



Christine Gabriela Hutt

# Werde der Du bist

*mit Micro Habits*

**SELBST.WIRKSAM.SEIN.**  
Ohne Nebenwirkungen

## Vorwort

Lange Jahre waren gesundheitliche Herausforderungen, Blockaden und Dauerstress neben latenter Unzufriedenheit meine ständigen Begleiter. Als suchende Seele war ich verzweifelt und zunehmend frustriert. Ich fand einfach keine zufrieden stellenden Antworten auf meine zahlreichen Fragen. Die konventionelle Schulmedizin hatte mich mehr als einmal vor dem Schlimmsten bewahrt, im Mittelalter hätte ich wohl schon mehrfach das Zeitliche gesegnet. Dennoch blieben die Ursachen vieler meiner Erkrankungen ungeklärt. Ich stand ein ums andere Mal ratlos da mit teils mysteriösen Beschwerden, Schmerzen oder allergischen Reaktionen. Doch von den Werten her war „alles in Ordnung“. Es war eine Überlegung wert, ob nicht ICH selbst aktiver dazu beitragen konnte, ein positiveres, erfüllteres und vor allem gesünderes Leben zu führen. Vielleicht lag die Antwort in der Frage: „Wer bin ich, was ist meine Bestimmung und worin, um alles in der Welt, liegt der tiefere Sinn all dieser kleinen und größeren Rückschläge?“

Auf meiner langen Reise der persönlichen Entwicklung war ich oft genug die Guru-Shoppingqueen deluxe. Ich habe Berge von schlaun Büchern verschlungen, Seminare besucht und dabei alle möglichen und unmöglichen Therapiemethoden ergründet. Ich erinnere mich an faszinierende Qi Gong-Einheiten mit Shaolinmönchen im Morgengrauen in einem Pinienwald an der türkischen Ägäis. Da war die Begegnung mit Rastafari „Rasta“ auf Jamaika. Als naturnaher Heiler seines afrikanischen Volkes pflegte er mich, als ich mit einer Lebensmittelvergiftung, hohem Fieber und Halluzinationen im Delirium lag. Heute gehe ich davon aus, dass er mir mit seinem „Busy Tea“, den geheimen Pflanzenextrakten und Gebetsritualen das Leben gerettet hat. Schamanische Reisen in die Anderswelt oder zeremonielle Seelenrückholungen gehörten im Vergleich dazu fast schon zu den konventionelleren Erfahrungen, waren aber nicht minder prägend. Die Zeit vergeht, aber die Eindrücke haben sich eingebrannt und fügen sich, Mosaik für Mosaik, zu einem großen Ganzen zusammen.

Als Kopfmensch bestand meine besondere Herausforderung darin, Zwänge und Vorgaben loszulassen, in meine eigenen Fähigkeiten zu vertrauen und wieder ins Spüren zu kommen. So entwickelte sich im Laufe der Jahre aus dem Wissen und den Erfahrungen meine ganz eigene Herangehensweise. Sie ist komplementär zu traditionellen Maßnahmen „von außen drauf“. Als absolut wesentlich entdeckte ich, stetig über kleine Rituale aktiv und eigenverantwortlich das eigene System – auf körperlicher, geistiger, emotionaler sowie energetischer Ebene – zu unterstützen.

Im Außen sah ich mich mit einem zunehmend überlasteten Gesundheitssystem, Patientenaufnahmestopps und langen Wartezeiten auf Therapieplätze konfrontiert. Eigenverantwortung für die Gesundheit und Selbstfürsorge schienen angesichts der Entwicklung immer mehr an Bedeutung zu gewinnen. Ich stellte mir die Frage, welches unkomplizierte, alltagstaugliche Tool mich bei meiner Lebensstiländerung und

Gesunderhaltungsgestaltung unterstützen könnte. Et voilà, die Micro Habits waren geboren!

Als geprüfte Kinesiologin und Coach für Mensch & Hund stehen mir heute jede Menge Tools und Übungen zur Verfügung, um meine Klienten mit Händen und Pfoten auf ihrem Weg zu mehr Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zu begleiten. Diese üppig gefüllte Micro Habit-Schatztruhe möchte ich in diesem Buch für Dich öffnen. Wenn Dein erklärtes Ziel mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Selbstwirksamkeit ist, dann wünsche ich mir, dass Du von all den Wissenshappen maximal profitierst.

Lass' Dich entführen in die Welt der Traditionell Chinesischen Medizin mit ihrer wirksamen Energie- und Akupressurlehre. Energetisierende Übungen aus Kinesiologie, ganzheitlicher Yogalehre und Meditationspraxis warten darauf, Dich verzaubern zu dürfen. Erdende Alltagsbegleiter aus Weisheitslehren aller Herren Länder und zauberhafte Geschichten runden das Angebot ab und warten darauf, von Dir ergründet und jeden Tag liebevoll bedacht zu werden.

Wandere neugierig durch die Kapitel mit Übungen, Ritualen, Anregungen und Rezepten. Wähle intuitiv, chronologisch, alphabetisch, nach Themengruppe oder persönlicher Aufgabenstellung. Für die meisten Micro Habits brauchst Du nicht mehr als Deine Hände und Deinen Körper – Du trägst alles, was an Tools notwendig ist, immer und überall bei Dir.



**LIVE!**  
**2 Min.**

## Leben **In Vitalität** **Erfahren**

Neben jeder Kapitelüberschrift findest Du das **LIVE!**-Symbol (**Leben In Vitalität Erfahren!**). Es gibt Dir einen schnellen Überblick, wieviel Zeiteinsatz Du für das jeweilige Micro Habit zur spürbaren Steigerung Deiner Lebensqualität brauchst.

In den kursiven, geschwungenen Klammern findest Du **Hinweise** zu verwandten oder ergänzenden Micro Habits, die Du zur spürbaren Steigerung Deiner Lebensqualität in Deinen Alltag integrieren kannst.



Darf ich vorstellen – das **Internettrüffelschwein**. Es gräbt für Dich nach Kuriositäten in den Weiten des WWW und präsentiert Dir am Ende jeden Kapitels ein zum Thema passendes Schmankerl.