

HOME FLOW PLAN FÜR ZUHAUSE

›COVID-19 – Leitfaden zur Stärkung deiner geistigen Gesundheit‹

Entwickeln Sie mit 7 praktischen Elementen und einem 2 Monats-Plan die Fähigkeit akuter Stressregulierung und kultivieren Sie die innere Grundlage, um Psyche, Gehirn und Körper auch für längerfristige Krisenzeiten zu stärken.

»Wenn die Wurzeln tief sind, gibt es keinen Grund den Wind zu fürchten.«

Fernöstliche Weisheit

Bei dem Home Flow Plan handelt es sich um einen professionellen, mehrschichtigen 2-Monats Plan zur Steigerung der Lebenskraft mit Schwerpunkt Psyche und Gehirn, der ähnlich wie körperliches Fitnesstraining, dann in Ihnen fruchten wird, wenn Sie 2 Monate lang den theoretischen Plan für Ihr praktisches Handeln nutzen und in Ihr Leben zuhause integrieren. Das Resultat von mehr geistiger Klarheit, innerer Ruhe und körperlicher Lebendigkeit wird durch die Anwendung von alleine passieren, unabhängig Ihrer Umstände. Sie beginnen systematisch Ihre innere Stabilität zu trainieren.

Es gibt eine Voraussetzung:

- Ihre Entscheidung am Anfang für eine 2-monatige Umsetzung des Home Flow Plans (ca. 25 Minuten fix, plus variabler Teil), auch wenn es in der Zeit stürmt.
- Zudem, schauen Sie sich das Home Flow Video an, denn es geht tiefer in die praktische Anwendung, als die pdf-Zusammenfassung es kann.

Der Home Flow Plan in der Praxis

1. **Intervention:** Sinn? Akute Angst- und Sorgenregulierung.

- a. Bei akut leicht: raus aus dem Kopf und ca. 3 Minuten Körperschütteln – Shaking, wie eine Gazelle nach Stress – oft lässt sich Stress körperlich noch abschütteln.
- b. Bei akut schwer (wenn Sie sich über längere Zeit in gedanklichen Sorgen oder Ängsten verloren haben oder die Symptome bereits intensiv geworden sind):
1.) ›Stress-Attacke‹ wahrnehmen 2.) Dann bewusst annehmen, wie es ist 3.) danach ca. 5 Minuten bewusstes Wahrnehmen und Körperfühlen mit der Offenen Herz Methode (OHM – siehe Video). Max. 5 Mal am Tag. Übung macht den Meister :-). 😊

2

2. **Krisengedanken-Management:** Sinn? Corona einen mentalen Rahmen geben.

a. Wenn Sie sich ständig Sorgen machen, dann max. 10 Minuten lang 1 Mal pro Tag die Sorgen in einem ›Sorgenbuch‹ aufschreiben (wirklich schreiben, nicht nur denken!) und einzelne Sorgen/Ängste mit Label versehen – Nr. 1. ›lösbar‹, Nr. 2. ›mit Hilfe lösbar‹, Nr. 3. ›momentan unlösbar‹. Aktiv und bald handeln, bei ›lösbar‹ und bei ›mit Hilfe lösbar‹. Bei ›unlösbar‹, akzeptieren.

b. Corona-News-, Berichts-, Gesprächs-Hygiene, etc. auf maximal 10 Minuten am Tag auf gute, sachliche Quellen (z.B. Robert Koch Institut) beschränken.

Alles, was über diese praktische Newsaufnahme und die praktischen Sorgen geht, ist unpraktisch und dem nachhaltigen Leben momentan nicht nützlich. Beginnen Sie daher den Autopilot-Modus immer wieder zu unterbrechen und mit Punkten 3 und 4 um zu trainieren, immer wieder, bis gelassene Wachsamkeit für Ihre Psyche normal geworden ist.

3

3. **Mikropraxis – Wachsamkeitstraining I:** Sinn? Geistigen Energiesparmodus aktivieren durch mehr im Präsenz im Hier und Jetzt, weniger Kopfkino und Zukunft.

Menge: 5 – 15 Mal (oder mehr) über den Tag verteilt.

Anwendung: immer wieder bewusstes Wahrnehmung (nicht denken, sondern einfaches, waches Wahrnehmen!) mit Hilfe von Körperbewusstsein: Handgefühl, Fingerkreisen, Atemzug, Sohle, etc. Anfangs meist nur kurzzeitige Wachheit von 2 – 3 Sekunden, dann leichter und leichter, bis es normal und natürlich wird geistig wach und anwesend, anstatt grübelnd und im halbawachen gedanklichen Autopiloten zu sein.

Hinweis: Wichtig ist Ihre Rückkehr zur Wachheit, nicht wie lange Sie sie halten können!

4

4. **Makropraxis – Wachsamkeitstraining II:** Sinn? Morgen- bzw. Tagesritual zur Kultivierung innerer Klarheit.

Menge: 1 Mal täglich 15 Minuten oder mehr

Anwendung: praktische Übung, z. B. mit Atmungsbeobachtung (siehe Video).

Hinweis: Es geht hierbei nicht vordergründig um Wellness, Gedankenlehre, Entspannung oder besondere spirituelle Erfahrungen, sondern um die bewusste Rückkehr ins Hier und Jetzt, ohne Bedingungen oder Geschichten – **einfach wach**. Die Intention und der regelmäßige Fluss von Energie und Information zurück zur Wachsamkeit, ändert in Psyche und Gehirn das Verhältnis zwischen geistiger Aktivität und Ruhe – mehr Balance, weniger gedankliche Hyperaktivität und Dichte.

5

5. **Körperliche Aktivität oder Sport:** Sinn? Schrittweise Steigerung der körperlichen Lebenskraft und Lebendigkeit.

Menge: Minimum von 3 x 30 Minuten von 60 – 80 % der maximalen Leistungsfähigkeit. Bei ›Feuermenschen‹ und denen, die mit viel Sport in Jugend und Kindheit aufgewachsen sind: 4 – 5 Mal.

Anwendung: Ihre Wahl von Fitness, Joggen, schnellem Gehen, Nordic Walking, Fahrrad. Gerne auch mit Wald- und Naturbaden integrierbar. Von der Leistung her mehr als ein entspannter Spaziergang, jedoch keine Höchstleistung erforderlich – leichte Schweißbildung guter Indikator für die Meisten.

6

6. **Ernährung und Verdauung:** Sinn? Stärkung des Verdauungsapparats.

Anwendung: Unsere ganz allgemeinen Empfehlungen sind ausgeglichenes, natürliches Essen (kein oder nur wenig künstlich veränderte Nahrung) in gemäßigten Mengen. Keine Extreme. Bei beginnenden Beschwerden und zur Vorbeugung gegen chronische Erkrankungen, ein einfaches Reduktions-Programm starten: weniger Zucker, weniger Milchprodukte, weniger Gluten, minimal Kaffee, minimal Alkohol.

Hinweis: Die Nahrung, die wir immer wieder in uns aufnehmen, kann je nachdem auf Dauer eine heilsame, eine neutrale oder eine toxische Wirkung auf Körper und Geist entfalten. Da es individuelle Unterschiede in Verdauung und Darm-Gesundheit gibt, empfehlen wir die momentane Auszeit zu nutzen und sich im Thema Ernährung weiterzubilden, um das gewonnene Wissen danach selektiv anzuwenden.

Quellen zum Selbststudium, auch als Hörbuch: aus Wissenschaft, funktioneller Medizin und dem modernen Ayurveda, die wir empfehlen:

- ›Der Ernährungskompass‹ des Wissenschaftsjournalisten Bas Kast
- ›Clean Darm‹ von Dr. Alejandro Junger
- ›Food. What the heck should I eat‹ von Nr. 1 New York Times Bestseller Autor Dr. Mark Hyman (leider bisher nur auf Englisch vorhanden)

7

7. **Noch mehr Gegenwärtigkeit:** Sinn? Unterstützung der Seele.

Um die Krise als Chance auf Veränderung zu nutzen und die Art von tiefen Wurzeln zu entwickeln, die keinen Wind fürchten müssen und die Älteren, die Geschwächten, die Verängstigten und die Kleinkinder, um Sie herum besser zu unterstützen, noch einen Impuls zu Ihrem besseren Verständnis von geistiger Gegenwärtigkeit.

Anwendung: Lesen Sie oder hören Sie ein Buch oder Hörbuch von Eckhart Tolle, der, auch wenn er für manche ›nur‹ ein geistiger Lehrer und ziemlich Kauz sein mag, wohl wie kein anderer Autor die ungreifbare Kraft des **JETZT** in Worten und Bildern greifbar machen kann und durch die enthaltenen Hinweise bereits viele Menschenleben retten konnte. Wählen Sie aus einem seiner zwei Weltbestseller aus: 1. ›Jetzt. Die Kraft der Gegenwart‹ oder 2. ›Eine neue Erde‹ bzw. schauen Sie sich einige seiner Videoclips an.

Hinweis: Da es nicht – wie in vielen intellektuellen Büchern üblich – um die Aneinanderreihung von Fakten und Argumenten geht, sondern mehr um eine Inspiration für Ihre praktische Übung, Erfahrung und Ihren geistigen Zustand, empfehle ich das Buch in passender Dosierung zu lesen, auch wenn es jeweils nur ein paar Seiten sein sollten. Kleiner Tipp: gut auch als Abendlektüre zu gebrauchen.

Der Home Flow Plan ist kein oberflächlicher *Schönwetter-Plan* oder ein *Quick-Fix*, sondern auf nachhaltiges Training und auf vertikale Tiefe ausgelegt, die selbst dann helfen wird in Ordnung zu bleiben, wenn die Krise und äußere Unordnung 1 Jahr oder länger dauern würde.

Wie beim körperlichen Training auch, ist die resultierende Veränderung kein Zufall oder von Ihrem Können oder Talent abhängig, denn auch wenn die Details und der Verlauf von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein werden, regelmäßiges Training für Psyche, Gehirn und Körper funktioniert immer – das ist das Gesetz.

Nichtsdestoweniger, der Home Flow Plan ist natürlich trotzdem bloß als Werkzeug zur systematischen Unterstützung und Strukturierung gedacht. Er ist nicht der einzige Weg oder die einzige Wahrheit, sondern meine Empfehlung an Sie mit einem systematischen, fundierten und erprobten Vorschlag, das Beste aus der schwierigen Situation zu machen und aktiv zum natürlichen Wachstum Ihrer ›Wurzeln der Lebenskraft‹, ganz ohne Hektik, beizutragen. Es ist nie zu spät für Veränderung, denn das Leben in Ihnen auf der Ebene von Geist und Körper ist formbar, wenn Sie wollen, wissen wie, und mit der Änderung beginnen.

Bei der Umsetzung des Home Flow Plans gilt auch, dass keine Perfektion erforderlich ist, ja sogar hinderlich sein kann. Machen Sie weniger und erreichen Sie mehr. Wenn Sie den Plan 80 – 90 % konsequent umsetzen, sollte innerhalb von 7 Tagen ein positiver Trend entstehen, auch wenn Schwankungen nach oben und unten auf dem Weg für mehrere Wochen noch normal sind. Nach 4 – 8 Wochen regelmäßiger Umsetzung werden die Schwankungen weniger werden, da sich die neue Richtung in Ihrem Gehirn strukturell stabilisieren wird.

Nach 2 – 4 Monaten wird 1. Ihre Psyche regelmäßig wach, klar, ruhig und gelassen sein, mit weniger unpraktischem, zwanghaftem Denken, Sorgen, Ängsten, Grübeln und Kopfkino; Ihr Körper lebendiger und dynamischer. Diese Steigerung in Lebenskraft ist der beste Schutz vor exogenen Gefahren, einschließlich des Unsichtbaren, führt zudem in Selbstwirksamkeit und erlaubt Ihnen, auch Ihren Mitmenschen zu helfen, ohne sich selbst dabei zu verlieren, denn dadurch würden Sie auf Dauer selbst zum Problem werden.

Nutzen Sie die Chance in dieser Krise, denn die Alternativen dazu sind auf Dauer leidvoll für Sie und für uns alle.

Ich möchte unsere Home Flow Kompetenz und Erfahrung im professionellen Umgang mit Schwierigkeiten in dieser unsicheren Zeit gerne möglichst vielen Menschen zukommen lassen. Helfen Sie uns daher bitte, das Home Flow Video mit anderen zu teilen, denn letztendlich kommen wir gemeinsam viel weiter, als alleine.

In diesem Sinne, möge der natürliche Flow in Ihnen lebendig werden.

Viele Grüße aus Badenweiler



Flow Coach & Psychotherapeut