

GRATIS

# Wie der Mensch seinen eigenen körperlichen Energielevel im Alltag steigern kann

SSSC, 20. Juli 2023, Billy



FIGU – SSSC  
Freie Interessengemeinschaft  
Hinterschmidrüti 1225  
8495 Schmidrüti ZH  
Schweiz  
[www.figu.org](http://www.figu.org)



© FIGU 2023

Einige Rechte vorbehalten.



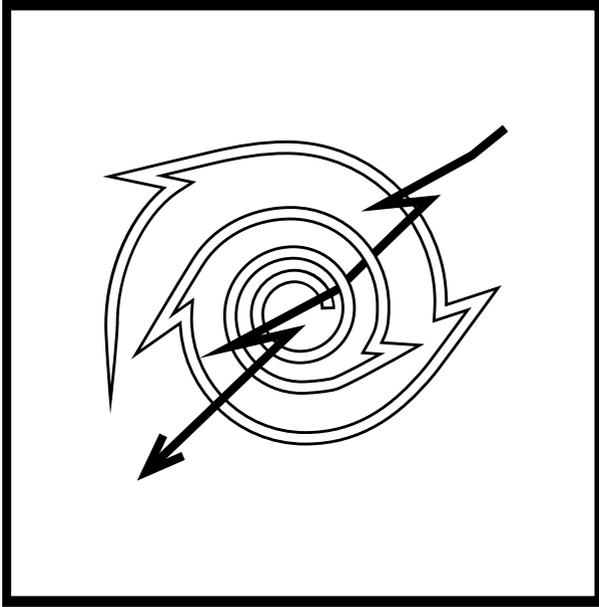
Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter [www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/](http://www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/)

**Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt.**

Erschienen im FIGU-Wassermannzeit-Verlag:

FIGU, «Freie Interessengemeinschaft Universell»,

Semjase-Silver-Star-Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti ZH, Schweiz



Schöpfungsenergie-Symbol «Energie»

## **Wie der Mensch den eigenen körperlichen Energielevel im Alltag steigern kann**

Zu beachten ist, dass die gegebenen Informationen nur eine individuelle Beratung, jedoch keine fachlich-medizinische Abhandlung sind und auch keine eventuell notwendige Medizin ersetzen können. Wenn es also erforderlich ist, dann soll ärztlicher Rat eingeholt und eventuell ein notwendiges Medikament genommen werde. Doch der allerbeste Weg und das damit verbundene Verhalten ist immer die klare und bewusste Selbsthilfe in der Form dessen, dass sich der Mensch nicht der Wehleidigkeit hingibt, sondern sich stets mit allen Gliedern richtig bewegt und die eigene Energie und deren Kraft nutzt, um alle Zeit fit zu bleiben.

Wenn der Mensch seinen Energielevel wirklich steigern möchte, dann soll er sich nicht durch Antriebslosigkeit oder Müdigkeit beeinflussen

lassen, sondern diese nicht beachten und aktiv werden. Natürlich braucht er Schlaf, und zwar genügend, doch zu viel ist ungesund und hemmt die notwendige Aktivität seiner mentalen Tätigkeit und des Körpers mit seinem gesamten Organismus. Die Unterlassung dieser dringend erforderlichen Aktivität hat unweigerlich zur Folge, dass der Körper «einstarr» und der gesamte Organismus schwach und für Leiden anfällig wird. Dies, wie auch alle wichtigen mentalen Vorgänge benachteiligt werden, weil sich die Gedankenwelt in lähmender Weise bewegt und langsam aber sicher in negative Bahnen verfällt, wodurch die Gefahr aufkommt, dass sich der Mensch früher oder später in Depressionen, Ängsten, unwertigen Verhaltensweisen und wirren Gedankengängen usw. zu bewegen beginnt und gestört wird. Das jedoch führt dazu, dass gesamthaft alles Körperliche und Organische anfällig für schädliche Bakterien und Viren wird, weil das Ganze unweigerlich dazu führt, dass das Immunsystem sich verschwächt und den Organismus nicht mehr vor Bakterien, Viren sowie vor anderen Krankheitserregern zu schützen vermag. Dies bedeutet, dass sich Krankheiten entwickeln, die sich chronisch auswirken oder gar zur Lebensgefährlichkeit entwickeln oder gar unweigerlich zum Tod führen können.

Den Energielevel zu steigern und nicht dauernd antriebslos und müde zu sein erfordert, dass sich der Mensch selbst hilft und sich mehr Energie und Kraft im Alltag erarbeitet, und zwar bewusst, um sich dauerhaft besser zu fühlen. Doch wenn der Energielevel für die Funktion des Mentalen und für den Organismus und Körper gesteigert werden soll, ist zunächst zu verstehen, welche Faktoren die körperliche Energie und Kraft im Alltag beeinflussen. Es sind dies jedoch nicht die zu kaufenden Energielebensmittel oder sonstigen essbaren Energieprodukte, denn diese sind nicht das, was der Mensch benötigt und wovon auch nicht die Rede ist. Solche Produkte sind nur wertig für Energieleistungen und Kraftaufwendungen bezüglich des Körpers und so also hinsichtlich Sporttätigkeit und Arbeitsverrichtungen usw., nicht jedoch für die Versorgung des mentalen Bereichs mit Energie und Kraft, damit dieser vollumfänglich funktioniert. Wenn also von Energie und Kraft sowie deren Wirkungen die Rede ist, dann wird dabei sowohl in mentaler als auch in körperlicher Hinsicht gesprochen, weil dementsprechend auf mentaler als auch auf körperlicher Ebene der Einfluss des Energielevels sehr wichtig ist.

Oft kommt im Menschen das körperliche und mentale Fühlen auf, dass «keine Energie mehr vorhanden» ist, doch wenn sich der Mensch nicht erfüllt und gut fühlt, dann liegt das in der Regel daran, dass der Wert seines Energielevels und dessen Kraft bezüglich des moralischen und körperlichen Zustandes abgesunken und auf einen Stand gefallen ist, der ihn irgendwie «lahmbeweglich» macht. Dies ist in der Regel der Moment, da die Menschen z.B. leicht zu weniger oder stärkeren nährstoffreichen Lebensmitteln greifen, möglicherweise schlechter schlafen oder sich spärlich und mühsam bewegen. All das kann wiederum dazu führen, dass wir uns schlapp und antriebslos fühlen. Ursachen für die Gedanken und das Gefühl dieserart liegen in der Regel darin, dass ziellos und «leer im Kopf» umhergegangen wird und dadurch völlig vergessen wird, die notwendige Aufmerksamkeit für alles und jedes zu wahren.

Das Folgende der Beschreibungen ist in Richtigkeit dazu bestimmt, um sich als Mensch und besonders gesundheitlich, tätig und also aktiv dauerhaft besser zu fühlen und tatsächlich auch gesund zu sein. Folglich soll mit dem zu Sagenden und Erklärenden dem Menschen Aufklärung gegeben und ihm geholfen werden, dass er zu mehr Energie und Kraft im Alltag kommt. Es soll hiermit erklärt werden, was den Energielevel beeinflusst und was ihn steigert, folglich zunächst zu verstehen ist, welche Faktoren die Energie und Kraft im Alltag beeinflussen.

Energie und deren Kraft ist – wie bereits erwähnt – sowohl mental als auch körperlich zu verstehen, folglich dementsprechend die Gedanken resp. die Gedankenwelt und damit der Faktor des Mentalen, wie auch der Körper selbst mit seinem gesamten Organismus in Betracht zu ziehen ist. Dementsprechend kann der selbstdenkende Mensch – wenn er nicht mental oder körperlich behindert ist – sowohl seinen Gesamtzustand, und also den des Mentalen, auch den des Körpers, selbst bestimmen, wie er auch auf allen Ebenen Einfluss auf seinen Energielevel und dessen Kraft nehmen und diese sowie seinen Psychezustand regeln kann.

**Was den Psychezustand betrifft, so hat der Mensch diesbezüglich sich bewusst klar zu sein, dass die psychiatrisch-psychologischen Lehren bezüglich der Psyche nichtig und falsch sind, denn «Psyche» ist weder ein Organ des Körpers, noch kann «Psyche» mit irgendwelchen Medikamenten, wie eben Psychopharmaka usw., beeinflusst**

werden. Dies, weil es eine «Psyche» nicht gibt, sondern eben nur einen Psychezustand, der sich aus den Gedanken und Gefühlen bildet.

Im 17. Jahrhundert wurde das Wort «Psyche» fälschlich aus dem Altgriechischen «psychē» übernommen, wobei dieser Begriff in Wahrheit jedoch «Odem, Hauch und Atem» bedeutet, was schon im alten resp. antiken Griechenland von den Philosophen als «Leben, Seele, Gemüt und Lebenskraft» usw. verwendet wurde, jedoch im Sinn von Gedanken und Gefühlen sowie deren Werte des Positiven und Negativen nichts damit zu tun hatte. Die Gedanken und Gefühle, die je nach ihrer Art – also Positivität oder Negativität – daraus den Zustand des Bewusstseins definieren, haben nichts mit einer Ausgeglichenheit oder Unausgeglichenheit einer «Psyche» zu tun, denn eine solche existiert nicht. Wahrheitlich definieren sich Gedanken gemäss ihrer Art als gut, friedlich, ausgeglichen und erhaben usw., wenn sie den Wert des Positiven aufweisen. Sind die Werte der Gedanken jedoch im Negativen, dann führt das zu Depressionen, Verhaltensstörungen und Ungutem sowie Unausgeglichenem sowie zu anderen negativen Störungen. Irrtümlich und infolge Unwissenheit bezüglich der Funktion der Wirkungen des menschlichen Bewusstseins und der Gedankenwelt usw., wird von den psychiatrischen und psychologischen Wissenschaften etwas behauptet, wovon sie wirklich nichts verstehen.

Wahrheit und Tatsache ist nun, dass die Gedankenwelt des Menschen dessen Bewusstsein lebensführungsmässig prägt und durchwegs steuert – insofern dieses keine physiologische, missgebildete, organische oder andere Schäden aufweist –, und zwar allein dadurch, dass die Gedankenwelt des Menschen resp. seine Gedanken alles der Bewusstseinstätigkeit bestimmen. Dies alleweil allein in positiver oder negativer Weise, und zwar je nachdem, wie die Gedankenwelt resp. die Gedanken des Menschen geartet werden, sich formen, zeitigen und dann sind, und zwar in jedem Fall und ohne Ausnahme immer in der Form des Positiven oder Negativen. Die Gedanken nämlich formen und prägen die Gefühle, die weitestgehend das Handeln, die Verhaltensweise, das Benehmen und die

verschiedensten Charaktereigenschaften usw. bestimmen, die gedanklich-gefühlsmässig, wortmässig oder handlungsmässig zum Ausdruck gebracht werden. Dies z.B. in positiver Form von Fairness, Analytischsein, Phantasiefülle, Fleissigsein, Fröhlichkeit, Flexibilität, Charmantsein, Altruismus, Ambitionierung, Bodenständigkeit, Empathie, Bescheidenheit, Charismatischsein, Ehrlichkeit, Diszipliniertheit, Besonnenheit, Charakterstärke, Durchsetzungsstärke, Ehrgeiz und Entspanntsein usw. Wobei jedoch auch einige negative und also schlechte und schadenbringende Eigenschaften genannt werden sollen, wie Perfektionismus, Faulheit, Leichtsinnigkeit, Bösartigkeit, Mordlüsternheit, Nichtdenken, Unreflektiertheit, Orientierungslosigkeit, Frechheit, Feindlichkeit, Unüberlegtheit, Arroganz, Unpünktlichsein, Ungeduldigsein.

Je gemäss dem, wie der Mensch seine Gedankenwelt resp. Gedanken pflegt, in positiver oder negativer Weise, formt er dadurch auch seine Gefühle und bestimmt mit diesen seine Verhaltensweisen usw. Also bestimmt er dadurch sein Hochleben oder Niederleben, ob er gut, fröhlich, lebensfroh usw., ungut, depressiv, verhaltensgestört oder böse ist. Und aus allem daraus bildet sich der Mensch auch seinen Charakter und dessen Art, folglich er sich zum Choleriker, Willensstarken, Direkten und Leidenschaftlichen, oder zum Sanguiniker, Extrovertierten, zum «Schnorrig»-Gesprächigen oder Optimistischen formt. Er hat aber auch die Möglichkeit als Melancholiker ein Mensch des Misstrauens, der Introvertiertheit oder Sensibilität, wie als Phlegmatiker ein Mensch der Ordentlichkeit, Diplomatie und Zuverlässigkeit zu sein.

Nun jedoch weiter bezüglich der «Psyche», denn es gilt noch zu sagen, dass es keine solche gibt, dass trotzdem und nichtsdestoweniger aber die Psychiatrielobby und Ärzteschaft «Psychopharmaka» an «psychisch Kranke» verabreicht – chemische Produkte, die so oder so als Gift einzustufen sind –, wobei diese jedoch nur betäubend auf das Bewusstsein wirken und dieses sozusagen «lahmgelegt» wird und zur «Ruhigtätigkeit» gezwungen wird. Das bedeutet, dass der Mensch, der mit diesartiger Pharmaka versehen resp. «traktiert» wird, hinsichtlich seines Bewusstseins «ruhiggestellt» wird,

folglich er dieses nur noch «gedämpft» zur Gedankenarbeit nutzen und nicht mehr in vollem Rahmen seiner Fähigkeit mit diesem arbeiten kann.

Wahrheitlich gibt es also keine Psyche resp. kein Organ, das einer Psyche entsprechen würde, denn was «Psyche» genannt und so bezeichnet wird, ist nur ein Zustand, und zwar nämlich der «Psychezustand», der sich durch das Positive und Negative der Gedanken und Gefühle bildet. Das besagt, dass je positiver der Mensch seine Gedankenwelt führt und beherrscht, desto ausgeglichener resp. euthymischer und «gesünder» entwickeln sich die Gefühle, damit also auch der sogenannte Psychezustand. Der so resiliente Mensch reagiert sehr viel unempfindlicher auf alles und jedes irgendwelcher Belastungen, folglich er mit Frust, Krisen, Trauer, Stress, Ärger und Anspannung usw. sehr viel leichter umgeht und alles sehr viel besser und schneller «verdaut», als der mit einer negativen Gedankenwelt geplagte Mensch. Überforderung, ausufernde Angst, Gefühle der Hilflosigkeit oder der Einsamkeit belasten ihn nicht, was einen positiven Effekt auf seinen Stoffwechsel, sein Immunsystem und seine Organe hat, seinen Schlaf nicht stört und auch seine Muskulatur vor Verkrampfungen schützt usw.

Der Mensch mit einer positiven Gedankenwelt handelt sehr viel flexibler in schwierigen und sich ändernden Situationen, als ein Mensch mit einer negativen Gedankenwelt. Die gesunde Gedankenwelt des Menschen bringt zur Bewältigung für alles Negative sehr viel mehr Energie und folglich Widerstandskraft auf, als dies ein Mensch mit einer negativen Gedankenwelt zu tun vermag und dessen Psychezustand der Miserabilität verfällt. Der Mensch mit gesunder und positiver Gedankenwelt pflegt Zukunftsvisionen und weiss genau, was er erreichen kann und will, folglich er auch Ziele in seinem Sinnen erschafft und weiss, dass er diese erreichen kann und Erfolg haben wird, wenn er sich bemüht, um diese zu erreichen. Sein Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sind sehr stark ausgeprägt, jedoch niemals in Überheblichkeit, sondern in Ausgeglichenheit und Menschlichkeit. Das System seines menschlichen Wahrnehmens und Denkens ist ausgeprägt, und so ist auch die volle Gesamtheit seiner Gefühlsregungen und schöpfungsenergetischen Vorgänge bei ihm eklatant. Es ist ihm auch eine nüchterne und opti-

mistische Denkweise eigen, wie auch die Fähigkeit einer gesunden und immer aktiven Stressbewältigung sowie gesunden Lebensweise. Er bemüht sich bewusst um alles und zeichnet sich dadurch aus, dass er stets seine Ziele vor Augen hat, sie anstrebt und um den eigenen Erfolg weiss, was damit sein Selbstbewusstsein steigert, wie auch die sichere Wahrscheinlichkeit, dass er seine Ziele erreicht.

Die gegenteilige Wirkung und also der negative Effekt zum gesunden Psychezustand ergibt sich aber, wenn die Gedankenwelt negativ geführt wird, folglich ein negativer Psychezustand entsteht, durch den die Lebensfreude absinkt und das Ganze bis zum Suizid führt. Was es aber heisst, wenn die Rede davon ist, dass der Mensch «psychisch krank» sei und sogenannte «psychische» Störungen sowie «psychische» Verhaltensstörungen auftreten, dann ist dies derart zu erklären, dass andauernd resp. sehr intensiv sowie lang andauernd eine negative Gedankenwelt geführt wird. Folgedem erfolgen diesbezüglich negative und also schlechte Abweichungen von der Norm der gesund-normalen Gedankenführung, wodurch die gesunde Norm des Befindens und Verhaltens sich auflöst. Das dadurch entstehende Falsche der Gedanken und der sich daraus beeinträchtigend bildenden Gefühle überwiegt sehr schnell, wodurch die falschen und negativen Gedanken und Gefühle förmlich zur Tagesordnung werden, was von Betroffenen als «das Erleben der Hölle» beschrieben wird, und was rundwegs eben den Psychezustand bildet.

Der negative Psychezustand ist das Resultat der Ursache falscher, negativer Gedanken und Gefühle, wobei sich Gefühle durch die Gedanken bilden, und zwar je demgemäss, wie diese geartet werden – resp. sind –, eben positiv oder negativ, folgedem positive Gedanken positive Gefühle schaffen, während negative Gedanken zwangsläufig negative Gefühle erzeugen. Deren Wirkungen sind dementsprechend derart, dass je nachdem positive oder negative Auswirkungen erfolgen und so also einen negativen oder positiven Psychezustand bilden. Demgemäss fühlt sich der Mensch gut, zufrieden und wohl, wenn sich der Psychezustand positiv bildet. Bildet sich jedoch der Psychezustand im negativen Rahmen, dann fühlt sich der Mensch ungut, unzufrieden, krank und unwohl usw.

Eine richtige und allseitig positive Gedankenwelt, und somit also positive Gedanken wirken sich sowohl auf die mentale als auch auf die organische und allgemein körperliche Gesundheit positiv aus. Die gesunde positive Gedankenwelt senkt sehr merklich den Stresslevel und fördert sehr positiv die Lebenseinstellung in optimistischer Weise, wie auch das Immunsystem gestärkt und dadurch die Anfälligkeit von Krankheiten reduziert wird. Eine jede positive Gedankenwelt fördert also die Selbstheilungskräfte, und zwar in jedem Fall auch derart, indem der gesamte Körperorganismus viele verschiedenste Arten Zellen erneuert oder repariert.

Was also «psychische» Störungen Medikamentenmissbrauch, Depressionen, Angstzustände, Drogen- und Alkoholmissbrauch sowie sonstige Süchte usw. betrifft, sind sie rein gedanklichen und gefühlsmässigen sowie verhaltensmässigen Ursprungs. Es gibt diesbezüglich kein Organ wie eine «Psyche» usw., das bestimmen oder das eine Labilität und eine Sucht hervorrufen würde, denn wahrheitlich ist es immer und in jedem Fall nur die Gedankenwelt, die massgebend dafür ist, dass ein bestimmter Zustand des Wohlseins oder Unwohlseins entsteht. Allein aus der Gedankenwelt heraus entsteht eine Sucht usw., denn nur durch sie allein wird etwas erschaffen und zur Wirkung gebracht, wobei auch die Gefühle durch diese geschaffen resp. geartet werden. So ist es selbstredend falsch, dass Abweichungen vom Erleben und Verhalten als «psychische Störungen» oder «seelische Störungen» bezeichnet werden, weil es eben keine «Psyche», sondern nur einen Psychezustand gibt, der darum so definiert wird, weil für Gedanken und Gefühle sowie deren Wirkungen kein anderer Begriff gegenwärtig ist und momentan für den Erdling auch nicht verständlich wäre.

Ausartende negative Gedanken und Gefühle sind eigentlich eine Störung des Bewusstseins, was irrtümlich und in Unwissenheit der effektiven Fakten des Verstehens, was das Bewusstsein wirklich ist, als Persönlichkeitsstörung bezeichnet wird, obwohl damit eine weitere Verfälschung gegeben ist. Die Persönlichkeit ist eine Formung des Bewusstseins, das die genetische Ausstattung der Person ebenso bestimmt, wie auch alle physischen Merkmale und damit das äussere Erscheinungsbild, wie jedoch auch den Zustand des Immun-

systems und damit die Gesundheit des Körpers und dessen Organe, das Intelligenz und damit verbunden die Gedankenfähigkeit und deren Art und Weise, der Neurotizismus und die Offenheit, das Erkennungsvermögen, die Kreativität und das Wahrnehmungsvermögen, Lernvermögen, Phantasievermögen, Entscheidungsvermögen, Wissensvermögen, das Gewissensvermögen, das Extraversionsvermögen, das wichtige Introversionsvermögen, das Verträglichkeitsvermögen, die Begeisterungsfähigkeit, der Ehrgeiz und Optimismus, die Neugier oder die emotionale Stabilität bezüglich der Empfindlichkeit usw., wie auch alle sonstigen kognitiven Fähigkeiten.

### **Die häufigsten Ursachen für einen zu niedrigen Energielevel beim Menschen sind unbestritten folgende:**

1. Zu wenig Tageslicht, wie infolge Nachtarbeiten, Lichtscheue, dunkle Arbeitsplätze usw.
2. Mangelnde Erfüllungen im Alltag bezüglich der täglichen Pflichten, infolge dauernder Ablenkungen, Zeitversäumerie oder Unwohlsein usw.
3. Mangelnde Erfüllungen bei regulären Aufgaben der Arbeit durch Überlastung oder Unfähigkeit.
4. Zu wenig Ruhephasen zur Besinnung und Erholung.
5. Ein häufiges Achtlossein bezüglich der persönlichen Selbstfürsorge.
6. Einseitige und nicht abwechslungsreiche Ernährung.
7. Ernährungsschwache Versorgung für den Metabolismus durch Unterversorgung mit Mikronährstoffen und Flüssigkeiten.
8. Vielfaches Kaloriendefizit infolge falscher oder ungenügender Ernährung.
9. Das Leiden an Bewegungsmangel, wie durch häufiges Sitzen und Liegen, keine Gehbewegungen und Körperbewegungen usw.
10. Häufiger Schlafmangel, wobei die Begründung dafür nicht relevant ist.
11. Zu hohe Ansprüche an sich selbst, die nicht erreicht werden können.

12. Fehlender Einklang mit dem eigenen Verstehen und Können.
13. Fehlender Einklang mit den eigenen Wünschen und deren Verwirklichung.
14. Fehlender Einklang mit der eigenen Energie, den Stärken und Werten.
15. Fehlender Einklang mit dem Zurechtkommen des eigenen Perfektionismus-Strebens.
16. Fehlender Einklang mit exzessiven Bestrebungen und Spezialinteressen.
17. Fehlender Einklang mit der eigenen Achtsamkeit, die nur mangelhaft wahrgenommen und daher alles unachtsam «durch den Wind gedreht» und nie real wahrgenommen, wie auch nicht als wahr definiert, sondern stets falsch als Glaube gehalten und als solcher missverstanden wird.
18. Ständig die eigene innere Uhr ignorieren, dadurch unpünktlich, gegen sich hetzerisch fahrig und unzufrieden zu sein.
19. Mangelndes Selbstwertgefühl haben, sich daher bedenkenlos, hörig, gläubig, dumm und also scheidend resp. nichtdenkend anderen unterzuordnen.
20. In phlegmatischer, inaktiver, gleichgültiger, schwerfälliger, apathischer und behäbiger Weise sowie ziellos leben.
21. Lotterhaftes Führen des Lebens, wie infolge von Alkohol, Drogen, Arbeitsscheue, Nichtdenken, Kriminalität und Faulheit usw.

Es gibt natürlich sehr viele Gründe dafür, die den Menschen schlapp und antriebslos machen und ihn einen Aussenseiter von den Energievollen resp. von jenen Menschen sein lassen, die durchaus immer auf «Draht» und aktiv sind. Folglich sind die genannten 21 Punkte nur die wenigsten von all denen, die dem Menschen einen niederen und schwachen Energielevel «angedeihen» lassen resp. ihm bereiten. Wenn der Mensch z.B. gerade eine Krankheit oder einen schweren Unfall hinter sich gebracht hat, wovon er sich erholen muss, dann ist es völlig normal, wenn er akut damit zu kämpfen hat. Also ist das Ganze völlig anders zu bewerten und verstehen, nämlich, dass es in einer solchen Situation natürlich und vollkommen normal ist, absolut anders und also auch schwächer als gewohnt zu sein. Fühlt sich der Mensch ausserdem über einen längeren

Zeitraum hinweg aussergewöhnlich erschöpft, 10 oder mehr Tage, und kann sich nur noch schwer auf etwas konzentrieren, dann ist es Zeit, dass er sich ernsthaft Gedanken darum macht, was ihn so «fertigmachen» kann. Findet jedoch der Mensch nicht das Fehlhaftige bei sich selbst als Krankheitsleiden, um es anzugehen und es selbst zum Besseren zu ändern, was ja immer der erste Schritt sein muss, damit er sich – weil er sich ja immer am nächsten steht – in erster Linie besinnen kann und sich klar wird, dass er sich selbst hilft und eigens initiativ sein soll, um alles zu bewältigen. Er soll sich also bewusst und klar sein, dass er immer zuerst bemüht sein soll, sich selbst zu helfen und vor allem nicht wehleidig zu sein; und erst dann, wenn er das nicht zu tun vermag, ist es an der Zeit, dass er sich ärztlich untersuchen lässt, um schwerwiegendere Erkrankungen oder auch Folgen von Unfall usw. auszuschliessen.

Damit der Mensch seinen Energielevel steigern kann, dazu benötigt er erstlich bewusst seinen eigenen Entschluss und Willen, diesen wirklich und willig höher zu erarbeiten, um klar und wiederum bewusst den ganzheitlichen Ansatz seiner mentalen Faktoren in seine Bemühungen einzubeziehen. Dabei soll er folgende Punkte beachten und tatsächlich umsetzen, damit er es wirklich schafft, mehr Energie und Kraft für den effectiven Bedarf seiner Aktivitäten im Alltag zu erarbeiten:

1. ist es erforderlich, dass die volle Aufmerksamkeit darauf gerichtet wird, was getan werden soll, um den Energielevel zu steigern.
2. indem sich der Mensch im Alltag wieder besser und richtig der Wahrheit gemäss wahrnimmt.
3. soll er sich wieder spüren und ergründen, welche Wichtigkeiten ihm in seinem Alltag die Energie rauben.
4. soll er in sich ergründen, wie und wann er wirklich seine Energie wieder aufbauen kann, nämlich, ob er das durch eine angemessene rege Unterhaltung, durch Meditation, eine bestimmte Betätigung, durch Atemübungen, Spazieren oder irgendeine andere Art der Erholung usw. tun kann.
5. soll er sich darauf einrichten, dass er im Hier und Jetzt momentan nur sich selbst zu sein vermag und seine Gedanken daran beiseite lässt, was ihn durch diese beschäftigt und belastet.

Die tägliche regelmässige Bewegung stählt nicht nur den Körper und steigert das Vermögen, den Energielevel hochzuhalten, und zwar auch dann, wenn es manchmal im ersten Moment den Anschein macht, dass sie kontraproduktiv ist, wenn sich der Mensch antriebslos und müde fühlt. Ein aktiver Lebensstil ist das Mass aller Dinge, so also auch für den bewusstseinsmässigen und körperlichen Energielevel und deren Kraft im Alltag. Spaziergänge, wie auch ein paar körperliche Übungen sowie gute und wertvolle Gedanken – nicht Scheingedanken oder Glauben – können die Durchblutung des ganzen Körpers vorteilhaft verbessern – auch wenn dies den Wissenschaften nicht bekannt ist –, wie jede körperliche Tätigkeit und wirkliche Gedanken auch das Gehirn gut und besser mit Sauerstoff versorgen. Dies bewirkt, dass alle Zellen viel besser ihre Arbeit tun und folglich auch ihrerseits mehr Energie aufbauen und abgeben können. Dabei ist es primär nicht notwendig, dass die entsprechenden Bewegungen fortlaufend nacheinander erfolgen, denn alles kann auch mit kleineren Unterbrüchen durchgeführt werden. Dies hat einfach derart zu erfolgen, dass weitergemacht und nicht aufgegeben wird, denn das Bewegen ist immer wieder fortzuführen, folglich es nicht aufgegeben und beendet werden soll. Der Energielevel steigert sich nur dann, wenn richtigerweise der Bewegungsumgang in richtiger Weise beibehalten und fortgeführt wird. Die richtigen Bewegungen vermögen wirklich die Energie hochzutreiben, doch wenn alles falsch angewandt wird, wie z.B. dann, wenn eine Überanstrengung erfolgt, dann wandelt sich alles schnell ins Gegenteil und wird zu einem echten Energiefresser. Deswegen kommt es sehr auf die richtige Form der Bewegung sowie das Mass an, was also bedingt, dass der Mensch alles mit Logik, Verstand und Vernunft betreibt und nicht übertreibt. Folgedem ist es auch erforderlich, dass sich der Mensch eine Grundausdauer aufbaut, was bedeutet, dass er sich eine Mindestzeit vornimmt, sich bewegungsmässig zu betätigen. Durch die Bewegungen setzt er seinen Körper durch die Nutzung seiner Muskeln in der Weise in eine Veränderung, dass er alles sozusagen auf eine Zellebene bringt, und zwar durch das Mobilisieren von mehr Mitochondrien, die ovale oder röhrenförmige winzige Gebilde – etwa so gross wie Viren – und in den Zellen die eigentlichen Energielieferanten sind.

Damit verändert sich effectiv der Körper auf einer Zellebene, wodurch sozusagen neue Blutgefässe aktiviert werden und es zu einer besseren

Versorgung des Sauerstoffzustandes kommt. Es ergibt sich gar, dass sich das Herz in der Weise verändert, dass es mehr Sauerstoff zu liefern vermag. Dadurch wird der ganze Körper wirksamer mit Sauerstoff versorgt und gleichzeitig auch erfolgreicher im Nutzen desselben, was nicht nur dazu führt, dass höhere Leistungen vollbracht werden können, sondern, dass effectiv auch mehr Energie erschaffen und diese besser eingesetzt werden kann.

Macht der Mensch aber in dieser Beziehung zu wenig, dann verkümmert er energiemässig und eine Energielevelerhöhung kann nicht stattfinden. Tut der Mensch des Guten zu viel, dann überlastet er seinen Körper und sein Herz, wodurch er sich nicht ausreichend regenerieren kann. Dadurch verliert er seine Energie und möglicherweise sogar frühzeitig sein Leben.

Um den Energielevel langfristig zu steigern ist es unbedingt erforderlich, dass sich der Mensch immer wieder kontrolliert bewegt, denn eine Mischung aus abwechselnder Bewegung und Ruhe ist erforderlich. Eine Grundbewegungsdauer, wie auch eine Grundruhedauer, sind erforderlich, um den Körper und dessen gesamten Kreislauf dauernd in Ordnung zu halten, wobei es auch notwendig ist, in angemessenen Zeitabständen intensive Belastungsspitzen in Angriff zu nehmen, jedoch diese niemals zu übertreiben. Die Energien und Kräfte verraten klar und deutlich, wie weit und intensiv gegangen werden darf, um Schaden zu vermeiden, also lassen Energie und Kraft auch erkennen, wie lange der Mensch sich betätigen und sich wieder davon erholen soll. Der Körper und seine Energie und Kraft lassen auch erkennen, wann der richtige Zeitpunkt ist, um möglichst gut und richtig damit umzugehen, wie auch, wann es notwendig ist, wirklich und wie lange auszuspannen.

Der zirkadiane Rhythmus resp. die regelmässige Änderung von Ruhe und Bewegung bestimmt darüber, welche körperlichen Prozesse wann zur Tageszeit und in der Nacht ablaufen, folglich auch welche Hormone erforderlich sind und ausgeschüttet werden, wann Nahrung erforderlich ist, und wann diese zu verdauen ist. Dieserart steht auch der Energiebedarf an, der dann den Energielevel und die Kraft bestimmt, was wiederum im engen Zusammenhang mit dem zirkadianen Rhythmus verbunden ist.

Wahrscheinlich ist der Mensch noch ein wenig müde, wenn er am Morgen aufwacht, doch in der Regel ist er dann kurze Zeit später richtig wach, lebensgewohnt und auch aktiv. Zu einer bestimmten Zeit spürt er

dann sein volles Wachsein, richtet sich produktiv je gemäss seiner Energie und Kraft und Konzentration aus, bis irgendwann seine Energie und Kraft wieder abfällt. Dies ist ein völlig natürlicher Vorgang, wie eben ein guter Schlaf in der Nacht für einen guten Energielevel am nächsten Tag sorgt.

Für jeden Menschen ist alles jedoch individuell ein wenig anders, folglich also der persönliche zirkadiane Rhythmus eines Menschen zum nächsten anders ist; und wird das begriffen, dann fällt es auch leichter, mit der eigenen oder des Nächsten Energie und Kraft hauszuhalten und sie nicht zu überfordern, sondern auch die eigene oder des Nächsten Energie und Kraft richtig zu nutzen und eventuell gar zu steigern. Der zirkadiane Rhythmus hilft dem Menschen dabei, sich selbst und seine Zeit für dies und das besser wahrzunehmen, wie auch, sich mit all seinen Pflichten unter Umständen zu bestimmten Zeiten vertrauter zu machen, was unter Umständen sogar zu praktischen Hinweisen führt, wann die leistungsfähigste Zeit ist, wann etwas getan, wann eine Pause eingelegt oder wann schlafengegangen werden soll.

Die Ernährung ist für den Menschen und dessen Energie und Kraft ein sehr wichtiger und essentieller Baustein, um überhaupt existieren zu können, wie auch um etwas gegen aufkommende Antriebslosigkeit, Unlust sowie Müdigkeit auszurichten. Nämlich nur dann, wenn der Mensch seinen Verdauungsorganen ausreichend Nährstoffe zuführt, kann er auch einen guten Energielevel von seinem Organismus und Körper verlangen.

Daher sollte der Mensch folgende Dinge und Erklärungen zur Kenntnis nehmen, diese beachten und befolgen:

1. Es ist notwendig, dass dem Körper durch allerlei Nahrung stets ausreichend Kalorien und Kohlenhydrate zugeführt werden.
2. Dauerhafte Diäten bereiten dem Körper mit der Zeit Probleme, denn er erhält durch Diätahrung nicht genügend der verschiedenen notwendigsten Stoffe, Mineralien, Vitamine und andere Stoffe aller Art mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung, um voll und ganz die erforderliche Energie und Kraft des gesamten Organismus zu erschaffen.
3. Eine ausgewogene und vielseitige Ernährung mit vielen verschiede-

nen und komplexen Kohlenhydraten, wichtigen und genügenden Proteinen, ungesättigten Fetten und ausreichend anderen vielfältigen Stoffen, ist erforderlich, um den gesamten Körperorganismus zu erhalten. Insbesondere bei harter Arbeit ist der Bedarf hoch und die Wirkung von Kohlenhydraten sehr wichtig, wobei diese vor allem nicht unterschätzt werden dürfen.

4. Mahlzeiten sollten viel Gemüse und Obst enthalten, wobei auch darauf geachtet werden sollte, dass möglichst eine reichhaltige Abwechslung der Nahrungsmittel beachtet wird.
5. Fast Food resp. Schnell-Esswaren sollten vermieden werden, denn  
1. beinhalten diese sehr viel Fett und Zucker, wie auch andere dickmachende und ungesunde chemische Stoffe, die zudem vielfach noch krankheitserregend sind, wie krebserregend usw.
6. Besondere Beachtung sollte auf die Mikronährstoffzufuhr aufgewendet werden, denn für einen guten und gesunden Organismus sind diese von spezieller Bedeutung, also Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.
7. Von besonderer Wichtigkeit und relevant für den Gesamtorganismus des Körpers und damit auch für den Energielevel sind ganz besonders B-Vitamine, Vitamin D, Eisen, Magnesium und Coenzym Q10.
8. Zu vermeiden sind immer und jedenfalls zu fettige und zu zuckerhaltige, wie auch zu «schwere» Mahlzeiten.
9. Es sollte darauf geachtet werden, dass für den Genuss von Mahlzeiten der zirkadiane Rhythmus eingehalten wird, denn die Regelmässigkeit der Mahlzeiten trägt viel zur Gesundheit des gesamten Organismus des Körpers bei.

Das Schlafverhalten und regelmässige Schlafenszeiten sind bedeutsam, wie auch die Schlafruhezeit, die auf mindestens 7–8 Stunden pro Schlafperiode geregelt sein soll. Die Tipps dafür gibt das persönliche Alltagsverhalten, so, wann für das Schlafen der persönlich richtige Moment resp. die Zeit ist, wie der Verlauf des Tages und die Arbeit und sonstige Tätigkeit eingeteilt werden, wonach die Schlafenszeit festgelegt wird. Gesunder und genügender Schlaf ist wichtig und garantiert die erforderliche Wachheit und das richtige Funktionieren des Körpers, vor allem jedoch den erforderlichen Energielevel, um den Alltag mit all seinem Auf und Ab richtig zu leben und unbeschadet bestehen zu können.

nen, wenn dabei noch die erforderlichen Auszeiten resp. Pausen und die erforderlichen Bewegungsnotwendigkeiten beachtet und durchgeführt werden.

Regelmässige aktive Auszeiten resp. notwendige Pausen sind absolut notwendig, denn nur dadurch kann der Mensch dauerhaft motiviert bleiben, wie auch seinen Energielevel und genügend Kraft für alles Notwendige des Alltags aufbringen, was aber fraglos bedingt, dass nach jeder anstrengenden Aufgabenerledigung und jeder Phase der Anstrengung wieder Energie und neue Kraft aufgetankt wird. Dies kann vielleicht erfolgen durch einen kleinen Spaziergang, eine kurze Meditation, an der Sonne sitzen und eine kleine Pause mit sinnvollem Nachdenken verbringen, oder eine wenigminütige Atemübung. Wenn Ideen auf diese Art erscheinen, dann können diese unter Umständen nutzbar verwendet werden, wenn aber welche benötigt werden, dann kann auch eine Auszeit dazu dienen, durch effektiv wertvolle Gedanken solche zu erdenken und zu erschaffen. Also können folglich Pausen auch dazu benutzt werden, eine regelmässige und gute Schlafruhezeit zu ersinnen, wodurch eine wertvolle Schlafroutine zustande kommt und Erholung sowie den leichten Aufbau von Energie und Kraft ermöglicht.

Für den Menschen ist es wichtig, dass er in seinem gesamten Dasein den Einklang seiner Werte und Stärken kennen und nutzen sowie zu leben lernt, wie er seine Stärken möglichst viel und abwechslungsreich einsetzen kann. Alles und jedes steht jedoch unumgänglich in Verbindung mit einem guten Energielevel und dessen Kraft, die sich der Mensch allweil bewusst selbst zu erarbeiten hat, um sie dann auch bewusst und gut nutzen zu können. Wenn er sich manchmal müde und antriebslos fühlt, weil er gegenwärtig sein Leben nicht so zu gestalten vermag, wie dieses gut und erfolgreich für ihn wäre, dann – wenn er sich seiner persönlichen Werte und Ziele bewusst ist – kann ihm dieses Wissen sehr wohl als Wegweiser für seinen Alltag dienen und ihm hilfreich sein, sich besser und gar richtig zu entscheiden, folglich er dadurch auch mehr Energie und Kraft gewinnen und alles fortschrittlich handhaben kann. Zudem kann es sich für ihn sehr wohl lohnen, seinen persönlichen Energielevel richtig zu erkennen und seine Stärken kennenzulernen, wie diese auch im Alltag bewusster zu nutzen und Erfolge zu erzielen, die ihm wiederum einen Fortschritt bringen. Daher ist es sehr

wichtig für den Menschen, seine eigenen Werte und Stärken zu kennen, denn das allein kann ihm schon sehr viel helfen, eine Bewegungsroutine und Verhaltensroutine durch reelle Gedanken aufzubauen, die ihm angemessen sind und deren er sich so bewusst wird und erfährt, was ihm im Leben und Dasein effektiv von Wichtigkeit ist, wie auch, welche Rolle er in seiner Existenz und auf der Welt wirklich spielt oder spielen kann.

Wenn sich der Mensch noch nicht bewusst ist oder er noch nicht genau weiss, welche Bewegungen und Tätigkeiten, seine Gedanken und Bemühungen jeder erdenklichen Art usw. ihn körperlich und bezüglich seines Energielevels sowie dessen Kraft zur Hochform steigern, oder ihn niedersinken lassen, dann hilft ihm dabei, dass er das Ganze notwendigerweise auf diese Art und Weise bei Bedarf nachlesen und seine Erinnerung auffrischen kann. Er soll also alles und jedes schriftlich dokumentieren, und zwar all die diversen Aktivitäten der Zeit des Wachseins, und alles der Energiequellen und deren Nutzung, wie auch jene Faktoren, die als «Energieräuberei» oder dergleichen bezeichnet werden können. Dabei ist es möglich, dass mit verschiedenen Farben, Symbolen oder Zeichen usw. die schriftlichen Aufzeichnungen markiert sowie nach und nach alles auch ausgearbeitet werden kann. Ausserdem kann dadurch der Mensch den schriftlich festgehaltenen Stoff dazu nutzen, im nächsten Schritt sich zu überlegen und durch richtige Gedanken zu ergründen und zu erfahren, warum er bestimmte Bewegungen des Körpers, diese und jene Tätigkeiten sowie Gedanken zur allgemeinen Energiegewinnung nutzen kann. Dies, während anderes energieraubend wirkt und die Lebensfreude raubt. Dadurch erkennt er auch Dinge und Verhaltensweisen usw., die er aus seinem Leben streichen, reduzieren oder völlig verbannen soll, weil sie ihn in der einen oder andern Form beeinträchtigen, indem sie teilweise oder ganz seine verschiedenen Lebensbereiche in der Weise beeinträchtigen, indem sie ihm die Potentiale abwürgen und ihm den Energielevel und mehr und mehr die Kraft rauben.

Wenn der Mensch seinen Energielevel und dessen Kraft steigern will, dann soll er sich so oder so Grenzen und Prioritäten setzen und sich bewusst sein, dass jede Energie und deren Kraft Grenzen aufweist, die

nicht überschritten werden können. Energie allein und deren Kraft sind tatsächlich an und für sich begrenzt, und das ist vollkommen normal. Doch der Mensch soll sich auch bewusst sein, dass jede und also auch seine Energie und Kraft ein bestimmtes Mass an Reserve ablagert – das unwissentlich automatisch individuell bestimmt wird – und in Not-situationen genutzt wird. Davon weiss offenbar die Wissenschaft nichts, denn dieser gemäss besteht kein Wissen darüber, dass **jede Form von Energie und deren Kraft sich mental, körperlich und organisch ablagert** und auf ihre spezifische Art und Weise direkt und auch nachhaltig nachwirkt. Daher geschieht es nämlich auch, dass sich «überschüssige» Energie und Kraft im Menschen ablagert und er mit dieser Ablagerungsenergie und deren Kraft in einem Notfall effectiv «Übermenschliches» mit Energien und Kräften zu leisten vermag, die weit über den normalen Energielevel und die daraus hervorgehende Kraft hinausgehen. So kommt es, dass es sich z.B. in Notsituationen ergibt, dass ein Mensch z.B. ein Gewicht hochheben oder hochstemmen kann, das sein eigenes Körpergewicht um das Mehrfache übertrifft, ohne dass er sich dessen bewusst wird. Deswegen ist es für den Menschen sehr wichtig, sich dessen bewusst zu werden und ebenso sehr genau zu überlegen, wie er sich bezüglich seiner Lebensbereiche, Gedanken, Bewegungen und Aktivitäten usw. richtig betätigt und verhält, so er stets die eigene notwendige Energie und Kraft in sich erschafft und sie zur richtigen Zeit in richtigem Mass gebraucht und fliessen lässt, ohne sich zu verausgaben. Das Ganze der Energie und Kraft hinsichtlich der Aufgaben, Anforderungen, Projekte und der anfallenden Wichtigkeiten zu priorisieren ist sehr wichtig, und es soll absolut klar sein, dass dies zu tun ist, weil Vorhaben öfter Grenzen in Bereichen setzen, die nicht genau bedacht sind und daher der Mensch besser auf deren Verwirklichung verzichten würde.

Notwendigerweise ist gegeben, dass der Mensch in der Regel das Tageslicht nutzt, denn dieses spielt eine sehr wichtige Rolle beim zirkadianen Rhythmus. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass der Mensch sich möglichst viel im Tageslicht bewegt und dieses auf seinen Körper einwirken lässt. Im Idealfall kann er den Tag mit einem Frühaufstehen beginnen und Bewegung an der frischen Luft betreiben, was wertvoll hilft, das Tageslicht schon zu früher Stunde aufzutanken, wie auch die innere Uhr zu regulieren.

Oft gehen körperliche und mentale Ursachen für das Gefühl von «keine Energie mehr haben» miteinander her, eben dann, wenn der Mensch sich moralisch nicht «erfüllt» fühlt. Dann ist der Moment da, in dem er übereilig zu Dingen greift, die ihm nicht guttun, wie z.B. unüberlegt zu wenig nährstoffreichen Lebensmitteln, die er einerseits einfach sinnlos isst, ohne wirklich Hunger zu haben oder deren sonstwie zu bedürfen, die ihm andererseits aber «aufliegen» und ihn möglicherweise schlechter schlafen lassen oder ihn in seinen Bewegungen hindern. All das kann aber erst recht dazu führen, dass sich der Mensch schlapp und antriebslos fühlt.

### **Meistens sind die häufigsten Gründe für ein niedriges Energielevel:**

1. Schlafmangel
2. zu wenig Tageslicht
3. exzessives Training
4. Bewegungsmangel
5. zu wenig Pausenzeit
6. keine Lebenserfüllung
7. einseitige Ernährung
8. mangelnder Selbstwert
9. mangelnde Achtsamkeit
10. zu wenig Selbstfürsorge
11. keine Ruhezeit im Alltag
12. zu wenig Mikronährstoffe
13. unterkalorierte Ernährung
14. keine Ruhezeit bei der Arbeit
15. fehlender Einklang mit sich selbst
16. ignorieren der eigenen inneren Uhr
17. ständig Perfektionismus anstreben
18. eigene Werte und Stärken missachten
19. zu hohe Ansprüche an sich selbst stellen

Natürlich gibt es viele weitere Gründe, dass sich der Mensch schlapp, ausgelaugt und antriebslos fühlt, wie, wenn er krank ist, dies war oder er sich akut mit irgendeinem Unwohlsein herumschlägt. In einem sol-

chen Fall ist es sozusagen also normal, schwächer als gewohnt zu sein, dass er sich erschöpft fühlt und sich nur schwerlich zu konzentrieren vermag. Aber seinen Energielevel und dessen Kraft hat er trotzdem zu steigern, um wieder leistungsfähiger und konzentrierter zu werden, folglich der Mensch eines neuen Ansatzes bedarf, der ihn mental, körperlich und organisch wieder hochbringt und wieder in das normale, gesunde Leben einziehen lässt und ihm alle erforderlichen Faktoren helfen, sich wieder seinem normalen Lebensgang widmen zu können. Dazu ist es jedoch notwendig, dass der Mensch mehr Energie und Kraft für die neue Aufrichtung seines Mentalen, Körperlichen und Organischen schafft, wozu es nötig ist, dass er seine Achtsamkeit wieder bewusst daraufsetzt und sie umfänglich wahrnimmt.

Wenn der Mensch seinen Energielevel und dessen Kraft steigern will, dann hilft ihm dabei seine Achtsamkeit wirklich, denn wenn er alles wieder besser wahrnimmt und erlebt, dann kann er herausfinden, welche speziellen Dinge, Momente und Verhaltensweisen ihm die Energie und Kraft rauben sowie wann und wie er diese auch wieder erneuern und aufbauen kann. Dabei können ihn Spaziergänge, Meditation, Unterhaltungen und Atemübungen usw. hilfreich sein, wie aber auch achtsames und bewusstes Nachdenken oder wertvolle Betrachtungen. Dies alles kann sich der Mensch bewusst antrainieren, folglich er im Moment des Bedarfs sofort und immer darauf zurückgreifend seine dunklen Gedanken beiseiteschieben kann.

Die Regelmässigkeit der notwendigen Bewegungen ist wichtig, wobei ein Geradeaufrechtgehen sehr von Bedeutung ist, wobei die Benutzung von Gehstöcken nach Möglichkeit vermieden werden soll. Manchmal erscheint dies im ersten Moment gefühlsmässig bezüglich Schmerzen kontraintuitiv zu sein, doch oft ist es nur Wehleidigkeit, die davon abhält, normal ohne Hilfsstöcke zu gehen. Dies betrifft auch die Physiotherapie in gleichem Rahmen, die oftmals nichts Nutzbares bringt, sondern nicht nur viel Zeit und Geld kostet, das alles eingespart werden könnte, wenn richtigerweise die Selbstinitiative ergriffen und die notwendigen Bewegungen und eventuellen Massagen selbst und unwehleidig und richtig initiativevoll durchgeführt würden. Dies bedarf allerdings eines gesunden Willens, Könnens und Selbstbewusstseins, ansonsten

eine angemessene fachliche Physiotherapie angebracht ist – wenn sie Nutzen bringt. Doch grundsätzlich ist es so, dass sich so mancher Mensch oft antriebslos und müde fühlt, jedoch ist ein aktiver Lebensstil mit viel Bewegung in mentaler und körperlicher Weise tatsächlich der richtige Schlüssel für einen vollen Energielevel und dessen Kraft. Dies nicht nur im Alltag bei der Arbeit, sondern auch in der Freizeit – und besonders dann, denn dann soll nicht einfach ‹herumgeplegert›, sondern aktiv mentale und körperliche Bewegung betrieben werden.

Kleine aktive Ausruhezeiten, die zu Spaziergängen oder ein paar Körperübungen benutzt werden, fördern auch die Durchblutung des Körpers, wie das auch die Funktionen des Gehirns verbessern und dieses vorteilhafter mit Sauerstoff versorgen kann. Jedoch können dadurch auch die Zellen viel besser arbeiten, wodurch die Kraftwerke mehr Energie bereitstellen können. Primär kommt es dabei nicht auf sehr viel Bewegung in der Form an, dass diese fortlaufend und ununterbrochen gemacht wird, sondern dass dazwischen auch Zeiten des Ausruhens gemacht werden. Der Energielevel und dessen Kraft steigern sich mit dem richtigen Umgang der Bewegung, wobei die richtige Art und Weise der richtigen Bewegung viel Energie und Kraft erschafft, wobei jedoch falsche Betätigung sogar zu einem echten Antriebsräuber werden kann. Aus diesem Grund kommt es einerseits immer auf das Mass, wie andererseits auch auf die vernünftige und richtige Form der Bewegungstätigkeit an. Wenn so die Grundausbildung aufgebaut wird, dann muss alles mit Mass und Ziel getan werden, denn bereits dies verändert den Zustand des Mentalen, wie auch des Körpers; dann verändert sich aber tatsächlich vieles auf der Zellebene, wie auch die Muskeln durch mehr Mitochondrien und durch neue Blutgefäße entstehen, wodurch dies wiederum eine bessere Versorgung mit Sauerstoff gewährleistet. Sogar das Herz verändert sich irgendwie, wie auch dessen Fähigkeit, mehr Sauerstoff in den Körper zu liefern. Gesamthaft wird also der Körper fähig, mehr Sauerstoff zu transportieren und zugleich effizienter darin, diesen besser zu nutzen. Das führt den Menschen dazu, dass er höhere Leistungen zu erbringen vermag, wie aber auch, dass er tatsächlich seinen Energielevel und dessen Kraft steigern und diese effizienter einsetzen kann.

Wenn der Mensch nun aber zu wenig macht und also seine erforderlichen Bewegungen vernachlässigt, dann fehlen auch die Reize für eine

solche Anpassung. Überlastet sich der Mensch jedoch mit seinen Bewegungen mental und körperlich, dann kann keine ausreichende Regenerierung erfolgen, weil in der Regel die Energie und deren Kraft mental und körperlich abnimmt. Um den Energielevel und dessen Kraft langfristig zu steigern, ist eine dauernde Bewegungstätigkeit und wiederum eine notwendige Pausenzeit erforderlich. Eine Grundlagenausdauer ist dabei notwendig, jedoch sollte dabei eine intensive Belastungsspitze nicht überschritten werden, auch wie lange sich der Mensch von seinen Bewegungen erholen soll. Er soll acht darauf geben, wann der richtige Zeitpunkt für seine Bewegungstätigkeit und seine Ruhezeit ist, um möglichst gut mit seiner Energie und deren Kraft zurechtzukommen.

Ein guter Schlaf in der Nacht sorgt für einen guten Energielevel und volle Kraft am nächsten Tag, und so kann der Mensch mit seiner Energie und Kraft auch sehr viel besser haushalten und auch seinen Antrieb für seine notwendigen Bewegungen steigern. Dabei spielt aber auch die Ernährung eine wichtige Rolle, denn für mehr Energie und Kraft ist auch diese notwendig.

Die Nahrung ist ein weiterer wesentlich-essentieller Faktor, um etwas gegen Antriebslosigkeit und Müdigkeit zu tun, denn nur dann, wenn dem Körper und Organismus ausreichend Nährstoffe mit genügend Kalorien zugeführt werden, kann er auch einen guten Energielevel und die daraus hervorgehende Kraft liefern. Es ist also notwendig, dass ausreichende Nahrung mit genügend Kalorien dem Körper und Organismus zugeführt werden, denn über die Ernährung wird auch Energie und Kraft erschaffen.

Der Mensch sollte immer darauf bedacht sein, dass «dauerhafte Diäten» den Körper nicht mit aller notwendigen und genügenden Energie und Kraft versorgen können. Eine ausgewogene Ernährung, die viele komplexe Kohlenhydrate beinhaltet wie auch ausreichend Proteine und ungesättigte Fette ist zum Erhalt des Körpers, des Mentalbereichs und des ganzen Organismus erforderlich. Insbesondere bei viel Bewegung und Anstrengungen darf die Wirkung von Kohlenhydraten nicht unterschätzt werden.

## **Im Normalfall benötigt der Mensch für seine Nahrung:**

1. Möglichst: Abwechslung von Gemüse und Obst, wie entsprechende Getränke.
2. Mikronährstoffe: Vitamine und Spurenelemente sind für den Energielevel B-Vitamine, Vitamin D, Eisen, Magnesium und Coenzym Q10 ganz besonders relevant.
3. Schwere Mahlzeiten vermeiden und im Einklang mit der richtigen Lebensweise essen.

Es ist auf regelmässige Schlafenszeiten zu achten, wobei normalerweise 7–8 Stunden Schlaf pro Mal gut und richtig sind. Ratschläge dafür, wann für den Menschen persönlich der richtige Moment zum Schlafen ist, können nicht gegeben werden, denn das ist jedem selbst überlassen. Dies darum, weil in der heutigen Zeit alles anders und nicht mehr so geregelt ist, wie in alten Zeiten. Und warum ein gesunder und genügend Schlaf so wichtig ist, so garantiert dieser, dass alles richtig funktionieren kann.

Regelmässige Ruhezeiten und wirklich aktive Auszeiten sind für jeden Menschen notwendig, denn nur dadurch vermag er dauerhaft motiviert zu bleiben und genügend Energie und Kraft für den Alltag aufzubringen. Dadurch vermag er nach anstrengenden Phasen oder Aufgaben des Alltags sich zu behaupten und sich immer wieder zu erholen. Es ist wichtig, dass der Mensch im Alltag auf regelmässige Pausen achtet und zudem auf eine gute Schlafroutine.

Im Einklang mit allen Werten zu leben und die eigenen Stärken möglichst viel, effizient und abwechslungsreich einzusetzen, gibt auch eine Verbindung mit dem eigenen Energielevel und dessen Kraft. Dadurch fühlt sich der Mensch nicht antriebslos, und er gestaltet sein Leben gerade so, wie es gut für ihn ist. Wenn er zudem seine eigenen Werte und Ziele kennt, kann er sie als Wegweiser für seinen Alltag nutzen, und ausserdem können sie ihm helfen, sich besser zu entscheiden. Es wird ihm durch das Ganze auch möglich, mehr Energie und Kraft zu gewinnen, wie es ihm auch möglich wird, seine persönlichen Stärken kennenzulernen und diese bewusst in jeder Situation zu nutzen.

Seine eigenen Werte und Stärken zu kennen, kann ihm sogar dafür hilfreich sein, eine spezielle Bewegungsroutine aufzubauen, die nur zu ihm

passt und auf ihn persönlich zugeschnitten ist und ihm klarmacht, was ihm in seinem Leben wirklich wichtig ist.

SSSC, 20. Juli 2023, Billy