

Ava Hauser  
life alchemist 



Der Frosch der im Brunnen sitzt,  
beurteilt das Ausmaß des Himmels  
nach dem Brunnenrand

# Selbstbewusst sein!

7 Schritte für mehr  
Selbstsicherheit und starkes  
Selbstbewusstsein

## Impressum

1. Auflage 2018

Autorin:

Ava Hauser

Zeppelinstr. 69

73430 Aalen

Telefon (0 73 61) 555 92 90

Mail [ava@ava-coaching.com](mailto:ava@ava-coaching.com)

© Alle Rechte an diesem Buch liegen bei der Autorin.

Es dürfen Teile daraus zitiert werden, sofern sie die folgende Quellenangabe enthalten:  
„Selbstbewusst sein! – 7 Schritte für mehr Selbstsicherheit und starkes  
Selbstbewusstsein von Ava Hauser – [www.ava-coaching.com](http://www.ava-coaching.com).“

## Bildnachweis

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

Coverfoto: nature-3070480\_1920

Seite 4: tunnel-1214555\_1920

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

Seite 8: Fotolia\_8935888\_M

## Inhaltsverzeichnis

Impressum .....	2
Bildnachweis .....	2
Inhaltsverzeichnis .....	3
Einleitung .....	4
✦ 1 Sag erst Ja und dann wähle neu .....	5
✦ 2 1000 kleine Schritte = 1 große Reise .....	6
✦ 3 Nutze dein Unterbewusstsein .....	7
✦ 4 Nutze die Biochemie im Körper .....	9
✦ 5 Atme richtig und bewege dich .....	11
✦ 6 Lerne belastende Emotionen zu lösen .....	13
✦ 7 Kreiere ein neues Mindset .....	14
Der nächste Schritt .....	16
Über die Autorin .....	17
Literatur .....	17

## Einleitung

*„Der Frosch, der im Brunnen sitzt, beurteilt das Ausmaß des Himmels nach dem Brunnenrand.“*

*Aus China*



Wenn du wie der Frosch im Brunnen sitzt, siehst du nur einen kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit. Was dir als Himmel erscheint ist sehr klein und scheinbar unerreichbar fern. Vielleicht bist du nicht zum ersten Mal in dieser Situation. In dem Fall hast du den Vorteil, dass du weißt, dass es auch anders geht. Du weißt, dass du den Brunnenrand erreichen kannst und sich dort eine neue Welt öffnet. Eine helle, strahlende Welt, in der du dich wohlfühlst.

Und was du einmal erreicht hast, kannst du wieder schaffen. Es spielt keine Rolle, ob du das in diesem Moment fühlen kannst. Vielleicht spürst du gar nichts. Das ist nicht entscheidend. Dein Unterbewusstsein kennt diesen Zustand und

kann dich wieder dort hinführen. Dein Unterbewusstsein weiß bereits, dass du aus dem tiefen, dunklen Brunnen ans Licht kommen wirst.

Wie du kenne ich diesen Zustand aus eigener Erfahrung. Sonst würde ich dieses Buch nicht schreiben. Ich hatte immer wieder solche Tiefs und Gefühle von Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit erlebt. Anfangs konnte ich das nicht einmal benennen. Ich dachte nur, dass etwas nicht stimmt mit mir und habe mich bemüht, gut zu funktionieren. Das hat immer wieder geklappt, jedoch nicht dazu geführt, dass es mir nachhaltig gut geht. Es hat nur dazu geführt, dass ich eine subtile Form der Selbstausschöpfung gepflegt habe. Später habe ich gelernt, welches Etikett man diesen Phasen gibt. Das war genauso wenig hilfreich.

Was nutzt mir ein interessanter Name für den unerwünschten Zustand? Ich will wissen, wie ich es schaffe, mich besser zu

### Wie du dieses Buch am besten nutzt

Jedes Kapitel enthält einen informativen Text, ein Zitat, manchmal auch eine Übung/Selbsthilfetechnik und ergänzend Wissenswertes. Du kannst es Kapitel für Kapitel durchgehen oder einfach mitten reinspringen. Die Reihenfolge ist nicht entscheidend – außer beim ersten Kapitel, mit dem solltest du starten.

Nutze meine erprobten Techniken oder eigene Übungen, die du schon kennst. In meinem Onlinetraining kannst du die Erkenntnisse aus diesem Buch vertiefen und mit meinen erprobten Methoden in konkreten Nutzen für dich umwandeln.

# 5

fühlen und selbstbewusst mein Leben zu leben. Darauf gab es nach intensiver Suche endlich wirksame Antworten.

In drei Jahrzehnten habe ich vieles ausprobiert. Ich habe mir ein breites Wissen angeeignet und mir selbst geholfen. In diesem Buch stelle ich dir mein ganzes Knowhow und alle meine Erkenntnisse zur Verfügung. Alles worüber ich hier schreibe, ist von mir erprobt und wirksam. Ich habe damit nicht nur mir selbst, sondern über die Jahre auch vielen Klienten in meinen Coachingsitzungen geholfen. Oft waren diese Menschen überrascht, wie schnell die Veränderung bewirkt werden kann.

Ich möchte dir Mut machen zum ersten Schritt auf deiner Reise raus dem Tief und rein in ein selbstbewusstes, selbstbestimmtes Leben. Dieses Buch zu lesen ist dein erster Schritt. Daraus folgen weitere Schritte, einer nach dem anderen, siehe Kapitel 2.

Nun wünsche ich dir viel Erfolg bei deiner Reise aus dem Brunnen ans Licht!

## ✦ 1 Sag erst Ja und dann wähle neu

*„Unser Geist ist so mächtig, dass er sich sogar eine Situation erschaffen kann, in der er sich ohnmächtig fühlt.“*

*Pam Grout*

Lass dir dieses Zitat auf der Zunge zergehen. Es klingt paradox und enthält tiefe Wahrheit. Du hast selbst geschaffen woran du leidest. Und nun akzeptiere was ist. Das hört sich seltsam an? Du willst doch eine Veränderung? Ja, genau! Veränderung ist nur möglich auf der Basis von Akzeptanz. Wenn ich nicht anerkenne wo ich stehe, dann kann ich mich auch nicht von dort wegbewegen. Also sag zuerst aus ganzem Herzen ja zu deinem Elend. Hör auf zu jammern und akzeptiere, dass du nicht perfekt bist und kein perfektes Leben führst. Akzeptiere dich selbst so wie du jetzt bist.

Wenn du die Situation und dich selbst ganz und gar angenommen hast, stehst du auf stabilem Grund und kannst eine neue Entscheidung treffen. Du hast immer eine Wahl. Und die triffst du jetzt. Du wählst etwas Neues, etwas radikal anderes. Du entscheidest dich für ...

Ja wofür eigentlich?

### Wusstest du ...

Jeder Gedanke erzeugt Chemikalien, die Gefühle und andere Reaktionen im Körper auslösen. Der Körper gewöhnt sich an diesen Chemikalien-Spiegel im Blut und in der Zellflüssigkeit und empfindet dann jede Schwankung als unangenehm. Daher tun wir unbewusst fast alles, um das aufgrund unserer Gefühle vertraute chemische Gleichgewicht wiederherzustellen.

Es lohnt sich also, mit Hilfe der bewussten mentalen Steuerung neue biochemische Referenzen zu erschaffen.



# 6

## *Technik für Entscheidungsfindung*

Am besten du klärst diese Frage als erstes. Nimm 2 Blätter Papier. Schreib auf das erste Blatt alles was dein Elend, dein Tief, deine deprimierte Stimmung ausmacht. Mach das jetzt, bevor du weiterliest. Es ist das Fundament für alles Weitere in diesem Buch...

Nun lege das Blatt weg, steh auf und atme tief durch. Nimm so viele tiefe Atemzüge wie du brauchst, um mit jedem Ausatem loszulassen, was auf diesem Blatt steht und bis du dich anders fühlst. Vielleicht ist das nur eine subtile Wahrnehmung von mehr Energie im Körper oder ein Kribbeln, das genügt schon.

Dann setzt dich hin und beschrifte das zweite Blatt. Wodurch ersetzt du nun das altbekannte Elend? Schreib auf wofür du dich entscheidest: Wie wirst du dich fühlen, was wirst du denken, was wirst du sagen, welche Menschen werden in deinem Leben sein?

Du hast damit eine wichtige Botschaft an dein Unterbewusstsein gesendet. Das ist der Teil von dir, der unbewusst dein ganzes Fühlen und Denken lenkt. Dieser Teil ist so etwas wie dein ganz persönliches GPS. Nun kannst du starten.

## ✦ 2 1000 kleine Schritte = 1 große Reise

*„Der Mann, der den Berg abtrug, war derselbe, der anfang, kleine Steine wegzutragen.“  
Konfuzius*

Wer im dunklen Keller sitzt, hat oft einen guten Grund sich nicht von dort wegzubewegen: die Anstrengung scheint zu groß und du glaubst, es nicht schaffen zu können. Selbst kleine Aufgaben stehen wie ein großer Berg von dir. Je stärker dein Wunsch nach Veränderung ist, desto größer erscheint der Widerstand. Dann setzt du dich in Bewegung und schon beim ersten Gegenwind geht dir wieder die Luft aus.

Du hast die besten Absichten, du nimmst dir vor, heute guten Mutes in den Tag zu starten ... dann geschieht etwas, das dir schlagartig den Wind aus den Segeln nimmt. Oft kannst du nicht einmal sagen, was es war. Alle Zuversicht und Hoffnung wurde zunichte gemacht. Kennst du das?

### Wusstest du ...

Nicht nur der Ausdruck der Mimik, sondern auch die damit verbundenen Gefühle können sich von einem Menschen auf einen anderen übertragen.

Verantwortlich dafür sind **Spiegelneuronen**. Sie erzeugen Resonanzphänomene auf der Basis bestimmter Nervenzellen im Gehirn.

Deshalb lohnt es sich, mit Menschen in Resonanz zu gehen, die dich stärken. indem sie Positivität und Zuversicht ausstrahlen. Die wissenschaftliche Forschung an Spiegelneuronen hat bewiesen, dass dies ansteckend wie ein Virus ist.

# 7

Es ist enorm wichtig, dass du aufhörst darüber nachzudenken, warum du unsicher bist und dir alles so schwerfällt. Hör auf zu grübeln, weshalb der Tag wie ein unüberwindbarer Berg vor dir steht. Es gibt einen ganz einfachen Grundsatz: Energie folgt Aufmerksamkeit. Alles womit du dich gedanklich beschäftigst bekommt immer mehr Energie und gewinnt so an Kraft. Befasse dich deshalb mit dem was du tun wirst, anstatt mit dem was nicht klappt. Und zwar in kleinen Schritten. Wenn es sein muss, gern auch in sehr kleinen Schritten. „Es ist nicht wichtig wie langsam du gehst, sofern du nicht stehenbleibst.“ Konfuzius war ein schlauer Kopf!

Die gute Nachricht ist, dass es einen Mechanismus in unserem Gehirn gibt, der da sehr hilfreich ist: die Spiegelneuronen. Einfach ausgedrückt ermöglichen dir die Spiegelneuronen gute Laune zu lernen. Füttere dein Gehirn nachhaltig mit positiven Vorbildern und es wird dir helfen, dieselben Abläufe in dein Fühlen und Verhalten zu integrieren.

## *Aktiviere die Tagesenergie*

Beginne jeden Tag mit etwas Motivierendem. Das kann ein Zitat sein, ein Video-clip, ein Song oder ein inspirierendes Kalenderblatt. Mach es zu deinem täglichen Ritual.

Das Internet ist voll von Motivationsvideos, z.B. [https://youtu.be/26U\\_seo0a1g](https://youtu.be/26U_seo0a1g). Schalte die deutschen Untertitel ein, lass dich inspirieren, öffne Ohr und Herz für die Musik. Es wird dich verändern.

Auf meiner Website zeige ich in einem [kostenlosen Video](#) eine weitere Technik, wie man das Muster aus Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung durchbricht.

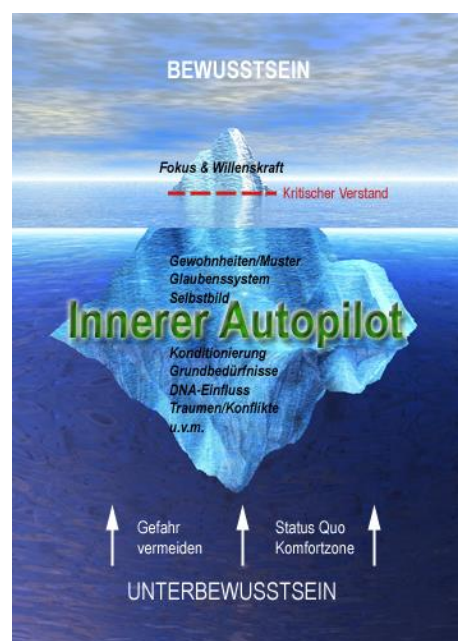
## ✦ 3 Nutze dein Unterbewusstsein

*„Die Erkenntnis, dass das Unterbewusstsein durch Gedanken gelenkt werden kann, ist vermutlich die größte Entdeckung aller Zeiten.“*

*William James*

Du hast schon gehört, dass dein Unterbewusstsein verantwortlich für dein Fühlen, dein Denken und dein Verhalten ist. Wir meinen landläufig, dass unser Verstand das Steuer in der Hand hat. Das erscheint logisch und einfach.

Leider stimmt das nicht. Sonst könnte man einen depressiven Menschen ja davon überzeugen, dass das Leben schön ist, weil die Sonne scheint, er körperlich unversehrt und materiell abgesichert ist und sich sein Ehepartner um ihn kümmert. Das



funktioniert so aber nicht. Denn das Unterbewusstsein hat ganz andere und konkrete Gründe, an einem schlechten Zustand festzuhalten. Das Problem ist, dass diese Gründe oft unlogisch und verborgen wirksam sind.

Das Bewusstsein insgesamt kann man wie einen Eisberg darstellen. Es gibt den kleinen, bewussten Teil (sichtbar=bewusst) von 10–12 Prozent, den man oft mit auch Willenskraft oder Verstand gleichsetzt. Der größte Teil von ca. 90 Prozent (nicht sichtbar=unbewusst) bestimmt über den Eisberg und ist leider nicht im bewussten Zugriff. Dort sind Reaktionen, Verhaltensmuster, Reflexe, Ängste, Konditionierungen, Glaubenssätze und das Selbstbild festgelegt. Diese bilden eine Art inneren Autopilot, der wirksam deine Realität steuert.

Dieser Teil deines Bewusstseins hat zwei wichtige Aufgaben: er schützt dich vor Gefahr und macht deinen Alltag effizienter, indem er wichtige Abläufe automatisiert. Die Kehrseite der Medaille ist, dass er dich in der Komfortzone festhält und dich Gefahr meiden lässt.

Anders ausgedrückt: das Unterbewusstsein hält dich im Status Quo gefangen und blockiert Veränderung.

Der kritische Verstand behindert den Weg ins Unterbewusstsein, damit der Autopilot wirksam bleibt. Dieser Mechanismus kann auf vielerlei Arten umgangen werden.

Beginne damit, deinen bewussten Fokus zu verändern und dein Unterbewusstsein mit positiven Informationen zu füttern. Dazu eine ganz einfache Technik:

#### Wusstest du ...

Der Riechnerv ist der einzige mit direkter Verbindung ins Gehirn. Gerüche werden weitergeleitet in den Hypothalamus, der die nicht willentlich beeinflussbaren Funktionen des Körpers steuert, sowie in die für Gefühlsverarbeitung zuständige Amygdala.

Deshalb können Geruchswahrnehmungen Gefühle und entsprechende Begleitreaktionen auslösen.

### *Ankerteknik für gute Stimmung*

1. Besorge dir ein reines ätherisches Öl, z.B. Orangenöl von PrimaveraLife, wenn du fruchtige Düfte magst, oder Minzöl, wenn du den Duft von Minze liebst. Dieser Duft sollte mit einem positiven Erlebnis verknüpft sein. Es darf keine Mischung, sondern muss eine reine Sorte sein.
2. Mach es dir gemütlich und schließe die Augen. Atme drei Mal tief in den Bauch ein und aus.
3. Verbinde dich gedanklich mit einem Ereignis an dem du dich sehr wohl, sehr geliebt und glücklich gefühlt hast. Lass die Erinnerung daran sehr deutlich und spürbar aufsteigen. Fokussiere dich darauf, wo du im Körper diese angenehmen Empfindungen spürst. Verstärke diese Wahrnehmung und lass es sich im ganzen Körper ausbreiten.



4. Wenn das Gefühl am Höhepunkt ist und du es in jeder Zelle spürst, öffne das Fläschchen und schnuppere daran. Atme den Duft tief ein und nimm mindestens 15 Atemzüge.
5. Schnuppere immer an deinem Ölfäschchen, wenn du schlecht drauf bist und Aufmunterung brauchst. Über den sensorischen Reiz direkt ins Gehirn aktivierst du positive Stimulation.

## ✦ 4 Nutze die Biochemie im Körper

*„Das Geheimnis der Balance ist zu erkennen, wann man sie verloren hat.“*

Balance entsteht aus der Biochemie und Glück beginnt im Darm. Wieso Darm? Weil dein Darm und dein Gehirn eng zusammenarbeiten. Gute Gefühle entstehen aus der aktiven Verbindung von einem gesunden Darm mit einem fitten Hirn. Wesentliche Prozesse für Stimmung, Immunsystem, Konzentrationsfähigkeit und Hormonsystem laufen hier ab.

Gute Laune entsteht im Darm, weil dort viele Neurotransmitter gebildet werden, die für den Hirnstoffwechsel wichtig sind.

Psychoaktive Substanzen wie die Glückshormone Dopamin und Serotonin werden von den nützlichen Darmbakterien gebildet. Sie

passieren die Darmwand und wandern über das Blut ins Gehirn, wo sie positive Gefühle erzeugen. Der Vagusnerv ist eine Art Datenautobahn zwischen Kopf und Bauch. Er entspringt im Hirnstamm, läuft über die Wirbelsäule und dockt an die Nervenzellen der Darmwand an. Über ihn laufen biochemische Informationen sowie Stoffe, die im Darm produziert werden ins Gehirn. Der Darm enthält übrigens mehr Neuronen als das Gehirn, man kann also tatsächlich vom Bauchhirn sprechen.

Es lohnt sich nicht nur für die Stimmung, sondern auch für das Gewichtsmanagement und die Gesundheit insgesamt, den Darm fit zu halten. Eine jährliche Darmreinigung ist sinnvoll. Fordere bei Interesse den Darmcheck per eMail an [info@ava-coaching.com](mailto:info@ava-coaching.com) an. Du bekommst eine Auswertung mit den passenden Maßnahmen gratis.

Die Biochemie deines Körpers ist ein Regulationssystem, das natürlich von der Qualität deiner Ernährung abhängt. Für das Überwinden seelischer Tiefs und mentaler Krisen ist ein gesunder Körper dein wichtigster Verbündeter. Wie bereits erwähnt hat die Biochemie (Körper) einen direkten Einfluss auf deine Gefühle (Seele) und deine Gedanken (Geist). Das Modell Körper, Seele und Geist ist wie ein Biofeedbacksystem bei dem sich alle Teile gegenseitig regulieren.

### Wusstest du ...

Das Mikrobiom, so nennt man die Gesamtheit der bakteriellen Darmbewohner, wiegt bei einem gesunden Menschen 2–2,5 kg. In einem verschlackten Darm vermehren sich die schädlichen Mikroorganismen, das Mikrobiom kann dann bis zu 15 kg oder mehr wiegen. Ein verschlackter Darm in einem übersäuerten Menschen führt also zu Übergewicht.

# 10

Dein Stoffwechsel ist die Gesamtheit aller biochemischen Vorgänge im Organismus und das gesamte Stoffwechselgeschehen hängt an einem ausgeglichenen Zusammenspiel von Säuren und Basen. Sie durchfluten im wechselnden Rhythmus den Organismus. Der Mensch ist mit einem pH-Wert von 7,35 im Blut ein basisches Lebewesen. Dieser Blut-pH-Wert erlaubt kaum Abweichungen nach unten oder oben, diese werden schnell lebensbedrohlich.

Der Säure-Basen-Haushalt regelt sehr streng Funktionen wie Atmung, Kreislauf, Verdauung, Ausscheidung, Hormonproduktion und Energiegewinnung – also Faktoren, die für Stimmung, Antrieb und Lebensenergie eine Rolle spielen. Man könnte es so auf den Punkt bringen: Basische Ernährung fördert die Lebenskraft.

Für die Säure-Basen-Regulation kommt der Mensch mit gefüllten Mineralstoffdepots zur Welt. Unser Lebensstil (Stress und falsche Ernährung) und das Umfeld verbrauchen diese Mineralien viel schneller als gut für uns ist. Dazu sind wir meist dehydriert und blockieren damit die Müllabfuhr der Zellen und übersäuern das Gewebe. Der Körper sucht nun Mineralien und entzieht sie dem Haarboden, den Nägeln, den Knochen, der Haut und den Gefäßen. Haarausfall ist dann noch das kleinste Problem. Die Mineralien fehlen bei der Hormonproduktion und beim Bilden von Neurotransmittern.

Eine basische Ernährung ist enorm wichtig, um die Stoffwechselfunktionen zu gewährleisten. Es gibt jede Menge Literatur zu diesem Thema.

Als einfache Faustregel kannst du dir merken, dass alle grünen Gemüse reichlich

Mineralien enthalten und den Stoffwechsel basisch versorgen. Wenn du supplementierst, müssen es kolloidale Mineralien in einer synergistischen Rezeptur sein, so wie sie in der Natur vorkommen. Billige Mineralienpräparate erfüllen diesen wichtigen Qualitätsanspruch nicht.

Tierisches Eiweiß und verarbeitete Lebensmittel sind dagegen stark säuernd. Es gibt ein paar klassische Säurebildner, die zu vermeiden sind: ganz klar ist Stress die Nummer eins. Erst danach kommen Fleisch, Milchprodukte, Zucker, Weißmehl, Kaffee, Alkohol, Nikotin.

Grüne Smoothies sind eine gute Sache bei einer säurelastigen Ernährung. Diese sollten aber nur grünes Blattwerk (Spinat, Salat, Kräuter), einen kleinen Apfel mit Kernen, etwas Kokosöl und Wasser enthalten. Alles andere sind Obstbreie bzw. Fruchtzuckerbomben und nicht zielführend. Eine weitere gute Möglichkeit ist basisches Trinkwasser, das mithilfe eines Wasserionisierers auf einen pH-Wert von 8 bis 10 kommt.

## Wusstest du ...

Sauer macht nicht lustig! Depressive Verstimmungen gehen oft einher mit Übersäuerung. Drei einfache Tipps:

- Trinke basisches, gefiltertes Wasser und meide Kohlensäure.
- nimm regelmäßig Basenbäder.
- trinke gleich morgens nüchtern und abends direkt vor dem Schlafengehen ein Glas lauwarmes Wasser mit 1 Esslöffel Apfelessig.

Apfelessig schmeckt zwar sauer, wird aber basisch verstoffwechselt.

### Säure-Basen-Check

Für eine Auswertung der Säure-Basen-Balance ist es notwendig den pH-Wert im Urin und Speichel zu bestimmen. Daraus lassen sich Rückschlüsse auf die Mineraliendepots ziehen. Besorge dir dazu pH-Teststreifen aus der Apotheke, Papier und Bleistift und eine Zitrone.

Dieser Check muss unbedingt am Morgen direkt nach dem Aufstehen gemacht werden. Bitte vorher nichts trinken oder essen.

1. Lege dir Schreibzeug zurecht und 8 Streifen des pH-Messpapiers.
2. Miss zuerst den pH-Wert im Morgenurin, lies anhand der Farbe den Wert ab und notiere ihn.
3. Spuck auf einen Löffel und miss mit dem pH-Papier den Speichel. Notiere den Wert auf einem Blatt.
4. Presse eine halbe Zitrone aus und spüle damit den Mund aus. Schlucke die Zitrone runter oder spuck sie aus. Warte eine Minute ab.
5. Jetzt miss weitere 6 Mal den Speichel im Minutenabstand und notiere die Werte. So hast du 7 pH-Werte – einen vor der Zitrone und 6 nach der Zitrone.

#### Auswertung:

Messung vor der Zitrone: 7.0 ist ok, 6.4–6.8 ist akzeptabel. Alles unter 6.4 ist schlecht.

Messung nach der Zitrone: Optimal ist ein Wert von 8.0, der nur langsam auf 7.0 absinkt. Wenn der erste Wert nach der Zitrone nur knapp über 7.0 ist und nicht unter 7.0 absinkt ist das akzeptabel. Wenn der erste Wert unter 7.0 absinkt ist das nicht akzeptabel und ein Warnsignal.

Bei Interesse kannst du eine detaillierte, persönliche Auswertung und Maßnahmen dazu per Mail an [info@ava-coaching.com](mailto:info@ava-coaching.com) anfordern.

## ✦ 5 Atme richtig und bewege dich

*„Dein ganzes Leben entfaltet sich zwischen zwei Atemzügen: deinem ersten Einatem und deinem letzten Ausatem. In jedem Atemzug pulsiert dein Leben in seinem individuellen Muster.“*

Menschen unter Stress atmen sehr hektisch und oberflächlich. Bist du in einem körperlichen Tief, in einem Erschöpfungszustand oder in einer seelischen Krise, dann zeigt sich das in deinem Atemmuster. Der fehlende Sauerstoff verhindert Entspannung und verstärkt das Stressmuster. So bleibst du gefangen in einem Teufelskreis von belastendem Stress und der Unfähigkeit ihn aufzulösen.

Der Atem ist das älteste Heilmittel der Menschheit. Noch heute arbeiten wir mit dem Atem, um körperliche, emotionale und mentale Prozesse zu unterstützen und zu klären. Wie man atmet so lebt man, das wissen Atemtherapeuten und nutzen den Atem, um Blockaden und emotionalen Ballast zu lösen.

Du kannst den Atem auch zuhause für dich alleine nutzen, um Stress, Ängste und Druck abzubauen. Eine einfache Möglichkeit ist die nachfolgende Atemübung.

Für das tägliche Aufladen deines Akkus habe ich eine Trancemeditation [Urkraft Atem](#) produziert, sie ist auf meiner Website erhältlich.

#### Wusstest du ...

Der Atem ist im übertragenen Sinne so etwas wie die älteste „Droge“ der Menschheit: mit bestimmten Atemtechniken kann man Bewusstseinszustände erreichen, die starke Glücksgefühle auslösen.

Atemsessions finden regelmäßig in Aalen statt, wenn du Interesse hast, dann besuche meine Website [www.ava-coaching.com](http://www.ava-coaching.com) und schaue bei den Events nach aktuellen Terminen.

### *Anti-Stress-Atemübung*

Sorge für eine ruhige, gemütliche Umgebung in einem gut gelüfteten Raum und stelle sicher, dass du für 5–10 Minuten ungestört bist.

Leg dich hin oder setze dich auf einen gemütlichen Stuhl. Du kannst diese Übung auch vor dem Aufstehen oder vor dem Einschlafen machen.

Fokussiere dich auf deinen Atem und beobachte wie er ein- und ausströmt.

Dann lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Fußsohlen. Atme durch die Nase ein und lenke den Ausatem durch die Fußsohlen. Du atmest sozusagen durch die Füße aus.

Stelle dir jetzt vor, dass du unsichtbare Wurzeln bildest, die sich von den Fußsohlen ausbilden und bis in die Erde reichen. Sie werden stärker und tiefer bis sie schließlich den Erdkern erreichen und du atmest jedes Mal Stress, Druck, Ballast, Schmerzen und alles was dich belastet durch die Füße aus. Im Erdkern brennt es heiß und dort wird alles, was du loslässt, im Feuer transformiert.

Die Wärme und Energie, die dadurch entsteht, nimmst du jetzt mit dem Einatem auf und ziehst sie hoch bis in die Herzregion.

So entsteht ein Zyklus von ausatmen=loslassen und einatmen=aufladen. Praktiziere das ein paar Minuten bis du dich leichter und energievoller fühlst.

Ich muss nicht betonen, dass Bewegung gut für dich ist. Es gibt unzählige Studien, die belegen, dass Sport und körperliche Aktivität die Stimmung hebt. Dein Körper ist für Bewegung gemacht und nicht designt, um auf der Couch zu liegen. Also bewege ihn. Du musst dich nicht gleich im Fitnessstudio anmelden, ein täglicher Spaziergang von 20 Minuten mit bewusster Atmung tut es auch und ist ein guter Start.

Mach es dir zur Gewohnheit regelmäßig rauszugehen und Frischluft zu tanken. Es gibt dir Energie und hebt das Tief aus.

## ✦ 6 Lerne belastende Emotionen zu lösen

*„Gefühle sind wie Wellen. Du kannst nicht verhindern, dass sie kommen. Du kannst nur entscheiden auf welcher du reiten willst.“*

Wenn du im Tief bist, dich emotional ausgelaugt fühlst oder sogar in einer depressiven Phase steckst, haben deine Gefühle die Kontrolle übernommen. Anstatt deine Emotionen zu beherrschen, herrschen sie über dich. Das muss nicht sein, denn du kannst lernen, belastende Emotionen schnell zu verarbeiten.

Emotionen sind Empfindungen, die du entweder auflöst oder im Körper speicherst. Du empfindest vielleicht Hetze unter Zeitnot als Anspannung im Solarplexus. Die Energie ist dann nicht mehr im Fluss. Schaffst du es, dich wieder zu entspannen, dann fließt die Energie wieder. Schaffst du es nicht, weil du nur noch gehetzt bist und die Aufgabenliste nie abgearbeitet ist, dann speichert dein Körper diese Empfindung. Die Anspannung im Solarplexus bleibt, der Muskeltonus steigt, die Säureausschüttung wird chronisch.

Der Organismus speichert die biochemischen Resultate dieser unaufgelösten Emotionen u.a. in Form von Säuredepots in den Fettzellen. Dort können sie keinen Schaden anrichten. Leider ist das eine der Ursachen für Übergewicht.

Es gibt also zwei gute Gründe zu lernen, wie man belastende Emotionen auflöst. Zum einen wirst du ausgeglichener, zum anderen ist es gut für dein Gewichtsmanagement.

Die Traditionelle Chinesische Medizin gibt uns dafür ein gutes Werkzeug an die Hand: das Meridiansystem. Durch das Klopfen spezifischer Akupressurpunkte können belastende Emotionen aufgelöst werden. Es gibt 14 Tore = Meridianpunkte, mit denen du arbeiten kannst.

Nachfolgend bekommst du eine schnelle Technik, um aus emotionaler Instabilität wieder in die Kraft zu kommen. Durch das Klopfen aktivierst du einen Akupressurpunkt an der Handkante unterhalb des kleinen Fingers. Dieser liegt auf dem Dünndarmmeridian und gleicht Emotionen aus.

### Wusstest du ...

Deine emotionale Realität ist nicht das, was dir widerfährt, sondern deine Interpretation davon. Lerne zwischen dem Auslöser und deiner Reaktion zu unterscheiden.

Der Auslöser ist ein „interessantes“ Verhalten eines anderen Menschen. Deine Reaktion ist ganz alleine deine Entscheidung. Du kannst reagieren, als hätte der andere einen Knopf bei dir gedrückt, der das übliche Verhalten aktiviert. Oder du verarbeitest die emotionale Reaktion sofort und bist gleich wieder in Balance.

Du hast die Wahl!



### *Selbsthilfetechnik für emotionale Ausgeglichenheit und Energie*

Mache mit einer Hand eine Faust und klopfe drei Mal in die offene Handfläche der anderen Hand. Dann wechsele: schliesse die offene Hand und klopfe damit in die jetzt offene Handfläche der zuvor geballten Faust. Klopfe schnell wechselnd immer drei Mal.

Sobald das klappt, sprich laut die folgende Affirmation: „Ich bin kraftvoll und zuversichtlich in jeder Situation, ich bin mutig, ich bin energiegeladen, ich bin selbstsicher.“ Atme danach tief ein und aus.

Sprich diesen Satz 6–12 Mal und atme während du klopfst. Mach das ganze mindestens 2 Mal täglich über einen Zeitraum von 3 Wochen.

## ✦ 7 Kreiere ein neues Mindset

*„Wenn der Weise auf den Mond zeigt, sieht der Idiot nur den Finger.“*

*Orientalisches Sprichwort*

Glaube versetzt Berge sagt man bei uns. Dieses alte Sprichwort bringt es auf den Punkt: was du glaubst wird real. Das hat nichts mit Religion zu tun, sondern viel mehr mit der Funktion von Gehirn und Bewusstsein. Der depressive, krisengeschüttelte Mensch sitzt wie der Frosch im dunklen Brunnen und sieht nur einen winzigen Ausschnitt der Wirklichkeit, den er für sein Leben hält – und er kann sich nicht vorstellen, dass es je etwas anderes gibt.

Dein Mindset – also deine individuelle Kollektion von Glaubensüberzeugungen, mentalen Mustern und Wertvorstellungen – entscheidet darüber, was du in deinem Leben erreichen kannst und zu welchen Veränderungen du fähig bist.

Am besten lässt sich das am Beispiel Placebo erklären: ein Placebo ist eine wirkstofffreie Zuckerpille vom Arzt. Sie ist jedoch nicht wirkungslos, ihre Wirkung hängt davon ab, mit welcher Information der Arzt sie dir verabreicht. Wenn auf der Basis dieser Information glaubst, dass es das neue Wundermedikament ist, wird sie genau diese Wirkung entfalten. Es hängt also davon ab, was du denkst.

#### Wusstest du ...

Kennst du die Macht deines Unterbewusstseins?

Stelle dich hin, die Beine hüftbreit auseinander und gleichmäßig belastet. Strecke deinen rechten Arm nach vorne aus und zeige mit dem Zeigefinger auf einen Punkt vor dir. Bleibe während der Übung unbedingt stabil stehen und bewege nur den Oberkörper!

Drehe dich nach rechts bis es nicht mehr geht und merke dir, wohin dein Zeigefinger zeigt. Drehe wieder nach vorn, schliesse die Augen und stelle dir ein Gummimännchen vor, das sich völlig elastisch in jede Form verbiegen lässt.

Drehe wieder nach rechts. Du wirst feststellen, dass es viel weiter geht. Dein Körper folgt in Sekunden den Bildern deines Unterbewusstseins.

Du bist deprimiert, fühlst dich blockiert, hängst fest, glaubst nicht mehr an Aufschwung, bist kraftlos und mutlos? Du hast es schon so oft probiert und landest doch immer wieder im Tal der Tränen? Verliere nicht den Glauben an Veränderung, sondern arbeite aktiv an deinem Mindset. Es ist gar nicht so schwer, es lohnt sich dranzubleiben.

Wie in Kapitel 3 gezeigt, sind deine Überzeugungen in deinem Unterbewusstsein verankert. Wie in einer Bibliothek ist dort hinterlegt, woran du glaubst, was den Rahmen für dein Handeln und Verhalten und für deine Erfahrungen definiert. Kurz gesagt: dein Weltbild ist dort definiert. Du kannst dies ändern, indem du in der Bibliothek Bücher entfernst und neue platzierst. Der kritische Verstand bewacht die Tür. Ihn entspannst du und schickst ihn sozusagen in die Kaffeepause, dann hast du dort freie Hand.

Die beste Möglichkeit dafür sind Trance- und Entspannungstechniken oder auch Hypnose. Ich möchte dir hier eine Übung aus dem Mentaltraining an die Hand geben, mit der du selbst arbeiten kannst. Solche Übungen werden beispielsweise von Spitzenathleten und Leistungsträgern genutzt, die damit ihre Performance verbessern. Die einzige Voraussetzung dafür ist deine Vorstellungskraft. Mehr brauchst du nicht dazu. Und natürlich die Disziplin damit zu arbeiten. Je häufiger du es machst, desto besser. Keine Sorge, die Beschreibung ist umfangreicher als die Übung selbst.

### *Selbsthilfetechnik für ein neues Mindset*

1. Schreibe alle Gründe auf ein Blatt Papier, weshalb sich an deiner schlimmen Situation nichts ändert. Schreibe auch dazu, weshalb du glaubst, dass du keinen Einfluss darauf hast.

Schreibe auf ein zweites Blatt Papier die drei wichtigsten Überzeugungen/Glaubenssätze, die dir helfen könnten. (*Beispiele: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Ich kann alle Hindernisse überwinden, die das Leben mir in den Weg stellt. Ich bin stärker als alle meine Probleme. Ich glaube an mich und meine Kraft. Ich kann jedes Tief überwinden. Diese Krise macht mich richtig stark. Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.*)

2. Sorge für eine ruhige Umgebung und stelle sicher, dass du nicht gestört wirst. Lege dich hin und schließe die Augen. Fokussiere dich auf deinen Atem und beobachte für eine Weile wie er ein- und ausströmt, bis du merkst, dass du ruhiger wirst.

3. Nun bewege die Augäpfel nach oben, als würdest du hinter den geschlossenen Augenlidern nach oben schauen. Halte diese Augenposition so lange es geht. Es wird am Anfang ungewohnt sein, aber immer besser gehen.

4. Konzentriere die Aufmerksamkeit beim Einatmen in der Mitte deines Kopfes und stelle dir vor, dass du dort in einen Fahrstuhl einsteigst und beim Ausatmen losfährst. Der Fahrstuhl bewegt sich nach unten während du langsam von 10 nach 1 rückwärts zählst. Bei 0 steigst du aus und bist in einem Raum vor einer Tür, auf der „Mein Steuerungs- und Kontrollzentrum“ steht.

# 16

5. Du gehst hinein und siehst einen großen Monitor und davor eine Tastatur und jede Menge Knöpfe und Regler. Auf dem Bildschirm siehst du das Programm deiner inneren Überzeugungen und Zeilen, die dir bekannt vorkommen. Dort stehen dieselben Dinge wie auf deinem Blatt Papier. Alle sind mit einem Häkchen aktiviert.

Du nimmst nun bei allem was du dir zuvor notiert hast die Häkchen raus und deaktivierst es. Dann schreibst du an diese Stelle stattdessen die Überzeugungen, die dir helfen und aktivierst sie, indem du das Häkchen setzt.

6. Du speicherst das ganze ab und bestätigst es mit der entsprechenden Taste.

7. Du verlässt den Raum und fährst mit dem Fahrstuhl nach oben während du von 1 bis 10 zählst. Bei 10 atmest du tief ein und öffnest beim Ausatmen die Augen.

8. Wiederhole diese Übung täglich, am besten zwei Mal, über einen Zeitraum von mindestens 21 Tagen.

9. Wähle deine Lieblingsbotschaft – beispielsweise „Ich bin stärker als alle meine Probleme“ und schreibe sie auf Haftzettel. Klebe diese Zettel an verschiedene Stellen wo du sie unbewusst wahrnimmst, am Spiegel, in der Geldbörse, im Auto, am Computer etc. So wird dein Unterbewusstsein permanent daran erinnert, es wird sozusagen dein innerer Kompass.

9. Denke NICHT darüber nach, ob es funktioniert. Dies hat nichts mit dem Verstand zu tun.

## Der nächste Schritt

*„Ein ungeübtes Gehirn ist schädlicher für die Gesundheit als ein ungeübter Körper.“  
George Bernard Shaw*

Vielen Dank, dass Du Dich für dieses eBook entschieden hast. Ich bin sicher, es wird Dir sehr nützlich sein.

Damit bist du bereit für den nächsten Schritt: in meiner life community auf Facebook gibt es jede Menge Tipps, nützliche Infos, kostenlose Workshops und Austausch. Schau dort rein und hol dir einen Termin für ein kostenloses Beratungsgespräch, ich helfe dir gerne gratis bei den weiteren Schritten. Termine gibt es [hier](#).

Besuche auch meinen BLOG auf meiner Website [www.ava-coaching.com](http://www.ava-coaching.com), dort gibt es weitere Inspiration und Information.

Ich wünsche dir viel Erfolg und freue mich, wenn wir uns bald persönlich kennenlernen!

Herzlich, Ava Hauser

## Über die Autorin

*„Man kann ohne Liebe Holz hacken, Ziegel formen, Eisen schmieden.*

*Aber man kann nicht ohne Liebe mit Menschen umgehen.“*

*Konfuzius*

Meine Leidenschaft ist es, Menschen bei einem Entwicklungsprozess zu begleiten. Es macht mich glücklich, Menschen stark zu machen. Meine Art von Coaching ist wie ein alchemistischer Prozess. In diesem Prozess entsteht aus dem von dir mitgebrachten, alten Mist (der wie in der Natur der Nährboden und Humus für neues Wachstum ist) etwas ganz neues, das kraftvoll reifen und blühen darf. Es zaubert den Menschen ein Leuchten ins Gesicht – dieses goldene Leuchten in den Augen zu sehen spricht mein Herz an und ist meine Motivation, jeden Tag aufs Neue.

## Literatur

Joachim Bauer – Warum ich fühle was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone

Joe Dispenza – Schöpfer der Wirklichkeit

Dr. David Perlmutter – Scheiß schlau – wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält

Dr. Peter Jentschura – Gesundheit durch Entschlackung

Ruediger Dahlke und Andreas Neumann – Die wunderbare Heilkraft des Atmens

Pam Grout – Wie Ihre Gedanken die Welt verändern