

Lebensfreude zwei Stufen auf einmal die Treppe hinauf? Nehmen Sie überhaupt die Treppe? Oder bevorzugen Sie den Aufzug? Und wenn ja, zwinkern Sie sich im Spiegel dann selbst zu?

Und wie sieht es mit Ihrer Krisenkompetenz aus? Das Coronavirus hat uns gezeigt, wie schnell, wie unerwartet, wie durchschlagend sich unser Leben innerhalb kürzester Zeit ändern kann. Plötzlich wurde offenbar, wie angreifbar, wie verletzlich unsere Welt ist. Nichts ist wirklich beständig. Verlässliche Sicherheit finden wir nur in uns selbst. Resilienz – die Biagsamkeit unseres Geistes, die Fähigkeit auch unter schwierigen Umständen positiv, innovativ und flexibel zu bleiben – korreliert direkt mit Ihrem energetischen Kontostand. Wie würden Sie Ihre mentale Stärke einschätzen? Sind Sie

auch unter Druck fähig, gelassen zu bleiben? Im Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner, sei es ein Virus, sei es Stress, seien es kraftraubende Menschen, müssen wir noch besser wissen, wie wir unsere Ressourcen schützen und regenerieren. Ein topfittes Immunsystem etwa ist der beste Schirm gegen Viren, Bakterien und bösartige Erkrankungen. Wir können täglich sehr viel dafür tun, dass unser Schutzschild funktioniert, und werden das in den kommenden Jahren auch dringend brauchen. Ob gegen das Coronavirus oder andere Erreger. Entscheidend sind Gesundheitsgewohnheiten, die uns stärken, statt uns zu schwächen. Unsere Lebensfreude ist der Lohn dafür.



Während Sie darüber nachdenken, fällt Ihnen vielleicht auch auf, dass es schon eine Weile her ist, als Sie zum letzten Mal herzlich gelacht haben. Kinder lachen im Schnitt etwa 450-mal am Tag. Erwachsene gerade noch 15-mal. Im Laufe der Zeit scheint uns das Lachen gründlich zu vergehen. Und das, obwohl es ein wunderbarer Gradmesser für Lebensfreude ist. Die meisten meiner Patienten achten sehr genau darauf, dass ihr

Bankkonto nicht ins Minus rutscht. Aber wer eigentlich überprüft mit der gleichen Sorgfalt sein Energiekonto?

| ÜBUNG |

Haben Sie Ihr Energiekonto im Blick

Lassen Sie uns gleich zu Beginn dieses Buches praktisch an die Sache herangehen und mit einer ersten Übung anfangen: Wann immer Sie zukünftig den Stand Ihres Bankkontos überprüfen, denken Sie auch an Ihr Energiekonto. Steht es im Plus oder im Minus? Machen Sie es sich in Ihrem Kopf zu einer Gewohnheit, Ihr Bank- immer mit Ihrem Energiekonto in Verbindung zu bringen! Verknüpfen Sie stets das eine mit dem

anderen!

Viele Menschen haben es noch nie getan. Wenn wir regelmäßig mehr Geld ausgeben, als wir einnehmen, sind wir irgendwann pleite. Wenn wir kontinuierlich mehr Energie verbrauchen, als wir regenerieren, führt das mit der Zeit unweigerlich in den gesundheitlichen Konkurs.

Ich weiß, was Sie jetzt denken: Wenn das so einfach wäre, Herr Doktor! Ich gebe zu, das Leben ist ein Seiltanz. Dieses Buch soll Sie in der Kunst unterrichten, auf diesem Seil die Balance zu halten. Energie ist die Grundvoraussetzung dafür.

Tief in Ihnen gibt es etwas, das ist reine Energie. Es ist reine Intelligenz. Reines Sein. Es ist nicht verletzbar, es ist frei von Schmerz,