

ANDREAS WINTER

DIE
PSYCHOLOGIE
DES
JUNGER
BLEIBENS

So drehen Sie
Ihre biologische
Uhr zurück

TASCHENBUCH

man
kau

Andreas Winter

Die Psychologie des Jungbleibens

So drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück

Haben Sie Fragen an den Verlag?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unsere sozialen Netzwerke:
www.mankau-verlag.de/forum



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Die Psychologie des Jungbleibens

So drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück

E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-651-3

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-649-0, 1. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Soziale Netzwerke: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Illustrationen: sunnychicka - stock.adobe.com (8);

BrAt82 - stock.adobe.com (14/15); neurobite - stock.adobe.com (34/35);

Photographee.eu - stock.adobe.com (92/93); fotomowo - stock.adobe.com

(114/115); Dmytro - stock.adobe.com (170/171); privat (179)

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Vorwort von Johann Nepomuk Maier

1. Warum sehen Sie gut aus - und warum nicht immer?

Viele Fragen - eine Antwort

Unbequeme Wissenschaft

Was ist Alter, und wo beginnt es?

Was ist der Unterschied zwischen Altern und Reifen?

2. Der Körper und sein General

Praktische Übung Nr. 1: Mit Gedanken den Körper beeinflussen

Die physikalische Annahme der Unsterblichkeit

Müssen wir überhaupt altern?

Der Pyramideneffekt hält jung

Macht sauer lustig oder alt?

Praktische Übung Nr. 2: Abnehm-Experiment

Was ist eigentlich das Schlimme am Altern?

»Macht« macht glücklich

Was ist Stress, und wie wird man ihn wieder los?

So funktioniert Psychosomatik

Morbus Crohn in Selbsttherapie überwunden

Schwer-Hörigkeit

Praktische Übung Nr. 3: Anti-Stress-Maßnahme

Stressmacher Glaubenssätze

Was steckt hinter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen?

Was programmiert die innere Uhr?

Praktische Übung Nr. 4: Super-Sleeping und ohne Wecker wach

Symbole, die krank machen

3. Live aus der Praxis: Nenn mir Deine Krankheit, und ich nenne Dir Dein Trauma

Herzinfarkt aus Einsamkeit

Prostatakrebs als Selbstbestrafung

Hochgeschwindigkeits-Krebsheilung

Bronchitis wegen falscher Mutterliebe

Hundertmeterlauf mit gelähmten Beinen – mit 94!

Neustart mit 62

»Inneres Aufräumen« brachte jugendliche Liebe

4. Wie Sie endlich das Altern besiegen!

Die Erbanlagen beeinflussen

Die Suche nach dem vorgeburtlich verstorbenen Zwilling

Sie brauchen einen guten Grund zum Altwerden!

Immer mal was Neues anfangen

Lassen Sie Ihr Leben Revue passieren

Schließen Sie Frieden mit Ihrem Leiden

Wasser ist Ihr Jungbrunnen!

Entfaltung hilft gegen Falten
Verpolt und fast geschieden

Praktische Übung Nr. 5: Gesichtsfaltentraining

Das Leben zu verändern kann so einfach sein

Wie Sie ganz leicht abnehmen

Automatisch Muskeln aufbauen

Ist Ihnen Hören und Sehen vergangen?

Praktische Übung Nr. 6: Auf die Brille verzichten

Rückfallfrei Nichtraucher werden

**Praktische Übung Nr. 7: Den Grund fürs Rauchen
entdecken**

Dem Alkohol entsagen

Praktische Übung Nr. 8: Ausschleichen ohne Zittern

Mehr Sex - mehr Jugend!

Schlafen Sie sich jung

Friedlich sterben

***Nachwort: Unsere Gesellschaft - ein
kollektiver Zombie?***

Masterclass zum tiefenpsychologischen Coach

Zum Autor

Weitere Bücher von Andreas Winter

Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter

Anmerkungen

Stichwortregister



Vorwort

von Johann Nepomuk Maier

Alt zu werden und jung zu bleiben ist das höchste Gut.

Deutsches Sprichwort

*»Wie alt ich eigentlich schon bin? Ich weiß es nicht
- ebenso wenig, wie jung ich noch sein werde.«*

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Jedes Zeitalter hat seine Weltanschauung. Und das derzeitige Weltbild, welches wir uns in den letzten rund 300 Jahren durch gezielte Analyse der Natur und des Kosmos erarbeitet haben, indem wir vieles sozusagen bis auf den Grund des Seins zerlegt haben, hat uns ins 21. Jahrhundert katapultiert. Was vor wenigen Jahrhunderten noch undenkbar war, ist jetzt Realität: Wir fliegen um die Welt, wir kommunizieren in Echtzeit mit allen Winkeln dieser Erde, und wir haben Techniken entwickelt, welche unsere Medizin revolutioniert haben. Ein Jahrhundert der Superlative in jeder Hinsicht. Und das wollen wir alles auskosten bis zum letzten Atemzug. Wir alle möchten ein möglichst langes Leben, mit viel Spaß, Freude und Gesundheit.

War die Lebenserwartung im Jahr 1800 noch bei knapp 30 Jahren, sind wir nun weltweit bei weit über 70 Jahren und in manchen Ländern sogar bei über 80 Jahren. Die Errungenschaften der modernen Medizin, Hygiene, ausreichend Nahrung und der Zugang zu sauberem Trinkwasser haben zumindest in den westlichen Ländern der Welt dafür gesorgt, dass wir viel älter werden als unsere Altvorderen. Dennoch ist die Suche nach dem Jungbrunnen so alt wie die Menschheit und noch lange nicht zu Ende. In der Bibel lesen wir von Menschen wie Methusalem, der im Alter von 187 Jahren noch viele Kinder zeugte, sich weitere 782 Jahre lang seines Lebens erfreute und erst mit im wahrsten Sinne des Wortes biblischem Alter von 969 Jahren die Lebens-Welten wechselte. Und Methusalem ist nicht der Einzige, von dem hier berichtet wird. Doch plötzlich hörte der Menschen auf, so lange gesund zu leben. Was ist da geschehen? Alles vielleicht doch nur Mythos und Legende? Wir wissen es (noch) nicht.

Offensichtlich ist uns in Laufe der Evolution etwas verloren gegangen, das dieses lange Leben auch ohne viel Technik und Medizin begünstigt. Jeder möchte alt werden, aber nicht altern. Und schon der Schlager von Udo Jürgens bringt es zum Ausdruck: »Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an ...«. Die Wissenschaft ist schon lange auf der Suche nach dem Grund des Alterns und findet immer wieder neue biologische Ansätze, die hier eine Rolle zu spielen scheinen. Die einen sind sich sicher, dass die Natur eigentlich für uns nur eine Lebenserwartung von rund 25 Jahren vorgesehen hatte; die anderen versuchen, mit aller Macht den Gesetzen der Natur zu trotzen, indem sie postulieren, dass wir in 30 Jahren nicht mehr sterben müssen, wenn wir es schaffen, verschlissene Körperteile durch neue zu ersetzen und nebenbei unser Bewusstsein auf einer Festplatte zu sichern und herunterzuladen. Die

Bewegung des Transhumanismus – also die Verschmelzung von Mensch und Maschine – ist vielleicht für viele Forscher dieser Welt, die noch extrem dem materialistischen Weltbild verhaftet sind, auch eine intellektuelle Herausforderung, um das Altern zu stoppen. Ich bin sicher, dass diese Forschungen doch sehr stark an Frankenstein erinnern und zu guter Letzt wohl nichts Gutes verheißen.

Die Geschichten in der Bibel zeigen uns, dass es noch andere Möglichkeiten zu geben scheint, ein langes und zufriedenes Leben zu führen. Das Streben nach Glück und Zufriedenheit ist ein starker Aufmerksamkeitsmotivator in unserem Leben. Immer wenn wir hören, was uns glücklich machen könnte, sind wir zur Stelle und möchten gerne mehr darüber erfahren. Hat Glück etwas mit einem langen Leben zu tun?

Erst vor Kurzem ist eine Studie erschienen mit dem Titel: »Ein psychologisch reiches Leben: Jenseits von Glück und Sinn«. Laut dieser Studie, die in der wissenschaftlichen Zeitschrift »Psychological Review« veröffentlicht wurde, sind nicht unbedingt Glück und Sinn die Zutaten zu einem »guten« Leben. Die Autoren der Studie, die Sozialpsychologen Shigehiro Oishi von der University of Virginia und Erin C. Westgate von der University of Florida, haben herausgefunden, dass vielen Menschen ein »psychologisch reiches Leben« (»psychologically rich life«) ebenfalls wichtig ist.

Tagtäglich fragen sich Menschen auf der ganzen Welt, was der Sinn des Lebens ist – oder wie sie glücklicher werden können. Das Relevanteste sei, ein psychologisch reiches Leben zu haben anstatt ein angenehmes. Denn der Wert liegt tatsächlich darin, verschiedene Perspektiven im Leben einnehmen zu können. Laut der Studie gilt dies nicht nur für wohlhabende, gebildete und demokratische

Gesellschaften. Oishi und Westgate zufolge bietet ihre Forschung über den psychologischen Reichtum einen Ansatz, wie die Menschen ihr Leben optimieren können, um es für sie »besser« zu machen.

Und hierin finden wir schon einen Hinweis darauf, welche Rolle unsere Psyche spielt für ein Leben, das uns nicht nur geistig, sondern auch körperlich jung hält. Andreas Winter führt Sie mit seinen brillanten Ausführungen durch die geistigen Pfade des Alterns und des Jungbleibens. Er zeigt Ihnen Faktoren auf, die zu Stress führen und dann zu Krankheiten. Wir werden in ein Leben hineingeboren, bei dem wir schon im Mutterleib oftmals Erfahrungen mitbekommen, welche uns für unser künftiges Sein prägen und konditionieren. Von klein auf verinnerlichen wir Glaubenssätze, wie wir zu leben haben, was für uns gut oder nicht gut ist und was die Familie, die Schule, die Gesellschaft und die Wirtschaft von uns erwarten. Viele dieser Glaubenssätze helfen uns zwar, schneller das zu finden, was unser Leben bereichert, jedoch sind auch viele davon für Stress und Disharmonie verantwortlich.

Andreas zeigt auf, dass unsere Psyche eine entscheidende Rolle dabei spielt, wie schnell wir altern, und welche Möglichkeiten, welche Tools wir verwenden können, um den scheinbar unveränderlichen Gesetzen des Alterns zu trotzen.

Wissen ist Macht und damit auch ein mächtiges Werkzeug, um lange jung zu bleiben. Dieses Buch ist ein grandioses Werk, das nicht am grünen Tisch ausgedacht wurde, sondern mit der Weisheit jahrzehntelanger Forschungs- und Praxisarbeit und den Erkenntnissen verborgener psychischer Aktivitätsmuster des Unbewussten geschrieben wurde.

Manche Dinge sind so einfach, dass es kaum zu fassen ist, dass sie so funktionieren. Probieren geht über Studieren – auch so eine Aussage, die mehr Wahrheit in sich trägt, als man gemeinhin zugeben möchte. Die Beispiele im Buch von Andreas zeigen anschaulich, wie wir oftmals in destruktiven Denkprozessen und Verhaltensmustern gefangen sind und nicht mehr selbst den Ausweg finden können. Deshalb ist es oftmals wichtig, sich von einem Experten auf dem Gebiet der Psyche beraten und coachen zu lassen. In diesem Buch finden Sie aber auch eine Menge an Tipps und Ratschlägen, die Sie vom ersten Moment an umsetzen und mit deren Hilfe Sie augenblicklich die Verjüngung Ihres Körpers starten können. Verlieren Sie also keine Zeit. Denn es ist Ihre Zeit, es ist Ihr Leben, und mit jedem Baustein der Erkenntnisse aus diesem Buch drehen Sie Ihre biologische Uhr weiter zurück. Ein Verjüngungsbaustein ist kaum zu überbieten: die Liebe. Legen Sie los, und Sie werden Wunder erleben. Denn die Liebe ist der »Baustoff des Kosmos«, so Prof. Dr. Hans-Peter Dürr, und in jedem Augenblick wird damit die Welt neu erschaffen. Erschaffen auch Sie sich in jedem Augenblick neu, und schöpfen Sie aus dieser Kraft der Liebe, der Unendlichkeit, damit Sie lange jung und gesund bleiben.

Johann Nepomuk Maier
Autor, Moderator und Filmemacher

1. Warum sehen Sie gut aus – und warum nicht immer?

**»All we've ever wanted is to look good naked«
(Alles, was wir immer wollten, ist nackt gut auszusehen)**

Der Popsänger Robbie Williams in seinem Song »Bodies«



Aha! Also nackt gut aussehen wollen wir. Eine glatte Haut haben, definierte Muskeln, wohlgeformte Proportionen im Spiegel betrachten. Das alles wünschen wir uns? Wissen Sie was? Sie sind nackt! Auch in voller Montur angekleidet, sieht man uns allen auf den ersten Blick an, ob wir

vorgealtert sind, uns hinter Schminke und getönten Haaren verstecken und mit betont jugendlicher Kleidung so tun, als läge der Zenit noch weit vor uns. Ebenso spürt jeder, ob wir unser Leben lang schwere emotionale Brocken geschleppt und darunter fürchterlich gelitten haben, weil wir eigentlich auf ein schöneres Leben gehofft hatten. Denn jeder merkt es sofort, wenn wir nicht authentisch sind. Man kann es nicht verbergen, ob wir gegen das Altern kämpfen und eine Jugendlichkeit vortäuschen, die nicht vorhanden ist, wahrscheinlich nie vorhanden war, weil man sie uns im Teenageralter gestohlen hat. Kaum einer spricht diese offensichtliche Disharmonie unseres Äußeren an, denn wir wollen ja keinem auf die Füße treten. Wir sind ja höflich. Aber wir verdrehen innerlich die Augen, wenn jemand nicht so aussieht, wie es zu seiner Stimme, seiner Körperhaltung, seinen Augen passt. Man misstraut dem Bluff, denn jeder weiß, dass mit Attraktivitätsbetrü gern irgendetwas nicht stimmen kann.

Was wollen Sie aber wirklich, wenn Sie Anti-Faltencremes, Botox, Hyaluron und Gurkenmasken verwenden? Welcher Wunsch steckt tatsächlich hinter Fettabsaugen, Hautliften und Haarverpflanzung? Geht es wirklich um die Erhaltung der Jugendlichkeit? Wozu soll das eigentlich gut sein?

Und was hat Jungbleiben mit Psychologie zu tun? Ist es nicht eine Frage der Zeit, ob wir altern oder nicht? Weiß nicht jeder, dass an uns allen der Zahn der Zeit nagt, wir im Alter gebrechlich werden und dass uns Altersdiabetes, Altersfehsichtigkeit und Altersschwäche irgendwann todsicher heimsuchen?

Aber was ist dann mit den Volksweisheiten? Es heißt doch: »Die Zeit heilt alle Wunden«, »Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern« und »Alter macht weise«.

Ich verrate Ihnen die Antwort auf diese Fragen, denn es geht um Stress. Stress macht alt. Jeder möchte seinen alltäglichen psychosozialen Stress loswerden. Der Wunsch, jugendlich attraktiv und makellos zu sein, ist die tief verborgene Sehnsucht danach, sich nicht länger angreifbar, belastet und abgelehnt zu fühlen. Eigentlich wollen wir doch alle etwas Bewunderung, Aufmerksamkeit oder zumindest unsere Ruhe. Doch die meisten glauben, dies mit Äußerlichkeiten erreichen zu können. Der Unruheherd brodelt aber im Inneren. Dort, im schlechten Gewissen, sitzen die nimmermüden Kritiker und peitschen uns mit ihren gut gemeinten Ratschlägen und Warnungen durchs Leben - und verursachen Stress. Chronischen Stress, der uns nicht nur alt aussehen lässt, er lässt uns tatsächlich altern! Ihre Lebenserwartung ist ein scheues Reh. Je mehr Sie mit Gewalt abnehmen, desto schrecklicher sehen Sie nicht nur aus, wenn Sie plötzlich schlank sind, Sie steigern damit das Risiko für Kreislaufversagen und Herzmuskelschwäche. Je mehr Sie sich dazu zwingen, gesund zu leben, desto belasteter sind Sie. Vergrößern Sie chirurgisch Ihr Dekolleté, obwohl die bisherige Körbchengröße zu Ihrem Charakter passte, wirken Sie unter Umständen nicht weiblich, sondern vulgär. Wächst Ihr Busen jedoch parallel zu Ihrem neuen weiblichen Selbstwertgefühl aufgrund eines wiederhergestellten hormonellen Gleichgewichts, wirken Sie dadurch fraulich und respektabel - und das ohne Schnitte, Narben und Nebenwirkungen.

Ich zeige Ihnen in diesem Buch, wie Sie das Feld von hinten aufrollen, also wie Sie stressfest und selbstsicher werden und dadurch vitaler, knackiger, attraktiver und gesünder.

Es geht darum, wie Sie Ihre verstreichende Lebenszeit dazu nutzen, wieder der Mensch zu werden, der Sie von Anfang an sein wollten, bevor die Lasten des Lebens auf Ihren Schultern landeten.

Anti-Aging, also die biologische Uhr zu stoppen und zurückzudrehen: das Gegenprogramm zum Alterungsprozess, – allein der Ausdruck dürfte doch viele Menschen schon provozieren. Gilt Altern doch allgemein als unumkehrbar. *Unumkehrbar* vielleicht, aber *unabwendbar*? Die Frage nach dem ewigen Jungbrunnen ist gewiss nicht neu: Hunderte von sehr guten und umfangreichen Büchern sind bereits zu dem Thema erschienen. Gesunde Ernährung und viel Bewegung gelten als gängige Rezeptempfehlungen für Anti-Aging. Dennoch glaube ich, noch ein Quäntchen mehr beisteuern zu können, welches das Erhalten oder Wiedererreichen der persönlichen Vitalität für den Leser etwas praxisnäher und anwendbarer macht. Denn unsere Vorväter haben sich sicherlich besser ernährt und mehr bewegt als wir, sind aber viel früher gealtert. Es muss also noch etwas fehlen. Was das sein könnte, davon handelt dieses Buch.

Ich betrachte Themen der Bereiche Gesundheit und Verhalten aus tiefenpsychologischer Sicht.¹ Damit zeige ich Aspekte des Lebens, die Ihnen vielleicht zunächst etwas fremd vorkommen mögen. Ich, Andreas Winter, arbeite in meinem Institut mit Analysen, Ableitungen und Reflexionen, um psychische Prozesse bewusst zu machen.

Diese Arbeit ermöglicht unseren Klienten, sich aus schädlichen Verhaltensmustern und damit auch von stressbedingten körperlichen Symptomen zu befreien - allein durch eine Erkenntnis!

Dass unsere Emotionen einen Einfluss auf den Körper haben, ist nicht neu. Der Begründer des autogenen Trainings, Prof. Dr. Johannes Heinrich Schultz (1884 - 1970), einst Schüler des Wiener Tiefenpsychologen Sigmund Freud, forderte bereits vor einhundert Jahren Ärzte dazu auf, »das Seelische als biologische Höchstfunktion« anzuerkennen, und trat damit zugleich für eine »Psychologisierung des Arztes« ein, sowohl in diagnostischer als auch in therapeutischer Hinsicht. Weiter erklärte er: »Vom Arzt fordert es keine Schulgläubigkeit, sondern Aufgeschlossenheit und die Anerkennung der ganzen anthropologischen (menschlichen, Anm. d. A.) Wirklichkeit.« Schultz hat damals schon erkannt, dass offenbar die Psyche und der gesamte unterbewusste Bereich ausschlaggebend für verschiedene Krankheitsbilder sind. Leider scheint er unter den Medizinern der einsame Rufer in der Wüste zu sein, denn das Geschäft läuft gut für Big Pharma. In der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung vom 22. August 2021 schreibt der Journalist Sebastian Balzter über den »Angriff auf das Altern« als das nächste große Milliardengeschäft der Pharmakonzerne. So untersucht z. B. eine US-amerikanische Arzneimittelstudie an 3.000 Teilnehmern, ob das Diabetes-Mittel Metformin nicht nur gegen typische Alterskrankheiten wie Alzheimer, Krebs, Demenz hilft, »sondern gegen das Altern überhaupt«. Langfristiges Ziel der Pharmaunternehmen sei dabei die Abschaffung des Alterns, wie wir es kennen, mithilfe der Genforschung. Es ist nicht so, dass die Medizin sich nicht bemüht, die Lebenserwartung zu erhöhen - schließlich verdient der

Arzt nur am lebendigen Patienten. Doch die Mittel dazu sollen nach deren Willen nicht etwa der gesunde Menschenverstand und eine gesunde Lebensweise sein, sondern verschreibungspflichtig. Die Ausgaben für Gesundheitsleistungen steigen im Schnitt jährlich um drei bis fünf Prozent und betragen im Jahr 2020 rund 425 Milliarden Euro! Das sind rund 5.000 Euro pro Kopf, vom Säugling bis zum Greis, und weit über eine Milliarde Euro pro Tag! Würde man, anstatt dem Flickwerk der Medizinindustrie zu frönen, lieber psychosomatische Ursachenbekämpfung fördern, so ließen sich diese Kosten innerhalb eines Jahres mehr als halbieren, wage ich zu behaupten.

Doch das Unterbewusstsein ist in unserem Kulturkreis noch immer ein fremdes Tier. Vielen Menschen fällt es schwer zu verstehen, dass unsere Handlungen oft unbewussten Gedanken und damit im Grunde unseren verborgenen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Wir neigen viel eher dazu, uns über unser Verhalten zu ärgern, uns dafür zu schämen oder sogar selbst zu hassen, anstatt es einfach zu ergründen und dann zu ändern. Doch spätestens dann, wenn die Auswirkungen unserer eigenen Gedanken uns krank machen oder gar zu töten drohen, sollten wir die Gelegenheit ergreifen, unseren geistigen Horizont zu erweitern und die schädliche Lebensweise damit zu regulieren. Hierfür braucht man übrigens weder Disziplin noch gute Vorsätze, sondern lediglich ein paar Erkenntnisse.

Um diese Erkenntnisse soll es nun gehen.

Sie wollen an sich etwas verändern oder erreichen? Dann machen Sie sich bereit für etwas, das Sie wahrscheinlich schon längst wussten, aber vielleicht nie ernst genommen haben - das Wissen darüber, wie man vital bleibt.

Viele Fragen – eine Antwort

Seltsam: Menschen werden von Generation zu Generation immer älter, jedoch scheint die Verlängerung der Lebensdauer großer Haus- und Nutztiere hingegen trotz verbesserter tierärztlicher Versorgung ausgeschöpft zu sein. Könnte es sein, dass wir Menschen mit unserer statistischen Lebenserwartung von etwa 80 Jahren² noch längst nicht am Ende, also auch längst nicht alt sind?

Wie kann es sein, dass Zwillinge, also nahezu erbidentische Menschen, unterschiedliche äußere Altersmerkmale, wie etwa Falten oder graues Haar, aufweisen?

Wie schaffen es einige Tiere, dreimal so alt zu werden wie wir? Und das in freier Wildbahn!

Sicherlich ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass ein Mensch nach einem schweren Schicksalsschlag überaus schnell graues Haar und Falten bekommt, obwohl diese Erscheinungen doch dem Alter zugeschrieben werden und damit an objektiv messbare Zeit gebunden sein müssten. Ich habe Fälle erlebt, in denen solcherweise ergrauten Haare nach einigen Tagen wieder ihre kräftige Farbe zurückerhalten.

Und letztlich: Wie kommt es, dass ein verwitweter Mensch nach langer Zeit des Trauerns wieder besser aussieht und agiler wird, nachdem er sich in einen neuen Partner verliebt hat? Wie kann das sein, wenn doch das Altern angeblich genetisch bedingt und unumkehrbar ist?

Antwort: Weil der körperliche Alterungsprozess maßgeblich von der Erfüllung Ihrer persönlichen Absicht beeinflusst wird und nicht nur von gelebter Zeit! Was einen Menschen jung sein lässt, ist die Erfahrung, *gestaltungsfähig* und damit selbstbestimmt zu sein. Weshalb Menschen im Alter dennoch nicht wie Teenager aussehen können, wird durch einen Prozess verursacht, den ich *Reife* nenne. Differenziert man zwischen *Alter* und *Reife*, tun sich plötzlich Welten von Möglichkeiten der Agilität und Vitalität auf.

Ich möchte Ihnen Schritt für Schritt helfen, das Altern zu stoppen und das Reifen zu starten. Die hierdurch erworbene Authentizität erzeugt in der Regel einen Attraktivitäts- und Gesundheitsschub!

So geschehen bei einer Klientin aus dem Jahre 2003. Obwohl ich als Coach schon einiges erlebt hatte, ist mir dieser Fall noch gut in Erinnerung. Die attraktive 42-Jährige trug einen dunkelbraunen Pagenschnitt mit einer modischen hellgrauen Strähne. Sie war schlank und wirkte sportlich. Doch zwanzig Jahre lang schon hatte Sonja schwere Akne im Gesicht. Sie vermutete bereits, dass dies ein Anzeichen von chronischem Stress war, weil, wie sie wusste, Stresshormone auch über die Haut ausgeschieden werden können. So suchte sie mich schließlich auf, um ihren Hautproblemen ein Ende zu bereiten.

Welche Art von Stress sie hatte, fanden wir gemeinsam in Hypnose heraus. Sie sprach über Verlustängste und Angst vor dem Alleinsein. Der tragische Umstand, ein alleingeborener Zwilling zu sein, war die Ursache. Tod und Verlust hatte sie schon im Mutterleib erlitten. Nachdem wir einige Zeit mit der Bewältigung verbracht und ihr Trauma unschädlich gemacht hatten, erzählte mir Sonja in diesem Zusammenhang, dass ihre graue Strähne nicht gefärbt war,