



Der 4-Körper-Gepäck-Check: Mit wie viel Gepäck reist Du durch das Leben?

Hast Du Dich schon einmal gefragt, mit wie viel Gepäck Du durch das Leben reist? Viele Menschen häufen mehr und mehr Gepäck an, ohne sich die Zeit zu nehmen, zwischendurch einmal eine Bestandsaufnahme zu machen und möglicherweise auszumisten; und damit ist nicht nur das physische Ausmisten gemeint. Das Jahresende bietet dazu eine gute Gelegenheit, denn es ist für viele Menschen auch eine Zeit, Rückschau auf das Jahr zu halten. Wie wäre es, wenn Du Dir daher jetzt einmal Zeit nimmst, einen 4-Körper-Gepäck-Check zu machen, um dann mit leichterem Gepäck in das Neue Jahr zu starten?

Der 4-Körper-Gepäck-Check

Zieh einmal in Betracht, dass Du nicht nur einen physischen Körper hast (bestehend aus Knochen, Muskeln, Organen, Sinnen), sondern zudem einen intellektuellen Körper (der Verstand mit seinen Gedanken, Geschichten und Meinungen), einen emotionalen Körper (das emotionale Herz, das Gefühle wie Wut, Freude, Traurigkeit und Angst fühlt), sowie einen sogenannten energetischen Körper (das Sein, das Präsenz und Vision hat). In jedem dieser 4 Körper kannst Du immenses Gepäck ansammeln. Im Folgenden kannst Du anhand einiger Punkte überprüfen, wie viel Gepäck Du insgesamt bereits gesammelt hast.

Mache Dir bitte bewusst, dass es sich nicht um eine Bewertung Deines Lebens handelt, es geht einfach nur darum, herauszufinden, wie viel Gepäck Du gesammelt hast. Die Einladung an Dich ist, die Fragen radikal ehrlich zu beantworten, ohne Dich dafür selbst zu hassen oder zu bestrafen. Sie es wohlwollend, nicht urteilend. So ist es einfach.

PHYSISCHES GEPÄCK:

Gepäck-Punkt	Deine Antwort	Punkte
Welche Süchte hast Du, die Deinem physischen Körper nicht gut tun (inklusive Deinem Nervensystem)?	<input type="checkbox"/> Fast/Junk Food	10
	<input type="checkbox"/> Rauchen	10
	<input type="checkbox"/> regelmäßiger Alkoholkonsum	10
	<input type="checkbox"/> sonstige Drogen	10
	<input type="checkbox"/> ständige Hintergrundgeräusche (Musik, Radio, etc.)	10
	<input type="checkbox"/> sonstige Süchte	jew. 10
Wie oft pro Woche isst Du gespritztes Gemüse/Obst aus dem normalen Supermarkt?	<input type="checkbox"/> gar nicht	0
	<input type="checkbox"/> 1-3 Mal	1
	<input type="checkbox"/> 5-10 Mal	2
	<input type="checkbox"/> mehr als 10 Mal	3
Wie oft pro Monat bist Du gestresst?	<input type="checkbox"/> gar nicht	0
	<input type="checkbox"/> 1-3 Mal	1
	<input type="checkbox"/> 5-10 Mal	2
	<input type="checkbox"/> mehr als 10 Mal	3



Wie oft pro Woche nimmst Du eine oder mehrere Mahlzeiten auf die Schnelle zu, weil Du meinst, nicht so viel Zeit zu haben.	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-2 Mal <input type="checkbox"/> 2-5 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 5 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Woche isst Du über Deinen Hunger hinaus? (D. h. eigentlich bist Du schon satt, aber weil es so gut schmeckt, isst Du weiter)	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-2 Mal <input type="checkbox"/> 2-5 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 5 Mal	0 1 2 3
Wie viele Kleidungsstücke besitzt Du, die Du länger als 1 Jahr nicht angehabt hast?	<input type="checkbox"/> keins <input type="checkbox"/> 1-3 <input type="checkbox"/> 3-6 <input type="checkbox"/> mehr als 6	0 1 2 3
Wie viele Staubfänger (d. h. vermeintliche, unnütze Dekorationsstücke) hast Du in Deinem zuhause), die einfach nur rumstehen, aber keinen Wert für Dich haben?	<input type="checkbox"/> keins <input type="checkbox"/> 1-5 <input type="checkbox"/> 5-10 <input type="checkbox"/> mehr als 10	0 1 2 3
Wie viel Zeug sammelst Du in Deinem Keller oder Deiner Wohnung, das eigentlich längst ausgemistet und zum Wertstoffhof gebracht werden sollte.	<input type="checkbox"/> gar nichts <input type="checkbox"/> wenig (ca. 1 Umzugskarton voll) <input type="checkbox"/> mittelmäßig viel (ca. 2 Umzugskartons voll) <input type="checkbox"/> viel (mehr als 2 Umzugskartons voll)	0 1 2 3
Wie viele Minuten pro Woche setzt Du Dich Umwelteinflüssen aus, die Dir nicht gut tun? (z. B. viel Lärm, Autoabgase, Elektrosmog, Smog in der Stadt, WLAN Strahlung in Deiner Wohnung, etc.)	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 10-30 Minuten <input type="checkbox"/> 30-60 Minuten <input type="checkbox"/> mehr als 60 Minuten	0 1 2 3
Wie oft pro Woche machst Du Sport, um Deinen physischen Körper fit zu halten (und zwar ohne Extrem-Sport zu machen)?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 10-30 Minuten <input type="checkbox"/> 30-60 Minuten <input type="checkbox"/> 60–180 Minuten	3 2 1 0
Wenn Du einen Partner hast: Wie viel Zeit pro Tag verbringst Du mit Deinem Partner in physischer Intimität (gemeinsam kochen, spazieren gehen, Sport machen, Euch umarmen, küssen, Sex, etc.)?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 10-30 Minuten <input type="checkbox"/> 30-60 Minuten <input type="checkbox"/> mehr als 60 Minuten	3 2 1 0

INTELLEKTUELLES GEPÄCK:

Gepäck-Punkt	Deine Antwort	Punkte
Wie oft pro Tag checkst Du Dein Handy? (auf neue Anrufe, SMS, WhatsApp Nachrichten, Posts auf Facebook, Twitter & Co, Statusmeldungen Deiner Freunde, etc.)	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-10 Mal <input type="checkbox"/> 10-20 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 30 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Woche schaust Du Fernsehen und/oder surfst im Internet?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-2 Stunden <input type="checkbox"/> 2-5 Stunden <input type="checkbox"/> mehr als 5 Std.	0 1 2 3
Wie oft pro Woche machst Du Dir Gedanken/Sorgen über die Zukunft?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-3 Mal <input type="checkbox"/> 3-5 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 5 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Tag hängst Du mit Deinen Gedanken in der Vergangenheit?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-3 Mal <input type="checkbox"/> 3-5 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 5 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Tag führst Du oberflächliche Gespräche, die Dich nicht nähren?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-3 Mal <input type="checkbox"/> 3-5 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 5 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Woche zerbrichst Du Dir den Kopf über etwas, das Du nicht verstehst oder von dem Du nicht weißt, wie es geht, anstatt jemanden um Hilfe zu bitten?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-2 Mal <input type="checkbox"/> 2-4 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 4 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Woche übernimmst Du das Problem von anderen Personen (Deinem Partner, Deinen Eltern, Deinen Kollegen, Deinen Freunden, etc.) zu Deinem eigenen und meinst eine Lösung für deren Problem finden zu müssen? (Sei radikal ehrlich, vor allem wenn Du einen Partner hast. Es kann auch etwas kleines sein, z. B. hat Dein Partner das Problem, dass er den Autoschlüssel verlegt hat. Suchst Du automatisch mit, obwohl er Dich nicht gebeten hat?)	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-5 Mal <input type="checkbox"/> 5-7 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 7 Mal	0 1 2 3
Wenn Du einen Partner hast: Wie viel Zeit pro Tag verbringst Du mit Deinem Partner in intellektueller Intimität (Euch austauschen, philosophieren, ins Theater/Museum gehen, gemeinsam einen Artikel lesen, einander Geschichten erzählen, dem anderen ein Buch vorlesen, gemeinsam Pläne schmieden, etc.)	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 10-30 Minuten <input type="checkbox"/> 30-60 Minuten <input type="checkbox"/> mehr als 60 Minuten	3 2 1 0

**EMOTIONALES GEPÄCK:**

Gepäck-Punkt	Deine Antwort	Punkte
Wie oft pro Tag bist Du im niederen Drama? (Täter-Retter-Opfer Dynamik)	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1 Mal <input type="checkbox"/> 2-3 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 3 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Tag reagierst Du emotional, weil Dein Partner oder eine andere Person einen roten Knopf bei Dir drückt?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1 Mal <input type="checkbox"/> 2 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 2 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Woche setzt Du Dich privat Menschen/Situationen aus, die Dir auf der Gefühlsebene nicht gut tun, weil die Personen beispielsweise ihre Gefühle unbewusst und unverantwortlich nutzen und Dich versuchen niederzumachen, oder ähnliches?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1 Mal <input type="checkbox"/> 2-3 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 3 Mal	0 1 2 3
Wie viele Beziehungen/Situationen belasten Dich im Job, bei denen Du immer noch ein Lächeln aufsetzt, obwohl Dir schon lange nicht mehr nach Lachen zumute ist?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1 Mal <input type="checkbox"/> 2-3 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 3 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Woche müsstest Du eigentlich Deine Wut nutzen, um Dich bewusst abzugrenzen und Klarheit zu schaffen, tust es aber nicht?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1 Mal <input type="checkbox"/> 2-3 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 3 Mal	0 1 2 3
Wie oft am Tag nutzt Du bewusst Deine Traurigkeit, um authentisch in Kontakt zu gehen und eine Herz-zu-Herz Verbindung zu anderen Menschen zu ermöglichen?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-3 Mal <input type="checkbox"/> 4-6 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 6 Mal	3 2 1 0
Wie viele größere, innere Blockaden sind Dir bewusst, die auf alten emotions-geladenen Erfahrungen basieren, und die Dich in Deinem Leben hindern, vorwärts zu gehen und Deiner Inspiration zu folgen? (Diese erkennst Du zum Beispiel daran, dass Du immer wieder die gleichen Muster in Deinem Leben abspulst, in Deinem Job oder Deiner Beziehung feststeckst, im Burnout landest, sich Dramen in Deinem Leben abspielen oder Du ständig Unfälle hast.)	<input type="checkbox"/> gar keine <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2-3 <input type="checkbox"/> mehr als 3	0 1 2 3
Wenn Du einen Partner hast: Wie viel Zeit pro Tag verbringst Du mit Deinem Partner in emotionaler Intimität (Eure Gefühle teilen, tiefes Zuhören ohne Diskussion, Wunden und Verletzungen offenlegen, authentisch miteinander in Kontakt sein, Wärme, Mitgefühl, Offenheit, Verletzlichkeit teilen, etc.)?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 10-30 Minuten <input type="checkbox"/> 30-60 Minuten <input type="checkbox"/> mehr als 60 Minuten	3 2 1 0

ENERGETISCHES GEPÄCK:

Gepäck-Punkt	Deine Antwort	Punkte
Wie oft pro Tag gibst Du Dein energetisches Zentrum ab (und damit Deine Kraft und Autorität) und verhältst Dich angepasst?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-3 Mal <input type="checkbox"/> 3-5 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 5 Mal	0 1 2 3
Wie oft pro Woche bist Du energetisch ausgelaugt (d. h. hast keine Energie mehr. Das ist etwas anderes als müde sein)?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 1-2 Mal <input type="checkbox"/> 3-5 Mal <input type="checkbox"/> mehr als 5 Mal	0 1 2 3
Ohne es vielleicht zu verstehen, was würdest Du intuitiv sagen: Inwieweit ist Dein energetischer persönlicher Raum (der nur mit Deiner eigenen Energie gefüllt sein sollte) mit der Energie von anderen Menschen gefüllt, die möglicherweise Deine Grenzen überschritten haben und damit in Deinen Raum eingedrungen sind?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> zu 5% <input type="checkbox"/> zu 10% <input type="checkbox"/> mehr als 10%	0 1 2 3
Hast Du eine Vision?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	0 3
Wie oft pro Tag folgst Du dem, was Dich (Dein Sein) wirklich inspiriert?	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> bis zu 1 Stunde <input type="checkbox"/> 1-5 Stunden <input type="checkbox"/> mehr als 5 Std.	3 2 1 0
Meditierst Du regelmäßig oder übst eine andere Form des stillen Sitzens aus?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	0 3
Wenn Du einen Partner hast: Wie viel Zeit pro Tag verbringst Du mit Deinem Partner in energetischer Intimität (gemeinsam meditieren, Rituale feiern, Euch gegenseitig wertschätzt, Euch gemeinsam in der Geschwindigkeit der Liebe bewegen, Respekt, Wachstum, Entwicklung in Eurer Beziehung erleben, etc.)	<input type="checkbox"/> gar nicht <input type="checkbox"/> 10-30 Minuten <input type="checkbox"/> 30-60 Minuten <input type="checkbox"/> mehr als 60 Minuten	3 2 1 0
Wie oft pro Tag würdest Du sagen bist Du präsent im JETZT?	<input type="checkbox"/> was heißt das? <input type="checkbox"/> 10-30 Minuten <input type="checkbox"/> 30-60 Minuten <input type="checkbox"/> mehr als 60 Minuten	3 2 1 0

Nun zähle einmal alle Punkte zusammen, die hinter der jeweiligen Antwort stehen, die Du angekreuzt hast. Im Folgenden findest Du eine kleine Auswertung. Bitte betrachte diese auch mit etwas Humor. Ich sage nicht, es IST so. Doch möglicherweise findest Du Dich in dem ein oder anderen Aspekt wieder.



0 bis 25 Punkte: Der freie Vogel

Du reist bereits mit sehr leichtem Gepäck und hast in Deinem Leben bereits schon einiges aufgeräumt (falls das notwendig war). Wann immer sich etwas nicht stimmig anfühlt, hältst Du sofort inne, um zu schauen, um was es geht. Du klärst die Dinge gerne sofort und bist kein Fan davon, sie Tage, Wochen oder Monate mit Dir herum zu schleppen. Du kannst bereits prima zwischen Gefühlen und Emotionen unterscheiden und Deine Gefühle im Alltag bewusst als Navigationssystem nutzen. Du lässt Dich nicht so schnell in niederes Drama reinziehen (Täter-Retter-Opfer Dynamik), sondern bleibst bei Dir und achtest darauf, erfüllende Beziehungen zu Deinem Partner, Freunden, Familie und Kollegen zu pflegen. Auch physisch reist Du gerne mit wenig Gepäck. Du hast keinen unnötigen Krusch zuhause rumstehen und Dein physischer Keller, Deine Abstellkammer oder der Raum unter Deinem Bett sind auch keine Müllhalde. Stattdessen bist Du der König/die Königin des Dralas, d. h. Du erzeugst in Räumen Klarheit, Eleganz und magische Energie durch eine gewisse Ordnung (die nicht neurotisch ist).

26 bis 55 Punkte: Der Wandersmann/Die Wandersfrau

Du reist mit mittelgroßem Gepäck umher, vergleichbar mit einem Wander-Rucksack. Du kannst Dich damit im Leben zwar prima fortbewegen, doch es gibt immer wieder Momente, wo es mühsam wird. Dann kann es passieren, dass Du Dich an andere anpasst, nicht mehr komplett bei Dir bist, versuchst, es anderen Menschen Recht zu machen oder den gesellschaftlichen Normen zu entsprechen. Ab und an reagierst Du emotional, was dazu führen kann, dass Du in solchen Momenten auch Deinen Partner/Deine Partnerin zum Schwein machst und es Dir hinterher leid tut. Manchmal kannst Du möglicherweise auch nicht gut schlafen, weil Dir so viele Gedanken durch den Kopf gehen. Eventuell trinkst Du dann abends gerne ein Gläschen Rotwein, um „runter zu kommen“. Du schaffst es jedoch jedes Mal, aus diesem Modus wieder rauszukommen. Es häufen sich gelegentlich Dinge an (Post, physischer Kram, der entsorgt werden müsste, etc.). Doch dann packt es Dich irgendwann und Du räumst wieder auf, weil Du schließlich doch gerne Klarheit hast.

Mehr als 55 Punkte: Der Weihnachtsmann

Du reist mit einigem Gepäck, vergleichbar mit einem riesigen, vollen Sack, wie ihn der Weihnachtsmann hinter sich herzieht oder der unter seinem Schlitten verschwindet. Du steckst im Leben immer wieder fest und kommst nicht so vorwärts oder kannst die Dinge nicht so leicht realisieren, wie Du sie Dir vorstellst. Eventuell machst Du oft Dinge, die Dir keinen Spaß machen oder Du findest Dich viel in Situationen wieder, in denen niederes Drama stattfindet und die Dir letztendlich Energie entziehen. Du fragst Dich, wie Du da rauskommen kannst. Am liebsten würdest Du den ganzen Sack im Meer versenken und frei wie ein Vogel durch das Leben fliegen. Die gute Nachricht ist: der Vogel ist schon in Dir (sonst hättest Du jetzt diesen 4-Körper-Gepäck-Check nicht gemacht). Die Frage ist einfach nur, wann fängst Du an, wirklich auf Dich zu achten und Deiner Inspiration zu folgen? Hast Du lange genug festgesteckt? Bist Du bereit dafür Verantwortung zu übernehmen und Deine Wut zu nutzen, um Veränderung herbei zu führen?



DAS GEPÄCK-AUFRÄUMEN-EXPERIMENT

Schau Dir die Gepäck-Punkte nun noch einmal an. Bei den Gepäck-Punkten, wo Du eine Antwort zwischen 1 und 3 angekreuzt hast, nimm Dir für die kommenden 4 Wochen jeden Tag einen Punkt raus, den Du veränderst, um mit weniger Gepäck durch das Leben zu reisen.

Wenn Du beispielsweise bisher viel gespritztes Obst und Gemüse im Supermarkt gekauft hast, beginne im Bio-Markt einzukaufen.

Wenn Du viel Fernsehen, insbesondere Nachrichten und Soap Operas schaust, mache das Experiment, eine Woche lang gar kein Fernsehen zu schauen und beobachte, wie sich das auf Deinen Schlaf auswirkt.

Wenn Dir ständig Gedanken durch den Kopf gehen und Du keine Ruhe findest, versuche dem Denken eine Pause zu geben, indem Du Dich 10 Minuten pro Tag auf einen Stuhl oder ein Kissen setzt und nur auf Deinen Atem achtest. Wenn Gedanken hochkommen, beobachte es einfach und kehre dann zu Deinem Atem zurück. Verlängere diese Achtsamkeitsübung jede Woche um 5 Minuten, bis Du bei ca. 30 oder 40 Minuten angekommen bist.

Wenn Du Dich viel Situationen oder Menschen aussetzt, die Dich emotional aufwühlen, hör auf damit. Unterhalte Dich stattdessen mit Menschen, die Du schätzt und mit denen Du nährnde Gespräche führen kannst.

Wenn Dir immer wieder Energie verloren geht, eliminiere die Situationen, die Dir Energie entziehen. Folge stattdessen Deiner Inspiration, die Dir Energie gibt.

Wenn Du meinst, Du hättest für all das keine Zeit, mache die Zeit dafür. Keine Zeit zu haben ist nur eine Geschichte, um unverantwortlich im alt bekannten Modus bleiben zu können und nichts verändern zu müssen.

Viele Menschen meinen oftmals, sie bräuchten noch so viel, oder müssten erst noch dieses und jenes erreichen oder erledigen, um glücklich zu sein. Doch was, wenn es den Ort des Glücks bereits in Dir gibt. Er ist möglicherweise einfach nur etwas begraben unter ein wenig physischem, intellektuellen, emotionalen und energetischen Ballast. Glück und grundlegendes Gutsein ist Dein Geburtsrecht. Schau, dass Du dieses Gepäck mehr und mehr los wirst und im Hier und Jetzt ankommst, in diesem Moment. Physisches Ausmisten kann da meist der erste, entscheidende Schritt sein.

In diesem Sinne, viel Freude beim allumfassenden Ausmisten.

Herzliche Grüße,
Nicola Neumann-Mangoldt