



## Der Frühling ist im Anmarsch



### Entschlacken auf allen Ebenen

Jede Jahreszeit hat ihre Schwerpunkte. Dem Frühling würde ich Reinigung auf allen Ebenen zuordnen. Detox, wie man heute zum Entschlacken so neudeutsch sagt.

Ja, entschlacken ist sicher ein Riesenthema im frühen Frühling, will man doch den sogenannten „Winterspeck“ loswerden. Sich frisch, frei und fröhlich fühlen. Das muss jetzt nicht gleich die ganz große Entschlackungskur sein, schon eine Tasse Entschlackungstee aus der Apotheke ist für den Körper entlastend. Dazu täglich ein Spaziergang an der frischen Luft und beim Abendessen sparen wirken Wunder.

Ich bin ja ein Fan von ganzheitlicher Entschlackung und damit meine ich, dass ich nicht nur mich entschlacke, sondern auch mein Umfeld. Nein, nein, Sie brauchen jetzt nicht die ganze Familie zum Entschlacken überreden, ich denke da eher an Wohnung und Haus.

Am besten vom Dachboden bis zum Keller und idealerweise Garten und Gartenhütte noch dazu. Natürlich nicht auf einmal, sondern jede Woche

ein bisschen. Sie werden erstaunt sein, wie frei Sie sich dann fühlen.

Schauen Sie sich einmal ganz bewusst in Ihrer Wohnung um. Betrachten Sie Ihre Bilder. Wie lange hängen sie schon an diesem Platz? Haben Sie diese Bilder ausgesucht, oder sind sie mehr zufällig aufgehängt worden? Vielleicht hängt ein Bild nur da, weil Sie es von Tante Resi geschenkt bekommen haben? Aber gefallen hat es Ihnen eigentlich nie! Warum hängt es dann da? Aus Gefälligkeit? Um Tante Resi eine Freude zu machen?

Genauso schauen Sie dann, wie sieht es in der restlichen Wohnung aus? Liegen Sachen am Fußboden? Sachen, die Sie schon gar nicht mehr wahrnehmen? Sie glauben gar nicht, was da alles zu finden ist. Auch bei uns. Oft stellt man achtlos was ab und da liegt es dann.... Und liegt es.... Zumindest bei mir. Als ich das Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel aus dem Alltag“ gelesen habe, wollte ich gleich anfangen zu räumen und ich war gleichzeitig schockiert, was ich auf einen Blick gleich alles gesehen habe. Du liebe Zeit, da ist ein Korb mit lauter Elektromüll am Boden gestan-

den. Alte Kassetten, Kabel, Handys usw. Den hab ich nicht mehr bemerkt, bis ich gelesen habe, dass all diese Dinge unsere Energie stören. Da bin ich ganz bewusst mit einem Schreibblock durch die Wohnung und hab alles aufgeschrieben, was mir so auf den ersten Blick aufgefallen ist. Ich war echt baff. Wahrscheinlich werden auch Sie mehr als erstaunt sein, was Sie alles finden.

Nicht nur was in der Wohnung rumsteht und liegt, kann unsere Energie stören, nein auch die ganzen vollen Ladeln und Kästen. Was ist da alles drin, was wir längst nicht mehr brauchen? Im Prinzip müsste man für jedes neue Stück, das wir kaufen, ein altes dafür hergeben. Wie geht es Ihnen da, wenn Sie sich das vorstellen?

Was ist der Hintergrund dieser Aktion? Es geht um unsere Wohlfühlenergie. Jedes Bild, jeder Ziergegenstand, alles was Sie in Ihrer Wohnung haben, strahlt Energie ab. Messbare Energie. Das kann eine stärkende, heilende Energie sein oder eine abschwächende. Durch einen Muskeltest ist das deutlich zu sehen. Aber wir

haben ja auch unser Gefühl, dem wir wirklich vertrauen dürfen.

Schon das Aufräumen der Wohnung und die Entscheidung, sich von Dingen zu trennen, kann ganz schön schwierig sein. Es ist aber ein wirklich exzellenter Schritt an Ihrem Selbstwert zu arbeiten. Es hat ganz viele Vorteile:

- Sie trennen sich endlich von Staubfängern
  - Sie schaffen in der Wohnung (besonders auch für die Familie) neue Regeln z. B. dass bestimmte Ecken nicht einfach als Ablage dienen
  - Sie halten nicht an den alten Kaffeehäfeln und Geschenken, die Ihnen sowieso nie Freude gemacht haben, fest.
  - Besonders bei Räumen, in denen Sie sich oft aufhalten, machen Sie einen Schnitt und bringen frischen Wind hinein.
- Es muss ja nicht alles auf einmal geschehen, nehmen Sie sich vor, jeden Tag ein Ladl zu sichten und wirklich auch gleich das Alte zu entsorgen. Nicht wieder woanders hinräumen,

ab in die Tonne! Sind Sie ehrlich zu sich und schauen Sie jedes Ding Ihrer Wohnung an. Was gefällt Ihnen wirklich? Das behalten Sie. Alles andere geben Sie rigoros weg. Machen Sie einen Flohmarkt oder verschenken Sie es an Freunde, die Freude damit haben. Es ist aber keine Lösung, alles auf den Dachboden und den Keller zu verteilen. Dort gehört auch sortiert und geräumt. Weg damit – das ist die beste Lösung!

Sie werden sehen, wie es um Sie und in Ihnen immer klarer wird. Sie freuen sich über jedes freie Platzerl und ob Sie es glauben oder nicht, sie fühlen sich leichter und frei! Gute Energie in der Wohnung ist wichtig, damit wir richtig durchatmen können und uns wirklich wohlfühlen.

So wünsche ich frohes Räumen und alles Gute für die kommende Zeit.  
Ihre Edeltraud Haischberger

**Edeltraud Haischberger**  
*Frau, stell dich auf die Füße*  
*Sag JA zum Nein*  
*Klare Grenzen setzen im Alltag!*