

Dr. med. Susanne Esche-Belke  
Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns

# Re- POWER

Gesund, schlank und  
glücklich mit Hilfe unserer  
wichtigsten Organe

MIT 28 TAGE PROGRAMM



l**ü**bbel**if**e

# Inhalt

**Cover**

**Weiterer Titel der Autorinnen**

**Über dieses Buch**

**Über die Autorinnen**

**Titel**

**Hinweis**

**Impressum**

**Vorwort**

**Einleitung**

**Wie funktioniert Re-Power?**

Morgenroutine – die goldene Stunde

Journaling – Morgenseiten

Journaling – Abendseiten

Weniger Gewicht

Rezepte

Slow-Aging

**Kapitel 1**

**HEALTH-CARE:**

**Power für das Immunsystem über den Darm**

**Mein Bauch und ich**

**Das Bauchgehirn**

**LESS – Bauchstress**

Stress stresst den Darm

Alkohol: alle dicht? Wir nicht!

Mikroplastik, Emulgatoren, Zusatzstoffe

**Leaky-Gut – Leaky Brain**

Reizdarmsyndrom

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Laktose-, Fruktose- und Histaminintoleranz

FODMAP

## **HEALTH-CARE: Gutes für den Darm**

Vitamin C

Was sind eigentlich Superfoods?

Zink

Fermentierte Lebensmittel – Kaviar für den Darm

Ballaststoffe für eine schlanke Figur und ein starkes

Immunsystem

Nutrigenomic

Anti-Aging durch den Darm

Intervallfasten für ein langes Leben

Beauty von innen: Öle

Omega 3 oder Omega 6?

Olivenöl

Leinöl

Sesamöl

Argan- und Traubenkernöl

Nachtkerzenöl

## **Self-Care für Darm und Seele**

Yoga

Positiv affirmieren

Frauen brauchen ein Refugium

## **Kapitel 2**

### **HEART-CARE:**

**Wie wir über die Schilddrüse unser Herz stärken**

**Denke ich an meine Schilddrüse, wird mir warm ums Herz**

Umarmungsmeditation Schilddrüse (Chin-Lock)

### **Hashimoto**

**LESS - fangen wir mit dem Weizen an**

Warum tut Weizen der Schilddrüse nicht gut?

Selbsttest: Wie gut vertragen Sie Gluten?

Böses Brot?

Casein lieber weglassen

Clean Food

Anti-Aging für Schilddrüse und Herz

Kalte Thermogenese

Weniger essen für Longevity

Intervallfasten bei Hashimoto

Braucht meine Schilddrüse Ruhe oder Bewegung?

## **Heart-Care für Schilddrüse und Seele**

Diese Spuren führen zu einer zufriedenen Schilddrüse

Jod

Zink

Selen

Superfood: Nüsse

Vitamin D

Superfood: Chia-Samen

Entspannung

Asanas (Yoga-Übungen) für die Schilddrüse

Selbstliebe für Schilddrüse und Herz

Beziehung zum Hals-Chakra

Fokus auf das Positive legen

## **Das 28-Tage-Re-Power-Programm**

**Die Mengenangaben auf Ihrem Teller:**

**Das Baukastenprinzip für Smoothies und Shakes**

**Das Body-Mind-Prinzip**

**Darm - HEALTH CARE**

Intro

Flussdiagramm zur Zubereitung Ihrer täglichen drei Mahlzeiten

Rezepte

**Schilddrüse HEART-CARE**

Intro

Flussdiagramm zur Zubereitung Ihrer täglichen drei Mahlzeiten

Rezepte

**Nebenniere MIND-CARE**

Intro

Flussdiagramm zur Zubereitung Ihrer täglichen drei Mahlzeiten

Rezepte

### **Hormone SOUL-CARE**

Intro

Flussdiagramm zur Zubereitung Ihrer täglichen drei Mahlzeiten

Rezepte

## **Kapitel 3**

### **MIND-CARE:**

**Wie wir über den Vagusnerv und die Nebennieren unser Stressniveau senken und die Gehirnleistung stärken**

#### **Innere Selbstheilung mit Hilfe des »umherwandernden« Nerven**

Symptome bei niedrigem Vagotonus sind:

Stress geht mir an die Nebennieren

Stress raubt Progesteron

Was hat Cortisol mit Insulin zu tun?

Insulinresistenz

#### **LESS Zucker für junge Zellen**

Physischer Hunger – psychischer Hunger

Achtsam essen

Unser Way out bei Heißhungerattacken

Silent Inflammation

Antientzündliche Lebensmittel mit viel

Antioxidantien

#### **MIND-CARE für Vagus und Nebennieren**

Spermidin – unser natürlicher Anti-Aging-Faktor

Die Nebennieren erholen sich im Schlaf

Chronobiologie

Organuhr aus dem TCM

Dreimal A: Atmen, Asanas, Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit

Übung zum Erkennen von Stress auslösenden  
Momenten  
Selbstliebe

## **Kapitel 4**

### **SOUL-CARE:**

**gesünder, jünger und mit Wohlfühlgewicht die  
Hormone balancieren und die Seele stärken**

**Wo stehe ich?**

**Weibliche Hormone in Balance**

Tschüss Östrogendominanz - hallo gute Laune

**LESS tierisches Protein: besser ohne**

**LESS Umweltsünder, die unsere Hormonbalance  
angreifen**

Obesogene

Nutrigenomik - von der Gabel in den Zellkern

Dirty Dozen - Clean Fifteen

**Leber entgiften**

**Power**

DIM (Diindolylmethan)

Auf die Plätze, fertig, los! Bewegung - warum?

Hormesis

Raus aus der Komfortzone

Sirtuine - Reparatur und Langlebigkeit durch die  
Nahrung

Gewichtspecial

Dopaminfasten

**SOUL-CARE**

Tryptophan für die gute Laune

Die Kraft der Routine

Atmen

Hormonyoga

Metta-Meditation

**Werden Sie zur Architektin Ihres Lebens**

**Weiterführendes**

# Register

# Weiterer Titel der Autorinnen

*Midlife-Care: Wie wir die Lebensmitte meistern und die Kraft unserer Hormone nutzen*

# Über dieses Buch

**Gesund, schlank und glücklich mit Hilfe unserer wichtigsten Organe**

**Mit 28-Tage-Programm**

Darm, Schilddrüse, Nebennieren und Hormone haben großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Doch Stress, falsche Ernährung und zu wenig Selbstfürsorge schwächen Organe und Hormonsystem, was starke körperliche und psychische Folgen hat. Basierend auf aktuellen medizinischen Studien haben die Ärztinnen maßgeschneiderte Care-Pakete für jedes Organ erstellt: Anregungen zu Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge helfen bei deren umfassender Sanierung und sorgen für mehr Energie, Leichtigkeit und Balance im Leben.

# Über die Autorinnen

## SUSANNE ESCHE-BELKE

Dr. med. Susanne Esche-Belke ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und verbindet seit 20 Jahren in Klinik und eigener Praxis schulmedizinisches Wissen mit den neuesten Erkenntnissen der Stress- und Integrativen Medizin. Ihr Schwerpunkt liegt in der ganzheitlichen Therapie weiblicher Hormon- und Immunstörungen.

## SUZANN KIRSCHNER-BROUNS

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns ist Ärztin und Mediatorin. Als Medizinjournalistin und Buchautorin schreibt sie über Gesundheitsthemen für namhafte Verlage und Magazine. Unter anderem war sie Chefredakteurin einer gynäkologischen Fachzeitschrift und des Gesundheitsmagazins wohl in DER SPIEGEL.

Zusammen mit Dr. med. Susanne Esche-Belke hat die Autorin eine Plattform für Frauengesundheit gegründet:  
[www.less-doctorsforbalance.de](http://www.less-doctorsforbalance.de)

Dr. med. Susanne Esche-Belke  
Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns

*Re-*  
**POWER**

Gesund, schlank und glücklich  
mit Hilfe unserer wichtigsten Organe

Mit 28 Tage Programm

l**ü**bbel**ife**

# Hinweis

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass diese Lektüre kein Ersatz für einen Arztbesuch ist. Sprechen Sie lieber einmal zu viel als zu wenig mit Ihrem behandelnden Arzt. Das trifft vor allem dann zu, wenn Sie Ihre Beschwerden nicht einordnen können oder wenn neue Symptome auftreten. Die Gedanken und Methoden basieren auf den Meinungen und Erfahrungen der Autorinnen und sind nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Jede Leserin und jeder Leser ist für ihr bzw. sein Tun und Lassen auch nach Lektüre dieses Buches selbst verantwortlich. Verlag und Autorinnen übernehmen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Empfehlungen resultieren, keine Haftung.

Vollständige eBook-Ausgabe  
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

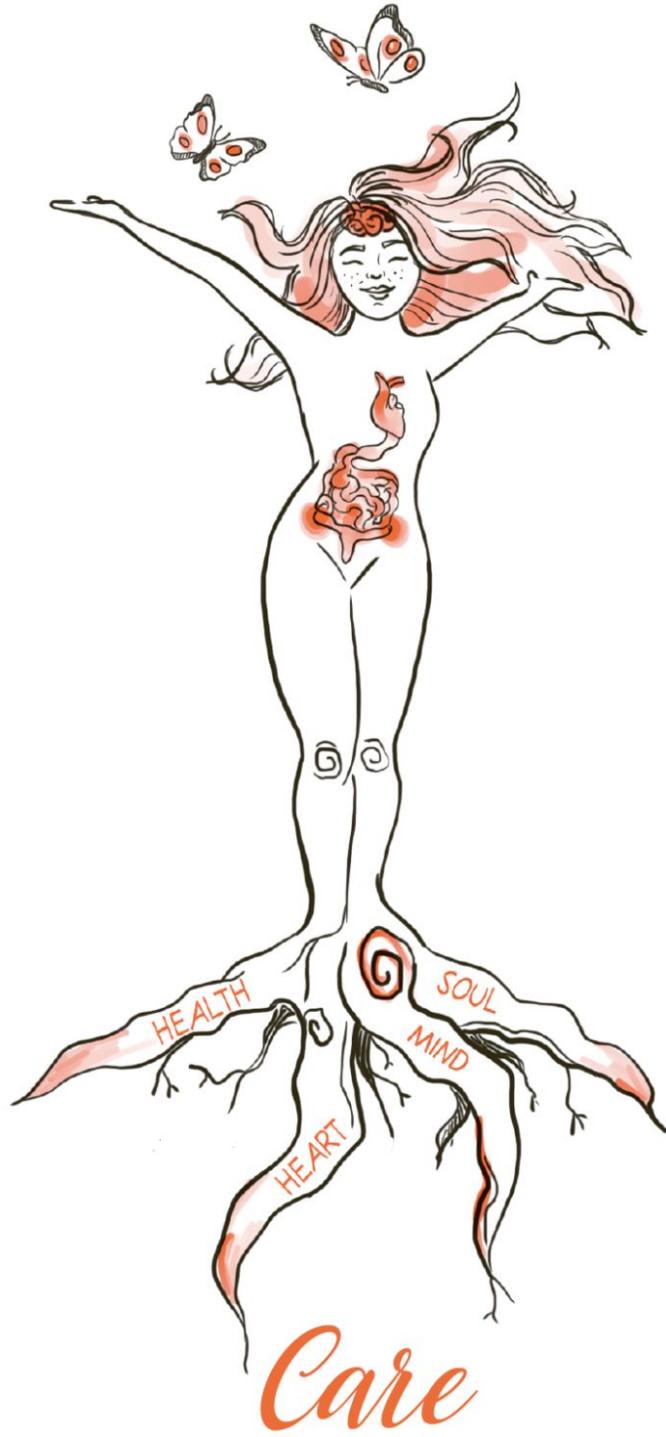
Originalausgabe

Copyright © 2021 by Bastei Lübbe AG, Köln  
Illustrationen Innenteil: Mira Schmidt, Köln  
Yoga-Posen: © Babkina Svetlana / shutterstock  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München unter Verwendung von  
Illustrationen von © Lichtpix Fotografie: Xandra Herdieckerhoff | ©  
shutterstock.com: Romanova Ekaterina  
eBook-Erstellung: Jilzov [Digital Publishing](#), Düsseldorf

ISBN 978-3-7517-0421-2

[luebbe.de](http://luebbe.de)

[lesejury.de](http://lesejury.de)



Care

# VORWORT

Wir begrüßen Sie zu **Re-Power**.

Alle wollen etwas für ihre Gesundheit tun, aber wo anfangen?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die neuesten Erkenntnisse aus allen Wissenschaften, die sich mit unserem Körper und unserer Seele beschäftigen, für sich entdecken und ganz individuell für sich umsetzen können.

Man muss nichts machen, kann aber von den aktuellen Trends und Klassikern profitieren und (wieder) richtig Spaß an einem gesunden Lifestyle haben.

## **Dieses Buch ist:**

- für Gesundheit, Anti-Aging und Beauty
- wie ein guter Blog
- luftig mit viel Freiheit und Platz
- Immunsystem und Nerven stärkend
- zum Gewichtverlieren
- motivierend und macht gute Laune

In **Re-Power** ist auch unsere Haltung von LESS - Doctors for balance, unserer Plattform für eine ausgeglichene Medizin: Aus weniger mehr machen; alles ist/kommt in Ordnung, wenn das Leben nicht so hochgeschraubt ist; man darf wieder Zeit verwenden für einfache, schöne Dinge des Lebens wie zusammen kochen, Zeit miteinander verbringen, mehr Aufmerksamkeit für seinen Körper, Muße

für Pausen haben, damit die Seele baumeln kann und darüber das Immunsystem gestärkt bleibt.

Unsere Leidenschaft und unser Wissen als Ärztinnen, Freundinnen und Frauen haben wir mit viel Herz für Sie in **Re-Power** einfließen lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude,  
Susanne Esche-Belke & Suzann Kirschner-Brouns

# EINLEITUNG

In *Midlife-Care* haben wir uns ausführlich mit den Hormonen beschäftigt. Wir haben die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen, Progesteron, unser männliches Hormon Testosteron, die Schilddrüsen- und Nebennierenrindenhormone, Hunger- und Sättigungshormone sowie auch die im Gehirn gebildeten Glückshormone sehr genau beschrieben. Wofür sind sie verantwortlich, welche Symptome werden durch einen Mangel oder auch einen Überschuss verursacht, und wie kann man diese Imbalancen ausgleichen? Nun wollen wir noch einen Schritt weitergehen:

Wir begrüßen Sie zum 80/20-Re-Power-Programm!

In Re-Power geht es um das Auffüllen der Reserven und die Stärkung des Immunsystems. Wir betrachten nicht nur die Hormone, sondern das gesamte System. Dabei bleiben wir unserer Maxime treu: Alles hängt mit allem zusammen.

Warum 80/20? Weil wir tatsächlich zu 80 Prozent unsere Gesundheit selber beeinflussen können. Nur 20 Prozent sind den Genen geschuldet und damit Schicksal. Das soll weder Allmachtsfantasien beflügeln noch in Selbstoptimierungsstress ausarten. 80/20 zeigt uns aber die Chancen für ein gesundes, langes Leben - und die sind gigantisch.

Wir helfen Ihnen, die Kontrolle über Ihre Gesundheit zurückzuerlangen, unterdrückte Gefühle anzuschauen und rauszulassen, Kraft aus positiven Emotionen zu schöpfen,

soziale Unterstützung anzunehmen und einen wichtigen Grund zu haben, warum man auf dieser Erde ist.

Wir zeigen, mit welchen kleinen Geheimnissen und Insidertipps sich im Körper und im Geist so enorm viel bewegen lässt. Wir stellen Ihnen die winzigsten Bausteine mit der größten Power im Körper vor. Dazu gehören u. a. Vitamine, Proteine, Darmbakterien, Spurenelemente und unsere Erbinformationen in den Zellkernen. Darüber hinaus werden wir Sie auf den aktuellen Wissensstand bringen, wie Sie Ihren Körper verjüngen, den ewigen Kampf gegen die Kilos gewinnen und sich über ein fokussiertes, klares Denken freuen können. Dass die Hormone dabei wieder eine Hauptrolle übernehmen, wird Sie nicht verwundern, insbesondere wenn Sie *Midlife-Care* gelesen haben. Sie werden auf den aktuellen Wissensstand über Zellerneuerung, Immunstärkung, Langlebigkeit und Gehirnfitness gebracht. Die hier für Sie zusammengestellten Tipps, Rezepte, Anregungen, Übungen und »nudges« (Stupser, Anstoßer) gehören zu den 80 Prozent, mit denen Sie den Bauplan Ihrer Gene mitbestimmen können.

Alle Tipps sind alltagserprobt und ganz einfach umzusetzen. Sie haben dieses Buch gekauft, um Energie und Power zurückzubekommen, wir zeigen Ihnen, wie.

Wir laden Sie herzlich ein, sich mit Ihrem Körper und Ihrer Seele zu beschäftigen und dabei noch Spaß zu haben. Sind Sie bereit für Ihre Wünsche?

Wir versprechen in diesem Buch keine Zehn-Kilo-in-zwei-Wochen-Diät, denn - seien wir ehrlich: Von frustrierenden, langweiligen und vor allem nicht funktionierenden Versprechungen haben wir doch schon lange die Nase voll. Jetzt geht es ans Ausmisten und um sinnvolles Auffüllen.

Alle Menschen möchten gesünder leben und lange jung bleiben. Die meisten fragen sich allerdings, wie das funktionieren soll. Wo anfangen? Welche der zahlreichen Möglichkeiten, die es gibt, sind für mich richtig? Das Angebot ist unüberschaubar, die Versprechungen sind groß.

Leider ist die Motivation großer Vorhaben oft schneller verflogen, als das Geld für ein neues Wundermittel vom Konto abgebucht wurde. Und ausschließlich mit Willensstärke ist es uns auch leider meistens nicht vergönnt, die hochgesteckten Ziele zu erreichen. Wissen, das motiviert, hilft da ungemein. Erst wenn wir verstehen, warum wir das eine weglassen und das andere hinzufügen sollten, machen Verzicht und Anstrengung Sinn. Sonst kann uns beides einmal den Buckel runterrutschen.

Verstehen verhilft zu selbstständigen Entscheidungen. Die Belohnung sind immer auch ein größeres Selbstbewusstsein und das Vertrauen, Vorhaben auch wirklich umsetzen zu können.

In **Re-Power** geht es nicht darum, Ihren kompletten Tag mit Ratschlägen und Anweisungen vollzustopfen. Nein, auch werden wir Ihnen keinen minutiös getakteten universellen Erfolgsplan überstülpen, an dem Sie sich die nächsten Wochen und Monate zu halten haben. Was Sie stattdessen mit diesem Buch bekommen, sind wissenschaftliche brandaktuelle Erkenntnisse und gesundheitsfördernde, langjährig erprobte praktische Tipps. Darüber hinaus möchten wir Sie einladen, sich zu fragen, was Sie motiviert, wie Sie sich selbst einschätzen und was Ihre innere Landkarte, die Sie durch das Leben navigiert, ausmacht, s. u.

Sie finden Vorschläge, Tipps und Erkenntnisse aus den verschiedenen Wissenschaften der Medizin. Sie entscheiden, welche hilfreich sind und wovon Sie in Ihrem

Alltag profitieren können. Ob es der Drei-Minuten-Atemraum ist, bestimmte Nahrungsmittel, Bewegungsübungen oder eine Meditation.

## Wie funktioniert Re-Power?

Wir nehmen die Themen aus Midlife-Care auf: Darm, Schilddrüse, Nebennieren und Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron, und erweitern sie um den LESS- und den Re-Power-Gedanken. Natürlich kommt dabei auch das Für-sich-Sorgen (Care) nicht zu kurz.

Wir zeigen, wie man mit Rezepten, zu Hause durchzuführenden Maßnahmen und kleinen Gewohnheitsveränderungen wieder in Balance kommt, Immunsystem und Nerven stärkt sowie Gewicht abnimmt.

Wir zeigen, was schadet und weggelassen werden sollte oder kann (LESS = weniger) und was fehlt bzw. aufgefüllt werden sollte (Re-Power). Wir haben für jedes Organ und Organsystem die besten Achtsamkeitsübungen und die wichtigsten Fragen zur Selbstfürsorge (Care) zusammengestellt.

Alle Kapitel sind aufeinander abgestimmt, unsere Empfehlungen können aber auch jede für sich als Body-Mind-Kur ausprobiert werden. Sie können die einzelnen Kapitel aufeinander aufbauend benutzen oder gleich zu Ihrem Organ beziehungsweise Thema springen, wenn es erforderlich ist. Steht zum Beispiel die Schilddrüse aktuell ganz oben auf Ihrer Liste, dann beginnen Sie mit dem Kapitel Heart-Care und kümmern sich später um Darm- und Hormonbalance.

Wer intensiver in diese faszinierenden Themen eintauchen möchte, findet in der Mitte des Buches ein 28-Tage-Programm.

Wir nennen das, was weggang oder -sollte, LESS. Ja, wir geben Ihnen den Rat, etwas wegzunehmen im Sinne von weniger ist mehr. Das bedeutet keine Dos and Don'ts, sondern mehr Aufmerksamkeit für die wirklich wichtigen Dinge.

Weniger Zucker, Weizen, Alkohol und Kilos auf der Waage, weniger Stress, weniger *Silent Inflammation* (stille Entzündungen), tierisches Protein, Hormonimbalance, aber auch weniger Normen, Selbstzweifel und Vorstellungen, die einem nicht (mehr) entsprechen. Weniger Energievergeudung, mehr Konzentration. Denn wenn Frauen sich von Selbstzweifeln, Selbstkasteiung und den übermäßigen Ansprüchen an sich selbst lösen, entsteht ganz viel Raum für Neues oder auch lange Vergessenes.

In diesem Sinne ist LESS gleichzeitig mehr Gesundheit, Schönheit, Longevity, Freude, Leichtigkeit, Zuversicht und Selbstvertrauen.

Bei dem Wunsch, wieder in seine Kraft zu kommen, hatten wir ein Bild vor Augen von dem, was wir für Sie zusammenstellen möchten. Da wir den englischen Ausdruck »to care about someone« (sich um jemanden kümmern) so sehr mögen, verwenden wir diese Idee. So wie wir uns als Frauen um unsere Lieben kümmern, so mögen wir das Bild, dass jede Frau sich um sich selbst kümmert. Gut zu sich ist, liebevoll, achtsam, aufmerksam. In sich hineinhorcht: Was fehlt mir gerade, wovon stopfe ich zu viel in mich hinein, was gibt mir Luft, wenn ich in meinem Körper und mit meinem Leben aufräume, was brauche ich stattdessen, was muss ich auffüllen?

Das Weglassen und das Auffüllen ziehen sich durch das ganze Buch, das verbindet die Kapitel. Mehr noch: Jedes Kapitel baut auf dem anderen auf.

Zuerst lässt man in Kapitel 1 *Health-Care: Power für das Immunsystem über den Darm* den Alkohol und die Nahrungsmittel weg, die einem nicht guttun. Dann konzentriert man sich u. a. auf Ballaststoffe und

fermentierte Lebensmittel, Intervallfasten. Und betreibt Care für Darm und Seele mit positiven Affirmationen, dem Einrichten eines Lieblingsortes und vieles mehr.

Das behält man dann auch weiter bei, wenn man zum nächsten Kapitel kommt. In Kapitel 2 *Heart-Care: Wie wir über die Schilddrüse unser Herz stärken* verzichtet man auf Weizen und caseinhaltige Lebensmittel (Milchprodukte) und füllt Spurenelemente auf. Mit kalter Thermogenese, Bewegung und viel Selbstliebe befindet man sich dann schon auf Power-Level 2.

Weiter geht es in Kapitel 3 *Mind-Care: Wie wir über den Vagusnerv und die Nebennieren unser Stressniveau senken und die Gehirnleistung stärken* damit, den Zucker wegzulassen und das Immunsystem mit antientzündlichen sowie spermidinreichen Lebensmitteln und Adaptogenen zu stärken. Viel und guter Schlaf zusammen mit den drei A's (Atmen, Asanas und Aufmerksamkeit) und regelmäßigen Pausen sorgen für Balance.

Im letzten Kapitel, Kapitel 4 *Soul-Care - gesünder, jünger und mit Wohlfühlgewicht die Hormone balancieren und die Seele stärken*, zeigen wir Ihnen, wie man in den Flow kommt durch LESS tierisches Protein, weniger Gewicht, aber dafür mit Tryptophan für die gute Laune, Glücks-Smoothie und Metta-Meditation.

Bei allem sind Sie wie gesagt frei zu wählen, denn Sie sind schließlich die Architektin Ihres Lebens. Wenn Sie sich brennend für die Schilddrüse interessieren, fangen Sie statt mit Kapitel 1 mit Kapitel 2 an, wenn die Hormone gerade besonders verrücktspielen, vielleicht sogar mit dem letzten Kapitel.

Wenn Sie sich also (zunächst) nur auf ein Organ konzentrieren möchten wie z. B. die Nebennieren stärken und erst nach ein paar Wochen sich der Schilddrüse widmen, dann ist das völlig in Ordnung. Optimal wäre es

natürlich, wenn das gesamte System einer Wiederauffrischung unterzogen würde. Dann würde sich jede Woche eine oder mehrere kleinere Verhaltensweisen ändern. Nach vier Wochen hätten Sie einen Blumenstrauß an kleinen Änderungen, die alle zusammen Großes bewirken. Wenn Sie alle Organsysteme nacheinander ins Lot gebracht haben, ist Ihr gesamtes Body-Mind-System wieder gestärkt.

Sie werden dann bald merken, dass es Ihnen besser geht - mental und körperlich. Blähungen verschwinden, der Kopf fühlt sich klarer an, Sie sind ausgeglichener, weniger gestresst etc. Nach dieser Lektüre entscheiden Sie selbst, welche Veränderung zu Ihrer Lebensform passt und Sie weiterführen möchten.

Vielleicht zeigt sich der eine oder andere Saboteur, der Sie schon zu lange von Ihren Zielen abhält. Denn auch das ist uns wichtig: Nicht das angestrebte Ergebnis ist entscheidend. Die meisten Menschen sind so sehr auf ihr Ziel fokussiert, dass sich schnell ein Jo-Jo-Effekt in jeder Hinsicht einschleicht. Ist die Ziellinie erreicht, lässt man los. Marathonläufer sind in der Regel maximal erschöpft, wenn sie am Ziel ankommen. Sie hecheln, haben Wadenkrämpfe und müssen endlos schlafen oder einen Riesenteller Pasta essen. Andere belohnen sich, nachdem sie zehn Kilo abgenommen haben, endlich mit dem Stück Torte, auf das sie die ganze Zeit verzichtet haben. Das kann nicht der Sinn sein.

Wichtiger als das Ziel ist darum die Einstellung, mit der ich mich selbst betrachte. Im besten Falle liebevoll. Was für ein Mensch möchte ich sein: großzügig, diszipliniert, gemütlich, herzlich, stringent usw.? Welche Versprechungen, die ich mir selbst gebe, sind so wichtig, dass ich alles daransetze, diese auch einzuhalten? Erfülle

ich das Bild, das ich von mir selbst haben möchte, nur für die anderen? Wie sehr stehe ich für meine eigenen Interessen ein? Welche Unterstützung brauche ich? Kann ich um Hilfe bitten oder halte ich dies für eine Schwäche?

Wir möchten Sie darin bestärken, mit Elan, Mut und Freude zu dem Menschen zu werden, der Sie sein möchten bzw. in Ihrem tiefsten Inneren sind. Das ist im eigentlichen Sinne kein Ziel, sondern eine Lebensaufgabe, die durch viele kleine Entscheidungen und Schritte immer wieder korrigiert wird und dadurch realisiert.

Was wir tun, formt uns, unseren Charakter und auch wie wir durch das Leben gehen. Wir möchten es als *Lebensqualität* bezeichnen.

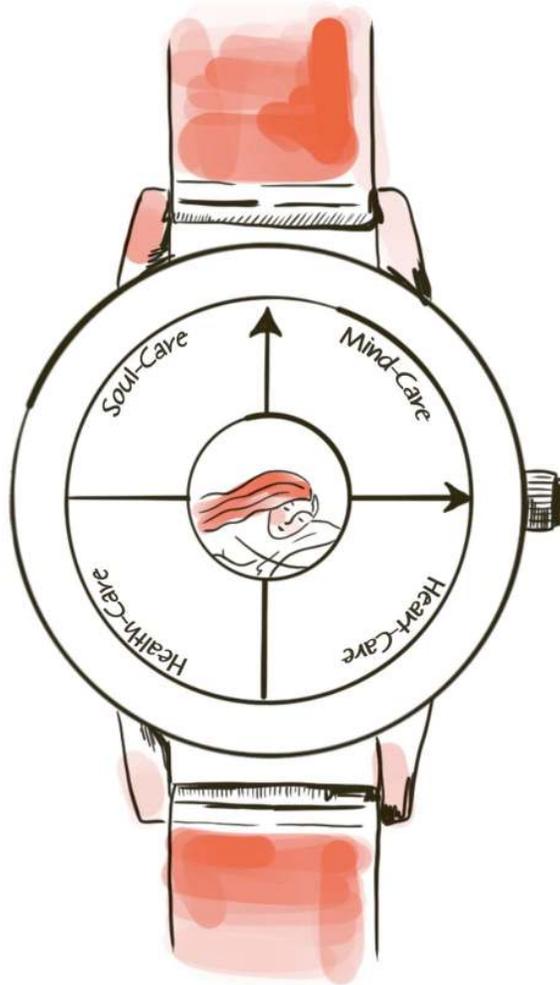
Um geradeaus weitergehen zu wollen – oder auch den Umweg zu nehmen, wenn dieser gerade wichtig ist –, müssen mitunter alte Glaubenssätze über Bord geworfen werden. Bin ich wirklich der Überzeugung, dass man das, was man angefangen hat, zu Ende bringen muss, oder ist das vielleicht die Einstellung, die man mir als Kind beigebracht hat?

Wir kommen nicht umhin, uns ab einem gewissen Alter (und in dem sind wir jetzt) die Frage zu stellen, wer und was uns formt. Bin ich sowohl innerlich als auch äußerlich der Mensch, mit dem ich im Einklang lebe, oder bin ich die Projektionsfläche von anderen?

Auch diese Fragen stellen wir Ihnen in Re-Power im Rahmen des Care-Gedankens.

Fangen wir gleich an!

## **Die goldene Stunde**



## Morgenroutine - die goldene Stunde

Wie man seinen Tag beginnt, hat einen ganz erheblichen Einfluss darauf, wie sich dieser entwickelt. Ist man morgens entspannt, nimmt man die Gelassenheit mit in den Tag. Geht es früh zu Hause schon hektisch zu, dann ist man unkonzentrierter, nervöser und fahriger. Hat man sich von seinem Partner liebevoll verabschieden können und vielleicht von ihm noch einen schönen Wunsch mit auf den Weg bekommen, wird man strahlend im Büro ankommen. Hat man sich morgens schon gestritten, werden die Mundwinkel eher nach unten zeigen.