

Dr. med. Ulrich Strunz gilt als der deutsche Fitnesspapst. Der erfolgreiche Autor ist auch bekannt aus Radio und TV. Weitere Infos unter www.strunz.com.



Bewegtes Leben

Von der Ameise zum Adler

Wir Ameisen sehen die täglichen Probleme des Lebens vor und über uns. Sie türmen sich vor uns auf. Drohend. All die Aufgaben, die wir zu bewältigen haben, all die Probleme, die unsere Kräfte überfordern.

Und wir packen sie. Mehr oder weniger. Wir strengen alle unsere Kräfte an, beissen die Zähne zusammen, setzen uns durch, machen Überstunden – und irgendwie mehr schlecht als recht bewältigen wir unsere täglichen Aufgaben und Probleme. Unser ganzes Leben lang. Das ist normal. Für Ameisen.

Auf die Idee, sich den alltäglichen Problemen und Herausforderungen von oben zu nähern, mit einem Energieüberschuss, mit Überblick und Übersicht, mit entspannter Leichtigkeit wie ein Adler, kommen wir gar nicht. Nur ein Läufer, nämlich ein Zwölfzylinder mit 400 PS, nur ein täglich meditierender Mensch mit innerer Ruhe, tiefem Cortisolspiegel und energetischem Überschuss kennt diesen ganz anderen Zugang zum Leben. Nähert sich den täglichen Problemen mit ruhiger Übersicht, delegiert, teilt und erledigt mit links.

Wir sind täglich im Energieunterschuss. Schon des Morgens möchten wir eigentlich eine Stunde länger schlafen, dürfen aber nicht. Energieunterschuss. Und das addiert sich. Von Tag zu Tag, von Jahr zu Jahr, bis wir mit 50 Jahren ausgebrannt sind. Bis uns der Alltag immer mühseliger und beschwerlicher wird.

Zwölfzylinder, Läufer, meditativer Läufer, sich täglich tief entspannende Menschen beginnen den Tag im Energieüberschuss. Haben mehr als genug geschlafen, durch die Entspannungstechniken sich erholt, addieren Tag für Tag ein bisschen Überschuss-Energie und werden immer souveräner, kompetenter, fröhlicher, überlegener.

Laufen ist keine gymnastische Übung. Laufen ist nicht Sport. Laufen ist nicht Fitness. Laufen ist der Weg, sich als Adler souverän den täglichen Problemen des Alltags zu stellen.

Dr. med. Ulrich Strunz
redaktion@sofa.it

«Min Farbtopfer»



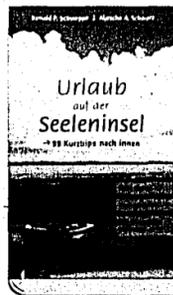
Wir leben in einer Zeit, in der alles schneller, besser und effizienter sein muss. Oft bleibt das Wesentliche auf der Strecke. In der Rubrik «Min Farbtopfer» steuern wir gegen diese schnelllebige und oberflächliche Zeit. In jeder sofa-Ausgabe erzählen Zeitgenossen, welchen positive Lebensweisheit sie in ihren Alltag integrieren.

«Wenn du meinst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her»

Im Leben entwickelt sich nicht immer alles wie geplant – oder geht ganz daneben. Aber auch, wenn für mich manchmal alles aussichtslos schien, öffneten sich schlussendlich immer wieder neue Türen. Und oftmals musste ich mir rückblickend sogar eingestehen, dass eine Veränderung dringend notwendig war und ich mich im Grunde nur vor einer Umstellung meiner Gewohnheiten gefürchtet hatte.»

Jennifer Hasler, Schaan

Lesenswert



Kösel Verlag: «Urlaub auf der Seeleninsel», Ronald P. Schweppo und Aljoscha A. Schwarz, 214 Seiten, 27.30 Franken.

Urlaub auf der Seeleninsel ist ein aussergewöhnlicher Reiseführer, mit dem Sie innerhalb von Minuten Ihre inneren Landschaften erkunden und spüren, was Ihnen wirklich gut tut. 99 Kurztrips bringen mehr Gelassenheit, wecken Ihre Lebensenergie und führen Sie hin zum Wesentlichen. Alle Ausflüge helfen schnell und wirksam gegen Stress, Stimmungstiefs, Erschöpfung oder Überforderung und eröffnen neue Perspektiven. Dieser etwas andere Reiseführer bringt Sie schnell und sicher zu sich selbst. Die Autoren sind durch zahlreiche Publikationen und Seminar-tätigkeit im Bereich Gesundheit, Psychologie, Philosophie und Pädagogik bekannt geworden.

sofa im April

Das nächste sofa erscheint am 24. April 2004, unter anderem mit diesen Themen:

- Prom-Interview mit einem Volkschauspieler
- Reportage: Trendsport Bowling
- Schwerpunktthema «Haus, Garten & Lifestyle»
- Inserateannahmeschluss für die Aprilausgabe ist am 14. April 2004.