



TRACKVERZEICHNIS

Track	Timecode	
1	0:13	Disclaimer
2	0:00	Hinternhochkriegen leicht gemacht – Einleitung
3	0:00	Vor der Veränderung steht die Vergebung
4	0:00	Und jetzt du: Schreib dir selbst einen Brief
8	0:00	Vor der Veränderung steht die Vorbereitung – mit Dirk Eilert
10	0:00	Das tägliche Mesource®-Meetup – dein emotionales Fitnessstudio
11	0:35	Stress regulieren mit Resonanzatmung
11	2:37	Fazit: Emotionale Fitness für deinen Alltag
12	0:00	Leise, laut, erwartet oder völlig überraschend – wie sich der Jetzt-Moment zeigen kann
13	0:41	Wenn Klarheit einschlägt wie ein Blitz
14	1:16	Zack! Rubikon ...
17	0:56	Wenn das Gehirn Ja sagt – und der ganze Körper spürt es
18	2:39	Wenn aus einem »Ich sollte« ein »Ich werde« wird
20	0:50	Wenn Veränderung nicht wächst – sondern plötzlich geschieht
22	0:00	Wenn alles zusammenkommt – und dich nichts mehr hält
23	2:05	Und dann kommt dieser Moment – und alles wird anders
25	0:00	Verpasste Jetzt-Momente
27	0:00	Jede Veränderung ist eine Heldenreise
28	0:00	Die Heldenreise in zwölf Schritten
29	1:56	Stolpern erlaubt – warum Rückschläge zur Reise gehören
31	1:10	Perfektes Timing – wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft
32	0:00	Kein Masterplan – aber im Prinzip schon nah dran: Elf Prinzipien für deine Veränderung
68	0:00	Meine Jetzt-Momente und die von Sebastian Fitzek, Clara Lösel, Batomae und Couple Of
68	0:08	Frieden schließen mit Liebe und Beziehung
70	2:35	Ein Jetzt-Moment von Sebastian Fitzek
73	0:22	Frieden schließen mit Lipödem und Multipler Sklerose
76	1:21	Als ich aufhörte, brav zu sein
78	2:11	Ein Jetzt-Moment von Clara Lösel – von Aquarienbänken, Sommerrollen und dem Schmetterlingseffekt
80	0:19	Frieden schließen mit dem Thema »Freundschaften beenden«
84	0:00	Frieden schließen mit dem Thema »Studium und berufliches Scheitern«
87	2:18	Vom Verschwinden zur Sichtbarkeit – wie ich aufgehört habe, mich selbst kleinzumachen
89	3:03	Ein Jetzt-Moment von Batomae

91	0:00	Frieden schließen mit meiner Vorstellung von Unabhängigkeit
93	0:54	(Nicht) Frieden schließen mit medizinischer Diskriminierung und schlechten Arzterfahrungen
95	2:12	Ein Jetzt-Moment von Iris Gavric und Matthias Renger (Couple Of)
97	0:00	Frieden mit mir selbst schließen und Selbstakzeptanz entwickeln
100	1:01	Frieden mit dem Essen schließen
108	0:00	Ernährung – perfektes Timing, damit Essen endlich leicht wird
110	0:32	Messer, Gabel, Löffel und andere Werkzeuge
133	1:09	Fazit – Essen ist kein Gegner
134	0:00	Kein Schlusswort

MEIN LIEBLINGSREZEPT

Gebackener Bratapfel mit Zimt, Nüssen und Vanillesoße

Zutaten für 2 Portionen:

2 große, säuerliche Äpfel
(z. B. Boskoop oder Elstar)
2 EL gehackte Nüsse (Walnüsse,
Mandeln oder Haselnüsse)
1 TL Ceylon-Zimt
1 Prise Salz
½ TL gemahlene Vanille oder
Vanilleextrakt
1 EL geschmolzenes Kokosöl
oder vegane Butter
1 TL gemahlene Flohsamen-
schalen (nur optional für extra
Ballaststoffe)
1 EL gehackte Datteln oder ½ TL
Erythrit für eine ketofreundliche
Variante

Für die Vanillesoße:

200 ml ungesüßte Mandel-
oder Kokosmilch
½ TL gemahlene Vanille
½ TL Ceylon-Zimt
½ TL Erythrit oder Dattelsüße
(siehe oben)
½ TL Flohsamenschalen für
extra Cremigkeit

Zubereitung:

Backofen vorheizen – auf 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze.
Äpfel vorbereiten: den oberen Deckel abschneiden, das Kerngehäuse mit einem Löffel
oder Apfelsausstecher entfernen, aber nicht ganz durchstechen, damit die Füllung hält.
Füllung mischen: Die gehackten Nüsse mit Zimt, Salz, Vanille, geschmolzenem Kokosöl,
Flohsamenschalen und Süße vermengen. Die Masse in die Äpfel füllen und den Deckel
wieder leicht aufsetzen.
Backen: Die gefüllten Äpfel in eine ofenfeste Form setzen und etwa 25–30 Minuten
backen, bis sie weich sind und die Haut leicht aufplatzt.
Vanillesoße zubereiten: Während die Äpfel backen, die Mandel- oder Kokosmilch mit
Vanille, Zimt und Süße langsam erhitzen, aber nicht kochen. Mit Flohsamenschalen
andicken und kräftig rühren, bis die Soße cremig wird.
Servieren: Die heißen Bratäpfel auf Teller setzen, mit der Vanillesoße übergießen und für
das Extra-Wow noch ein paar gehackte Nüsse und etwas Zimt darüberstreuen.

Wer es wie ich noch knuspriger mag, kann die Nüsse vorher leicht in der Pfanne rösten –
das hebt den Geschmack auf ein ganz neues Level.

Dazu noch »Das Wunder von Manhattan« oder »Ist das Leben nicht schön?« anschauen,
und ich bin bereit für die Bescherung.

STATT STUDIEN UND QUELLEN: A–Z – DAS ANTI-FACHCHINESISCH-GLOSSAR

Amygdala

Springt auf wie ein nervöser Wachhund, sobald irgendwas raschelt – egal ob's 'ne echte Bedrohung ist oder nur das Mail-Ping. Sie liebt's, dich in Alarmbereitschaft zu versetzen: Herz klopft, Gedanken rasen – Fluchtmodus an. Blöd nur, dass sie keinen Unterschied macht zwischen echter Gefahr und peinlicher Sprachnachricht. Gefühle first, Fakten später.

Belohnungsnetzwerk

Dein Hirn verteilt Dopamin wie Gummibärchen. Mal fürs Lachen mit Freunden – mal für drei Muffins in fünf Minuten. Erkennt leider nicht immer den Unterschied. Aber: Party ist Party.

Cortisol

Dein körpereigener Wachmacher. Wird ausgeschüttet, wenn du unter Druck stehst – aber auch, wenn du morgens aufwachst. Zu viel davon? Macht müde, gereizt und sorgt dafür, dass selbst To-do-Listen nach Weltuntergang riechen.

Disziplin

Wird oft mit echter Veränderung verwechselt: Diese innere Stimme, die klingt wie ein Drill-Sergeant in Leggings. Sie schreit: Du musst!, auch wenn du längst nicht mehr kannst. Hält tapfer durch – bis Schokolade ins Spiel kommt. Am Anfang fühlt sie sich an wie Willenskraft, wie Stärke. Doch in Wahrheit ist sie nur der Notstarter, nicht der Dauerläufer.

Dopamin

Das »Mach's noch mal!«-Hormon deines Gehirns. Springt auf Erfolge, Likes, Küsse – oder Chips um Mitternacht an. Es liebt Belohnung, hasst Langeweile und ist schuld daran, dass du bei Folge sieben denkst: Eine geht noch. Es feuert nicht, weil etwas gut für dich ist – sondern weil's sich gut anfühlt. Bio-Logik? Fehlanzeige. Dopamin will Kick. Und der kommt notfalls auch aus Gummibärchen, Social Media und Shopping-Apps.

Fawn-Reaktion

Du sagst »Kein Problem!«, obwohl dein ganzer Körper WTF?! schreit. Klassischer Modus bei WhatsApp-Diskussionen, toxischen Beziehungen oder Familienessen mit Kartoffelsalat und Schuldgefühlen. Statt zu kämpfen oder zu flüchten, machst du's allen recht – aus Angst, nicht zu genügen oder abgelehnt zu werden. Der soziale Fluchtreflex für Harmonie-Junkies, die lieber ihre eigenen Bedürfnisse runterschlucken, als auch nur ein Wimpernzucken zu riskieren. Funktioniert super – außer, man will sich irgendwann mal selbst ernst nehmen.

Food Sequencing

Die Reihenfolge macht's! Erst Fette und Eiweiß, dann Kohlenhydrate – so bleibt dein Blutzucker stabiler. Heißt: Wenn du beim Essen taktisch klug startest, wird dein Körper nicht überfordert. Zucker geht langsamer ins Blut, du bleibst länger satt – und Insulin darf entspannen. Ernährungsschach mit Brokkoli-Eröffnung.

Glykämischer Index (GI)

Die Tempoanzeige für Zucker im Blut. Je höher der Wert, desto schneller rast der Blutzucker nach oben – wie beim Vollgasstart an der Ampel. Weißbrot, Cornflakes & Co.? Die katapultieren dich erst in die Stratosphäre, nur um dich kurz darauf wieder abstürzen zu lassen. Nicht wie ein sanft sinkendes Segelflugzeug – sondern wie ein Soufflé, das zu früh aus dem Ofen geholt wurde: zusammengefallen, klebrig, enttäuscht.

Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn? Machen langsam, halten lange. Heißt: Nicht wie viel Zucker, sondern wie schnell er kommt, entscheidet, ob du satt oder schlapp wirst. Low Carb, Slow Carb, No Carb.

Herzratenvariabilität (HRV)

Dein innerer DJ für Entspannung. Je mehr dein Herz beim Atmen kleine Tempowechsel einbaut, desto besser kann dein Körper zwischen Anspannung und Ruhe wechseln. Klingt technisch – heißt aber: Wenn dein Herz nicht im Takt schlägt wie 'ne Schweizer Uhr, sondern groovt wie eine Jazzband, dann bist du richtig gut reguliert. Wenig HRV = Dauerstress. Viel HRV = innere Flexibilität. Und die ist Gold wert.

Insulin

Der Zuckerbote mit Dauerauftrag. Kaum isst du etwas, liefert Insulin alles aus – schnell, zuverlässig und ohne Rückfrage. Erst an die Muskeln, klar. Aber wenn da die Annahme verweigert wird? Kein Problem: Dann stellt er's einfach bei den Fettzellen ab. Ohne zu klingeln. Ohne zu fragen. Denn da macht immer jemand auf. Außer bei ...

Insulinresistenz

Wenn deine Zellen auf Durchzug schalten. Insulin klopft brav mit Zuckerpaketen an – aber die Zellen machen einfach nicht mehr auf. Also bleibt mehr Zucker im Blut, der Körper schüttet noch mehr Insulin aus, und irgendwann wird das Ganze ein Teufelskreis mit Bonus-Bauchfett. Eine Art »Türsteher-Burn-out«, ausgelöst durch zu viel Zuckerstress.

Jo-Jo-Effekt

Der fiese Boomerang der Diäten: Du denkst, die Kilos sind endlich weg – und dein Körper denkt sich nur: Ne, ne, ne... das behalt ich lieber. Für schlechte Zeiten. Man weiß ja nie, was du als Nächstes vorhast. Erst purzeln die Pfunde, dann die Motivation – und plötzlich passt wieder nur die Hose aus der hintersten »Ich heb sie lieber auf, man weiß ja nie«-Ecke im Schrank. Und zwickt am Bauch. Denn dein Körper gibt sich nicht mal mehr mit dem alten Stand zufrieden. Der denkt: Und wenn ich schon mal dabei bin ... dann leg ich gleich noch ein bisschen was drauf. Sicher ist sicher. Nicht aus Trotz. Sondern aus purem Überlebensinstinkt. Er bunkert, weil er gelernt hat: Vertrauen ist gut, aber bei dir ess ich lieber auf Vorrat.

Ketose

Der Modus »Fett statt Zucker«. Wenn du lange keine oder kaum Kohlenhydrate isst, sagt dein Körper: Na gut, dann verbrenn ich halt Fett. Dabei entstehen sogenannte Ketonkörper – die liefern Energie, auch fürs Hirn. Manche feiern's als Turbozustand, andere als Kopfschmerz-Wunderland mit Keto-Grippe.

Limbisches System

Das emotionale Orchester in deinem Kopf. Spielt die Hits aus Angst, Freude oder Frust – je nachdem, welcher Gefühlsgast am lautesten grölt. Entscheidet in Millisekunden, ob du kämpfst, flüchtest oder kuschelst – lange bevor dein Verstand überhaupt aufgewacht ist. Und manchmal legt er Drama auf, weil er Hunger mit Weltuntergang verwechselt.

Motivationstyp: intrinsisch/extrinsisch

Machst du's, weil du's willst – oder weil du's musst? Intrinsisch ist Tanzen, weil du die Musik liebst. Extrinsisch ist Tanzen, weil jemand »Jetzt aber Foxtrott!« ruft – und du nur mitmachst, weil's erwartet wird. Das eine nährt dich von innen. Das andere zieht von außen – und lässt dich oft leer zurück.

Neuroplastizität

Die Superkraft deines Gehirns: Es kann sich verändern. Immer wieder. Neue Erfahrungen, Gedanken oder Erkenntnisse formen neue Verbindungen – als würde dein Kopf zur Baustelle für bessere Denkwege werden. Mit frischem Asphalt, blinkender Warnweste und einem Bauhelm voller Jetzt-Momente. Besonders aktiv, wenn du emotional wachgerüttelt wirst – oder dein Leben dir gerade Erkenntnisse in die Einfahrt kippt wie 'ne Lkw-Ladung Frischbeton.

Parentifizierung

Rollentausch in der Kindheit: Du bist acht, aber emotional schon Familienmanager. Tröstest Mama, beruhigst Papa, machst die Stimmung, wenn sonst nix läuft. Von außen sieht's stark aus («Toll, wie erwachsen du schon bist!») – von innen ist's oft verdammt einsam. Und später? Bist du die, die immer funktioniert, alle rettet und sich fragt, warum keiner fragt, wie's dir geht. Kindsein wurde übersprungen – während andere Verstecken spielten, hast du schon Verantwortung getragen.

Präfrontaler Cortex

Dein innerer CEO – zuständig für gute Entscheidungen, Planung, Impulskontrolle und den Gedanken: vielleicht erst mal durchatmen statt durchdrehen. Er sitzt ganz vorne hinter deiner Stirn und hat normalerweise alles im Blick. Aber: Er arbeitet im selben Haus wie das limbische System – die emotionale Partyzentrale mit ständig wechselnden Stimmungslagen. Und wenn die Amygdala dort mal wieder Fehlalarm schlägt (GEFAHR! Jetzt! Sofort!), muss auch der Chef raus auf den Vorplatz. Dann läuft ein Notfallprogramm. Denken pausiert. Und du findest dich heulend im Supermarkt vor dem Eisregal wieder – ohne zu wissen, wie du da hingekommen bist.

Rubikon-Modell

Der Moment, in dem du aufhörst zu grübeln – und einfach losgehst. Vorher debattiert dein Kopf noch: Jetzt? Echt? Und dann: Zack – du gehst. Ohne Applaus, aber mit Klarheit. So fühlt sich's an, wenn dein innerer Cäsar sagt: Der Würfel ist gefallen!

Sympathikus

Dein inneres Gaspedal. Sobald der Löwe brüllt – oder dein Chef, dein Wecker dein Terminkalender oder eine Nachricht mit »Wir müssen reden!« –, haut der Sympathikus rein: Puls hoch, Atmung schneller, volle Energie für Flucht, Kampf oder Funktionieren. Praktisch bei Gefahr. Ungünstig, wenn's zum Dauerzustand wird. Denn sobald der Sympathikus anspringt – also dein inneres Gaspedal durchtritt –, startet eine ganze Kaskade im Körper: Erst wird Alarm geschlagen, dann wird über die Hormonachse Cortisol ausgeschüttet. Klingt technisch, ist aber dein Notfallprogramm. Und das ist sinnvoll, wenn du einem Löwen gegenüberstehst – aber auf Dauer macht zu viel Cortisol eher kaputt, als dass es dich rettet.

Zuvielismus

Der moderne Volkssport, bei dem man sich freiwillig in To-do-Listen stranguliert. Entstanden aus dem festen Glauben, dass man gleichzeitig funktionieren, gefallen, performen und sich bitte auch noch selbst verwirklichen muss. Zuvielismus beginnt mit einem harmlosen »Ich schaff das schon« – und endet meist mit leerem Akku, vollem Kalender und einem diffusen »Verdammte Axt, was mach ich hier eigentlich?«. Diagnose: chronisch. Therapie: dein Jetzt-Moment.