



## **Willkommen zum „WohlStand“-Impuls am 21. Juli 2011**

### **Zeigt her Eure Füßchen, zeigt her Eure Schuh ... Ein Leben im Gleichgewicht beginnt „ganz unten“!**

Jeder von uns kennt es! Jeder von uns hat es bereits erlebt! Von einem Moment zum nächsten ist das Leben ein anderes: Ein Ereignis oder die Entscheidung eines Menschen in unserem Umfeld, die uns unerwartet treffen oder betreffen. Unser Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Im Außen wie auch im Innen.

Um aus dem Gleichgewicht zu geraten, braucht es jedoch nicht unbedingt die großen Ereignisse im Außen. Vielmehr sind es die täglichen kleinen Herausforderungen und Pflichten in Beruf, Familie, Partnerschaft und Freundeskreis, die uns fordern. Und es sind vor allem die Anforderungen und Erwartungen, die wir an uns selbst stellen. Die wir glauben erfüllen zu müssen. Auch wenn sie uns überfordern.

Doch wie sieht ein Leben im Gleichgewicht aus? Wie finden wir zurück zu einem ausgeglichenen Leben? Indem wir die eigenen Bedürfnisse erspüren, Belastendes Schritt für Schritt aus dem Leben nehmen und damit den Raum öffnen für die Dinge, die uns gut tun. Alle unsere Lebensbereiche – Körper, Seele, Geist, Arbeit und Privates – in ein ausgeglichenes Verhältnis zueinander bringen.

### **Für mich beginnt dieses Leben im Gleichgewicht „ganz unten“! Es beginnt bei unserem „Fundament“. Bei unseren Füßen.**

Wir stehen auf unseren Füßen und tragen Schuhe. Stehen wir „gleichgewichtig“, kann uns nichts so leicht umwerfen – weder im Außen noch im Innen. Doch Hallux Valgus, Fersensporn und Haglandferse, die an Hohl-, Senk-, Spreiz- und Plattfüßen schmerzen, sowie der Verzicht auf fußgerechte Passform und Tragekomfort bei den Schuhen verhindern gleichgewichtiges Stehen. Zudem tragen mehr als ein Viertel der deutschen Frauen Schuhe mit hohen Absätzen (durchschnittlich 6 cm) und stehen dadurch auf circa 25% weniger Fuß als in einem flachen Schuh. Ein Stehen, das kaum Gleichgewicht verleiht!

Die Einführung des Absatzes war die wohl weitreichendste Stil- und Passformänderung in der Schuhmode. Die Möglichkeit, die gesellschaftliche Stellung seines Trägers durch einige Zentimeter mehr Körpergröße zum Ausdruck zu bringen, fand bei allen Anklang. Vor allem zunächst bei den Herren der Schöpfung! Die heutige Meinung und das Hauptargument für seine Daseinsberechtigung am Frauenschuh, ein Schuh mit Absatz sei der Inbegriff der Weiblichkeit, lässt sich also mit der Geschichte der Schuhe kaum belegen.

Interessant in diesem Zusammenhang ist für mich, dass der Entgeltunterschied zwischen den Geschlechtern in Deutschland noch immer durchschnittlich 23% beträgt. Vielleicht beginnt für eine Frau ein Leben im Gleichgewicht und in Gleichstellung „ganz unten“: Mit gleichgewichtigem Stehen und damit der Gleichstellung ihres Frauenfußes!

Sorgen Sie also für einen gleichgewichtigen Stand und für Balance in Ihrem Leben!

### **So beginnen Sie Ihren Tag im Gleichgewicht!**

Vor dem geöffneten Fenster, auf dem Balkon, im Garten. Bei Vogelgezwitscher oder Musik. Stellen Sie sich ein Paar Minuten auf Ihre nackten Füße. Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden, spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen.

- Wie ist das Gewicht Ihres Körpers auf die Fußsohlen verteilt?
- Stehen Sie mehr auf der Ferse oder auf dem Ballen?
- Wie spürt sich eine Gewichtsverlagerung an?
- Wann stehen Sie wirklich gleichgewichtig auf Ihren Füßen und wie fühlt sich das an?

Machen Sie sich Ihre Füße wieder bewusst. Und treffen Sie danach bewusst eine Wahl bei Ihrem Schuhwerk.

Hierzu biete ich erstmals auch einen Praxis-Workshop am Abend an. Fragen Sie nach weiteren Informationen bei Isabella Maria Weiss unter [mail@isabellamariaweiss.de](mailto:mail@isabellamariaweiss.de)! Ich freue mich auf SIE.

Herzlichst, Ihre Isabella Maria Weiss