Ihr Lieben, ich war sehr lange nicht präsent hier auf meiner Facebookseite und vielleicht ist es euch auch aufgefallen. Ich war nicht weg, ich war in Transformationsprozessen und habe so manches in meinem Leben geändert.

Ich habe Neues entdeckt, Altes losgelassen, einiges transformiert.

Ich habe auch meine Blogposts überarbeitet und neue Publikationen erstellt, die ich euch nun alle Stück für Stück vorstellen möchte. Doch zunächst empfehle ich dir, diesen Blogpost bis zum Ende zu lesen:

In meinem Beitrag **Hashimoto im Griff mit 5 einfachen Schritten**, gehe ich, nach meiner Meinung, auf einen sehr wichtigen Punkt ein, nämlich das Mindset.

Daran arbeite ich schon sehr lange, denn **„Deine Gedanken bestimmen deine Realität“.**

Heute möchte dir in einem etwas ausführlicheren Post über die Geschehnisse erzählen, die meine letzten Jahre bestimmt haben, mein Leben und mein Denken nochmals verändert haben und mich an einen Ort gebracht haben, von dem ich nie gedacht hätte, dass es so leicht gehen kann.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Altes loslassen

    - Und wieder war es Zeit, loszulassen.
- Neues Entdecken
- Transformation ist in diesem Zusammenhang das Schlüsselwort
- Häufig gestellte Fragen zum Wandel bei Hashimoto
    - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,

- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Altes loslassen

… das klingt so einfach. Wie du sicherlich weißt, ist es das nicht.

In einem meiner Posts aus der Serie „Wege zurück“, zu denen auch dieser Text gehört, sagte ich dir ja bereits **„Finde deinen Trigger“.**

Mein Trigger ist innerer, psychischer Stress. Insbesondere Beziehungsstress, aber bisweilen auch solcher, der durch meinen Job entsteht. Das wurde mir mal wieder

klar, als ich den oben besagten Post schrieb.

Und wieder war es Zeit, loszulassen.

Wieder eine Beziehung beenden, weil sie total anstrengend war und mir mehr Kraft raubte, als sie mir zurückgab. Wieder schauen, wie ich mein Leben nun wieder alleine organisiere. Echt nicht meine Lieblingsbeschäftigung. Aber Kompromisse sind gewöhnlich destruktiv und ungesund, also lass ich mein Leben wieder alleine weitergehen.

Meine anspruchsvollen Jobs im Consulting machte ich aber weiter. So jedenfalls bis Corona die Welt durcheinander gebracht hat. Auch meine kleine Welt stand erstmal Kopf. Denn ich hatte mir meine übliche Pause zwischen zwei Aufträgen gegönnt und neue Arbeit war auf lange Sicht nicht greifbar.

Und so hatte ich 9 Monate Zeit, mich mit mir selbst zu beschäftigen. Mir fragen zu stellen, wie:

- Was will ich?
- Wo stehe ich jetzt?
- Wie will ich meine Zukunft gestalten?
- Und wie komme ich durch die aktuelle Situation ohne Einkommen?

Monate, in denen ich in meinem Haus in Holland einfach nur „WAR“ und reflektierte. Kilometerlange Waldspaziergänge und auch immer wieder das Thema Existenzangst, das natürlich auch ein guter Auslöser für inneren Stress ist.

Also **begann ich wieder zu meditieren und mein Mindset in Richtung Vertrauen** auszurichten. Vertrauen, dass alles so geschieht, wie es richtig ist.

Mein Universum lieferte mir zum Dank ein Leben auf Autopilot.
Krass, wie sich Dinge fügten. Es gab wieder Arbeit, und es entstand ganz nebenbei ein ganz neues Leben.

Das ist auch der Grund, weshalb ich so lange nichts auf meiner Facebookseite gepostet habe. Denn neben Arbeit und Nachoptmierungen an dieser Webseite, habe ich Deutschland und Europa verlassen.

Neues Entdecken

Ich bin ausgewandert.

Ich war schon lange nicht mehr mit dem zufrieden, was ich um mich herum wahrnahm. Ich war schon immer freiheitsorientiert und etwas anders denkend.

Und so führt mich die Reise nach Panama. Ins Land der berühmten Papers. Aber auch ein Land voller Freude und Freundlichkeit, voller Naturwunder, traumhafter Landschaften und der Megahauptstadt mit der kilometerlangen Wolkenkratzer-Skyline.

Dieses Land nenne ich nun Zuhause. Ich bin verliebt in Land und Leute und ich kann meine Aufenthalte in Europa nun viel besser genießen als zuvor.

Was hat das mit Hashimoto zu tun? … fragst du dich jetzt wahrscheinlich?

Hashimoto wurde seit meiner Diagnose zum festen Begleiter und Sparringpartner für Entscheidungen.

Klingt sonderbar für dich? Glaub ich dir!

Tatsächlich habe ich durch die Auseinandersetzung mit meinen inneren Ursachen, also dem Trigger, bemerkt, dass wenn ich den Bedürfnissen meines Körpers nachgebe, also mich hauptsächlich auf ein gutes Wohlbefinden ausrichte, wofür ich auch bestimmte Opfer bringen muss, dass es mir dann erstaunlich gutgeht und das Leben einiges an Überraschungen für mich bereithält.

Transformation ist in diesem Zusammenhang das Schlüsselwort

Verhaltensmuster, Denkschemata und als Kind zugelegte Motivationen und Wünsche mussten erneut angeschaut und verändert werden. Hierzu schreibe ich gesondert in meinem Artikel über das **innere Kind in Teil 4 dieser Serie.**

Wir sind jetzt in der zweiten Hälfte 2023. Während ich das schreibe, sitze ich auf dem Balkon eines kleinen Apartments in Griechenland. Ich schaue aufs Meer und lasse die ganzen Transformationsprozesse der letzten Jahre an meinem inneren

Auge vorüberziehen. Gerade in den letzten 12 Monaten gehts diesbezüglich wieder so richtig schön zur Sache und es ist auch noch nicht vorbei. Denn diesmal steht mein Geschäftsmodell auf dem Prüfstand.

Und leicht war und ist das nicht, meistens jedenfalls. Transformation verlangt, hinzuschauen. Ehrlich mit sich selbst zu sein – gnadenlos ehrlich zu sein, sich seinen Ängsten zu stellen und dann auch noch Schritte zur Veränderung zu gehen.

Das bietet viel Potenzial für Schmerz, Tränen, Wut, Ärger – doch am Ende stehen die Harmonie und das NEUE.

****

Ein kleiner Disclaimer hierzu noch

Es ist nie vorbei mit der Transformation. Es ist wie bei der Zwiebel. Es gibt immer nochmal eine Schale, die es abzuziehen gilt. Doch glaub mir – das ist es wert! Deshalb werde ich dir in **Teil 4 dieser Serie** genau zu diesem Thema nochmal mehr Informationen bereitstellen.

Häufig gestellte Fragen zum Wandel bei Hashimoto

Was bedeutet 'im Wandel sein' im Zusammenhang mit Hashimoto?

Damit ist ein innerer Veränderungsprozess gemeint: alte Gewohnheiten, Denkmuster oder Beziehungen, die nicht mehr guttun, loszulassen und Raum für Neues zu schaffen. Viele Betroffene erleben die Diagnose als Anstoß, ihr Leben bewusster zu gestalten.

Warum ist Loslassen ein wichtiger Teil der Heilung?

Festhalten an altem Stress, alten Rollen oder ungesunden Mustern kann als zusätzliche Belastung erlebt werden. Loslassen schafft Raum für Erholung und neue, gesündere Gewohnheiten – ergänzend zur medizinischen Behandlung.

Wie äußert sich diese Transformation im Alltag?

Das kann sich zum Beispiel in veränderten Prioritäten, einem bewussteren Umgang

mit der eigenen Energie, neuen Routinen oder auch in der Bereitschaft zeigen, Beziehungen und Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen.

Muss ich mich komplett verändern, um mit Hashimoto besser zu leben?

Nein. Transformation bedeutet keinen radikalen Umbruch von heute auf morgen, sondern einen Prozess in kleinen, für dich stimmigen Schritten – in deinem eigenen Tempo.

Wie geht es in der Serie 'Wege zurück' weiter?

In Teil 4 der Serie geht es um die Heilung des inneren Kindes als weiteren Baustein auf dem Weg zu dir selbst.

Das könnte dich auch interessieren

Wege zurück (1) – Willst du den Körper heilen →
Wege zurück (2) – Finde deinen Trigger →
Wege zurück (4) – Die Heilung des inneren Kindes →