



Katharina Pommer

Du bist Dein Wunder

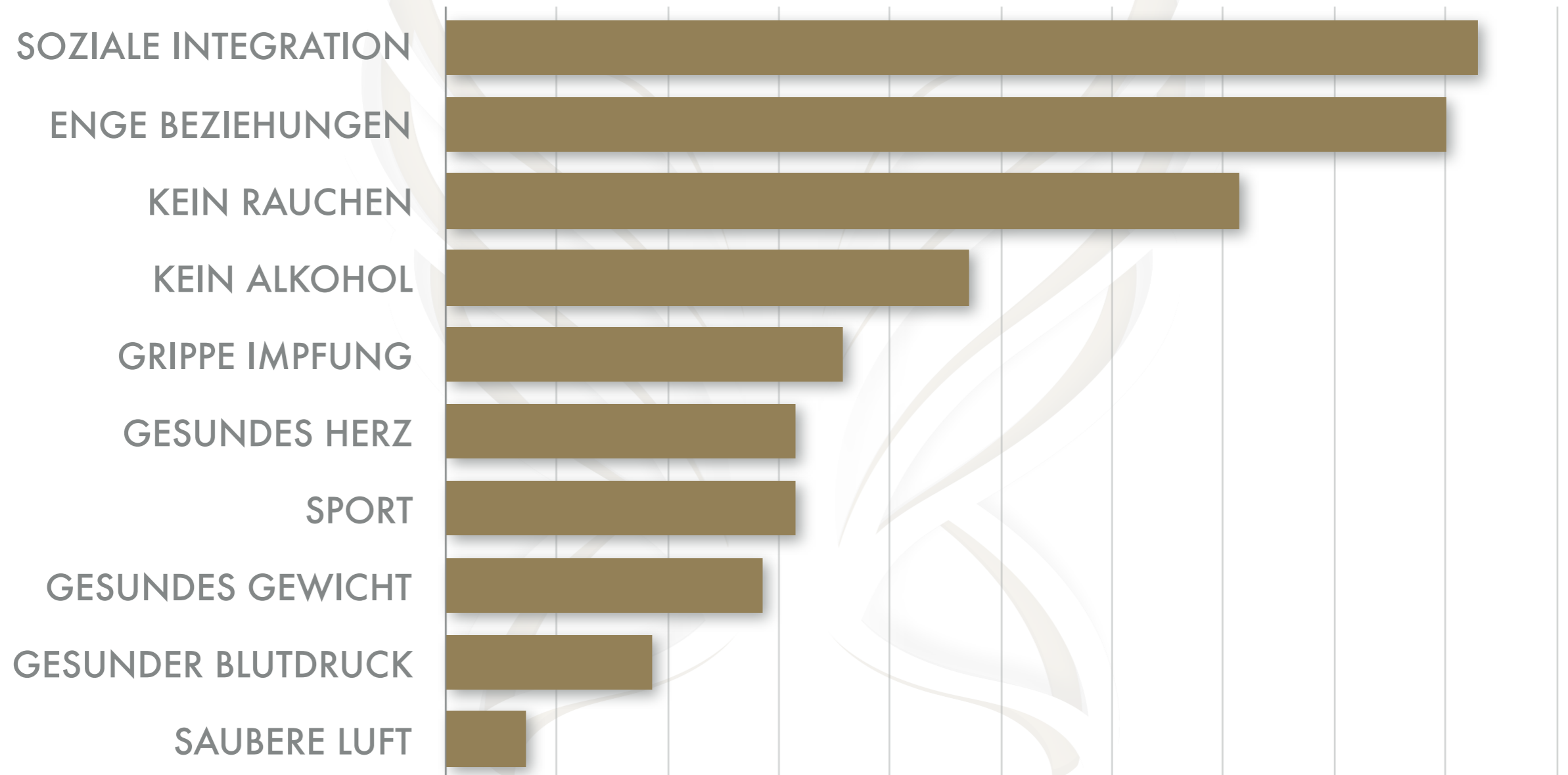


**WAS HÄLT UNS DAVON AB
AUF DAS NÄCHSTE LEVEL ZU KOMMEN?**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

WAS LÄSST UNS GESUND ALT WERDEN?



HIPPOCAMPUS

Reguliert zusammen mit Amygdala Angst und Ärger

Zuständig für:

Lernen, Neugier, Begeisterung, Neue Ideen, Visionen, Kreativität

Bei Schädigung:

Depression, Traurigkeit, Aggression, Welt ist in Gefahr



WODURCH NIMMT ER SCHADEN?

Zucker, Überreizung, Stress, Traumata, Schlechte Ernährung, Mangel an DHA
OMEGA 3 und 6, Serotoninmangel, zu wenig Schlaf, Kaffee, Drogen, Alkohol,
S-ACETHYL Mangel (GEN, 50% aller Menschen betroffen)...





**WELCHE KRANKHEITEN ENTSTEHEN BEI
50% DER MENSCHEN IM LAUFE IHRES LEBENS?**

Alzheimer, Depression, Demenz, Parkinson, Verdauungsstörungen,
Mangelnde, Libido, Schlechter Liebhaber, Schlechtes Immunsystem,
Stimmungsschwankungen, Launenhaftigkeit...



**MAN KANN DIE SCHÄDIGUNG DES HIPPOCAMPUS
AM WAFFENBESITZ EINES LANDES MESSEN!**

Über 80% aller Menschen leben mit geschädigter HPA-ACHSE!

ERGEBNIS

Wir sind ständig im Flucht-Abwehr Modus.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



NEUE ENTDECKUNG !

Alle sechs Wochen bilden sich neue Schaltkreise im Gehirn.
Aber nur dann, wenn wir wissen WIE!



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

WAHRHAFTIGKEIT = DEINE STORY!

WER BIST DU?

Potential Talent, Mission, Gabe, Fähigkeit

WAS TUST DU DAMIT?

Charisma Leidenschaft, Selbstvertrauen,
Enthusiasmus

WIE TUST DU ES?

Qualität Produkte, Werte, Reflektionsfähigkeit,
Haltung, Wissen

FÜR WEN BIST DU ZUSTÄNDIG?

Menschen Netzwerke, Kunden, Kontakte

WARUM TUST DU ES?

Vision Ziele, Träume

MIT WEM UMGIBST DU DICH?

Umfeld Familie, Partnerschaft

WO BIST DU?

Grundbedürfnisse Sicherheit, Liebe und Geborgenheit,
Bedeutung, Zugehörigkeit

Die KRAFT DES ERFOLGS
Erfolgsformel nach KATHARINA POMMER



Katharina Pommer

www.katharina-pommer.de



DIE ERKENNTNIS

Es gibt 3 Faktoren (Enzyme) aus der Wissenschaft,
die unser Gehirn wieder reparieren!



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

1. BDNF STEIGERN

(brain derived neurotropic factor)

Wird gesenkt durch:

Toxine, schlechte Ernährung, Stress

Wird gesteigert durch:

Omega 3, Fettsäuren aus Fischöl,
Keine Kohlenhydrate am Abend



2. GLUTATHATION

Wirkt antioxidantisch und entzündungshemmend, sowie entgiftend

Bei zu wenig, tickt die Todesuhr schneller

Wie führe ich es zu?

300 mg S-Acetylgluthation, Avocados, Kürbis, Spinat, Grünkohl,
Heidelbeeren, Weintrauben



3. WENIGER ADRENALIN & CORTISOL IM KÖRPER

ACHTUNG

Zu viel Sport senkt das, deshalb den Körper nicht unter unnötigen Stress versetzen!

Wodurch können wir unser Gehirn noch regulieren?

»

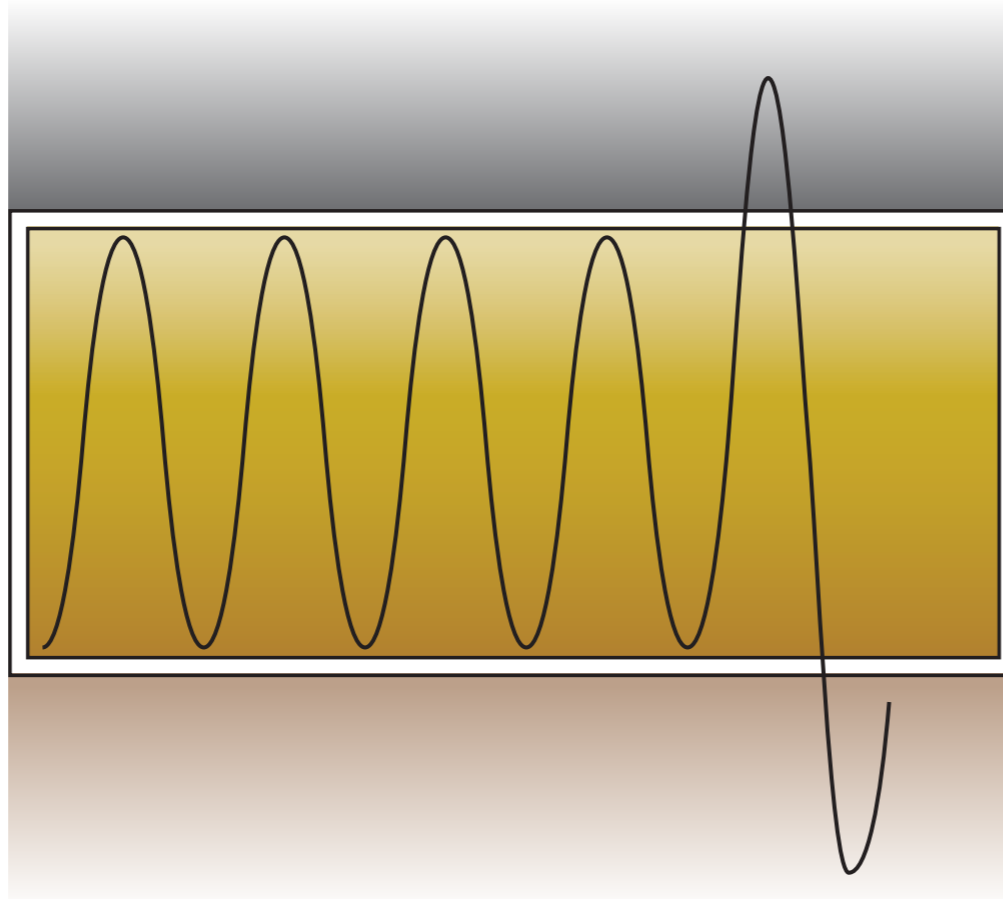


1. Gehirn trainieren und die uralten Programme von Angst und Ärger, Aggression und Abwehr stoppen
2. Glaubenssätze und Muster lösen
3. WOT erhöhen
4. Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzung, gesunde Fette und alle 4 Wochen einen Fasttag einlegen
5. Bewegung
6. Neues Lernen, sich Weiterbilden
7. Meditation
8. Richtige Atmung
9. Kein Kaffee, generell keine schwarzen Getränke
10. Weniger Anreize und zahlreiche Erholungsphasen in der Natur
11. Gesunde und gute Beziehungen



TOLERANZFENSTER

Erfolg, Freude, Leidenschaft, Ekstase versus
Scheitern, Misserfolg, Depression, Erschöpfung, Stress

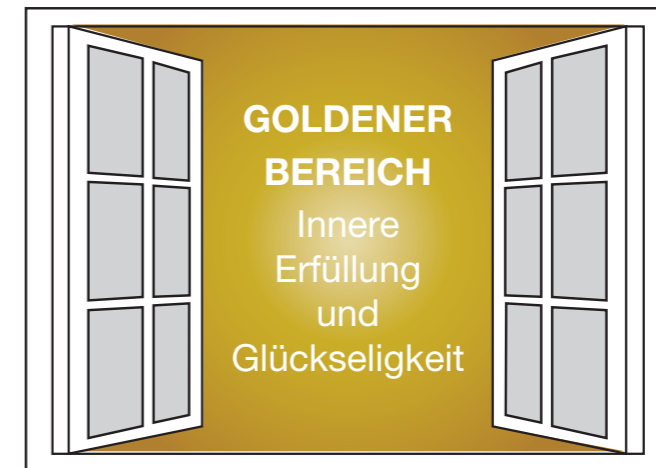


ÜBERREGULIERT

Flucht Angriff aktives Einfrieren

„Ice Ladys“ der Gesellschaft

Anzeichen: Stress, Workaholic, immer in Aktion



UNTERREGULIERT

Dissoziation passives Einfrieren

Anzeichen: Übermüdung, Depressionen,
Erschöpfung, Lustlosigkeit



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



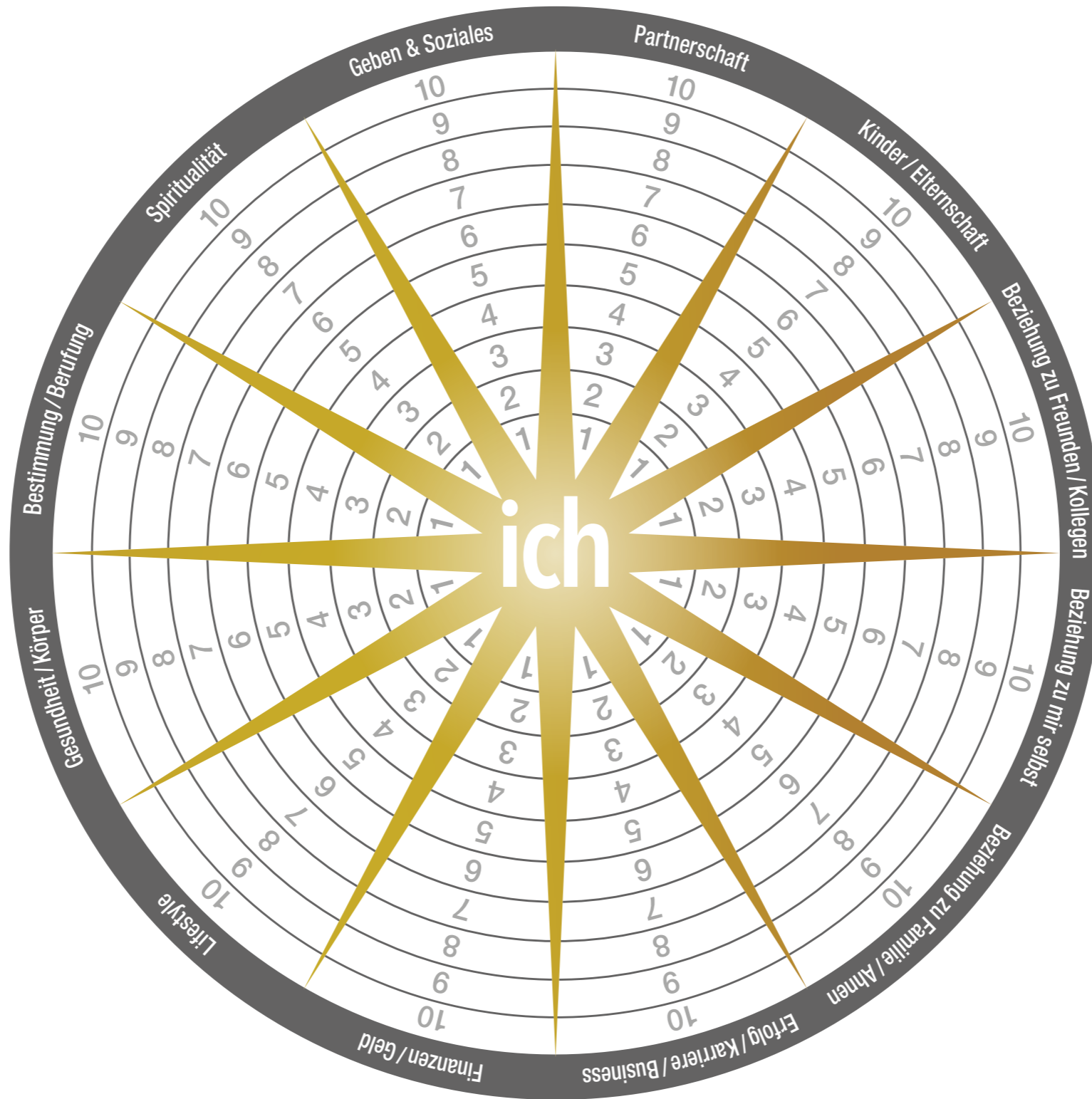
MYTHEN

DAS EIGENE GEFÄNGNIS BAUEN

WELCHE GESCHICHTEN ERZÄHLST DU DIR?



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

Schreibe eine Geschichte über einen Mann / eine Frau DICH

Im tiefsten Burgverlies

Wie kam dieser Mensch dahin?

Welche Ängste und GS halten ihn von Schloss und Riegel-der
Freiheit ab?

Wer denkt er/sie hat ihn/sie dorthin geführt?



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**ZUR BEUTE WILDER TIERE WERDEN WIR NUR,
WENN SIE UNSERE ANGST RIECHEN.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

ANGST LÄSST UNS DIE WELT ALS RÄUBERISCH ERLEBEN

Bin ich in Sicherheit?

Habe ich genug von allem, was für mich Sicherheit darstellt?

Liebe, Geld, Familie, Ansehen, Job, Heim, Luxus, Frieden, Zuwendung



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**DIE MEISTEN ALLER PROBLEME HABEN EINEN
EMOTIONALEN HINTERGRUND**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

SCHREIBE DIE GESCHICHTE DEINER BEFREIUNG AUF

Woran musst du glauben, um dich zu befreien?

Welche Geschichte erzählst du dir jetzt?

Wem musst du vergeben, um dich zu befreien?

Worauf musst du deinen Fokus lenken?



Hirnforscherin Jill Bolte Taylor fand heraus, dass wir
90 Sekunden
in einer natürlichen Emotion verharren, wie
Ärger, Trauer, Wut, Freude, Begehren Leidenschaft, Extase

Diese werden von Hormonen gesteuert!

Nur solange sind Gefühle im Blut, danach sind sie restlos aus unserer
Bahn verschwunden und die automatische Reaktion ebenso.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



BLEIBEN WIR DANACH WÜTEND, IST DAS UNSERE WAHL!

Aber nicht FREIE WAHL!



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

WAS PASSIERT WENN WIR ANGST HABEN?

Die natürliche Blutzufuhr zum Präfrontalen Cortex wird unterbrochen!

Wir können nicht mehr klar denken!

Die meisten von uns können nicht mehr einfach zurück
und bleiben in der Angst.

Entweder durch:

Starre, Angriff oder Flucht



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

ACHTUNG

**VIELE VERWECHSELN EINEN PLÖTZLICHEN ADRENALIN SCHUB
MIT LEBENSLUST ODER MOTIVATION!**

Ein Überfluss an Adrenalin schädigt unsere Organe, Gehirn und Gewebe!



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

WENN WIR AUF'S NÄCHSTE LEVEL WOLLEN,
MÜSSEN WIR UNSERE GEFÜHLE
UND DIE DAZU GEHÖRIGEN GESCHICHTEN
UND VOR ALLEM EINES:

UNSER GEHIRN AUF'S NÄCHSTE LEVEL BRINGEN!



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**WENN WIR KEINE BEUTE MEHR SEIN WOLLEN
MÜSSEN WIR UNSEREM GEHIRN BEIBRINGEN
DASS DIE WELT KEIN HAIFISCHBECKEN IST.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



WIE ENTSTEHEN GEFÜHLE?



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

FRAGE + ANTWORT = DENKEN



GEFÜHL



ENTSCHEIDUNG TREFFEN



HANDELN



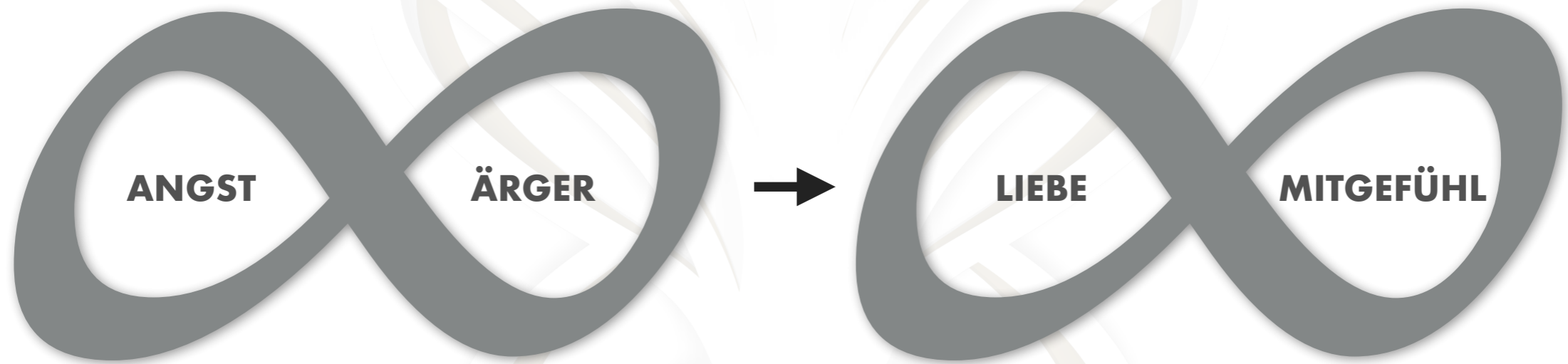
ERGEBNIS



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

**UNSER GEHIRN KANN NICHT GLEICHZEITIG
STRESS UND FREUDE ERZEUGEN!**

ENTWEDER-ODER-PRINZIP



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

Kann nur dann zu einer Wahl werden...

**WIR KÖNNEN NUR DANN UNSERE REALITÄT GESTALTEN,
WENN WIR UNSER GEHIRN WIEDER IN ORDNUNG BRINGEN**

Festplatte neu aufsetzen

Fundament bauen



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



Solange wir uns von beengenden Glaubenssätzen beherrschen lassen,
die im limbischen System gespeichert und dort aktiv sind,
werden wir immer von anderen hören wollen, was zu tun ist!

WIR SIND WIE KINDER AUF DER SUCHE NACH DEM RECHTEN WEG.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

Glaubenssätze beginnen mit:

DIE WELT IST...

DAS LEBEN IST...

ICH BIN...

MENSCHEN SIND...

NICHTS / NIEMALS...



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

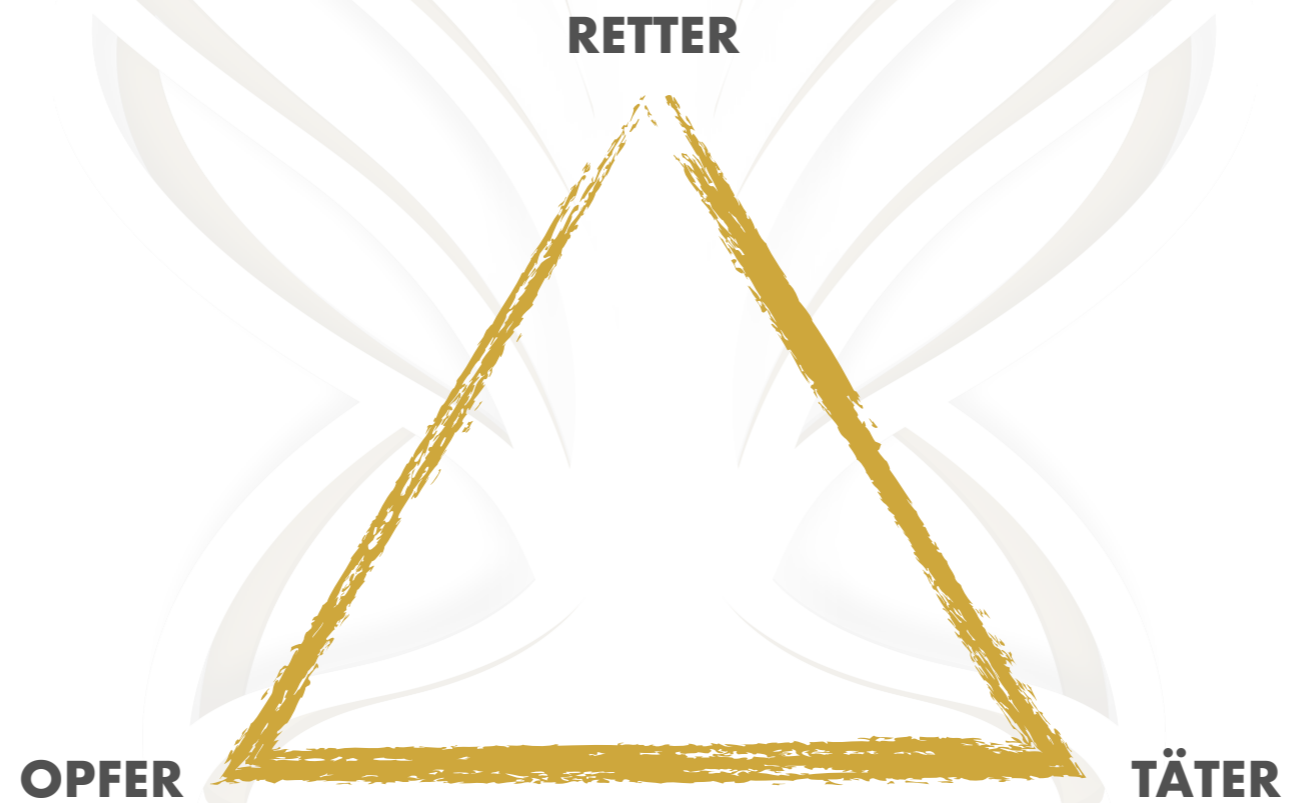


WELCHEN GLAUBENSÄTZEN UNTERLIEGST DU?



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

UNGEPRÜFTE GLAUBENSsätze LASSEN UNS DIE WELT IN FOLGENDEM DREIECK ERSCHEINEN



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



Darin inszenieren wir Dramen, Mythen und Geschichten,
die uns in Szenarien der Ohnmacht festhalten.

Sobald jemand unsere Bühne betritt sind sie/wir
OPFER TÄTER ODER RETTER.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

MYTHEN EXISTIEREN NUR IN DER RECHTEN GEHIRNHÄLFTE

Harry Potter

Vom Tellerwäscher zum Millionär

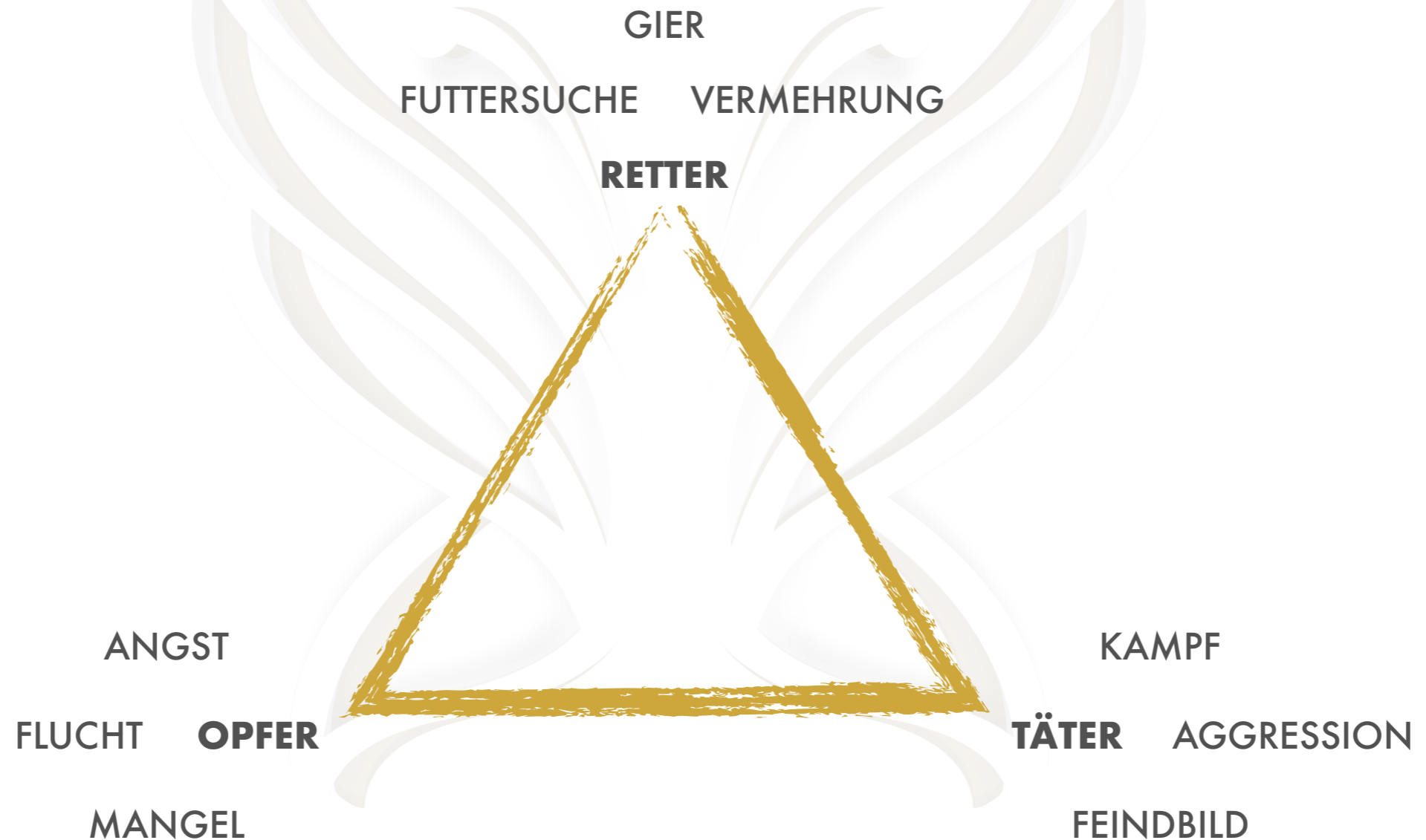
Starwars

Apple

Vom Waisenkind zur Königin



OPFER DREIECK MYTHOS erzählt die Geschichte von:



URSPRUNG

ELTERN
Autoritätspersonen

LEBEN
Politik, Kultur, Gesellschaft, Religion

KINDHEIT
Biografie



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**DER GROSSTEIL REAGIERT AUF DAS LEBEN WIE EIN KIND.
EIN UNSATTES, LAUNISCHES, TROTZIGES, NEIDVOLLES,
RACHSÜCHTIGES VERUNSICHERTES UND KLEINES KIND.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**AUS DEN ERZÄHLUNGEN VON MENSCHEN,
DIE ZUM HELDEN WURDEN
UND AUS DEM DREIECK DER OHNMACHT AUSSTIEGEN,
LÄSST SICH WEITAUS MEHR KRAFT UND INSPIRATION GEWINNEN.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**DIESEN MENSCHEN FOLGEN WIR.
SIE SIND DIE LEADER SEIT ANBEGINN DER MENSCHHEIT.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

SCHREIBE DIR 5 MENSCHEN AUF, DIE DU FÜR INSPIRIEREND HÄLTST

WARUM IST DAS SO?

WAS MACHT SIE ZUM HELDEN/VORBILD?



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**UNSER JOB IST, DIE UNSICHTBARE NABELSCHNUR NICHT ZU
ZERQUETSCHEN
SONDERN OFFEN UND LEITFÄHIG ZU HALTEN.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**SOLANGE WIR DAS ABER NICHT ERFAHREN HABEN,
WIRD UNSER GEHIRN UNS VOM LEBEN, ERFOLG, FÜLLE
ALS GETRENNT WAHRNEHMEN.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



UNSER GEHIRN IST DARAUF AUSGELEGT STETS
AKTUELLES MIT FRÜHEREM ZU VERGLEICHEN.

**DER ZUGANG ZU VISIONEN UND TRÄUMEN
MUSS ERARBEITET WERDEN!**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**VISIONÄRE GEHIRNE SUCHEN NACH DINGEN,
DIE ANDERE NOCH NICHT SEHEN UND
MACHEN SIE FÜR SIE SICHTBAR.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



PRANAHEALING



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**DAS MEDIZINRAD UND DER ZUGANG
ZU UNSERER NATÜRLICHEN KRAFT**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

**MENSCHEN DIE TODESANGST ÜBERWUNDEN HABEN,
LERNTEN ÄNGSTE ZU ÜBERWINDEN.**

SIE MACHTEN SICH FREI FÜR DEN SINN FÜR DAS LEBEN
UND HÖRTEN DAMIT AUF SICH STETS SORGEN ZU MACHEN
ÜBER DINGE, DIE SIE ENTWEDER BEEINFLUSSEN ODER EBEN NICHT, KÖNNEN.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

PFAD DES WISSENDEN

Hier lernen wir, nichts mehr verzerrt wahrzunehmen.

PFAD DES HELDEN

Hier stellen wir uns unserer Todesfurcht und überwinden Ängste.

PFAD DES SEHERS/VISIONÄRS

Hier sind wir Mitschöpfer und träumen unseren Traum in die Realität.

PFAD DES HEILERS

Hier heilen wir unsere alten Mythen und Biografien



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

DER HEILER

Wir werden die Gespenster der Vergangenheit los
und tauchen dadurch in den Augenblick ein.

Hier legen wir alte und verbrauchte Rollen ab,
von denen wir dachten, wir könnten ohne sie nicht leben.

Hier legen wir Identitäten ab.



Ein Mann heiratet, kann sich aber schwer vom Singleleben lösen.

Eine Frau heiratet, kann sich schwer vom Elternhaus abnabeln.

Jemand erholt sich von Krebs, ist aber stets ängstlich diesen wieder zu bekommen.

Man hat seinen Job verloren und stellt sich nicht vor, aus Angst zu versagen.





Rollen sind zum Beispiel:

Ehefrau, Geschäftsmann, Sohn, Köchin, Wachfrau, Putzhilfe,
Psychisch Kranke, Arbeitslose, der Faule, der Weiberheld, Single,
Kinderlos, Opfer, Retter, Täter, Bankangestellte, Dienstmädchen,
die Launische, der Kluge, die, die alles schafft...



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

WELCHE ROLLEN UND IDENTITÄTEN MUSST DU ABLEGEN?

IN WELCHEN GESCHICHTEN HÄNGST DU NOCH FEST?

WER IST DEINER MEINUNG NACH SCHULD AN NEGATIVEN
EREIGNISSEN IM LEBEN?



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

Wenn wir den Sünden durchlebt haben, können wir der Träumer,
Anstelle des Geträumten sein!

Wir werden zum Erschaffer.
Zu jenem, der am Steuer sitzt.

Krafttier: Schlange



WESTEN

HIER STELLEN WIR UNS UNSEREN ANGST UND ÜBERWINDEN SIE

Die Angst keine Zeit zu haben, sie zu verschwenden oder nicht zu nutzen.
Die Angst vor Gegnern-Aufgaben, denen wir nicht gewachsen sind.

Wir denken dann:

Ich bin nicht gut, klug oder mutig genug.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**WIR MÜSSEN UNS DEM UNBEKANNTEN STELLEN
UND UNSER INTERESSE AM LEBENDIGEN WIEDER ERWECKEN.**

WIR MÜSSEN WIEDER LERNEN ZU VERTRAUEN.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**WIR ERKENNEN MITGEFÜHL, UNSERE STÄRKEN,
UNSERE GROSSZÜGIGKEIT UND LIEBEN MEIST ERST DANN,
WENN WIR DAS GEGENTEIL DAVON ERFAHREN HABEN.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

**WIR MÜSSEN DABEI BLEIBEN,
WENN WIR UNS ALS SOLCHES ERFAHREN WOLLEN
UND DÜRFEN UNS NICHT VON DER
BEDÜRFTIGKEIT ANDERER ABLENKEN LASSEN.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**DIE ANGST VOR VERLUST, TOD UND MANGEL BERAUBT
UNS DER SCHÖNHEIT UND LEBENDIGKEIT.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**WIR MÜSSEN WIEDER LERNEN ABENTEUER EINZUGEHEN
UND DEM LEBEN ZU VERTRAUEN.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

DER TOD BEGEGNET UNS NICHT NUR IN PHYSISCHER FORM,
SONDERN IM ENDE VON BEZIEHUNGEN; NICHT ERREICHTEN VISIONEN,
DEM STERBEN VON MUSTERN UND DENKWEISEN, UMZÜGEN
UND ALLEM WAS WIR IM LEBEN VERÄNDERN.

**TRAGÖDIEN WERDEN ZUM FUNDAMENT
EINER NEUER LEBENSWERTEREN LEBENSFORM.**

DIESE BEREITSCHAFT MUSS DA SEIN UM IM JETZT ZU LEBEN.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

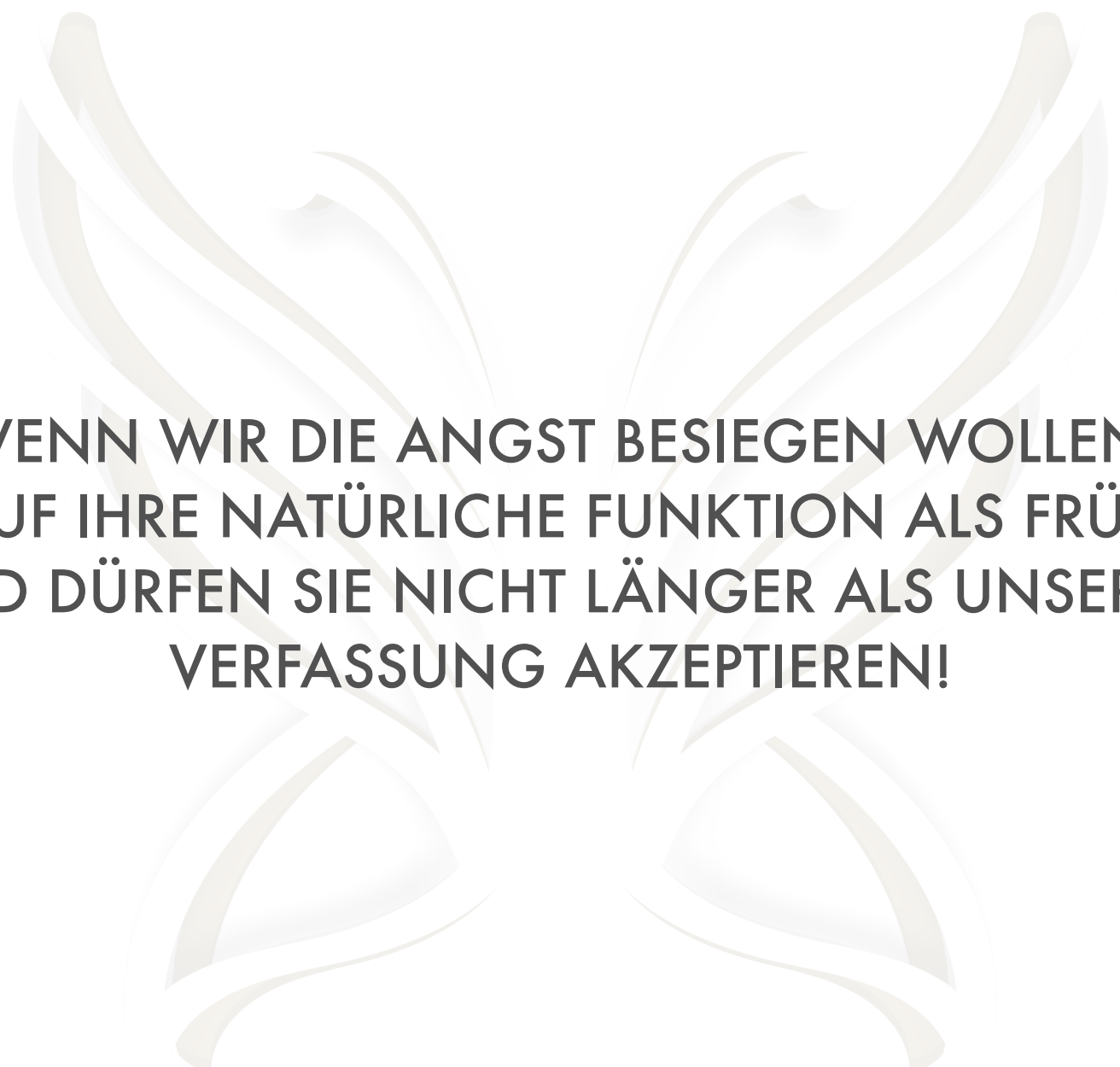
Krafttier: Jaguar

Er lehrt uns nicht zu horten,
sondern auf unsere natürlichen Fähigkeiten zu vertrauen

Ein Mann sieht die Göttin in der Frau, in die er sich verliebt hat,
bis zu dem Augenblick, in dem sie sein Leben zu sehr durcheinander bringt.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



WENN WIR DIE ANGST BESIEGEN WOLLEN,
MÜSSEN WIR AUF IHRE NATÜRLICHE FUNKTION ALS FRÜHWARNSYSTEM
BESINNEN UND DÜRFEN SIE NICHT LÄNGER ALS UNSERE GEWOHNTE
VERFASSUNG AKZEPTIEREN!



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**DIE UNTERGEHENDE SONNE BEREITET UNS KEINE SORGEN MEHR
SONDERN WIR ERFREUEN UNS AM STERNENHIMMEL.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



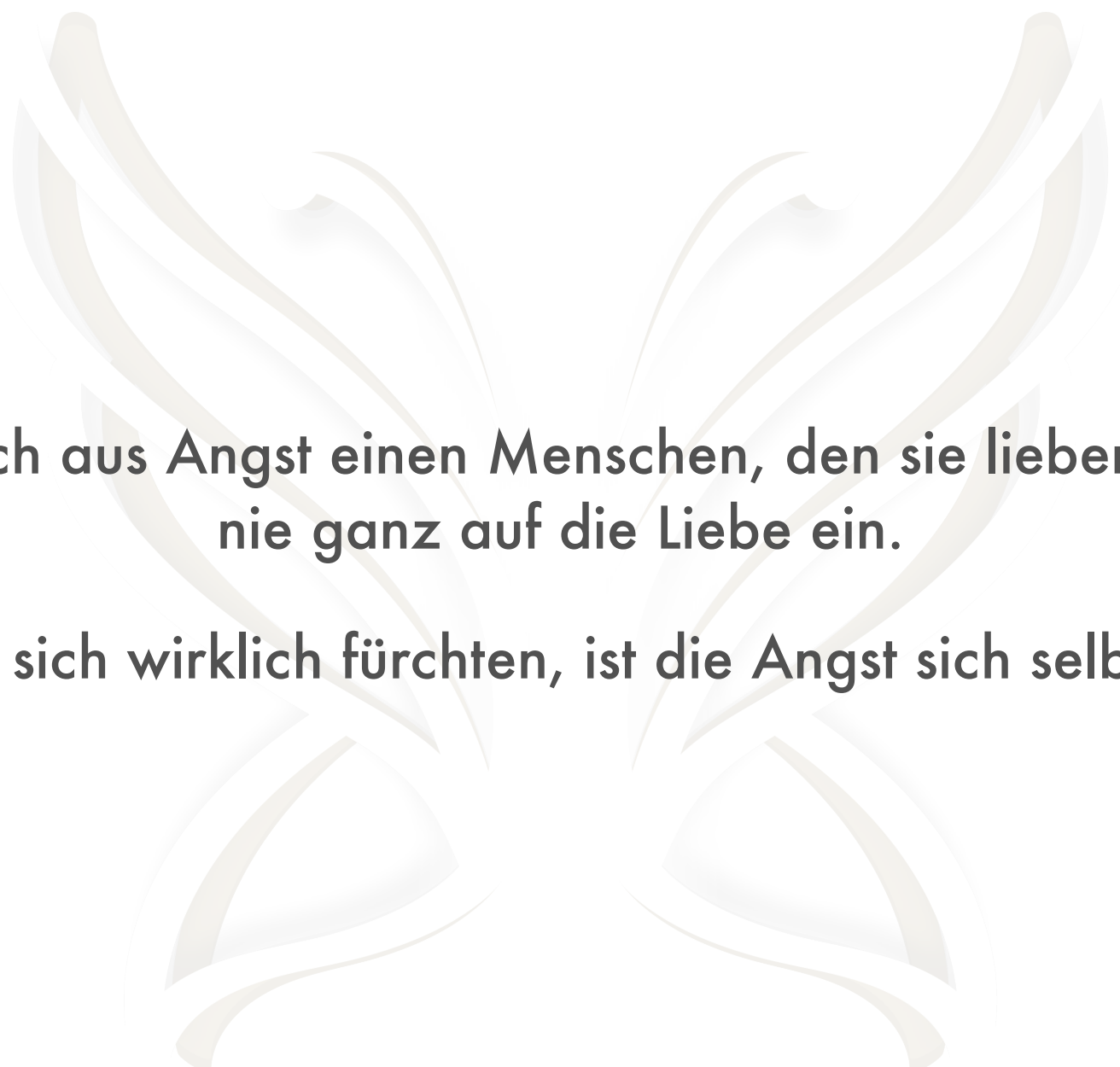
FRAGEN AN DICH

Was hast du gehen lassen?

Was hast du daraus gelernt?

Nach welchen Lebensabschnitten ging es dennoch wieder weiter?





Viele lassen sich aus Angst einen Menschen, den sie lieben, zu verlieren,
nie ganz auf die Liebe ein.

Doch wofür sie sich wirklich fürchten, ist die Angst sich selbst zu verlieren.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



DER WISSENDE

Hier geht es um die Stille, das Wissen der Ahnen, um Ruhe und absoluten Fokus.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



VIELE SUCHEN NACH INNEREN FRIEDEN



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

DEN FINDEN WIR ERST, WENN WIR
NACH NICHTS MEHR VERLANGEN
NICHT MEHR AUSWEICHEN
NICHT MEHR KÄMPFEN
UNS NICHT MEHR DAS HIRN ZERMARTERN
STREBEN NACH WEIT MEHR ALS WIR BRAUCHEN



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

Wir werden zum Beobachter und erkennen, dass darin die größte Macht liegt.

WAS IST ÜBERHAUPT REALITÄT?



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



DER WEG DES SEHERS



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder

HIMMELSNAHES BEWUSSTSEIN UND BODENNAHE KLARHEIT

Der Weg des Adlers

WIR HABEN EHER DIE MÖGLICHKEITEN IM BLICK

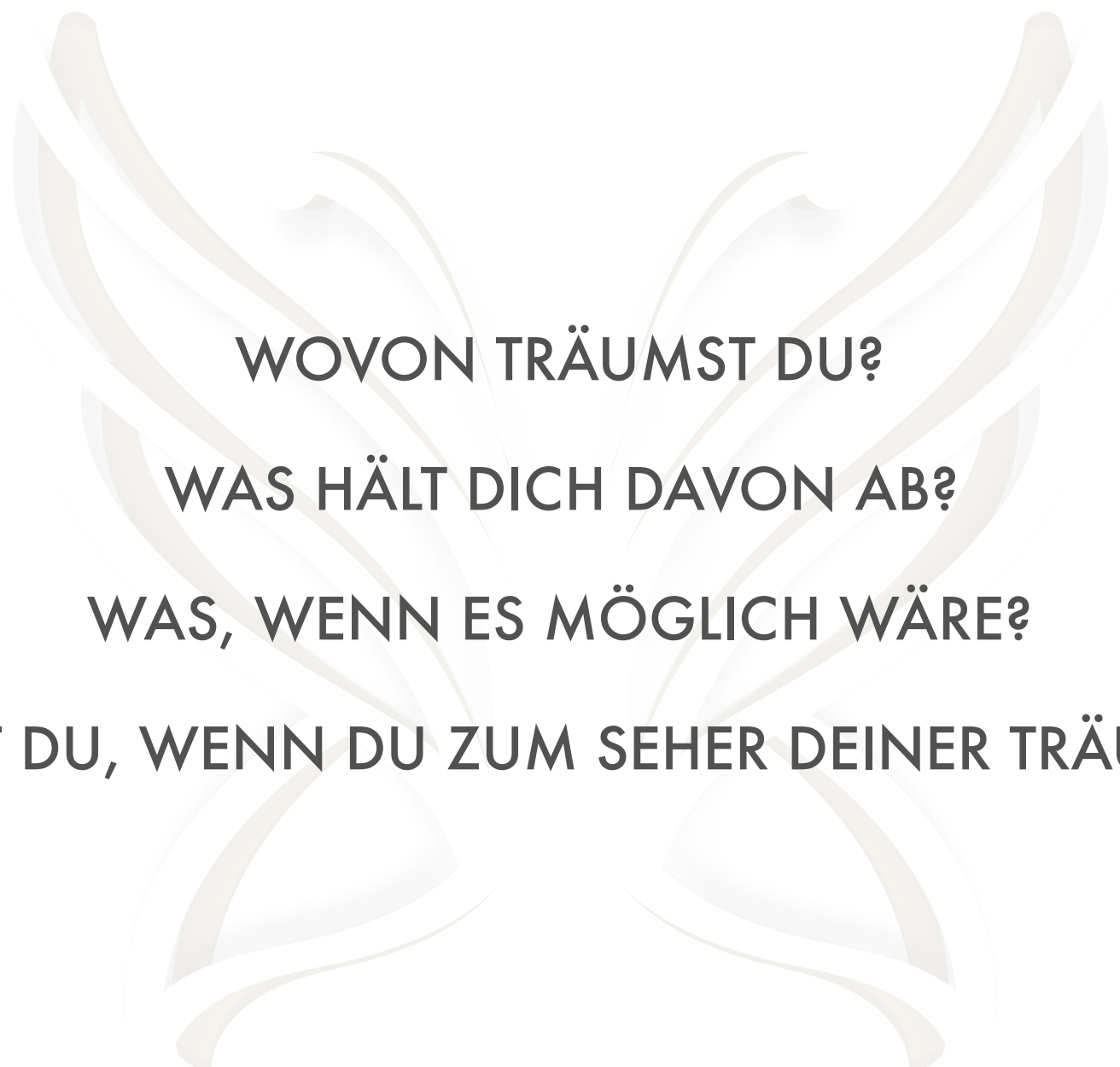
WIR DENKEN EHER ANS GEWINNEN

WIR SEHEN VISIONEN UND DEN NEUBEGINN VON ETWAS,
UNBELASTET VON ALTEN DRAMEN UND GESCHICHTEN

GESCHENKE DES GEISTES BRINGEN AUCH VERPFLICHTUNGEN MIT SICH
HIER SIND WIR BEREIT SIE EINZUGEHEN



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



WOVON TRÄUMST DU?
WAS HÄLT DICH DAVON AB?
WAS, WENN ES MÖGLICH WÄRE?
WER WÄRST DU, WENN DU ZUM SEHER DEINER TRÄUME WIRST?



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**SEI DU DER ADLER FÜR ANDERE UND LADE SIE EIN
AN IHRE TRÄUME ZU GLAUBEN.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**HIER GIBT ES NICHTS MEHR ZU HEILEN,
HEILEN GESCHIEHT VON SELBST.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



**DU WIRST DEIN LEBEN UND DAS DER ANDEREN
AUS EINER HÖHEREN PERSPEKTIVE SEHEN.**



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



DU WIRST ALLEM UND JEDEM MIT MEHR MITGEFÜHL BEGEGNEN.



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder



Du bist Dein Wunder



Katharina Pommer
Du bist Dein Wunder