

Heike Holz



KNIPS
DEIN LICHT
AN

LESEPROBE

Mit Lebendigkeit und Leichtigkeit durchs Leben

DIE AUTORIN

HEIKE HOLZ



Heike Holz ist Expertin für Persönlichkeit, körperlich-seelische Gesundheit und Lebenserfolg. Ihre Philosophie einer ganzheitlichen, gesunden Persönlichkeitsentwicklung steht im Zentrum der von ihr entwickelten „KNIPS DEIN LICHT AN“-Methode.

Professionell überzeugt Heike Holz die Teilnehmer in ihren Vorträgen, Seminaren und Einzelcoachings mit ihrem großen Gespür für Menschen und ihrer unvoreingenommenen Art. Anschaulich und unterhaltsam vermittelt sie, wie man mit Achtsamkeit und selbstbewusster Ausstrahlung den Kern der eigenen Persönlichkeit entfalten und so den individuellen Lebensweg leichter gehen kann.

Heike Holz ist Dozentin an der DGUV Hochschule und Erfolgsautorin der Bücher „GLÜCKLICH SEIN VERLEIHT FLÜGEL“ und „KLEINE SCHRITTE – GROSSE VERÄNDERUNG“.

In ihrem Institut für ganzheitliche Heilweisen zeigt sie ihren Klienten klare Wege für körperlich-seelisches Wohlbefinden und tieferfüllte Lebensfreude auf. Ihre Podcast-Reihe „Charisma & Persönlichkeit“ sowie ihr eigener YouTube-Kanal erfreuen sich bei zahlreichen Hörern und Abonnenten großer Beliebtheit.

Vorwort	09
Die KNIPS DEIN LICHT AN-Methode	13
So einfach geht Leben	31
Singen macht glücklich	33
Lernen Sie den größten Heiler kennen	35
Nutze deine persönliche Freiheit	37
Mit Urvertrauen raus aus dem Gedankenkarussell	39
Liebe ohne Leistung	41
Dein Heim – das Spiegelbild deines Selbst	43
Der reichste Mensch auf dem Friedhof	45
Das Ende des Regenbogens	47
Sauberkeit für Körper, Geist und Seele	49
Jeder Tag könnte dein letzter sein	51
Ist ihr Leben in Balance?	55
Der magische Vital-Booster	57
Krise als Chance	59
Mit Mini-Moves bewegt durchs Leben	61
Dankbarkeit – Der Schlüssel zum Erfolg	63
Befreit & gesund durch Entscheidungen	65
Weil du es dir wert bist	67
Kennen Sie Doktor Wald?	69



Wahrhaftig leben als Menschenfreund	71
Tu dein Ding, weil du es liebst	73
Paradiesisches Leben	75
Carpe diem	77
Recht haben oder glücklich sein	79
Detox: Entgiftung & Reinigung fängt innen an	81
Die Blume in dir	83
Begegnung auf Augenhöhe	85
Wenn andere uns verletzen...!	87
Aus dem Herzen heraus leben	89
An apple a day keeps the doctor away	91
Der Schlüssel zum Glücklichein	93
Die wirklich wichtigen Dinge im Leben tun	95
Normal-angepasst oder glücklich?	99
Sitzen: Das Rauchen unserer Generation	101
Eins sein mit einem Baum	103
Tanz in deine Freiheit	105
Für jeden Menschen das richtige Kraut	107
Stress – Das unbekanntes Gift für unseren Körper	109

Mehr Menschlichkeit durch Herzöffnung	111
10.000 Schritte für Ihre Fitness	113
Die Seele zittert vor der Leere	115
Bewegt durch den Tag	117
Tanzen – Das beste Ganzkörpertraining	121
Sei dein eigener Alchimist	123
Wie Bäume uns zum Urgesetz des Lebens führen	125
Willkommen im Schlaraffenland	127
Wohnst du noch oder lebst du schon?	131
Wie stimmig sind Sie?	133
Glücksverstärker Dankbarkeit	135
Liebe ohne Bedingungen	137
Mit offenem Herzen sich selbst begegnen	139
Hungrig nach Erfolg	141
Zu guter Letzt	159
Danke	163
Weiterführende Informationen	164
Literatur- und Quellenverzeichnis	165
Verlagsprogramm	166

THEMEN

Life-Balance

Selbstliebe

Detox/Fasten

Natur

Bewegung

Bewusst leben

Achtsamkeit

Freude im Leben

Menschlichkeit

Heilung aus der Natur

Wohn-Arbeitsraum

Wir kennen vier große Lebensbereiche, die für eine gesunde, stabile, glückliche Life-Balance wichtig sind. Auf Dauer gesehen sollte jeder Bereich berücksichtigt werden. Sicher wird es Lebensphasen geben, in der ein Bereich etwas vernachlässigt und ein anderer überbetont wird. Wenn beispielsweise in einer Familie ein Kind krank wird, wird das geplante Sportprogramm oder der Theaterbesuch selbstverständlich gestrichen, weil etwas anderes an Priorität gewinnt.

Schauen wir uns die vier Lebensbereiche an:

1. **Arbeit und Leistung**
Karriere, Erfolg und Geld
2. **Gesundheit und Körper**
bewusste Ernährung,
Entspannung und regelmäßiger Sport
3. **Familie und Beziehungen**
Partnerschaft, Familie, Freunde
4. **Sinn**
Selbstverwirklichung, Philosophie,
Erfüllung, Spiritualität

SO EINFACH GEHT LEBEN

“ Du wirst morgen sein,
was du heute denkst . ”

(Buddha)




TIME
FOR
CHANGE

IST IHR LEBEN IN BALANCE?

“ Der wahre Beruf des Menschen ist,
zu sich selbst zu kommen. ”
(Hermann Hesse)

Früher oder später spüren sie jedoch: Es fehlt etwas! Das Leben funktioniert zwar irgendwie, aber es erfüllt sie nicht. Das Ergebnis von all dem: Der Bauch ist fett, der Burn-out ist nah, die Seele leer, der Partner fern, wie entfremdet, und der Freundeskreis löst sich auf. Mancher wacht auf der Intensivstation auf und weiß plötzlich ganz gewiss, weil er „das Licht“ gesehen hat: Nun ist es allerhöchste Zeit, etwas zu ändern!

Mein Tipp: Prüfen Sie Ihre Life-Balance: Hat auch bei Ihnen der Lebensbereich „Arbeit, Karriere und Leistung“ absolute Priorität? Verkümmern jedoch die Bereiche „Körper und Gesundheit“, „Familie und Beziehungen“ und „Sinn“? Dann bringen Sie Ihr Lebens-Balance-Rad ins Laufen, bevor Sie überrollt werden.



Oft spüren wir intuitiv, dass wir zur Regenerierung und Entspannung in die Natur gehen möchten. Waldspaziergänge lassen uns fast automatisch tiefer atmen, bei sich selbst und im Moment ankommen.

Hier scheinen wir unseren Körper und Geist intensiver zu spüren. Die Gedanken werden klarer, wir können leichter abschalten.

Inzwischen ist sogar nachgewiesen, dass die Vielfalt der Farben und der hohe, reine Gehalt an Sauerstoff tatsächlich die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen.

Probieren Sie es einfach aus!

KENNEN SIE DOKTOR WALD?

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen, //
mich unverstanden fühle oder alt,
und mich die holden Musen nicht lieblosen,
dann konsultiere ich den Doktor Wald.
Er ist mein Augenarzt und Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
ob er von Kummer oder Cognac ist.
Er hält nicht viel von Pülverchen und Pille,
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein.
Und kaum umfängt mich angenehme Stille,
raunt er mir zu: „Nun atme mal tief ein!“
Ist seine Praxis oft auch überlaufen,
in seiner Obhut läuft man sich gesund.
Und Kreislaufkranke, die noch heute schnaufen,
sind morgen ohne klinischen Befund.
Er bringt uns immer wieder auf die Beine,
das Seelische ins Gleichgewicht,
verhindert Fettansatz und Gallensteine,
// nur - Hausbesuche macht er leider nicht.

(Helmut Dagenbach, 1986, Förster)

Wussten Sie schon, dass der Darm als „Gehirn des Körpers“ für unser körperliches Wohlbefühl verantwortlich ist? Schlechte Ernährung, zu wenig Trinken, wenig frische Lebensmittel – unser lebendiger Körper sollte ja im besten Fall auch lebendige

Lebensmittel erhalten, wie Obst, Gemüse, nichts Konserviertes, Eingefrorenes – fördern nicht nur das Wachstum von schlechten, krankmachenden Bakterien im Darm, sondern sorgen auch dafür, dass unser ganzes Körpersystem lahmgelegt wird. Kopfschmerzattacken, Darm-/Verdauungsprobleme, Magenschmerzen, Atemprobleme und sogar lebensbedrohliche Krankheiten wie Krebs können die Folge sein.

Die Lösung ist Detox – ganz einfaches Entgiften. Alte Schlacken und Gifte lösen sich, das Säure-Basen-Gleichgewicht wird wieder hergestellt



– so werden wir mit täglich kleinen Schritten immer gesünder, leistungsfähiger und fitter. Für viele ist eine Detox-Kur sehr angenehm, weil wir nicht ganz aufs Essen verzichten müssen.

Während einer vierwöchigen Detox-Kur dürfen wir alles Bunte essen – sehr viel Obst, Gemüse sowie Quinoa, Hirse und Vollkornreis. Wir streichen in dieser Zeit radikal Alkohol, Kaffee, Fleisch/Wurst, Zucker, Weizen (Brot, Nudeln, Kuchen), Milchprodukte. Grüne Smoothies wirken als echter Booster und Ingwer-Zitronen-Wasser unterstützt diesen Entgiftungsprozess im besonderen Maße.

Probieren Sie es aus – Sie werden begeistert sein von Ihrem neuen Körpergefühl!

DETOX: ENTGIFTUNG & REINIGUNG FÄNGT INNEN AN

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine
Gesundheit aufwendet, muss eines Tages sehr
viel Zeit für seine Krankheit opfern.

(Sebastian Kneipp)



WILLKOMMEN IM SCHLARAFFENLAND

Wenn die Menschen das ‚Unkraut‘ nicht nur ausreißen, sondern einfach aufessen würden, wären sie es nicht nur los, sondern würden auch noch gesund.

(Johann Künzle)

Wussten Sie schon, dass wir im Schlaraffenland leben? Auf unseren Wiesen, Feldern, Gärten und Wäldern wachsen die allerbesten, nährstoffreichsten Kräuter – und das in jeder (!) Jahreszeit. Gänseblümchen, Löwenzahn, Brennessel, Franzosenkraut, Vogelmiere, Labkraut, Giersch, Gundermann, Spitzwegerich – das ist eine kleine Auswahl der „Unkräuter“, die wir nicht nur ausreißen, sondern auch essen sollten. Außerdem zeichnet sich ein neuer Trend ab: Vom Ganzjahres-Minigarten auf dem Balkon über Kräuterzucht im Wohnzimmer ist alles möglich.

Eine ideale, täglich anwendbare Form, diese Gesundheitsbooster zu genießen, sind Grüne Smoothies. Dieser Vitamincocktail aus Obst, Gemüse, selbstgezüchteten Kräutern oder Wildkräutern – der nährstoffreichsten Variante – und Samen (hochwertige Eiweiß- sowie Omega-3-Fettsäure-Lieferanten) ist nicht nur außerordentlich lecker, sondern auch noch richtig gesund.

So einfach bereiten Sie Grüne Smoothies zu:

Befüllen Sie einen Hochleistungsmixer (der spaltet die Nährstoffe optimal auf und macht den Smoothie cremig-schaumig) mit ca. 500 g Früchten/Gemüse.

Fügen Sie ca. 120 g Pflanzengrün hinzu, nach Belieben noch beispielsweise Chia-, Hanf- oder Leinsamen.

Abschließend gießen Sie Wasser auf, bis Früchte/Gemüse unter Wasser stehen, und pürieren diesen Mix. – Lassen Sie sich dieses Zaubergeränk nun direkt am besten frisch schmecken.

Mit einem Schmunzeln lesen wir diesen berühmten Werbeslogan, hinter dem sehr viel Wahres liegt. Die Art, wie wir wohnen, verrät ganz viel über uns selbst. Hinzu kommt, dass wir uns auch so fühlen, wie wir wohnen. Orte und Menschen stehen in Wechselwirkung miteinander – das gilt natürlich im ganz besonderem Maß für unser zu Hause. Diese alte Weisheit wurde sogar auch in der Quantenphysik nachgewiesen, wie unser Umfeld unsere Zellen formt und programmiert. Was können Sie tun, um sich zu Hause wirklich wohlfühlen, einen idealen Lebensraum zu schaffen, um die so wichtige Erholung zu finden, Kraft zu schöpfen, Ihr Energiepotenzial zu erhöhen – ja, diesen Ort regelrecht zu lieben?

Stellen Sie sich in Ihr Wohnzimmer, am besten ohne Schuhe, damit Sie sich richtig geerdet fühlen. Gehen Sie ganz bewusst durch den Raum, fühlen Sie sich mit allen Sinnen hinein. Was spüren Sie? Fühlen sich Ihre Augen, mit dem, was sie sehen, wohl? Wie duftet dieser Raum? Wie fühlen Sie sich? Ist die Atmosphäre gemütlich, behaglich, lebensbejahend und positiv?

Wenn Sie diese Übung ganz bewusst Raum für Raum in Ihrem Heim durchführen, spüren Sie, wie sich jedes Zimmer zu einer Wohlfühloase verwandeln könnte. Ist es vielleicht ein weiteres Licht, eine Kerze, das Verrücken eines Möbelstückes, eine andere Wandfarbe? Seien Sie es sich wert – ändern Sie, was zu ändern ist. Denn so, wie Sie leben, so *ist* Ihr Leben!

WOHNST DU NOCH ODER LEBST DU SCHON?

Stein und Mörtel bauen ein Haus. //
Geist und Liebe schmücken es aus. //

(Unbekannt)



DIE SYMBIOSE VON ERFOLG & GLÜCK

So, wie wir in unserer westlichen Gesellschaft Erfolg verstehen, kann er uns nicht glücklich machen. Tatsächlich ist Erfolg das, was folgt, wenn wir unserer Bestimmung folgen.

Ganz gleich, wo wir gerade stehen, es ist immer in Ordnung, es ist immer ein Teil unseres Weges. Wir können im Leben nicht ankommen. Der Weg ist das Ziel. So trifft es auch Buddha mit den Worten: „Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich sein ist der Weg.“