

SACRED EIGHT COACHING



Die 8 Säulen des Wohlbefindens

Eine erste Orientierung

Die 8 Säulen des Wohlbefindens

Eine erste Orientierung

Acht Bereiche, die zusammen entscheiden, wie ein Körper sich anfühlt – nicht getrennt voneinander betrachtet, sondern als ein System, das sich gegenseitig trägt oder gegenseitig schwächt.

Keine Liste mit Ratschlägen. Eine Landkarte.

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

VORWORT

Bevor du anfängst

Ich habe lange funktioniert, bevor ich verstanden habe, was Wohlsein eigentlich bedeutet.

Nicht, weil mir niemand etwas erklärt hätte. Sondern weil das, was mir erklärt wurde, immer nur ein Ausschnitt war. Ein Blutwert hier, eine Diät dort und ein Ratschlag, der für die nächste Frau vielleicht stimmte – aber nicht für mich.

Erst als ich aufgehört habe, meinen Körper in Einzelteilen zu behandeln, hat sich etwas verändert – nicht über Nacht, sondern über Jahre, Schritt für Schritt, Säule für Säule.

Dieses eBook ist keine Liste mit Ratschlägen. Es ist eine Landkarte.

AUSGANGSPUNKT

Du wirst hier keine Heilversprechen finden. Nur das, was ich wirklich sehe: dass Wohlsein selten an einer einzigen Stelle beginnt.

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

Wie du dieses eBook liest

Dieses eBook ersetzt keine ärztliche Untersuchung und keine individuelle Begleitung. Es ist ein erster Schritt – die Landkarte, bevor der Weg beginnt.

Jede Säule steht für sich und wirkt doch nie allein. Du musst sie nicht in dieser Reihenfolge lesen. Beginne dort, wo etwas in dir anspringt.

Am Ende jeder Säule findest du eine kurze Frage – keine Checkliste, kein Test, sondern eine Einladung, kurz innezuhalten und ehrlich zu antworten.

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

SACRED EIGHT COACHING



SÄULE I · ERNÄHRUNG

Ernährung

Ernährung

Nahrung ist nicht nur Treibstoff. Sie ist Information.

Jede Mahlzeit ist ein Signal an deine Hormone, dein Nervensystem und die Bakterien in deinem Darm – sie alle entscheiden mit, wie du dich fühlst.

Viele Frauen essen „gesund“ und fühlen sich trotzdem nicht gut. Der Grund dafür liegt selten in mangelnder Disziplin, sondern darin, dass Ernährung nicht allgemein funktioniert, sondern individuell.

Mangel zeigt sich selten laut, sondern als Heißhunger am Nachmittag, als Konzentration, die um drei Uhr kippt, als Hunger, der zehn Minuten nach dem Essen schon wieder da ist. Das sind keine Charakterschwächen – das sind Signale.

Richtig verstanden ist Ernährung keine Frage von Disziplin, sondern von Wissen – von dem, was dein Körper tatsächlich braucht, nicht von dem, was gerade als gesund gilt.

ZUM WEITERDENKEN

Wann hast du zuletzt bemerkt, dass dein Körper nach dem Essen wirklich zufrieden war – nicht nur satt?

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

SACRED EIGHT COACHING



SÄULE II · BEWEGUNG

Bewegung

Bewegung

Bewegung ist eine Sprache, mit der dein Nervensystem reguliert, was sich sonst staut.

Bewegung wird oft mit Leistung verwechselt – mit Kalorien, die verbrannt werden müssen, mit einer Uhr, die mitläuft.

Dabei ist Bewegung zuerst etwas anderes: eine Sprache, mit der dein Nervensystem reguliert, was sich sonst staut – Stresshormone, die sich sonst im Körper festsetzen.

Es gibt einen Unterschied zwischen Bewegung, die aufbaut, und Bewegung, die erschöpft. Ein Nervensystem, das ohnehin im Daueralarm ist, braucht selten noch mehr Anstrengung – es braucht Bewegung, die ihm zeigt, dass es sicher ist.

Viele Frauen, die sich chronisch erschöpft fühlen, zwingen sich gerade deshalb zu noch mehr Sport und kehren damit die Ursache um. Erst die Regulation, dann kommt die Kraft von selbst zurück.

ZUM WEITERDENKEN

Bewegt sich dein Körper, weil er es braucht – oder weil du findest, dass er es verdient hätte?

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

SACRED EIGHT COACHING



SÄULE III · WASSER

Wasser

Wasser

*Ein Körper, der zu wenig trinkt, fühlt sich nicht durstig an.
Er fühlt sich müde an.*

Ein Körper, der zu wenig trinkt, fühlt sich nicht durstig an. Er fühlt sich müde an, kopfschmerzartig, unkonzentriert – genau die Symptome, die sonst allem Möglichen zugeschrieben werden, bevor überhaupt jemand nach dem Wasserglas fragt.

Wasser trägt fast jeden Prozess im Körper – von der Regulierung der Temperatur über den Transport von Nährstoffen und die Schmierung der Gelenke bis zur Ausleitung dessen, was der Körper nicht mehr braucht.

Das Problem ist selten das Wissen: Fast jede Frau weiß, dass sie trinken sollte. Es liegt am Rhythmus eines Tages, der so voll ist, dass der Körper erst am Ende überhaupt bemerkt wird.

ZUM WEITERDENKEN

*Wann hast du heute das letzte Mal bewusst
getrunken – nicht nebenbei, sondern als eigene
Handlung?*

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

SACRED EIGHT COACHING



SÄULE IV · SONNENLICHT

Sonnenlicht

Sonnenlicht

Deine innere Uhr wird zu einem großen Teil von Licht gestellt, nicht von der Uhrzeit auf dem Handy.

Dein Körper führt eine innere Uhr. Sie entscheidet, wann Cortisol steigt und wann es fällt, wann Melatonin einsetzt und wann es sich zurückzieht.

Morgenlicht, in den ersten Stunden nach dem Aufwachen, ist eines der stärksten Signale, das ein Nervensystem bekommen kann: Es ist Tag, du darfst wach sein, und heute Abend darfst du auch wieder müde werden.

Sonnenlicht ist außerdem an der Bildung von Vitamin D beteiligt, das weit mehr beeinflusst als Knochen – auch Stimmung, Immunsystem und Hormonhaushalt. Ein Mangel baut sich über Monate auf, selten als klares Symptom, eher als ein diffuses „irgendwie nicht ich“.

ZUM WEITERDENKEN

Wie viele Minuten warst du heute draußen, bevor der Bildschirm zum ersten Mal an war?

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

SACRED EIGHT COACHING



SÄULE V · BALANCE

Balance

Balance

Balance ist kein Zustand der Mitte. Es ist ein Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung.

Balance ist kein Zustand der Mitte, sondern ein Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Geben und Empfangen, der sich immer wieder neu einstellen muss.

Ein Körper, der nur gibt – der funktioniert, leistet und für andere da ist – gerät irgendwann in einen Zustand, in dem selbst Ruhe sich nicht mehr wie Ruhe anfühlt.

Viele Frauen verwechseln Balance mit Perfektion – mit einem Tag, an dem alles gleichzeitig gelingt. Echte Balance zeigt sich eher darin, dass ein Ungleichgewicht bemerkt und ausgeglichen wird, bevor es zum Dauerzustand wird.

ZUM WEITERDENKEN

Wo in deinem Leben gibst du seit Längerem mehr, als du empfängst – und hast aufgehört, es zu bemerken?

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

SACRED EIGHT COACHING



SÄULE VI · VERTRAUEN

Vertrauen

Vertrauen

Vertrauen klingt zuerst nach einem seelischen Thema. Es ist auch ein körperliches.

Ein Nervensystem, das sich nicht sicher fühlt – in einer Beziehung, in einer Situation oder im eigenen Körper – bleibt in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit. Das ist messbar: in Cortisol, in Herzratenvariabilität und in der Fähigkeit, überhaupt in echte Erholung zu kommen.

Viele Frauen haben verlernt, ihrem eigenen Körpergefühl zu vertrauen – weil sie zu oft gehört haben, dass ihre Werte normal seien, während sie sich alles andere als normal gefühlt haben.

Vertrauen aufzubauen – vor allem in sich selbst – ist deshalb keine weiche Ergänzung zu den anderen Säulen, sondern die Grundlage, auf der die anderen erst wirken können.

ZUM WEITERDENKEN

Wann hast du deinem eigenen Körpergefühl zuletzt mehr geglaubt als einem Befund, der etwas anderes sagte?

An die Wurzel, nicht an die Symptome.



SACRED EIGHT COACHING

SÄULE VII · RUHE

Ruhe

Ruhe

Ruhe ist nicht dasselbe wie Schlaf. Man kann acht Stunden schlafen und trotzdem nie wirklich zur Ruhe kommen.

Echte Ruhe bedeutet, dass das Nervensystem in einen Zustand wechselt, in dem Regeneration überhaupt möglich wird – ein Zustand, den viele Frauen seit Jahren nicht mehr erreichen.

Der Körper unterscheidet nicht zwischen echter Gefahr und dem Gefühl, nie fertig zu sein – beides hält ihn im selben Zustand: bereit, nicht im Ruhemodus.

Ruhe muss deshalb aktiv eingeplant werden – nicht als Belohnung nach getaner Arbeit, sondern als eigener Bereich, der genauso viel Raum verdient wie alles andere.

ZUM WEITERDENKEN

Wann hast du dich zuletzt ausgeruht, ohne gleichzeitig ein schlechtes Gewissen zu haben?

An die Wurzel, nicht an die Symptome.



SACRED EIGHT COACHING

SÄULE VIII · FRISCHE LUFT

FrISChe Luft

Frische Luft

Ein Raum, in dem tagelang nicht gelüftet wurde, verändert, wie ein Körper sich fühlt.

Ein Raum, in dem tagelang nicht gelüftet wurde, verändert, wie ein Körper sich fühlt – oft unbemerkt, weil sich niemand fragt, woher die Müdigkeit oder die Kopfschmerzen eigentlich kommen.

Frische Luft bedeutet mehr Sauerstoff, aber auch einen Wechsel der Umgebung, der dem Nervensystem signalisiert, dass sich etwas verändert hat. Ein bewusster Atemzug draußen ist oft wirksamer als jeder Gedanke, der versucht, sich selbst zu beruhigen.

Der Atem ist eine der wenigen Körperfunktionen, die gleichzeitig automatisch und bewusst steuerbar ist – eine direkte Verbindung zum Nervensystem, die jederzeit verfügbar ist.

ZUM WEITERDENKEN

Wann hast du heute zuletzt bewusst tief durchgeatmet – nicht nebenbei, sondern als eigenen Moment?

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

ZUM SCHLUSS

Die Säulen zusammen

Acht Säulen, einzeln betrachtet, wirken überschaubar.
Zusammen ergeben sie ein Bild, das komplexer ist – und
genau deshalb wirksamer.

Ganzheitlich bedeutet nicht, an allem gleichzeitig zu arbeiten,
sondern alle Zusammenhänge zu betrachten, bevor eine
Richtung gewählt wird.

Dieses eBook war der erste Schritt. Wohin der nächste führt,
entscheidest du.

WENN DU WEITERGEHEN MÖCHTEST

Eine Einladung

Eine Landkarte zeigt dir, wo die Wege liegen. Sie geht sie nicht für dich.

Wenn du wissen willst, was diese acht Säulen konkret für deinen Körper bedeuten – ist das Erstgespräch bei Sacred Eight Coaching offen.

Schreib mir. Ich lese jede Nachricht selbst.

An die Wurzel, nicht an die Symptome.

SACRED EIGHT COACHING