

**Vortrag von Dr. Martin Lüthke**  
Dipl.-Psychologe & Klinischer Psychologe (USA)  
[Klinik Prof. Schedel](#)

## Verhalten

[Schlaf](#)

[Bewegung/Sport](#)

## Ernährung

Fasten und Entgiften

Nahrungsergänzungsmittel

## Denken

Gehirnjogging

[Lebensphilosophie](#), Gedankenhygiene,

Selbstmitleid vermeiden

„Opfer“ oder „Schöpfer“

## Fühlen

Dankbarkeit

Freude

Psychische Wunden heilen

Vertrauen und Mut statt Angst

## Energetische Maßnahmen

Vier Elemente:

Luft: Atemübungen

Erde: Earthing/Grounding, Barfußgehen

Feuer: Sonne, Solarium, Sauna

Wasser: [Kneippen](#), Schwimmen

## Meditation

Akupressur

Brain Gym

Yoga, „Fünf Tibeter“

Tai Chi/QiGong, „Acht Brokate“, Donna-Eden-Routine

## Fazit

Reize, die den Anpassungsrahmen dehnen, sind hilfreich

Selbstverantwortung und –disziplin sind nötig

1 %/Tag Veränderung = in 100 Tagen am Ziel

Treppenhaus: aufwärts oder abwärts.

Disclaimer: Die in dieser Gliederung aufgeführten Links sind nur als Anregung und Ressource gedacht. Sie stellen keine inhaltliche Zustimmung zu sämtlichen Inhalten der mit den Links verbundenen Webseiten dar. Nutzen Sie die angebotenen Informationen also mit Unabhängigkeit und kritischem Verstand.