen, Fragen nach dem Wie zu beantworten. Wie kann ich die Erkenntnisse in meinem Alltag umsetzen, wie eventuelle hinderliche Konditionierungen, Überzeugungen und Blockaden lösen und transformieren? Was hilft mir authentisch zu

sein und für mich stimmige Entscheidungen zu treffen?

### Entscheidungsprozesse vor dem Hintergrund des Human Designs

Den wenigsten von uns zaubert das Wort „Entscheidung“ und gar die Situation, Entscheidungen treffen zu müssen, ein entspanntes Lächeln auf das Gesicht.

Für manche Menschen, denen es Mühe bereitet, Entscheidungen zu treffen, kann der Prozess der Entscheidungsfindung gar zur Qual werden. So ist es nicht weiter verwunderlich, dass Entscheidungen sowohl in unserem Alltag als auch im Coaching und Mentaltraining immer wieder Thema sind.

Was ist eigentlich so anstrengend und energieraubend an Zweifeln und warum rauben uns Entscheidungssituationen manchmal förmlich den letzten Nerv? Manche Menschen verheddern sich in einer Endlosschleife ergebnislosen Grübelns und geraten geradezu in eine Problemtrance.

Wenn man dann Rat von Freunden oder Experten einholt und den Rat erntet: Sei vernünftig! Mach eine Pro- und Contra-Liste! Schlaf erst mal eine Nacht darüber! Und die anderen: Sei spontan! Und von den Nächsten bekommt man – vielleicht mit sanfterer Stimme - die Aufforderung: Hör auf Dein Herz! Vertrau auf Dein Bauchgefühl!

All das sind gut gemeinte Tipps, die wir wahrscheinlich alle in Bezug auf Entscheidungen schon einmal gehört haben. Leider wird nicht dazu gesagt, wie das geht vernünftig zu sein, auf sein Herz oder Bauchgefühl zu hören. Und ob und für wen es wann vernünftig ist auf sein/ihr Herz zu hören oder doch eher dem Bauchgefühl zu vertrauen?

Je weiter die Liste geführt wird, desto größer die Verwirrung.

Du ahnst es schon: keine dieser Strategien ist für jeden geeignet und kann als allgemeingültig gelten und die meisten funktionieren ohnehin nicht.

Bevor sich schon beim Lesen ein mulmiges Gefühl einstellt, stellen wir lieber ein paar konstruktive Fragen:

Was zeichnet eigentlich eine gute Entscheidung aus und wie können wir andere dabei unterstützen, erst gar nicht



in eine Problemtrance hineinzugeraten bzw. sie zu lösen?

Genau wie die Methoden des Mentaltrainings stellt Human Design hergebrachte Auffassungen davon, was eine vernünftige, gute Entscheidung ausmacht, bzw. welcher Weg dorthin führt, auf den Kopf. Es zeigt nämlich individuelle Perspektiven und Herangehensweisen auf.

Sowohl beim Human Design, so wie ich es verstehe und einsetze, als beim Mentaltraining, liegt der Fokus auf den Ressourcen und der Stärkung der jeweiligen Person und ihrer Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Es geht darum Handlungsweisen zu entwickeln, die dem eigentlichem Wesen der Person entsprechen und damit hilfreich sind, die Entfaltung des ureigenen Potentials zu unterstützen.

Mit der Entschlüsselung des Zusammenspiels aus Typenmuster und Einzigartigkeit erschließt sich uns ein riesiges Potenzial zur Gestaltung und Veränderung und damit zur Verbesserung unserer Lebensqualität.

**Sich selbst und andere besser verstehen kann man also tatsächlich lernen. Sich selbst und andere anzunehmen und wertzuschätzen auch!**

Die im Mentaltraining enthaltenen Tools und der Ansatz des Human Designs können sich gegenseitig enorm bereichern.

Die Kenntnis von Human Design kann nicht nur bewirken, ein besseres Ver-

ständnis für sich selbst und andere zu bekommen, es kann auch viele Beziehungsdynamiken erklären und zu deren Klärung beitragen. Dieses Wissen kann zu mehr Selbst-Akzeptanz, Selbst-Liebe, Zufriedenheit und Friedfertigkeit führen.

Wie eingangs gesagt, Human Design zeigt unseren energetischen Fingerabdruck wie eine Partitur, die unsere ureigene Seelenmelodie abbildet.

Sobald wir unsere Seelenmelodie in uns lebendig werden lassen, können wir uns im wahrsten Sinne des Wortes mühelos entfalten. Unsere Stärken, Ressourcen und Herausforderungen sind uns bewusst und wir können auch mit Letzteren leichter umgehen.

Wenn wir erkennen, was unser spezifisches Potential ist und wir erfahren, wie wir es aktivieren und leben können – auf unsere ureigene Art, wird das Leben tatsächlich leichter.

Das klingt eine bisschen wie ein Wunder?

Das Wunder liegt nicht im System oder der Methode, sondern in uns!

Und es liegt bei uns, dieses Wunder lebendig werden zu lassen.

## Über die Autorin



Susanne Goeckel greift auf Wissen und Erfahrung aus 7 Jahren Forschung in verschiedenen Projekten und 20 Jahren beruflicher Praxis als Coach, Kommunikations- und Mentaltrainerin zurück.

Außerdem hat sie u.a. eine 3-jährige Ausbildung zur NLP Trainerin absolviert.

Ihr bisheriges Arbeitsspektrum umfasst den Bereich Führungskräfte Coaching, Kommunikations- und Mentaltraining, Train the Trainer (Weiterbildung für Trainer im Bereich Persönlichkeits- und Führungskräfte Training), Krisen- und Konfliktberatung, Weiterbildung für Sozialpädagogen, Psychotherapeuten und seit 10 Jahren Einzelarbeit u.a. in Kooperation mit einem ganzheitlich arbeitenden niedergelassenen Arzt.

Für die Konzeption der Ausbildung „Erfolgreich als Mentaltrainer arbeiten“ hat Susanne Goeckel Erkenntnisse aus Kommunikations- und Gehirnforschung aufgegriffen und in alltagstaugliche Methoden für die Praxis übersetzt und nutzbar gemacht.

## Kostenlose Online-Tagungen 2022

[www.isolde-richter.de/heilpraktikerschule-und-therapeutenschule/online-tagungen](http://www.isolde-richter.de/heilpraktikerschule-und-therapeutenschule/online-tagungen)

### Online-Tagung Raus aus der Turbulenz - Rein in die Balance am 30.04.2022



### 6. Online-Tagung Tiergesundheit am 05.10.2022



### 5. Online-Tagung Frauenheilkunde am 05.11.2022



## Und was glaubst Du so?



**Daniel Georg-Stoklossa**  
Energetiker,  
Psychologischer Berater

### Seine

#### Ausbildungsschwerpunkte:

- Tensorarbeit
- Energiearbeit mit  
Symbolen und Neue Homöopathie
- Humanenergetiker (Geistheiler)

Glaubenssätze spielen in unserem Leben immer wieder eine ganz zentrale Rolle - häufig vollkommen unbemerkt und vor allem un(ter)bewusst.

Was ist denn überhaupt so ein Glaubenssatz? Glaubenssätze sind tiefe Überzeugungen, die wir haben, Wahrheiten, an denen es erstmal nichts zu rütteln gibt. Wir eignen uns diese Glaubenssätze an, zum Teil bereits vorgeburtlich, einen großen Teil in der (frühen) Kindheit und möglicherweise auch darüber hinaus. Anhand dessen, wie wir das Leben erfahren, welche Erfahrungen wir machen, welche Reaktionen wir worauf bekommen, was wir im Miteinander mit Eltern, Geschwistern und Co. lernen, entwickeln wir tiefe Überzeugungen. Über das Leben an sich, über unsere Mitmenschen und – ganz wesentlich – über uns selbst.

Idealerweise entwickeln wir positive, unterstützende Glaubenssätze wie „Ich bin liebenswert“, „Ich bin willkommen“ oder „Meine Bedürfnisse sind wichtig“. Auf Basis solcher Glaubenssätze setzen wir uns Ziele, deren Erreichbarkeit uns mindestens möglich erscheint, mit dieser Grundstimmung und Einstellung begegnen wir dem Leben und seinen Herausforderungen und Aufgaben. Positive Glaubenssätze sind wertvolle Ressourcen, die uns Kraft und Vertrauen geben und uns in zahlreichen Situationen unterstützen können.

Ebenso unbewusst – jedoch weit weniger unterstützend, arbeiten unsere destruktiven, limitierenden Glaubenssätze in uns. Sie sind dafür verantwortlich, dass wir Chancen nicht ergreifen, weil es „ohnehin aussichtslos“ ist, dass wir nicht zur Ruhe kommen, weil wir „nicht gut genug“ sind, ständig an uns zweifeln und irgendwie gar „nicht glücklich sein dürfen“.

Diese limitierenden Glaubenssätze fangen wir vor allem dann an zu ergründen, wenn wir bei aller Anstrengung nicht so recht vom Fleck kommen, wenn wir uns irgendwie selbst blockieren und sabotieren, unsere Mühen sich nicht so wirklich zu lohnen scheinen.

Allen Glaubenssätzen – positiv wie destruktiv – ist gemein, dass sie bis auf Zellebene in uns verankert sind und uns keineswegs bewusst sein müssen, um zu wirken.

Die gute Nachricht: Gegen limitierende Glaubenssätze ist ein Kraut gewachsen! Viele Bereiche und Richtungen von Therapie, Beratung und Coaching haben wirksame Methoden, wie es unseren negativen Glaubenssätzen „an den Krallen gehen“ kann. So gibt es mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten, diese Glaubenssätze Stück für Stück aufzudecken und entsprechend zu entkräften und aufzulösen.



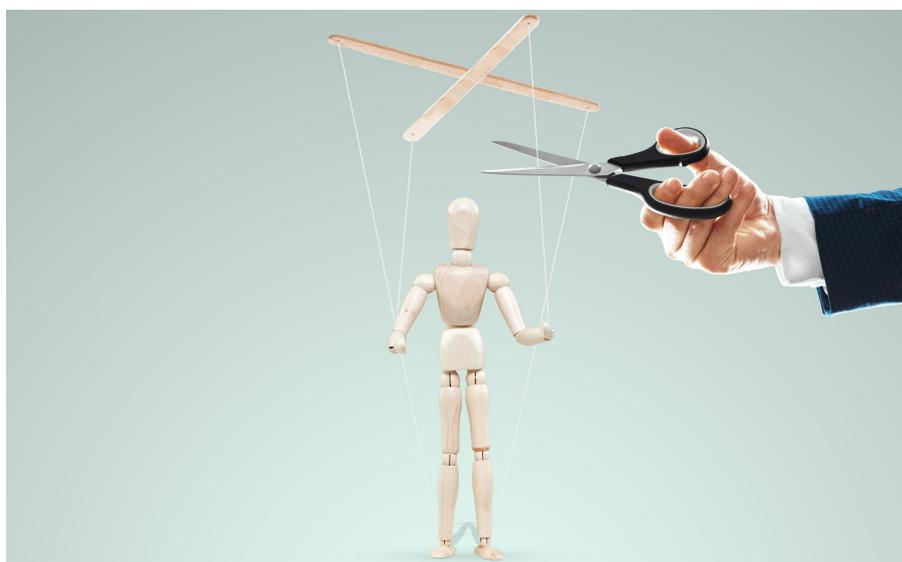


Im Bereich der Energiearbeit ist das energetische Umschreiben der Zellinformation mit Hilfe von Symbolen der Neuen Homöopathie nach Körbler eine wunderbare Methode, solche Limitierungen sanft und nachhaltig aufzulösen und loszulassen. Und dabei spielt es überhaupt keine Rolle, woher der Satz kommt, wer ihn uns „beigebracht“ hat oder bei wem wir ihn uns abgeschaut haben.

Auch wenn es gerade nirgends klemmt lohnt es sich also allemal, sich einmal in Ruhe klar zu machen, was wir da so über uns denken, welche Überzeugungen wir über uns haben, welche Hindernisse wir da mit uns herum schleppen. Und diese potenziellen Stolpersteine können wir dann einen nach

dem anderen angehen, unseren Rucksack Stück für Stück leeren und erleichtert weitergehen. Bis es wieder mal klemmt.

Also, Hand auf's Herz, was glaubst Du so über Dich?



Probieren kinderleicht

#### Gastzugang

Sie können ohne Anmeldung, kostenlos und unverbindlich (bei jedem Kurs, der mehr als 5 Termine hat)

- am ersten Termin live schnuppern
- oder wenn das Webinar bereits gehalten wurde und als Mitschnitt zur Verfügung steht:
- die Aufzeichnungen des ersten Termins ansehen.



Infopaket anfordern

#### Infomaterial

Wir senden Ihnen gerne die Infopakete zu unseren Ausbildungen kostenlos zu. Machen Sie sich ein Bild von unserem Angebot! Unser Erfolgsrezept für Sie: hervorragende Online-Ausbildungen und Weiterbildungen, die Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.



Newsletter

#### Newsletter

Bleiben Sie mit unserem Newsletter immer auf dem neuesten Stand. Sie erfahren von neuen Webinaren, kostenlosen Vorträgen und Gewinnspielen. Und bekommen nebenbei auch noch interessante Tipps von Isolde Richter und ihrem Dozententeam.

Sie können die Zustellung des Newsletters jederzeit wieder stoppen.

# Schön sein und schöner werden durch die Kraft der Natur

## mit Rezepten zum Herstellen von Hautpflegeprodukten



**Gudrun Nebel**

Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin,  
Dozentin und Autorin

### Ihre

#### Ausbildungsschwerpunkte:

- Abnehmberater und Gewichtscoach
- Allergologie
- Aromatherapie
- Ayurveda
- Bach-Blüten-Berater/in
- Beratungspraxis
- Darmgesundheitsberater/in
- Ernährungsberater/in
- Ernährung und Mikronährstoffe in der Schmerztherapie
- Fastenleiter/in
- Gesundheitsberater/in
- Kinderheilkunde (Block Ernährung, Bachblüten, Aromatherapie)
- Schlafberater
- Schönheit von innen
- Vitalstoffberater
- WechseljahresberaterIn (Block 2)

Schön sein und Schönheit ist ein wesentlicher Teil unseres Lebens. Schönheit ist ein Gefühl und deshalb auch nichts Oberflächliches. Schon Johann Wolfgang von Goethe fand dazu die richtigen Worte: „Schönheit ist überall ein gar willkommener Gast.“ Wir empfinden bei anderen Menschen Elemente schön, die auf Gesundheit und Kraft hindeuten. Dazu gehören eine glatte Haut oder eine ästhetische Figur. Deshalb ist es auf jeden Fall sinnvoll, sich mal mit dem *schön sein* zu beschäftigen.

### Unsere Haut isst mit

Unsere Haut hat so vielfältige Aufgaben, wie Barrierefunktion oder Regulation von Wärme und Wasserhaushalt. Sie ist aber auch ein Sinnesorgan und ein Kommunikationsmittel. Damit diese Vielschichtigkeit auch funktioniert, muss das Organ Haut gesund sein. Und für die Gesundheit unserer Haut und somit auch für ihre Schönheit können wir viel tun.

Natürlich wissen wir, dass unsere Haut von innen genährt werden muss. Immerhin fließen 30 % des Blutes durch und nähren die Haut. Also mit der richtigen Ernährung und den nötigen Mikronährstoffen können wir viel für ihre Gesundheit tun. Aber auch wenn wir die Haut von außen behandeln, kommen die Inhaltsstoffe von Ölen, Cremes oder andere Pflegeprodukte ziemlich schnell in das Blut. Das heißt, die Haut nimmt



sie von außen auf und alles kommt in das Blut, in die Lymphbahnen und somit in jede Zelle. Damit kommen aber leider nicht nur die wertvollen Inhaltsstoffe dort an, sondern auch alle nicht wünschenswerten Zutaten, wie chemische Farb- und Duftstoffe oder Erdölprodukte, beispielsweise Paraffinöl. Viele dieser Zusatzstoffe sind sogar krebserzeugend, können Hautausschläge verursachen oder Allergien auslösen.

### Ayurveda und die Schönheit

Im Ayurveda besteht der Mensch aus der Ganzheit und Unversehrtheit von Körper Geist und Seele. Der Mensch gilt als ganzheitlich gesund, wenn er im Einklang mit der Natur lebt und zu seinen inneren Wesen steht. Dann gilt dieser Mensch auch als schön. Die Schönheit im Ayurveda bezieht sich also nie nur auf die Äußerlichkeit. Trotzdem ist jede gesunde, normale Haut rosig, glatt, gleich-





mäßig pigmentiert, weich, fest, elastisch und strahlend. Unreine, trockene, blasse, gerötete, schlaffe, faltige, aufgedunsene, stumpfe oder ungleichmäßig pigmentierte Haut ist ein Zeichen von einem Ungleichgewicht. Dieses kann ausgelöst werden durch Stress, Umwelteinflüsse und schlechte Gewohnheiten.

Ein weiterer Grund kann aber auch eine unpassende Hautpflege sein. Das Symptom ist immer ein Rückgang der Hautfunktionen. Dazu zählen eine schlechte Durchblutung, ein vermindertes neues Zellwachstum, die Produktion von Kollagen und Elastin funktioniert nicht mehr richtig oder die Enzymaktivität ist eingeschränkt.

Das bedeutet, wenn wir eine strahlende und jugendliche Haut behalten wollen, müssen wir bestimmte Schönheitsbehandlungen und Schönheitsprodukte verwenden. Die einzusetzenden Produkte müssen antioxidierend wirken, damit sich die Zellen regenerieren können und die Durchblutung verbessert werden kann.

### Die Hauttypen im Ayurveda

Die drei bekannten Doshas im Ayurveda Vata, Pitta und Kapha bestimmen auch den Hauttyp und damit die Pflegeprodukte.

Die **Vata-Haut** ist eher rau und trocken, mit stärker Pigmentierung und damit etwas dunkler. Hier handelt es sich eher um eine etwas ältere Haut.

Die **Pitta-Haut** ist gut durchblutet, weich, etwas ölig, warm, eher hell oder leicht gelblich, bei Sonneneinstrahlung wird sie rötlich. Es handelt sich dabei um eine sogenannte Erwachsenenhaut.

Die **Kapha-Haut** ist eine junge Haut. Sie hat eine feste, straffe Hautstruktur, ist eher blass oder weißlich und dabei sehr zart und weich.

Bei allen drei Hauttypen kann es aber zu Problemen kommen, wenn wie oben beschrieben, ein Ungleichgewicht entsteht.

Dann wird die Vata-Haut sehr trocken und zu faltig. Die Pitta-Haut wird fettig oder wird zu einer sogenannten Mischhaut. Das bedeutet, einige Hautbereiche sind eher fettig andere dagegen eher trocken. Diese Haut richtig zu pflegen ist eine Herausforderung. Ist die Kapha-Haut im Ungleichgewicht, dann neigt sie zu Entzündungen, es kommt zu Akne oder die Haut wird sehr schnell fettig und ölig.

### Hautpflegeprodukte selbstherstellen

Nach dem Duschbad, die noch nasse Haut mit einem hochwertigen Öl, z.B. Olivenöl oder Sesamöl einzureiben, ist schon eine hervorragende Körperpflege. Öle sind für jede Haut gut, egal ob sie eher trocken oder zu fett ist. Denn hochwertige Öle gleichen die Talgproduktion aus. Wenn man dann in sein Lieblingsöl noch ein paar Tropfen seines Lieblingsdufts vermischt, kann man sich den ganzen Tag sehr wohl fühlen in seiner Haut. Die Gesichtshaut muss dagegen noch mehr gepflegt und geschützt werden, denn sie ist Wind und Wetter und Sonne ausgesetzt. Doch auch hier kann man mit einfachen Mitteln Pflegeprodukte herstellen, die ohne Farbstoffe und Zusatzmitteln auskommen. Man muss ja nicht gleich mit einer ganzen Pflegeserie starten. Für den Anfang reicht eine Gesichtsmaske. Diese kann je nach Hauttyp sehr einfach und immer wieder frisch hergestellt werden.

### Die richtige Pflege für die Vata-Haut

Vata-Haut mag gerne lange Spaziergänge bei Regen oder Nebel. Das ist für die eher trockene Haut wie eine Feuchtig-





regulieren kann, sollte mehrmals pro Woche abends eine Reinigungsmaske aufgetragen werden.

#### **Zutaten Reinigungsmaske:**

- 1 EL Tonerde
- 1 TL Rosenwasser
- 1 Tropfen Rosenöl

Alle Zutaten zusammenrühren und gleichmäßig auf Gesicht und Hals auftragen. 10 Minuten einwirken lassen. Mit warmem Wasser abnehmen. Das Wasser nicht mit einem Tuch abtrocknen.

#### **Oder doch gleich eine ganze Pflegeserie?**

Die Natur, damit sind die Aromaöle gemeint, hält viel bereit, um unsere Haut ein Leben lang zu pflegen und zu schützen. Mit der Gesichtsmaske ist der Anfang gemacht. Aber selbstverständlich kann man auch noch Reinigungsprodukte, Haut-cremes, Duschmittel oder Parfums und Lotionen selbst herstellen. Ein ganz spannendes Thema, das hier in den nächsten Ausgaben noch weiter ausgeführt werden wird.

keitsmaske. Unterstützen kann man diese Haut mit einer Kräutermaske.

#### **Zutaten Kräutermaske:**

- 1 EL Sesamöl, ungeröstet
- 1 Tropfen Basilikumöl
- 1 Tropfen Rosmarinöl
- ½ TL Salbeipulver

Alle Zutaten gut verrühren und gleichmäßig auf Gesicht und Hals auftragen. 10 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser und Watte pads wieder abnehmen.

#### **Die richtige Pflege für die Pitta-Haut**

Die Pitta-Haut verträgt Sonne nur in Maßen. Sie mag es gerne etwas kühler, aber vor zu viel Kälte muss sie geschützt werden. Wichtig ist hier eine regelmäßige Pflege, damit die Talgproduktion reguliert wird. Deshalb wird 1 bis 2 mal in der Woche eine harmonisierende Gesichtsmaske empfohlen.

#### **Zutaten Gesichtsmaske:**

- 1 EL Mandelkleie
- 1 EL Rosenwasser
- 1 Tropfen Kamille blau

Alle Zutaten zu einer Paste verrühren

und diese gleichmäßig auf Gesicht und Hals auftragen. 5 Minuten einwirken lassen. Mit kühlem Wasser abspülen. Das Wasser nicht mit einem Tuch abtrocknen.

#### **Die richtige Pflege für die Kapha-Haut**

Weil diese junge Haut oftmals zu fettig und ölig ist, muss sie regelmäßig gereinigt werden. Sie benötigt aber trotzdem Nahrung durch besondere Öle. Besonders bewährt hat sich das süße Mandelöl. Sie verträgt aber auch Rosenwasser und Jojobaöl. Damit sich die Haut selbst





# Rezepte von Gudrun

## Gebratene Tomaten mit Ricotta und Kräutern (vegetarisch)

### Zutaten für 4 Personen (8 Tapas):

8 reife Tomaten, enthäutet, halbiert,  
Stielansatz und Kerne entfernt,  
etwas Olivenöl  
200 g Ricotta  
20 g Pinienkerne, etwas angeröstet

### Zutaten für Parmesanchips:

20 g Butter  
80 g Parmesan gerieben

### Zutaten für Tapenade

1 TL Kapern  
1 EL schwarze Oliven ohne Kern  
½ Bund Basilikum  
2 Stängel Minze (nur Blätter  
verwenden)  
2 Blätter Salbei  
1 Zweig Rosmarin (nur die Nadeln  
verwenden)



©Gudrun Nebel

### Zubereitung:

1. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Tomatenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln. 30 min backen.
2. Für die Tapenade alle Zutaten grob pürieren oder im Mörser zerstampfen.
3. Für die Parmesanchips die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und kleine Portionen Parmesan hineingeben. Parmesan flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Parmesanchips auf Küchenkrepp auskühlen lassen.
4. In dieser Pfanne dann die Pinienkerne vorsichtig anrösten.
5. Je 2 gebratene Tomaten auf Tellern anrichten. Darauf etwas Ricotta setzen. Mit Pinienkerne bestreuen, die Tapenade darüber träufeln und mit dem Parmesanchip garnieren.

## Bratlinge mit Kokossoße und Kräutern (vegan und glutenfrei)



©Gudrun Nebel

### Zutaten für 4 Personen:

250 g rote Linsen	4 EL Sonnenblumenöl	½ Bund Koriander
500 g Gemüsebrühe	1 kleine weiße Zwiebel	2 Stängel Minze
2 Karotten	1 Ingwerstück, ca. 5 cm	1 Päckchen Kresse
1 rote Zwiebel	50 g Kokosflocken	Salz, Pfeffer,
2 EL Sonnenblumenkerne	200 ml Hafermilch	Kurkuma, Zimt
3 – 4 EL fein gemahlenes Kokosmehl	1/2 Bund Petersilie	

### Zubereitung:

1. Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abwaschen, bis sie nicht mehr schäumen.
2. Zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben 20 Minuten köcheln lassen.
3. Karotten abschrubben, rote Zwiebel schälen. Beides fein würfeln.
4. Kräuter waschen. Sonnenblumen und Kräuter getrennt grob hacken.
5. Linsen über ein Sieb abtropfen lassen. Mit Zwiebel- und Karottenwürfel, einen EL gehackte Kräuter, Sonnenblumenkernen und das Mehl gut mit den Linsen mischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.
6. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse 12 kleine oder 4 große Bratlinge formen und von jeder Seite 3 – 5 min kräftig anbraten.
7. Weiße Zwiebel und Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.
8. Restliches Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Ingwer anbraten.
9. Kokosflocken dazugeben und mit Kokosmilch ablösen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zimt würzen.
10. Bratlinge auf 4 Teller verteilen. Kokossoße daneben gießen und mit den Kräutern garnieren.

**Mein Tipp:** Für die Bratlinge kann man auch schwarze Linsen (Belugalinsen) verwenden.

Dann schmecken die Bratlinge noch kräftiger.

## Draußen unterwegs - Lebenslust mit allen Sinnen



**Cathrin Müller**

Qigong-Dozentin,  
Psychologische Beraterin,  
Bachblütenberaterin

### Ihre

#### Ausbildungsschwerpunkte:

- Achtsamkeitstraining
- Heilströmen - Jin Shin Jyutsu
- Naturcoaching
- Qigong TrainerIn
- Qigong ÜbungsleiterIn
- Qigong bei Burnout / zur Burnoutprophylaxe
- Qigong für Frauen / Hormon-Qigong
- Qigong Fünf Elemente Glückskreislauf
- Qigong für Kinder und Jugendliche
- Qigong zur Immunstärkung
- Qigong bei Rückenschmerzen & Verspannungen
- Qigong für Senioren
- Qigong - meine Auszeit
- Räuchern
- Stressbewältigung
- Waldbaden

*Es ist ein wunderschöner Tag. Die Sonne scheint, die Luft ist klar, die Vögel zwitschern. Du freust dich auf einen schönen Tag draußen in der Natur. Auf den Schultern trägst du einen kleinen Rucksack mit Leckereien und einem Getränk.*

*Am Waldrand angekommen hältst du kurz inne und betrittst ganz bewusst den Wald. Es duftet so herrlich nach Wald. Frisch, leicht modrig, erdig, vielleicht ein bisschen pilzig. Dieser typische Waldduft, der dich gleich sanft umhüllen wird. Der weiche Waldboden unter deinen Füßen, der deine Schritte weich abfedert. Das Rascheln des Laubes und das zarte Knacken von kleinen Ästen, auf die du trittst.*

*Es ist so still. Du hörst Vögel singen, vielleicht das leise Rauschen der Blätter im zarten Wind. Die Sonnenstrahlen fallen weich durch das satte Grün und verzaubern den Wald in ein märchenhaftes Licht.*

*Deine Schritte werden langsamer, du blickst nach links und rechts, tauchst ein in diese Idylle. Dein Atem wird ruhiger, du spürst wie du frei durchatmen kannst, deine Schultern sinken entspannt. Du kommst an.*

Was bedeutet Natur für Sie, liebe Leserin, lieber Leser?

Wie geht es Ihnen, wenn Sie durch die Wiesen streifen, im Wald spazieren gehen, um einen See schlendern, am Meer entlang spazieren oder auf einen Berg wandern?

Vielleicht möchten Sie einen kleinen Moment innehalten und die Fragen für sich beantworten, bevor Sie weiterlesen.

Die Frage „Was bedeutet Natur für Dich?“ stelle ich meinen Schülern und Klienten gerne. Dabei kommen so spannende Antworten wie: „Im Wald fühle ich mich geborgen.“, „Bei einer Bergwanderung stehe ich einmal über den Dingen und kann mit Abstand auf die Dinge blicken.“, „Am Meer lasse ich mir den Kopf frei pusten.“, „Draußen kann ich die Seele baumeln lassen.“, „Der Wald schenkt mir Ruhe.“, „In der Natur darf ich so sein wie ich bin.“

Können Sie diese Antworten für sich nachvollziehen? Oder haben Sie sich ihre Fragen vielleicht sogar so ähnlich beantwortet?

Waldbaden und Waldachtsamkeitswanderungen gewinnen immer mehr an Beliebtheit und Naturcoaching oder Wald and Talk wird immer häufiger angeboten.

Was macht es aus, dass uns die Natur so viel schenkt? Und woran liegt es, dass sich Klienten im Naturcoaching häufig leichter tun sich zu öffnen, als in einem heimeligen Praxisraum?

„Im Wald fühle ich mich geborgen.“ Diese Aussage höre ich oft. Wir sehnen uns alle nach Geborgenheit. Wodurch erfahren wir im Wald diese Geborgenheit, die so häufig genannt wird?

Im Wald sind wir umhüllt von wunderschönen Grüntönen. Das dunkle Grün der Nadelbäume, das satte Grün des Moores, das helle Grün des Laubes. Die Farbe Grün ist eine positive, optimistische Farbe, die beruhigend auf unsere Psyche wirkt. Das üppige Grün des Waldes schenkt uns Harmonie, Frieden und Wohlgefühl.

Im Alltag sind wir überflutet von Geräuschen, Gerüchen, Gefühlen, Eindrücken, Tätigkeiten. Der Wald bietet unseren Sinnen und unserem Gehirn eine reizarme Umgebung und dennoch bekommen wir





dikamentenbegleitend zu unterstützen, um aus ihrer Negativ-Spirale herauszukommen.

Das immer wieder leicht belächelte „Baumumarmen“ kennt vermutlich fast jeder. Viele verbinden es mit Esoterik. Es muss nicht unbedingt das Umarmen eines Baumes sein. Wir können auch über einen flaumigen Moos-Teppich streichen, mit den Händen über eine Baumrinde gleiten, Blätter oder Baumnadeln berühren. Durch die Berührung schüttet der Hypothalamus im menschlichen Gehirn Oxytocin aus. Oxytocin ist das Bindungshormon, von dem z. B. Babys ganz viel benötigen, um das Vertrauen aufzubauen.

Oxytocin schenkt Wohlbefinden, stärkt das (Selbst-)Vertrauen und fördert den Abbau von Stress und Ängsten.

Das Umarmen eines Baumes ist daher keine Esoterik, sondern pure Selbstliebe mit hormonell positiven Auswirkungen. Gehen wir ins Fühlen unterstützen wir unsere Oxytocin-Ausschüttung. Daher werden Übungen aus der taktilen Wahrnehmung mit großem Erfolg im Naturcoaching eingesetzt. Besonders auch bei älteren, einsamen Menschen und in der Trauerbegleitung spielen Berührungsübungen eine wichtige Rolle. Die Menschen können besser wieder ins Vertrauen kommen, sich für soziale Bindungen öffnen und unter Oxytocin-Ausschüttung fällt es leichter, Gefühle preiszugeben, sich zu öffnen und aus

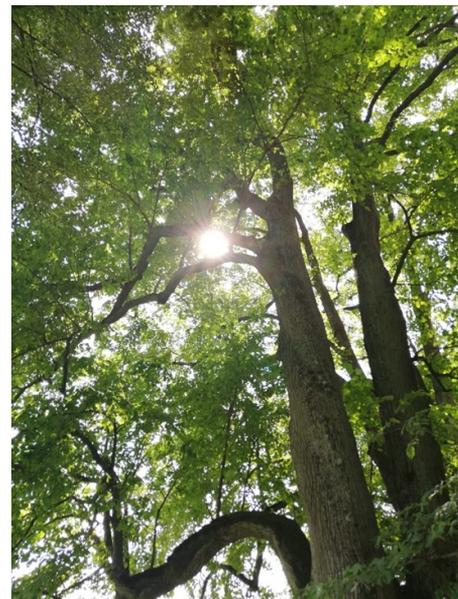
kleine, feine Anreize, die die Sinne und das Gehirn beschäftigen, um nicht ins Grübeln zu verfallen. Anstatt dem Hupen der Autos lauschen wir dem Zwitschern der Vögel. Unsere Füße freuen sich auf weichem Moos zu gehen, anstatt auf harten Teerwegen. Wir schauen uns die unterschiedlichen Grüntöne an oder beobachten einen Ameisenhaufen, anstatt starr auf den flimmernden Bildschirm zu blicken. Und anstatt zuhause auf dem Sofa in Gedanken zu verfallen, nehmen wir die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen wahr.

Wie herrlich es duftet. Erdig, leicht modrig und dennoch so frisch. Die Geosmine, die kleinen Moleküle, die sich im Waldboden befinden, sind für den typischen Waldgeruch verantwortlich. Sie erinnern uns nicht nur an unbeschwertes Herumstromern im Wald in unserer Kindheit, sie helfen uns auch dabei ins Wohlgefühl zu kommen. Die Geosmine gehen direkt ins Gehirn, stoppen unser Denk-Karussell und helfen uns in die Erholung zu kommen.

Dadurch wird die Serotonin-Ausschüttung angeregt. Serotonin ist ein wahres Wohlfühl-Wunder, es hilft uns in unsere Ruhe zu finden, mit uns selbst in Einklang zu kommen, ausgeglichen und gelassen zu sein und uns rundum wohlzufühlen.

Serotonin wird im Körper langsam abgebaut, so dass wir auch noch einige Tage nach unserem Waldaufenthalt unseren Wohlfühl-Boost genießen können. Außerdem gewöhnt sich das menschliche Gehirn an den höheren Serotonin-Spiegel und wir kommen bei unserem nächsten Wald-Aufenthalt leichter wieder in die Serotonin-Ausschüttung, wenn wir den Wald als unseren Erholungs- und Wohlfühlort gewöhnt sind.

Im Naturcoaching und in therapeutisch begleiteter Waldachtsamkeit wird dieser Serotonin-Boost auch gerne bei depressiven Beschwerden genutzt, um die Menschen therapie- und/oder me-



der „eigenen Blase“ herauszufinden. Diese großartige Möglichkeit wird auch bei Wald und Talk-Settings sowie im Naturocoaching erfolgreich genutzt.

Das sind nur ein paar der vielen Aspekte, die den Wald für so viele Menschen wertvoll machen und die uns wertvolle Geborgenheit schenken.

„Bei einer Bergwanderung stehe ich einmal über den Dingen und kann mit Abstand auf die Dinge blicken.“ Vielleicht kennen Sie das Gefühl, dass Ihnen Termine und Erledigungen über den Kopf wachsen, es Ihnen schwer fällt eine wichtige Entscheidung zu treffen oder Ihnen ein klarer Kopf fehlt. Häufig ist es dann hilfreich, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen. Doch wie heißt es so schön „man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht“.

Bei einer Bergwanderung nehmen wir mit jedem Meter, den wir höher steigen einen neuen Blickwinkel ein. Wir können unsere Themen im Tal lassen und von oben mit Abstand darauf blicken. Dabei öffnen sich oft komplett neue Horizonte.

Beim Wandern atmen wir tief durch, die frische, saubere Luft, die nur wenige Schadstoffe und Feinstaub enthält, ist Erholung für unsere Bronchien und klärt den Kopf. Die Stille der Natur überträgt sich positiv auf unsere innere Ruhe. Je nach Beschaffenheit des Weges liegt

unsere Konzentration auf unseren Füßen, darauf die Schritte sicher zu setzen. Das umsichtige Setzen der Schritte ist ein Anreiz für unser Gehirn, der es zwar fordert, jedoch nicht überfordert. Ist unser Gehirn keinen Reizen ausgesetzt, verfällt es schnell in eine Monotonie und so kommen wir ins Nachdenken und Grübeln. Ist das Gehirn überfordert, weil zu viele Reize darauf einprasseln, strengt es das Gehirn an und wir erholen uns nicht.

Sanfte Anreize, wie wir sie in der Natur finden, sind daher optimal für unser Gehirn um abzuschalten, aber es nicht zu unterfordern. Dadurch bekommt unser Denkkarussell eine wohlverdiente Pause und unsere Kreativität kann sich wieder frei entfalten.

„Am Meer lasse ich mir den Kopf frei pusten.“ Das Meer, die Weite, der endlos wirkende Horizont, das Rauschen der Wellen, der Wind um die Nase, die Sonne auf der Haut und weicher Sand unter den Füßen. Schon alleine bei der Vorstellung dessen, geraten viele Menschen ins Träumen. Das Meer ist für viele Inbegriff der Erholung und des Urlaubs. Barfußgehen in weichem Sand schont unsere Gelenke und lockert den Körper. Unsere Fußsohlen werden sanft massiert, die Haut besser durchblutet und die Fußreflexzonenpunkte stimuliert.

Aus der Sicht der TCM und des Qigong wird durch das bewusste Abrollen der Füße bei jedem Schritt der Punkt Niere 1 (auf den Fußsohlen, zwischen den beiden vorderen Fußballen) aktiviert. Dieser Punkt trägt den Namen „Sprudelnde Quelle“, weil der der Haupteinflusspunkt der Erdenergie ist. Durch das Abrollen der Füße können wir mit jedem Schritt unsere Nieren-Energie (unsere Lebens-Energie) unterstützen.

Die Helligkeit und die Weite am Meer unterstützen es, trübe Gedanken, Traurigkeit und Probleme loszulassen zu können. Der Wind, der schwere Gedanken förmlich mit sich fortbläst, hat eine befreiende Wirkung. Sitzen wir am Strand, können wir gedanklich unsere Themen in eine der vorüberziehenden weißen Wolken packen und sie davonziehen lassen. Das gleichförmige, sanfte Rauschen der Wellen kann unsere Atmung vertiefen und verlangsamen. Es hilft den Herzschlag zu beruhigen und unterstützt dabei, in die tiefe Entspannung zu finden.

Die gefühlt unbegrenzte Freiheit des Meeres schenkt dem Betrachter Energie. Es kann dabei unterstützen, tief in sich Verborgenes an die Oberfläche zu „spülen“ und aufzulösen.

Ganz nebenbei trägt die Meeresluft Jod in sich, das heilsam für die Atemwege ist und den Stoffwechsel anregt. „In der Natur darf ich so sein wie ich bin.“ Sich selbst die Erlaubnis zu geben so zu sein, wie man ist, ganz authentisch, ist für viele Menschen unglaublich schwer. Zu groß ist der Wunsch anderen gefallen zu wollen, sich so zu geben, wie es von einem erwartet wird, sich anzupassen. Sowohl im Beruflichen als auch im Privaten gibt es immer wieder Situationen in denen wir nicht wir selbst sind, sondern die vermeintlichen Erwartungen unseres Umfelds erfüllen möchten.

In der Natur dürfen wir unser wahres Ich leben. Die Natur erwartet nichts. Die Natur fordert nichts. Wir dürfen uns von unserer sanften Seite zeigen, dürfen einen Baum umarmen, wenn wir uns nach Geborgenheit und einer





Für sie war diese Erkenntnis ein absolutes Glücksgefühl. Sie stellte für sich fest, dass sie, genau wie der Baum, wunderschön ist, mit all den Unebenheiten, Narben und Beulen.

Vielleicht zieht es Sie jetzt, nach dem Lesen meiner Zeilen, raus in die Natur. Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude beim Entdecken, Spüren, Genießen und vielleicht die eine oder andere Metapher für Ihren Weg.

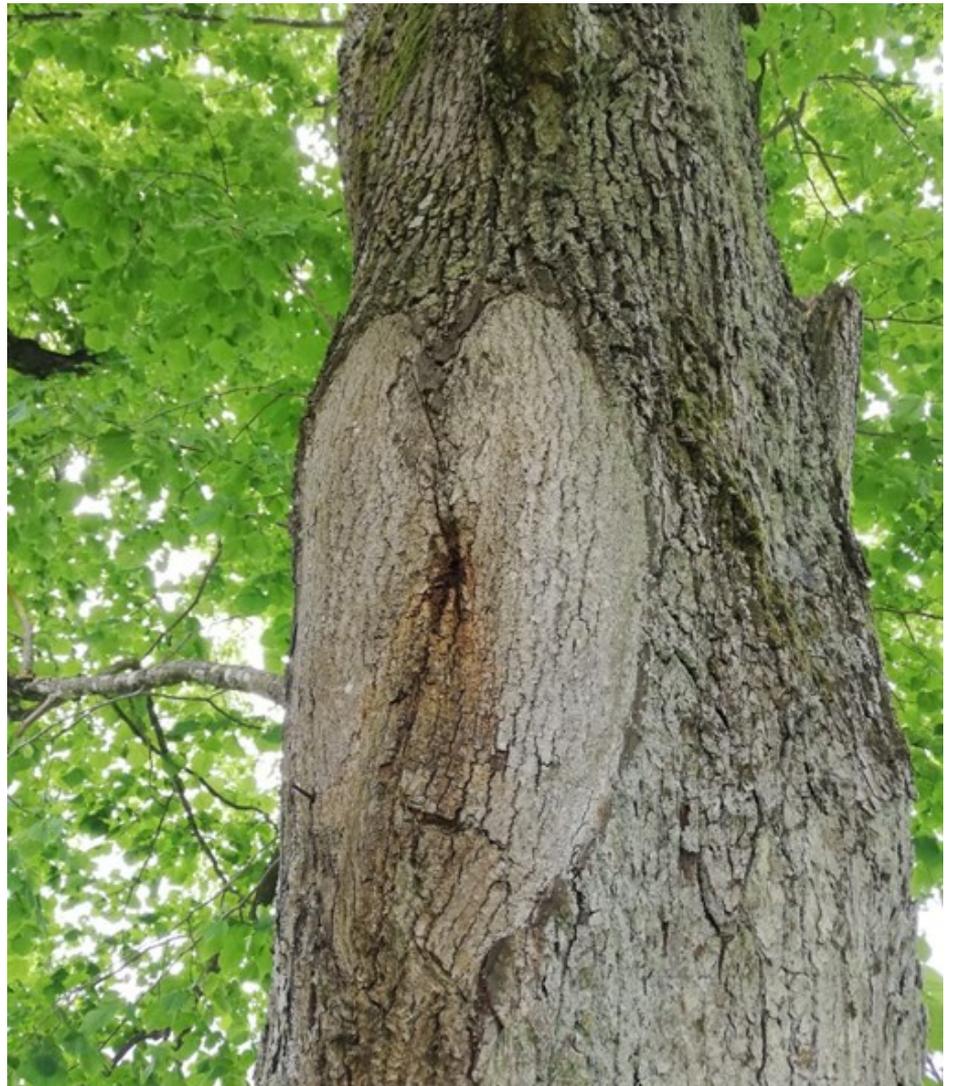
Alles Liebe, Ihre Cathrin Müller

Umarmung sehnen. Wir dürfen aber auch unseren angestauten Gefühlen Raum geben und vielleicht einmal unsere Wut herausschreien. Indem wir barfuß über stacheliges, weiches und unebenes Gelände gehen, kommen wir wieder ins uns selbst Spüren und können darüber angestaute Emotionen abbauen. Oder wir lehnen uns an einen Baumstamm, weil wir eine „starke Schulter“ zum Anlehnen brauchen.

Bei einem Spaziergang in der Natur mit offenen Augen und Sinnen begegnen uns Situationen und Bilder, die uns zum Nachdenken anregen. Diese spontanen Schätze geben im Naturcoaching wertvolle Impulse. Es kann beispielsweise ein krummer Baumstamm sein, der dem Betrachter zeigt, dass auch ein ungerader Weg zum Ziel führt. Oder ein Felsen, aus dem ein Blümchen blüht und vermittelt, dass selbst auf kargem Boden wundervolles wachsen kann.

Bei einer Waldachtsamkeitsübung betrachtete ich mit einer Gruppe den Wald über unseren Köpfen mit einem Spiegel. Bei einer kleinen Feedbackrunde berichtete eine Teilnehmerin mit funkelnden Augen und über ihr ganzes Gesicht strahlend, sie hätte an einem Baumstamm gelehnt und dabei mit dem Spiegel nach oben in die Baumwipfel geguckt. Dabei blickte sie zuerst ihr eigenes Gesicht mit Falten, Narben und Unebenheiten aus dem Spiegel an, bevor sie den Spiegel nach oben zum Baumstamm bewegte. Dabei stellte sie

fest, dass auch dieser hübsche, stattliche Baum eine unebene Rinde hat, schadhafte Stellen und Beulen aufweist.



# Prüfungsangst mit EFT (Emotional Freedom Techniques) begegnen



**Swantje Tholund**  
Heilpraktikerin

## Ihre

### Ausbildungsschwerpunkte:

- EFT - Emotional Freedom Technique
- EFT Kompakt - Klopfende Selbsthilfe bei Panikattacken ab 26.04.2022
- EFT Kompakt - Glaubenssätze klopfend verändern ab 17.05.2022
- EFT Kompakt - Konzentriert Lernen und Prüfungsangst minimieren am 09./10.09.2022



Stecken Sie gerade mitten in Prüfungsvorbereitungen?

Oder schieben Sie die Prüfung vor sich her, da Sie unter Prüfungsängsten leiden?

Mit Ängsten umzugehen ist nicht immer leicht! Oft sind Ängste sehr einschränkend und blockierend, gerade im Zusammenhang mit Prüfungen.

Prüfungsangst ist eine Unterart der Angst. Angst wiederum ist die Reaktion des Organismus auf bedrohliche Situationen.

Prüfungsängste entstehen häufig durch negative Erlebnisse, die unbewusst auf zukünftige Ereignisse übertragen werden. Auslöser können negative Erzählungen Dritter sein (der Prüfer XY bewertet hart) oder das eigene Selbstbild (negative Glaubenssätze: ich schaffe das nicht, ich bin nicht gut genug). Das Gehirn merkt sich das Erlebte und wiederholt dieses Reaktionsmuster, ohne zu unterscheiden, ob diese Verhaltensweisen für Sie nützlich oder schädlich sind.

Es ist gut möglich, dass Ihnen Ereignisse aus der Vergangenheit gar nicht präsent sind oder nicht mit der anstehenden Prüfung in den Zusammenhang gesetzt werden. Allerdings sind

die erlebten Gefühle im Körper gespeichert und werden aktiviert, sobald das heutige emotionale System einer ähnlichen Situation begegnet.

Irgendwann entwickelt die Angst zu versagen eine Eigendynamik, die in manchen Fällen nicht mehr eigenständig kontrollierbar ist.

### Symptome der Prüfungsangst können sein:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Denkblockaden
- Lernblockaden
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- nervöse Magen-/Darmbeschwerden
- Schwitzen
- Kopfschmerzen
- Herzklopfen
- Selbstzweifel, Grübeleien
- Schlafstörungen
- nervöse Unruhezustände
- Blackout

Die Angst vor der Prüfungsangst und die entwickelten Glaubenssätze können bei Betroffenen dazu führen, dass sie gar nicht mehr an Weiterbildungen teilnehmen wollen, wenn eine Prüfung dazu gehört. Denn schon weit im Vorfeld und dauerhaft von der Prüfung zu wissen und die Angst zu spüren, erscheint für Betroffene als unüberwindbar und auch nicht erstrebenswert.

Damit Sie Ihre nächste Prüfung entspannter angehen können, möchte ich Ihnen an dieser Stelle als Beispiel für eine Bewältigungsstrategie rund um die Angst EFT (Emotional Freedom Techniques) vorstellen.

Mit EFT ist es möglich, in die Ruhe und damit in die Handlungsfähigkeit zu kommen. Die Methode unterstützt die Selbstwirksamkeit in unübersichtlichen Situationen. EFT ist eine ganzheitliche Technik zum Auflösen emotionaler Stressbelastungen.

Mit EFT können Sie negative Stresssymptome wandeln. Bezogen auf die Prüfungssituation bedeutet es, dass Sie Ihre Ängste bewusst wahrnehmen, während Sie dabei die Klopfpunkte sanft beklopfen.

Bei EFT ist es notwendig, jedes einzelne Gefühl genau zu betrachten und wahrzunehmen. Sie widmen sich dem Gefühl, indem Sie klopfen, bis es Sie nicht mehr emotional belastet.

Beim Klopfen ist es entscheidend, an das zu denken, was Sie beängstigt und wie sich die Angst jetzt anfühlt. Notieren Sie sich die Ängste und dann beginnen Sie, eine nach der anderen zu klopfen!

Mit Hilfe dieser Klopftechnik lassen sich energetische Blockaden, die durch Emotionen und Gedanken entstehen, sanft lösen. EFT lädt dazu ein, die Ängste nicht zu unterdrücken und zu ignorieren. Nur so kann die Energie wieder ungehindert fließen und Ihr gesamtes Potential kann sich frei von Ängsten entfalten.

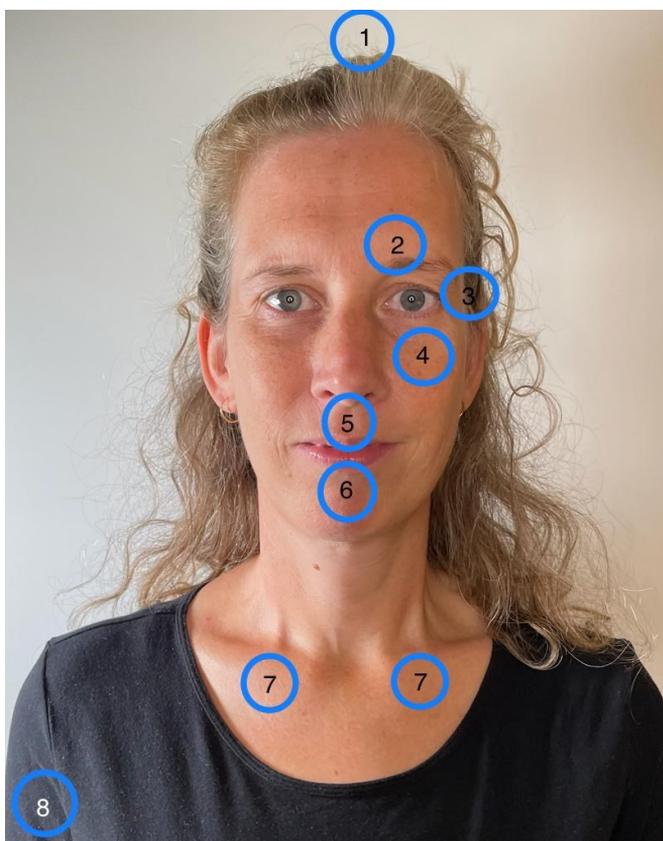
Die Klopftechnik als solche können Sie schnell und unkompliziert mit ein wenig Unterstützung erlernen.

Und das Beste daran ist: Alles, was Sie für die EFT-Klopftechnik brauchen, haben Sie immer dabei – Ihre Finger und Ihren eigenen Körper!

EFT gehört somit in Ihren Prüfungsangst-Notfall-Koffer, damit jede Emotionalität, die den Energiefluss unterbricht, beklopft werden kann.

Durch das aktive Klopfen können Sie ihren eigenen Energiefluss wieder aktivieren und der Prüfung Stück für Stück gelassener und konzentrierter entgegenzutreten.

Viel Erfolg bei Ihrer nächsten Prüfung!



### Kurzanleitung:

EFT Körperklopfpunkte mit 3 Fingerspitzen 4x leicht klopfen:

1. Oben auf dem Kopf
2. Beginn der Augenbraue
3. Neben dem Auge an der Schläfe
4. Unter dem Auge auf dem Jochbein
5. Unter der Nase in der Falte
6. Unter dem Mund in der Kuhle
7. Unter dem Schlüsselbein
8. Unter dem Arm auf Höhe der Brust  
(hier klopfst du mit der flachen Hand)

Konzentrieren Sie sich beim Klopfen auf das Gefühl und die dazugehörige Körperempfindung.

### Atmen

Nach 2 Klopfunden spüren Sie nach, ob sich etwas verändert hat.

Klopfen Sie so lange, bis das Gefühl kaum noch belastend ist.

## Back2Power mit Sonja Pilz®

### Mein Weg aus dem Burnout mit der HP-Schule Isolde Richter



#### Sonja Pilz

Back2Power-Coach,  
Buchautorin,

Dipl.-Betriebswirtin (BA), Fach-  
richtung Steuern u. Prüfungswesen

#### Publikationen:

„Erste Hilfe gegen Stress“ (2021)

„Franzi und Fritz – Zufälle gibt es  
nicht!“ (2020)

[www.back2power.com](http://www.back2power.com)

#### Ihre Schwerpunkte:

Anti-Stress-Techniken  
für Erwachsene und  
Kinder (auch online)

Lerncoaching und Prüfungs-  
coaching

Back2PowerStressklopfttechnik  
nach Sonja Pilz®

B2P-Schaf Franzi

Er war ein merkwürdiger Tag, dieser Freitag, der 24.04.2020. Ich konnte mich noch nicht einmal ordentlich von meinem Chef verabschieden, weil ich schon so fast meinen Arzttermin um 12:30 Uhr verpasst hätte.

Der ganze Vormittag fühlte sich surreal an, als ob ich gar nicht mehr da wäre, obwohl ich bis zur letzten Minute Gas gab und nebenbei alles für die nächsten Monate ordnete.

Denn das Ergebnis des Arzttermins war mir schon vorher klar. Zu gut hatte ich die Signale meines Körpers in den vergangenen 20 Jahren kennengelernt und doch immer wieder (zu) hoch gepokert, die Grenzen ausgereizt und überreizt. Viel zu viel Arbeit hatte ich ihm abverlangt, ihm kaum Pausen gönnt.

In früheren Jahren gab es Phasen, da lag ich im Bett und hatte Angst, die Augen zu schließen, weil ich fürchtete, nicht mehr aufzuwachen. Da war ich gerade 35 Jahre alt und hatte drei kleine Kinder.

Ja, es waren einige „gelbe Karten“ dabei und ich bin auch heute noch voller Dankbarkeit, dass nie die „rote Karte“ gekommen ist.

Warum tut ein Mensch so etwas und schindet sich wider besseres Wissen? Bei mir war es eindeutig der finanzielle Druck, der mich antrieb, immer wieder mit dem Kopf den Körper zu bezwingen und mich zu quälen.

Nach der Geburt meines zweiten Kindes eröffnete ich als Steuerberaterin eine eigene Kanzlei. Mein Ex-Mann war in Elternzeit und ich musste alles geben, um die Kanzlei ganz schnell in den grünen Bereich zu bringen, denn unsere Kapitaldecke war so hauchdünn wie ein Butterbrot Papier.

Das alles hat furchtbar viel Kraft gekostet. Stress und Erschöpfung waren meine ständigen Begleiter. Zwar habe ich

es immer wieder geschafft, unser Boot in stürmischem Gewässer auf Kurs zu halten, aber ich habe einen hohen Preis dafür bezahlt.

Die Zeiten mit meinen Kindern habe ich mir durch Nachtschichten im Büro erkaufte. Oft hatte ich nur 2 oder 3 Stunden Schlaf pro Nacht. Ich fühlte mich wie eine Kerze, die von zwei Seiten brennt und ich hatte Angst davor, was passiert, wenn die Flammen in der Mitte angekommen sind. Es war - rückblickend betrachtet – nicht die Frage, ob der Burnout kommt, sondern die Frage, wann es soweit ist.

Dass ich im Sommer 2013 den Laufsport für mich entdeckt habe, war meine Rettung. Dadurch hatte ich ein Ventil zum Stressabbau gefunden. Das Laufen half mir 2016 auch, mit dem Ende meiner Ehe (nach 25 Jahren) und der Trennung von meinen Kindern klarzukommen.

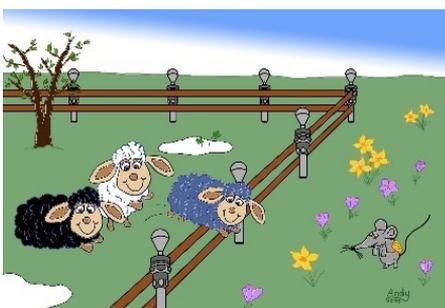


Beim Laufen, vor allem bei Laufveranstaltungen, fühlte ich mich frei und unbeschwert.

Im Herbst 2016 verkaufte ich meine Kanzlei, arbeitete überleitend noch einige Zeit in der Kanzlei des Erwerbers mit und nahm dann eine Stelle in der Industrie als Leiterin Rechnungswesen an.

Damit hatte ich allerdings ein schwankendes Boot betreten. Die Arbeitszeiten explodierten angesichts drohender Insolvenz.

Die Zeiten für das Laufen reduzierten sich immer mehr, bis mir die Kraft dazu völlig ausging. Damit war mein wichtigstes Stressabbau-Ventil zu, was mir allerdings erst viel später klar wurde. Mein einziger Ausgleich in dieser Zeit war die Arbeit an meinem ersten Buch **Franzi & Fritz: Zufälle gibt es nicht!** Es wurde liebevoll illustriert von meiner Schwester Andrea.



Das blaue Schaf Franzl wird zuerst gehänselt und ausgegrenzt, findet dann aber ganz besondere Freunde und nach vielen spannenden Erlebnissen schließlich seinen Platz im Leben.

Am 24.04.2020 wurde mir klar, dass auch ich noch nicht an meinem Platz im Leben angekommen war. Mein Hamsterrad stand auf einmal still, meine Knie waren wie Pudding und ich wusste: „Ich brauche eine andere Arbeit. So wie bisher darf es nie wieder werden.“

Bei meiner Suche nach Ausbildungsmöglichkeiten im Gesundheitsbereich bin ich sehr schnell auf die Heilpraktikerschule Isolde Richter gestoßen und fühlte mich schon auf der Internetseite mit der fröhlichen Blume sehr gut aufgehoben. Der Kurs zum **Burnout-Coach** hat mich elektrisiert und ich habe ihn gleich gebucht.



Da ich den Kurs in der Nachschau bearbeitete, um mir die Zeit und die Kraft besser einteilen zu können, war ich in der Lage, täglich eine Einheit zu absolvieren. So hatte ich schnell das notwendige Handwerkszeug, um mich selbst zu behandeln.

Ich fand zum Beispiel heraus, dass ich Träger einer Gen-Variante des Enzyms **Catechol-O-Methyltransferase** bin, bei der Stress deutlich langsamer abgebaut wird.

Mein Gentest brachte eine Verlangsamung um 75 %. Das bedeutet, bei mir bleiben die Stresshormone deutlich länger im Körper aktiv und bewirken einen erhöhten und rascheren Abbau der Vitalstoffe.

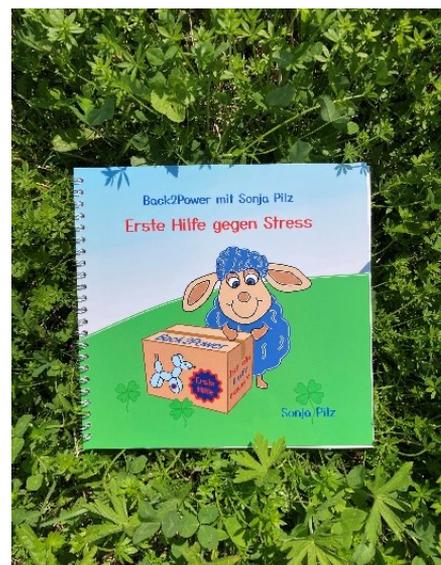
Ganz wichtig war auch das Messen der Laborwerte. Dadurch hatte ich die Defizite schwarz auf weiß und konnte sie gezielt mit Nahrungsergänzungsmitteln beheben. In diesem Zusammenhang bot sich natürlich die Ausbildung zur **Vitalstoffberaterin** an.

Ich absolvierte jeweils auch die Ausbildung mit Prüfung zum **Abnehm- und Gewichtcoach** und zur **Beraterin für vegetarische und vegane Ernährung**. Bei diesen drei Ausbildungen stehen nur noch die Hausarbeiten aus.

Das Jahr 2021 stand ganz im Zeichen des Aufbaus meiner Online-Coaching-Praxis mit Online-Shop. Außerdem erlernte ich systemisches Klopfen und entwickelte es zu meiner Back2Power-Stressklopftechnik nach Sonja Pilz® weiter.

Meinen Schwerpunkt habe ich inzwischen darin, Kindern und Erwachsenen effektive Stressabbau-Techniken zur Selbsthilfe zu vermitteln. Diese sind in meinem Buch „**Erste Hilfe gegen Stress**“, dem Anti-Stress-Buch für die ganze Familie, leicht verständlich in Wort und Bild beschrieben.

Das blaue Schaf Franzl, das meine Schwester Andrea als Handpuppe und Plüschtier zum Leben erweckt hat, ist



nicht nur meine persönliche Assistentin, sondern der perfekte Back2Power-Coach für zu Hause. Deshalb wird Franzl jetzt exklusiv für uns nach den Schnittmustern meiner Schwester in einer Plüschtier-Manufaktur in Thüringen gefertigt.

Diese Schilderung meines Weges in den vergangenen 20 Monaten soll ein Mutmach-Artikel für alle Betroffenen sein. **Ein Burnout ist eine Zäsur, nicht das Ende.** Ich betrachte es inzwischen als Geschenk, einen neuen Weg beschreiten zu können – und zwar im eigenen Wohlfühl-Tempo.





## Webinar-Veranstaltungskalender - human

Webinar	Anfang	Kosten
Waldachtsamkeitstraining-Waldbaden	11.03.2022	280 €
Erfolgreich in der Beraterpraxis	14.03.2022	150 €
Aufbaukurs TCM Ohrakupunktur	14.03.2022	199 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Block 3 - Einführung in die chinesische Diätetik	16.03.2022	240 €
Tarot (Spirituelle Berater)	17.03.2022	235 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 1	19.03.2022	180 €
Prüfungsvorbereitung für HPA - für Frühjahr 2022, Block 4: Prüfungssimulationen	19.03.2022	360 €
Spirituelle Beratung in der Praxis (Spirituelle Berater)	21.03.2022	225 €
Meditationslehrer, Block 2: Geführte und offene Meditationen	22.03.2022	320 €
Rheuma, Fibromyalgie & Co	22.03.2022	99 €
Ernährungsberatung für Kinderwunsch(paare), Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder, Block 2: Ernährungsberatung, Methoden & Konzepte	22.03.2022	290 €
Pflanzenheilkunde - mehr als reine Phytotherapie , Block 4: Anwendungsmöglichkeiten Teil II	23.03.2022	165 €
Entspannungspädagoge, Block 5: Entspannungstrainer	24.03.2022	150 €
Endokrinologie in der ganzheitlichen Frauenheilkunde, Block 1: Schilddrüse	25.03.2022	140 €
Qigong ÜbungsleiterIn, Online-Block 4	25.03.2022	370 €
Endokrinologie in der ganzheitlichen Frauenheilkunde, Block 2: Nebennierenfunktionsstörungen	01.04.2022	140 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Block 3: Endometriose, Myome, Blase, PCO-Syndrom; Einführung Kinderwunsch, Schwangerschaft und Wechseljahre	06.04.2022	215 €
Kinderheilkunde Block 5 (Homöopathie)	06.04.2022	245 €
Vitalstoffberater, Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung	07.04.2022	485 €
Ernährungsberater für vegetarische und vegane Ernährung (mit Zertifikat), Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung	07.04.2022	485 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block 2 Ernährungsformen und Ernährungsberatung	07.04.2022	590 €
Ernährungs- und Gesundheitsberater, Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung	07.04.2022	485 €
Ernährungsberatung für Kinderwunsch(paare), Schwangere, Stillende, Säuglinge und Kleinkinder, Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung	07.04.2022	485 €
Abnehmberater und Gewichtscoach, Block 1 Ernährungslehre & Ernährungsberatung	07.04.2022	485 €
Yoga-Philosophie (Spirituelle Berater)	12.04.2022	145 €
Psychologischer Berater / Lebensberater	13.04.2022	899 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 2	23.04.2022	180 €
Schamanischer Heiler: Basiskurs Schamanische Reisen	25.04.2022	400 €
Grundkurs Systemische Beratung und Coaching	25.04.2022	449 €
Bioenergetisches Austesten und der Emotionscode	26.04.2022	350 €
Astrologie und Psychosomatik, Block 1B: Astrologische Betrachtung des physischen Körpers	27.04.2022	340 €
Pflanzenheilkunde - mehr als reine Phytotherapie - Pflanzenheilkunde, Block 5: Anwendungsmöglichkeiten Teil III	27.04.2022	165 €
Prüfungsvorbereitung für die Überprüfung im Herbst 2022, Block 1: Schriftliche Prüfungsfragen	27.04.2022	360 €
Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Hypertonie, KHK und Broken Heart	27.04.2022	99 €



<b>Webinar</b>	<b>Anfang</b>	<b>Kosten</b>
Systemische Biografiearbeit	27.04.2022	449 €
Aromatherapie / Aromapraxis , Block 1: Basis und Einführung	03.05.2022	130 €
Allergologie in der Naturheilpraxis	04.05.2022	199 €
Tarot, Kartenlegungen üben (Spirituelle Berater)	05.05.2022	105 €
Persönliche Sessions im kraftvollen Gruppenformat	05.05.2022	120 €
Qigong für Senioren und Personen mit Bewegungseinschränkungen	05.05.2022	199 €
Homöopathieausbildung, Block 6: Kinderkrankheiten, Impfen u.a.	09.05.2022	260 €
Die Fünf-Elemente-Lehre der Tibeter (Spirituelle Berater)	10.05.2022	235 €
Tools für Therapeuten/Berater: Transformation hinderlicher & Gestaltung hilfreicher Glaubenssätze	10.05.2022	130 €
Schamanischer Heiler, Dankbarkeit und Segnen	11.05.2022	140 €
Energiearbeit mit Symbolen und Neue Homöopathie	12.05.2022	90 €
Mentaltrainer, Block 2: Raus aus der Problemtrance - hin zum Flow	12.05.2022	240 €
Reiki I (ohne Einweihung)	12.05.2022	120 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Wechseljahre	14.05.2022	150 €
Psychologie und Symbolik der Farben	16.05.2022	349 €
Vitalstoffberater, Block 2 Basiswissen Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel	17.05.2022	240 €
Systemische Beratung und Coaching - Praxis und Übungskurs	19.05.2022	249 €
Kinderwunsch	21.05.2022	140 €
Präsenz-Wochenende Qigong meets Waldachtsamkeit	27.05.2022	199 €
Meditationslehrer, Block 3: Energiemeditationen	31.05.2022	320 €
Spirituelle Heilung	01.06.2022	480 €
Entspannungspädagoge, Block 1: Entspannungsverfahren	02.06.2022	240 €
Heilpraktiker für Psychotherapie, Differentialdiagnose	07.06.2022	480 €
TCM/Akupunktur-Ausbildung, Block 4 - Das Leitbahnsystem (Meridiane)	08.06.2022	240 €
TCM Fachausbildung: Gynäkologie Teil 1	09.06.2022	150 €
TCM Phytotherapie, Block 8 Nahrungsmittelstagnation lösende Arzneien und Rezepturen	09.06.2022	240 €
Aromatherapie / Aromapraxis, Block 2: Einsatzgebiete bei Kindern, Frauen etc.	14.06.2022	130 €
Ernährungsberater - vegetarische / vegane Ernährung, Block 1: Einführung, Grundlagen und Praxis	15.06.2022	375 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 3	18.06.2022	180 €
Tools für Therapeuten und Berater: Resilienz durch Ressourcenarbeit	21.06.2022	130 €
Yogalehrer Basismodul, Block 1	21.06.2022	300 €
Prüfungsvorbereitung für HPA - für die Überprüfung im Herbst 2022, Block 2: Fallbeispiele I	22.06.2022	360 €
Natürliche Schönheit von innen, Schönheitspflege und Anti-Aging mit Ernährung, Detox & Co.	22.06.2022	195 €
Schamanischer Heiler, Innere Urtypen: Das innere Kind, die innere Frau und der innere Mann	22.06.2022	105 €
Qigong bei Rückenschmerzen und Verspannungen	27.06.2022	99 €
Qigong für Frauen - Hormon-Qigong	28.06.2022	199 €
Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis, Block 4: Praxisfälle	01.07.2022	180 €
Humanenergetiker	05.07.2022	499 €



Webinar	Anfang	Kosten
Migräne & Kopfschmerzen	06.07.2022	120 €
Qigong beim Waldbad	07.07.2022	80 €
Praxisgründung und Praxisführung für HP und HPP, Die erfolgreiche Praxis	07.07.2022	145 €
Onlinetools für die Beratungsarbeit	08.07.2022	99 €
Stressbewältigung - Work-Life-Balance	11.07.2022	99 €
Tools für Therapeuten und Berater: Angst und Panik den Schrecken nehmen	12.07.2022	130 €
Erlebniswochenende Tierheilkunde	15.07.2022	250 €
Human Design und Methoden des Mentaltraining, Modul 4	23.07.2022	180 €
I-Ching, das chinesische Buch der Wandlungen (Spiritueller Berater)	25.07.2022	145 €

## Webinar-Veranstaltungskalender - veterinär

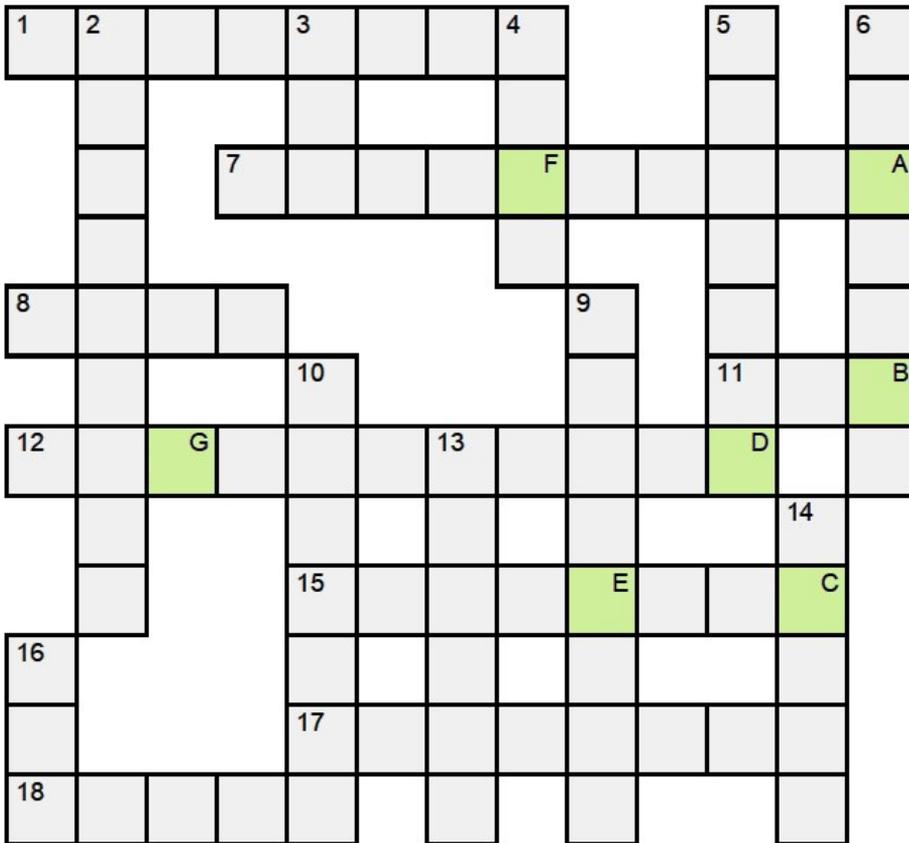
Viel Freude bei den Webinaren!



Webinar	Anfang	Kosten
Tierheilpraktikerausbildung Block 1b Anatomie, Krankheitslehre Teil 2, Labor, Erste Hilfe	22.03.2022	790 €
TCM für Hunde und Katzen	04.04.2022	880 €
Fachfortbildung: Laborwerte beim Tier richtig interpretieren - wissen, was wirklich wichtig ist!	06.04.2022	300 €
Tierheilpraktiker -Praktikumswochenende, Praktikum 1v4	06.05.2022	300 €
THP-Praktikumswochenende bei Nicole Kremling, Praktikum 2v4	20.05.2022	300 €
Tierheilpraktiker -Praktikumswochenende, Praktikum 3v4	27.05.2022	300 €
Tierheilpraktikerausbildung Block 2a Anatomie, Krankheitslehre Teil 3	21.06.2022	890 €
Erlebniswochenende Tierheilkunde	15.07.2022	250 €
THP Zusatzausbildung Pferd, Präsenzseminar	23.07.2022	200 €



## Unser Bachblüten - Giterrätzel



### Waagrecht

- 1 Heckenrose (2 Worte)
- 7 Kirschkpflaume (2 Worte)
- 8 Baustein, aus dem alle Stoffe bestehen
- 11 Kurzbezeichnung für Aluminium
- 12 Rote Kastanie (2 Worte)
- 15 gemeine Waldrebe (2 Worte)
- 17 Sonnenröschen (2 Worte)
- 18 Stechpalme

### Senkrecht

- 2 Springkraut
- 3 scheues Waldtier
- 4 Zahlungsmittel in der EU
- 5 Waldtrespe (2 Worte)
- 6 Gauklerblume
- 9 Tausendgüldenkraut
- 10 Wegwarte, Zichorie
- 13 kurze komödiantische Szene mit einer Schlusspointe
- 14 Zitterpappel
- 16 ungekocht

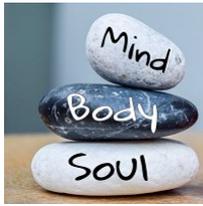
A	B	C	D	E	F	G

Antworten findest Du auf der Seite 47



# Kleinanzeigen

Wollt Ihr wieder Schwung und Energie in Euer Leben bringen und benötigt ein wenig Starthilfe in Sachen Ernährung, Entspannung und Gesundheits-Prävention?  
Meine Schwerpunkte:



- Stärkung des Immunsystems
- Gewichtsreduktion
- Autogenes Training
- Anleitung zu Selbsthypnose und Hypnose Coaching

Weitere Informationen auf:

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

Ganzheitlich-energetische Psychotherapie, Intuitives Coaching online und Persönliche SinnMantren für Frauen in Sinn- und Lebenskrisen. Für ein Leben in Innerem Frieden, Sinn und Selbstbestimmung. Mit Psychodrama, MET-Klopftherapie, Emotioncode, StimmSinnentfaltung, u.v.m.



**Claudia Hirle, SinnEntfalterin von Praxis PAN**  
[www.sinnentfalterin.de](http://www.sinnentfalterin.de)

## EMBODY YOUR SELF

**Anya Lange**

Heilpraktikerin in Bonn

- körperorientierte Psychotherapie und
- Traumatherapie mit Somatic Experiencing®
- Geistige Aufrichtung®
- Ernährung & Detox

**zur Ruhe kommen, Lebendigkeit spüren, Potenzial entfalten**

Termine online und persönlich • 0228 / 24000174 • [www.anyalange.de](http://www.anyalange.de)



**Stress im Job? Konflikte in der Partnerschaft? Probleme mit der Familie?**

Unzufrieden mit dir selbst und/oder deinem Leben? Du hast ein Problem, das dich beschäftigt und du weißt nicht, wie du es lösen kannst? Dann nimm bitte Platz auf meiner virtuellen Psycho-Couch und klicke auf

[www.psychocouch.net](http://www.psychocouch.net) Hier bekommst du eine professionelle psychologische Beratung per Video-Call, Telefon oder Chat!

**Bachblütenberatung bei Ulm,**

**Yvonne Wilutzki Tel. 07392 / 9394499**

**"Quantum Level Health™"** - Naturmedizinische Beratung, "Functional Medicine". Video Termine Deutsch und Englisch. Diät Protokolle, Gesundheits-Coaching, Problemlösungs-Mentor, Energiefeld Ausgleichen.

Kostenloses Gespräch - "Discovery Call":

<https://discoverysessioncw.as.me/>,

Claudia Wenning, PhD NM,

[www.claudiiawenning.com](http://www.claudiiawenning.com), 001 707 371 6103

**CHRISTINE KNÄBLE**

*mediale Beratung*

jenseitskontakte | austausch mit der geistigen welt



mehr infos unter [www.christineknaeble.de](http://www.christineknaeble.de)

**Praxis für klassische Homöopathie und Bioresonanz – Heilpraktikerin Petra Büttner**



Ihre Ansprechpartnerin im Rhein-Main-Gebiet für Mensch und Tier!

Schwerpunkte: Klassische Homöopathie, Bioresonanz (Analyse und Behandlung), Mykotherapie, Phytotherapie und Hydroxyopathie.

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir:

[www.heilpraxis-petra-buettner.de](http://www.heilpraxis-petra-buettner.de) &

[www.tierheilpraxis-petra-buettner.de](http://www.tierheilpraxis-petra-buettner.de)

## Fastenwanderwochen mit Yoga – im Blauen Land

Schon öfter darüber nachdacht und noch nicht gewusst, wie? Als ausgebildete Fastenbegleiterin & Yogalehrerin biete ich Euch ereignisreiche Fastenwanderwochen in Bad Kohlgrub an. Ich begleite Euch fachkundig im Fastenprozess, wecke Eure Lebensgeister mit aktivierendem Morgensport, Yoga-Einheiten und wunderbaren Wanderungen und gebe Euch viele Tipps für die Zeit nach dem Fasten. Ich freue mich auf Euch!

Anette Mayr **Mehr unter: [www.relaxt-fasten.de](http://www.relaxt-fasten.de)**

## Achtsames Naturerleben Sabine Borchert

Integrative Garten- und Landschaftstherapeutin

Kursleiterin Waldbaden/Achtsamkeit im Wald

Psychologische Beraterin/Natur-Coach

Gesundheitspraktikerin BfG (DGAM)

Phytotherapie/Wildpflanzenkunde

Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Naturtherapie,

Waldtherapie/Waldmedizin und Green-Care

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



Katapultiere dich selbst mit der Ausbildung zum **SMARTh Fit Me Coach** an den Puls der Zeit. Starte GANZHEITLICH SMARTh durch mit dem, was gerade jetzt für jedermann gefragter denn je ist: gesunder Lifestyle in all seinen Facetten! In der Ausbildung lernst du alles über gesunde, vitalstoffreiche Ernährung, Fitnessstraining & Achtsamkeit.

Alle Infos unter <https://smarthfitme.de/ausbildung>

## Naturgartenberatung

**insektenfreundliche Balkon- und Topfbepflanzungen**

**Förderung der Artenvielfalt, Vorträge, Workshops und Seminare**

**Michaela Schwöd,**

Lehmannstr. 5, D- 95659 Arzberg

09233/ 4120,

[michaela.schwoed@web.de](mailto:michaela.schwoed@web.de)

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/hortusstoffihausianos)

[hortusstoffihausianos](https://www.facebook.com/hortusstoffihausianos)



## Taraxacum Rebekka

**Spirituelle Beratung**

Du hast eine schwierige Lebenssituation? Hast Du einfach nur eine

Frage zu Deinem Lebensweg? Mein

Tätigkeitsbereich liegt in der Beratung

sowie Begleitung bei verschiedensten Lebensfragen. Dabei werde ich von Tarot-, Orakel- oder Engelskarten und Pendel unterstützt.

**Handy: +49 157 822 01254**

**Email: [rebekka@taraxacum.one](mailto:rebekka@taraxacum.one) Homepage: [www.taraxacum.one](http://www.taraxacum.one)**



# Kleinanzeigen



Alles für Gesundheit und Wohlbefinden

Inh. Norbert Traub  
Bahnhofstraße 9  
86529 Schrobenhausen

Tel.: 08252-9104751

[www.biovitales.de](http://www.biovitales.de) [info@biovitales.de](mailto:info@biovitales.de)

**Laden-Öffnungszeiten:**

Do: 10-12:30 Uhr & 16:30-18:30 Uhr & Sa.: 10-12:30 Uhr

Edelsteine/Mineralien  
Räucherwaren  
Seminare & Workshops  
Pendel/Einhandruten, Klangschalen  
Edelsteinschmuckherstellung  
& Reparaturservice  
Salzkristalllampen, Kerzen  
Effektive Mikroorganismen  
Geschenkartikel

## Raum für Begegnung



Praxis für anthroposophisch-systemische  
Familienberatung und Entwicklungsbegleitung.  
Familienaufstellungen.  
Workshops und Seminare.

Julia Ring  
76744 Wörth am Rhein  
0179-2348731  
[www.raum-fuer-begegnung.info](http://www.raum-fuer-begegnung.info)

Ihr persönlicher  
Gesundheitscoach  
(auch Online)

[www.manuela-lippert.de](http://www.manuela-lippert.de)



0160/95510754

Manuela Lippert  
Gesundheitsberatung

**Akupunktur ohne Nadeln** mit Biophotonen: schnelle Hilfe bei  
Schmerzen und chronischen Herausforderungen  
**Burnout-Prävention** & Begleitung **Ernährungsumstellung, Kuren**  
Unterstützung bei **systemischen Mastzellaktivierungs-**  
**syndrom (MCAS) Zellgesundheit**

## SCHLAFSTÖRUNGEN? GEDANKENKREISE? SCHMERZEN?

Achtsamkeit kann eine große Unterstützung dabei sein, den  
Herausforderungen des Lebens gelassener zu begegnen.

**Mindfulness-Based Stress Reduction** -  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

>>> Neuer Online-Kurs ab Mitte Oktober <<<

**Präventionskurs - die Krankenkassen übernehmen einen Teil der  
Kosten.**

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

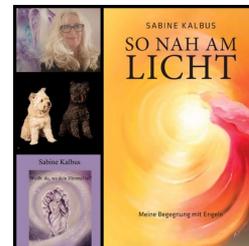


**Tierheilpraxis & Tierphysiotherapie**  
**Christine Ganß**

Rothgasse 1, 96242 Sonnefeld

Terminvereinbarung unter 0178-983 46 49

[www.tierphysio-wetterau.de](http://www.tierphysio-wetterau.de)



Spirituelle Lebensberaterin  
Heilerin  
Behandlung von Menschen & Tieren  
Therapeutic Touch  
Autorin  
Sabine Kalbus  
Termin nach Vereinbarung  
[sabinekalbus@gmx.de](mailto:sabinekalbus@gmx.de)  
**Mobil 0175 - 268 29 27**

## WENN TRAUMABETROFFENE FRAUEN GEBÄREN

DEN EINFLUSS VON TRAUMA UND FRÜHER SEXUALI-  
SIERTEN GEWALT AUF GEBÄRENDE VERSTEHEN.

Weiterbildung für Angehörige der Heilberufe wie  
Geburtshelfer, Psychotherapeuten, Heilpraktiker  
und beratende Berufsgruppen.

[www.wenn-traumabetroffene-frauen-gebaeren.de](http://www.wenn-traumabetroffene-frauen-gebaeren.de)

Zertifizierter Workshop „When Survivors Give Birth“  
nach Penny Simkin und Phyllis Klaus



KLEINTIER  
REHA  
ZENTRUM

## PRAXISRAUM ZU VERMIETEN IN MÜNCHEN-OST

Wir übernehmen eine gut gehende Tierphysio-  
therapie-Praxis in München und werden dort  
ab dem 9. August ein Kleintier-Rehazentrum  
eröffnen.

Hierfür vermieten wir einen 10 qm großen, hel-  
len Raum an eine/n THP, um ein möglichst brei-  
tes Behandlungsspektrum zu bieten.

Interessiert? Dann freuen wir uns über einen Anruf.

**Anja Kropp: 0171-91 89 760 | Bettina Rinjes: 0160-93 15 99 94**

**buon viando**® Schweizer Frischfleisch,  
Trockenbarf und Nahrungsergänzungen  
für BARFER

Wir sind eine Schweizer Firma  
mit einem BARF-Sortiment  
aus 100% Schweizer Fleisch.

Die Inhaberin füttert seit 20 Jahren frisch,  
hat Ausbildungen bei Swanie Simon u. der Isolde Richterschule vor-  
zuweisen, ist Referentin von Seminaren u. hat als Autorin ein Büch-  
lein verfasst. Ehrlichkeit u. hohe Qualität zu fairen Preisen begleitet  
die Firma seit 2009.

[www.buonviando.ch](http://www.buonviando.ch) +41 76 366 05 45



## Du bist nicht allein

**Für Dich**  
**Für Dein Leben**  
**Für Deine Familie**



## Ernährungs- Gesundheits- und Lebensberatung

*Denn jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben...*

Andrea Fürmetz – [www.andrea fuermetz.de](http://www.andrea fuermetz.de)

[mail@andrea fuermetz.de](mailto:mail@andrea fuermetz.de) – Mobil: 01525-595 2217

## NATURHEILPRAXIS LAURA QUIRIN IN BADEN-BADEN

Ich biete psychologische Beratung, Aromatherapie, Farbpunktthera-  
pie nach Peter Mandel, Fußreflextherapie, Dorn-Breuss-Fleig Thera-  
pie, akute und chronische Schmerztherapie.

[www.laura-quirin.de](http://www.laura-quirin.de)

**Mail: [info@laura-quirin.de](mailto:info@laura-quirin.de)**

**Mobil: 0176-81302701**

## Grüne Wälder, blaues Wasser – Eintauchen in die herrliche Natur der Mecklenburgischen Seenplatte und des Müritz Nationalparks



Liebevoll eingerichtetes Ferienhaus am  
Plätlinsee für Muße und Erholung. Viel  
Platz, innen und außen. Wir legen Wert  
auf achtsame Gäste, die Naturschutz,  
Ökostrom sowie persönliche Weiter-  
entwicklung zu schätzen wissen.

<https://www.thewrightplace.de/natur-angebote/>

# Kleinanzeigen



Ihr sucht tolle, ausgefallene italienische und französische Damen-Mode für Junge und Junggebliebene? Egal ob MISSY, ANGELLE MILAN, VEGAS Paris oder eines unserer anderen Label - Ihr werdet bestimmt das Richtige für Euch finden. Schaut doch einfach mal vorbei:

[www.tinas-fashion.com](http://www.tinas-fashion.com)

Wir freuen uns auf Euch!

Endlich Zeit für sich haben, um ganz heil zu werden  
mit **HEILFASTEN**

auf der schönen Insel Fehmarn!

Jeden Tag Ayurvedische Massage oder Fussreflexzonen-Massage, Basischen Leberwickel, Sport, Wandern, Sauna, Schwimmen uvm.

Neugierig? Dann schau mal und melde dich unter:  
[ayurvedische-massagenundfastenwandern.de](http://ayurvedische-massagenundfastenwandern.de)  
oder: 0176-52101360 bei Kerstin

## Die phantastische Reise auf dem Regenbogen

Phantasiereisen für Kinder und Kind-Geliebte von Kirsten Schwörer.

Ein Buch mit liebevoll illustrierten Traumreisen zum Entspannen und Träumen; 112 Seiten; Als besondere Geschenkidee: Handsign. Hardcover Ausg. mit pers. Widmung (€17,90) bei [Kirsten.Schworer@gmx.de](mailto:Kirsten.Schworer@gmx.de) oder (0152) 53 41 69 83.

Auch als e-book oder Paperback bei <https://tredition.de>



## Lerntherapie & Lerncoaching (Online)

Besteht bei deinem Kind eine **Rechen-, Lese- oder Rechtschreibschwäche?**

Liegt vielleicht sogar eine **Legasthenie oder Dyskalkulie** vor?

Auf Basis einer gründlichen Diagnostik fördere ich dein Kind entsprechend seiner Bedürfnisse. Nimm gerne unverbindlich Kontakt mit mir auf.

[www.anja-dunkelmann.de](http://www.anja-dunkelmann.de) [lernen@anja-dunkelmann.de](mailto:lernen@anja-dunkelmann.de)  
0176 - 24 27 64 10

## Kosmobiologische Beratung

Astrologisch psychosomatische und psychologische Beratung  
Seelenplan ihres Kindes  
Astrologie & Ernährung, „Sternenküche“

Elke Adam-Eckert, Dipl. Astrologin API  
Weilertalstraße 1a, 79379 Müllheim  
Tel. 07631/74 09 10 oder 0176/21 41 97 51  
[www.kosmobiologischeberatung.de](http://www.kosmobiologischeberatung.de)  
[info@kosmobiologischeberatung.de](mailto:info@kosmobiologischeberatung.de)



## Praxis für Psychotherapie nach Heilpraktikergesetz



**Evelyn Nicole Lefèvre-Sandt**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Beratung - Therapie - Coaching

Behandlung von Ängsten, Unsicherheiten, Depressionen, Schlafstörungen, in Lebenskrisen und schwierigen Umbruchzeiten; Burn-out-Prävention, Burnouttherapie, Selbstbewusstseinstraining, Trauerbewältigung.

Termine nach telefonischer Vereinbarung  
Schwester-Waltrudis-Str. 5 – 65552 Limburg, Tel.: 06431-5926698  
[www.beratungspraxis-lefevresandt.de](http://www.beratungspraxis-lefevresandt.de)



## "Flüssiges" Resveratrol

- hoch bioverfügbar -

- ✓ Aktiviert das Anti-Aging-Gen SIRT1
- ✓ Steigert den Stoffwechsel und das Energielevel
- ✓ Unterstützt die Herz- und Augengesundheit
- ✓ Hilft im Kampf gegen Entzündungen
- ✓ Unterstützt den natürlichen Zellschutz u. v. m.

Kostenloses eBook: <https://ebook.tanja-gerber.de>



Finden Sie mit waldgestütztem Resilienzcoaching wieder zu sich selbst, zu mehr Zufriedenheit, Leichtigkeit und Lebensqualität. Reduzieren Sie wirksam Stress – und profitieren Sie dabei auch vom Safe & Sound Protocol (SSP) nach Dr. Stephen Porges, das in Deutschland bislang nur selten angeboten wird.

Erfahren Sie mehr unter [www.redfox-coaching.com](http://www.redfox-coaching.com)



## Der Schlüssel zur Königskraft, Leichtigkeit und Gesundheit liegt in ihrem Selbst

Therapeutische Hypnose	Energetische Chakra-Arbeit/Prana
Gesprächstherapie nach Rogers	Schamanisches Reisen
Leben mit Schmerz/Krankheit	Coaching u. v. m.

[www.Heilpraktikerin-Niemeier.de](http://www.Heilpraktikerin-Niemeier.de)

Tel.: 0 29 41 / 922 86 68

Pappelallee 17a; 59557 Lippstadt

## Zypern Retreat

Gästezimmer direkt am Meer mit Pool bei HP, spezialisiert auf autoimmune Erkrankungen.

Das ganze Jahr möglich.

Anwendungen wie Akupressur, Massagen, Ernährungstherapie, Chi Gong, Hypnosetherapie usw.

Anfragen: [wlkgrb@aol.com](mailto:wlkgrb@aol.com) oder [whatsapp 357/97684819](https://www.whatsapp.com/channel/00299a61111111111111)

Belinda Walker-Garba

## Pranayama & Breathwork Teacher Training



- 100 Stunden live begleitete Online-Ausbildung
  - klassisches Pranayama, modernes Breathwork, Anwendung von Pranayama im Ayurveda, Atemtherapie und vieles mehr
- Alle Infos unter

<https://www.drnadinewebering.com/pranayama-tt/>

## Erfolg beginnt mit Verstehen

### Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung

Bachblüten ∞ Numerologie ∞ Tarot ∞ Ernährung ∞ Gesundheit

Seminare ∞ Buchhaltung ∞ Büromanagement

Christina Blender, Dipl.-Betriebswirtin (BA), zertifizierte

Ernährungs- und Gesundheitsberaterin & Bachblütenberaterin

Sankt Märgen ∞ Tel. +49-172-76 660 96

Email: [cjb.beratung@gmail.com](mailto:cjb.beratung@gmail.com)

Instagram: [cjb.beratung](https://www.instagram.com/cjb.beratung)

# Kleinanzeigen

Erlebnisse, die uns überfordert haben, können uns das Leben ganz schön schwer machen.



Beispielsweise ein Unfall, nach dem du nicht mehr entspannt ins Auto steigst oder ein belastendes Ereignis anderer Art. Für solche Traumatisierungen hat sich die Arbeit mit EMDR als sehr wirksam erwiesen. In meiner Praxis im Kreis Bad Tölz biete ich EMDR im Rahmen von Beratung und Therapie an.

[nicole-schricker.de](http://nicole-schricker.de)

Sie wollen sich selbstständig machen oder haben bereits Ihre Beratungspraxis eröffnet, aber die professionelle Kommunikation fehlt noch? Als **B.A. Grafik Designerin** erstelle ich Ihnen von Logo, Visitenkarten, über Flyer und Broschüren bis hin zu einer Webseite alle Kommunikationsmittel, die Sie für einen erfolgreichen Start in die Selbstständigkeit brauchen.

Anfragen an [Madeleine.zepelin@gmx.de](mailto:Madeleine.zepelin@gmx.de)

Du bist HP / HPP / PB und willst mit deiner Praxis starten, doch irgendetwas hält dich zurück?

Was sind die "Bremser" auf dem Weg zu mehr Erfolg?

Mit meiner Erfahrung als Moderator und Coach helfe ich dir gerne dabei, hörbarer und sichtbarer zu werden:

[www.dirk-schumacher.de](http://www.dirk-schumacher.de)



**Tierheilpraktikerin Julia Harmening**  
Steinstraße 1, 38518 Gifhorn  
[www.praxis-thp.de](http://www.praxis-thp.de)  
[info@praxis-thp.de](mailto:info@praxis-thp.de)

*Manchmal ist es nicht der Körper  
der krank oder müde ist, sondern die Seele...*



**MENSCH & TIERHEILPRAXIS**

*Melanie Kessler*

Energiearbeit - Tierkommunikation - Tierheilpraxis

Tel.: +49 (0) 174 / 62 30 560 | E-Mail: [info@tierheilpraxis-kessler.de](mailto:info@tierheilpraxis-kessler.de)

[f](https://www.facebook.com/tierheilpraxis-kessler) [i](https://www.instagram.com/tierheilpraxis-kessler) [www.tierheilpraxis-kessler.de](http://www.tierheilpraxis-kessler.de)

TERMINE NACH VEREINBARUNG



**ACT in Praxis**

Termine nach Vereinbarung

bitte unter

[muellerantje72@gmail.com](mailto:muellerantje72@gmail.com)

Praxisgründung

**Hasenbau**  
Genussvolle Ferien im Breisgau

**Zirbenholz trifft Heilerde**

**3 ökologische Ferienapartements im Holzhaus in versch. Größen**  
Entspannung in Sauna und Bio-Energie-Pool (ab 06/2021)

Nachhaltige Ferien mit geringem CO<sub>2</sub>-Abdruck; Fahrradverleih

Familie Färber – Hasenacker 2 – 79336 Wagenstadt

Email: [ferienapartementshasenbau@web.de](mailto:ferienapartementshasenbau@web.de)

Instagram: [Ferienapartments\\_Hasenbau](https://www.instagram.com/Ferienapartments_Hasenbau)

Buchbar über Airbnb

In der 5-teiligen

**Grundausbildung Craniosacrale Osteopathie**

werden die Herangehensweise der Craniosacraltherapie und die grundlegenden Behandlungsmöglichkeiten gelehrt. Jeder Kurs beinhaltet die Arbeit im Plenum und praktische Partnerübungen zum Erlernen der Griffe und Grifffolgen unter Anleitung. Ab

15./16.10.2021. Weitere Infos:

Jutta Kiesel-Klingbeil, T: 08151-9669770, [www.mehr-weitblick.de](http://www.mehr-weitblick.de)



Watercolorella | Ute Freier  
Handgemalte Aquarellpostkarten  
Online-Shop:

[WWW.WATERCOLORELLA.DE](http://WWW.WATERCOLORELLA.DE)

**WEBIMY**

Ihre Digitalagentur aus Kenzingen, Freiburg und Umgebung. Benötigen Sie eine neue Website? Relaunching Ihrer bestehenden Website? Mobile-Apps für Ihre Produkte? WEBIMY ist Ihr richtiger Partner. Wir arbeiten zusammen bis zum Erfolg.

<https://webimy.de/>

[info@webimy.de](mailto:info@webimy.de)

Sehen Sie sich nach Ruhe, Waldspaziergängen und einer Auszeit in der Natur? Dann ist unser Waldseechalet genau das Richtige für Sie!



WALD(H)AUSZEIT



Tulpenweg in 35325 Mücke | [www.waldhauszeit.de](http://www.waldhauszeit.de) |

[info@waldhauszeit.de](mailto:info@waldhauszeit.de) | Tel. 0176-248 483 14 |

[instagram.com/waldhauszeit](https://www.instagram.com/waldhauszeit) | [facebook.com/waldhauszeit](https://www.facebook.com/waldhauszeit)



**Pflanzenbegleiter für die Seele**

Hochwertige Räuchermischungen

1. Händisch produziert
  2. Pflanzenteile hauptsächlich aus Wildsammlungen
  3. Ohne künstlichen Aromen, ohne Füllstoffe
  4. Umweltschonend & liebevoll gestaltet
- Aus Vorarlberg (am Bodensee)

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

Rabatt-Code: PFLANZENBEGLEITER5

# Unser Partnershop



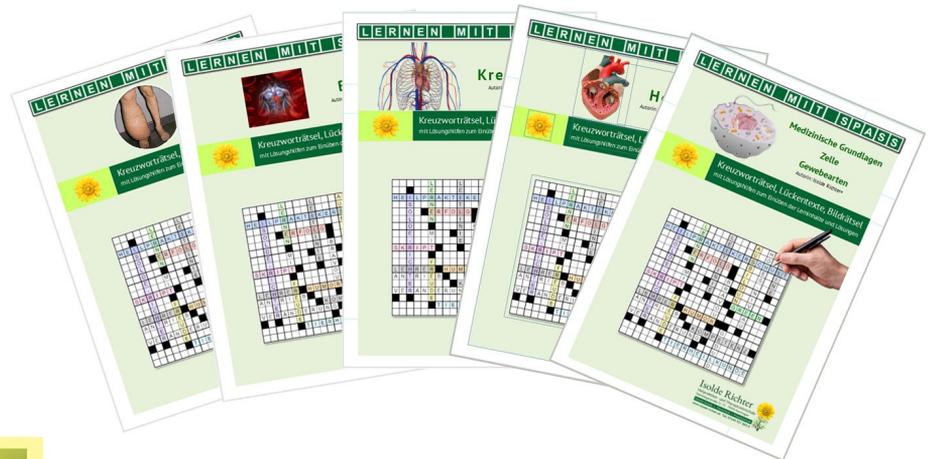
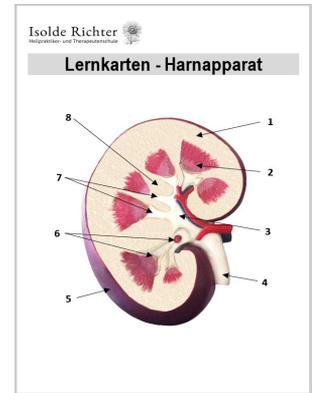
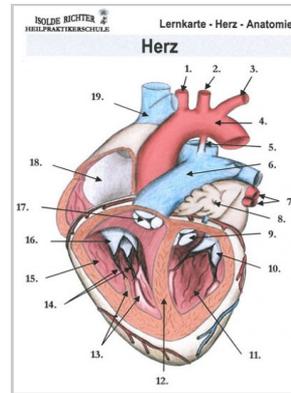
Kennen Sie schon unseren Partnershop?

Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, Sie mit allem zu versorgen, was Sie für Ihre Ausbildung benötigen.

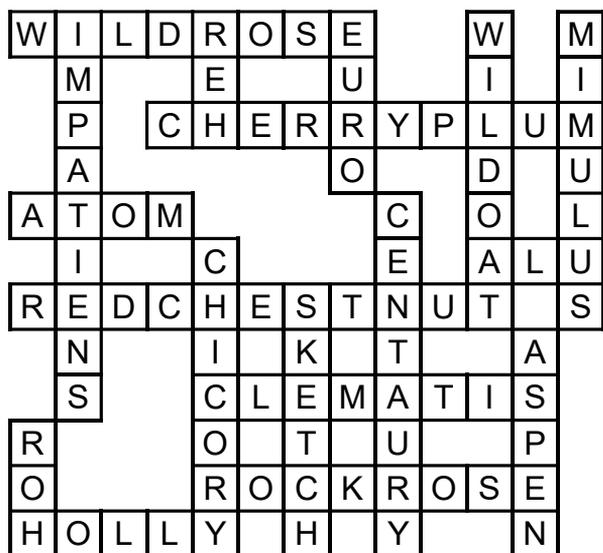
Hier erhalten Sie z.B. die aktuellen **Lehrbücher** von Isolde Richter, **Hörbücher** (als Download) und **Lernkarten** zu den wichtigen Themen Ihrer Heilpraktikerausbildung. Für noch mehr Spaß beim Lernen sorgen die liebevoll gestalteten **Rätselhefte**, in denen Sie themengebunden Kreuzworträtsel, Gitterrätsel und Lückentexte finden.

Aber auch für die Praxistätigkeit gibt es einiges zu finden, wie z.B. gebundene **Skripte** zu unseren Therapie-Ausbildungen, **Fachbücher** zur Naturheilkunde, **Kartensets** zu Bachblüten und Heilsteinen, sowie bestens geeigneten Einsteiger-**Praxisbedarf** wie Blutdruckmessgerät und Co. runden das Angebot ab.

Stöbern Sie unter [www.heilpraktiker-online-shop.de](http://www.heilpraktiker-online-shop.de) und bestellen Sie direkt online.



# Lösung Bachblüten - Gitterrätsel



## Waagerecht:

- 1 WildRose,
- 7 CherryPlum,
- 8 Atom,
- 11 Alu,
- 12 RedChestnut,
- 15 Clematis,
- 17 RockRose,
- 18 Holly.

## Senkrecht:

- 2 Impatiens,
- 3 Reh,
- 4 Euro,
- 5 WildOat,
- 6 Mimulus,
- 9 Centaury,
- 10 Chicory,
- 13 Sketch,
- 14 Aspen,
- 16 Roh.

A	B	C	D	E	F	G
M	U	S	T	A	R	D

## Impressum

### Herausgeber

Heilpraktiker- und Fernschule Isolde Richter  
Tages-, Seminar-, Therapeuteschulungen,  
Üsenbergerstraße 11 - 13 / 79341 Kenzingen  
Tel. 07644 / 927 883-0, Fax 07644 / 927 883 - 40, E-Mail: Info@Isolde-Richter.de,  
www.Isolde-Richter.de

### Verantwortlich für den Inhalt

Isolde Richter, Schulleiterin, Adresse siehe vorstehend

### Druck

FlyerAlarm

### Erscheinungsweise

2 x jährlich jeweils zum 1. Oktober und zum 1. März

### Benutzerhinweise

Medizinische Erkenntnisse und medizinische Produkte unterliegen einem steten Wandel, Herausgeber und Autor dieses Werkes bemühen sich intensiv dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen, dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht sich anhand der Angaben der Beipackzettel der verordneten Präparate in Eigenverantwortung der Richtigkeit der Angaben zu vergewissern.

### Manuskripthinweise

Die Schule geht davon aus, dass der Autor für alle zur Publikation eingereichten Texte und Abbildungen das Recht zur Veröffentlichung hat und Urheberrechte Dritter nicht berührt sind. Wir behalten uns vor, die eingereichten Arbeiten redaktionell zu bearbeiten und evtl. zu kürzen.

Für nicht angeforderte Manuskripte, Fotos und andere Materialien kann keine Haftung übernommen werden.

Sie erhalten diese Zeitschrift als kostenlose Information, weil sie anlässlich Ihrer Teilnahme an einem Ausbildungskurs an unserer Schule in die Verarbeitung Ihrer übermittelten Daten zum Zwecke der Information über die Schule und ihre Kursangebote eingewilligt haben. Wenn Sie diese Zeitschrift nicht weiter bekommen möchten, dann können Sie der Verwendung Ihrer persönlichen Zugangsdaten jederzeit brieflich, telefonisch oder per E-Mail widersprechen unter den oben angegebenen Zugangsdaten der Herausgeberin. Weitere Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten erhalten Sie in unserer Datenschutzerklärung unter [www.Isolde-Richter.de](http://www.Isolde-Richter.de).



### Copyright

Wir behalten uns das Recht vor, die Zeitschrift oder Teile davon in sämtlichen Medien zu verbreiten.

### Bildnachweise

©Isolde Richter, ©Gudrun Nebel, ©Cathrin Müller, ©Franziska Sebald, @Swantje Tholund, @shurkin @shutterstock.com, @fizkes @shutterstock.com, @sevenke @shutterstock.com, @Lobodin @shutterstock.com, @stoaphoto @shutterstock.com, @Maryna Osadcha @shutterstock.com, @Khanov Ilnar @shutterstock.com, @Barna Tanko @shutterstock.com, ©(SeDmi) @shutterstock.com, @Voyagerix @shutterstock.com, @Tatiana Kochkina @shutterstock.com, @Ekaterina Jurkova @shutterstock.com, @Nikki Zalewski @shutterstock.com, @eldar nurkovic @shutterstock.com, ©Alexandra Golubtsova @shutterstock.com, ©Breslavtsev Oleg @shutterstock.com, @marilyn barbone @shutterstock.com, @MarkoAliaksandr @shutterstock.com @Tonktiti @shutterstock.com, @Butsaya @shutterstock.com, @GL-Sonts @shutterstock.com, @GLRoman Belogorodov @shutterstock.com, ©MAXSHOT.PL @shutterstock.com, ©Gorbash-Varvara @shutterstock.com, ©Overearth @shutterstock.com, ©HQuality @shutterstock.com, ©New Africa @shutterstock.com, ©Africa Studio@Fotolia.com,

Titelbild: ©Bachblüten@shutterstock.com

### Rechte

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Stand: 06. März 2022

T:05\_Zeitschrift-aktuelle-Fassung.pub



Aus- und Weiterbildungen für Heilpraktiker und  
Heilpraktiker für Psychotherapie, Therapeuten,  
Berater, Coaches und medizinisch Interessierte.



[www.Isolde-Richter.de](http://www.Isolde-Richter.de) ▪ [Info@Isolde-Richter.de](mailto:Info@Isolde-Richter.de) ▪ +49 7644/92 78 83-0