

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078




Newsletter Nr. 13 – Januar 2008

☉ Neumond: 08.01.08 12:34 Uhr
● Vollmond: 22.01.08 14:38 Uhr



Es sind gerade die Inkonsequenzen des Lebens, welche die größten Konsequenzen haben...

 André Gide (1869-1951) frz. Schriftsteller, 1947 Nobelp.

● Arbeitskreis „Rhetorik für Frauen“ - mit Sicherheit überzeugen

In netter Runde erfahren Sie mehr über sich selbst! Hier finden Sie neue Ideen und Übungsmöglichkeiten für zu Hause. Spielerisch verwandeln Sie Ihre vermeintlichen Schwächen in Stärken. Gemeinsam erarbeiten wir interessante, neue Sichtweisen - unseren Wortschatz betreffend-, produzieren Töne, um uns bewusster wahrzunehmen, üben uns in Schlagfertigkeit, lernen richtig zu atmen, arbeiten am eigenen Ausdruck und Wohlfühlen.

Nächster Termin: **19. Februar 2008** (Di.) 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
(um vorherige Anmeldung wird gebeten!)



Weitere Termine finden Sie unter www.innenreich.com.



● - Assoziationen und Erkenntnisse

[Assoziation = -> Vereinigung, Zusammenschluss, Verknüpfung von Vorstellungen]

Erkennen ==> althochdeutsch „irchennan“ = innewerden, geistig erfassen, sich erinnern (enthält das Wort „kennen“ welches auf das germanische Wort „kannjan“ zurückgeht, was soviel wie „wissen lassen, verstehen machen“ bedeutet.)

Stellen Sie sich vor, sie suchen seit einiger Zeit nach einer Lösung betreffend einer Ihrer Angelegenheiten und da steht Ihnen plötzlich jemand gegenüber, der Ihnen etwas erzählt, das Sie an Ihre eigene, ganz persönliche Situation erinnert....

Viele Menschen fangen dann in dem Moment in Gedanken sofort an zu *assoziiieren*, zu verknüpfen. Sie verbinden Ihre eigenen Bilder und Erfahrungen mit den gedanklichen Vorstellungen Ihres Gegenübers. Während des Gesprächs kommen dann immer wieder zwischendrin für einen ganz kurzen Moment kaum wahrnehmbar Einblendungen. Fast wie „Gedankenblitze“, die das Gefühl eines kurzen Erkennens vermitteln... !?

Schreiben Sie sich Ihre „Gedankenblitze“ am besten gleich in Stichpunkten auf, denn meist gehen diese im weiteren Gesprächsverlauf schnell verloren.

Arbeiten Sie diese baldmöglichst nach und schauen Sie sich an, was diese **„Blitze / Lichtblicke“ in Wirklichkeit mit Ihnen zu tun haben! Wie war Ihre Reaktion? Was haben Sie wirklich in dem Moment erkannt? Nutzen Sie Ihre „Spiegel“!**

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078

Bedenken Sie hierbei jedoch bitte eines:

Über **Assoziationen** koppeln Sie sich an Andere an. Hier erkennen Sie nur, dass Ihr Gegenüber ein ähnliches Problem hat und machen dieses über die Assoziation zu Ihrem eigenen....

Über die (Nach-) Arbeit mit sich selbst hingegen **erkennen** Sie, wo bei Ihnen die Wurzel, der Ursprung, der Auslöser, die Ursache für Ihre derzeitige Situation liegt.

Sie werden dabei feststellen, was Sie bisher daran hinderte, nach anderen, neuen Lösungsmöglichkeiten zu suchen bzw. diese auch zu finden. Mit jeder neuen, eigenen Erkenntnis kann sich Ihre Situation in eine neue Richtung bewegen.

Achten Sie künftig einfach genau darauf, ob und wenn ja, wo genau Sie während eines Gesprächs anfangen zu assoziieren und wann Sie dabei für einen kurzen Moment das Gefühl des „Erkennens“ haben. Beobachten Sie genau, was passiert

Vielleicht stellen Sie fest, dass sie kurz nach Ihrer Assoziation anfangen, das Gespräch auf Ihre eigene Situation umzulenken, indem Sie anfangen über sich zu erzählen....

Vielleicht stellen Sie auch fest, dass mit dem Beginn Ihrer Assoziation das Gespräch sowie die Verbindung zu Ihnen selbst unterbrochen sind, weil Sie ab diesem Moment in Ihren eigenen Emotionen und in alten Geschichten gefangen sind.

Wenn Sie in Ihrer Assoziation stecken bleiben, haben Sie also nichts für sich gewonnen und haben zusätzlich die Emotionen der anderen mit im eigenen Gepäck.

Wenn Sie möchten, schreiben Sie mir, was Sie für sich festgestellt haben. Einige der Beiträge können Sie dann unter www.innenreich.com im Archiv nachlesen.

Wenn Sie mit Ihrem Eintrag lieber anonym bleiben möchten, dann bitte unbedingt darauf hinweisen!

Diese beiden Schlagworte sind im kommenden Gesprächskreis nochmals Thema!

Feldsalat einmal anders

(Rohkost)

Zutaten für 6 Personen:

300g Feldsalat, 200g braune Champignons, 2 Eßl. gehackte Petersilie, 3 Frühlingszwiebeln, 2 Eßl. Walnussöl, 2 Eßl. Zitronensaft, Pfeffer, Himalayasalz, 1 Granatapfel, 1 Eßl. Kokosflocken. (bei Bedarf ggf. etwas Ahornsirup)

Zubereitung:

Küchenfertigen Feldsalat auf 6 Tellern verteilen. Frühlingszwiebeln und Pilze in Streifen schneiden. Granatapfelkerne aus der Schale herauslösen, die Trennwände dabei entfernen. Dabei austretenden Saft auffangen. Das Öl, den Zitronensaft, die Gewürze, die Frühlingszwiebeln sowie den Saft des Granatapfels vermischen und abschmecken. Die Champignons, die Petersilie sowie die Granatapfelkerne auf dem Feldsalat verteilen. Abschließend die Salatsoße über dem Feldsalat verteilen und mit den Kokosflocken dekorieren. Guten Appetit.

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078

● - **Unser Wortschatz** - *woher die Wörter kommen, die wir jeden Tag so selbstverständlich benutzen? Wie sind sie entstanden?*

Prinzip – das Fremdwort wurde im 18. Jahrhundert aus dem lat. *principium* entlehnt und bedeutet so viel wie „Anfang – Ursprung – Grundlage, erste Stelle – Vorrang. Das Wort hat eine Bildung zum lat. Wort *princeps*, *-ipis* – was so viel bedeutet wie „die erste Stelle einnehmend, Erster, Vornehmster, Fürst“.

Im Wort Prinzip steckt auch das Wort „**Prinz**“!

Das deutsche Wort *Prinz* ist aus dem französischen *prince* entlehnt, das in der Regel die allgemeine Bedeutung „Fürst“ hat; *prince* wiederum geht auf lateinisch *princeps* „der Erste“ zurück.

Auch die weibliche deutsche Form, *Prinzessin*, geht auf das französische Wort (*princesse*) zurück, bedeutet im Französischen aber Fürstin und nicht etwa Prinzessin.

Umgangssprachlich handelt es sich bei einem Prinzip um einen *Grundsatz*, eine *feste Regel*, an die man sich hält. So steht z. B. ein Mann mit Prinzipien zu dem, was er sagt. Als Gegensatz spricht man jedoch in Situationen mit einem hohen Flexibilitätsbedarf auch von einem *Prinzipienreiter*.

Das Wort **prinzipiell** – bedeutet „*grundsätzlich*“ – es entstammt dem lateinischen Wort „*principialis*“, was ebenfalls so viel bedeutet wie „*anfänglich, ursprünglich*“.

● - **Wohlfühl- und Gesundheitstipps**

Der Apfel - König der Früchte

Sie machen sich nichts aus Äpfeln? Nur wegen der alten Sache mit Eva, der Schlange und dem Paradies? Oder vielleicht, weil der Apfel vor unserer Haustüre wächst und nicht erst 5000 Kilometer weit reisen muss – wie z. B. Papayas, Sternfrüchte oder Kokosnuss? Sie sollten unserem einheimischen Apfel in jedem Fall die gebührende Beachtung zukommen lassen.

Ob Durchfall oder Verstopfung, mit einem geriebenen Apfel normalisiert sich ein aus dem Gleichgewicht geratener Darm wieder. Das können Sie in jeder Abhandlung über bewährte Hausmittel nachlesen.

Der Apfel hat von allen Obstsorten den höchsten Anteil an *Flavonoiden*. Flavonoide sind wie Carotinoide, Pflanzenfarbstoffe, die Trauben blau, Orangen orange, Banane gelb oder Kirschen rot färben. Außerdem bewahren sie die Pflanzen vor Schäden durch eindringenden Sauerstoff. Nach Messungen niederländischer Wissenschaftler rangiert an erster Stelle die Sorte Jonagold, dann folgen Cox Orange, Elstar, Golden Delicious, Granny Smith und James Grieve.

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078

Wer eine Apfel-Allergie hat, muss nicht unbedingt ganz auf Äpfel verzichten. So kann man z. B. versuchen, den Apfel zu schälen, denn viele Allergieauslöser stecken (neben wichtigen wertvollen Stoffen) in der Schale. Zum anderen könnte man Sorten mit schwachen Allergenen wie Boskop oder Jamba probieren. Stark Allergie auslösend sind vor allem Granny Smith und Golden Delicious.

Der zweite Zauberstoff im Apfel ist das Pektin – mal ganz abgesehen von den Mineralstoffen, Spurenelementen und den Vitaminen.

Pektin ist ein Quellstoff, der Wasser und Schadstoffe aufnehmen und aus dem Körper transportieren kann. Es kann auch Cholesterin senkend wirken, denn es bindet Cholesterin, das auf diese Weise ausgeschieden wird.

Der Apfel ist, botanisch gesehen, eine Scheinfrucht, denn die wirkliche Frucht ist das Kerngehäuse. Das süße, aromatische und gesunde Drumherum hat sich die Natur einfallen lassen, um die Fortpflanzung zu fördern: Ein Apfel, der gut schmeckt, wird von Tieren verzehrt, die seine kleinen Kernchen anderswo wieder ausscheiden und so ein junges Pflänzchen keimen lassen.

Auszug aus – KEH Ersatzkasse / BKK-Mobil Oil – Aktuell – Ausgabe IV/2007

Das beliebteste Obst der Deutschen, **der Apfel**, hält den Blutzuckerspiegel stabil und hält damit die Insulinproduktion in Schach. So lagert der Körper weniger Fett in den Depots ein. Das Apfelpektin ist ein löslicher Ballaststoff und verlängert die Sättigung.

Bereits die Kelten verehrten den Apfel.

Haben Sie schon einmal einen Apfel halbiert und sich das Kerngehäuse genauer angesehen? Wenn ja, haben Sie vielleicht bemerkt, dass ein Apfel nicht nur von außen schön aussieht, sondern auch von innen ☺. Das Kerngehäuse gleicht einem Fünfstern. Der Fünfstern steht als Symbol für Kraft; Gesundheit; Heil; Genesung; Glück und Wunscherfüllung.



Der Fünfstern symbolisiert außerdem mit seinen fünf Zacken fünf Finger, fünf Körperteile, die fünf Selbstlaute der Sprache und die fünf Sinne des Menschen.

Termine im Januar 2008

09. Januar 2008	Arbeitskreis „Rhetorik für Frauen“
bitte tel. erfragen	Atem-, Energie- und Stilleübungen in der Natur
bitte tel. erfragen	Infoveranstaltung
bitte tel. erfragen	Gesprächskreis (im Grünen)

Impressum

InnenReich News erscheint **monatlich** als kostenloser Newsletter der Internetseite www.innenreich.com.

Verantwortlich für den Inhalt:

Patricia Wormuth
Schleinkoferstr. 23 - 76275 Ettlingen
Telefon 0 72 43 - 76 74 02
Fax 0 32 21 - 1207 078

Ihren persönlichen, monatlichen Newsletter bestellen Sie bitte unter:
newsletter@innenreich.com