

00:00

Die Kraft des Morgens

Musikerin und Mentalcoach DIANA LUEGER erklärt, wie aus dem Frühstress ein freundlicher Tag wird. Und aus einem freundlichen Tag ein entspanntes Leben.

Gesunde Routinen

Bei vielen von uns beginnt der Tag mit zwei Dingen: zu wenig Schlaf und dem Blick aufs Mobiltelefon. Das Erste, was wir tun, ist, uns durch die Social Media Feeds oder die Nachrichten zu scrollen. Damit setzen wir den Anker für den Tag im Außen, befeuern Geist und Gehirn gleich nach dem Aufwachen mit leider oft schlechten News, Instagram-Idealbildern, denen wir nicht entsprechen, oder Geschehnissen um uns herum, die uns sorgen und bedrohen – etwa einer weltweiten Pandemie, Krieg oder der Wirtschafts- und Klimakrise. Das erzeugt Stress.

In kleinen Schritten können wir diese Muster durchbrechen und neue Morgenroutinen entwickeln: Ich achte auf ausreichend Schlaf, frühstücke in Ruhe oder wage zur Abwechslung eine richtig kalte Dusche. Auch bewusste Atemübungen wirken Wunder und erden. Widmen wir uns zuerst uns selbst, bevor wir uns dem Außen zuwenden.

00:18

Gedanken beobachten

Wenn ich meine Gedanken „beobachte“, frage ich mich: Welche Qualität hat das, was sich in meinem „Oberstübchen“ abspielt? Drehen sich die Gedanken ängstlich um die Zukunft? Hänge ich der Vergangenheit nach, oder bin ich ungehalten mit mir selbst?

Folgendes passiert im Gehirn, wenn wir denken: Die Zirbeldrüse ist quasi unser Sparringspartner – Gedanken beeinflussen die Neurochemie. Der dadurch gemixte „Cocktail“ wird durch Neurotransmitter und das Blut ins ganze System gespült und von uns als Gefühl wahrgenommen. Wir können also Einfluss darauf nehmen, wie wir uns fühlen, indem wir bewusst auf positive Qualitätsveränderung unserer Gedanken setzen. Ich arbeite mit meinen Klienten auf wissenschaftlicher Basis, denn diese biochemischen Vorgänge sind rational greifbar und unterstützen den Gedankenswitch.

01:59

Weniger ist mehr

Alles raus, was keine Miete zahlt! Gehen wir auf Ressourcenforschung und überlegen: Wovon brauche ich wie viel? Was kann weg, was entpuppt sich bei näherem Hinsehen als Ballast, als ein weiterer Punkt auf der inneren Liste, als Energieräuber?

Detox ist mehr als eine grüne Saftkur oder Schwitzen in der Sauna. Mediengewohnheiten, Arbeitspensum, Alkoholkonsum und Ernährung sind nur einige mögliche Stellschrauben, die Stressreduktion fördern können. Unsere Amygdala (Hirnregion, Anm. d. Red.) springt leider sehr gut auf Mangelbewusstsein an, das haben Social Media und die Werbung bestens für sich genützt. In dem dauernden Gefühl, zu wenig zu sein, zu haben, zu leisten, zu wissen, ist eine Rekalibrierung des gesunden Maßes oft eine Herausforderung.

03:07

Grenzen setzen

Lerne deine eigenen Werte kennen! Meistens spüren wir ganz genau, wenn wir etwas tun, was uns widerstrebt oder eigentlich zu viel ist, und das ist nicht immer der innere Schweinehund. Wenn wir über unsere Grenzen gehen, somit uns selbst übergehen, handeln wir respektlos uns selbst gegenüber.

Das beginnt bei Arbeitszeiten (kenne ich auch von mir!), betrifft aber auch Bereiche wie die Ernährung oder Bewegung. Yoga beispielsweise



DER ROCKSTAR UNTER DEN COACHES

Diana Lueger (Sängerin, Songwriterin, Drummerin, Moderatorin, Frontfrau von „Zweitfrau“) hat ihr Leben selbst komplett umgekrempelt. Mit ihrer Coaching-Methode „The Change“ begleitet die 42-Jährige nun Menschen und Unternehmen auf dem Weg zum persönlichen Erfolg.

Weitere Informationen unter:
thechange.vision

**„Die Energie
für die eigenen Ziele
bündeln: Das ist
Effizienz.“**

Diana Lueger

03:42

ist toll. Ich bin selber Yogini und unterrichte seit vielen Jahren, aber die Verhältnismäßigkeit muss realistisch passen. Du hast nichts davon, wenn du nach einem anstrengenden Tag noch den YogafLOW inklusive Kopfstand reinquetschst, obwohl du schon streichfähig bist. Oder wenn du auf einer strikt veganen Ernährung bestehst, obwohl du merkst, dass du kraftlos bist. Es ist schwer, in die Aktivphase zu kommen, wenn du andauernd Verzicht üben musst – egal, ob Verzicht auf Nahrung, Schlaf, Freizeit oder Entspannung.

04:15

Runterkommen

In entspanntem Zustand wird der Zugang zur Innenwelt frei. In meinen Coachings baue ich dazu gern Atemübungen und Meditation ein. Man dringt in tiefere Schichten vor und gewinnt Orientierung. Ein häufiges Thema: das Annehmen, das Nicht-Kämpfen. Die US-amerikanische Lehrerin und Bestsellerautorin Katie Byron sagt: „Love, what is.“ Versuche, den Ist-Zustand zu akzeptieren! Überprüfe, ob du ihm etwas Positives abgewinnen kannst oder ob er dir nicht bereits zeigt, was du bräuchtest.

Mit der „The Change“-Methode schaue ich gemeinsam mit meinen Klientinnen und Klienten genau dorthin. Wir entwickeln Möglichkeiten, wie Veränderung konkret gelingt, und bringen die Vision auf den Boden. Ich arbeite mit integralen Techniken, Spiral Dynamics und ganzheitlichen Ansätzen. Der Weg führt über den Geist, das Klarheitschaffen und das Vertrauen in sich und darin, dass wir unser Leben selbst gestalten. Wir tragen den Schatz der Antworten bereits in uns. Wir müssen ihn nur ausgraben.

05:00