Das Magazin für DEIN besseres Morgen

HERBST 2022

E-Magazin

Mit Affirmations-kärtchen zum Ausdrucken & Sammeln

30-Day-Challenge: Digitaler Detox

Life Hacks für dein besseres Morgen

Impulsartikel: Sexualtherapie als nächstes Level der Persönlichkeitsentwicklung mit **Vanessa Krei | VOKSY**

Interview mit **Arianna Caserta**

Mein letztes Learning mit **Alexandra Joschko**

INHALT

Vorwort 3

Intro zum Cover 4

Life Hacks für ein besseres Morgen 5

Good News 6

Impulsartikel:
Warum Selbstliebe-Hacks so wichtig sind – Milly Zett 8

Impulsartikel: Sexualtherapie als nächstes Level der
Persönlichkeitsentwicklung – Vanessa Krei | VOKSY 12

Impulsartikel:
Durch Natur-Kunst zur inneren Mitte – Elke Thompson 16

Mein letztes Learning – Interview mit Alexandra Joschko 20

Eine Handvoll Fragen 27

Interview mit Arianna Caserta 30

Seasonal Inspiration 41

Unsere Empfehlungen 44

Neuanfang – Push oder Pull mit Anette Heidel 45

Aktuelles von UYM 47

Podcast Übersicht 54

UYM Faces – Dr Petra Stratmann 59
Blanka Vötsch 61
Paul Stumpp 63
Barbara Hofmeister 65

1 Frage an uns... – Warum haben Fehler ein schlechtes Image? 67

Mehr Bewegung im Alltag mit Alex Hollweck 68

Elkes Poetry Slam 69

Unsere Freudebringer 70

Affirmationen und Mantras zum Audrucken 73

Was will ich als nächstes un'packen? – mit Milly Zett 75

30-Day-Challenge: Digitaler Minimalismus 76

UYM Mehrwert 81

Little UYM – Nicht nur für Kinder 82
Buchempfehlung 83
Du bist einzigartig – mit Katja Wild 84

Danke! 91

NEUANFANG
PUSH OR PULL

Anette Heidel

Einer meiner weisen Lehrer sagte mir, entweder tust du etwas, weil du musst oder weil du es unbedingt willst. Das Push or Pull Prinzip. Mal ganz ehrlich, oft kommen wir erst ins Handeln, wenn der Druck zu groß wird. Meistens schleicht sich dieser Push-Effekt langsam an. Im schlimmsten Fall werden wir dann durch eine Krankheit oder einem Burnout, zur Veränderung gezwungen. Meine erste Push-Erfahrung 2003, gipfelte in einem Burnout.

Aber, kennst du die Magie von Pull, wenn dich etwas stark anzieht und du es begehrst?

Wann hattest du diesen Moment das letzte Mal? Nimm dir kurz Zeit zum Nachdenken.

Meinen magischen Pull-Moment hatte ich im Herbst 2021 in Mexiko. Begonnen hat es allerdings erstmal schmerzhaft, also eher mit Push. Als Yogalehrerin war ich 2020, beruflich durch mein Arbeitsverbot erst mal ausgebremst. Je nachdem wie du diese Zeit erlebt hast, weißt du, sie war geprägt von Unsicherheit und Spaltung. Anfang 2021 beschloss ich etwas Drastisches. Ich buchte einen Hinflug nach Costa Rica. Mein Drang nach Natur war so groß, dass ich diesen mutigen Schritt einfach gehen musste. Für über 2 Monate lebte und reiste ich durch den Dschungel und die phantastische Natur Costa Ricas. Die Vielfalt und die Begegnungen haben mich tief beeindruckt. In diesem Reiseflow habe ich eine Entscheidung getroffen, die für mich außergewöhnlich und mutig war.

Was ist dein erster Gedanke zu Mexiko? Drogenkartelle, Armut, Korruption, Entführungen und Diebstahl? Das habe ich zumindest zu hören bekommen. Hier ein Rat von mir

„Wenn du etwas Großes oder nicht Alltägliches planst, erzähle erst darüber, wenn du darin ganz gefestigt bist.“

Die meisten Menschen meinen es vielleicht gut, wenn sie dir (ungefragt ;-)) eventuelle Gefahren oder negativen Seiten aufzeigen.

Allerdings kann dich das so beeinflussen, dass du dich davon abbringen lässt. Einen Neuanfang kann so etwas erschweren. Du kannst dir in einer fordernden Situation folgende Fragen stellen; „Wie fühle ich mich in einem Jahr, wenn ich es nicht mache?“ und „Gibt es Menschen, die das schon mal gemacht und geschafft haben?“.

Nach Mexiko zu gehen, läutete den nächsten Schritt zu meinem Neuanfang ein. Mexiko ist durchdrungen von altem, schamanischen Wissen. Ich hatte das große Glück Curanderas/ Heilerinnen kennenzulernen, die traditionelle Heilmethoden beherrschen. Speziell in Oaxaca durchlief ich teilweise geistig und körperlich schmerzhafte Reinigungsrituale. Die Essenz war immer die Gleiche; lass das Alte los und lebe deine Begabungen. Es war schon fast gespenstisch, denn die orakelnden Aufforderungen waren im Kern immer die gleichen - etwas Großes für die Gesellschaft und die Menschen zu tun. Hattest du schon mal diesen Moment, du bekommst etwas gesagt und weißt, dass es richtig ist, aber dir fehlt die Methode? Mir ging es so, ein Neuanfang war ganz klar für mich, nur noch nicht so richtig was. Dann erinnerte ich mich wieder an die Weisheit meines Lehrers, - „Push or Pull“ – also, was will ich wirklich.

Was berührt mein Herz, wobei leuchten meine Augen, womit spüre ich Sinnhaftigkeit und Erfüllung?

Wenn du dir diese 3 Fragen immer mal wieder stellst, ist es wie eine Glücksbilanz. Du vermeidest das geschubst oder gestoßen werden und kannst deinen Kompass auf das richten, was dich erfüllt. Mein Neuanfang ist geprägt von unglaublich interessanten Begegnungen, vom Loslassen alter Glaubens-modelle und einer tiefen inneren Freiheit. Ich lerne immer noch Neues dazu, gerade im Bereich des Marketings und Business. Was ist dein Push zum Neuanfang? Ich wünsche dir ganz viel Freude dabei.