



REGINA SEUNIG

Tu Dir Gutes!

№ 4 · HERBST/WINTER 2022

**Starke Psyche.
Starkes Immunsystem.**



Liebe Kundin, lieber Kunde! Liebe Freundin, lieber Freund!

Ich freue mich sehr, Sie / Dich diesmal zu einer Ausgabe der anderen Art begrüßen zu dürfen! Denn diesmal sind es sie, liebe Kund*Innen, die vor den Vorhang gebeten werden - mit ganz persönlichen Strategien und Tipps, wie sich der alljährliche Herbst- und Winter-Blues stark und gesund meistern lässt. Mit der kalten, dunklen Jahreszeit ist unser Immunsystem besonders gefordert. Doch viele Patentrezepte, etwa die Vermeidung von Stress, klingen in unserer hektischen Zeit nach dem berühmten ‚Brief ans Christkind‘: es war schon mal alles,

seien wir ehrlich, deutlich entspannter da draußen. Wie es dennoch gelingt und wie schon kleine Schritte zu deutlich mehr Wohlbefinden und Energie führen können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten! Bleiben Sie gesund und ich freue mich auf ein Wiedersehen!

Ihre
Regina Seunig



I N H A L T

- 02 Herzlich willkommen!
- 03 Inhaltsverzeichnis
- 04 Muskeln fürs Immunsystem
- 11 Die Abwehr-Champions
- 17 Winter-Blues ade!



04

Strategien für ein starkes Immunsystem in einer hektischen Zeit

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber & Hersteller: Regina Seunig, Energie & Gesundheit nach TCM, Praxis Taglieberstraße 6, 1230 Wien, Telefon: +43 699 10730922, Email: info@reginaseunig.at, www.reginaseunig.at **Gestaltung:** Martin Mayrl, office@martinmayrl.com **Hinweis:** Die hier aufgeführten Informationen zu Gesundheitsthemen sind allgemeine Hinweise und dienen ausschliesslich zu Informationszwecken. Sie ersetzen keine medizinische Beratung. Bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie in jedem Fall Rat bei einem Arzt Ihres Vertrauens oder med. Fachpersonal einholen.



Muskeln fürs Immunsystem

Wenig Stress, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung sind die Säulen eines starken Immunsystems, in einem hektischen Alltag jedoch nicht immer umsetzbar. Um so wichtiger ist machbare, wirksame Unterstützung: Vorhang auf für die Methoden der TCM!

Beginnt die Nase erst einmal zu rinnen, ist es in aller Regel zu spät. Ein ernst zu nehmender Gegner hat die körpereigene Immunabwehr überwunden und ist nun dabei, sich breit zu machen. Wer nun zu Vitamin C greift, ist längst im Hintertreffen und behandelt - wenn überhaupt - Symptome anstatt der Ursache. Im besten, eher seltenen Fall ist der Spuk nach wenigen Tagen wieder vorbei. Im schlechtesten Fall zwingen uns Fieber und Stimmungstief ins Bett und werden zum alljährlichen, ungebetenem Besucher. Kein Wunder: die hektischen Zeiten, in denen wir leben, sägen permanent an den Eckpfeilern eines starken Immunsystems. Wenig Stress, gesunde Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Schlaf sind Gebote, die sich nur bedingt

mit unseren Lebensgewohnheiten vereinen lassen. Selbst der wohlverdiente Urlaub versagt oftmals als Retter in der Not - auch dafür gibt es gute Gründe (siehe Seite 7). Zeit also, umzudenken. Denn wer sein Immunsystem stärkt und fit hält, braucht Symptome gar nicht erst zu bekämpfen. Die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Kinesiologie bieten dazu sehr wirksame Unterstützung. Sie fragen nach tiefer liegenden Ursachen und Zusammenhängen eines geschwächten Immunsystems, identifizieren Lücken und aktivieren körpereigene Kräfte, um diese wirksam zu schließen. In diesem Sinne: Vorhang auf für häufige Symptome eines geschwächten Immunsystems und wirksame Antworten der TCM!



„Mir war ständig kalt - eisige Hände, eisige Füße, obwohl den Kollegen am Arbeitsplatz wohliger warm war“

Christine, Leobersdorf, Kundin seit 2021



Das Frieren ist grundsätzlich eine gesunde, natürliche Reaktion des Körpers auf ungesunde Kälte. Es versteht sich als Warnsignal: Ändere was, sonst ist Dein Immunsystem in Gefahr! Generell wird Kälte sehr subjektiv wahrgenommen. Es gibt Menschen, denen nie kalt zu sein scheint - und jene, häufig

Frauen, die sich als „permanenter Eiszapfen“ fühlen. Wichtig an dieser Stelle: Häufiges Frieren sollte auch mit dem Arzt ihres Vertrauens abgeklärt werden. Denn u.a. können auch ein niedriger Blutdruck, Durchblutungsstörungen bzw. die Schilddrüse als Verursacher in Frage kommen.

**„Die Säulen eines starken
Immunsystems sind in unserer
stressigen Zeit nur bedingt umsetzbar.
Um so wichtiger, sich einen starken
Partner zu holen: die TCM“**

Regina Seunig



Kälte zählt in der TCM zu den krankmachenden Faktoren, die unsere Abwehrschicht, das sogenannte Wei-Qi, überwinden kann. Einen Teil dieser Abwehrschicht „erben“ wir von unseren Eltern. Es liegt aber auch an uns, das Wei-Qi zu erhalten bzw. weiter auszubauen. Vier Lebensgewohnheiten sorgen aus Sicht der TCM dafür: Gute Ernährung, Gute Atmung (am besten durch Bewegung an der frischen Luft), ein erholsamer Schlaf und eine positive Lebenseinstellung. Eine kleine, aber feine Umstellung der Ernährung kann bei Menschen, die sich als „Eiszapfen“ fühlen, viel bewirken. Gewöhnen Sie sich an, **warm zu frühstücken** - etwa einen warmen Hafer-Porridge mit Birnen. Das Wissen um die **Kälteeigenschaften** von Nahrungsmitteln ist ein zweiter, wichtiger Schritt.

Dieses Wissen fehlt vielen Kund*Innen, die zu mir kommen (siehe unten: eine kleine Auswahl heißer und warmer Lebensmittel nach TCM). Sie ernähren sich, meist schon sehr lange, im Übermaß von sogenannten kühlenden Lebensmitteln. Dazu zählen u.a. Salate, Rohkost, Joghurt, Süd- bzw. Zitrusfrüchte bzw. Mineralwasser - vieles also, das (zurecht) als gesund, wenig belastend und schnell zubereitet gilt. Entscheidend ist in diesem Zusammenhang die Dosis: kühlende Lebensmittel sollten immer nur Beilage zu etwas Gekochtem sein und nie den Großteil der Mahlzeit ausmachen, insbesondere bei jenen Menschen, die ein gesteigertes Kälteempfinden haben.

HEISSE LEBENSMITTEL:

- Knoblauch
- Paprika
- Lamm
- Forelle
- Schwarzer Pfeffer
- Chili
- Sojaöl

WARME LEBENSMITTEL:

- Getreide wie Langkornreis und Hirse
- Nüsse und Baumfrüchte, wie Kastanie, Walnuss oder Pinienkerne
- Gemüse wie Fenchel, Lauch, Zwiebel, Schnittlauch
- Obst wie Granatapfel, Pfirsich, Kirsche, Himbeere
- Tierprodukte von Rind, Ente, Huhn, Schaf, Zeige, Wild, Lachs sowie Meeresfrüchte
- Gewürze wie Koriander, Zimt, Ingwer, Sternanis, Muskat, Nelken, Kardamom Essig und Rapsöl



**„Es war wie verhext:
ausgerechnet im Urlaub bin ich
regelmäßig krank geworden“**

Christa, Wien, Kundin seit 2011



Es wäre ja zu schön gewesen: Ausgerechnet jetzt! Endlich ist der Urlaub da, man beginnt, loszulassen und erkrankt. Pech? Nein. Denn Stress, für viele Menschen ein stiller Begleiter, führt zu unmittelbarer Ausschüttung von Cortisol, das unser Immunsystem „boostet“. Für unsere Vorfahren machte das oft den Unterschied zwischen Leben und Tod: drohte akute Gefahr, mussten sie kampfbereit und fluchtbereit sein. Zugunsten dieser Bereitschaft wurden andere Funktionen, etwa das Immunsystem, her-

untergefahren. Erst bei gebannter Gefahr erfolgte die Immunantwort. Bis heute hat sich das nicht geändert. Die Reaktion des Immunsystems ist auch in unserer modernen, technisch hochentwickelten Zeit noch immer verzögert. Die für eine Erkältung typischen Symptome treten somit erst dann auf, wenn der Cortisolspiegel absinkt - Stichwort Urlaub. „Leisure Sickness“, wie die Wissenschaft das Phänomen bezeichnet, ist somit nicht dem Urlaub geschuldet, sondern der stressigen Zeit davor.



**„Schaffen Sie sich kleine,
regelmäßige Erholungsinseln.
Tuina eignet sich dafür perfekt!“**

Regina Seunig

Wer permanent unter Strom steht, erhält früher oder später wichtige Warnsignale seines Körpers. Die Entscheidung, die es nun zu treffen gilt, ist simpel: entweder, Du achtest ab sofort mehr auf mich - oder ich werde noch deutlicher. In einer beschleunigten Welt, die von schnellen Lösungen lebt, ist das gar nicht so einfach. Viel frische Luft, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung sind meist das genaue Gegenteil von dem, was der gewohnte Alltag zulässt. Um so wichtiger also, sich **zusätzliche Unterstützung** zu holen. Die sogenannte Tuina gilt als hohe Kunst in der TCM und ist, gerade in Sachen Stress, hoch wirksam. Sie identifiziert vorhandene Blockaden in ihrem Körper, kommt deren Entstehung und Zusammenhängen auf die Spur. Ähnlich der Fußreflexzonen-Massage (sie gilt als „kleiner Bruder“ der Tuina) sorgen bis zu 300 Einzelgriffe, meist sanft angewendet, für die schrittweise Auflösung der vorhandenen Blockaden. Die hohe Wirksamkeit einer Tuina-Behandlung liegt im Umstand,

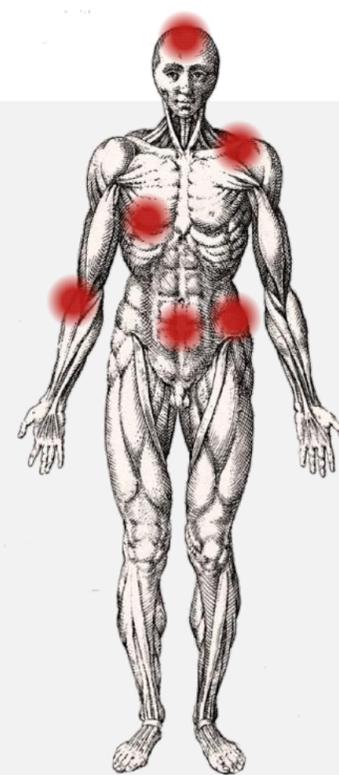
dass sie **Ursachen und nicht (nur) Symptome** bekämpft. Gerade für sehr gestresste Menschen bedeutet Tuina eine machbare, hocheffiziente Unterstützung in Sachen Gesundheit.

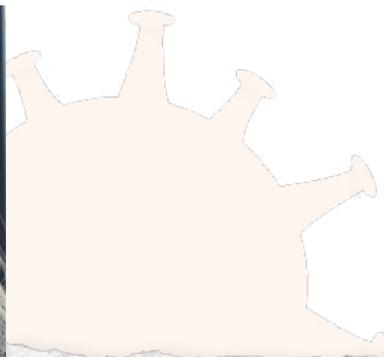


Erfahren Sie mehr zu Tuina und anderen Behandlungsmethoden!
(Einfach den QR-Code mit der Kamera ihres Handys scannen!)

Finden und schließen Sie ihre persönlichen Immunsystem-Lücken!

- **Exklusiv-Angebot bis 31.12.2022: EUR 99,- statt EUR 120,-**
- Anamnese und Behandlung (50-70 Min. je nach Behandlung)
- Persönliches Gespräch: Welche Symptome haben Sie bzw. welche Veränderung wünschen Sie?
- Diagnostik mittels TCM/Kinesiologie
- Darauf abgestimmte Behandlung (Kinesiologie, Tuina, Psych K®, Lebensmittelaustestung, Ernährungsgoaching, Bio-Impedanz-Test, etc.)



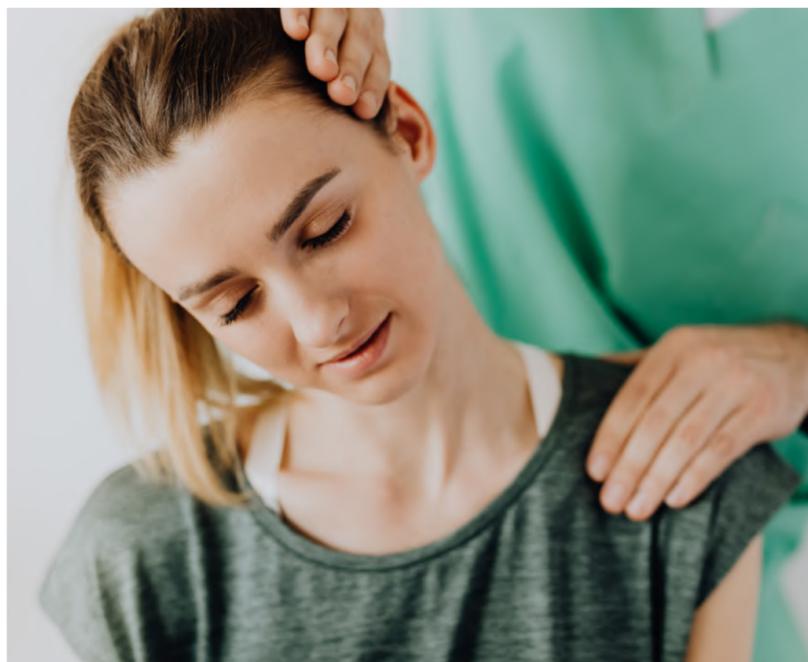


„Mit den dunklen Tagen kam die Antriebslosigkeit, die ich mir nicht leisten konnte.“

Edith, Wien, Kundin seit 2012

Vermehrte Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit können erste Anzeichen für ein geschwächtes Immunsystem sein. Besonders schlimm für Menschen, die auf ein „Funktionieren“ angewiesen sind: die Kinder müssen in die Schule gebracht werden, der Chef macht Druck, Hausübungen, Haushalt und Kochen stehen am Abendprogramm. Wäre das nicht schon Belastung genug, fühlt sich jeder Handgriff nun doppelt mühsam an. Man schleppt sich durch den Tag, fühlt sich lustlos und selbst die vierte Tasse Kaffee zeigt kaum Wirkung. Die Gründe dafür können vielfältig sein: ein Mangel am „Sonnen-Vitamin D“, das wichtig für unsere Stimmung und guten Schlaf ist; ein Mangel an Bewegung und Sauerstoff, nachdem sich unser Leben nun eher in den geheizten vier Wänden abspielt; ein Mangel an Nährstoffen, die gerade jetzt sehr wichtig wären, im gestressten Alltag jedoch oft zu kurz kommen. Die Methoden der **Kinesiologie** eignen sich hervorragend, um gut geschützt durch die dunkle, kalte Jahreszeit zu kommen.

abspielt; ein Mangel an Nährstoffen, die gerade jetzt sehr wichtig wären, im gestressten Alltag jedoch oft zu kurz kommen. Die Methoden der Kinesiologie eignen sich hervorragend, um gut geschützt durch die dunkle, kalte Jahreszeit zu kommen. Sie geht davon aus, dass **Körper, Geist und Seele eine Einheit** bilden. Sind sie im Einklang, kann die Energie frei durch den Körper



fließen. Der Energiefluss kann aus verschiedenen Gründen gestört werden: zum Beispiel wegen Nahrungsmitteln, die man nicht verträgt oder wegen emotional belastenden Situationen. Kinesiologinnen und Kinesiologen nehmen an, dass sich Störungen im Energiefluss in geschwächten Muskeln zeigen. Deshalb ist ihr wichtigstes Instrument der sogenannte Muskeltest. Er zeigt, wo der Schuh drückt und ermöglicht, **Blockaden punktgenau zu identifizieren und aufzulösen**. Vor allem in Kombination mit anderen Anwendungen, etwa Psych-K® (siehe Seite 15), kann dem alljährlichen Herbst- und Winterblues erfolgreich der Kampf angesagt werden.



Erfahren Sie mehr über die Kinesiologie und andere Behandlungsmethoden! (Einfach den QR-Code mit der Kamera ihres Handys scannen!)



„Verblüffend, wie sich nach und nach ein großer Knoten zu lösen beginnt“

Edith, Wien, Kundin seit 2012

„Was hat Sie dazu bewogen, sich mittels Kinesiologie behandeln zu lassen?“

„Ich habe viel ausprobiert, nichts hat aber geholfen, meine Wehwehchen dauerhaft zu lösen. Eine Freundin hat gemeint, dass man sich mehr auf die tieferliegenden Ursachen konzentrieren sollte und Kinesiologie ins Spiel gebracht“

„Was hat die Methode bewirkt?“

„Ich habe unterschätzt, wieviele Informationen mein Körper preisgibt, wenn er sich in guten Händen befindet. Vieles davon war mir selbst nicht bewusst - es war aber wichtig, um wirksam zu behandeln anstatt wie üblich ein ‚Pflaster draufzukleben‘, das nicht lange hält. Kinesiologie war und ist mein Schlüssel zu einem Wohlbefinden, das ich lange Zeit vermisst habe“

Die Abwehr- Champions

Der Sommer stärkt unser Immunsystem mit viel Sonne, der Einladung zu Bewegung und entspannten Tagen. In der kalten Jahreszeit liegt es an uns, Körper und Seele fit zu halten. Vier wirksame Strategien mit der Empfehlung zur Nachahmung!



Der beste Vorsatz nützt wenig, wenn es an Motivation und Freude zur Umsetzung mangelt. Insofern ist der kommende Herbst und Winter ein ernst zu nehmender Gegner für unser Immun-system. Einerseits lädt er mit seinen grauen, kalten Tagen nur wenig überzeugend dazu ein, aktiv zu sein. Andererseits verdoppelt er den Einsatz: die Wahrscheinlichkeit, mit rinnender Nase im Bett zu landen, ist gerade jetzt besonders hoch. Im Folgenden möchte ich ihnen Kund-*Innen vorstellen, die ihre

ganz persönlichen Strategien für ein starkes Immunsystem gefunden haben. Die persönliche kleine Glücksoase, ein monatliches Ritual, das Freude bringt oder eine kleine Umstellung beim Kochen, die schmeckt und stärkt: lassen Sie sich inspirieren, wie einfach es sein kann, mit Freude und Spaß gesund zu bleiben! Umstand, dass sie Ursachen und nicht (nur) Symptome bekämpft. Gerade für sehr gestresste Menschen bedeutet Tuina eine machbare, hocheffiziente Unterstützung in Sachen Gesundheit.

#1 BEWEGUNG

Die Natur (in der Stadt) entdecken!

Sandra hat es mir nicht leicht gemacht, als sie vor einigen Jahren erstmals über diesen „neu entdeckten Ort“ berichtet hat und mir Fotos auf ihrem Handy gezeigt hat: „Wo, denkst Du, ist das?“. Zugegeben - mit der Stadlau, die ich bis dahin wenig kannte (und mir eher als Gewerbegebiet vorgestellt habe), hatte ich nicht gerechnet.

Das sogenannte Mühlwasser gilt als Naturparadies, das sich zwischen der Alten Donau und dem Nationalpark Donau-Auen über mehrere Kilometer erstreckt. Es ist - je nach Startpunkt - nur wenige Minuten von der U2-Station Stadlau (bzw. Donaustadtbrücke) entfernt und somit auch in kalten Tagen gut und schnell erreichbar. „Die vielen Farben im Herbst, die Stille und wenigen Menschen dort geben uns das Gefühl, in einer anderen Welt zu sein. Du kommst am Abend heim, fühlst Dich gesund und glücklich“. Wetter-festes Schuhwerk wird empfohlen!



„Natur pur, wenige Menschen und gut erreichbar: das sogenannte Mühlwasser ist unsere kleine Oase mit Erholungsgarantie!“

Sandra, Wien, Kundin seit 2015

Erfahren Sie mehr über das Mühlwasser! (Einfach den QR-Code mit der Kamera ihres Handys scannen!)





Auch das ist Wien: das Obere und Untere Mühlwasser, gut erreichbar mit der Linie U2 (Stadlau bzw. Donau-stadtbrücke) und auch in der kalten Jahreszeit ein idealer Ort, um die Seele baumeln zu lassen (Fotos: privat)



#2 ERNÄHRUNG

Wärme aus dem Inneren

„Es ist viel mehr als nur das Wärmen von Innen“, sagt Zsolt, „und so viel mehr als nur ein Würzen“. In der Tat ist die gesunde, vielfältige Wirkung von Gewürzen seit Langem erwiesen. Wer zu Ingwer, Chili, Kurkuma, Kardamom, Zimt, Nelke, Anis, Knoblauch und/oder Fenchel greift (siehe QR-Code/Link unten!), setzt Endorphine frei, fördert seine Durchblutung, regt die Verdauung an und wärmt von Innen.

„Ein ungarisches Sprichwort meint: Wer scharfes Essen genießt, der ist vor Trübsal und Melancholie gefeit.“

Zsolt, Krems, Kunde seit 2019



Wie so oft, spielt die Dosis eine wichtige Rolle. Wer es zu gut mit dem Würzen meint, droht auszutrocknen; zu viel Joghurtsauce, um Schärfe zu neutralisieren, kann verschleimend (und kühlend) wirken. „Mittlerweile wurde es für mich zum kleinen, geliebten Ritual, mit Gewürzen dezent zu experimentieren, das Einkaufen am Markt, sich darüber Austauschen und Beratenlassen inklusive“.



Gewürzhändler bieten bis zu fünfhundert (!) unterschiedliche Gewürze an. Wieviele kennen Sie? Anbei (QR-Code) eine kleine Übersicht inklusive ihrer oft unterschätzten Wirkweise!



#3 SEELE

Die Würfel sind gefallen!

„Wir wollten die Einladung eines befreundeten Paares zum gemeinsamen Spieleabend eigentlich absagen - wir fühlten uns zu erwachsen und dachten, dass uns ein paar Partien Mensch-Ärgere-Dich-Nicht erwarten. Es kam anders. Es war einer der lustigsten, ungezwungensten Abende seit langem und keine Rede von Mensch-Ärgere-Dich-Nicht. Unser Spieleabend wurde zum Fixprogramm in der kalten, dunklen Jahreszeit - mit vielen netten Menschen, einem guten Glas Wein und einer gesunden Mischung aus Spaß und Hirnschmalz, das es für die eine oder andere Partie braucht“, erzählt Agnes. Sie rät zur Nachahmung, die vor allem dann gelingt, wenn man einsteigerfreundliche Spiele wählt: „Ein sogenanntes ‚Spiel des Jahres‘ (QR-Code/

Link siehe unten) wurde von einer kompetenten Fachjury prämiert“, es holt auch Einsteiger in das Hobby gut ab. „Besonders gut, wenn man schon vorab eine Person bestimmt, die sich mit den Regeln beschäftigt und diese der Gruppe erklärt“. In diesem Sinne: die Spiele sind eröffnet!



„Und am Ende fragen alle: Wann machen wir das wieder?“

Agnes, Wien,
Kundin seit 2014



Das jährlich ausgezeichnete „Spiel des Jahres“ ist ein guter Ausgangspunkt für den Einstieg in das Hobby!



#4 ENERGIE

Tu(ina) Dir Gutes!

„Man wird halt nicht jünger‘ war lange Zeit meine Antwort auf Müdigkeit, Lustlosigkeit und ein Immunsystem, das so gut wie keine Verkühlung mehr ausgelassen hat“, erzählt Christa. „Eine Freundin hat mir dann Tuina ans Herz gelegt und ich habe mir nur gedacht: Was seit Jahrtausenden hilft, kann nicht völlig verkehrt sein. Heute weiß ich: Tuina ist der Schlüssel, nach dem ich so lange gesucht habe!“

So ganz falsch lag Christa damit ja nicht, dass man nicht jünger wird. Unser Organismus unterliegt natürlichen Verschleißerscheinungen, zumal er Übermenschliches leistet: er beschützt und wehrt ab, wärmt, kühlt, versorgt und hält am Leben. Doch jede noch so einfache Maschine wird in aller Regel öfter gewartet und geölt als unser Organismus. Nicht minder wichtig ist sein Zusammenspiel, um zuverlässig zu funktionieren - die hohe Kunst des Tuina ist die Antwort der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie versteht den menschlichen Körper seit Jahrtausenden als lebendigen Organismus, in dem Energie fließt.



„Tuina setzt an der Wurzel des Problems an, anstatt Symptome zu behandeln. Das, so glaube ich, war der Schlüssel!“

Christa, Wien, Kundin seit 2011

Dieser Energiefluss hat direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Agilität. Was in der westlichen Welt als „Fußreflexzonen-Massage“ bekannt wurde, beruht z.B. auf den Techniken der Tuina. Punktgenauer Druck - richtig dosiert - bringt mit dem Lösen von Blockaden ihren Energiekreislauf wieder in Fluss und behebt so manches Problem an seiner Wurzel anstatt nur Symptome zu lindern. Lassen Sie sich überraschen, wie so mancher Schuh, der mitunter schon lange drückt, wieder passt; und wieviel Lebensfreude und Energie, unabhängig vom Lebensalter, in ihnen steckt!



Tuina ist eine der wirksamsten manuellen Therapien der TCM. Sie versteht den menschlichen Körper seit Jahrtausenden als lebendigen Organismus, in dem Energie fließt. Dieser Energiefluss hat direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Agilität.

Winter-Blues ade!

Viel wurde uns in der vergangenen Zeit abverlangt. Eine Pandemie, ein Krieg in Europa und eine instabile Wirtschaftslage stellen unsere Psyche und das Prinzip Hoffnung auf eine harte Probe. Gerade dann, wenn die Tage kürzer und grauer werden, macht es Sinn, seine mentale Stärke zu trainieren.



Das berühmte Glas Wasser, das entweder halb-
voll oder halbleer ist, fasst die Erkenntnisse der
sogenannten Glücksforschung beeindruckend
zusammen. Denn Glückliche sein, so das Resümee, sei
weniger eine Frage des Glückhabens im Leben als eine
Frage der Einstellung und damit verbundenen
Wahrnehmung. Richard Wiseman, einer der führenden
Glücksforscher, rief in einer Tageszeitung „Glückspilze
und Pechvögel“ dazu auf, sich bei ihm zu melden.

Er versammelte beide Gruppen und stellte sie vor die
einfache Aufgabe, Fotos in einer Zeitschrift zu zählen.
Mitten in der Zeitschrift stand folgender Satz in
Großbuschstaben: „Hören Sie mit dem Zählen auf und
melden dem Versuchsleiter, dass Sie diesen Satz entdeckt
haben! Sie erhalten 250 Pfund!“. Das Interessante, egal
wie oft dieser Versuch wiederholt wurde: fast alle
Personen, die sich der Gruppe der Glückspilze zugeordnet
hatten, fanden die Botschaft. Doch nur sehr wenige

der Pechvögel. Unglaublich? Nun, Wiseman wiederholte das Experiment mit denselben Gruppen. Er versicherte, kein Geld mehr zu bezahlen, verteilte eine andere Zeitung und bat beide Gruppen erneut, die Fotos zu zählen. Im Schnitt benötigten die Glückspilze dafür 5 Sekunden. Die Pechvögel - kein Druckfehler! - 2 Minuten. Denn die Pechvögel übersahen, was bereits auf Seite zwei, erneut prominent platziert, stand: „In dieser Zeitung befinden sich 82 Bilder!“. Bleibt also die Frage, ob das Glück, wie es so schön heisst, wirklich „a Vogerl“ ist.

Die Glücks-/Pechspirale

Wiseman zeigte mit seinem Experiment, dass die **persönliche Einstellung** und der daraus resultierende **Blickwinkel** eine entscheidende Rolle spielen. Einfach gesagt: Glückspilze finden das Glück, weil sie damit rechnen. Pechvögel hingegen sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht. Das Interessante daran: wer einmal Glück hat, hat es immer wieder. Denn Glückspilze wie Pechvögel befinden sich in einer Art Spirale. Wer Glück hat, bestätigt automatisch seine positive Erwartungshaltung und vertraut noch mehr auf sein Glück. Bei Pechvögeln ist es genau umgekehrt: negative Erlebnisse machen es schwer und immer schwerer, positiv zu denken - die Pechsträhne wird zum Dauerprogramm. Ein Herbst tut sein Übriges - die Tage werden kürzer und dunkler und reduzieren die Produktion von Vitamin D, das erheblichen Einfluß auf unsere psychische Verfassung hat. Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind natürliche Folgen, neben der Temperatur sinkt bei vielen Menschen die Stimmung. Ist die mentale Bilanz erst im Keller, scheint die Möglichkeit, „positiv zu denken“ weiter weg denn je - herzlich willkommen in der Negativ-Spirale!



„Auf Befehl positiv zu denken ändert wenig - hochwirksame Veränderung ist trotzdem leichter als man denkt!“

Regina Seunig

Kleiner Schritt. Große Wirkung.

Was also tun, wenn das Glück in Wahrheit zum Greifen nah liegt, unser mentaler, innerer Schweinehund jedoch mehr und mehr die Sicht verstellt? Exakt auf diese Muster zielt eine Methode namens Psych-K® ab. Sie unterscheidet sich von herkömmlichen Methoden dadurch, dass sie ansetzt, wo der innere Schweinehund zuhause ist: gut versteckt im **Unterbewusstsein**.

Psych-K® setzt damit an jener Stelle an, die dauerhafte, hochwirksame **Veränderung** ermöglicht. Denn lediglich zu verstehen, wie wir „ticken“ (siehe oben) bewirkt noch keine Veränderung. Ebenso, das ganze mit mehr Anstrengung zu betreiben: auf Befehl positiv zu denken ändert wenig.

Eine entscheidende Rolle spielt bei dieser Methode die **Kinesiologie** (siehe Seite 9). Mittels Muskeltest lässt sich über das Biofeedbacksystem des Körpers eine Art Landkarte erstellen, die so einzigartig ist wie Sie und dabei hilft, Schritt für Schritt, das Bewusstsein und Unterbewusstsein auf das gleiche Ziel auszurichten. Was kompliziert klingt, ist in Wahrheit sehr einfach anwendbar und im Ergebnis mehr als die bloße Auflösung von Blockaden.

Die Methode erlaubt, tief verankerte, negative Glaubenssätze - sei es im Privaten oder im Beruf - zielgerichtet zu verändern und negative Spiralen nachhaltig zu durchbrechen. Sie werden überrascht sein, wie wenig es dafür braucht. Und wie gut es sich anfühlt, wenn ein Schuh, der schon lange drückt, wieder passt.

Tu (Dir) Gutes und rede darüber!

Als kleines Dankeschön für ihre **Weiterempfehlung** bis zum 31.12.2022 möchte ich **Ihnen und der Person, die ihnen am Herzen liegt**, exklusive Herbst/Winter-Preise* bieten:

- Tuina-Behandlung EUR 65,- statt 75,-
- Kinesiologie-Behandlung EUR 89,- statt 99,-
- Psych-K® EUR 89,- statt 99,-
- Ernährungscoaching EUR 65,- statt 75,-

*) Gültig ab Inanspruchnahme einer der oben genannten Dienstleistungen durch die neu empfohlene Person



„Die Initialzündung, um Ziele motiviert zu erreichen“

Marianne Z., Klosterneuburg, Kundin seit 2014

„Was hat Sie dazu bewogen, die Psych-K®-Methode auszuprobieren?“

„Die sanfte Art der Methode und Neugierde, ob sich vor allem die alljährliche Verstimmung im Herbst damit bessern lässt. Ich wollte mich damit nicht abfinden, aber andererseits auch nicht mit Kanonenkugeln auf Spatzen schießen, Stichwort Psychopharmaka“

„Was hat die Methode bewirkt?“

„Mein Ziel war, souveräner durchs Leben zu gehen und meine Selbstverantwortung zurückzuerobern: gesünder zu leben, mehr Bewegung zu machen. Meine Stimmung hat mir da meist einen Strich durch die Rechnung gemacht. Genau das Gegenteil ist nun der Fall. Ich habe mein Ziel erreicht, gehe regelmäßig laufen und ernähre mich wesentlich gesünder. Ich bin stolz, das erreicht zu haben und hoch motiviert“

„Was hat Sie am meisten überrascht?“

„Ich habe unterschätzt, wie viel man mit neu gewonnenem Selbstvertrauen schafft. Kleine Rückschläge gibt es nach wie vor, man geht aber anders damit um. Sie werden zur Herausforderung, die man motiviert in Angriff nimmt. Die Methode war die Initialzündung für diese Sichtweise“



REGINA SEUNIG
ENERGIE UND GESUNDHEIT NACH TCM
PRAXIS TAGLIEBERSTRASSE 6, 1230 WIEN
TELEFON: +43 699 10730922 EMAIL: INFO@REGINASEUNIG.AT
WWW.REGINASEUNIG.AT

GESTALTUNG: MARTIN MAYRL OFFICE@MARTINMAYRL.COM