

DR. GERHARD WEILAND

Bestimme selbst – und vertraue deinem Körper

Nähere Informationen:
www.lebensgeschenke-verlag.com

oder auf FACEBOOK:
www.facebook.com/lebensgeschenke

Dr. Gerhard Weiland

Bestimme selbst – und vertraue deinem Körper

Lebensgeschenke-Verlag, Graz

ISBN: 978-3-902689-48-1

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlags ist unzulässig.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen
sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2020 Lebensgeschenke-Verlag
www.lebensgeschenke-verlag.com

DR. GERHARD WEILAND

Bestimme selbst – und vertraue deinem Körper

Handbuch für Körperflüsterer

Frage deinen Körper.
Er weiß mehr, als du glaubst.

INHALT

- 7 Liebe Frau, lieber Mann, lieber Mitmensch!
- 8 Wie alles begann
- 11 Wieso Körperflüstern?
- 12 Dein Körper und du
- 21 Lerne deinen Körper näher kennen
- 24 Erforsche deinen Körper mit allen Sinnen – übe dich im Sensotrain
- 34 Körperflüstern lässt sich lernen ... Schritt für Schritt wirst du ein Profi
- 43 Körperflüsterer sind Genießer. Und sie achten auf die Zeichen ihres Körpers
- 46 Lerne die Eigenheiten deines Körpers noch besser kennen
- 48 Basis-Gebrauchsanweisung für überempfindliche Körper
- 50 Atemübung für Körperflüsterer
- 52 2-Minuten-Powerübung
- 55 Bist du bereit Frieden zu schließen?
- 58 Friedensabkommen mit deinem Körper
- 59 Sensotrain Stufe 2 – Scanne in die Tiefe

- 66 Sexy Körperflüstern
- 69 Spielregeln für gesunden Sex
- 71 Sensotrain 3 – Intimcoach
- 74 Frauenthema
- 77 Männerthema
- 82 Emotionales Flüstern
- 85 Emotionscheck
- 86 Wut rauslassen
- 88 Angst auflösen
- 92 Erste Hilfe bei Panikattacken
- 95 Sozialverhalten für Körperflüsterer
- 97 EVO – Verhaltenscodex
- 105 EVO – Selbstbild
- 107 Körperflüstern bei Krankheiten und Krisen
- 109 Projekt Gesundheit – Wie löse ich meine Krise?
Wie heile ich meine Krankheit?
- 135 Kleine Checkliste für Not- und Krisensituationen
- 138 Körperflüstern – ein Leben lang
- 139 Wie kann ich mein Leben einfacher und leichter machen?

Für alle Körper und ihre Besitzer

Dr. Gerhard Weiland
A – 8010 Graz
Münzgrabengürtel 19
Tel. 0043 316 83 74 23
E-Mail: gerhardweiland@aon.at
www.gerhardweiland.at

Dieses Handbuch gibt Ihnen Anregungen zur Selbsthilfe
und zur Persönlichkeitsentwicklung.

Alle Tipps und Empfehlungen aus dem Inhalt sind kein Ersatz
für ärztliche Behandlung oder andere Therapien.
Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach-
oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Liebe Frau, lieber Mann, lieber Mitmensch!

Dieses Buch wird dir die Augen öffnen. Vielleicht sogar Mund und Ohren, eventuell auch andere Körperöffnungen.

Ich schreibe es in erster Linie für mich selbst. Denn auch ich habe einen Körper.

Und der macht manchmal Sachen ...!

Also ehrlich: Ich will ein echter *Körperflüsterer* werden.

Warum? Ich will mich einfach wohl fühlen und bis zum Lebensende Spaß mit diesem Körper haben.

Du auch mit deinem? Einverstanden. Lass uns gemeinsam auf eine Entdeckungsreise gehen.

Wie alles begann

Ich war ein sehr neugieriges Kind. Mich interessierte alles, was mit Menschen zu tun hat: ihr Verhalten, ihre Sprachen, ihre Körper, ihr Miteinander, ihr Gegeneinander und vieles mehr. Im Laufe der Jahre stellte ich mir immer mehr Fragen: Warum tut der so komisch? Weshalb ist die dauernd krank? Wieso verstehen sich die meisten nicht? Ich wusste keine Antworten darauf. Also beobachtete ich aufmerksam weiter.

Mehr und mehr fiel mir auf, dass die Körper der Menschen Geschichten erzählen. Manchmal sah ich Spannendes, Lustiges, dann wieder Erschreckendes und auch Trauriges. Ich erkannte, dass Lachen nicht gleich Lachen ist.

Auch Weinen kennt viele Spielarten. Besonders die Gesichter älterer Menschen hatten es mir schon immer angetan. Aus ihren Falten und Runzeln kam mir oft viel Schweres entgegen. Ich fragte mich wiederholt: Muss das sein?

Am meisten verblüfften mich die vielen Ungereimtheiten im Ausdruck.

Ich beobachtete genau die Körper und Gesichter der Menschen, während sie etwas erzählten. Und eine Sache konnte ich gar nicht begreifen:

Die Körper der Menschen vermitteln oft ganz andere Geschichten als ihre Besitzer! Ist dir das auch schon aufgefallen?

Jemand sagt voll Überzeugung – *Mir geht es gut* – und sein Körper bestätigt das gar nicht. Also erkannte ich zunehmend eine wichtige Tatsache:

Menschen sagen etwas, erzählen uns irgendwelche Geschichten. Ihre Körper auch. Die Aussagen und Inhalte unterscheiden sich jedoch enorm!

Und das macht unser Leben ganz schön kompliziert. Ich wurde zu einem wachsamen Körperbeobachter.

Viele Menschen sagen nicht die Wahrheit, wenn sie reden. Gar nicht wenige lügen sogar unverschämt, wenn sie uns irgendwas verkaufen wollen.

Der Körper lügt nie. Er kann gar nicht lügen. Damit wollen wir uns später noch genauer beschäftigen. Leute die mich gut kennen sagen über mich: *Dem kann man nichts vormachen. Der spürt sofort die Unwahrheit.* Ich kann das bestätigen. Vorausgesetzt, ich bin voll präsent bei der Sache, dann rieche ich den *Braten* fast immer.

Dadurch bin ich in der Lage, schnell auf den Punkt zu kommen. Was mir recht bald im meinem Leben klar wurde:

Mit Lügen machen wir alles schwerer. Mit Wahrheit wird vieles leichter.

Auch darauf werde ich noch im Detail eingehen.

Natürlich wollte ich noch mehr über Menschen und ihre Körper wissen.

Daher studierte ich Medizin. Von Krankheiten erfuhr ich dort sehr viel. Wie ein gesunder Körper jedoch wirklich funktioniert und was er braucht, um gesund zu bleiben, vermittelte uns das Medizinstudium nicht.

Über die herkömmliche Medizin – oft auch Schulmedizin genannt –

will ich an dieser Stelle nicht viel sagen.

Sie leistet Großartiges. Wir haben ausgezeichnete Mediziner und Chirurgen.

In den Kliniken gibt es modernste Einrichtungen für Diagnostik und Therapie sowie ein hoch qualifiziertes Pflegepersonal.

Ich wollte jedoch kein Mediziner sein, sondern Arzt.

Was ist der Unterschied?

Als Arzt genügt es mir nicht, nur Befunde und Diagnosen zu verbessern.

Als Arzt will ich vor allem viel mehr glückliche Menschen erleben.

Ich will viel mehr vitale und bewegliche Körper sehen. Ich will etwas beitragen, damit Menschen ihre Krankheiten ausheilen, nicht bloß ihre Symptome bekämpfen!

Und ich wünsche mir viele lachende, fröhliche Gesichter. Gehörst du zu dieser Gruppe von Menschen? Super! Wenn nicht, lies einfach weiter und du wirst staunen.

Wieso Körperflüstern?

Sicher hast du schon von Pferdeflüsterern gehört.

Körperflüstern ist etwas sehr Intimes. Du gehst mit deinem Körper eine innige Beziehung ein. Wie innig? Sehr, sehr innig.

Je inniger, desto besser. Wie soll das gehen? Nun, ich verrate dir in diesem Handbuch all das, was ich über Körperflüstern weiß. Und das wird dir viele Einsichten geben. Woher ich dieses Wissen habe? Von Tausenden von Menschen und ihren Körpern, denen ich begegnet bin.

Du wirst bald merken: Körperflüstern bringt viele Vorteile.

Der größte Gewinn liegt in einem deutlich besseren Wohlbefinden.

Ich gehe davon aus, dass du das auch haben möchtest.

Und jetzt lass dich entführen in die faszinierende Welt deines Körpers.

Dein Körper und du

Beginnen wir mit einer wichtigen Tatsache. Möglich, dass ich dich damit schockiere. Dieser kleine Schock ist jedoch notwendig, um dich aufzuwecken. Ich will dir wirklich die Wahrheit ins Gesicht sagen:

Du bist nicht dein Körper!

Dein Körper und du sind zwei völlig verschiedene Wesen. Jeder von euch hat seine Eigenschaften. Und mit denen wollen wir uns näher beschäftigen.

Heute hat dein Körper den Vorrang. Keine Sorge! Dein Auftritt kommt auch noch rechtzeitig.

An dieser Stelle bitte ich dich um deine volle Aufmerksamkeit. Lies die folgenden Zeilen immer wieder durch. So lange, bis dir jeder einzelne Satz völlig bewusst ist. Hier sind die Fakten.

Dein Körper ist ein Tier. Präzise formuliert ist er ein Säugetier. Die Gene deines Körpers unterscheiden sich nur durch wenige Details von den Genen anderer Tiere. Überrascht dich das? Verstehe ich gut. Als ich das zum ersten Mal hörte, hielt ich es für einen Witz. Doch mit der Zeit wurde mir vieles klarer.

Dringen wir noch tiefer in diese Thematik ein.

Dein Körper, dieses interessante Säugetier, hat eine lange Entwicklung hinter sich. Jeder Evolutionsschritt hat seine Spuren hinterlassen. Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, für welche Art von Leben dein Körper geschaffen ist? Für Beschäftigungen wie

Sitzen, Autofahren, Fernsehen oder Computerspiele? Wohl kaum. Für deinen Körper war ursprünglich eine ganz andere Spielwiese vorgesehen: die Natur!

In Urzeiten fand dein Körper dort auch alles, was er brauchte: Wasser, Nahrung, Schutz, Verstecke zum Ausruhen, vor allem genügend Auslauf und Lebensraum. Wovon ernährte sich dein Körper in jener Epoche?

Von Hamburgern, von Chips oder von künstlichem Futter wie Energy Drinks und Eiweiß Shakes? Du wirst jetzt vielleicht einwerfen: Gab es ja nicht!

Ich sage dir: Gott sei Dank gab es das in den Anfängen der Menschheit noch nicht. Ich bin mir auch sicher, dass dein Ur-Säugetierkörper durch seine Ur-Instinkte das ganze Zeug auch nicht angerührt hätte. Denn er hatte damals ja viel Nahrhafteres zur Verfügung. Quellwasser, Früchte, Blätter, Beeren, Honig, Insekten, Kleingetier.

Ja wirklich! Du glaubst es nicht? Der Urmensch war kein reiner Vegetarier.

Er aß, was er zwischen die Zähne bekam. Schau dir seine Kiefer und Beißwerkzeuge an. Solche Gebisse brauchen Vegetarier wohl nicht. Dein Ur-Säugetierkörper ist ein Allesfresser. Heute wollen dir selbst ernannte Experten alles Mögliche einreden. Bleib skeptisch. Erforsche deinen Körper. Nur dein Körper mit seinen hoch entwickelten Einrichtungen zeigt dir, was gut für ihn ist.

Bleiben wir noch etwas bei der Geschichte deines Körpers. Nicht, weil ich dich mit unzähligen Informationen überschütten will. Die kannst du auch aus anderen Quellen beziehen.

Ich möchte dir nur eine überschaubare Wissensbasis vermitteln, damit auch dein Verstand mit dem zurechtkommt, was ich Körperflüstern nenne. Denn in Wirklichkeit ist Körperflüstern etwas Normales, etwas Ursprüngliches. Im Laufe der Entwicklung haben wir es aber mehr und mehr vergessen.

Zurück zum Urmenschen und seinem Alltag. Zugegeben, wir beide waren vermutlich nicht dabei. Unsere Ur-Körper allerdings schon. Eine üppige Menü-Auswahl war nicht die Regel. Nahrung musste mühsam beschafft werden. Heute hast du Stress bei der Parkplatzsuche.

Dafür bekommst du im Supermarkt ein Überangebot an verlockenden Produkten. Das Meiste davon braucht dein Körper nicht. Unverfälschte Nahrung ist heute Mangelware. Und da wundert man sich über das Ansteigen von Nahrungsmittelallergien!

Urmenschen lebten bei weitem nicht in einem Schlaraffenland. Um überleben zu können, waren oft körperliche Höchstleistungen erforderlich.

Ja wirklich, der menschliche Körper besitzt einen raffinierten Bewegungsapparat. Laufen, Springen, Kriechen, Klettern und auch Schwimmen waren einst wohl normale Tätigkeiten. Dazwischen gab es durchaus längere Phasen, in denen es nichts zu essen gab. Denn die Früchte hingen den frühen Menschen nicht in den Mund hinein. Ackerbau, Obstplantagen und Tierfarmen entstanden erst viel später. Du siehst, natürliche Fastenzeiten sind für deinen Körper etwas Normales. Drei oder gar mehr üppige Mahlzeiten pro Tag bedeuten für deinen Körper eine Überlastung der Verdauung und des Stoffwechsels. Dein Organismus muss sich sehr anstrengen, um alles weiter zu verarbeiten, was du ihm hineinstopfst. Kein Wunder, dass sich dein

Körper dann oft so müde und schlapp fühlt.

Dein Körper wurde durch die Zivilisation rücksichtslos domestiziert. Heute ist er ein dressiertes, verkanntes Säugetier. Zunehmend wurde er zu einer Lebensweise gezwungen, die alles andere als artgerecht ist. Dürfen Kinder heute herumtoben, rangeln und über blühende Wiesen rennen, wie es von Natur aus vorgesehen wäre? Lässt man den jungen ungestümen Körpern genügend Freiraum? Nein, wir sperren sie noch mehr ein, kaufen ihnen technisches Spielzeug, noch dazu mit brutalen Programmen, führen sie mit dem Auto in die Schule und stopfen sie mit degenerierten Naschereien voll.

Und dann wundern wir uns noch über die Zunahme von allen möglichen Verhaltensstörungen und Krankheiten. Ich weiß, das klingt drastisch. Entspricht jedoch der Wahrheit. Wiederholt erzählen mir Lehrer, dass immer mehr Kinder nicht mehr richtig laufen können. Manche bewegen sich wie ferngesteuerte Roboter, stolpern auf ebenen Böden, sind ungelenkt und ungeschickt in ihrer Koordination. Du merkst also, was so ein wundervoller Körper alles aushalten muss, wenn er länger auf dieser Welt existieren möchte. Ich erwähnte schon die Spuren der Vergangenheit, die dein Körper in sich trägt. Alle Erfahrungen der Menschheitsgeschichte sind in deinem prächtigen Körper gespeichert: Kriege, Hungersnöte, Seuchen, Versklavung, Prügel und vieles mehr.

Was macht man heute mit deinem empfindsamen Körper? Vergiftungen und Tierversuche. Oder glaubst du wirklich, dass dein Körper alles schlucken möchte, was ihm gewisse Industrien vorsetzen? Sicher nicht. Tut ihm das gut? Fördert das seine Gesundheit? Nein. Leider geht die Vergewaltigung weiter. Wir müssen sie nur erkennen, entlar-

ven und letztlich erfolgreich umwandeln. Denn es gibt gesündere und artgerechtere Alternativen für den geschundenen Menschenkörper.

Lass uns jetzt noch tiefer eintauchen in das Wunderwerk deines Körpers.

Am Anfang deines Lebens wird eine mütterliche Eizelle von einer väterlichen Samenzelle befruchtet. Aus diesem Winzling entwickelt sich jeder Teil deines Körpers. Wenn ich sage *Teil*, so wäre der Ausdruck Mitbewohner treffender. Denn jeder Körperteil, jedes Organ, ja sogar jede Zelle, bildet ein eigenes kleines lebendiges Universum. In Wirklichkeit ist dein Körper ein biologischer Staat mit zahlreichen unterschiedlichen Lebewesen.

Jedes dieser Geschöpfe erfüllt eigene Aufgaben. Unser Organismus kann praktisch nur dann gesund funktionieren, wenn alle Mitarbeiter ein sinnvolles Teamwork bilden. Und noch etwas ist äußerst spannend: Dein Körper hat auch Milliarden – einige Forscher meinen sogar Billionen – von Gastarbeitern. Damit meine ich deine Darmbakterien. Ohne diese kleinen eifrigen Helfer klappt der Stuhlgang nicht richtig. In ihrer Gesamtheit nennt man sie heute Mikrobiom. Du brauchst ihre aktive Mithilfe dringend für vitale Stoffwechselforgänge.

Auch dein Immunsystem und dein Gehirn sind auf die tatkräftige Unterstützung von gesunden Bakterienkulturen im Darm angewiesen. Aus diesen biologischen Gegebenheiten erkennst du ein fundamentales Naturgesetz: Höher entwickelte Lebewesen, vor allem Säugetiere wie dein Körper, können auf dieser Erde nur durch

konstruktive Zusammenarbeit überleben!

Früher sprach man oft vom Gesetz des Dschungels: Nur der Stärkere überlebt! Diese Aussage stimmt bis zu einem gewissen Grad. Doch genauer betrachtet ist die Wirklichkeit viel komplexer. Auch wir Menschen konnten in der Wildnis nur überleben, weil wir Gruppen bildeten. Wir konnten alle Erdteile besiedeln und in allen Klimazonen existieren, weil wir uns in Gemeinschaften spezialisierten. Und diese qualifizierte Expertenbildung finden wir in allen Strukturen unseres menschlichen Zusammenlebens. Auch dein Körper kann nur dann in dieser oft so rauen Welt überleben, wenn alle biologischen Teilnehmer harmonisch zusammenwirken. Es ist wie in einem Orchester. Der richtige Klang und der individuelle Sound gelingen nur dann, wenn alle die gleiche Melodie spielen.

Ist dir bewusst, wie fleißig verschiedene Abteilungen deines Körpers sind? Wenn du tief schläfst und gerade in deiner Traumwelt schwebst, arbeiten die Systeme deines Körpers auf Hochtouren. Fein abgestimmte Stoffwechselvorgänge und überlebenswichtige Immunprozesse erreichen in der Nacht ihr Leistungsmaximum. Ja, ist dir bewusst, was dein Körper in Wirklichkeit ununterbrochen für dich leistet? Wie könntest du durch diese Welt gehen ohne Herzschlag, ohne Atmung, ohne Durchblutung?

Du brauchst also deinen Körper für deine Lebensreise auf diesem Planeten. Schritt für Schritt führt er dich durch alle Abenteuer. Durch ihn erfährst du erst das, was man Leben nennt. Dein Körper ist dein ständiger Begleiter.

Er macht alles mit, was dir widerfährt. Treu ergeben weicht er nicht

von deiner Seite. Und er spürt alles, was du spürst: Freude und Schmerz, Lust und Frust.

Er fühlt sogar, mit welchen Gedanken du dich beschäftigst.

Was hältst du davon, dich einmal aufrichtig bei deinem Körper, deinem Dauer-Lebensgefährten zu bedanken? Sag ihm: *Danke für alles, was du bisher für mich geleistet hast*. Spüre dabei in deinen Körper hinein, wie sich das anfühlt. Recht angenehm, oder?

Nun zu dir.

Vermutlich hast du dich bei meinen Ausführungen schon gefragt:

Wenn ich nicht mein Körper bin, wer bin ich dann? Eine gute Frage.

Du bist ein ganz spezielles Wesen. Du hast einen Namen, eine Familie, eine Herkunft, eine eigene Geschichte. Du gehst einer bestimmten Beschäftigung nach.

Du hast einen Charakter, ein Temperament, eine eigene Denkweise, spezifische Gefühle und Wahrnehmungen. Du bist eine einzigartige Persönlichkeit. Selbst wenn du einen Zwilling hast, gibt es dich kein zweites Mal auf dieser Welt. Du hast auch eine eigene Seele. Damit meine ich jenen tiefen Wesensanteil von dir, der schon so viel erlebt hat. Manches davon liegt schon sehr lange zurück.

So lange, dass du dich gar nicht mehr daran erinnerst.

Du bist ein eigenes Bewusstsein. Und dennoch ist dir vieles noch nicht bewusst. Du besitzt auch ein Unterbewusstsein, das dir deinen Alltag leichter machen will. Es arbeitet automatisch und schafft Gewohnheiten und Muster, damit du nicht über jede Tätigkeit lange nachdenken musst. Mit deinem Unterbewusstsein hat es jedoch einen Haken. Es besitzt keinen Filter!

Das bedeutet, dein Unterbewusstsein saugt alles auf wie ein

Schwamm, nützliche und wertvolle Informationen genauso wie dumme und gefährliche Inhalte. Und dieses Paket schleppst du mit dir herum. Schau dir einmal die ganzen Bewertungen und Urteile an, die man dir im Laufe deines Lebens verpasst hat. Wie oft wollte man dir vermitteln, dass du nicht gut genug bist, dass du zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, zu langsam, zu schnell, zu ... was noch alles bist. Und vieles davon hast du geglaubt. Du hast es von deinem Umfeld übernommen und durch deine Fantasien weiter verändert.

Du hast dir im Laufe deines Lebens ein **Selbstbild** konstruiert.

Dieses Selbstbild bist nicht du. Es ist eine Verzerrung, eine Fehleinschätzung, ein Schwindel, der dir alles Mögliche vorgaukelt. In Wirklichkeit ist dieses Trugbild eine Lüge. Daraus entwickelten sich deine unvoreilhaften Selbstgespräche. Prüfe dich einmal ehrlich und erkenne den Schwachsinn, den du dir mehrmals täglich vorplapperst. Wie oft sagst oder denkst du insgeheim: *Bin ich blöd! So etwas kann nur mir passieren! Ich bin halt ein Pechvogel, ein Unglücksrabe, ein Versager, ein ...*

Ich schau furchtbar aus, bin hässlich, bin zu fett, zu mager, ...

Das hätte ich nie machen dürfen! Das kann ich mir nie verzeihen! usw.

Kommen dir diese Sätze bekannt vor? Super.

Dann lass uns ein kleines Experiment machen.

Sprich dir einen dieser negativen Sätze laut und langsam vor.

Fühle dabei in deinen Körper hinein.

Was spürt dein Körper, während du solche Worte sagst?

Fühlt er sich wohl und leicht dabei? Oder eher unwohl und schwer?

Und du erfährst gerade die erste Lektion im Körperflüstern.

Dein Körper erlebt alles mit, was du denkst, was du sagst, was du tust

und was du fühlst. Vertraue auf die Reaktionen deines Körpers. Er gibt dir immer ein ehrliches Feedback zu allem, was ihr gemeinsam erlebt.

Und bitte korrigiere dein Selbstbild. In meinem Buch **Bestimme selbst – sonst tun es andere** bekommst du viele wertvolle Anleitungen dazu. Du bist nicht dein Selbstbild. Du bist viel mehr. Du bist ein besonderes, großartiges Geschöpf.

Du hast Fähigkeiten, Talente und ein Wissen, das diese Welt braucht. Setze alles ein. Sei einfach du. Zeig uns, was du wirklich drauf hast. Was kannst du beitragen, das für uns alle nützlich ist?

Lerne deinen Körper näher kennen

Ich bin immer wieder erstaunt, wie wenig die meisten Menschen über ihre Körper wissen. Sie kennen zwar ihre Blutdruck- und Cholesterinwerte, doch die vitalen Bedürfnisse ihrer eigenen Körper werden kaum beachtet. Du hast ab heute die Chance auf ein ganz anderes Körperbewusstsein. Sieh es einmal so: Egal, wie wichtig dir dein Körper ist, du brauchst ihn bis an dein Lebensende. Du kannst ihn nicht austauschen. Auf dieser Erde bist du jede Sekunde auf ihn angewiesen. Und das in allen Lebenslagen.

Frage dich:

*Wie will ich von nun an meine Beziehung zu meinem Körper gestalten?
Welches Vertrauensklima will ich erzeugen, damit wir uns beide miteinander wohl fühlen?*

Mal ehrlich, hast du deinen Körper schon einmal genau betrachtet? Ich meine nicht diese kritische Fehlersuche, die heute so beliebt ist: Hier bin ich zu dick, zu schwabbelig, da sind zu viele Falten ... Nein. Sieh dir deinen Körper aus einer ganz anderen Perspektive an. Zum Beispiel wie ein neugieriger Forscher.

Schau deinen Körper ganz genau an, von vorne, von hinten, mit dem Spiegel. Verwende ruhig auch Fotos, Filme oder Videoaufnahmen. Stell dir dabei vor, du studierst ein fremdes Wesen. Was fällt dir auf? Wie ist seine Haltung, seine Ausstrahlung?

Was ist das Besondere, das dir ins Auge springt?

Schreib dir die individuellen Merkmale auf. Mach sie dir voll bewusst. Mit größter Wahrscheinlichkeit wirst du ganz neue Seiten an deinem

Körper entdecken. Auf alle Fälle wirst du beginnen, ihn in einem völlig neuen Licht zu sehen. Und darauf kommt es an.

Heute prasseln von früher Kindheit an so viele Meinungen und verzerrte Bilder auf die jungen Menschen. Zwielfichtige Industrien wollen uns ihre ausgehungerten Models als Vorbilder verkaufen. Oft bekomme ich Gänsehaut beim Anblick dieser Skelette, wie sie mit ausdruckslosen Mienen und in unnatürlicher Gangart auf den Laufsteg geschickt werden. Als Kontrast erschüttern uns diese extrem Übergewichtigen, die sich kaum fortbewegen können. Wie konnte es soweit kommen? Dafür gibt es viele Gründe.

Die Hauptursache ist eine enorme Verwahrlosung in der Einstellung zum eigenen Körper. Wer seinen Körper wirklich liebt, lässt es nicht so weit kommen.

Für dich, als angehenden Körperflüsterer, gilt wohl eine andere Haltung.

Wie wäre es damit:

- *Wie schön möchte ich meinen Körper haben?*
- *Wie kann ich das Beste für ihn tun?*
- *Wie kann ich seine ureigene Schönheit noch mehr zum Leuchten bringen?*
- *Wie kann alles noch besser werden?*

Wie fühlen sich diese Sätze für dich an? Prüfe sie mit Hilfe deines Körpers.

Fühlt er sich auch gut damit?

Wenn du noch kein Wohlgefühl aufkommen spürst, kannst du ruhig

noch andere Fragen an deinen Körper stellen. Sei erfinderisch.
Körperflüsterer lassen sich immer etwas einfallen ...

Und was ist, wenn du doch irgendeinen kleinen Schönheitsfehler an deinem Körper entdeckst? Auch dafür gibt es Lösungen. Hab noch etwas Geduld.

Zuerst wollen wir die Kommunikation mit deinem Körper Schritt für Schritt aufbauen.