



Das Buch

Rette deine Zukunft.

Eliminiere hinderliche Gewohnheiten, bevor diese DEINE Zukunft eliminieren!

Dein Impuls-Ratgeber für Gesundheit und Erfolg.

Beginne an deine Gesundheit und deinen Erfolg zu denken – bevor es zu spät ist?

Ein gesundes und erfolgreiches Leben zu führen, wünschen wir uns alle. Doch der Schutz vor chronischen Krankheiten oder dem Ausbleiben von Erfolg beginnt bereits, lange bevor wir daran denken – oft schon in der Jugend. Spätestens aber, wenn erste Symptome wie Rücken- oder Gelenkschmerzen bei Übergewicht auftreten, ein chronischer Husten vom Rauchen zeugt, oder Ziele im Leben immer wieder unerreichbar bleiben, wird uns die eigene Situation plötzlich bewusst.

Schnell wähnst du dich in Sicherheit: Es gibt ja Medikamente, die Symptome lindern. Oder du redest dir ein, dass ein gescheitertes Projekt einfach Pech war. So schiebst du den Entschluss, dein Verhalten zu ändern, gerne vor dir her. Selbst wenn Experten dringend dazu raten, mit dem Rauchen aufzuhören, das Gewicht zu reduzieren oder proaktiver zu handeln, stoßen diese Empfehlungen oft auf taube Ohren.

Doch was passiert, wenn du nicht handelst? Wie entkommst du diesem Kreislauf des Aufschiebens und der Stagnation?

Als erfahrener Coach und Heilpraktiker habe ich in 35 Jahren Praxis immer wieder beobachtet, wie chronische Leiden und Misserfolge direkt mit unseren hinderlichen Gewohnheiten zusammenhängen. Doch das Wissen allein reicht oft nicht aus – der Knackpunkt ist die Umsetzung.

Diese Broschüre ist mehr als nur Information: Sie ist ein Impulsgeber, um genau diese Umsetzungskompetenz zu entwickeln. Entdecke hier nicht nur, warum Verhaltensänderungen so entscheidend sind, sondern vor allem, wie du die ersten Schritte erfolgreich in deinen Alltag integrieren kannst. Schluss mit guten Vorsätzen, die im Sande verlaufen!

In diesem kompakten Leitfaden von Elimatio lernst du, wie du:

- Die wahre Bedeutung von förderlichen Gewohnheiten für deine langfristige Vitalität und deinen Erfolg erkennst.
- Effektive Wege findest, hinderliche Gewohnheiten wie Rauchen, ungesunde Ernährung oder Prokrastination nachhaltig zu eliminieren.
- Gesundheitsfördernde und erfolgsbringende Routinen etablierst, die dir langfristig mehr Energie, Unabhängigkeit und Lebensfreude sichern.

„Rette deine Zukunft“, ist dein erster, entscheidender Schritt. Diese Broschüre bietet dir wertvolle Impulse und zeigt Möglichkeiten auf, wie du chronischen Krankheiten aktiv vorbeugen und deine Lebensziele erreichen kannst. Die Wahl der passenden Hilfen und ob du diese nutzt, liegt dabei ganz bei dir. Beginne jetzt, dein Leben zu gestalten!

„Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.“ – Aristoteles

Vorwort

Wir alle tragen eine Vision von unserer Zukunft in uns: ein Leben voller Vitalität, Erfolg und Erfüllung. Doch oft sind es nicht die großen, dramatischen Ereignisse, die uns von diesem Ideal abhalten, sondern die unscheinbaren, täglichen Wiederholungen – unsere Gewohnheiten. Sie sind die unsichtbaren Architekten unseres Schicksals.

Gute Gewohnheiten ebnen den Weg zu persönlichem Wachstum, Gesundheit und nachhaltigem Erfolg. Im Gegensatz dazu sind es hinderliche Gewohnheiten, die wie unsichtbare Mauern vor uns aufragen, unsere Energie zehren und uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten und die Zukunft zu gestalten, die wir uns wünschen.

In meiner langjährigen Arbeit als Coach und Autor für Verhaltensänderung habe ich unzählige Menschen dabei begleitet, ihre persönlichen Hürden zu überwinden. Meine Erfahrungen, die ich auch aus meiner Praxis als Heilpraktiker schöpfen konnte, haben mir immer wieder gezeigt: Der Schlüssel zu tiefgreifender und dauerhafter Veränderung liegt im Verständnis und der bewussten Gestaltung unserer Gewohnheiten. Es geht darum, die Muster zu erkennen, die uns zurückhalten, und sie durch solche zu ersetzen, die uns voranbringen.

Aus der Fülle der hinderlichen Gewohnheiten, die deine Zukunft beeinträchtigen können, möchte ich in diesem Buch zwei der gravierendsten Beispiele hervorheben, die sich als große Hindernisse für ein gesundes und erfolgreiches Leben erweisen: das Rauchen und das Übergewicht.

Diese beiden Faktoren sind nicht nur erhebliche Gesundheitsrisiken, sondern stehen auch symbolisch für jene Verhaltensmuster, die deine Lebensqualität, deine Leistungsfähigkeit und damit letztlich deine Fähigkeit, eine erfolgreiche Zukunft zu gestalten, massiv beeinträchtigen können.

Denn eines ist klar: Ohne Gesundheit ist eine erfolgreiche Zukunft kaum denkbar. Ein Körper, der unter hinderlichen Gewohnheiten leidet, ist kein starkes Fundament für die Verwirklichung deiner Träume.

Dieser Ratgeber ist dein Impulsgeber. Er wurde bewusst so konzipiert, dass er dich nicht überfordert, sondern dir die entscheidenden Anstöße und Werkzeuge an die Hand gibt, um die Weichen für deine persönliche Zukunft neu zu stellen. Er zeigt dir, wie du die Kontrolle über deine Gewohnheiten zurückgewinnst und damit aktiv deine Gesundheit und deinen Erfolg in die Hand nehmen kannst.

Es ist an der Zeit, die hinderlichen Gewohnheiten zu eliminieren, bevor sie deine Zukunft eliminieren.

Ich wünsche dir aufrichtig, dass du mit den Empfehlungen dieses Buches deinen gewünschten Erfolg haben wirst! Dein Weg zu einer gesunden und erfolgreichen Zukunft hat gerade erst begonnen – und ich bin gerne bereit, dich mit den weiteren Hilfen von Elimatio auf diesem Weg zu unterstützen.

Siegfried Müller

Ihr Impuls-Ratgeber: Vom Wunsch zur ersten Tat

Du hältst diesen Ratgeber in Händen – einen Impulsgeber, der mehr sein soll als nur ein übliches Buch. Allein die Tatsache, dass du ihn erworben hast oder dich dafür interessierst, ist bereits ein deutliches Zeichen: Ein Impuls zur Veränderung ist in dir entstanden.

Dieser Impuls kommt selten aus dem Nichts. Oft speist er sich aus einer tiefen, auch unbewussten Unzufriedenheit mit dem Verlauf deines bisherigen Lebens. Verpasste Gelegenheiten, Misserfolge, nicht erreichte Ziele oder Vorhaben – die Gründe dafür sind vielfältig und haben sich über Jahre hinweg angesammelt. Vielleicht sind es Erfahrungen im Familienkreis oder die Beobachtung von Freunden, die scheinbar mühelos die Ziele erreichen, von denen du noch immer träumst.

Genau dieser Impuls, gespeist aus einer solchen Unzufriedenheit, ist dein wertvollster Startpunkt. Dieser Ratgeber wurde bewusst kompakt gehalten, um dich nicht mit einer Flut von Informationen zu überfordern, sondern um diesen bereits vorhandenen Impuls zu verstärken und ihm eine klare Richtung zu geben. Er zeigt dir, dass der Weg zu einem erfüllten Leben kein ferner Traum sein muss, sondern mit bewussten, kleinen Schritten beginnt, die du sofort umsetzen kannst.

Die ersten Seiten dieses Buches widmen sich primär deiner Gesundheit – und das aus gutem Grund. Aus meiner 35-jährigen Erfahrung als Heilpraktiker weiß ich, wie bereits im Vorwort erwähnt: Ohne Gesundheit ist dauerhafter Erfolg, in welchem Lebensbereich auch immer, kaum denkbar. Ein kranker Körper oder ein ermüdeter Geist schränkt unsere Leistungsfähigkeit, unsere Kreativität und unsere Lebensfreude maßgeblich ein. Daher ist die Arbeit an deiner Gesundheit das unverzichtbare Fundament für jeden weiteren Erfolg, den du anstrebst.

Doch ein Impuls kann auch schnell wieder verfliegen – so plötzlich er auftaucht ist. Er verschwindet wieder in den Wirren des Alltags, und die Aufschieberitis gewinnt erneut die Oberhand. Um das zu ver-

hindern, braucht dein Impuls ein klares, tragfähiges Fundament: ein persönliches „Warum“.

Dieses „Warum“ ist dein Anker, deine größte Motivation. Es ist die klare Antwort auf die Frage, wofür du die Mühen der Verhaltensänderung auf dich nehmen willst – dein persönliches „Warum“ ist einzigartig und muss sich aus deinem Innersten herauskristallisieren.

Dieser Impuls-Ratgeber ist dein Werkzeug, um nicht nur die ersten Schritte zu erkennen, sondern auch dein eigenes, tiefes „Warum“ zu finden. Er liefert dir die Initialzündung, um aus einer vagen Absicht konkrete erste Taten werden zu lassen und diese dann dauerhaft in deinem Leben zu verankern. Denn der größte Fortschritt beginnt immer mit dem ersten, mutigen Schritt, getragen von einem starken, persönlichen „Warum“.

„Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen!“ Aristoteles

Betrachte diesen Ratgeber als eine Möglichkeit, in deinem Gehirn einen neuen Ordner, analog zu deinem Computer, zu erstellen – mit der Kennzeichnung: „Erfolgreich leben durch die Elimination meiner hinderlichen Angewohnheiten und ersetzen durch zielgerichtete Gewohnheiten.“ Mit diesem Ratgeber wirst du beginnen, den Ordner mit den ersten Dateien zu füllen.

Eliminiere hinderliche Gewohnheiten

Krankheiten oder auch Misserfolge entstehen nicht „einfach so“ aus dem Nichts, sondern haben immer eine Ursache. Manchmal liegen diese Ursachen außerhalb deines direkten Einflussbereichs – beispielsweise bei Krankheiten in deiner genetischen Veranlagung, unglücklichen Zufällen oder externen Faktoren wie bestimmten Infektionen und Umwelteinflüssen. Wobei natürlich auch externe Faktoren, unglückliche Zufälle und die Einflüsse deines sozialen Umfeldes hinderliche Faktoren sein können. Diese kannst du oft nicht direkt steuern, aber du kannst lernen, mit ihnen umzugehen.

Doch es gibt auch eine andere Kategorie von Ursachen, die eine weit-aus größere Rolle spielt, als dir oft bewusst ist: jene, für die du selbst verantwortlich bist. Hierzu zählen viele deiner täglichen Gewohnheiten, deine Lebensweise und die Entscheidungen, die du immer wieder triffst.

Ob es um Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, anhaltenden Stress, Rauchen oder andere ungünstige Verhaltensweisen geht – diese Faktoren können im Laufe der Zeit zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen und den Weg für chronische Krankheiten ebnen. Doch hinderliche Gewohnheiten beeinträchtigen nicht nur deine Gesundheit, sondern auch deinen Erfolg. Sie rauben dir Energie, trüben deine Konzentration und können dich davon abhalten, deine Ziele in Beruf, Beziehungen und persönlicher Entwicklung zu erreichen.

Genau auf diese selbstverursachten Ursachen wollen wir uns in diesem Kapitel konzentrieren. Denn die gute Nachricht ist: Was du selbst verursacht, kannst du auch selbst ändern. Und noch besser: Du kannst es eliminieren.

Indem du deine hinderlichen Gewohnheiten erkennst und aktiv angehst, liegt der Schlüssel zu mehr Gesundheit, Lebensqualität und Erfolg direkt in deiner Hand. Dieses Kapitel soll dir helfen, diesen

entscheidenden ersten Schritt zu tun: die Verhaltensweisen zu identifizieren, die für eventuell bereits bestehende Beschwerden verantwortlich sein können, den Boden für künftige Erkrankungen bereiten oder dich auf deinem Weg zum Erfolg behindern.

Wie entsteht chronische Krankheit – und wie man sie verhindert?

Chronische Krankheiten sind in unserer modernen Gesellschaft weit verbreitet. Sie entwickeln sich oft schleichend über Jahre hinweg, bevor sie sich mit voller Wucht bemerkbar machen. Selten sind sie das Ergebnis eines einzelnen Ereignisses; vielmehr sind sie das Endprodukt eines komplexen Zusammenspiels aus genetischer Veranlagung, Umweltfaktoren und vor allem unseren täglichen Gewohnheiten und Lebensstilentscheidungen.

Stell dir vor, dein Körper ist wie ein komplexes Ökosystem. Jede deiner Handlungen – was du isst, wie viel du dich bewegst, wie du mit Stress umgehst, ob du rauchst oder ausreichend schläfst – ist wie ein kleiner Tropfen, der entweder nährt oder belastet. Einzeln mögen diese Tropfen unbedeutend erscheinen, doch über Jahre hinweg füllen sie das Fass.

Die sechs Phasen der Krankheitsentstehung nach Dr. Hans Heinrich Reckeweg (vereinfacht dargestellt):

Dr. Hans Heinrich Reckeweg, der Begründer der Homotoxikologie, hat die Entwicklung von Krankheitsprozessen in einem umfassenden Modell, der Sechs-Phasen-Tabelle, beschrieben. Für die Zwecke dieses Ratgebers haben wir dieses Modell vereinfacht dargestellt, um dir die grundlegenden Prinzipien der Krankheitsentstehung und -ver-

meidung klar und verständlich zu vermitteln. Diese Phasen verdeutlichen, wie sich kleine Fehlentwicklungen zu großen Problemen summieren:

1. Phase der Belastung: Dein Körper wird durch ungünstige Gewohnheiten (z.B. falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Schlafmangel, Stress) konstant belastet. Es gibt noch keine Symptome, aber die Reserven werden angegriffen.

2. Phase der Dysregulation: Erste Regulationsstörungen treten auf. Dein Körper versucht, die Balance zu halten, aber es kostet ihn zunehmend Kraft. Du fühlst dich vielleicht müde, unkonzentriert, hast leichte Verdauungsprobleme oder bist anfälliger für Infekte.

3. Phase der Funktionsstörung: Organe oder Systeme beginnen, ihre Funktion nicht mehr optimal zu erfüllen. Blutwerte können sich leicht verändern, der Blutdruck steigt, der Blutzucker schwankt. Symptome werden deutlicher, aber oft noch als „normal“ abgetan.

4. Phase der strukturellen Veränderung: Die anhaltende Fehlfunktion führt zu sichtbaren Veränderungen an Geweben und Organen. Arterien verhärten sich, Gelenke zeigen Abnutzungserscheinungen, die Bauchspeicheldrüse ist überlastet. Diagnosen wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 oder Arthrose werden gestellt.

5. Phase der manifesten Krankheit: Die Krankheit ist voll ausgeprägt und erfordert oft medikamentöse Behandlung oder andere medizinische Interventionen. Die Symptome sind chronisch und beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich.

6. Phase der Komplikationen: Ohne Gegenmaßnahmen können sich weitere Krankheiten oder schwerwiegende Komplikationen entwickeln, die zu weiteren Einschränkungen oder sogar lebensbedrohlichen Zuständen führen.

Eine Analogie Entwicklung fortschreitender Erfolglosigkeit.

Diese Phasen der Krankheitsentstehung lassen sich erstaunlich gut auf das Ausbleiben von Erfolg in anderen Lebensbereichen übertragen. Auch hier beginnt es oft schleichend: Eine kleine hinderliche Gewohnheit wie Aufschieberitis, mangelnde Planung, das Vermeiden von unangenehmen Aufgaben oder die Unfähigkeit, „Nein“ zu sagen, scheint anfangs harmlos. Doch diese kleinen, wiederholten Fehlritte summieren sich. Sie führen zu verpassten Chancen, einem Gefühl der Stagnation, konkreten Misserfolgen in Projekten oder Beziehungen, dem Verlust von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, bis hin zu einem manifesten Gefühl der Erfolglosigkeit oder Resignation.

Doch diese Entwicklung ist nicht unabwendbar!

In jeder dieser Phasen hast du die Möglichkeit, den Verlauf zu beeinflussen und umzukehren. Der Schlüssel liegt darin, die hinderlichen Gewohnheiten zu erkennen, die dich in diese Phasen führen, und sie bewusst zu eliminieren und durch förderliche zu ersetzen. Dein Körper hat erstaunliche Selbstheilungskräfte, und auch deine Fähigkeit zum Erfolg kannst du massiv stärken, wenn du die richtigen Voraussetzungen schaffst.

Es geht darum, die Verantwortung für deine Gesundheit und deinen Erfolg aktiv zu übernehmen und die Weichen frühzeitig neu zu stellen.

Schein oder Sein?

„Ich fühle mich doch gut, ich bin gesund!“ Diesen Satz sagst du oft, wenn es um deine Lebensweise und mögliche gesundheitliche oder erfolgsbezogene Risiken geht. Viele Menschen wiegen sich in Sicherheit, solange keine offensichtlichen Symptome spürbar sind oder sichtbare Misserfolge ihre Pläne durchkreuzen. Der Gedanke, das eigene Verhalten zu ändern – sei es beim Rauchen, beim Gewicht, beim Umgang mit Finanzen oder bei der Prokrastination – wird oft aufgeschoben mit dem Argument: „Wenn ich Symptome merke oder das Projekt scheitert, kann ich immer noch anfangen.“

Doch diese Annahme ist trügerisch. Dein Körper ist in der Tat ein beeindruckendes Wunderwerk an Abwehr- und Kompensationskräften. Er verfügt über erstaunliche Mechanismen, um Belastungen auszugleichen und beginnende Störungen lange Zeit unbemerkt zu beheben oder deren Auswirkungen zu maskieren. Genau hier liegt die Gefahr: Eine Krankheit beginnt nicht erst mit dem ersten spürbaren Symptom. Und ein Misserfolg ist selten das Ergebnis eines einzelnen Fehlers. Oft haben sich beide über Jahre hinweg im Stillen entwickelt, während du dich noch „gesund“ oder „auf Kurs“ glaubtest.

Stell dir vor, dein Körper oder dein Lebensprojekt ist ein komplexes System mit vielen Alarmschaltern. Bevor die Hauptalarme (Symptome oder manifeste Misserfolge) ausgelöst werden, laufen im Hintergrund bereits Prozesse ab, die das System belasten. Blutwerte können sich verändern, kleine Entzündungen schwelen, oder Ablagerungen bilden sich – alles ohne dein bewusstes Zutun oder spürbare Beschwerden. Analog dazu: Kleine Unaufmerksamkeiten, das Aufschieben wichtiger Anrufe, das Ignorieren von Feedback oder das Vernachlässigen von Weiterbildung sind wie leise Warnsignale, die deinen Erfolg langfristig untergraben, während du dich noch auf dem Weg um Erfolg glaubst. Der Körper oder dein Projekt leistet Schwerstarbeit, um diese beginnenden Fehlfunktionen zu kompensieren.

Dieses Kapitel soll dir die Augen öffnen für den Unterschied zwischen dem Schein der Gesundheit oder des Erfolgs – dem Fehlen von Symptomen oder offensichtlichen Problemen – und dem Sein der Gesundheit und des Erfolgs – dem tatsächlichen Zustand deines Körpers, deiner Projekte und deiner Potenziale.

Es geht darum, nicht erst zu handeln, wenn der Körper laut um Hilfe ruft oder der Misserfolg unübersehbar wird, sondern die stillen Signale zu verstehen und präventiv tätig zu werden, um den Weg erst nach einer ernsthaften Erkrankung oder einen echten Misserfolg erst zu beschreiten. Denn die beste Heilung ist immer die, die gar nicht erst nötig wird, und der beste Erfolg ist der, der durch vorausschauendes Handeln gesichert wird.

Über mich: Mein Weg und meine Motivation

Nachdem wir die Grundlagen für dein gesundes und erfolgreiches Leben beleuchtet haben und du weißt, wie wichtig die Umsetzung von Wissen ist, möchte ich dir kurz von meinem eigenen Weg erzählen. Denn es ist ein Weg, den ich nicht nur predige, sondern selbst täglich gehe.

Mit meinen mittlerweile 78 Lebensjahren blicke ich auf ein erfülltes Leben zurück. Viele meiner Gleichaltrigen kämpfen mit zahlreichen Beschwerden und Einschränkungen. Doch dank der konsequenten Arbeit an meinen eigenen hinderlichen Gewohnheiten, dank der Prinzipien, die ich in diesem Ratgeber teile, und dank der tiefen Auseinandersetzung mit den Themen Gesundheit, Erfolg und Verhaltensänderung – auch durch die Arbeit an meinen Büchern als Autor und Coach – konnte ich den Weg zu einem gesunden und erfolgreichen Leben nicht nur finden, sondern auch dauerhaft beschreiten.

Es ist mir wichtig, zu betonen: Dies ist keine Überheblichkeit, sondern eine Beobachtung, die mich jeden Tag aufs Neue motiviert und

bestätigt. Meine körperliche Fitness, meine geistige Klarheit und meine Schöpferkraft sind Aspekte, die ich aktiv pflege. Sie ermöglichen es mir, auch in diesem Alter noch voll im Leben zu stehen, neue Projekte anzugehen und mein Wissen weiterzugeben.

Mein persönliches Erleben ist der beste Beweis dafür, dass der Weg, den ich dir in diesem Impuls-Ratgeber aufzeige, funktioniert und sich lohnt. Es ist mein Wunsch, dich mit dieser persönlichen Perspektive zusätzlich zu motivieren, deinen eigenen Weg zu mehr Gesundheit und Erfolg konsequent weiterzugehen.

Das weiterführende Angebot von Elimatio

Bist du bereit, deine Leben aktiv in die Hand zu nehmen, und suchst nach individueller Unterstützung? Elimatio bietet dir ein umfassendes Spektrum an Hilfen, um deine hilfreichen Gewohnheiten zu festigen und deine Ziele dauerhaft zu erreichen.

Manchmal tauchen im Prozess der Veränderung ganz konkrete, persönliche Fragen auf, die sich nicht einfach durch einen Ratgeber klären lassen. Für solche kurzen, akuten Anliegen stehe ich dir gerne zur Verfügung. Sende deine Frage einfach per E-Mail. Bitte skizziere dein Anliegen direkt in der E-Mail, damit ich dir zeitnah eine erste Einschätzung oder einen passenden Impuls geben kann.

E-Mail: beratung@elimatio.de

Bitte habe Verständnis dafür, dass dieser Service für knappe, zielgerichtete Anfragen gedacht ist und keine umfassende Beratung ersetzen kann. Für tiefergehende Unterstützung oder längerfristige Begleitung informiere dich bitte über unsere spezialisierten Coaching-Angebote.

**Es gibt nur einen Weg in deine gesunde,
und erfolgreiche Zukunft:**

*„Eliminiere deine hinderlichen Gewohnheiten und
ersetze sie durch zielorientierte Gewohnheiten.“*

