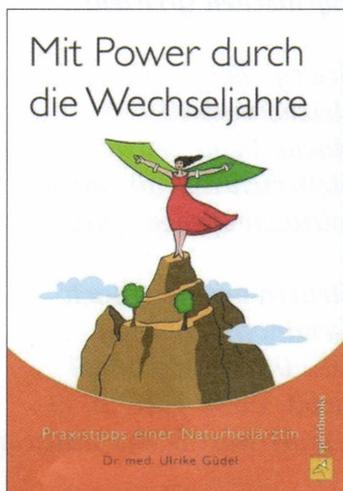


Dr. med. Ulrike Güdel

MIT POWER DURCH DIE WECHSELJAHRE



Ab 40 Jahren kommen die meisten von uns früher oder später zur (zuweilen recht schmerzlichen) Erkenntnis, dass sie jetzt lange genug für andere gewirkt haben. Jetzt sind wir endlich selbst dran! – könnte der Marschbefehl für die vor uns liegenden Jahre lauten. Bevor wir uns aber in Bewegung setzen können und das für uns tun, was uns wirklich

etwas bedeutet, sollten wir zunächst Klarheit gewinnen darüber, was wir eigentlich wollen, denn solange ich nicht weiß, wo ich hin will, kann ich noch so viel Tempo entwickeln – ich werde nirgends ankommen!

Also setzt euch gemütlich mit einer Flasche Prosecco an einen Tisch, es darf auch ein guter Rotwein oder zur Not Kamillentee sein, und erstellt eine „To-Do-Liste“:

- Was will ich/mein Herz?
- Wohin will ich mich entwickeln?
- Wie stelle ich mir mein Leben in 20 Jahren vor?
- Was will ich noch lernen?
- Was will ich unbedingt noch erleben?
- Wobei geht mir das Herz auf?
- Wobei vergesse ich ganz alleine die Zeit und die Welt?
- Was kann ich genießen?
- Wovon benötige ich mehr, wovon weniger?
- Was freut mich?
- Was befriedigt mich?
- Was macht mich innerlich satt und zufrieden?
- Was macht mir Spaß?

Es geht um eine ehrliche Analyse und Standortbestimmung, darum, festzulegen, wofür wir unsere Kraft und Energie in den verbleibenden Jahren einsetzen möchten. In den ersten 40 Jahren des Lebens haben wir Frauen zu oft den Eindruck, wir müssten uns beweisen, unsere Fähigkeiten auspacken, uns immer anstrengen



und damit unseren Selbstwert erst mühsam erarbeiten.

Die frohe Nachricht lautet: Wir haben bewiesen, dass wir unser Leben im Griff haben. Wir müssen nichts mehr beweisen.

GUT GESCHNAUFT IST HALB GEWONNEN – VOM RICHTIGEN ATMEN

Das Ziel dieser Atem-

Übung ist es, den durchschnittlichen Atemrhythmus, der hierzulande bei ca. 18 Atemzügen pro Minute liegt, auf 10 bis 12 zu senken.

Ihr könnt das beim Gehen einfach üben: Vier Schritte einatmen, sechs bis acht Schritte ausatmen ... Macht es in eurem eigenen Tempo und nach euren Möglichkeiten.

Die Atmung ist das Tor zum Unterbewusstsein. Die Atmung, richtig eingesetzt, ist genau der Hebel, den wir umlegen können, um entweder extrem gestresst zu sein oder wohligh entspannt. ■

Buchauszug und gleichzeitig Buchtipp:

Mit Power durch die Wechseljahre – Praxistipps einer Naturheilkundin, Dr. med. Ulrike Güdel, Verlag spiritbooks, ISBN 978-3-944587-34-9

Zur Autorin:

Dr. Ulrike Güdel ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und Autorin mehrerer Gesundheitsratgeber. Sie arbeitet mit einer von ihr entwickelten Methode der Energie-Medizin, PSEnergy (Positive Selbst-Entwicklung) und vermittelt diese in Seminaren und Ausbildungen.

