

# Biochemie der Resilienz – Sonne, Darm, Gedanken und Naturkraft

*Wie Unternehmen mentale Stärke, Gesundheit und Leistungsfähigkeit neu denken können*

Dieses kleine Buch ist aus unserer langjährigen Erfahrung mit Stress- und Resilienz-Seminaren entstanden. Immer wieder erleben wir, wie eng Wohlbefinden, Belastbarkeit und die kleinen, alltäglichen Gewohnheiten miteinander verbunden sind – von Licht und Bewegung über Ernährung und Darmgesundheit bis hin zu unseren Gedanken und der Kraft der Natur.

Wir haben die wichtigsten Anregungen und Erkenntnisse hier als Orientierung zusammengefasst. Sie ersetzen keine medizinische, therapeutische oder ernährungswissenschaftliche Beratung und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Nehmen Sie daraus mit, was Sie anspricht und sich gut in Ihren Alltag integrieren lässt.



## Inhaltsverzeichnis

1. [Einleitung: Mentale Gesundheit ist Biochemie, nicht Willenskraft](#)
2. [Das biologische Power-Up: Sonnenlicht als natürlicher Taktgeber](#)
3. [Psychopharmaka im Aufwind: Was die Zahlen wirklich zeigen](#)
4. [Die Wartezimmer-Krise: Fehlende Therapieplätze und Systemlücken](#)
5. [Raus aus dem Nebel: Labordiagnostik statt Kaffeesatzlesen](#)
6. [Sabotage im Bauch: Wie der Darm Stimmung und Energie steuert](#)
7. [Die hormonelle Küche: Ernährung für die Darm-Hirn-Achse](#)
8. [Apfelpektin & Co.: Bausteine für eine stabile Darmwand](#)
9. [Warum Abnehmen oft im Darm scheitert](#)
10. [Die Apotheke der Natur: Pflanzliche Helfer und Bausteine für die Stimmung](#)
11. [Ashwagandha & Adaptogene: Chancen, Risiken und Qualitätskriterien](#)
12. [Sonnenlicht, Vitamin D3 und der Winterblues](#)
13. [Selbstverantwortung: Raus aus der Opferfalle](#)
14. [Die Macht der Gedanken: Mentale Filter und State Management](#)
15. [Hypnose und Selbsthypnose: Direkter Zugang zur inneren Festplatte](#)
16. [Informationsfelder & Radionik: Energetische Perspektiven \(nicht medizinisch anerkannt\)](#)
17. [Praktische Alltagsempfehlungen: Protokolle für mehr Resilienz](#)
18. [Fazit: Erst messen, dann gezielt handeln](#)

## 1. Einleitung: Mentale Gesundheit ist Biochemie, nicht Willenskraft

Wer sich chronisch erschöpft fühlt, wochenlang gegen Stimmungsschwankungen ankämpft oder das Gefühl hat, mental nur noch im Nebel zu stehen, sucht die Schuld oft bei sich selbst: „Ich muss mich nur mehr anstrengen“, „Das ist eben der Stress“.

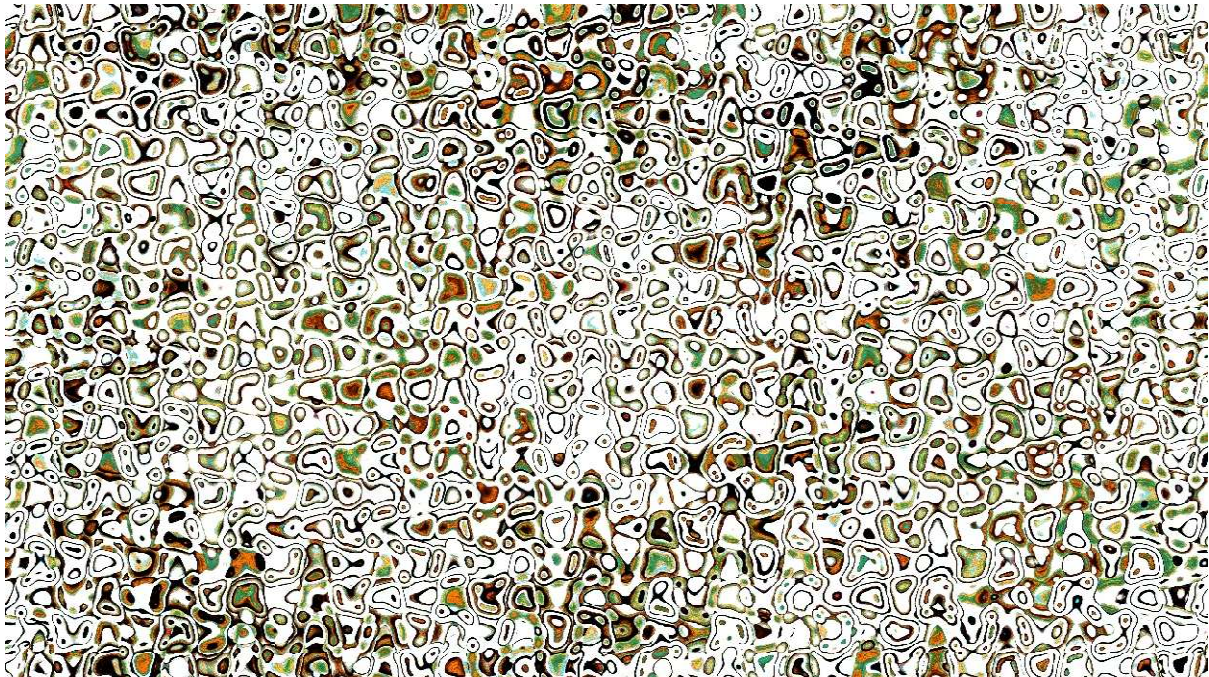
Doch mentale Widerstandskraft ist keine reine Willensfrage. Sie ist tief in unserer Biochemie verwurzelt: in Hormonen, Botenstoffen, Darmgesundheit, Tageslicht, Nährstoffen und auch in unseren Gedanken und Gewohnheiten.

Für Unternehmen und Führungskräfte bedeutet das: Mentale Stärke und Leistungsfähigkeit sind nicht nur eine Frage von Motivation und Mindset, sondern das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels aus Biologie, Arbeitsumfeld und Kultur.

Dieses Buch zeigt, wie drei Ebenen zusammenspielen:

- **Biologie:** Licht, Hormonsystem, Darm-Hirn-Achse, Nährstoffe.
- **Naturkraft:** Pflanzliche Helfer, Adaptogene und gezielte Mikronährstoffe.
- **Mindset & Energie:** Selbstverantwortung, Gedankenhygiene, Hypnose, energetische Ansätze.

Ziel ist es, Klarheit zu schaffen, wo sich Ihre Stellschrauben wirklich befinden – sowohl persönlich als auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement.



## 2. Das biologische Power-Up: Sonnenlicht als natürlicher Taktgeber

Sonnenlicht ist kein nettes Extra, sondern einer der stärksten Taktgeber für unsere gesamte Biologie. Es wirkt wie ein natürliches Medikament, das über Augen und Haut direkt in das Hormon- und Nervensystem eingreift. Viele Menschen starten den Tag im schummrigen Badezimmer, pendeln im Auto oder in der Bahn und sitzen dann acht Stunden unter künstlichem Bürolicht. Das Problem: Unsere Biologie braucht einen klaren, kräftigen Zeitgeber.

### 2.1 Stimmungs-Booster und innere Uhr

Sobald das morgendliche Lichtspektrum auf die Netzhaut trifft, reagiert das Gehirn unmittelbar:

- **Serotonin-Kick:** Licht regt die Serotoninproduktion an. Die Folge: spürbarer Frischeeffekt, bessere Stimmung und mehr Antrieb.
- **Melatonin-Bremse:** Gleichzeitig wird die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin deutlich gedämpft – die morgendliche Benommenheit weicht einem klareren Wachzustand.
- **Tieferer Schlaf in der Nacht:** Das Gehirn nutzt das starke Morgenlicht als Referenzpunkt. Etwa 14–16 Stunden später startet die erneute Melatoninproduktion. Wer morgens Licht tankt, schläft nachts meist tiefer und regeneriert besser.

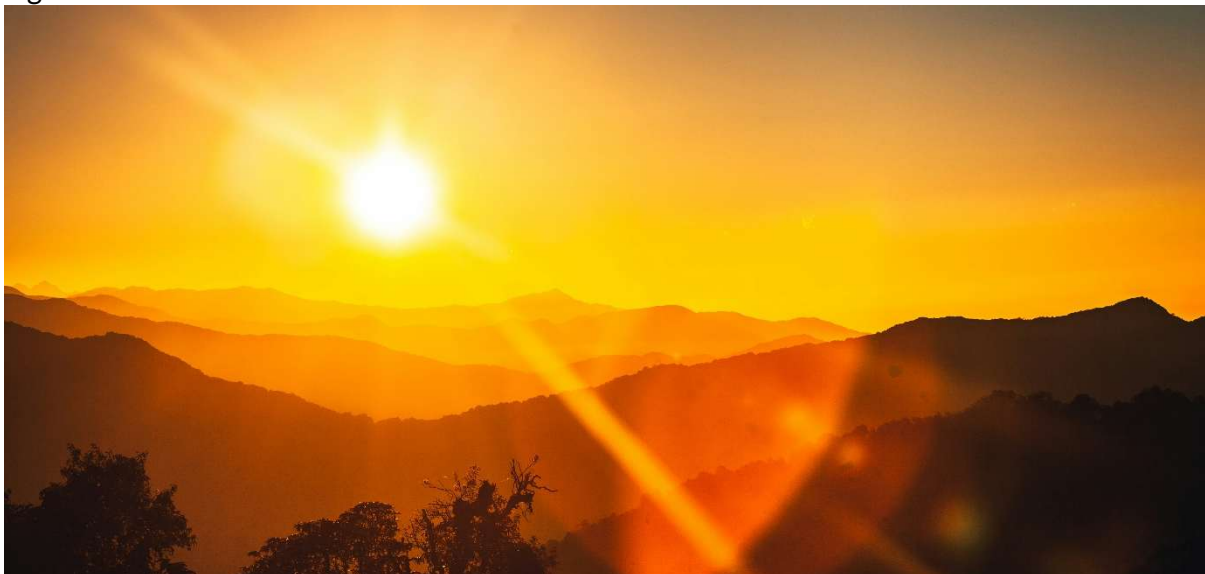
Helles Tageslicht signalisiert dem Organismus außerdem biologische Sicherheit. Die stressbedingte Überaktivität des Nervensystems wird gedämpft, der Blutdruck kann sinken, Cortisol pendelt sich ein.

### 2.2 Das 10-Minuten-Morgen-Ritual

Eine einfache, alltagstaugliche Intervention auch für Führungskräfte und Teams:

- Geh innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen für 10–15 Minuten nach draußen.
- Verzichte in dieser Zeit nach Möglichkeit auf die Sonnenbrille, damit das Licht direkt die Netzhaut erreicht.
- Selbst bei bewölktem Himmel ist das Tageslicht im Freien um ein Vielfaches intensiver als übliche Innenbeleuchtung.

Diese kurze Lichtdusche ist eine der effektivsten Möglichkeiten, Stimmung, Fokus und Schlafqualität gleichzeitig zu verbessern – und damit die Grundlage für konzentrierte Arbeit zu legen.



### 3. Psychopharmaka im Aufwind: Was die Zahlen wirklich zeigen

In vielen westlichen Ländern steigen die Verordnungen von Antidepressiva seit Jahren deutlich. In Deutschland hat sich die verordnete Menge an stimmungsaufhellenden Medikamenten seit der Jahrtausendwende deutlich erhöht.

Im internationalen Vergleich liegen Länder wie Island, Großbritannien oder Kanada noch deutlich über dem deutschen Niveau. In Nordamerika, insbesondere in den USA, nimmt ein relevanter Anteil der Bevölkerung regelmäßig Antidepressiva ein – deutlich mehr als im Durchschnitt Kontinentaleuropas.

#### 3.1 Warum steigen die Zahlen?

Der Anstieg bedeutet nicht automatisch, dass alle „immer depressiver“ werden. Genannt werden insbesondere:

- **Enttabuisierung & bessere Diagnostik:** Psychische Erkrankungen werden offener thematisiert, Betroffene suchen früher Hilfe, und Ärztinnen und Ärzte diagnostizieren häufiger und differenzierter.
- **Erweiterte Einsatzgebiete:** Moderne Antidepressiva kommen nicht nur bei klassischen Depressionen zum Einsatz, sondern auch bei Angststörungen, Panik, Zwangsstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen oder in Teilen der Schmerztherapie.
- **Langzeittherapien:** Viele Menschen bleiben über Jahre auf Medikamenten, wodurch sich die Gesamtmenge im System kontinuierlich erhöht.
- **Gesellschaftliche Krisen:** Pandemie, wirtschaftliche Unsicherheit und globale Krisen haben zusätzliche Peaks bei Neudiagnosen und Erstverordnungen erzeugt.

#### 3.2 Europa vs. Nordamerika

Die Unterschiede zwischen Europa und Nordamerika sind deutlich:

- In Teilen Nordamerikas ist die Verschreibungspraxis interventionistischer, Psychotherapie schwerer zugänglich und Werbung für verschreibungspflichtige Medikamente erlaubt.
- In vielen europäischen Ländern ist direkte Medikamentenwerbung verboten, Psychotherapie stärker in die Regelversorgung integriert und die Verschreibungspraxis insgesamt zurückhaltender.

Für Unternehmen bedeutet das: Sie können nicht davon ausgehen, dass Mitarbeitende mental stabil sind, nur weil sie „funktionieren“. Ein Teil der Leistungsfähigkeit wird heute pharmakologisch stabilisiert – das ist ein Warnsignal für die Arbeitskultur.

## 4. Die Wartezimmer-Krise: Fehlende Therapieplätze und Systemlücken

Wer in Deutschland unter einem schweren Stimmungstief leidet und professionelle Hilfe sucht, stößt häufig auf monatelange Wartezeiten für einen Therapieplatz. In einer akuten Krise sind Monate eine Ewigkeit.

Die Realität: Die Lücke wird oft medikamentös überbrückt. Das kann kurzfristig stabilisieren, ist langfristig aber häufig eine Verwahrung des Mangels – keine ursächliche Lösung. Gleichzeitig zeigt die moderne Forschung, dass biologische Faktoren eine viel größere Rolle spielen, als lange angenommen wurde. Insbesondere die Mikrobiom-Darm-Hirn-Achse und stille Entzündungen rücken in den Fokus, wenn es um langanhaltende und schwer behandelbare Stimmungstiefs geht.

Die zentrale Botschaft: Wir können die Wartezeit nicht immer verkürzen, aber wir können diese Zeit nutzen, um das biologische Fundament zu stärken – über Labordiagnostik, Ernährung, Licht, Schlaf und gezielte Mikronährstoffe.

Für das BGM heißt das: Unternehmen können Brücken bauen, indem sie in Aufklärung, Screening, Prävention und Resilienz orientierte Programme investieren.



## 5. Raus aus dem Nebel: Labordiagnostik statt Kaffeesatzlesen

Bevor man wahllos zu Nahrungsergänzungsmitteln greift oder sich selbst für „zu schwach“ hält, lohnt sich ein nüchterner Blick auf die Biochemie.

### 5.1 Blutuntersuchungen: Das hormonelle Fundament

Ein umfassendes Blutbild mit Hormon- und Mikronährstoffstatus kann zeigen, wo das System aus dem Takt geraten ist:

- **Schilddrüse:** Bereits eine leichte Unterfunktion oder autoimmunbedingte Prozesse können Stoffwechsel, Stimmung und Energie spürbar dämpfen.

- **Nährstoffmängel:** Fehlende Bausteine wie Vitamin D3, Vitamin B12 oder Eisen (Ferritin) können die Produktion stimmungsrelevanter Botenstoffe beeinträchtigen.



## 5.2 Darmdiagnostik: Das biochemische Kontrollzentrum

Da ein Großteil des körpereigenen Serotonins im Darm gebildet wird, lohnt sich auch hier eine genaue Betrachtung:

- **Mikrobiom-Analysen:** geben Aufschluss über die Artenvielfalt, das Verhältnis nützlicher zu problematischer Keime und mögliche Dysbiosen.
- **Entzündungsmarker:** zeigen, ob eine unterschwellige Entzündungsaktivität die Darmwand und damit die Darm-Hirn-Achse belastet.

Für Führungskräfte und HR bedeutet das: Wenn Mitarbeitende trotz Coaching, guter Rahmenbedingungen und fairer Arbeitslast auffällig erschöpft bleiben, ist eine körperliche Abklärung kein „nice to have“, sondern Pflicht.

## 6. Sabotage im Bauch: Wie der Darm Stimmung und Energie steuert

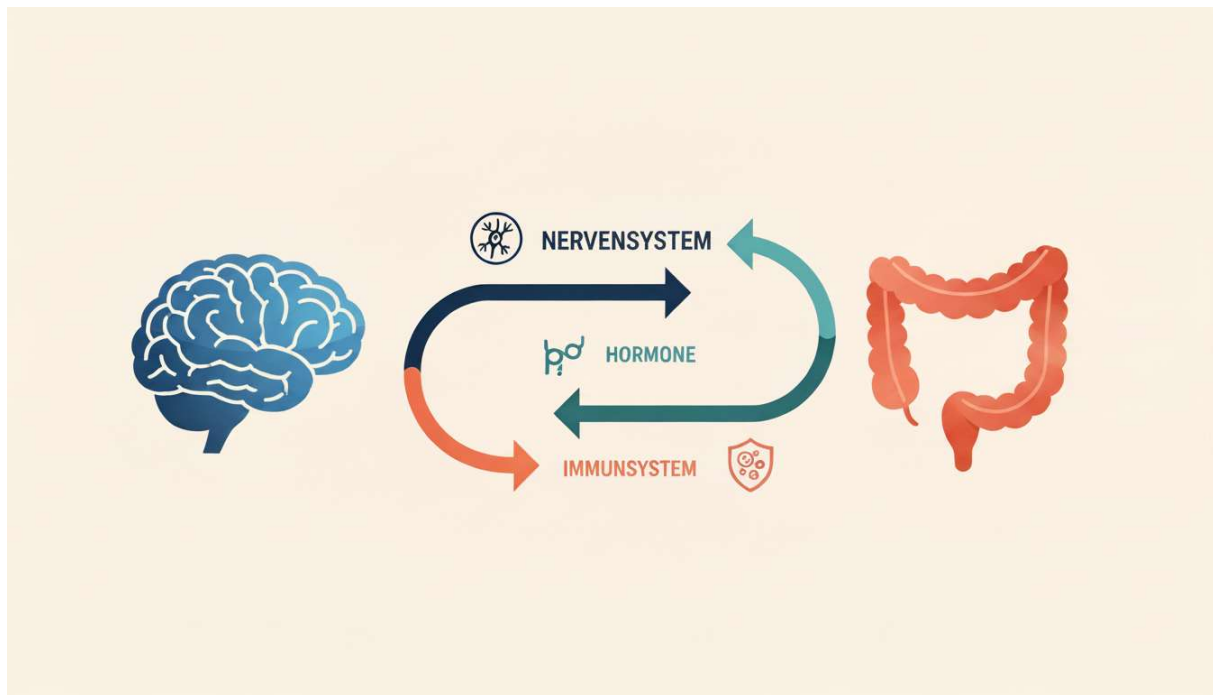
Der Darm ist das größte hormonproduzierende Organ des Körpers und besitzt ein eigenes Nervensystem. Über die Darm-Hirn-Achse steht er in engem Austausch mit dem Gehirn.

### 6.1 Tryptophan-Diebstahl bei Entzündungen

Serotonin, unser wichtiges „Glückshormon“, wird überwiegend im Darm gebildet. Die Ausgangssubstanz ist die Aminosäure Tryptophan.

- **Normalzustand:** Tryptophan wird zu Serotonin umgebaut, nachts zu Melatonin weiterverarbeitet – für stabile Stimmung und tiefen Schlaf.
- **Störung:** Liegen Fehlbesiedlungen oder Entzündungen im Darm vor, wird Tryptophan verstärkt auf den sogenannten Kynurenin-Weg umgeleitet.

Die Folge: Weniger Serotonin, weniger Melatonin – mit der typischen Kombination aus gedrückter Stimmung, Antriebslosigkeit und massiven Schlafstörungen.



## 6.2 Weitere hormonelle Konsequenzen

Störungen im Darm wirken sich auf mehrere Achsen aus:

- **Serotonin & Melatonin:** Beeinträchtigte Produktion dieser Botenstoffe mit Folgen für Stimmung und Schlaf.
- **GLP-1 & PYY (Sättigung):** Reizungen der Schleimhaut können die Ausschüttung der Sättigungshormone verringern – Heißhunger und fehlende Sättigung sind die Folge.
- **Cortisol:** Eine durchlässige Darmwand (Leaky Gut) kann zu dauerhaften Entzündungssignalen führen, woraufhin der Körper die Stressachse hochfährt.

Die Quintessenz: Stimmung, Schlaf, Gewicht und Stressresistenz sind eng mit der Darmgesundheit verknüpft – und damit ein strategisches Thema für jede Organisation, die langfristig leistungsfähige Teams möchte.

## 7. Die hormonelle Küche: Ernährung für die Darm-Hirn-Achse

Über die tägliche Ernährung lässt sich die Darmfunktion und damit die Produktion von Glücks- und Sättigungsbotenstoffen gezielt beeinflussen.

### 7.1 Präbiotika: Kraftfutter für „Glücksbakterien“

Präbiotika sind unverdauliche Ballaststoffe, die im Dickdarm fermentiert werden:

- **Inulin & Oligofruktose:** Enthalten u. a. in Topinambur, Artischocken, Knoblauch, Zwiebeln.
- **Resistente Stärke:** Entsteht, wenn stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln, Reis oder Nudeln nach dem Kochen vollständig abkühlen.
- **Apfelpektin:** Ein löslicher Ballaststoff aus Äpfeln, der im Darm ein viskoses Gel bildet, Toxine bindet und die Bildung kurzkettiger Fettsäuren wie Butyrat fördert.

### 7.2 Probiotika: Lebende Verstärkung

Lebensmittel mit lebenden Mikroorganismen können die Artenvielfalt des Mikrobioms erhöhen:

- Echter, traditionell hergestellter Kefir.

- Unpasteurisiertes Sauerkraut oder Kimchi aus dem Kühlregal.
- Weitere fermentierte Produkte je nach Verträglichkeit.

### 7.3 Anti-inflammatorische Bausteine

Damit Tryptophan in Serotonin umgewandelt werden kann, sollte die Darmschleimhaut möglichst entzündungsfrei sein:

- **Polyphenole** aus dunklen Beeren, grünem Tee oder hochwertigem Kakao.
- **Omega-3-Fettsäuren** aus fettem Seefisch oder Algenöl.
- Bei Bedarf gezielt eingesetzte Aminosäuren wie L-Glutamin als Schleimhautschutz.

Die klare Empfehlung: Unternehmen können in Kantine, Catering und Gesundheitsprogrammen enorm viel bewegen, wenn sie die Darm-Hirn-Achse mitdenken.

## 8. Apfelpektin & Co.: Bausteine für eine stabile Darmwand



Apfelpektin ist ein löslicher Ballaststoff aus der Apfelschale und dem Fruchtfleisch. Er nimmt eine besondere Rolle ein, weil er mehrere Wirkmechanismen kombiniert.

### 8.1 Butyrat-Fabrik und Darmwand-Regeneration

Im Dickdarm wird Apfelpektin von nützlichen Bakterien fermentiert. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren, insbesondere Butyrat:

- Energiequelle für Darmzellen.
- Unterstützung der Dichtigkeit der Darmwand und Stärkung der Tight Junctions.
- Beitrag zur Reduktion entzündlicher Prozesse.

### 8.2 „Schwamm-Effekt“ und natürliche Bindung

Apfelpektin bildet ein viskoses Gel, das:

- wasserlösliche Schadstoffe und Stoffwechselprodukte im Darmlumen binden kann,
- Gallensäuren bindet, wodurch der Körper zur Neubildung Cholesterin verbraucht und indirekt den Cholesterinspiegel beeinflusst.

### 8.3 Blutzucker-Bremse und Sättigung

Das Pektin-Gel verlangsamt die Magenentleerung und Kohlenhydratresorption:

- Blutzuckerspitzen werden geglättet.
- Nachfolgende Insulin- und Cortisoleinbrüche werden abgeschwächt.
- Sättigung hält länger an.

Für Unternehmen kann Apfelpektin Teil eines Ernährungskonzeptes sein, das den typischen „Nachmittagstief-Crash“ reduziert.

## 9. Warum Abnehmen oft im Darm scheitert

Viele Menschen zählen diszipliniert Kalorien, treiben Sport und sehen dennoch kaum Gewichtsveränderungen. Schnell entsteht der Eindruck mangelnder Willenskraft – häufig zu Unrecht.

Ein gestörter Darm kann die Fettverbrennung auf mehreren Ebenen blockieren:

- **Serotonin- und Melatoninmangel:** Ein kranker Darm produziert weniger Serotonin. Damit sinkt die Stimmung, emotionales Essen nimmt zu, und durch weniger Melatonin verschlechtert sich der Schlaf. Schlafmangel wiederum treibt Cortisol nach oben, was Fettverbrennung hemmt und Heißhunger fördert.
- **Gestörte Sättigungssignale:** Entzündete Schleimhaut und dysbalancierte Darmflora beeinträchtigen GLP-1 und PYY – Sättigung bleibt aus, Heißhunger auf Zucker dominiert.
- **Insulinresistenz und Hormonbremsen:** Wiederholte Blutzuckerspitzen können langfristig zu Insulinresistenz führen und den Stoffwechsel auf „Fettspeicherung“ programmieren.

Der Weg aus der Spirale führt über die Stabilisierung der Darmgesundheit – nicht über immer härtere Restriktionen. Für das BGM bedeutet das: Gewichts- und Vitalitätsprogramme sollten immer Darm und Hormonsystem einbeziehen.

## 10. Die Apotheke der Natur: Pflanzliche Helfer und Bausteine für die Stimmung

Wenn die mentale Balance wackelt und der Akku leer ist, muss der erste Griff nicht zwingend zu synthetischen Medikamenten führen – vorausgesetzt, es handelt sich um leichte bis moderate Beschwerden.

### 10.1 Johanniskraut, Safran & Co.

- **Johanniskraut:** Traditionell bei leichten bis mittelschweren depressiven Verstimmungen eingesetzt, beeinflusst die Verfügbarkeit von Botenstoffen wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin.
- **Safran:** Safran-Extrakte zeigen in Studien eine stimmungsaufhellende Wirkung bei leichten depressiven Symptomen und können zyklusbedingte Stimmungsschwankungen mildern.

### 10.2 Adaptogene und Aminosäuren

- **Ashwagandha und Rosenwurz:** Adaptogene, die Stressachsen modulieren und die mentale Belastbarkeit unterstützen können.

- **5-HTP, L-Tryptophan, L-Tyrosin:** Vorstufen für Botenstoffe wie Serotonin, Melatonin, Dopamin und Noradrenalin.

Wichtiger Hinweis: Pflanzliche Präparate und Vorstufen können mit Medikamenten interagieren. Kombinationen sollten ärztlich abgeklärt werden.



## 11. Ashwagandha & Adaptogene: Chancen, Risiken und Qualitätskriterien

Ashwagandha ist in den letzten Jahren besonders in den Fokus gerückt. Jenseits des Hypes lohnt ein differenzierter Blick.

### 11.1 Vorteile

- **Stressreduktion:** Studien deuten darauf hin, dass Ashwagandha erhöhte Cortisolspiegel senken kann.
- **Schlafqualität:** Über die Beruhigung des Nervensystems und eine GABA-ähnliche Wirkung berichten viele Nutzer von besserem Einschlafen und tieferem Schlaf.
- **Erschöpfung:** In Kombination mit anderen Adaptogenen wie Rosenwurz kann es bei stressbedingter Müdigkeit unterstützen.

### 11.2 Risiken und Kontraindikationen

Da Ashwagandha meist als Nahrungsergänzungsmittel angeboten wird, schwankt die Qualität. Mögliche Punkte:

- fehlende Standardisierung,
- Verwendung von Blätterextrakten statt Wurzel (andere Inhaltsstoffe),
- seltene Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder Müdigkeit.

Besondere Vorsicht ist unter anderem geboten bei:

- Schwangerschaft und Stillzeit,
- Kindern und Jugendlichen,
- bekannten Lebererkrankungen,

- bestimmten Schilddrüsen- oder Autoimmunerkrankungen,
- gleichzeitiger Einnahme verschiedener Medikamente.

Ein mögliches Qualitätsmerkmal sind standardisierte Wurzelextrakte mit definiertem Gehalt an Withanoliden. Grundsätzlich gilt: Einsatz nach individueller Beratung und nie als Ersatz für eine nötige medizinische Behandlung.

## 12. Sonnenlicht, Vitamin D3 und der Winterblues

Sonnenlicht enthält neben sichtbarem Licht auch UV-B-Strahlung. Trifft diese auf die Haut, kann der Körper daraus Vitamin D3 bilden – eine Hormonvorstufe, die in zahlreiche Prozesse eingebunden ist.

### 12.1 Stimmung und „Winterblues“

Vitamin D3 beeinflusst unter anderem die Genexpression für Enzyme, die an der Serotoninproduktion beteiligt sind. Ein ausgeprägter Mangel wird in der Fachliteratur mit saisonalen Stimmungstiefs in Verbindung gebracht.

### 12.2 Darm und Barrierefunktion

Vitamin D-Rezeptoren finden sich auch im Darm. Hinweise aus der Forschung deuten darauf hin, dass Vitamin D die Integrität der Darmbarriere und das Mikrobiom mit beeinflussen kann. Kombiniert mit Tageslicht, Bewegung und einer darmfreundlichen Ernährung entsteht so ein Verstärkungseffekt: besserer Taktgeber, stabilere Barrieren, günstigere Botenstofflage.



## 13. Selbstverantwortung: Raus aus der Opferrolle

Neben allen biologischen Faktoren bleibt eine zentrale psychische Stellschraube: Selbstverantwortung.

Wer anderen Menschen, Umständen oder „dem System“ dauerhaft die Schuld gibt, gibt unbewusst auch Handlungsmacht ab. Das führt leicht in eine Opferrolle, in der Veränderung fast unmöglich wird.

Selbstverantwortung bedeutet nicht, dass man jede Krise hätte verhindern können. Es bedeutet, sich zu fragen:

- Was liegt tatsächlich in meinem Einflussbereich?
- Welche Entscheidung kann ich heute treffen, um meine Situation minimal zu verbessern?
- Welches Verhalten von mir selbst stabilisiert den Status quo – und was wäre eine Alternative?

Ein einfaches Mikro-Ritual kann helfen: In schwierigen Situationen kurz innehalten und sich fragen: „Wem gebe ich gerade die Verantwortung? Und was würde ich tun, wenn ich die Verantwortung konsequent zu 100 % bei mir belasse?“

Dieser Perspektivwechsel holt aus der Passivität heraus und stärkt die Selbstwirksamkeit – bei Führungskräften ebenso wie bei Mitarbeitenden.



## 14. Die Macht der Gedanken: Mentale Filter und State Management

Unsere Gedanken sind der Filter, durch den wir Realität wahrnehmen. Sie beeinflussen Emotionen, Biochemie und Verhalten.

- **Biochemische Schleife:** Belastende Gedanken können Stressreaktionen verstärken, während konstruktive Gedanken mit positiven Emotionen und Botenstoffen verknüpft sind.
- **Selektive Wahrnehmung:** Das Gehirn filtert Reize – je nachdem, worauf wir unseren Fokus richten.
- **Selbsterfüllende Prophezeiungen:** Erwartung prägt Verhalten, Verhalten prägt Ergebnisse.

Gedankenhygiene bedeutet, den mentalen Raum bewusst zu pflegen:

- Konsum von Medien und Informationen bewusst auszuwählen,
- negative Gedankenspiralen zu bemerken, zu akzeptieren und dann bewusst umzulenken,
- Praktiken wie Dankbarkeitstagebücher einzusetzen, um den Fokus systematisch auf Ressourcen zu lenken.

Absolute Kontrolle über alle Gedanken ist weder realistisch noch nötig. Entscheidend ist, den Fokus immer wieder auf hilfreiche Fragen und Perspektiven zu lenken.



## 15. Hypnose und Selbsthypnose: Direkter Zugang zur inneren Festplatte

Hypnose wird häufig missverstanden. Jenseits von Showeffekten beschreibt sie einen natürlichen Zustand fokussierter Aufmerksamkeit – vergleichbar damit, in einem Buch zu versinken und die Umgebung zeitweise auszublenden.

[[Bild: Business-Person sitzt im Stuhl, Augen geschlossen, Hände entspannt im Schoß, ruhige Umgebung – Fokus auf innerer Ruhe.]]

In einem hypnotischen Zustand ist der kritische Faktor des Bewusstseins vorübergehend weniger dominant. So lassen sich tief verankerte Muster, Emotionen und Ressourcen leichter ansprechen.

### 15.1 Selbsthypnose in drei Schritten

1. **Einleitung:** In Ruhe hinsetzen oder hinlegen, Atmung vertiefen, Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen oder einen Fixpunkt im Raum lenken.
2. **Emotionale Aktivierung:** Einen Moment im Leben erinnern, in dem man sich besonders kraftvoll, sicher oder frei gefühlt hat, und diesen Zustand innerlich mit allen Sinnen verstärken.
3. **Anker setzen:** Das positive Gefühl mit einer Geste oder Berührung verknüpfen und einen klaren, positiven Satz in der Gegenwartsform wiederholen.

Durch Wiederholung lässt sich dieser Anker später im Alltag nutzen, um den emotionalen Zustand schneller zu wechseln – z. B. vor Präsentationen, schwierigen Gesprächen oder strategisch wichtigen Entscheidungen.

## 16. Informationsfelder & Radionik: Energetische Perspektiven (nicht medizinisch anerkannt)

Neben biologischen und psychologischen Ansätzen existieren energetische Modelle, die mit Informationsfeldern arbeiten. Ein Beispiel ist die Radionik.



**Wichtiger Hinweis:** Radionik ist wissenschaftlich nicht anerkannt und dient nicht der medizinischen Diagnose oder Therapie. Sie wird von ihren Anwendern als alternativ-energetisches Werkzeug gesehen, das sich mit feinstofflichen Informationsfeldern von Personen, Unternehmen oder Projekten beschäftigt.

Die zugrunde liegende Annahme: Systeme besitzen ein energetisches Feld, in dem sich Disharmonien und Blockaden spiegeln. Über strukturierte Analysen und sogenannte Harmonisierungssignale sollen Impulse zur Selbstregulation gesetzt werden. Für einige Unternehmerinnen, Coaches und Energetiker dient diese Sichtweise als ergänzende, subjektive Erfahrungsbasis – nicht als Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Arbeit.

## 17. Praktische Alltagsempfehlungen: Protokolle für mehr Resilienz

Zum Abschluss einige bündige Handlungslinien, die sich aus den vorherigen Kapiteln ableiten.

### 17.1 Licht & Schlaf

- Tägliches Morgenlicht-Ritual (10–15 Minuten im Freien innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen).
- Abends Bildschirmlicht reduzieren und für gedämpfte Beleuchtung sorgen.

## 17.2 Darm & Ernährung

- Täglich präbiotische Ballaststoffe integrieren (z. B. abgekühlte Kartoffeln/Reis, Gemüse wie Topinambur, Artischocken).
- Regelmäßig fermentierte Lebensmittel in kleinen Mengen testen.
- Ultra-verarbeitete Produkte, Emulgatoren und große Mengen künstlicher Süßstoffe möglichst meiden.

## 17.3 Labordiagnostik

Bei anhaltender Erschöpfung, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen:

- Blutbild inklusive Schilddrüsenparametern, Vitamin D3, B12, Ferritin prüfen lassen.
- Je nach Symptomlage zusätzlich Mikrobiom-Analyse und Entzündungsmarker in Betracht ziehen.

## 17.4 Naturheilmittel bewusst einsetzen

- Pflanzliche Präparate nur nach seriöser Information und möglichst fachlicher Beratung einsetzen.
- Auf Qualität, Standardisierung und mögliche Wechselwirkungen achten.
- Realistische Erwartungen: Wirkung oft erst nach mehreren Wochen konsequenter Anwendung.

## 17.5 Mentale Praxis

- Regelmäßige Reflexions- oder Dankbarkeitsroutinen etablieren.
- Selbstverantwortung trainieren, indem man in schwierigen Situationen gezielt nach dem eigenen Handlungsspielraum fragt.
- Je nach Neigung Techniken wie Selbsthypnose, Atemübungen oder Achtsamkeitspraktiken in den Alltag integrieren.

# 18. Fazit: Erst messen, dann gezielt handeln

Mentale Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Resilienz beruhen auf einem fein abgestimmten Zusammenspiel aus Biologie, Verhalten und Umgebung.

- Sonnenlicht, Darmgesundheit, Nährstoffversorgung und Schlaf setzen die biochemische Basis.
- Pflanzenstoffe, Adaptogene und Mikronährstoffe können ergänzend regulierend wirken – mit Augenmaß eingesetzt.
- Mindset, Selbstverantwortung und mentale Techniken entscheiden darüber, wie wir mit Belastungen umgehen und welche Bedeutung wir Ereignissen geben.

Der rote Faden: Statt im Nebel zu stochern oder ausschließlich Symptome zu dämpfen, lohnt sich der Schritt zur Klarheit. Messen, reflektieren, bewusst entscheiden – und die eigene Biochemie Stück für Stück auf Resilienz ausrichten.

Für Unternehmen eröffnet sich hier ein strategisches Feld: Wer die Biochemie der Resilienz versteht und in Strukturen, Kultur und Angebote übersetzt, schafft Organisationen, die Krisen nicht nur überstehen, sondern daran wachsen.

**Hinweis: Das Booklet dient der Information und Inspiration. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder ernährungswissenschaftliche Beratung.**

## Schlusswort

Resilienz entsteht nicht auf einmal und nicht durch Perfektion. Sie wächst in kleinen Schritten: durch bewusste Pausen, gute Gedanken, Verbindung zur Natur und einen freundlichen Blick auf sich selbst.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen Impulse schenkt, Ihren eigenen Weg zu mehr innerer Stabilität und Lebensfreude zu gestalten. Weitere Informationen zu uns und unseren Seminaren finden Sie unter [www.morebusiness.de](http://www.morebusiness.de)

Herzlichst,  
Margret Degener



---

Margret Degener – ihr Hobby: Ein Ferienhaus im schönen Kraiburg am Inn – einem Ort zum Ankommen, Auftanken und Durchatmen.

Das Ferienhaus kann gemietet werden: [grünerwohnen.info](http://grünerwohnen.info).