

## 10 TIPPS FÜR EINE ENTSPANNTE LEBER:

1) **Leben verschlichtern:** Alles schlicht halten hält die Leber entspannt – überprüfe Dein Leben und schau hin, wo es vielleicht möglich ist, Deinen Alltag „auszudünnen“ und Dich zu entlasten (Bsp.: Musst Du wirklich Kassenwart im Schützen-, Karnevals- UND Karnickelzüchterverein sein? Reicht vielleicht auch ein Chor? Kannst Du von 2 Nebenjobs einen aufgeben?)

2) **„Go with the flow“:** Nicht zu viel Zeit des Tages fest verplanen, Raum für Spontaneität und Nichtstun lassen und nicht sklavisch an Deiner Planung festhalten.

3) **Beweg Dich regelmäßig:** Nicht zu anstrengend, nicht leistungsorientiert! Qi Gong, Tai Ji, Yoga – über die Dehnung von Muskeln, Bändern und Sehnen läßt sich die Leber auch entspannen – löst Stagnationen in Körper und Geist.

4) **Leberwickel:** 2 – 3 x wöchentlich Leberwickel machen: einen Waschlappen oder ein kleines Handtuch mit sehr warmem Wasser tränken, auswringen und unter den rechten Rippenbogen legen. Ein trockenes Handtuch darüber, Wärmflasche obendrauf, zudecken und so 30 Min. liegen bleiben (kann sehr gut helfen bei Schlafstörungen – nicht machen, wenn Du es mit Hitzewallungen zu tun hast!)

5) **Mariendistel:** Täglich ein paar Tropfen Mariendistel-Urtinktur (auf gute Qualität achten!) über 4 – 6 Wochen einnehmen, quasi als „Kur“.

6) **Körperliche Entgiftung:** Wenn Du Dich insgesamt übersäuert und stagniert fühlst, kann ich das Leberreinigungs-Programm von Dr. Sandra Cabot (dazu gibt es ein gutes Buch!) empfehlen: Es geht über 8 Wochen und beinhaltet eine Ernährungsumstellung, die der Leber sehr zugute kommt und stark entgiftet (v.a. ohne Zucker, Alkohol, rotes Fleisch und Weißmehlprodukte). Im Zweifel vorher mit Deinem\*r Arzt\*in oder Heilpraktiker\*in abklären!

So, jetzt kommen die etwas langfristigeren Herausforderungen:

7) **Konfliktbewältigung:** Schwärende Konflikte klären, ggf. mit Hilfe von außen (gute Freunde oder Kollegen, Therapeut). Wenn das nicht möglich ist, die Situation nutzen, um zu üben, einen gelasseneren Umgang mit Dingen zu finden, die Du (zumindest im Moment) nicht ändern kannst.

8) **Konstruktiver Umgang mit Ärger und Frust:** frag Dich jedesmal, wenn Du Dich ärgerst, wo Du Dich in dieser Situation von Dir entfernst hast. Hast Du z.B. wirklich Lust, das zu tun, was Du da gerade tust, oder tust Du es eher aus Pflichtgefühl o.ä.? Hast Du Dich zu oft unfreundlich behandeln lassen und Dich nicht getraut, den Mund aufzumachen? Traust Du Dich gerade nicht, Deine Wahrheit zu sagen und zu Dir zu stehen? (Meine Buchempfehlung hierzu: „The Dance of Anger „von Harriet Lerner, auf deutsch „Wohin mit meiner Wut?“ – eines der besten Bücher, die zum Thema Wut geschrieben wurden!) Oder bist Du vielleicht einfach überlastet und brauchst eine Pause/eine Auszeit?

Das ist natürlich ein größeres Thema, hol Dir im Zweifel fachmännische Unterstützung!

9) **Wutbriefe:** Nochmal Entgiftung, diesmal emotional. Insbesondere wenn Du mit einer bestimmten Person im Clinch liegst (Mütter und Partner z.B. eignen sich hervorragend für solche Konstellationen...;-)), schreib ihr oder ihm Wutbriefe (die Du natürlich NICHT abschickst, dienen erstmal nur Deiner seelischen Entmüllung). In diesen Briefen darfst Du mal völlig unzensiert und unreflektiert vom Leder ziehen, ungerecht, vorwurfsvoll, kindisch und beleidigend sein und Dich im wahrsten Sinne des Wortes „auskotzen“! Bitte sei dabei mal nicht verständnisvoll, kontrolliert oder „gut-menschig“: gib´s ihr oder ihm so richtig! Das ist unglaublich befreiend – aufgestaute Wut braucht erstmal ein Ventil und einen Ausdruck, sie will gehört und ernst genommen werden. Ich liebe diese Methode sehr, da sie alles möglich macht, ohne dabei irgendeine Aussenwirkung zu entfalten – Du brauchst also keine Angst vor „verbrannter Erde“ zu haben! Tu das so oft und so lange, bis Du Dich klarer und entspannter fühlst; der nächste Schritt wäre dann wieder 8)...

**10) Mach Dir eine Liste:** „Wenn ich wüßte, was wirklich gut für mich wäre, dann...“ Der Konjunktiv ist hier ein hübscher Trick, unseren inneren Saboteur leer laufen zu lassen, denn Du behauptest ja nicht wirklich, es zu wissen, Du tust ja nur mal so, als ob...;-). Du wirst überrascht sein, wie genau Dein Unterbewußtsein in Wirklichkeit weiß, was gut für Dich wäre; **und jetzt fang an, diese Dinge umzusetzen!**