



Einführung – Colitis Ulcerosa selbst heilen

Seien Sie herzlich willkommen zu meinem Selbstheilkurs «*colitis ulcerosa*». Mit den ganzheitlichen Methoden, die Sie im Laufe der nächsten 8 Ausgaben kennenlernen, können Sie es schaffen, auf eine völlig neue Art mit Ihren Beschwerden umzugehen. Das ist unabhängig davon und kann auch dann funktionieren, wenn Sie vielleicht davon überzeugt sind, dass Ihre Erkrankung nicht heilbar ist. Trotzdem können Sie dahin kommen zu spüren, wie Ihre Beschwerden sich nach und nach lindern, sich bessern oder sogar auf Dauer verschwinden.

Mit diesen Methoden können Sie an der Verbesserung Ihrer Lebensqualität selbst mitwirken. Außerdem tun Sie sich mit den angebotenen Tools leichter, wenn Sie selbst etwas dafür machen möchten, damit Sie aus eigener Kraft stärker und gesund werden und auch bleiben. Lebensqualität und Heilung sind zwei Dinge, die Sie selbst in der Hand haben; viele meinen sogar: *allein* Sie selbst. Auch die viel beschworene Selbstverantwortung hat damit zu tun, die sich darin zeigt, dass Sie selbst aktiv werden. Genauso wie Sie es jetzt gerade tun.

Wenn Sie also künftig für Ihre Besorgungen zu einer ausgeklügelten «Toiletten-Route» antreten, dann können Sie demnächst dahin kommen, dass Sie immer weniger «Anlaufstellen» benötigen. Und was wäre, wenn überhaupt mit der Zeit das Reißen im Unterbauch immer seltener aufträte? Wenn Sie besser geschlafen könnten und immer seltener schlapp und kaputt wären? Wenn Sie sich sicherer fühlten auch zusammen mit Menschen? Dafür ist dieser Kurs gemacht.

Die Methode

Alle Trainings im Kurs sind von den «Fünf Wandlungsphasen» inspiriert. Diese sehr alte Lehre gehört zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), einer Heilkunde, die in China seit mehr als 2000 Jahren angewendet wird. Man sagt sogar, Teile davon seien bis zu 5000 Jahren alt. Im Laufe dieser Zeit hat sich eine Vielzahl von Methoden herausgebildet, miteinander verknüpft und sich gegenseitig unterstützend und stärkend. Noch heute ist diese Entwicklung nicht zu Ende.

Die Lehre von den «Fünf Wandlungsphasen» hat sich schon sehr früh aus der Naturbeobachtung entwickelt. Das Modell eignet sich nicht zuletzt deshalb sehr gut für eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Krankheitsprozesse sowie das Zusammenspiel der Organe werden in Zyklen beschrieben, die bestimmten natürlichen Regeln folgen und alle Lebensbereiche durchdringen. Wir sehen uns das schon bald näher an.

Ein ganzheitliches Modell der Heilung

Während meiner Arbeit als Lehrer für Taijiquan und Qigong und meiner persönlichen Meditationspraxis fiel mir immer wieder auf, dass es in den «Fünf Wandlungsphasen» einen wichtigen Gesichtspunkt gab, zu dem ich mehr sagen konnte, als ich woanders erfahren konnte. Ich fand, dass diese Ideen mich meiner Vorstellung von Ganzheitlichkeit sehr nahe brachten. Immer wieder dachte ich darüber nach, spürte in meinem Körper nach und forschte in meinen Gedanken und meiner Psyche, übte, stimmte meine Ideen mit dem traditionellen Wissen ab, probierte sie in besonderen Lebensberatungs-Seminaren aus und erhielt dadurch viele neue Anregungen von TeilnehmerInnen. Danke noch einmal dafür an dieser Stelle. Dieses neue, ganzheitliche praktische Wissen finden Sie nun hier im Selbstheilkurs, eingearbeitet in die das Modell der «Fünf Wandlungsphasen».

Salonfähig: Die Einheit von Körper, Geist und Seele

„Erst als ich anfang, die Gedanken zu betrachten, die ich andauernd in meinem Verstand, in meinem Ego und in meinen emotionalen Mustern wiederholte, fing ich an zu verstehen, warum sich diese Krankheit in meinem Körper zeigte. Meine Heilung begann, als ich anfang, eine Methode für achtsames Bewusstsein zu praktizieren.“ Das sind Worte eines ehemaligen CU-Patienten.

Auch wenn dieser Erfolg nicht selbstverständlich sein mag, auch wenn niemand wirklich sicher sein kann, dass es passiert, auch wenn besonders die Wirkungen des Bewusstseins im Körper nicht verlässlich nachvollzogen werden können, fragen sich doch immer mehr unter CU Leidende, ob nicht der Weg, dem Urteil «unheilbar» zu entgehen, in einer ganzheitlichen Therapie oder in ganzheitlichen Selbstheilungsmethoden bestehen könnte. Ganzheitlich heißt im besten Sinne, dass Körper, Psyche und Bewusstsein, Gedanken und Vorstellungskraft, Verhalten und das soziale Umfeld bedeutungsvoll für Krankheit oder Gesundheit sind.

Tatsächlich behandeln auch westliche Ärzte seit Jahrzehnten erfolgreich mit ganzheitlichen Therapien. Zu den ersten gehörte Dr. O. Carl Simonton in den USA ([Wieder gesund werden](#)), der sein Buch schrieb, „um Menschen, die an Krebs oder anderen schweren Erkrankungen leiden“ einen neuen Weg der Heilung zu zeigen. Ihm folgte in Deutschland Ende der 80er Jahre Dr. Wolfgang Loesch ([Krebs mit inneren Bildern behandeln](#)). Auch Prof. Dr. med. Winfried Papenfuß ([Die Kraft der Selbstheilung](#)) fragt „Was kann ich im Krankheitsfall selbst tun, statt nur «brav» die verschriebenen Medikamente einzunehmen“ und unterstützt die Selbstheilung mit seiner speziellen Therapie.

Zwar legen sie in ihren sehr motivierenden Veröffentlichungen den Schwerpunkt auf Selbstheilung bei Krebs, doch sie betonen, dass dies bei jeder anderen Erkrankung mit demselben Erfolg möglich sei. Ich lege Ihnen diese Bücher warm ans Herz. Lesen Sie sie, erstens um sich zu *informieren* und zweitens um sich zu *motivieren*. Einen Überblick über die vielen [Bücher zum Thema](#) finden Sie [hier](#).

Das Tagebuch

Bei diesem Selbstheilkurs geht es um die Arbeit am eigenen Selbst. Es gibt keinen besseren Weg, wenn Sie möchten, dass sich in Ihrem Leben etwas positiv verändert. Da ist es selbstverständlich, dass immer wieder neue Gedanken, Überlegungen, Fragen, Erfahrungen und Erkenntnisse auftauchen.

Das Übungsmaterial, das Sie in den nächsten Ausgaben erhalten, wird das alles schon widerspiegeln, nachdem Sie damit gearbeitet, die Übungsblätter ausgefüllt und mit persönlichen Anmerkungen versehen haben. Sammeln Sie es. Auf Ihrem neuen Weg sind das wertvolle Unterlagen, ein ganz persönlicher Navigator. Manchmal haben Sie darin wahrscheinlich blitzartige Eingebungen und tiefe Gefühle festgehalten. In einem **Ringbuch** oder **Schnellhefter** oder **Ordner** haben Sie alles immer griffbereit. Schreiben Sie einen schönen Titel vorne drauf, der ausdrückt, wie wertvoll diese Unterlagen für Sie sind.

Aber es gibt noch ein weiteres, besonders wirkungsvolles Instrument, das nur Sie allein anlegen können. Deshalb meine Bitte: Nutzen Sie ein **Tagebuch**, um all diese neuen Impulse aufzuschreiben und sich noch einmal in Ruhe damit zu befassen. Alle Erfahrungen zeigen, dass sonst manches von den neuen Impulsen wieder verlorengeht. Außerdem ergeben sich beim Aufschreiben manchmal noch neue Ideen.

So macht übrigens auch Ihr Gehirn noch besser mit, und dadurch gewinnen Sie Ihren mächtigsten Helfer. Denn Ihr Gehirn ersetzt in jedem einzelnen Augenblick – ob Sie wollen oder nicht - die Zellen Ihres Körpers. Es versteht Ihr innere Haltung bzw. die Art, wie Sie das Leben angehen, als Auftrag, Reize über Nerven und Körperflüssigkeiten auszusenden, die Ihren Körper Stück für Stück neu aufbauen. Entweder nach dem bisherigen Muster – oder nach einem neuen! Darin liegt eine großartige Chance für Sie, denn jede Reflexion über Ihre neuen Visionen und Ziele, auch über Ihre neue Gesundheit, ändert den bisher geltenden Auftrag.

Innere Widerstände

Vielleicht kennen Sie innere Widerstände aus früheren Versuchen, ungeliebte Angewohnheiten zu ändern: Fitness-Studio statt Couch, Aktion statt Apathie, Interesse statt Gleichgültigkeit? Viele kennen so etwas, und sie nennen es ihren *inneren Schweinehund*. Damit drücken sie aus, was für eine körperliche und geistige Anstrengung es sein kann, sich selbst zu überwinden.

Innere Widerstände sind ganz normal. Sie tauchen auf als Stimme der besten Freundin oder des besten Freundes, als Besserwisser, als Frotzler, der es selbst nicht geschafft hat, als Nebelbank, in der man die Orientierung verliert, als Vater oder Mutter, die es schon immer wussten, als heißer Verführer und ... und ... und ... Innere Widerstände sind Meister der Verkleidung.

Sie lassen sich erfahrungsgemäß schwer verscheuchen, vor allem, weil sie sich in unserem Kopf verstecken. Aber sie sind gewiss kein Grund, die Motivation zu verlieren, mutlos oder wütend zu werden, sich selbst schlimm oder unmöglich zu finden und so weiter. Sie sind da, heute so und morgen so. Ok. Na und? Die Widerstände sind ok, Sie selbst sind ok. Wenn Sie das geklärt haben, machen Sie einfach weiter, *weil sie es so wollen*. Sie sind der Boss.

Das Beste an den inneren Widerständen ist, dass sie Ihnen immer wieder bewusst machen, wie wichtig Ihnen das Ziel dieses Selbstheilkurses ist, nämlich Linderung, Besserung oder Heilsein. Für den Fall, dass Sie das trotzdem manchmal vergessen, hängen Sie sich «Linderung - Besserung - Heilsein»-Zettel hin: an die Wand beim Frühstückstisch, an die Wohnungstür von innen, über den Herd, aufs Klo ... wo immer sie öfter mal hinsehen.

Am besten können Sie das alles umsetzen, wenn es nicht bei einem generellen Vorhaben bleibt. Bewährt hat sich ein Plan. Machen Sie sich bewusst, was zu tun ist: Sie wollen regelmäßig ungestört üben und ebenso regelmäßig und ungestört Ihr Tagebuch schreiben. Vielleicht wollen Sie den Tag schon entspannt beginnen? Dann wäre es am besten, wenn Sie schon abends einen stillen Platz für Ihre Meditation, Ihre Atem- und Qigong-Übungen,

Ihre Psychohygiene und Ihr Imaginations-Training vorbereiten. Dann ist morgens nach dem Aufstehen alles schon vorbereitet. Stellen Sie sich notfalls den Wecker eine halbe Stunde früher. Vielleicht haben Sie ja vor, abends im selben Eckchen Ihr Tagebuch zu schreiben? Dann hätten Sie eine Vorbereitung gespart. Wie auch immer Sie es tun wollen, machen Sie einen Plan. Wie wichtig die Regelmäßigkeit ist und warum sie wichtig ist, darauf habe ich schon hingewiesen.

Dafür müssen Sie sich nicht immer wieder neu überwinden. Denn das Gute ist, dass aus dem Plan schnell eine Gewohnheit geworden ist. Übrigens auch so ein Hinweis darauf, wie unser Gehirn funktioniert. Wenn Sie sich erst einmal daran gewöhnt haben, dann brauchen Sie sich nicht jedes Mal aufs Neue zu entscheiden, und die inneren Widerstände kommen gar nicht erst ins Spiel. Gewohnheiten können so wohltuend entspannend sein. Nutzen Sie das. Machen Sie sich einen Plan.

Wie funktioniert der Selbstheilkurs?

Der Kurs gibt Ihnen Inspirationen für einen neuen, ganz persönlichen Umgang mit den Auswirkungen der *colitis ulcerosa*. Fortschreitende Trainingseinheiten dafür sende ich Ihnen per E-Mail in wöchentlichen Etappen. Mit jeder Ausgabe erhalten Sie exakte Übungsanleitungen, kurze und anschauliche Videos, Fragebögen, Hilfsmittel und Informationen.

Der Aufbau jeder Ausgabe

Alle Ausgaben sind nach dem gleichen Muster aufgebaut, sie enthalten jeweils fünf Bereiche, einer davon bildet den Wochenschwerpunkt. Es liegt bei Ihnen, ob Sie mit dem ersten Bereich beginnen oder lieber am Ende der Ausgabe mit dem letzten Bereich. Allerdings empfehle ich Ihnen sehr, die Reihenfolge einzuhalten. Ausgenommen davon sind die Ernährungsempfehlungen.

Jeder der Bereiche baut immer auf dem vorhergehenden auf, bezieht aber da, wo es sich anbietet, Ergebnisse aus den übrigen Bereichen mit ein. Das könnte manchmal sogar von ganz allein passieren, weil sich Ihre eigene Entwicklung im Verlauf des Kurses in allen Aufgaben und Übungen spiegelt.

Beispielsweise machen Sie womöglich während der Psychohygiene bei sich eine überraschende Entdeckung. Daraufhin stellen Sie bei den Übungen plötzlich fest, dass Sie anders atmen: Vielleicht fühlt sich Ihr Bauch komisch an; oder Sie merken, wie der Atem an bestimmten Stellen stockt; oder irgendetwas anderes fällt Ihnen auf. Glauben Sie dann aber nicht, dass etwas falsch läuft. Im Gegenteil: Lassen Sie solche Tipps und Hinweise aus Ihrem Inneren zu. Denn manchmal sind es ganz unscheinbare Dinge, die sich anfangs leise, später immer deutlicher bemerkbar machen. Verstehen Sie sie als Wegweiser. Das sind Ihre wichtigsten Helfer auf Ihrem Weg zu Linderung, Besserung oder Heilsein. Wie Sie mit den neuen Erfahrungen am besten umgehen können, erfahren Sie im Kurs. Das wäre eine phantastische Art, mit den angebotenen Tools umzugehen.

Wie komme ich zur Metropolitan Opera?

Eine Erfahrung möchte ich übrigens mit Ihnen teilen, die ich selbst immer wieder mache seit vielen Jahren: Ohne Üben geht gar nichts; wir lernen nur durchs Tun, durch Wiederholung. Wieder so ein Hinweis darauf, wie unser Gehirn arbeitet: Einmalige Aktionen ignoriert es souverän. Und deshalb funktioniert der Kurs auch am allerbesten, wenn Sie die Impulse der Ausgaben sofort und vor allem regelmäßig und so oft als möglich praktisch umsetzen. Vielleicht kennen Sie den Witz, wo ein Tourist einen New

Yorker fragt: „Wie komme ich zur Metropolitan Opera?“. Der New Yorker antwortet: „Üben, üben, üben ...“.

Üben – darauf habe ich bereits mehrfach hingewiesen - ist vor allem aus Sicht der Lebensvorgänge, die vom Gehirn gesteuert werden, notwendig – die Notwendigkeit. Denn diese Prozesse formen den Körper, und zwar über das Nervensystem und das Flüssigkeitssystem, sprich über Hormone, Enzyme und andere körpereigene Substanzen, die den Stoffwechsel steuern. Eine solche Veränderung dauert eben eine Weile.

Wenn Sie also Ihre Beschwerden hinter sich lassen wollen, dann heißt das: Regelmäßig und ausdauernd üben. Es nützt nichts, wenn Sie sich das Training ganz fest vornehmen und dann gerade in dem Moment, wo es eigentlich losgehen sollte, etwas ganz wichtiges Anderes dazwischenkommt. Ihr Gehirn reagiert nur auf etwas, dem Sie regelmäßig Ihre ganze Aufmerksamkeit schenken.

Gesprächsstoff

Für die verschiedenen Bereiche, mit denen wir uns im Kurs befassen, ergibt sich immer wieder neuer Gesprächsstoff, und natürlich geht es stets um die *colitis ulcerosa*, aber jedes Mal aus einer anderen Perspektive. In allen Ausgaben habe ich für Sie Gespräche zwischen Fachleuten und Betroffenen aufgezeichnet. Die Profis bringen besondere Erfahrungen mit auf den folgenden Gebieten:

- Entspannungstechniken • Qigong • Mentaltraining • Psychohygiene
- & • 5-Elemente-Ernährung

Hören Sie aufmerksam zu bzw. lesen Sie mit. Erfahren Sie, welche Probleme Betroffene haben, was für Erfahrungen sie mit den Tools des Selbstheilkurses gemacht haben, und wie sie damit umgehen. Lassen Sie das Gehörte bei sich wirken, denken Sie darüber nach, wie das Gesagte bei Ihnen aussehen könnte, ob es ähnlich ist oder anders. Wie erfahren sie die soeben besprochenen Dinge in Ihrem eigenen Leben? Anschließend an so ein Gespräch sind Sie dran. Sie erkennen diese Bereiche an dem rot umrandeten Text. Sie suchen dann bei sich selbst, erleben Dinge am eigenen Leib, machen sich eigene Erfahrungen bewusst und halten sie fest. Vor allem lernen Sie, wie Sie die Überlegungen für sich umsetzen können.

Bine ist motiviert

Bei den Gesprächen der ersten Ausgabe beginnen wir mit Sabine bzw. Bine, wie ihre Freunde sie nennen. Bine leidet schon seit ihrer Pubertät an blutigen Durchfällen mit mehr oder weniger starkem Gewichtsverlust. Schon bald nach deren ersten Auftreten wurde eine *colitis ulcerosa* (CU) diagnostiziert.

Inzwischen ist Bines Leben in vielen Bereichen von ihrer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung stark betroffen ist. Es sind nicht allein die körperlichen Probleme, die ihr zu schaffen machen. Fast noch wichtiger ist für sie im Moment ihre psychosoziale Situation. Genauer gesagt ihre Beziehung, die mehr und mehr «den Bach runtergeht», wie sie selbst sagt.

Damit sie ihre Beziehung retten und zugleich etwas für ihre Gesundheit tun kann, will sich Bine neue, andere Infos holen und selbst aktiv werden. Denn ihr wurde gesagt, dass es eine Methode gibt, mit der man sehr genau die Konflikte ausmachen kann, die im Zusammenhang mit der *colitis ulcerosa* auftreten. Die Methode heißt «Fünf Wandlungsphasen». Davon hatte Bine bisher dahin noch nie gehört. Natürlich wäre das super, denkt sie, denn damit könnte sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Sie ist gespannt. Frau Dr. Suzanna Wohlfart, die das Training in den verschiedenen Bereichen des Selbstheilkurses koordiniert, erklärt Bine bei ihrem ersten Treffen, wie das Ganze funktioniert.

Das Eingangsgespräch

Suzanna: Dieses alte Konzept der «Fünf Wandlungsphasen» ist ein wichtiger Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Heute würde man sagen, es geht um einen lebendigen Prozess, der sich in fünf verschiedenen Phasen entwickelt und immer wieder variiert wird. Das alles spielt sich im Körper, in der Psyche und im Verstand ab. Eine absolut ganzheitliche Methode. Denn sie richtet die Aufmerksamkeit auch über den Mensch hinaus auf seine Einbettung in die soziale und natürliche Mitwelt.

Bine: Hört sich für mich erst einmal ziemlich theoretisch an.

Suzanna: Klar, am Anfang klingt das so, das verstehe ich, wie bei allem, was man noch nicht kennt. Es wird schnell verständlich.

Die *colitis ulcerosa* wird als Teil einer speziellen Phase in diesem TCM-Prozess angesehen. In dieser Phase dreht sich alles ums Geben und Nehmen. Wir fragen uns deshalb in allen folgenden Ausgaben besonders, wie Ihr Organismus abgibt und wie er annimmt. Das ist unser roter Faden.

Zum Beispiel geht es aus körperlicher Sicht darum, wie er Nahrung aufnimmt und wie er die Reste ausscheidet. Ein anderes Beispiel für dieses Geben und Nehmen wäre, wie er verbrauchten Atem abgibt und wieder frischen aufnimmt. Aus der Perspektive der Gefühle bedeutet es, alte Gefühle loszulassen und sich neuen Erfahrungen zu öffnen, auch mit dem Risiko, dass sie sich später als schmerzhaft erweisen könnten. Egal, aus welcher Perspektive wir die Sache ansehen, immer geht es ums Geben und Nehmen.

Wir fragen hier im Kurs nach: Was genau geht bei Ihnen vor? Wie funktioniert das?

Wir könnten es auch so ausdrücken: Bei der *colitis ulcerosa* geht es um den Stoffwechsel auf der körperlichen Ebene; ebenso geht es auf der seelischen Ebene ums Verdauen, wenn wir eine seelische Verletzung wegstecken und verarbeiten; und genauso verdauen wir auf der geistigen oder individuellen Ebene, wenn wir uns

damit auseinandersetzen, welche moralischen oder sonstigen Haltungen, Verhaltensweisen und Vorschriften wir von unseren Eltern übernommen haben.

Sie merken schon, im Körperlichen, Seelischen und Mentalen sieht dieses «Verdauen» jedes Mal unterschiedlich aus; aber immer steckt dahinter dasselbe Prinzip, ein und dieselbe Funktion. Wir untersuchen deshalb, wie sich dieses Prinzip bei Ihrer *colitis ulcerosa* nicht nur im Körper äußert, sondern auch in den anderen Bereichen.

Bine: Aha. (*überlegt*) Soll das heißen, dass Sie meinen Körper und meine Seele und meinen Verstand hier irgendwie vermischen wollen?

Suzanna: Vermischen? Mhh, ja, oder eigentlich nein. Da wird nichts vermischt, es sieht nur jedes Mal anders aus. Stellen Sie sich zum Beispiel ein Prisma aus Glas vor, durch das die Sonne scheint: Mal sieht es grün aus, mal rot und mal blau. Es bleibt aber im Kern immer ein farbloses Glasprisma.

Ähnlich sieht die TCM das so, dass es in jedem Menschen so etwas wie einen Wesenskern gibt, der aber vom Körper aus, von der Seele aus und auch vom Verstand aus gesehen ganz verschieden erscheint.

Bine: Ok. Dann geht es also hier um meinen Wesenskern?

Suzanna: Den lassen wir erst einmal, wie und wo er ist. (*lächelt*) Den können nur Sie allein für sich entdecken.

Wir wollen aber gemeinsam die Haltung aufspüren, mit der Sie alles im Leben angehen. Die zeigt sich im Körperlichen, im Seelischen und im Denken. Die Haltung funktioniert überall gleich, aber sie wirkt sich in den verschiedenen Bereichen jedes Mal anders aus. Und das sieht dann nach außen hin so unterschiedlich aus wie bei dem Glasprisma.

Sie werden bei unseren Übungen und Gesprächen ganz schnell bestimmte Einstellungen und Verhaltensweisen an sich selbst wahrnehmen, die Sie sowohl mit

Ihrer momentanen Beziehung als auch mit Ihrer Erkrankung und nicht zuletzt auch mit Ihrem seelischen Gleichgewicht in Verbindung bringen können.

Mit der Zeit werden Sie die grundlegende Haltung wahrnehmen, die dahinter steckt, mit der Sie das Leben angehen. Das ist dann die Wende. Sie werden anschließend auch mit Ihrer *CU* anders umgehen und sie womöglich ganz hinter sich lassen.

Bine: Puuhhh. (*stöhnt ein bisschen gespielt*)

Suzanna: Geht ganz einfach, Sie werden sehen. Am besten, Sie tun's einfach.

Weil für alles eine entspannte innere Haltung alles sehr erleichtert, beginnen Sie jetzt mit Dorothea. Sie zeigt Ihnen, wie man auf einfache Weise meditiert. Von einem Meister der Meditation wurde überliefert, wie er Meditation beschreibt: «Hier sitze ich auf einem Stein, ganz für mich allein.» Ich möchte hinzufügen: In größter innerer Stille sitzt er auf diesem Stein. Viel Spaß. Und viel Erfolg!

So, nun geht's los. Haben Sie alles vorbereitet?

- Wissen die Menschen in Ihrer Umgebung, was Sie sich vorgenommen haben? Haben Sie sich versichert, dass Sie von ihnen unterstützt werden?
- Gibt es einen Platz, an den Sie sich zurückziehen können und wo Sie nicht gestört werden können?
- Wie sieht Ihr Übungsplan aus? Haben Sie ihn schriftlich festgehalten?
- Liegt ein Ringbuch, ein Ordner oder Schnellhefter bereit? Ein Stift?
- Haben Sie ein Tagebuch besorgt? Und einen schönen Titel vorne drauf geschrieben?

Ok. Dann nehmen Sie sich nun die erste Ausgabe vor. Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei. Der sollte nämlich immer dabei sein und beim Üben an erster Stelle stehen. Der Erfolg stellt sich dann fast von selbst ein.