29. Episode

So Four. herzliche Willkommen bei Human Design Boo. Leben, unseren Podcast, wo es eben nicht nur um Boo. Wissensvermittlung geht, sondern auch um die praktische Umsetzung davon. Denn Wissen kann man ja überall finden. Aber wie wird Boo. eben Design denn überhaupt gelebt und im Alltag umgesetzt? Boo. Ich bin Franziska und habe heute die Freude und das Vergnügen mit Cindy, einer Lektorin, Boo. diesmal nicht über Typ, Strategie Autorität, sonder über ihr, also Boo. über ihr Ernährungssexperiment zu sprechen. Hallo liebe Cindy, schön, dass du da bist und das mit uns teilen willst. Boo. Hallo Franziska, Ja, schön, dass ich wieder dabei sein darf. Boo. Ich freue mich. Ja, also es ist ja wirklich auch was Besonderes. Human Design ist ja wirklich was. Was sage ich mal? Ja, inzwischen ist nicht mehr so ganz unbekannt, ist aber gerade auch dieses Ernährungsexperiment anzugehen. Ist ja wirklich auch was, wo noch mal eine ganz andere Auswirkung auf unseren Körper eintritt, wo wir, ich sage mal wirklich auch noch mehr zu dem werden, was wir im Chart sind, weil die Ernährung ja wirklich auch die tiefste Konditionierung ist, die wir so im Leben haben. Wie bist du da reingekommen? Also bist du gleich am Anfang von deinem Human Design auch in die Ernährung rein gestartet. Was hat dich da reingezogen? Und ja, wie war das so für dich? Nein, nicht zu Anfang. Da war ich noch mit meiner Strategie überfordert und ich glaube, da wusste ich auch vom HS überhaupt noch gar nichts. Aber dann doch relativ zügig. Ich glaube, ich habe. Mitte 2017 habe ich einen Workshop mitgemacht übers BHs und dann habe ich ein Coaching gemacht. Anfang 2018, glaube ich. Genau. Du hattest gesagt, 2015 sei gestartet. Nee, oder? Genau. Da hatte ich den Kontakt. Und genau zwei Jahre später. Ja, okay. Aber, ähm. Ja, das ist dann halt auch irgendwie zu mir gekommen. Denn es war ja so, was ich gesagt habe. Ich muss das jetzt. Das hat sich so ergeben. Und dann habe ich halt erst den Workshop mitgemacht. Und dann war mir aber relativ schnell klar ich brauche das Coaching, um die Unterstützung zu bekommen, auch für die Umsetzung dann. Ja, grundsätzlich kann ich alles essen mit meinem Ernährungstyp. Ich bin ja so hoch. Ja. Ja dann. Da haben sich dann doch einige Hürden und Hindernisse gezeigt. Ja, verstehe. Also das heißt. Das heißt also, das heißt, du bist. Also, er hat immer gesagt die fünfte Farbe, die kann ja eigentlich alles essen. Und bei dir geht es darum, dass die Geräusche beim Essen sind. Nicht so sehr das, was ich esse, sondern eher Wie ist die Umgebung? Ja, genau. Und das heißt, um noch mal so auf das vorher auch einzugehen. Ähm, hast du also, bevor du davon wusstest, hast du da mit deiner Ernährung schon irgendwie Probleme gehabt? Hast du da herumexperimentiert? Hattest du eher mit der Verdauung oder mit dem Schlaf oder mit solchen Sachen auch Probleme oder wie? Wie kam es dann, dass du da bist? Meistens hat man ja auch so ein bisschen auch ein irgendein Problem und startet dann erst dadurch da rein. Wie war das bei dir? Ja, immer wahnsinnigen Druck auf den Bauch, so dass ich auch keine Hosen oder enge Sachen tragen mochte und auch immer einen starken Blähbauch. Also da waren dann schon erhebliche Probleme. Oh ja, das kenne ich auch. Aha. Hat sich das geändert. Wir haben dann halt auch ein Protokoll geführt und. Es war zu Anfang halt schwierig, das mit den Geräuschen. Ich bin dann. Ich bin dann halt auch immer sehr extrem und dann habe dann wirklich. Ja, was sind Geräusche, ne? Habe dann zu Anfang wirklich mir ein Lied ausgesucht und das ist dann bei jedem Essen genau so, ich hab dann so um mich rum, die dann mit mir gegessen haben, weil ziemlich genervt. Die konnten dieses Lied dann irgendwann nicht mehr hören. Ist bis mir dann mal aufgefallen ist ja, dass können im Prinzip alle Geräusche sein, weil ich muss mich nur wohlfühlen und mein Körper muss schlingen. Na ja, das ist halt auch so gedauert, bis ich dann, wenn ich das wirklich wahrnehmen konnte, dann fängt erstmal an und das sind dann so wirklich ganz, ganz holzige Schritte, die man dann so macht. Und dann. Wächst man also langsam rein. Du bist durchs Ausprobieren. Experimentieren. Ja. Ja, Ja, absolut. Und das heißt, es kann auch unterschiedlich sein, je nach Lebenslage. Dass du sagst So? Ja,

vielleicht ist es ein Regenschauer. Vielleicht ist es genau der Weg, der dann raus, wenn die Fenster auf sind. Ja. Okay. Und im Restaurant kann das kann das auch durchaus, dass das Geschlecht der anderen Leute sein oder so? Ja, also es muss jetzt auch nicht. Also ist es auch eine bestimmte Lautstärke. Also wo du merkst du ja, also zu leise darf es dann auch nicht sein. Das ist so unterschiedlich, also kommt auch drauf an Ähm, also mal brauche ich es lauter, mal ist es auch so ganz dezent im Hintergrund. Okay. Ähm, was ich irgendwann gemerkt habe. Normalerweise, gerade auch wenn ich jetzt hier allein bin in der Wohnung, dann ist das bei mir absolut ruhig. Und ähm, ich bin auch ganz unterschiedlich, was Geräusche angeht, so gerade von von der Lüftung oder wenn die Spülmaschine fertig ist und abtrocknen. Das sind so Störgeräusche, wo ich dann immer so merke, wenn die dann wechseln, dann entspannt sich so mein ganzer Körper. Das finde ich sehr, sehr spannend. Und wenn ich dann anfange in die Küche zu gehen und zu kochen und es ist so ruhig um mich rum, dann merke ich so Nee, jetzt brauchst du ein bisschen Sound, um meinen Körper in die Schwingung zu versetzen. Und? Ah ja, okay, also die Abzugshaube. Musik oder Keine Ahnung, solche Sachen auch. Oder wie kann man sich das vorstellen, dass ich dann Musik mache oder ein Hörbuch oder so, Also dass ich Geräusche habe, während ich am Kochen bin, auch einfach das Geräusch schon mal vorzubereiten. Aber das kam auch erst mit der Zeit, dass ich das irgendwann gemerkt habe und das ist mir jetzt zu ruhig. Auch irgendwas. Normalerweise genieße ich die Ruhe, aber wenn es dann so ans Essen geht, dann so wirklich da. Okay, jetzt brauche ich ja spannend. Also es darf schon vorher auch losgehen. Und damit du bei der Zubereitung dein Körper schon vorbereitest darauf Jetzt kommst du. Was halt auch wichtig ist, dass. Irgendwann wurde mir dann mal gesagt, wie dann die Musik dann andere Leute gestört hat. Ja, ich kann ja mit Kopfhörern essen. Das funktioniert zum Beispiel nicht, weil Geräusche verbindet man natürlich mit den Ohren, aber das hat nichts mit den Ohren zu tun. Es ist der Körper, der die Schwingungen gar nicht mal braucht. Ah ja, okay, also ist auch wer es dann sag ich mal eine Notlösung, weil mit Kopfhörern zu hören, wenn es gar nicht anders geht. Oder ist es wirklich, was du sagst? Dann bringt es mir eigentlich nichts. Dann geht nicht mit Kopfhörern geht bei mir definitiv nicht. Also es ist wirklich der Körper, die Zellen, die schwingen müssen. Ah ja. Okay. Ja, macht ja auch Sinn. Also es geht ja auch um den ganzen Körper dabei. Genau. Und hattest du eben noch mal zurückzukommen, bevor du jetzt mit dem Human Design angefangen hast, da mit der Ernährung zu experimentieren, hattest du da vorab auch schon Experimente, dass du gesagt hast, ich esse nur bestimmte Sachen oder ich bin Vegetarier oder ich lasse irgendwas weg, weil irgendwie mir unangenehm ist oder so. Also da habe ich definitiv jede Menge Diäten ausprobiert und gemacht und getan. Ich denke, da ist jeder irgendwann mal reingestolpert. Aber ja, das hat alles nicht wirklich, wirklich was gebracht. Ja, verstehst. Und so was. So wirklich dieser für mich, dieser Kern, mit dem es dann auch war, war, dass ich wirklich wieder eine Verbindung zu meinem Körper bekommen habe. Und ich denke, das ist erst passiert, als ich mit dem BHs dann auch wirklich angefangen habe. Ja, ja, man beginnt ja auch wirklich sich zu beobachten. Es ist wirklich so klar, Du hast jetzt einen Rahmen, sage ich mal mit den Geräuschen, so wo man damit experimentieren kann. Aber es geht ja wirklich darum, was ist das, was genau für dich passt. Es gibt da kein Rezept zu sagen so Ja und das muss jetzt genau so und so, sondern es geht ja genau diese Individualität auch herauszufinden, wie du jetzt schon gesagt hast. Also es muss vor dem Essen eigentlich schon starten und bei dem Essen sind es auch immer wieder unterschiedliche Geräusche. Also wenn du sagst ja bis vielleicht beim ein Mal ist es das Lied, beim anderen ist das Hörspiel, beim nächsten Mal ist es der Regen. Also da auch wirklich zu schauen, was braucht der Körper in dem Moment? Genau. Ja, genau das mache ich jetzt Wirklich. Bevor ich anfange zu essen, nehme ich mir wirklich einen Moment Zeit und schaue, was Das mit dem Geräusch. Ja. Das ist immer so dieses erste Ding, bevor. Bevor ich anfange zu essen. Weil es, wenn ich wirklich nicht die richtigen Geräusche habe, oder wenn das zu ruhig ist. Manchmal hat man das ja auch, wenn man

gerade in einer Gruppe zusammensitzt. Und alle sind am Schnattern. Und du hast halt bestimmte Schwingungen im Raum. Und dann fangen wir alle gleichzeitig an zu essen und dann ist Totenstille. Ja, das stimmt. Stimmt ja. Und dann habe ich so Oh, okay. Gerade wenn man dann in einer Gruppe ist und sich unterhält, dann ist natürlich diese Aufmerksamkeit auch nicht da. Und dann, wenn dann aber alle anfangen zu essen und dann diese Stille eintritt. Oh, okay. Nein. Wie gehst du damit um? Musst du die Musik erstmal starten, wenn da wirklich nichts rund läuft? Und das ist sehr spannend zu beobachten auch und also ist es auch so? Ich meine, wenn du in einer Gruppe bist, kannst du das dann auch, also so für dich einstehen und sagen Leute, ich baue jetzt mal ein bisschen Musik beim Essen oder? Ja, also das, das mache ich schon. Und wenn ich, wenn ich mir. Ich habe meistens ein Handy mit heruntergeladenen, ähm, Musikstücken dabei. Und das habe ich mir dann auf den Stuhl oder neben den Teller oder so? Okay. Und war das am Anfang auch schon so, dass du da für dich das so durchgesagt hast? Ja, das kann ich machen, das traue ich mich, weil das ist ja vielleicht schon auch eine Herausforderung für den einen oder anderen. Das wird ja das mit der Musik, aber nicht so sehr die Herausforderung, weil das ist ja eigentlich. Ich denke, dass die andere Seite, dass du es komplett ruhig hast, schwieriger, weil Geräusche hast du immer irgendwo. Und wenn die Musik nicht so laut ist, dass du das Nachbarhaus noch beschallt, dann stört das ja in aller Regel auch niemanden. Das Aussuchen der Speisen, das bereitet mir nicht mehr Probleme. Ah, okay, Ähm, weil von der Speisekarte keine Bilder drauf sind, fällt mir. Das machen Sie nicht schwer, mir auszusuchen. Also, wenn ich ins Restaurant reingehe, dann schaue ich immer unauffällig auf die ganzen Teller. Was essen die anderen? Ja. Also, das ist ja wirklich das, was du vorhin gesagt hast. Deine äußere Vision, also dein Kognitives Potenzial auch, also das, was von außen kommt, für dich schön ausschauen muss, so groß ist das muss für mich gut aussehen. Genau. Ja, und? Und das kommt bei dir praktisch noch dazu und leitet sich ja dann auch an, ne? Genau. Das heißt also, die Entscheidungen, die ich, die ich treffe. Ich muss mich ja irgendwie entscheiden. Ich kann ja nicht im Monat warten. Ich brauche. Und diese Entscheidung, was ich jetzt essen möchte, das läuft halt über das Visuelle. Und genau dann. Die Speisekarte ist halt schwierig. Ich meine, was man auch sagt Reflektoren können das Tagesgericht nehmen. Passt aber auch nicht immer, weil es muss schon gut aussehen auf dem Teller für mich. Also ich brauche mal ein bisschen rot, ein bisschen grün und dann so wie auf den Spaghetti. Zwei Blätter Basilikum sind so, ja. Also die Vielfalt auch die, die fünf ja auch braucht. Ja, genau. Also du bringst die praktisch. Bei dir ist die Vielfalt auch über die Farben. So, ne? Verstehe ich das richtig? Genau. Also, Farben und Farben sind für mich ganz wichtig. Gerade grün und rot. Ich habe früher total gern Blumenkohl gegessen. Mit Kartoffeln. Ja, auch gern, aber da muss ich halt wirklich schon kreativ sein, wie ich da jetzt die Farbe ins Essen ja verstehe. Das heißt auch also weil ich habe Rita, mit der ich den Podcast hier mache, die hat ja auch die fünf, aber eben auf der passiven Seite, Also die hat den passiven Körper, das heißt also Soundlove eben. Und sie sagt Also bei mir ist es auch wirklich dieses, das, da sage ich mal, die Vielfalt auch wirklich das von jedem etwas. Also vom Eiweiß, vom Fett, vom Kohlenhydrat, keine Ahnung. So also das da, dass so eine Vielfalt kommt. Das ist bei dir aber dann gar nicht so wichtig, sondern es ist wirklich so, dass es durch dieses Optische eher ein buntes Erscheinungsbild geben muss. Ist jetzt nicht wichtig. Ob du jetzt einen Haufen Kohlenhydrate oder einen Haufen Fett oder so auf dem Teller hast, sondern eben eher dieses Visuelle, oder? Wie darf ich mir das vorstellen? Dass das Visuelle ist bei mehreren ganz, ganz wichtig. Und auch das ist auch immer wieder spannend zu beobachten. Normalerweise sitze ich, lese was, arbeite am Rechner, wie auch immer. Und dann werde ich hungrig. Und dann fängt mein Verstand sich zu überlegen. Fängt er an, sich zu überlegen Was könnte ich denn jetzt essen? Und ich meine, so soll es ja nicht laufen, weil ich muss ja sehen, was ich, was ich essen möchte. Ja, und dann passiert das, dass ich dann an den Kühlschrank gehe und den Kühlschrank aufmache und mein Herr, dann hat mir schon gesagt, dass ich das und das essen will und dann mache ich

den Kühlschrank auf und dann sehe ich Oh, das ist ja auch noch da und will dann das, woran ich gar nicht gedacht habe. Ah, okay, also es ist ja also nicht das, was ich kaufe, sondern das, was du dann wirklich auch in dem Moment siehst und das, was dich visuell anspringt. Ah ja, Genau. Genau. Aber das. Das passiert immer, Immer wieder. Da sehe ich wirklich Sinn und überlege. Was könnte ich denn jetzt essen? Ich habe Hunger. Und ja, dann mache ich den Kühlschrank auf und dann springt mich irgendwas anderes an, nicht, wo ich nicht dran gedacht habe. Und so kaufe ich aber auch ein. Also gut. Manchmal. Manchmal mache ich mir einen Plan. Was? Was brauche ich oder was? Was möchte ich kochen? Und wenn ich dann aber im Geschäft bin Und die Bohnen sehen jetzt nicht so aus, dass ich. Dass sie ansprechend für mich sind. Das muss jetzt nicht heißen, dass sie schlecht sind oder so, aber ja, für mich halt ich so meine. Es entspricht nicht meinem optischen, perfekt optischen Bild davon. Sehr spannend. Und hast du dann, ähm, also nachdem du angefangen hast, deinen Prozess so umzusetzen, hast ja gesagt, du hast es auch mit dem Coaching dann gemacht. Ähm, das heißt, gab es dann auch so Zeiten, wo du gemerkt hast Da hat sich mein Verstand total dagegen gesträubt, oder da hatte ich mit meinem Körper Probleme. Er hatte keine Ahnung. Das kann ja. Bei einer Umstellung kann ja alles mögliche passieren. Dann kann es Durchfall kriegen, weil er noch entgiftet. Oder du kannst von mir aus. Der Kopf kann Angst haben, weil sich Sachen umstellen und so, so so Geschichten. Kannst du dich dann noch daran erinnern, wie das für dich am Anfang war? Also ich habe das, ich meine in Anführungsstrichen. Das ist auch eine relativ einfache Umstellung, sage ich mal, weil Geräusche hast du immer und ich kann nicht einmal daran erinnern. Da habe ich eine Freundin besucht und die hat mir was zu essen angeboten. Das war in den Anfängen und ich wollte das nicht ablehnen. Und warum, weiß ich nicht. Und ich habe aber gemerkt. Die Schwingungen. Die Umgebungsgeräusche sind zu niedrig. Ich habe das dann aber trotzdem gegessen, weil ich höflich sein wollte, keine Ahnung. Und ja, danach hatte ich wirklich hammermäßige Magenkrämpfe. Ja, okay, kann ich auch. Ja, aber das heißt also, bei dir ist es, sage ich mal, verhältnismäßig glimpflich abgelaufen. Die Umstellung, was deutlich besser geworden ist, ist dieser Bauch. Also ich kann jetzt wieder Hosen tragen, die auch auf den über den Bauch gehen. Heutzutage sind ja nicht mehr die Hüfthosen. Wie heißen die Highheels? Hosen bekommst du ja nicht mehr zu kaufen. Und die konnte ich früher gar nicht tragen. Und das ist jetzt aber kein Problem mehr. Ja, okay, also so verbessert Und ja, ich ziehe halt auch wirklich durch mit den. Mit den Geräuschen. Ja, spannend, weil das ist ja auch wirklich was, was vielen schwer fällt, dann auch da drin zu bleiben. Würdest du sagen auch, dass das Coaching da sehr hilfreich war oder wie ist da so? Ja, definitiv. Also einfach auch, um da rein zu kommen, um sich noch mal auszutauschen, weil auf der einen Seite hört sich das einfach an, durchaus Geräusche beim Essen. Aber dann kommen halt diese Faktoren ja über die Ohren, weil die Geräusche über die Ohren auf. Ja, hauptsächlich. Aber natürlich auch, weil ja alle Dinge auch. Ja, ja, absolut. So diese Details und Kleinigkeiten, da kann man schon einiges mitnehmen. Dann auch. Ja, das ist dann halt auch, wo ich mir zu Anfang schwergetan habe, weil weil ich dann nie Wert darauf gelegt habe, war das hübsch Anrichten der Speisen dann auf dem Teller. Da habe ich nicht so ein Händchen dafür gehabt. Und ich muss sagen, das gelingt mir immer noch nicht so 100 %. Aber ja, ich muss halt die Fähigkeit klarkommen, die ich habe. Und wenn, wenn mein Partner zum Beispiel das Essen anrichtet, das ist immer toll aus und meine Schwester macht das auch total falsch. Also da genieße ich das dann. Ah, okay, also es muss jetzt. Also es kann auch einfach von jemand anders angerichtet sein, der da ein Händchen dafür hat und es kann dir dann sogar besser gefallen oder schmecken auch als als deinen eigenen zubereiten. Also das ist ja wirklich auch so unterschiedlich. Also total interessant auch, wie das bei jedem einzelnen so ist. Also sowas wie, dass du das als Kind, ähm, dass es da auch schon aufgefallen ist. Aber wahrscheinlich gab es da auch immer Geräusche, ne? Also ja, ja, ja. Also wie gesagt, die Geräusche sind glaube ich nicht das Problem gewesen. Ich glaube, das ist eher, ähm, dieses visuelle,

was? Was dazu kam, wie ich, wie ich die Speisen auswähle, auch, ne? Ja. Du hast ja auch mal gesagt. Na ja, riechen Geräusche. Ja, genau. Da zu experimentieren. Das war. Es. War dann auch, wie soll ich sagen, auch so ein Prozess. Oder dass du dann immer. Also erst hast du angefangen mit dem okay, ich hör mal, dass ich gleich ein Lied über deine arme Familie. Ähm. Und und dann hat sich das immer weiter so! Ähm. Wie soll ich sagen? Hast du dann einfach gemerkt, Okay, das ist nicht passend. Dieses nicht passende. Kannst du dich dann noch daran erinnern, wie sich das gezeigt hat? Also, dass du dann einfach zufällig zum Teil dann Geräusche gehört hast, du gemerkt hast, die sind angenehm oder hast du dann herumexperimentiert und dann mal das eine, mal das andere probiert? Oder wie war das am Anfang so für Leute, die da auch noch am Anfang stehen. Ich habe das, ich habe das Ausprobieren, weil, ähm, mein Coach hat mir auch gesagt halt immer die gleiche Lautstärke, das passt zum Beispiel auch nicht. Also ich, ich muss das wirklich anpassen. Manchmal fange ich bei einer Lautstärke an zu essen und merke dann irgendwann Nee, das ist mir jetzt zu laut, zu aufdringlich, das passt nicht. Und dann? Wer sich das so ein bisschen runter oder umgedreht. Wenn es so leise ist und es kann also auch über. Über das Essen auch variieren, dann. Also. Oder ist das so? Habe ich das richtig verstanden mit Essen? Okay, ich muss das. Ich muss das regulieren. Aha. Okay. Ja. Spannend. Und weil das ja auch mal gesagt am besten ist. So. Du hast ein Buffet und kannst dann da vom Buffet die Sachen nehmen, weil du ja einfach sehen kannst. Genau. Auf der einen Seite, ja. Weil ich dann wirklich auswählen kann, das was sieht gut für mich aus. Und was spricht mich jetzt an? Auf der anderen Seite mit dem offenen, sakralen Buffet natürlich absolut tödlich. Weil ja, da kommt dann nicht, wann genug genug ist und dann hat man dann Magenschmerzen. Das ist ja die Menge. Das ist ja immer. Ja. Hat sich das eigentlich verändert? Also das du. Ähm. Also als du angefangen hast, das umzustellen, dass du dann mehr oder weniger gegessen hast, oder? Kannst du da nicht rückblickend nichts dazu sagen? Ich habe zu Anfang auch das war ein Teil vom Coachingprozess Kalorien gezählt. Das habe ich vorher noch nie gemacht. Aber ja, auch gerade auf Hinblick des offenen Sakral und nicht wissen, wann genug genug ist. Und das merke ich heute auch noch. Also wenn ich, wenn ich mir, wenn ich zum Beispiel ein Brot oder so esse und ich lasse alle Zutaten auch draußen liegen und, ähm. Oder du denkst den Tisch und es steht alles da. Und dann fängst du an zu essen. Es ist einfacher für mich, wenn ich. Wenn ich mir ein Brot fertig mache und mich dann hinsetze und das esse. Und dann in mich hinein spüre ich das jetzt, als wenn alles noch da steht. Und dann weiß ich nicht, wann ich aufhören muss zu essen. Ah ja, Okay. Ja, auch. Auch eine interessante Herangehensweise. Und das hat dann halt wirklich auch mit dem offenen Sakralzentrum und dem nicht wissen, wann genug genug ist zu tun. Also das kann man nicht losgelöst voneinander betrachten, muss ja das Ganze dann einbeziehen. Ja, ja, ja, absolut, absolut. Und und es ist, sage ich mal aktiver Körper hat sich da schon auch von dem, ich sage mal ja, von der Aktivität was geändert, dass du gemerkt hast, du hast mehr Power, wenn du so ist? Nein, nein, weiß ich ehrlich, habe ich jetzt so nicht beobachtet. Also mir geht es deutlich besser in meinem mit meinem Körper. Und ich habe Verbindung wieder zu mir selbst, dass ich das auch wahrnehmen kann und wirklich auch beobachten kann, was was brauche jetzt. Aber dass das jetzt mit mit mehr Power oder so zusammenhängt, würde ich, würde ich nicht sagen, das kommt dann ja dann durch ansieht. Wenn ich dann aktiviert habe, Ah ja, okay, das ist dann stärker für dich spürbar. Ja, okay. Und das heißt also sowas eben. Also ich fand das ganz spannend. Bei mir gab es einen Switch, wo ich gemerkt habe okay, mein Gehirn hat jetzt echt noch mal irgendwie so einen ganz anderen Drive. Das ist jetzt auch nicht so aufgefallen. Nein, das nicht. Nun muss ich vielleicht noch mal reinhören, aber ja, ich meine, was viele sagen, dass sie vorher so. Also wie gesagt, ich kann es bei mir einfach mich da gut daran erinnern. Ich hatte Brain Fog und wusste das aber gar nicht, sondern habe das dann erst gemerkt, weil du ja dann erst wenn wenn er dann weg ist. Genau. Ja, aber das war jetzt bei dir nicht so, dass du das beobachten konntest. Aber ja, das kleine Mädchen für mich war wirklich so dieses,

als als ich wieder diese Verbindung zu meinem Körper. Ja, aber das ist auch, ähm, in dem zweiten Reflektor passiert, dass ich. Als ich dann in so eine Krise gerutscht bin. Und aus der Krise heraus habe ich mich dann rausgearbeitet, indem ich wirklich gehört habe Was braucht mein Körper jetzt? Na ja, also ich hatte wirklich einen Meltdown während des Retreats und ja, habe mich auch komplett in mich zurückgezogen. Die anderen sind überhaupt nicht an mich rangekommen. Ich habe zwar mitbekommen, dass sie zu mir gekommen sind und mir irgendwie helfen wollten und habe ich dann komplett dicht gemacht und habe keine an mich rangelassen Und dann haben die mich auch in Ruhe gelassen. Und dann habe ich irgendwann gemerkt okay, mir ist kalt, ich war total durchgeschwitzt und habe dann angefangen zu frieren und habe dann gemerkt okay, du musst jetzt aus diesen nassen Klamotten raus. Und dann habe ich dann unter die heiße Dusche gestellt und dann wirklich Schritt für Schritt gehört, Was, Was braucht mein Körper jetzt, um sich wieder wohl zu fühlen? Und um aus dieser Situation, in der ich mich da befunden habe, wieder rauszukommen. Und das war eine super tolle Erfahrung. Und seitdem habe ich auch ein ganz anderes Verhältnis zu meinem Körper. Auf, so dass ich den akzeptieren kann und mich auch schön und wohl so wie ich bin. Ja, verstehe. Also da einfach auch wirklich zu merken, okay, was brauchst du in dem Moment? Und dem Raum zu geben auch. Oder kann man das so sagen? Ja, ja, ja, ja. Also es war eine ganz, ganz tolle Erfahrung. Und da habe ich mich dann halt auch aus diesem dunklen Raum, in den ich mich zurückgezogen habe, was ich im letzten Gespräch erwähnt hatte, dass ich mich wirklich ganz tief in mich zurückgezogen habe und mich von allen abgeschnitten habe. Da bin ich aus mir wieder rausgekommen. Ja, das hört sich echt nach einer nach einer heftigen Erfahrung an, ja. Ja. Aber dieses Bewusstsein für den Körper, also das ist ja auch wirklich das eben was, was auch dieses BHs eben mit sich bringt. Sich selbst zu beobachten, immer wieder zu gucken, was brauche ich und und dem eben Raum zu geben. Ja, Wahnsinn. Ja, ich weiß auch nicht, ob das halt mit der Reflektoraura zu tun hat. Wir haben ja diese Teflonaura und ich kann, ich kann die Aura ja öffnen und schließen und dann, wenn mir Sachen halt einfach zu viel werden im Außen, dann kann ich mich halt zurückziehen. Und das mache ich heute auch. Aber heute ist das in einem gesunden Zustand. Ähm, wenn ich jetzt merke, es ist mir alles zu turbulent im Außen, dann ziehe ich mich zurück und mache quasi dicht. Aber ich bin da drin nicht gefangen. Ich kann. Ich kann dann aus der Situation rausgehen und dann mich auch wieder öffnen und alle und und was weiß ich. In die Natur gehen und das dann wieder aufnehmen. Aber bevor ich diese Erfahrung gemacht hatte, da war ich wirklich in mir. In mir selbst gefangen. Und ja, wahrscheinlich auch mit dem. Mit dem Ganzen, mit dem ganzen Körper, der so sensibel und empfindlich, auch absolut überfordert. Ja, ja, absolut. Wir hatten im letzten Gespräch ja so ein bisschen kurz auch darüber gesprochen, dass du gesagt hast, du hast dich dann zurückgezogen, schon sehr früh, weil du einfach sehr sensibel im Körper auch hast mit dir, mit der ersten Linie und dann so als Selbstschutz letzten Endes eigentlich dir so deinen inneren Raum gesucht hast, aber dann keinen Zugang mehr zu dir hattest. Und das hat das Design eben so wieder aufblühen lassen oder öffnen können. Ja, voll schön. Und. Um noch mal auf diese Ernährung zurückzukommen. Also meinst du, das hatte. So ist es in dem Rahmen. Ich weiß jetzt nicht, wie es zeitlich abgelaufen ist. Das zweite Retreat und wann du angefangen hast. Mit dem DHS ist es Hand in Hand gegangen, oder zeitlich. Wie war das? Ja, ich habe, glaube ich, Anfang 2018 mit dem Coaching angefangen. Und dann war ich so dieses, dass ich wieder Zugang zu meinem Körper gefunden habe. War dann so fünf Monate später im Mai. Ah ja. Ja. Okay. Ja. Dann wird es vermutlich auch einfach wirklich Hand in Hand gegangen sein. Ja, weil gerade am Anfang ist ja häufig. Ja, da hat es sich bei dir halt so gezeigt. Spannend, wie also diese Veränderungen passieren. Aber ich habe das auch wirklich von Anfang an dann auch durchgezogen, ne? Ja, und dass ich das über die über die Zeit immer immer mehr angepasst und geschaut, was Was stimmt jetzt für mich? Wie gesagt, zu Anfang dann sehr extrem und nur ein Lied. Wie gesagt jetzt. Aber irgendwie musst du da anfangen und damit

experimentieren. Und wenn das dann meint, fünf Monate lang nur ein und dasselbe Lied, dann ist es halt auch ein Experiment. Ja, wir müssen ja auch lernen, deutlich flexibler und kann wirklich schauen, was stimmig und was passt. Ja, absolut. Es ist ja auch wirklich dieser Lernprozess zu merken. Okay, was ist, was ist jetzt mind gesteuert und und und. Was will der Körper dann wirklich so? Ganz zu Anfang auch wirklich nicht wahrnehmen. Das war dann auch. Das hat sich dann so über die Zeit entwickelt, dass ich gemerkt habe, ja, das heißt zwar Geräusche und ähm, aber es ist im Prinzip diese, diese Schwingungen, die die Zellen dann bekommen, wenn die Geräusche da sind, dass die Zellen dann anders schwingen. Ja. Ja, absolut. Es ist wirklich so! Letzten Endes dieses wie wir uns ernähren, mit was wir uns ernähren. In was für eine Umgebung. Also einfach das, was wir brauchen. Das unterstützt den Körper halt ganz anders. Vielleicht auch ganz anders, als wir es uns zu Anfang vielleicht vorgestellt haben. Das hat was für Ideen. Das ist auch so in die Ernährungsexperiment rein starten, was wir uns da so vorstellen und was dann aber nachher dabei hinten rauskommt. Das ist manchmal für uns selbst oder auch, glaube ich, auch überraschend. Ja, ja, ja, ja, definitiv. Und ich meine, was Ja, bei dir dann wahrscheinlich auch. Oder gab es auch so Herausforderungen? Wenn du jetzt ja Einladungen, Reisen, Stress, also solche Sachen oder das auch überhaupt in der Familie anzufangen. Gab es da so Hindernisse in dir? Nein. Also weiß ich, Was ich heute immer noch merke, ist, wenn ich irgendwie emotional aufgewühlt bin oder so, dann sollte ich nicht essen. Das schlägt mir dann auf den Magen. Definitiv. Also auch mit Leuten. Und auch wenn das Essen gut aussieht, wenn ich, wenn ich emotional nicht gut drauf bin, warum auch immer. Wenn man sich gestritten hat oder was weiß ich, wenn man eine schlechte Nachricht bekommen hat. Also dann weiß ich mittlerweile auch egal ob ich Geräusche habe oder ob das Essen gut aussieht, das schlägt mir dann definitiv auf den Magen. Okay, das heißt also, da hast du dich auch soweit im Griff, dass du sagst, ich kompensiere jetzt nicht mit Essen, sondern ich lasse das jetzt mal durchfließen. Nicht immer, aber ich versuche es dann ja nicht immer. Manchmal merkt man es dann auch erst hinterher, wo ich dann so denke Ach, das hättest du mal lieber jetzt bleiben lassen und hättest den Konflikt jetzt erstmal geklärt. Ja, verstehe. Ja, das Emotionalzentrum. Ja, das ist ja wirklich auch mal sehr laut. Ja. Absolut. Aber auch da wieder spannend, wie sich dann das Ganze dann wieder da mit reinwebt. Na ja, das ist dann auch nicht getrennt betrachten kann. Denn wenn ich halt Geräusche habe und es optisch auch gut aussieht für mich, aber ja, wenn dann andere Umstände spielen. Dann trotzdem. Ja, ich meine, du hast ja auch da bei dir mit mit ja doch immerhin 1234 Aktivierungen, die dir dein Emotionalzentrum einfach mit einem Tor dann auch aktivieren können, ne? Also da kann es wahrscheinlich auch schnell mal emotional bei dir zugehen. Absolut ja, ja, total interessant. Also wie es sich so im Einzelnen einfach auch aufzeigen kann. Ich bin immer wieder fasziniert, ne? Genau. Und ähm. Also das heißt auch wenn du jetzt sag ich mal ja, also ich habe das. Wir hatten ja schon mal auch jemand, der der. Ach nee, das war nicht Geräusche, sondern das war auch so dieses, dass da so ein bisschen Unruhe, glaube ich, sein muss bei der Sabrina, Genau die hat auch gesagt, es fällt ihr ein bisschen leichter. Also sie fand es jetzt auch nicht so schwer, also spannend. Das ist also dieses aktive, scheinbar in unserer Welt auch ein bisschen leichter umgesetzt werden kann, wie das wie das passive. Und das heißt aber so diese diese Ernährung ist wirklich auch. Würdest du jetzt sagen, ein ganz zentraler Baustein, um sein junges Sein auch wirklich leben zu können, oder? Also definitiv für mich ja. Also ich denke, das war wichtig, ähm, auch um meine ganze Strategie und weil das hatten wir ja jetzt auch schon häufiger. Ich kann meine Strategie halt im Alltag nicht anwenden und von daher denke ich, war das für mich als Reflektor gerade ganz, ganz wichtig, dass ich mit den Peaks angefangen habe und mich auch Varianten auseinandergesetzt habe. Ja, einfach um diese. Hilfsmöglichkeiten zu haben. Über. Über die übers kognitive Potenzial, dann auch Entscheidungen zu treffen. Weil sonst stehst du im Supermarkt und weiß halt nicht, wie du das auswählen sollst, was du essen möchtest. Ja, das stimmt. Was weiß ich denn jetzt überhaupt Essen? Ja, das ist wirklich eine große

Hilfe. Das kognitive Potenzial bei vielen. Und es macht auch. Es leitet ja auch wirklich an. Also das ist wirklich auch was, wo man merkt, so, das hat schon eine große Auswirkung, auch da auch bei sich nachzuschauen oder bzw das zu wissen. Genau. Und wenn du jetzt also sage ich mal, ich habe immer so das Gefühl, es gibt schon auch mal so Ebenen, die so abgetragen werden müssen, gibt es auch heute immer noch so Punkte, wo du sagst so ähm, da verändert sich noch mal was oder da gibt es noch mal Sachen, wo, wo sich die Ernährung noch mal umstellt. Oder ist das jetzt so? Inzwischen, ähm ja, nach den mal. Du hast gesagt 2018, ne? Das heißt, du bist bei acht Jahren, bist also auch da schon bei einem Konditionierungszyklus. Dadurch, dass es heute auch noch Momente gibt, wo du sagst, das gibt es manchmal Umstellungen oder irgendwie was. Oder bist du da inzwischen schon relativ safe? Ähm, habe ich mir gerade vor kurzem Gedanken gemacht. Ich hatte eine Bioresonanz Messung und dabei ist rausgekommen, dass ich einen Hefepilze im Darm habe. Ähm. Heißt jetzt, dass ganz viele Sachen rausfallen in der Ernährung. Und ja, das macht das Ganze gerade etwas schwierig. Aber auch. Ja, wie soll ich sagen. Also Milchprodukte, Zucker und sowas. Ist halt alles gerade raus. Muss ich darauf verzichten, wenn ich, wenn ich keine Medikamente nehmen möchte, um den Pilz abzutöten, was ich nicht will, weil ich weiß, mein Körper reagiert dazu empfindlich drauf. Ja und ja, ich hatte mich für die. Ich hatte mich für die Messung entschieden, sage ich mal so und das war in Ordnung für mich. Und ja, das ist jetzt ein Resultat, was rauskommt. Also ich meine. Natürlich entscheide ich jetzt mit dem Verstand. Okay, Milch und Zucker ist raus. Aber wenn ich mir das Essen jetzt zubereite, dann schaue ich da trotzdem. Was. Was spricht mich an? Ja. Ja. Ich meine, du wirst ja auch merken, was die Auswirkungen jetzt dann sind, ne? Ja. Ja. Spannend. Okay. Also, das heißt auch da kommen dann immer wieder auch Sachen, wo man sich dann wieder damit auseinandersetzen darf. Ja, definitiv. Da habe ich mir wirklich auf die Frage gestellt Ja, wenn ich jetzt den Kühlschrank aufmache und äh, das Eis oder das Eis, irgendwas, das definitiv raus ist für die nächsten Monate. Ja, oder eine Entscheidung oder ne. Ja. Also dein Körper wird es ja spiegeln. Das ist ja immer das Schöne, was wir dann auch einfach mit lernen, mit diesem, mit dieser ganzen Auseinandersetzung, also dieses Experiment einzugehen, zu merken Ah ja, okay, er zeigt mir ja dann okay, vertrage ich das oder vertrage ich das nicht? Also das. Und ja, manchmal ist es ja dann auch, wenn es wenn es dann wenn er so ein Hefepilz hat ja jeder. Nur die Frage in welchem Ausmaß. Also ist es in einem Gleichgewicht oder nicht? Genau. Und also gehört ja eigentlich zur normalen, sag ich mal Darmflora dazu, aber halt sehr gering. Aber es ist halt. Dass er überhand gewonnen hat. Ja, genau. Und dadurch halt auch die Energie. Ja, du hast, und das zeigt sich jetzt praktisch nach sieben Jahren, da gibt es noch mal was anzuschauen, ne? Ja. Faszinierend. Also, ich finde es immer wieder spannend. Ja. Ja, ja. Spannend, wie sich das jetzt in den nächsten Wochen und Monaten dann so zeigt. Ja. Ja, absolut. Ich bin da echt. Veränderungen gibt. Ja, genau. Und eben wie du jetzt auch damit umgehst. Also mit diesem Körperbewusstsein und zusätzlich, auch wenn es in dem Moment korrekt war, für dich diesen Test zu machen, dann war es dann auch einfach dran und. Und jetzt kannst du ja mit dem, dass du deinen Körper beobachten kannst, auch da ganz viel bewusster damit oder da reingehen. Genau. Ja. Und ja, wie gesagt, das läuft jetzt gerade erst in ein paar Tagen. Und ja, ich bin gespannt, was du dann auch noch so die erste Heißhungerattacke auf Schokolade. Nicht da, aber ich befürchte, es kommt durchaus möglich bei den Temperaturen. Wir haben jetzt gerade für alle, die dieses Interview später irgendwann mal hören, wir haben jetzt gerade irgendwie 30 Grad. Da ist natürlich Eis auch sehr verlockend. Ja, genau. Aber kalter Kaffee? Ja. Ja, genau. Dann für Leute mit Milchkaffee. Ihr müsst sie jetzt dann auch zusammenreißen. Aber ja, das Leben kommt immer unverhofft. Und es ist ja auch so human. Design ist jetzt nicht unbedingt das, dass danach ist, überhaupt gar keine Probleme mehr im Leben gibt oder alles Friede, Freude, Eierkuchen ist, sondern genau dieses Bewusstsein für uns selbst zu lernen. Und da kann durchaus auch die eine oder andere Sache da reinrutschen. Das ist damit nicht weg. Sondern es geht eben da

einfach wirklich um diesen Umgang damit und mit uns selber, vor allen Dingen auch uns selbst wahrzunehmen. Das ist ja auch ein schönes Beispiel jetzt genau dafür. Ja, liebe Sandy, das auch hier wieder. Ich danke dir vielmals. Gibt es noch etwas so rückblickend oder was du den, ähm, ja unseren Podcast Hörern noch mitgeben willst für. Keine Ahnung, jemand der da rein starten will? Oder haben wir eigentlich alles zusammengefasst? Was, ähm. Wichtig ist. Also was mir definitiv sehr gut getan hat, war dieses Coaching, was ich gemacht habe über sechs Termine. Und das kann ich wirklich jedem nur mitgeben, weil dann auch über über die Zeit immer wieder Fragen auf. Und ich denke, das ist schon gut, wenn man mit dem BHs startet, einfach weil das halt auch wirklich auf körperlicher Ebene so Veränderungen mit sich bringt, dass man da wirklich eine gute Begleitung auch hat. Ja, ja, da bin ich ganz bei dir, weil da ist es wirklich, die diverse Sachen mit sich bringen, wo man unsicher wird. Absolut. Ich weiß, heutzutage wird das dann auch schon mit ins BasisReading eingearbeitet. Die Informationen und ja, ich denke, wenn man da einfach so ins Blaue rennt und die Hintergrundinformationen einfach fehlen und auch Moo. die Tiefe Moo. fehlt, was meine Basistraining einfach nicht geben Moo. kann, dann denke ich, ist das auch. Nicht gut für den Prozess und auch nicht unterstützend. Ja, von daher definitiv Hilfe. Sich Hilfe dabei holen, wenn man ins Experiment startet. Mit dem DHS? Ja. Ja. Absolut. Absolut. Ich danke dir, Cindy, für deine weisen Worte. Kann ich auch nur so mir so bestätigen. Und ja, wer mit sich in Kontakt aufnehmen will. Wir werden Ihre Homepage verlinken in den Shownotes. Und ich danke dir vielmals für wieder deine Offenheit für all das, was du uns berichtet hast aus dem Experiment. Da ist wieder vieles dabei, was denke ich, dem einen oder anderen wirklich helfen kann. Und schön, dass du da warst. Liebe Sandy. Ähm, ja, ich mit dir reden durfte. Danke dafür. Ja. Und? Genau. Und an alle, die jetzt hier zugehört haben. Ich wünsche euch eine wunderschöne Zeit und ich bin gespannt, was wir zum nächsten Podcast für euch wieder für interessante Themen oder Menschen heraus finden, wissen und euch präsentieren. Also eine ganz gute Zeit und bis zum nächsten Mal. Ciao!