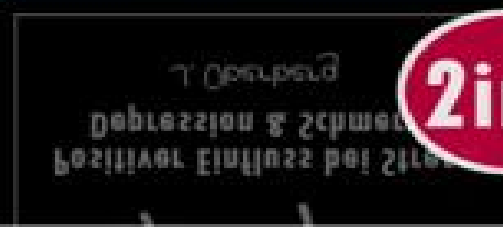
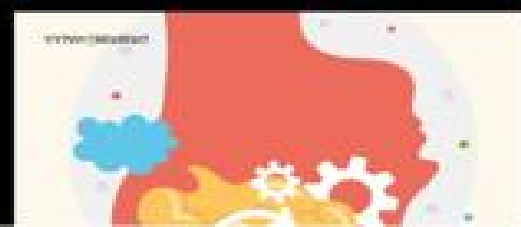
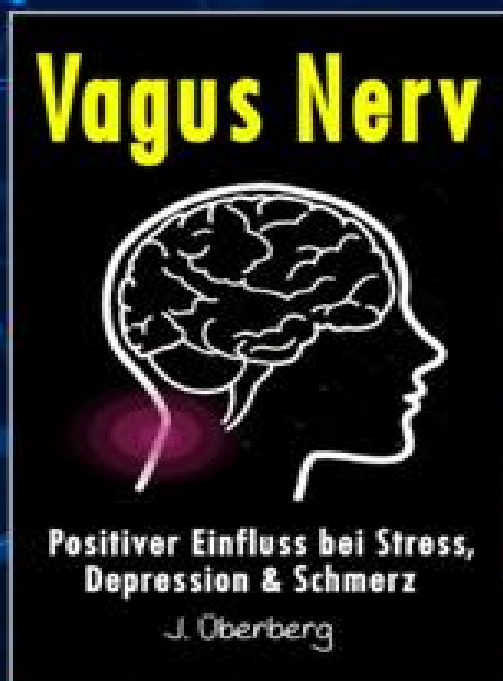
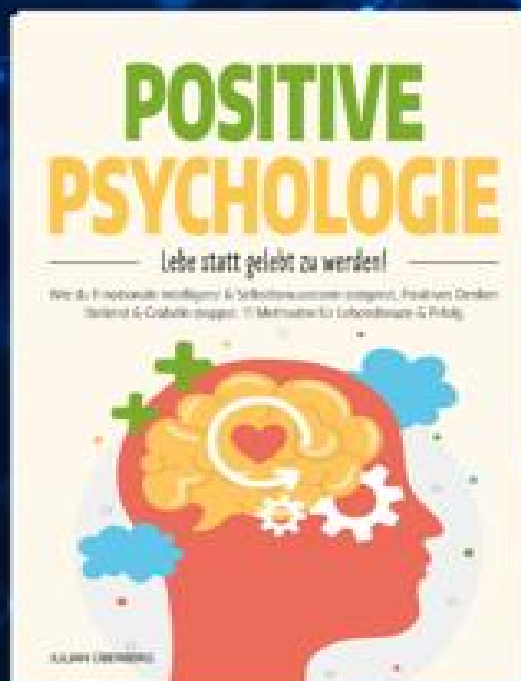


Das 2in1 Buch der **Selbstheilung**

Körper & Geist in Einklang bringen

mit

positiver Psychologie & Vagus Nerv

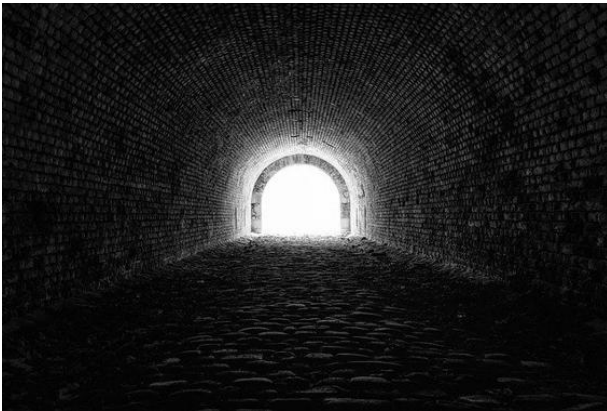


2in1

Das 2in1 Buch der Selbstheilung

Körper & Geist in Einklang bringen mit
positiver Psychologie & Vagus Nerv |
Über 100 praxiserprobte Übungen & Tipps

Veröffentlicht: 2. Auflage: Januar 2021
Copyright 2021 ©Julian Überberg
Alle Rechte vorbehalten



Inhaltsverzeichnis

Vorwort Buch 1: Positive Psychologie:

Vorab-Informationen

Glaubenssätze, Gedanken, Gefühle, Körper

Die Tipps in diesem Buch funktionieren nicht!

11+2 Werkzeuge & Ressourcen-Techniken, die Sie weiterbringen werden

Meditation – innere Einkehr in unserer hektischen Zeit

Kalt duschen - Keine Panik!

Der Atem: Zugang zu sich selbst

Morgenroutine – raus aus dem „Reaktiv-Modus“

Nahrungsergänzungs- und Lebensmittel: Biochemie-Power

Affirmationen – Positive Gehirnwäsche

Gehirn-Synchronisation: Links & Rechts im Ausgleich!

Waldbaden und Natur: Raus aus der „künstlichen Umgebung“

Dankbarkeit üben – Wunder erleben

Aroma-Therapie: Die Nase als Tor zur Seele

Binaurale Beats – mit Musik Deine Stimmung positiv beeinflussen

Bonus Tipps

BONUS Tipp 1: Smartphone-Apps zur Unterstützung

BONUS Tipp 2: Kuschelparties – der Oxytocin Power Boost

Schlusswort

Vorwort „Vagus Nerv“:

A. Info-Teil

1.1 Das zentrale Nervensystem

1.2 Das periphere Nervensystem

1.2.1 Das somatische Nervensystem

1.2.2 Das enterische Nervensystem

1.2.3 Das vegetative Nervensystem

1.3 Der Nervus Vagus

1.3.1 Was ist der Vagus eigentlich?

1.3.2 Verlauf des Vagus im menschlichen Körper

1.3.3 Die Aufgaben des Vagus Nerv

1.3.4 Starker Vagus & Vagotonus

[1.3.5 Vagus, soziales Umfeld & Leistungsgesellschaft](#)

[1.3.6 Vagus Blockaden](#)

[B. Praxis-Teil](#)

[Nervus Vagus Master-Meditation](#)

[Slow Touch](#)

[Atemübungen für den N. Vagus](#)

[10 Anti-Stress \(Koch\)-Rezepte](#)

[Intermittierendes Fasten](#)

[Nahrung- & Nahrungssergänzungsmittel](#)

[Ausdauersport](#)

[Die Kraft der Stimme!](#)

[Augen-Yoga](#)

[EFT - Emotional Freedom Technique](#)

[Studien und Quellen:](#)

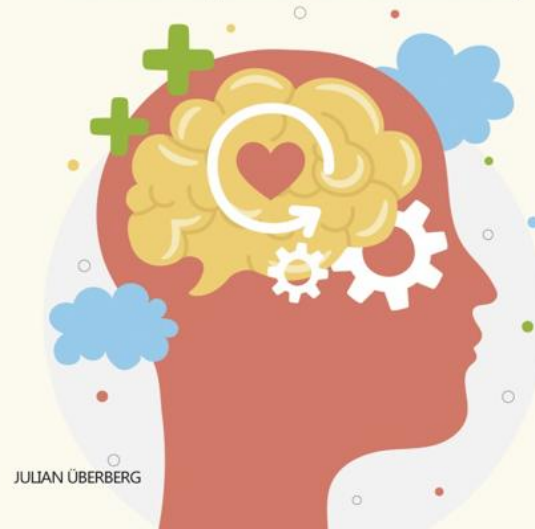
[Rechtliches](#)

-

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Lebe statt gelebt zu werden!

Wie du Emotionale Intelligenz & Selbstbewusstsein steigerst, Positives Denken förderst & Grübeln stoppst. 11 Methoden für Lebensfreude & Erfolg



Vorwort Buch 1: Positive Psychologie

Herzlich Willkommen liebe(r) Leser/in!

Dieses Buch wird Sie unterstützen, innere Stärke durch gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Dadurch werden nach und nach innere Negativitäten, in Form von Gedanken und Wahrnehmungen, abgebaut. Abgebaut, bzw. ersetzt mit positiven Gedanken und positiven Wahrnehmungen.

Dazu werden Sie mit einem prall gefüllten Werkzeugkoffer, voll mit etablierten Spezialwerkzeugen ausgestattet, um aus einem negativen in einen positiven Gemüts-Zustand wechseln zu können. Es sind Methoden, um Ihre inneren Kräfte, Ihre Ressourcen, zu aktivieren.

Der seelige Albert Einstein stellte folgendes fest:

„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten“

Bezogen auf Ihre Herausforderungen, ihren eventuell vorhandenen Ängsten, Gedanken-Chaos oder Ihrer mentale Erschöpfung bedeutet das:

Sie müssen sich auf Neues einlassen, Zeit-Slots zum Üben reservieren und nicht zu schnell ungeduldig werden. Körper und Geist unterliegen einer gewissen Trägheit und lassen sich nicht über Nacht ändern.

Allerdings dauert es auch nicht ewig. Sie werden schon nach einigen Tagen, oder wenigen Wochen Veränderungen in sich spüren.

Also: ein bisschen „beißen“ und dran bleiben, liebe Leserin, lieber Leser!

Dieses Buch ist allerdings für Sie ungeeignet, wenn Sie lieber ausschließlich Ihre Vergangenheit analysieren oder sich gerne in Problem-Ursachen vergraben. Mancherlei Zeitgenosse praktiziert das ein Leben lang, ohne einem Ziel bzw. einer Problemlösung näher zu kommen.

Letztendlich ist es nämlich für Viele bequemer „im zu Kopf zu bleiben“ und über die eigenen und die Probleme Anderer zu philosophieren, als zur Tat zu schreiten und für sich selber was zum Positiven zu ändern. In diesem Moment verlässt man nämlich seine eigene Komfort-Zone. Und das ist herausfordernd, keine Frage!

Wenn Sie Ihre Gedanken, Ihre Gefühlswelt und Ihr ganze Art zu leben ändern wollen, gilt es gesunde Gewohnheiten zu stärken und einen neuen „Mindset“ für sich arbeiten zu lassen.

Diese Gewohnheiten gilt es regelmäßig zu üben, sodass die von Ihnen gewünschte Änderung in Ihnen stattfinden kann.

Alle erfolgreichen und glücklichen Menschen haben gesunde Gewohnheiten, die Sie regelmäßig trainieren!

Unglückliche und/krank Menschen haben in der Regel ungesunde Angewohnheiten, die Sie – auch meistens täglich – ausüben. Dies geschieht bewusst oder – was meistens der Fall ist – unbewusst.

Ihr Oberstübchen muss vom Problemsucher zum Lösungsfinder werden. Ist diese Transformation gelungen, dann wird aus dem häufig so destruktivem Geplapper im eigenem Kopf ein wahrer Helfer. Das Denken wird zum Freund und unterstützt Sie in allen Bereichen in Ihrem Leben. Ihr Unterbewusstsein wird Sie mehr und mehr mit förderlichen Gedanken „versorgen“.

Die Meisten scheitern daran, tiefgreifende Änderungen in Ihrem Leben zu manifestieren, weil Sie es nicht schaffen, die Wichtigkeit von gesunden Gewohnheiten, die Wichtigkeit eines regelmäßigen Trainings, einer Routine zu verstehen und zu etablieren.

Die Tür steht jedoch immer offen, Sie müssen es nur genügend wollen. Gerade in der heutigen Zeit steht die Tür sperrangelweit offen!

Viele Hilfen sind kostenfrei oder für wenig Geld erhältlich. Es gilt nur, sich darauf auszurichten und nicht mehr locker zu lassen.

Dann kommen auch die Erfolge! Das garantiere ich Ihnen.

Alles Gute auf Ihrem Weg!

Julian Überberg

Vorab-Informationen

Glaubenssätze, Gedanken, **Gefühle, Körper**

Woher kommen negative Gedanken und negative Gefühle?

Sie haben sich sehr in das Drama Ihres Lebens verliebt, sind aber nie konsequent in die Lösung gegangen?

Es ist ein weit verbreitetes Gewohnheitsmuster, ständig über die eigenen Probleme und negative Befindlichkeiten zu sprechen. Sprich, über alles was innerlich und äußerlich „schief geht“.

Wir empfinden dies als normal, da es ja fast jeder praktiziert. Konstruktiv und zielführend ist dies deshalb noch lange nicht!

Mein radikaler Tipp: Hören sie auf in der Vergangenheit zu „bohren“, ob in der Kindheit, oder gar, was im letzten Leben Schlimmes vorgefallen ist. Oder auch, wenn Sie genau wissen, was Ihnen Schlimmes widerfahren ist.

Diese endlose Analyse, die man repetitiv in seinem Verstand zwanghaft wiederholt, bringt Ihnen nichts, außer – im besten Fall – eine mentale Erkenntnis, warum Sie so denken und fühlen, wie Sie es eben tun.

Es verändert aber nichts, oder nur sehr wenig an Ihrer Befindlichkeit. Daher wird die klassische Psychoanalyse von immer mehr Experten als überholt bezeichnet, und wenn

eingesetzt, dann mit erlebnisorientierter Psychoanalyse oder anderen integrativen, körperorientierten Techniken kombiniert.

Dieses Buch beschäftigt sich mit Lösungen und hilft Ihnen, innere Kraft und Stärke aufzubauen. Die Ressourcen, die bei jedem von uns vorhanden sind, gilt es zu aktivieren. Dann verändert sich viel in Ihrem Leben: Innerlich und Äußerlich.

Die Tipps in diesem Buch funktionieren nicht!

Einige der Tipps in diesem Buch werden Sie vielleicht schon mal gehört haben, oder Sie haben zumindest Meinungen darüber gehört oder gelesen. Vielleicht positive, vielleicht auch negative der Marke "das funktioniert ja eh nicht, weil ..."

Beispiel Affirmationen: (eine Begriffsklärung erfolgt noch später im entsprechenden Kapitel)

In den letzten Jahren bin ich immer wieder über Artikel und Bücher gestoßen, die behaupten, positive Affirmationen funktionieren nicht. Diese Behauptung an sich ist schon eine negative Affirmation und kann zu nichts Positives führen. Für viele Menschen haben Affirmationen lebenswandelnde Dinge bewirkt. Fragen Sie zum Beispiel Louise Hay, Autorin und Vorreiterin der Affirmations-Bewegung, die Ihr eigenes Leben positiv „auf den Kopf gestellt“ hat mit heilsamen Affirmationen und mit gesunder Ernährung.

Das Problem mit einer Behauptung wie "Affirmationen bringen nichts" ist Folgende: Wenn ich wirklich mein Leben ändern will, wenn ich keine Lust mehr habe so zu denken wie ich denke, und mich so zu fühlen wie ich fühle; wenn man keine Lust mehr hat, die nächsten Jahre und Jahrzehnte den gleichen Tagesablauf nachzugehen wie bisher, dann wird es nicht reichen 95-99% meiner bisherigen Gewohnheiten beizubehalten und für einige Minuten am Tag ein paar Affirmationen aufzusagen. Daher funktionieren – um beim Beispiel zu bleiben – Affirmationen für Viele nicht. Ganz einfach, weil Sie zu wenig

investieren. Zu wenig an Zeit, zu wenig an Willen, zu wenig an Allem!

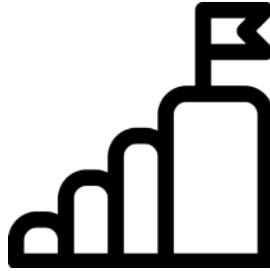
Wenn ich mein Leben WIRKLICH ändern will, dann gebe ich in meine Übungen, in meine Ressourcen-Arbeit – auch in die Affirmationen – eine ganz andere Form von Power hinein, als wenn ich die Übungen mit einer laschen “Schauen wir mal was passiert, wird wohl eh wenig bringen” Einstellung angehe.

Die Tipps in diesem Buch haben Menschen geholfen ihr Leben komplett zu ändern! Weil sie es wollten und weil sie es durchgezogen haben. Weil sie von diesem Wunsch beseelt waren und dann passende „Werkzeuge“ gesucht und gefunden haben, um ihr Ziel zu erreichen.

Verwerfen Sie die nun folgenden Tipps nicht gleich, nachdem Sie die Überschrift gelesen haben. Häufig haben wir zu bestimmten Themen ein falsches Bild oder einfach bisher keinen Zugang gefunden. Zum Beispiel könnte man denken, “was sollen mir denn Atemübungen” bringen bei meinen intensiven Ängsten, bei meinen depressiven Gedanken?

Geben Sie sich die Chance, jede einzelne Methode neu kennen zu lernen.

11+2 Werkzeuge & Ressourcen-Techniken, die Sie weiterbringen werden



Meditation - innere Einkehr in unserer hektischen Zeit



„Ihr solltet Meditation üben beim Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen und Arbeiten, beim Händewaschen, Abspülen, Kehren und Teetrinken, im Gespräch mit Freunden und bei allem, was ihr tut. Wenn ihr abwascht, denkt ihr vielleicht an den Tee danach und versucht, es so schnell wie möglich hinter euch zu bringen, damit ihr euch setzen und Tee trinken könnt. Das bedeutet jedoch, dass ihr in der Zeit, wo ihr abwascht, nicht lebt. Wenn ihr abwascht, muss der Abwasch das Wichtigste in eurem Leben sein. Und wenn ihr Tee trinkt, dann muss das Teetrinken das Wichtigste auf der Welt sein.“

(Thich Nath Han, buddhistischer Mönch & Schriftsteller | geb. 1926)

Meditationen heute

Meditationen sind aktuell trendiger denn je. Das liegt vor allem daran, dass Meditationen seit einigen Jahren verstärkt Einzug in die Geschäftswelt genommen haben. Waren Meditationen vor 20,30 Jahren noch vermehrt mit Spiritualität und der Esoterik-Szene verknüpft, so sind

Meditationen inzwischen auf dem besten Weg ein Massenphänomen zu werden.
So geben allein 7% der 20-29 jährigen Deutschen 2019 an, regelmäßig zu meditieren.

Die Popularität ist mehreren Faktoren geschuldet:

Das liegt zum Teil an der Vielfältigkeit von Meditationen. Jeder findet eine Form der Meditation, die zu Ihm/Ihr passt. Und im Zeit-Alter des Internets ist die Zugänglichkeit und die schnelle Verbreitung von neuen Trends und psychologischen Hilfen pfeilschnell.

Und häufig auch kostenfrei dank Youtube und ähnlichen Online-Portalen.

Da unsere Welt immer mehr an Geschwindigkeit aufnimmt – immer mehr Dinge sollen in immer kürzerer Zeit erledigt werden – suchen Menschen vermehrt nach praktikablen Lösungen, wie Sie mit diesen Anforderungen fertig werden können. Und das auf eine Art und Weise, sodass man nicht die meiste Zeit gestresst ist und sein Tagesgeschäft „gerade noch so“ abarbeitet.

Menschen suchen verstärkt nach Lösungen und stoßen unweigerlich früher oder später auf diverse Entspannungsübungen und Meditationen.

Wann entstanden Meditationen?

Wann und wie Meditationen entstanden, lässt sich genauso wenig beantworten, wie die Frage, wann das menschliche Hören oder Sehen entstand.

Erste schriftliche Aufzeichnungen, die auf eine Meditations-Praxis hindeuten, wurden in altindischen, hinduistischen Schriften gefunden, die 1500 v. Chr. angefertigt wurden.

Es ist jedoch davon auszugehen, dass Menschen schon lange davor Rituale zur inneren Einkehr kannten und auch anwandten.

Meditationsformen:

- > Freie Meditationen (ohne äußere Anleitung)
- > Angeleitete Meditationen (mit einem Lehrer, in einem Kurs oder via CD/mp3 Player)
- > Achtsamkeitsmeditationen
- > Meditationen mit Bewegung/ohne Bewegung
- > Meditationen mit Atemübung
- > Meditation ohne begleitende Atemübung

Warum sollte ich meditieren: Die Vorteile

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass schon 10-15 Minuten pro Tag nachweisbare, positive Veränderungen in der Gehirnstruktur bewirken. In der Wahrnehmung der Übenden verändert sich Folgendes:

- > Stress-Reduktion
- > Weniger Ängste
- > Stärkeres Immunsystem
- > Mehr Empathie
- > Stärkeres Mitgefühl
- > Das Gefühl, lebendiger zu sein

Was ist die Essenz von Meditation?

Fast allen Meditationen ist gemein, dass man seine Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes ausrichtet. Das kann der Körper oder ein Körperteil sein, ein äußeres Objekt wie eine Kerze, der eigene Atem, oder auch der Geruch eines Räucherstäbchens.

Die Aufmerksamkeit wird gebündelt. Gemäß dem Leitspruch „Dort wo die Aufmerksamkeit hinfließt, fließt die Energie hin“

Trainiert wird, dass die eigene Aufmerksamkeit in dieser Zeit nicht auf die Umwelt reagiert. Man interagiert nicht reaktiv mit seiner Umwelt, man bleibt bei sich selbst oder dem Objekt der Aufmerksamkeit.

Das ist ein prägnanter Unterschied zum „normalen AlltagsModus“, in dem aufgrund der Anforderungen an uns ...

- a) die Aufmerksamkeit in der Außenwelt ist und
- b) aufgrund der Aufgaben die wir bewältigen müssen, die Aufmerksamkeit häufig hin & springen muss.

In der einen Minute müssen wir uns in der Arbeit auf den PC konzentrieren, 5 Sekunden später auf den Anruf am Telefon und 1 Minute später hat ein Kollege Redebedarf und wir betreiben Kommunikation mit Ihm/Ihr. Dabei denken wir währenddessen immer wieder daran, was wir nach der Arbeit noch einkaufen müssen.

Die Informationsdichte und die Außenreiz-Verarbeitung ist bei den meisten Menschen heutzutage sehr hoch in unserer zivilisierten High-Tech-Welt!

Im Endeffekt gibt es viele Definitionen, was Meditation ist und was es nicht ist.

Ein Advaita-Lehrer wie z. B. Eckhart Tolle, sieht darin die Möglichkeit, sein wahres Selbst zu entdecken ohne damit zwingend ein weiteres Ziel zu verfolgen, außer die Selbsterkenntnis, wer man wirklich ist, jenseits von Körper und Verstand.

Ein hochangesehener Manager wird dagegen eher zielorientiert meditieren, um seine Konzentration, seine Kreativität und emotionale Intelligenz zu verbessern, und somit erfolgreicher im Alltag zu agieren.

Unabhängig davon, wie man für sich das Meditieren definiert, es ist auf jeden Fall empfehlenswert, ein Zeitfenster von täglich 30-60 Minuten für sich und die Meditationspraxis zu reservieren.

Eine Pause vom Alltag zu machen! Gönnen Sie sich das!

Meditations-Praxis:

Vorbereitung:

1. Meditations-Platz:

Sorgen Sie dafür, dass der Platz, an dem Sie meditieren, sauber und möglichst ruhig ist. Sie sollten den Platz mögen oder ihn zumindest so gestalten, dass er für Sie angenehm ist.

2. Für Ruhe sorgen:

Stellen Sie Ihr Handy aus oder auf Flugmodus und stellen Sie sicher, dass Sie nicht während der Meditations-Praxis gestört werden.

3. Sitzposition und Körperhaltung:

Sitzen Sie bequem mit aufrechtem Rücken. Gerne auch im Schneidersitz. Die Sitzposition sollte angenehm und entspannungsfördernd sein. Die aufrechte Haltung fördert Ihre Aufmerksamkeit und einen guten Energiefluss.

4. Mentale Grundhaltung während der Meditation:

Versuchen Sie nicht, das Denken zu vermeiden. Dann denken Sie nur mehr. Lassen Sie Ihre Gedanken zu. Unterdrücken Sie nichts, heißen Sie alle Wahrnehmungen – Gefühle und Gedanken – willkommen.

5. Tief Atmen:

Nehmen Sie 5-10 tiefe, langsame Atemzüge und spüren Sie in Ihren Körper, wie sich das anfühlt und gehen Sie dann zum Punkt 6 über.

Die Meditation: 2 Vorschläge für Punkt 6:

a) Kerzenmeditation

Bei der Kerzenmeditation stellen Sie eine Kerze, z. B. ein kleines Teelicht, in Augenhöhe, 50-100 cm vor Ihnen auf. Nun fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Teelicht. Sie nehmen den Kerzenschein wahr, das Wachs, den Docht, alles was zur Kerze gehört.

Sobald Sie sich in Gedanken verlieren, kehren Sie einfach wieder zur Kerze zurück.

Starten Sie mit mindestens 15 Minuten und dehnen Sie das Zeitfenster mit fortlaufender Übungsdauer aus. Die Kerzenmeditation kostet evtl. am Anfang ein wenig Überwindung. Ihr Verstand wird Ihnen – vor allem wenn Sie vorher noch nie meditiert haben – vielleicht einreden, dass diese Übung sinnlos ist und Sie eigentlich wichtigeres zu tun haben als rumzusitzen und eine Kerze anzuschauen.

Das ist der ganz normale Widerstand, sobald wir neue Elemente in unseren Alltag einführen wollen. Der „innere Schweinehund“ hat keine Lust, was Neues zu lernen und sieht darin keinen Vorteil für sich.

Wenn Sie die Übung einige Tage durchziehen, werden Sie feststellen, dass Sie sich klarer fühlen und auch besser konzentrieren können. Ihr Kopf, bzw. Ihr Verstand macht mit der Zeit immer mehr das, was Sie wollen.

b) geführte Meditation „Body Scan“

Der „Body Scan“ ist eine geführte Achtsamkeits-Meditation. Geführte Meditationen werden von einer anderen Person gesprochen und Sie als Meditierende(r) folgen den Anweisungen.

Beim „Body Scan“ findet ein achtsames, „inneres Abtasten“ des eigenen Körpers statt – allerdings nur mit der eigenen Aufmerksamkeit, nicht mit den eigenen Händen. Das Ziel ist, den eigenen Körper wahrzunehmen und dabei Ihren Körper – durch die Aufmerksamkeit auf Ihren Körper! – mit frischer Energie zu versorgen.

In der Erklärung vielleicht abstrakt, ist es wie bei jeder anderen Meditation: Erst erfahren und erst später ggf. darüber nachdenken.

Man kann sich jahrelang über Bananen unterhalten, austauschen und drüber nachdenken. Aber man wird über die Banane nicht annähernd so viel erfahren wie jemand, der sie einfach isst und schmeckt!

Quellen für einen Body-Scan:

1. Youtube:

Geben Sie „body scan“, „body scan meditation“ oder „body scan deutsch“ in die Suchleiste ein und Sie bekommen eine reichhaltige Auswahl an hervorragenden „Body Scan“ Meditation präsentiert, aus denen Sie auswählen können.

2. Sollte Youtube nicht Ihr bevorzugtes Medium sein, so können Sie über die Smartphone App „Insight timer“ in den Genuss von zahlreichen, kostenfreien „Body Scan“ Meditationen kommen.

3. Sie haben lieber einen physischen Datenträger in der Hand?

Natürlich können Sie über Online-Portale wie Amazon, Thalia, Weltbild etc. unter dem Suchwort „body scan“ eine CD bestellen. Auch eine vor-Ort-Bestellung in einer Bücherei Ihrer Wahl sollte ohne Probleme von statten gehen.

Kalt duschen - Keine Panik!



*„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“
(der römischen Dichter Juvenal | 60-140 n. Chr)*

Erfahrungsgemäß löst das Lesen dieses Tipps erstmal keine Glücksgefühle aus. Mit einer kalten Dusche verbinden wir Unbehagen, eine schöne, warme Dusche, oder die Vorstellung in einem warmen Bad zu entspannen, ist erheblich kuscheliger!

Sie benötigen also Gründe, warum Sie kalt duschen sollten und eine Methode, wie Sie ohne Frust starten können.

Ihr innerer Zustand, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Wahrnehmungen sind eng verknüpft mit Ihrem Glückshormon-Haushalt.

Geht es Ihnen schlecht, schüttet Ihr Körper schneller Stresshormone aus. Kältereize wie die kalte Dusche, initiieren die Ausschüttung von Glückshormonen, vor allem Serotonin und Dopamin. Daher wird die kalte Dusche gleich am Morgen empfohlen. Es wirkt wie ein „Kickstarter“ für den neuen Tag.