11
23

FÜR SIE
fuersie.de

FÜR SIE

Interview: HEIKE MAKATSCH

Starke Frauen, toller Stil
Mode-Profis verraten ihre Geheimnisse

DU HAST SO SCHÖNE AUGEN
... und wir bringen sie zum Strahlen

EINMAL STRAFFEN, BITTE!
Was dem Bindegewebe wirklich hilft

MEHR LEICHTIGKEIT, MEHR LEBEN
Entspannter werden und kleine Glücksmomente genießen

Sag mir, was du isst ...
Das verrät unser Lieblingsfood über uns

* EXTRA-HEFT
Erdbeer-Glück!

Neue Wohn-Ideen

SELBST GEMACHT UND EINZIGARTIG: SCHNELLE DIY-TIPPS, DIE IHR ZUHAUSE SOFORT SCHÖNER MACHEN

DIY-Tipps für Ihr Zuhause • Endlich entspannter leben • Die Lieblingslooks der Mode-Profis

Nr. 11 • Mi 10.5.2023 • Deutschland 3,90 €
Österreich 4,10 € • Schweiz 7,30 CHF

BENELUX € 4,60, DÄNEMARK DKK 44,00, FRANKREICH € 5,10, GRIECHENLAND € 5,80, ITALIEN € 5,10, PORTUGAL (CONT.) € 5,20, SLOWENIEN € 5,20, SPANIEN € 5,30, PRINTED IN GERMANY

230517105944AX-01 am 17.05.2023 über http://www.united-kiosk.de

WHITEBOARD

Was uns gerade bewegt

Wie können wir die Kraft der Gedanken für uns nutzen?

Mach es möglich! Mit der Kraft der Gedanken persönliche Grenzen sprengen" – so heißt das neue Buch von Bruno Erni (Goldegg, 20 Euro). Wir haben den Energie-Coach gefragt, was sich wohl mit bloßer Vorstellungskraft alles erreichen ließe – und was nicht.

FRAGEN AN DEN ENERGIE-COACH

Bruno Erni
ist Autor verschiedener Sachbücher und zeigt in seinen Vorträgen ungewöhnliche Denkansätze auf. Infos: *brunoerni.com*

Herr Erni, können wir uns positive Ereignisse wirklich „herbeidenken"?
In erster Linie kann ich mir ein gutes Gefühl herbeidenken – und wenn ich mich gut fühle, ziehe ich Gutes an. Habe ich beispielsweise schlecht geschlafen und ich wiederhole morgens im Halbschlaf immer wieder die Affirmationen: „Ich habe wunderbar geschlafen! Ich bin komplett erholt", dann werde ich das nach zwei Minuten glauben. Denn was ich denke, das fühle ich. Fragen Sie sich doch mal: Was beschäftigt mich den ganzen Tag? Wo liegt mein Fokus? Wenn ich mich permanent von Schreckensnachrichten und Social Media berieseln lasse oder mich maßlos über meine Kollegen ärgere – dann darf ich mich nicht wundern, dass nichts Positives in mein Leben kommt.

Das sagt sich so leicht. Aber wie kann es mir denn gelingen, schlechte Nachrichten zu meiden und trotzdem das Weltgeschehen zu beobachten?
Mein Tipp: Reservieren Sie sich einmal pro Woche einen Termin, an dem Sie ganz bewusst die Nachrichten lesen, statt sich mehrfach täglich durch Push-Nachrichten unterschwellig davon berieseln zu lassen. So verpassen Sie nichts, wechseln aber von der Opfer- in die Macherrolle und öffnen sich unbewusst für positive Ereignisse.

Wenn ich ein konkretes Ziel habe, zum Beispiel mit dem Joggen starten will: Warum soll ich meinen Jogginganzug anfangs nur angucken – ohne zu laufen?
Alles beginnt im Kopf. Es wichtig, dass der Start leicht ist und Freude macht. Stellen Sie sich in den ersten Tagen nur vor, wie großartig es sich anfühlen wird zu laufen! Und wenn Sie dann wirklich loslegen, haben Sie dieses positive Gefühl verinnerlicht – und es wird dafür sorgen, dass Sie langfristig dranbleiben.

Sie sagen, dass wir uns auch bei körperlichen Beschwerden „gesund denken" können. Wie geht das?
Dauerhafter Stress und Überreizung machen sich oft in Form von chronischen Schmerzen bemerkbar, die durch Energieblockaden ausgelöst werden. Um diese zu lösen, gibt es eine einfache Übung. Schließen Sie die Augen, entspannen Sie sich und legen Sie die Hand auf die schmerzende Stelle. Stellen Sie sich den Schmerz jetzt in der Farbe Rot vor. Wechseln Sie dann zu einem kühlenden Blau und abschließend zu einem heilenden Grün. So kommt Selbstheilung in Ihr Leben.

Wo hat die Gedankenkraft ihre Grenzen?
Die Grenzen liegen zwischen unseren Ohren – im eigenen Mindset. Vorstellungskraft ist stärker als Willenskraft. Alles, was ich mir vorstellen kann, kann ich auch erreichen. Allerdings muss ich dafür auch ins Handeln kommen. Es braucht beides. Und natürlich kommt das Irdische hinzu. Ich kann mir noch so intensiv vorstellen, dass ich fliegen kann – das Gesetz der Schwerkraft wird mich nie fliegen lassen.

INTERVIEW **MICHAELA PUSCHMANN**

Foto: Martin Niederberger

230517105944AX-01 am 17.05.2023 über http://www.united-kiosk.de