

## 01 Körper, Seele und Geist – ein unzertrennliches Team



Warum ein Urlaubsgedanke genügt, um unseren Körper auf Hochtouren zu bringen und uns rundum selig zu machen, ist leicht erklärt: Die menschliche Wahrnehmung beruht auf drei wichtigen Säulen – Intuition, Gefühl und Verstand oder anders ausgedrückt: Körper, Seele und Geist. Ein Dreiergespann, das stark verbunden ist und sich nicht voneinander trennen lässt.

Die Folge: Malen wir uns in Gedanken aus, wie herrlich uns die Sonne auf den Bauch scheint, passt sich unsere Körpersprache automatisch an und reagiert zum Beispiel mit einer geraden Haltung und einem freudigen Gesichtsausdruck. Ein Gute-Laune-Modus, der auch unsere Gefühle erfasst: Ein wohliges Gefühl durchströmt uns und setzt im Körper eine Extraportion Energie frei.

### In der Einheit liegt die Kraft

Vom „Urlaubs-Effekt“ können Sie in zweierlei Hinsicht profitieren. Zum einen: Wer sich intensiv bewusst macht, dass Denken, Fühlen und Handeln eine Einheit bilden, kann seiner Persönlichkeit auf den Grund gehen und Fragen klären, wie: Was macht mich eigentlich glücklich? Warum fühle ich mich schlecht, wenn ich an morgen denke? Oder warum fehlt mir die Energie, um beruflich richtig durchzustarten? Die Antworten liegen jeweils in einem der drei Bereiche und geben uns Aufschluss darüber, wie es in unserem Inneren wirklich aussieht und wie es funktioniert. Dadurch kommt man dem wahren Ich auf die Spur und wirkt auf sein Umfeld spürbar authentischer. Denn: Jemand, der weiß und akzeptieren kann, was ihn bewegt und warum, wirkt ausgeglichener, glaubwürdiger und sympathischer. Dafür ist es jedoch wichtig, alle drei Bereiche in Gleichklang zu bringen.

### Hausgemachtes Glück

Zum anderen können Sie dank der Einheitswirkung zukünftig Ihr Glück ganz einfach selbst in die Hand nehmen. Um nämlich insgesamt positiver, gelassener oder sogar attraktiver zu wirken, genügt es in der Regel schon an *einer* der drei Schrauben zu drehen. Die beiden anderen folgen. Der Grund: Wie in einem Räderwerk greifen „Befinden“, „Einstellung“ und „Körpersprache“ ineinander: Woran wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen. Und Sie allein können entscheiden, womit Sie sich gedanklich beschäftigen und damit liegt es auch bei Ihnen, wie Sie sich fühlen und nach außen wirken wollen. Machen Sie den Test! Siehe: Testen Sie...