

Kalt duschen - So baust Du damit extreme Disziplin auf



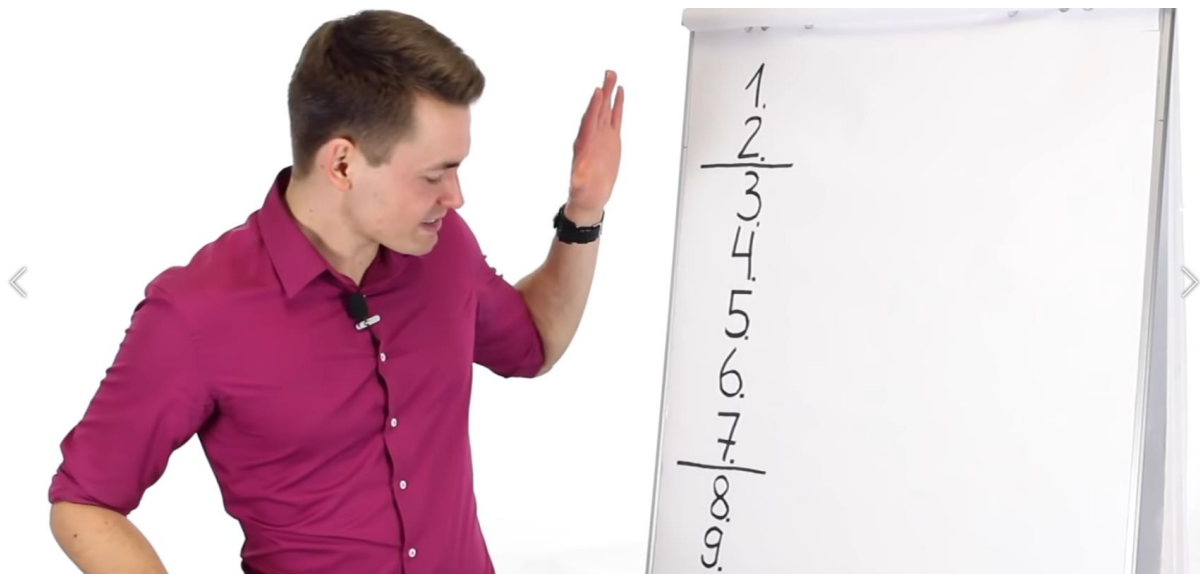
Hey FlowFinder.
Herzlich willkommen.

In diesem Video möchte ich auf eine Technik eingehen, mit der du wortwörtlich **übermenschliche Willenskraft**, beziehungsweise **Disziplin aufbauen** kannst.

Gleichzeitig ist es so, dass du damit dein **Selbstwertgefühl** beziehungsweise dein **Selbstbewusstsein** auf ein **komplett neues Level** anhebst.

Und es ist eine **extrem hilfreiche Methode**, um sein **Unterbewusstsein zu programmieren**.

Klingt ziemlich cool, ich weiss. Es sind insgesamt diese **9 Punkte**, auf die wir gleich zu sprechen kommen werden.



Aber ich muss an dieser Stelle auch einen Warnhinweis zunächst mal aussprechen. Deshalb, wenn du gesundheitliche Bedenken jeder Art hast, wie beispielsweise Kreislaufprobleme, dann konsultier auf jeden Fall einen Arzt. All die vermittelten Tipps hier sind rein informativer Natur.

Und das versprechen dieses Videos ist es, dass du im Anschluss an dieses Video diese Technik hier sofort umsetzen, und merkbare Ergebnisse erzielen wirst. Es ist natürlich so, dass dieses Video etwas länger wird, aber gleichzeitig ist es vollgespickt mit wichtigen und hilfreichen Informationen, deshalb rate ich dir ganz dringend, dieses bis zum absoluten Ende anzuschauen.

< **FlowFinder** >

Also, lass uns loslegen. Und das Thema **Willenskraft / Disziplin**, ich denke, dazu muss ich nicht viel sagen, es ist äh allgegenwärtig. Wir brauchen es überall. Das weißt du:

Völlig egal, wieviel Disziplin du hast;

Oder wieviel Willenskraft du hast.

Du willst immer mehr davon, weil wir brauchen es überall, wirklich überall.

- Ob du im **Job vorankommen** möchtest.
- Ob du dein **Business starten** möchtest.
- Ob du **produktiver arbeiten** möchtest.
- **Abnehmen.**
- Vielleicht deine **Ernährung umstellen** möchtest.
- **Du brauchst überall Disziplin.**

Und ich habe diesen relativ provokanten Titel hier gewählt:

Es geht um übermenschliche Disziplin;

Oder übermenschliche Willenskraft.

Und ich meine das, genauso wie ich es sage. Das ist kein Klickbased.

Und damit du verstehst, was ich damit konkret meine, muss ich jetzt ein bisschen weiter ausholen. Und ähm, ja, auf:

Die «Winhof-Methode» eingehen.

Ich habe mich vor längerer Zeit mit dem Thema **«Winhof»** beschäftigt. Falls du nicht weißt, wer das ist; ja das ist ähm, das ist der Erfinder der gleichnamigen Methode, der **«Winhof-Methode»**.



Und er, ja, ich gib dir jetzt einfach mal ein paar hardcore Fakten, dieser Mann hat unglaubliche Weltrekorde gebrochen aufgestellt. Insgesamt über 20 Stück. Und das was er gemacht hat ist so unglaublich, und gleichzeitig ist er mit einer dermassen starken Willenskraft verbunden, das, naja, dass es dir wortwörtlich die Socken ausziehen wird, wenn du das jetzt hörst. Also mich hat es extrem beeindruckt. Und ich gib dir jetzt einfach mal ein paar Sachen, dir an die Hand, die er so aufgestellt hat.

Wie gesagt:

«Über 20 Weltrekorde, die meistens mit dem Thema «Kälte» zu tun haben.»

Und er hat zum Beispiel folgendes gemacht:

ER IST AM NORDPOL «JOGGEN» GEWESEN;

Oder eigentlich müsste man sagen «GELAUFEN».

Und zwar barfuss, nur mit Shorts, und das ganze einen ganzen Halb-Marathon. Das musst du dir mal vorstellen:

Durch diesen Schnee dort, Halb-Marathon, barfuss gelaufen.

Ich finde das ist schon ziemlich cool.

Dann hat er SICH VORGENOMMEN DEN MOUNT EVEREST

HOCHZULAUFEN, ihn zu besteigen. Und das hat er in der Tat fast geschafft. Er hatte dann eine Fussverletzung, was ihn davon, ja, letztendlich abgehalten hat ähm seine Mission zu Ende zu führen.

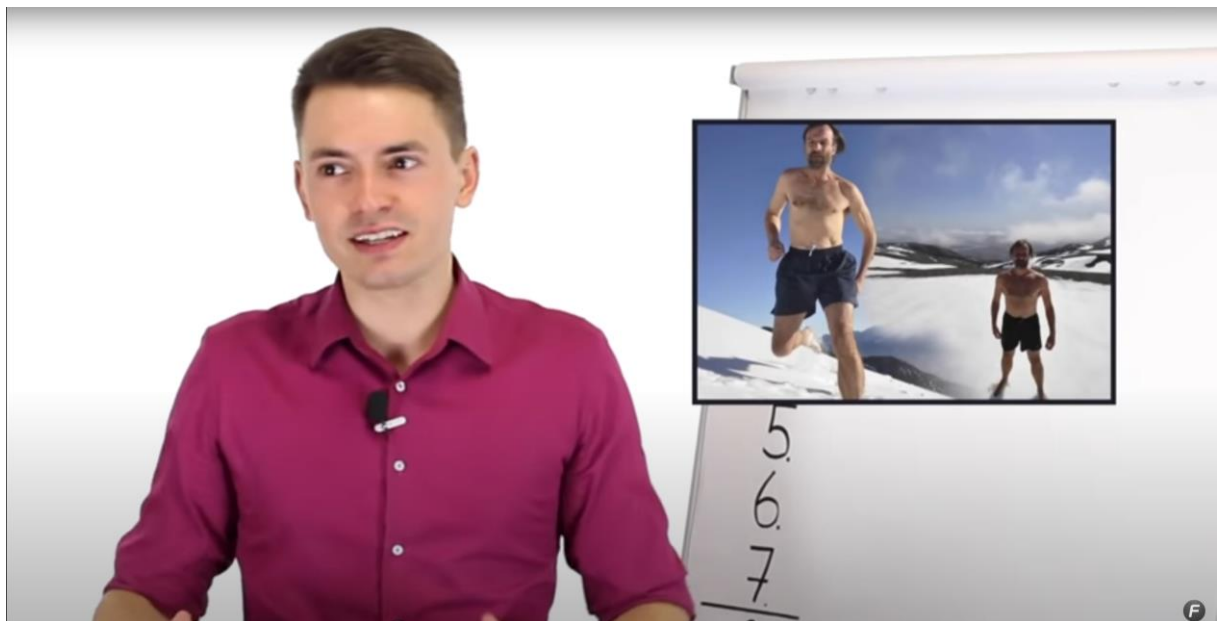
Aber **er ist 6'500 Meter mit seinen Boxer-Shorts hochgelaufen. Barfuss, sonst keine Bekleidung mehr.** Das muss man sich mal vorstellen. Das ist so **unglaublich**. Also wenn das nicht vom Hocker haut, dann weiss ich auch nicht. Selbst 6'500 Meter hochgelaufen. Und du musst dir vorstellen:

- Die **Luft** ist dort **extrem dünn**.
- Es ist auch gleichzeitig so, dass die **Witterung alles andere als menschenfreundlich** ist. Die **Temperaturen** sind unmöglich weit **unter dem Null-Punkt**.

Also es ist **phänomenal**.

- Da brauchst du **massiv viel Disziplin**.
- Abgesehen auch davon, **wie die Biochemie im Körper ablaufen muss**.

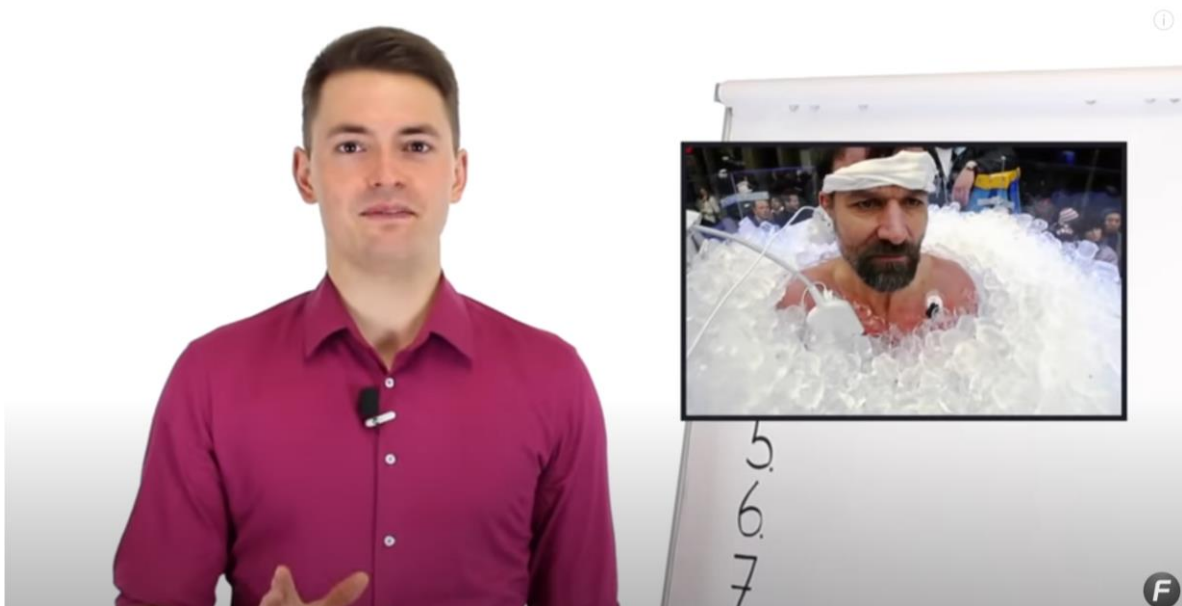
Es ist einfach **unglaublich**. Es ist **unmenschlich** und **übermenschlich**.



Und ähm dann hat er auch **noch ein Weltrekord** aufgestellt. **UND ZWAR BEIM EISBADEN**. Du kannst dich gern mal erkundigen, wie lange ein Mensch in Eiswasser aushalten kann, wenn zum Beispiel damals, als damals die Titanic untergegangen ist:

- **Wie lange es die Menschen da ausgehalten haben?**

Ich kann dir sagen: Es ist nicht lange. Du unterkühlst extrem schnell. Und dann kommt es zu einem **Kreislauf-Kollaps**.



Und Wim Hof hat es sage und schreibe «Eine ganze Stunde und Dreiundfünfzig Minuten» **(1 Stunde 53 Minuten)** in Eiswasser ausgehalten, ohne dass seine Temperatur irgendwie nach unten gegangen ist. Also seine Temperatur, die Körpertemperatur ist relativ stabil geblieben.

Insbesondere durch die **Technik**, die er da anwendet, diese **Feueratmung**, auf die wir hier (Unter den 9 Punkten am Flipchart) auch gleich noch zu sprechen kommen werden.

Und diese **1 Stunde und 53 Minuten**, das ist, es ist **der absolute Wahnsinn**. Es ist so **unglaublich**.

Wenn du es mal ausprobiert hast:

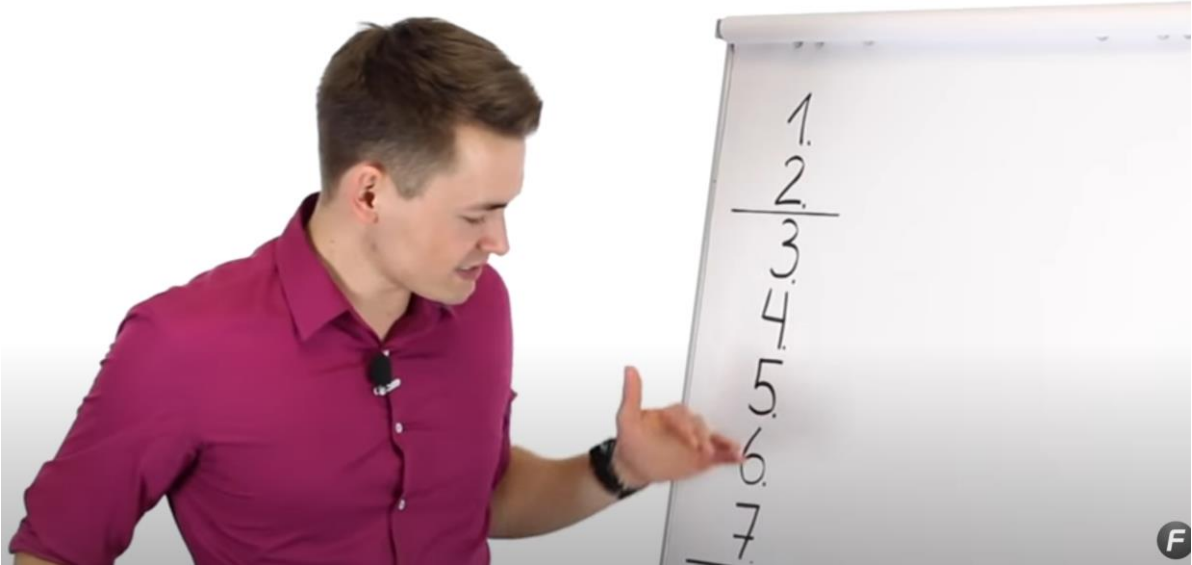
- Wenn du in einem **See**, also in einem **eiskalten See** vielleicht mal **kurz baden warst**.
- Oder wenn du dich **mal im Schnee gelegt** hast.
- Oder du hast dich **in Schnee einbuddeln lassen**.
- Und vielleicht, **auch wenn du nur kalt duscht in der Früh**.

Dann weißt du, **wie unglaublich schwierig es ist**.

Wenn du es noch nicht ausprobiert hat, dann äh kannst du es vielleicht schwer nachvollziehen.

Aber das ist **phänomenal**. Ich finde, **das ist definitiv übermenschliche Disziplin, auch wenn mit ein paar anderen Fakten hier gepaart, die komplett übermenschlich sind**, aus meiner Sicht.

Aber ähm, ja, das ist genau das gewesen, was mich dazu bewegt hat, diese **Technik** hier zu **entwickeln** (Schritt 1 bis 9), die sich **an der Winhof-Methode orientiert**:



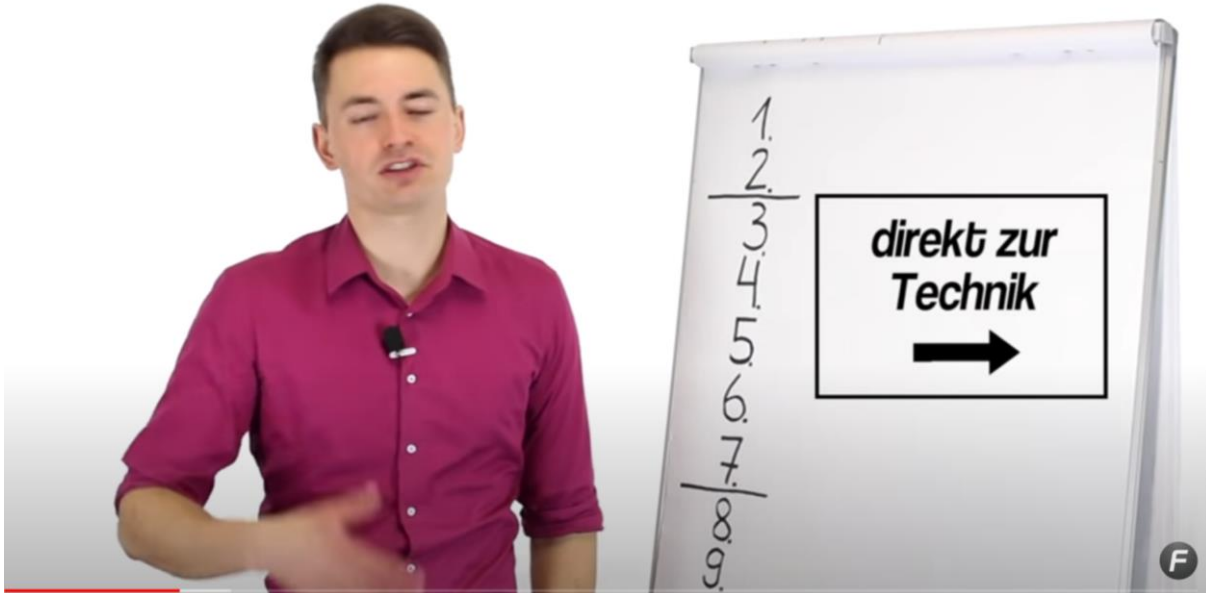
Und genau darauf möchte ich jetzt im Folgenden eingehen. Und ich bin mir fast schon sicher, dass **du nicht diese bestialische Disziplin anstrebst, und den Mount Everest erklimmen willst**. Auch wenn es vielleicht möglich wäre. Sondern, dass **du einfach eine Performance-Steigerung willst**. Das **du eben auf ein neues Level kommst**, was dein **Selbstbewusstsein**, und deine **Willenskraft** angeht. Und genau das werden wir mit dieser Anleitung hier (Schritt 1 bis 9 am Flipchart) schaffen.

Und ich muss hier ein **paar Punkte** jetzt loswerden, die **dich** ganz einfach dazu **motivieren sollen, durchzuhalten bei dieser Gewohnheit**. Denn ich sage es dir: **«Es ist alles andere als einfach. Es ist eine simple Gewohnheit, aber sie ist alles andere als einfach.»**

Und wenn du sagst:

«Nein, dass interessiert mich alles nicht.»

Dann äh klick einfach hier auf den Button, und du wirst vorspringen zu der Technik.



Aber ich sage es dir:

«Hör dir lieber die folgenden vier Punkte genau an. Denn es ist enorm wichtig, damit du weißt, warum du es tust.»

Das Ganze hier umzusetzen, wird alles andere als einfach, wie ich bereits gesagt hatte.

Und der erste Punkt, der erste Punkt hier ist es, dass **du dein Immunsystem stärkst**. Das ist schon mal ziemlich cool.

Der zweite Punkt ist eben **diese Disziplin**, von der ich geredet habe. Und das ist **so massiv**. Ich sage es dir:

Aus meiner persönlichen Erfahrung ist es so, dass es eigentlich nichts vergleichbares gibt. Nichts so effektiv die Disziplin aufbaut, wie das kalte duschen, mit dieser 9-Schritte-Formel, die wir uns gleich anschauen werden.



Ganz einfach deswegen weil, naja:

- Du kannst zum Beispiel **Sport machen**.
- Oder du kannst **meditieren**.

Und das ist **super**. Aber das **braucht oftmals gewisse Rahmenvoraussetzungen**, dass **braucht oftmals sehr viel Zeit**.

Und kalt duschen, das geht extrem schnell. Du kannst es jeden Tag in der Früh umsetzen. Das ist das tolle.

Und ich verspreche es dir, dass wenn du das **30 Tage lang machst**, dann wirst du **merken**:

- **Wie du mehr Disziplin hast;**
- oder **mehr Willenskraft**.

Ganz einfach deswegen, weil du jedesmal etwas machst, was dein präfrontalen Kortex, also den Sitz deiner Willenskraft massiv herausfordert. Das, ja, drückt massiv auf deinen präfrontalen Kortex. Und da führt dazu, dass du über deine Komfortzone hinausgehst. Dich dann wieder regenerierst. Das nächste Mal in der Früh gehst du wieder über deine Komfortzone. Regenerierst dich. Und so passiert dieser stetige Prozess des Wachstums.

Und **nach 30 Tagen** wirst du ganz einfach merken, dass ist wirklich toll, **absolut toll**, wenn du dann ganz einfach in **bestimmten Momenten** sagst:

«Hä, Moment mal. Hier habe ich etwas, wo ich früher schwach wurde. Wo du irgendwelche Versuchungen hast, und normalerweise nachgeben würdest.»

Aber diesmal sagst du:

«Ne, brauch ich nicht. Weg damit!»

Es ist wie **Magie**.

Oder wenn du zum Beispiel irgendetwas hast, irgendwelche **Aufgaben**, wo du **normalerweise aufschiebst**. Und sagst:

«Äh ich möchte das nicht.»

Dann packst du die sofort an. Es passiert dann wirklich, wenn diese 30 Tage durch ist, weil dein präfrontaler Kortex ganz einfach **stärker geworden ist**. Also richtig cool, was Disziplin angeht.

Und der dritte Punkt geht hier Hand in Hand. **Du steigerst dein Testosteron-Level**. Das ist **enorm wichtig** für **Männer** und **Frauen**.

Weil wir heute eine Gesellschaft haben, ähm, wo wir durch die ganzen Umweltgifte einfach ein Testosteron-Level haben, der zirka 30 bis 50 Prozent niedriger ist, als noch vor Einhundert (100) Jahren. Das ist immense. Ganz abgesehen von den ganzen gesundheitlichen Aspekten.

Aber **Testosteron**, und das musst du wissen, wird als **das «Macher-Hormon»** bezeichnet. **Wenn du zu wenig Testosteron hast, dann fehlt dir einfach dieser Drive, dann fehlt es dir an dieser Umsetzungskraft**. Das ist ähnlich wie bei einem schlecht erziehten Kater, der dann **faul wird**, der dann **träge wird**, und letztendlich vielleicht sogar **fett wird**. Und das will keiner von uns. Deshalb brauchst du Testosteron. **Und das ist nämlich extrem sinnvolle, natürliche Methode, um deinen Testosteron-Level weiter nach oben zu puschen.**

Und der vierte und letzte Punkt ist der, **dass du einfach dein SELBSTWERTGEFÜHL steigerst, dein SELBSTBEWUSSTSEIN.**

Wenn du **in der Früh kalt duscht**, dann weisst du: **Ich mache ab**

jetzt etwas paar Minuten lang, was ich davor nicht konnte. Und die meisten Menschen auch niemals können werden.

Und gleichzeitig ist es so, dass du durch das, ja dieses Gefühl der **GESTEIGERTEN WILLENSKRAFT:**

- bestimmte Dinge **umsetzt**,
- oder dich von bestimmten Dingen **fern hält**,

wie ich es bereits gesagt hatte.

Und das macht dich **STOLZ**, wie du auf einmal tatsächlich Dinge in dieser physischen Welt umsetzt. Und das führt dazu, dass dein **SELBSTBEWUSSTSEIN**, beziehungsweise den **SELBSTVERTRAUEN** oder dein **SELBSTWERTGEFÜHL** steigt. Es ist richtig, richtig cool.

Und das, was ich jetzt hier gesagt habe, das kannst du in verschiedenen Foren nachlesen im Internet. Aber von meiner Seite:

Hand aufs Herz. Das ist meine persönliche, echte Meinung. Also das hier ist wirklich, wirklich ein effektives Tool, das du mit nur ein paar Minuten in der Früh umsetzen kannst. Und deine gesamte Performance wirklich um ein paar Schritte nach schrauben kannst.

Und dann würde ich doch sagen, gehen wir zum Hauptteil rüber!
Aber bevor du jetzt sagst:

«Kalt duschen kenne ich schon. Das habe ich schon ausprobiert. Brauche ich nicht.»

Nein, definitiv nein.

Ich denke in der Form hier hast du es noch nie gehört, geschweige denn ausprobiert.

Und auch bei mir ist es so:

Ich hasse es.

Ganz ehrlich:

Ich mag es nicht mich selbst zu quälen.

Und jedesmal, wenn ich unter die Dusche steige, **denke** ich mir:

Warum mache ich das?

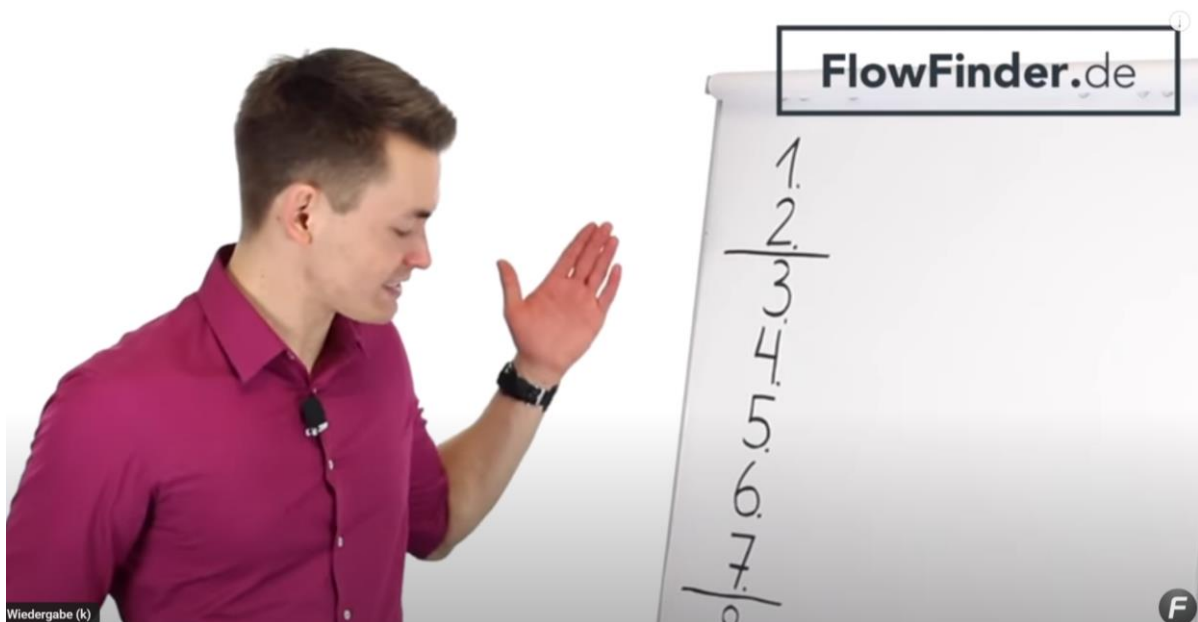
Aber gleichzeitig kommt dann dieser Gedanke:

«Wenn ich das nicht hinkriege. Wenn ich mich nicht ein bisschen der Kälte aussetzen kann: Wie soll ich dann die **STÄRKE**, die **MOTIVATION**, die **WILLENSKRAFT**, ja den **MUT** mitbringen, um irgendwelchen **UNANGENEHMEN AUFGABEN** beziehungsweise **SITUATIONEN** über den Tag hinweg dann **BEGEGNEN ZU KÖNNEN?**».

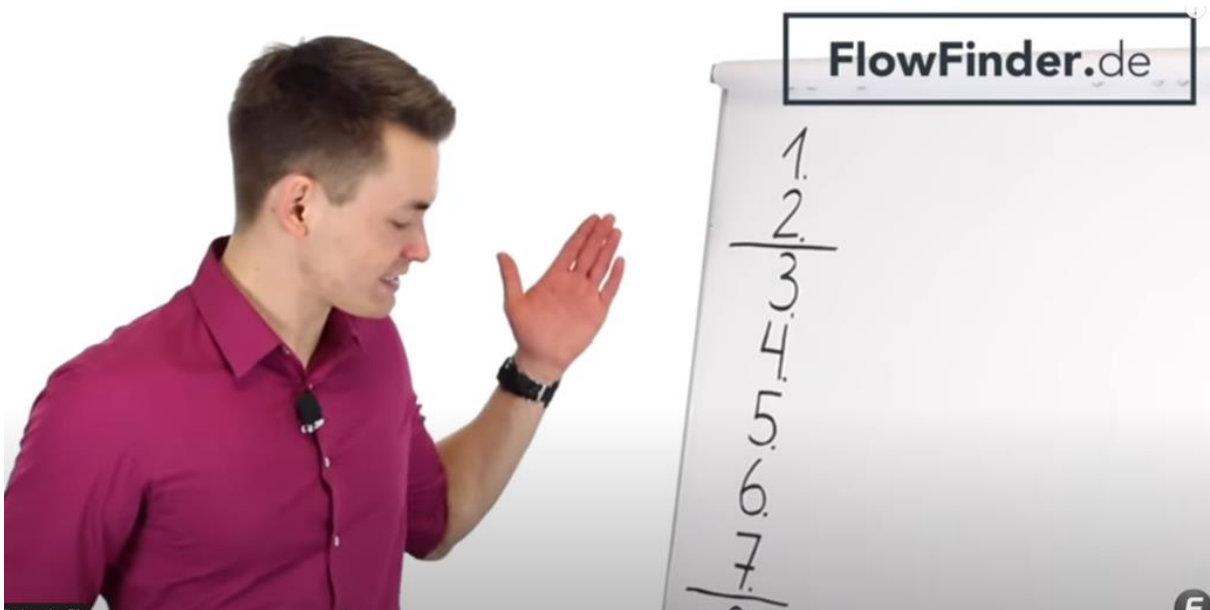
Das geht doch nicht. Also muss ich das jetzt durchziehen! Und das kreiert ein entsprechendes Momentum für den gesamte Tag gleich in der Früh. Also eine richtig coole Sache. Ich denke, dass ist auch ein wichtiges Mindset, und genau deshalb möchte ich hier dir im folgenden genau zeigen, wie du diese absolute Schlüsselgewohnheit in deinen Alltag implementierst.

Und wie du hier bereits unschwer erkennen konntest, sind es insgesamt **9 Punkte**, die ich in **3 Etappen** unterteilt habe. Es sind also **3 aufeinander folgende Stufen**.

- Wir haben die **Einleitung**.
- Wir haben den **Hauptteil**.
- Und dann haben wir noch den **Abschluss**.



Wir fangen direkt an mit den ersten beiden Punkten. Und diese sind zum einen **MUSIK**, und zum anderen eine **STOPPUHR**.



MUSIK ist deswegen so wichtig, weil es, ja es dir ganz einfach erleichtert, dieses kalte duschen ist ja unangenehm, und dann wir es dadurch leichter gemacht.

- Du hast zum Teil so **eine akustische Ablenkung**.
- Und zum anderen ist es **sehr motivierend**. Entsprechend solltest du die **Playlist** gestalten **motivierend, energetisch**. Einfach die Lieder zusammenstellen, auf dein Smart-Phone packen, und schon kannst du dann, ja, mit einem Klick eben das Ganze aktivieren, und unter die Dusche.

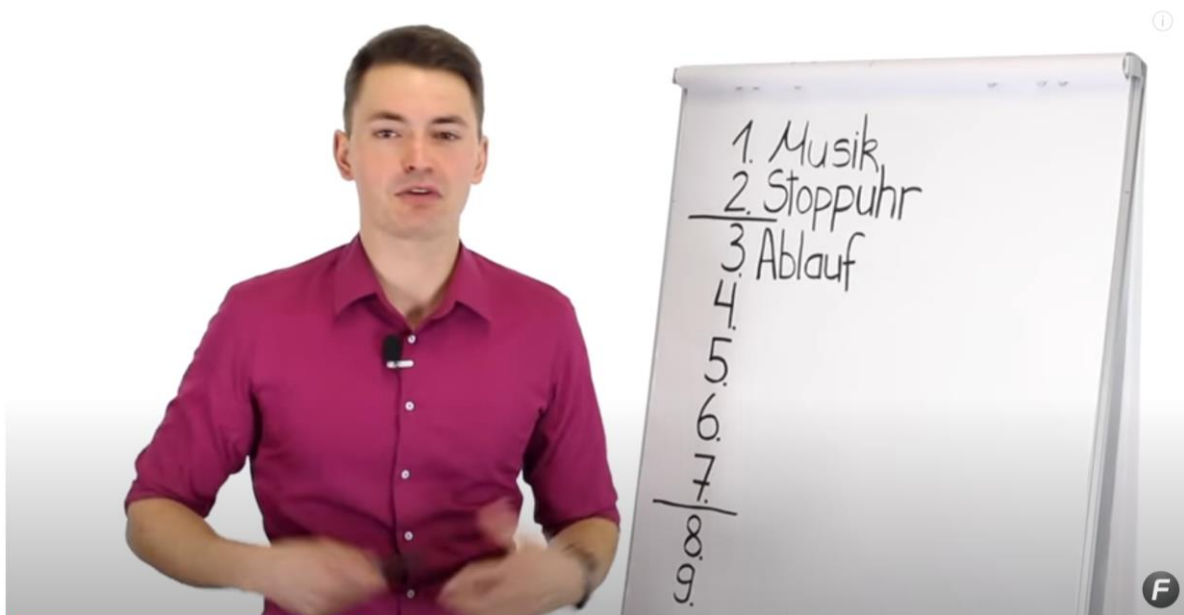
Und was ganz wichtig ist, ist die **STOPPUHR**. Meine Stoppuhr habe ich bei Amazon bestellt. Hat mich ähm unter 10.- Euro gekostet alles in allem. Und diese sollte **selbstverständlich wasserabweisend** sein. Die **schnallst** du dir dann **an dein Armgelenk**.

Und **es ist ganz, ganz wichtig, dass du eine Stoppuhr hast**. Wenn du das hast, dann **kannst du ganz genau einschätzen, wie lange du schon unter der kalten dusche bist**. Und glaube mir, die **Zeit verfliegt jetzt nicht, wie im Flug**, wenn du tatsächlich unter einer kalten dusche bist. **Deshalb** ist es hier **wichtig**, insbesondere wenn du dann **in Intervallen arbeitest**, das erkläre ich gleich, dann **musst** du eine **Stoppuhr haben**. Also das hier (Punkt 1 und 2) ist die Einleitung.

Und das ist das Allereinfachste. Das ist supersimpel. Ähm das kannst du erledigen, ohne mit der Wimper zu zucken.

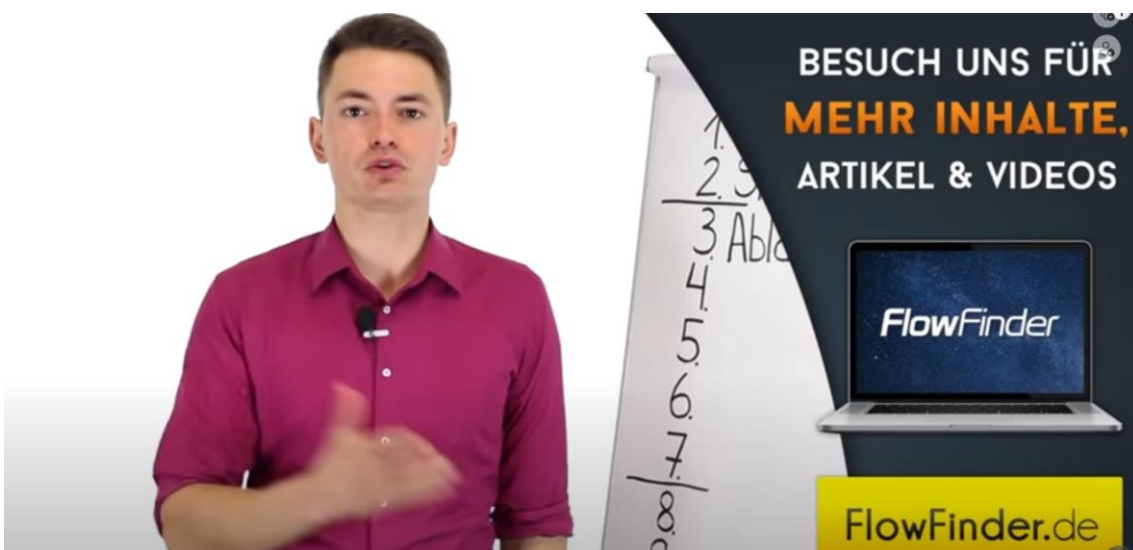
Und **jetzt** kommen wir zum **Hauptteil**. Jetzt wird's **richtig interessant**.

Kommen wir zum dritten Punkt. Und das ist dann, **der Ablauf**. Oder die **tatsächliche Routine des Kalt-Duschens**.



Man muss hier sagen:

«Ich unterscheide hier zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen.»



Bei den Anfängern würde ich jetzt ganz dringend raten, dass du das Ganze auf vielleicht 10 Sekunden beschränkst. Das reicht vollkommen.

Stattdessen würde ich dann hergehen, und das Ganze dreimal pro Tag machen:

- Einmal in der Früh kanns jeder machen.
- Abends kanns jeder machen.
- Und wenn's bei dir irgendwie klappt, dann solltest du es auch vielleicht mittags, ja, so eine Session einlegen.

Es dauert wirklich nicht lange. Glaub mir, wenn du kalt duscht, wenn du wirklich kalt duscht, dann ist es eine Geschichte von vielleicht 5 Minuten. Wenn du 10 Sekunden unter der Dusche bist:

- dich kurz abduscht,
- man muss sich nur kurz anziehen,
- ausziehen,
- und zudem kurz abtrocknen.

Aber, wenn du es einmal pro Tag machst, dann baust du eine Routine auf.

Und es ist nicht so schlimm, als wenn du vielleicht sagst:

«Ich dusche gleich von Anfang an 30 Sekunden.»

Wenn du es dir zutraust, wenn du wirklich die Willenskraft hast, kein Thema.

Aber für die meisten Menschen ähm wird es glaube ich, ähm, nicht funktionieren. Deshalb rate ich dir, das Ganze minimal zu halten. 10 Sekunden reichen vollkommen. Danach kannst du dich steigern. Vielleicht am übernächsten Tag. Oder am nächsten Tag. Um 5 Sekunden mehr, dann bist du bei 15 Sekunden. Und so weiter und so fort. Ich habe mich da relativ schnell gesteigert.

Und dann bist du irgendwann bei einer Kernzeit, also einer gesamten Länge ähm wo du unter der kalten Dusche stehst, von zirka 3

bis 5 Minuten. Und das finde ich reicht schon. Das ist schon ziemlich gut. Wenn du dann bei **3 oder 5 Minuten** angekommen bist, dann ist es eine **tolle Sache**.

Ähm **wenn du weit darüber hinausgehst**. Diese Sachen hatte ich ja auch schon. Ähm, da bin ich aus der Dusche rausgekommen, habe mich im Spiegel angeschaut, und hatte **blaue Lippen**, und ähm, ja ich glaube das **sollte nicht das Ziel sein**. Also man sollte es hier nicht übertreiben.

Aber ich würde dir dringend empfehlen, nicht mehr als 10 Sekunden dich kurz ab duschen. Geht relativ simpel. Du fängst bei den Beinen an. Gehst eben hoch. Dann die Arme. Ja, abwechselnd, bum, bum. Der Oberkörper. Und dann der Kopf. Das kannst du in 10 Sekunden schaffen, wenn du relativ schnell machst.

Und dann steigerst du diese Intervalle!

Das heisst:

AM ANFANG hast du eben so eine **ROUTINE**, die du vielleicht auch noch gleichzeitig **an deine MORGEN-ROUTINE, an dein MORGEN-RITUAL** anknüpfst.

Dazu hatten wir auch entsprechen auch Videos gemacht. Das sind sehr gute Videos, wo wir sehr gute Resonanz bekommen haben. Wo du eine **vernünftige Morgen-Routine aufbaust**.

- Wo du gleich **aufstehst**.
- Ein **Glas Wasser trinkst** beziehungsweise einen **halben Liter Wasser** trinkst, um deinem Körper den Wasserverlust zurückzugeben, ähm, den er über die Nacht eben erleidet.
- Dann machst du ein **kurzes Workout**, bis du **anfängst zu schwitzen**.
- Und wenn du dann **unter die Dusche gehst**.
- Dann auch noch **kurz meditierst**.
- Und ein **cooles Frühstück** hast.

Dann hast du ein gigantisches Momentum, was du dann eben über den ganzen Tag nutzen kannst. Und ähm, ja, gleich auf die nächsten Aufgaben anpacken, übertragen kannst. Das ist ziemlich cool.

Und das hier, dass mit dem kalten duschen, dass ist nää wirklich, wirklich, richtig gute Ergänzung für deine Morgen-Routine.

Also, ich habs dir gesagt: Fang klein an! Mit 10 Sekunden in der Früh, wenn du damit anfängst, ist es nää super Sache.

Wenn du das dann gemacht hast. Und dich gesteigert hast. Dann bist du irgendwann mal, sagen wir bei 30 Sekunden.

Sodass du problemlos unter die Dusche gehen kannst. Und in INTERVALLEN arbeiten kannst.

Dazu dann auch die STOPPUHR, das ist wichtig.

Und dann arbeitest du in Intervallen von vielleicht 30 Sekunden. Kurze Pause.

Dann wieder 30 Sekunden.

Dann wieder nää kurze Pause.

Und dann kannst du eine ganze Minute machen.

Eine kurze Pause.

Und dann wieder eine ganze Minute.

Eine kurze Pause.

Und dann wieder eine ganze Minute.

Und wenn du das hast, dann hast du schon 3 Minuten.

Und das ist schon ziemlich gut. Das reicht schon.

Du kannst dann auch das entsprechend variieren, wie du möchtest. Vielleicht sagst du:

«Ne, ich bin gleich knallhart. Ich mache gleich 1 Minute.

Pause.

1 Minute.

Pause.

Und dann noch eine Minute.

Und dann und so weiter bis ich **auf 5 Minuten komme**.
Je nachdem wie's dir liegt.

Diese **ganze Routine**, alles in allem dauert dann bei mir zirka 10 Minuten. **8 oder 10 Minuten**. Ich hab's genau nie gestoppt. Aber du wirst ungefähr mit 10 Minuten davon kommen. Und das ist eine Tatsache, die es einfach unabdingbar macht, wo **jeder sagen muss**:
«Die 10 Minuten hat jeder. Jeder hat diese 10 Minuten.».

Man kann sagen, nicht jeder hat vielleicht, ich weiss nicht, 1, 2 Stunden pro Tag, wo du ins Fitness-Studio gehen kannst. Äh du kannst jetzt nicht jeden Tag Sport machen.

Aber **jeden Tag kannst du problemlos diese Routine einbauen. Das ist, da gibt's keine Diskussion.**

Und jetzt ist **wichtig**:
Was machst du in den Pausen?

Also das mit den Routinen ist klar.

Ähm **das mit den INTERVALLEN** meine ich, **ist klar**.

Das musst du für dich selbst entscheiden. Du musst es langsam nach oben skalieren.

Aber was machst du jetzt in den Pausen?

In den **Pausen** solltest du folgendes machen:

Du hast jetzt **zwei Möglichkeiten**.

Sagen wir mal, du hast ein **Intervall von 30 Sekunden, oder 1 Minute**.

Und **dann** machst du eine **Pause**.

In dieser Pause kannst du entweder:

- **Hergehen, und deinen GANZEN KÖRPER MASSIEREN.**

Das heisst die **DURCHBLUTUNG AKTIVIEREN, weil** es ist schon **schweinekalt**, sage ich dir, **insbesondere**, wenn du's dann im **Winter** machst. Und wenn du eine **Minute kalt geduscht** hast, **dann massierst du dich**.

- Oder du **MACHST EINE WECHSELDUSCHE**.

Das heisst:

Du nimmst den Duschkopf. **Machst Warmwasser an, RELATIV HEISS dann auch. Und duscht dich zirka 20 Sekunden mit einer HEISSEN DUSCHE, MIT HEISSEM WASSER ab!**

Wenn du dann beim **nächsten Intervall angekommen** bist, dann machst du's **wieder eben kalt**. Dann **duscht du wieder kalt ab!**

Und wenn du das **Ganze**, ja, so **abwechselst**, dann **wird es einfacher**. Ich kann dir garantieren, dass du dann **beim dritten oder vierten Intervall es nicht mehr als so schlimm empfindest**. Es ist dann, ja nä Sache, wo du sagst, **es ist kühl, aber** es ist **nicht mehr so kalt, wie beim ersten Intervall**.

Und das ist der grobe **Ablauf**:

Also **wichtig ist, dass du in INTERVALLEN arbeitest**.

Das du das Ganze eben bringst auf **3 bis 5 Minuten (kalt duschen)**.

Und in den **PAUSEN** kannst du:

- Entweder **WECHSELDUSCHEN**.
- Oder **DU MASSIERST DICH** dann eben.

Und jetzt kommen wir auf die nächsten 4 Punkte:

Die einfach, na ja **dieses Thema «Kalt duschen»**, von diesem **«blossen kalt duschen» auf ein neues Level heben**.

Und **daraus eine echte Erfolgsgewohnheit machen**, beziehungsweise **eine Schlüsselgewohnheit**, wie wir es nennen.

Also, Punkt Nummer 4 ist jetzt: **Die Feueratmung**.

Und die **Feueratmung** ist etwas, dass ooooh, ach da könnte ich so viel dazu erzählen, und ähm das würde den Ramen dieses Videos sprengen. Deshalb werde ich's nicht machen.

- **Atmung** an sich hat mich immer schon fasziniert. Schon vor 10, vielleicht 12 Jahren habe ich damit schon angefangen.

Und falls du dich interessierst, wenn du dich in diese Thematik hier einlesen möchtest, dann **kannst du viele Videos dazu anschauen**.

- Auch zur **«Winhof-Methode»**.
- Zu der **«Atmung der Winhof-Methode»**.

Einfach bei **YouTube** oder bei **Google** danach suchen!

- Oder du suchst nach **«Pranajama-Yoga»**.
- Oder nach **«Tumo»**, ähm Tumo ist so eine Art **Meditations-Technik**. Ähm ebenfalls so aus dem Himalaya, aus dem Raum des Himalayas.

Und ähm es ist unglaublich, was die Mönche damit dort äh vollbringen. Das ist ebenfalls **eine Technik, die dazu dienen soll, mit der Atmung, also mittels der Atmung von innen heraus Wärme zu erzeugen**. Und sozusagen **der äusserem Kälte** zu **trotzen**.

Hier werden dann eben solche Wollaken dann nass gemacht, und bei Minus-Temperaturen müssen die Mönche dann dasitzen, sich das Ganze dann überziehen, und so lange dasitzen, bis diese Wolle, oder diese Woldecke dann trocken geworden ist. Es ist ziemlich cool. Es ist sehr interessant.

Da gibt es viele die unglaublich sind. Das ä irgendwie die Temperatur eines Menschen angehoben werden kann, **enorm angehoben** werden kann über **mehrere Grad**. Also ähm **über den Normalpunkt**. Und ich finde es **sehr faszinierend, dass man das** durch den eigenen **WILLEN** und einfach nur durch die **ATMUNG schaffen kann**. Wenn es dich interessiert: Lies das nach!

Ich gebe dir jetzt einfach nur **praktische Tipps, wie du's unter der Dusche konkret machst**. Das ist eigentlich relativ simpel. Du gehst unter die kalte Dusche. Und sobald du dich runterstellst und das Wasser anmachst.

- Also du kannst natürlich den Duschkopf führen.
- Oder du hängst in oben ein.

Und ich kann dir gleich sagen:

Es ist so als würdest du ins kalte Wasser springen. Die Atmung wird extrem schnell. Also die Frequenz geht hoch. Und sie wird sehr, sehr flach, also höhähöhähähä.

So siehst dann ungefähr aus, und was du hier machen musst, ist es, DAS GANZE BEWUSST ZU MACHEN.

Das bedeutet:

DU ATMEST «nicht nur flach», sondern «VIEL TIEFER EIN, LANGSAM, hööööööööööööööö, HIER NACH UNTEN HIN IN DEN BAUCH.»

Das heißt:

Es kommt zu dieser ZWERCHFELL-ATMUNG.

So dass du eben MEHR SAUERSTOFF AUFNEHMEN KANNST.

Gleichzeitig ist es so, dass du KOHLENSTOFF-DIOXID ABATMEN kannst. Es wird ABTRANSPORTIERT.

Das bedeutet:

Dein BLUT wird mit SAUERSTOFF ANGEREICHERT, was ziemlich gut ist.

Der PH-WERT geht HOCH, ebenfalls sehr gut.

Und das machst du dann GANZ BEWUSST DIE GANZE ZEIT, WO DU UNTER DER DUSCHE STEHST.

1. Also du atmest tief in den Bauch.

2. Atmest aber nicht gleichzeitig alles aus.

Also es geht nicht darum, ääh, bis zum äähhh, bis zum letzten Stückchen Sauerstoff, das noch in der Lunge ist, oder Luft alles auszuatmen. Darum geht es nicht.

1. Also du atmest so viel ein, wie geht.

2. Und dann atmest du aus, so BIS ZUR HÄLFTE, würde ich jetzt grob schätzen.

3. Und dann **atmest du wieder ein**, also **soviel wie geht**, also **in den Bauchraum**.

Und ähm wenn du das machst, dann ist es so eine Art **«KONTROL-LIERTE HYPERFENTILATION»**. Und **damit reicherst du** eben ähm, ja **DEIN BLUT MIT SAUERSTOFF AN**.

Ich persönlich hatte nie Probleme. Dann solltest du vielleicht etwas **RUMEXPERIMENTIEREN**. Während du am Boden sitzt. Ähm ganz einfach, **UM EIN GEFÜHL DAFÜR ZU KRIEGEN**. Nicht das du unter der Dusche dann irgendwie dir schwindlig wird, oder Ähnliches, oder schwarz vor Augen. Ähm mir nie vorgekommen. In keins-ter Weise habe ich mich dann zu irgendeinem Zeitpunkt benommen gefühlt oder Ähnliches.

Es ist einfach nur eine **BEWUSSTE ATMUNG**. **DU KONZENTRIERST DICH** auch gleichzeitig **AUF DIE AT-MUNG**. Denn diese **Kälte führt dazu, dass du** huuuu, **zurück in den Moment kommst**. Das du **wirklich präsent bist**. Und du **spürst** ein-fach **diesen Schock**. Und du **atmest schnell**.

Genau, das wars. Also falls es dich interessiert. Du kannst vieles dazu nachlesen.

Aber **das ist im Wesentlichen** sozusagen **diese Feueratmung, die du dazu nutzt, um der Kälte sozusagen zu trotzen**.

Und das bringt mich auch zugleich zum nächsten Punkt. Beziehungs-weise zu den nächsten beiden Punkten. Weil die Hand in Hand gehen. Und zwar sind das **«DIE SCHREIE»** und **«DIE POWERMOVES»**.

Und ja, ich weiss, was du jetzt denkst:

- **Soll ich unter der Dusche schreien?**

Ganz genau. Und das so laut, wie es geht.

Ich möchte dir erklären:

- **WARUM** ich das hier mit **AUFGENOMMEN** habe?
- **Und WARUM** das so **UNGLAUBLICH SINNVOLL** ist?

Es **INTENSIVIERT** einfach diese **GANZE ERFAHRUNG ENORM**.
 Folgendes: Es gibt da diesen sehr schönen **Spruch**. Und er ist ein
 bisschen **überspitzt**, aber er **trifft es doch auf den Punkt**:

- **«In den ersten 18 Monaten wird uns immer gesagt, also in den ersten 18 Monaten unseres Lebens wird uns immer gesagt: 'Komm lauf, ja! Mach den ersten Schritt! Und sag was!」»**

Also **wir werden dazu animiert**, zu **reden** und zu **laufen**.
 Und in den **18 Jahren danach** wird uns immer gesagt:

- **«Halt die Klappe! Und setz dich hin!」»**

Ich weiss, es ist **überspitzt**. Aber im Wesentlichen ist das so.
 Das ist die **«Soziale Konditionierung»**, die uns alle irgendwann trifft.
 Und **was wir** einfach **dadurch tun**, ist es:

- **In unsere Schale zurückzukehren**.
 Und äh, ja **wir versuchen jetzt nicht auf der Strasse rumzuschreien**, beispielsweise.

Aber dieses **Schreien** ist:

- **Etwas ARCHETYPISCHES**.
- Es ist **etwas ANIMALISCHES**.
- Und es ist **etwas SEHR NATÜRLICHES**.

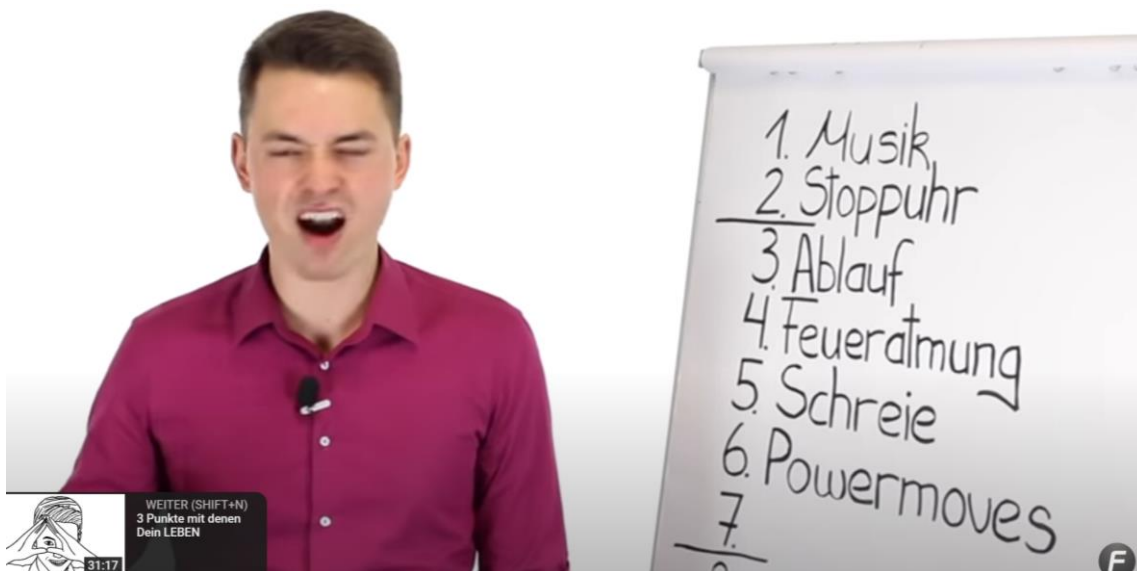
Wenn man in die Tierwelt kuckt, dann ist es dort nun mal so, dass

- ✓ **Tiere Geräusche machen**.
- ✓ **Das sie auffallen wollen**.

Insbesondere, wenn es um irgendwelche «Alpha-Charaktere» geht, wie beispielsweise irgendein Gorilla, der dann im Urwald rumläuft, und dūdūdūdū, sich gegen die Brust donnert, und dabei irgendwelche wilden Geräusche macht, und rumschreit.



Oder der Löwe, der dann auch seine eigenen Geräusche hat: Bääää, und ähm eben diese Geräusche erzeugt.:



Es ist natürlich. Und wenn du es nicht machst, naja, dann würde man sagen:

• «Dass das im Körper eben bleibt.».

Diese fernöstlichen Heillehren würden davon ausgehen, dass du dann eben Blockaden bildest im Körper. Und im allerschlimmsten

Fall kann es zu Krankheiten führen.!

Ähm, das zum einen, ja. Also das ist nicht gut.

Und du kannst es eben für dich selbst nachvollziehen. Ich war mal beteiligt bei einer 45-minütigen, «Dynamischen Meditation». Und das war ziemlich, ziemlich witzig, diese Erfahrung. Wenn du nicht weisst, was eine «Dynamische Meditation» ist:

Es sieht aus, als würdest du in einem Irrenhaus sein. Wirklich, es sieht aus, als wärest du in einem Irrenhaus.

- Menschen schreien die ganze Zeit so laut sie können sich an.
- Sie liegen am Boden.
- Sie zappeln.
- Sie versuchen, die ganze Zeit rum zu zappeln.

Und es sieht einfach geisteskrank aus. Es sieht absolut geisteskrank aus.

Aber ich sag es dir:

- «Das ist so unglaublich.»

Ich war nicht alleine dort. Ich war mit ein paar Freunden da.

- «Nach diesen 45 Minuten habe ich mich hingesetzt. Der ganze Körper hat gesummt. Und ich war so erleichtert. Und so glücklich in dem Moment. Das war wirklich etwas sehr, sehr Tolles.»

Also ich mein, das kannst du überall ausprobieren!!! Also wenn du irgendwo ein Raum hast, kannst du es selber mal ausprobieren!!!

- Einfach mal die ganze Zeit zu schreien.
- Einfach diese Energie fließen zu lassen.

Ich garantiere es dir:

DU FÜHLST DICH DANACH RICHTIG, RICHTIG GUT.

Und genau deshalb habe ich diese Routine mit einfließen lassen. Ich weiss, dass das sinnvoll ist.

Da gibt es zum Beispiel auch diesen ganz, ganz bekannten YouTuber. Er hat wahrscheinlich sogar den grössten YouTube-Kanal zum Thema Persönlichkeitsentwicklung (auf englisch):

- Eliet House von Actualized.org
- <https://www.youtube.com/@ActualizedOrg/playlists>

Und er hat auch einige Videos dazu gemacht, die dann eben Titel tragen wie beispielsweise:

- «Gren into youre bolds».

Oder er hat dieses ganz, ganz bekannte Video.

Es nennt sich:

- «Bio Energetics».

Und da sind ein paar Leute dann auf einem Seminar, die er dann raus holt. Und sie stehen dann oben, ähm, auf der Bühne, und schreien, was das Zeug hält. Ja, dieses, er nennt es eben «Bio Energetics».

Und das Ziel ist es einfach diesen Energiefluss wieder zu aktivieren. Nicht die ganze Zeit den Mund zu halten, und ein Mauerblümchen zu sein. Sondern diesen Alpha-Charakter in sich selbst zu entwickeln, indem man uaaaach die ganze Zeit rumschreit, einfach diese Energie fließen lässt.

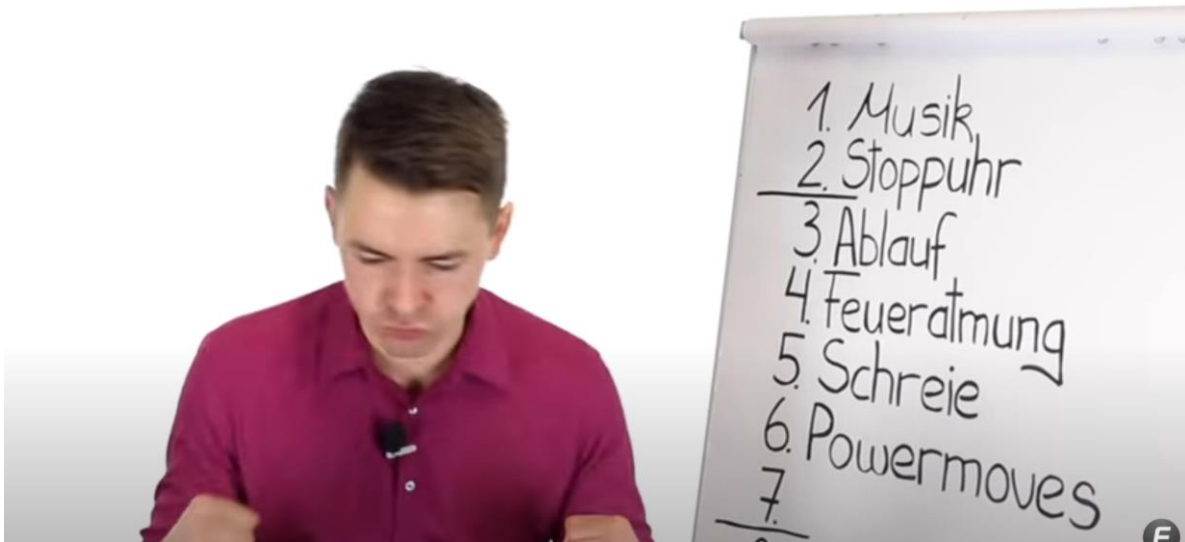
Ich finde es extrem, extrem sinnvoll. Da ist wirklich viel, viel dran. Wenn du es selbst noch nie erfahren hast, dann ähm dann solltest du es mal tun!!!

Aber ich habe das ganz bewusst in meine Morgen-Routine, und in meinen YouTube-Channel mitaufgenommen, da es einfach ein natürlicher Reflex ist. Wenn du unter der Dusche stehst:

- Kannst du entweder versuchen, da wie ein kleines Mäuschen rum zu piepsen.
- Oder du gehst ins Ganze!!!
Machst diese «Chuppp»!!!

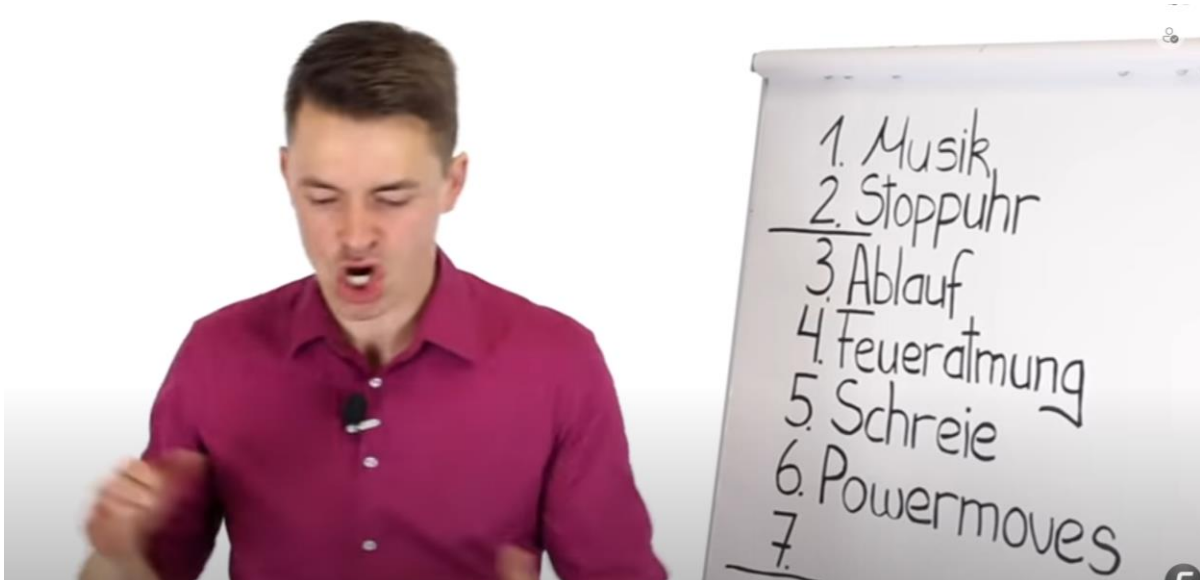
Ja, das sind «Powermoves».

(Mit den Händen zusammen klatschen. Oder auf die Wand klatschen. Oder auf ein Tisch klatschen. Und so weiter).

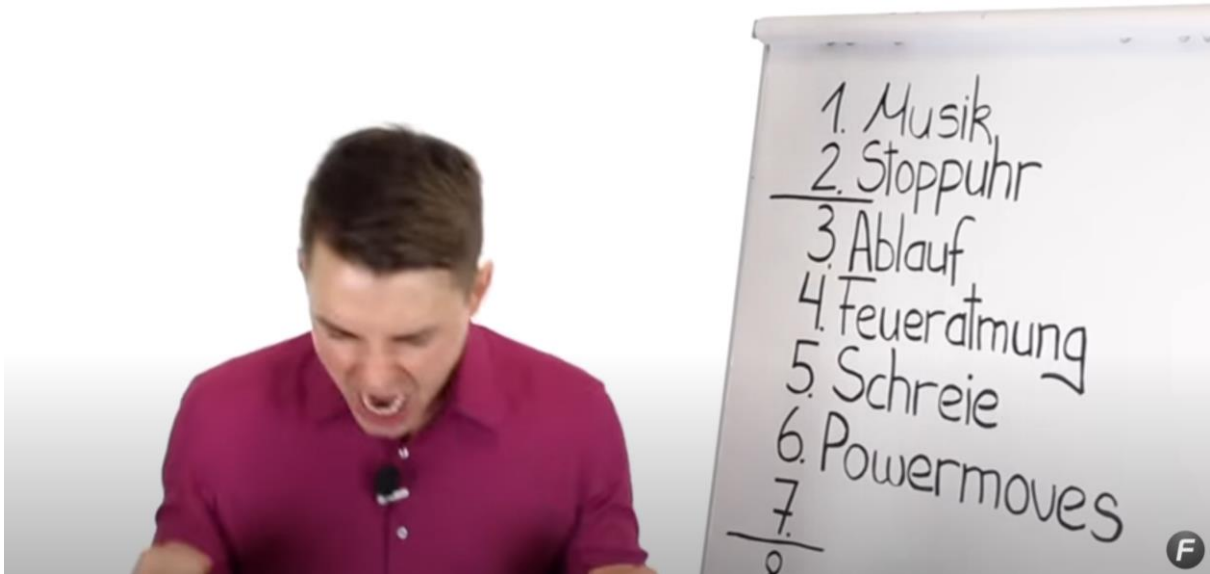


Das sind diese Moves hier, beispielsweise wenn dein **Duschkopf** hier oben eingehängt ist:

- «Klatsch» (mit beiden Händen zusammen klatschen).
- (Und Schreien, «Hääää»).



- «Hääää».
- Da machst du den hier «Klatsch» (mit beiden Händen zusammen klatschen).
- Und schreist (Hääää).
- Und machst verschiedene Geräusche, wie es dir gerade passt!!!
Aber versuche es, LAUT zu machen!!!
Nicht wie ein kleines Mäuschen!!!



Und wenn du's machst, das meine ich völlig ernst, dann ist es so:

- «Dass du einfach dieses ganze Gefühl intensivierst.»

Es ist wie der Gorilla, der donnert (Mit den Händen oder Fäusten auf die eigene Brust schlagen).

Genau so ist es bei dir.

Ja, der Duschstrahl. Du stehst drunter.

Und «Bäääh» (Schreien!!! Und Hände zusammen klatschen!!!) machst diese Geräusche. Kannst auch gegen die Brust donnern!!!

Und es ist jetzt zwar brodscines. Ich kann es jetzt nicht studien-technisch belegen:

- Aber ich bin mir absolut sicher, dass dadurch, auf diese natürliche Art und Weise, weil wir eben auf diesen archetypischen, auf diesen animalischen Instinkt zurück greifen, den

HORMONAUSSTOSS, dieser HORMON-COCKTAIL, INTENSIVIERT WIRD IN UNSREM KÖRPER.

Und ich bin mir sicher, dass das Frauen genau so nutzen können. Probire es einfach aus!!! Völlig egal, ob du ein Mann oder eine Frau bist. Ich bin mir sicher:

- Wenn du dann diese Powermoves machst unter der kalten Dusche.
- Und auch gleichzeitig schreist.

Dann ist es so:

- Dass DU DIR DIESE ENERGIEBLOCKADEN LÖST.
- Und auch gleichzeitig einfach DIESE GESAMTE ERFAHRUNG MASSIV INTENSIVIERST (damit ist vielleicht folgendes gemeint: Ganzes Hauptprogramm 3-7: Ablauf; Feueratmung; Schreien; Powermoves; xxx. Vielleicht auch Einleitung Schritt 1 und 2: Motivations-Musik hören; Stopp-Uhr am Handgelenk nutzen.)

Und jetzt kommen wir zum letzten Punkt. Ä sozusagen des Hauptteils. Und der hat es auch in sich.

Also der siebte Punkt ist jetzt: Feuerschläge.

Und ich weiss, was du jetzt denkst:

- «Es wird immer kurioser».

Ja, da gebe ich dir Recht. Aber ich muss auch gleichzeitig sagen:

- «Das hier ist kein Tutoriell für Warmduscher.».

Deshalb Feuerschläge ist etwas, dass, ja, mit dem Schlagen zu tun hat.

- Du musst dich selbst schlagen!!!
- Es gehört hier eine Portion Masochismus dazu.
- Es ist nä Selbstkasteiung.
- Es tut zum Teil weh.

- Aber es ist cool. Es ist wirklich cool.

Und ich möchte dir jetzt erklären, **wie das ganze abläuft:**

Also, du hast, ich hatte es dir gesagt, du hast diese Intervalle mit denen du arbeitest. Diese **Intervalle** sollten dann insgesamt summiert **3 bis 5 Minuten** am Ende sein. Und damit meine ich **reine Zeit, wo du unter der (kalten) Dusche bist**. Die Pausen zählst du nicht. OK? **Du hast diese Intervalle, wo du unter der Dusche stehst.**

Und dann hast du natürlich diese Pausen.

In den **ersten beiden Pausen**, ich hatte es dir gesagt:

- Du kannst **entweder DICH MASSIEREN.**
- Oder du kannst **DIESE WECHSELDUSCHE MACHEN.**

Und was in der **dritten und vierten Pause** folgen soll, sind eben diese **Feuerschläge**. Das ist ziemlich cool.

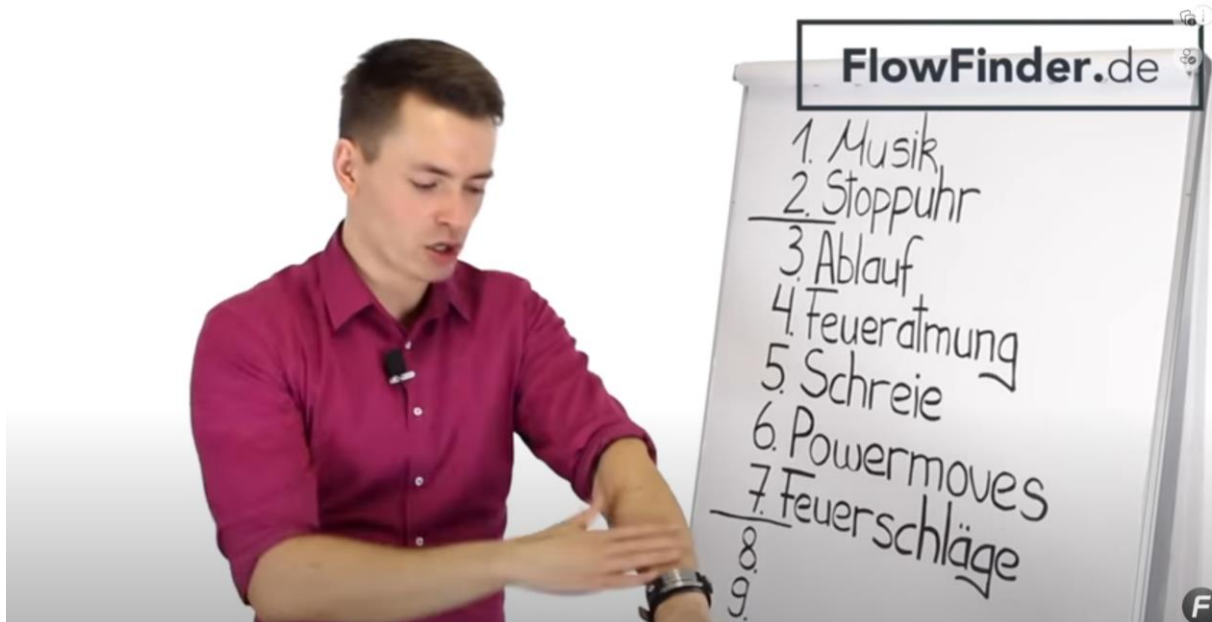
Und das funktioniert ziemlich einfach.

Du nimmst deine **Handfläche**,
machst sie so **relativ lose**,

mit den FINGERN, mit den FINGERSPITZEN schlägst du dich dann selbst!!!

Das heisst:

Du gehst dann her. Du hast dein **Arm** hier, und dann fängst du an **(Vorne beim Handgelenk)** und arbeitest dich eben vor. Ja, hier die **Aussenfläche (des Armes)**, die **Innenfläche (des Armes)**.



- Dann eben der **Bauch**.
- Und ähm ä die **Brust** (drauf schlagen mit den Fingern oder Fingerspitzen). Du kannst auch auf die Brust donnern (Mit zwei Fäusten oder zwei Handflächen). Das kannst du auch machen. Das ist auch sehr sinnvoll in der Früh so ein bisschen gegen die **Brust** zu **donnern**. Weil es **aktiviert die Tymus-Dryse**. Die **Tymus-Dryse** ist sozusagen die **Ausbildungsstädte für die Leukozyten für unser Immunsystem**.

Und danach **arbeitest du dich weiter vor**.

- Diese Region hier (linke und rechte **Seite des Oberkörpers**, also des Buches und der Brust).
- Dann der **Hintern** natürlich.
- Wichtig die **Beine**.
- Die **Schenkel**, äh.
- Die **Schultern** (oben links und rechts) natürlich.
- Und so weiter. **Es geht auch den Rücken von hinten**.

Und wenn du das **alles richtig gemacht** hast, ähm **dann zieht es ganz schön**, dass muss ich dazu sagen.

Aber **gleichzeitig** ist es ein **cooles Gefühl**, weil:

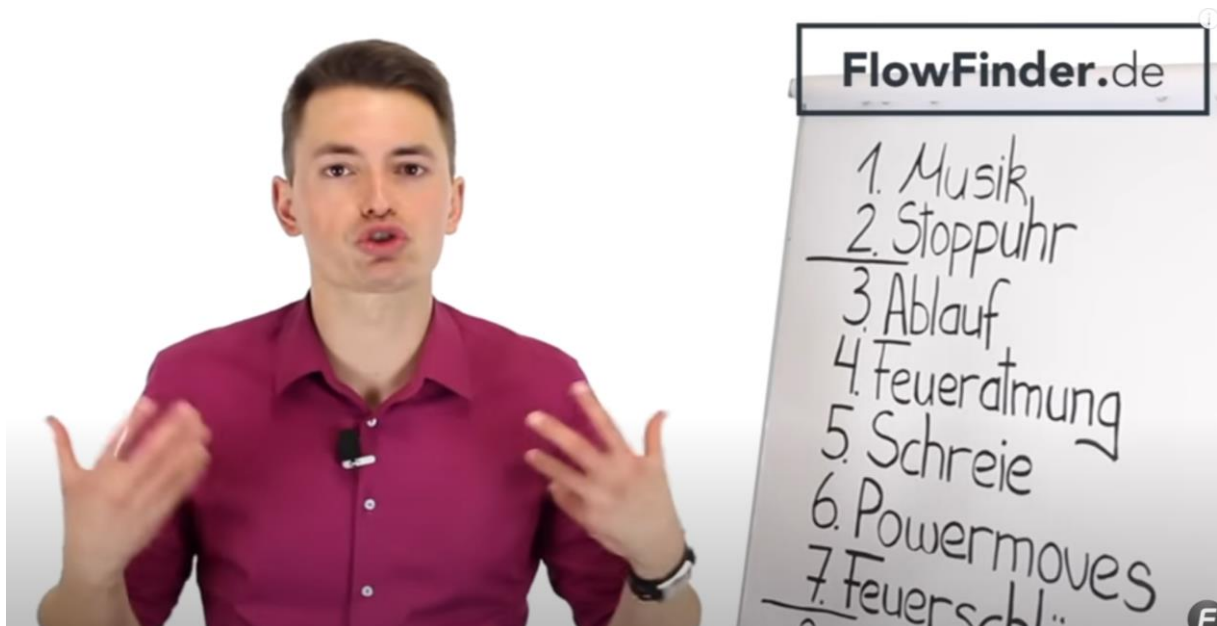
Du **WIRST WACH** dadurch.

Du **intensivierst das Ganze**.

Du hast, ich würd's wirklich nochmals aus meiner persönlichen Erfahrung garantiert bestätigen, **du hast diesen Hormon-Ausstoss im Blut**.

Weil es **zweibelt ganz schön**.

Ja, du **intensivierst das Ganze**.



Und wenn du dann **rausgehst** beispielsweise, **zum Ende aus der Dusche**, dann ist es so:

Ich persönlich sehe aus, wie ein Humer. Ich bin total rot. Und das ist das coole.

Es ist so ein Gefühl:

Gleichzeitig ist es kalt.

Gleichzeitig kribbelt es auf der ganzen Haut.

Sie ist warm.

Sie wird besser durchblutet.

Und es **erleichtert** dir eigentlich **die Prozedur**, wenn du dich **erst mal**, ja, mit diesen **Feuerschlägen bearbeitet hast**.

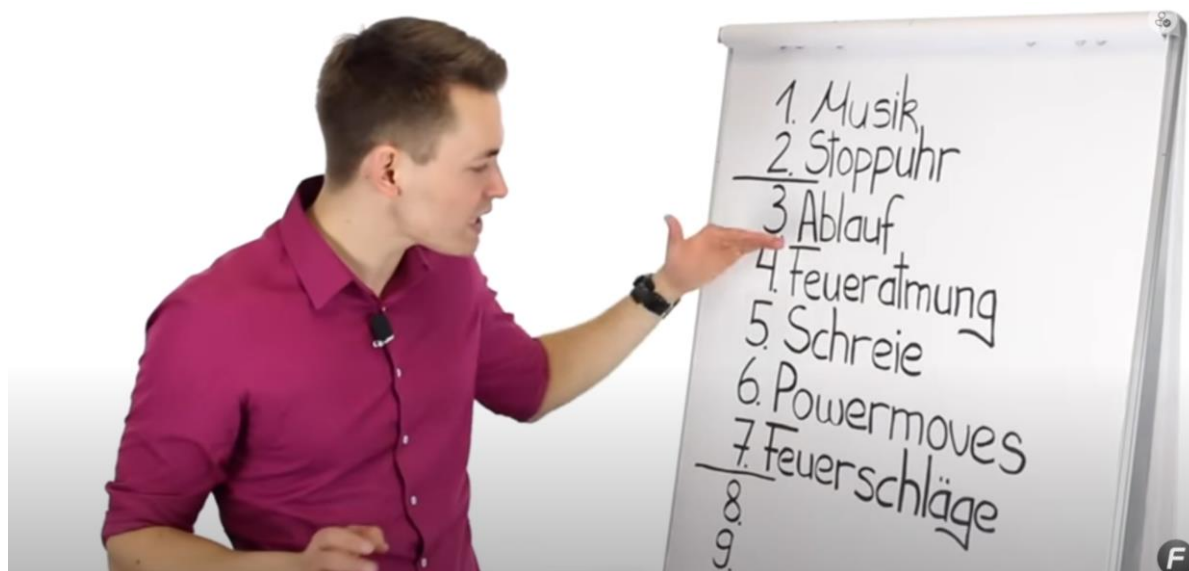
Und dann wieder **ein Zyklus einlegst**. Vielleicht **nä Minute kalt duschen**.

Dann ist es **viel einfacher**, weil die **Haut** dann auch **viel besser durchblutet** wird.

Und **einfach diese, diese ganze Erfahrung**. Ich garantiere's dir. **Das ist etwas komplett Anderes**.

Wenn du das hier alles implementiert hast (Schritte 3 bis 7). Wenn du diese Feueratmung hast, Schreie, Powermoves, ja, diese Feuerschläge, dann ist das etwas komplett anderes, als wenn du sagst:

- **«Ja, kalt duschen, das habe ich schon mal gemacht.»**



Nein, nein, nein, nein.

Es dauert ein bisschen. Du musst diese Routine aufbauen. Und wenn du, ich weiss nicht, vielleicht nach 1 oder 2 Wochen, je nach dem, wie lange es bei dir dauert, fortgeschritten bist, so dass du deine 3 bis 5

Minuten eben jeden Tag in der Früh hinlegst, in Kombination mit dieser Reihenfolge hier (Schritte 3 bis 7), oder mit diesen Punkten hier (Schritte 3 bis 7), dann ist es ein massiver Unterschied. Es ist nicht einfach nur ein kalt duschen. Nein, nein, nein, nein. Das ist ein ganz anderes Level.

OK, das war so der **Hauptteil**.

Und **jetzt** kommen wir zum **Abschluss**.

Denn wenn du fertig bist, wenn du all diese Vorschläge gemacht hast, wenn du rauskommst, und aus der Dusche, dann **musst** du **diesen Abspann noch machen**. Und ähm dieser ist auch ziemlich, ziemlich cool.

Hier **geht** es dann **darum**, einfach **diesen State, diesen Hormon-Cocktail zu nutzen, um dich auf den Tag auszurichten, um dich auf dein Erfolg auszurichten, und dein Unterbewusstsein entsprechend zu programmieren.**

Und das was jetzt kommt, das ist **echte Magie**. Dass **funktioniert tatsächlich**.

Und das ist nicht ä eine von diesem «Magischen Pillen», die die Leute immer wieder suchen, und sagen:

- **«Oh, ich muss selbstbewusster werden.»**

Und dann suchen sie bei YouTube am besten:

- Nach irgendeiner **Meditation**.
- Oder nach irgendeiner **Hypnose** am besten, die ihr Unterbewusstsein programmieren soll, und ihr Selbstbewusstsein selbstbewussten mache soll.

Ganz ehrlich:

- **Ich halte da absolut gar nichts davon.**

Also es kann zum Teil ein bisschen dazu beitragen.

Aber wenn du echtes Selbstbewusstsein kreieren möchtest, dann pass jetzt genau auf. Und es ist so viel besser als soviel andere Ansätze, ja, weil ich bin mir sicher, du kennst es von anderen Autoren beispielsweise. Diese Leute raten oftmals dazu:

«Ein Journal zu führen. Ein Erfolgsjournal. So ein Tagebuch, wo du zum Beispiel deine Ziele immer wieder neu aufschreibst.»

Das heisst:

- **Du hast vielleicht 10 Ziele. Und diese schreibst du Tag für Tag immer wieder neu auf.**

Ganz im Ernst. Das ist so weit von der Realität entfernt. Das funktioniert einfach nicht, weil es Blödsinn ist. Du kannst dich nicht motivieren für irgendwelche Ziele, insbesondere nicht für 10 Ziele, wo 10 Jahre oder 5 Jahre in der Zukunft sind. Das ist abstrakte Motivation. Das geht nicht.

- **Du solltest dich auf 1, maximal auf 2 Ziele konzentrieren!!!**

Und nichts von wegen: Ich schreib das immer wieder auf. Wenn du's aufschreibst: OK, das machst du einmal, das machst du zweimal. Vielleicht am dritten oder vierten Tag aber dann ist diese intrinsische Motivation, dieses Brennen, dieses Verlangen einfach weg. Irgendwann funktioniert es nicht.

Genau dasselbe, wie wenn dir geraten wird: Schneid deine Ziele aus! Kleb sie bei dir, ich weiss nicht, an dein Spiegel zum Beispiel! Und während du deine Zähne putzt, dann schaust du dir das Ganze an. Und das programmiert dich. (Grosses Kopfschütteln von Eugen).
OK, OK, du kannst es machen. Es ist irgendwo zum Teil ganz gut, weil es ein **«Priming-Effekt»** hat.

Aber wenn du wirklich dich programmieren möchtest, wenn du tatsächlich dein Unterbewusstsein programmieren möchtest, dann musst du es dir selbst abkaufen. Und da helfen keine «Magischen

Pillen». Hier hilft es nicht, sich irgendwie versuchen durchzuschlängeln.

Sondern hier musst du Ergebnisse liefern. Ich garantiere es dir.

Wenn du das hier (Schritte 3 bis 7) gemacht hast.

Wenn du diesen «Rush» hast.

Wenn du Stolz auf dich bist. Wenn du wirklich Stolz aufn dich bist, wenn du weisst: Ich habe jetzt etwas gemacht, wofür 99% der Leute da draussen nicht die Willenskraft haben, nicht die Disziplin haben, weil sie Warmduscher sind. Und das ist jetzt auch an dieser Stelle nicht abwertend gemeint.

Aber wenn du weisst, dass du etwas geleistet hast:

- Dann bist du **Stolz auf dich.** Und du solltest auch Stolz auf dich sein.
- Das hebt dein **Selbstwertgefühl.**
- Das führt dazu, dass du ganz einfach **vielmehr Energie** hast.
- Das du **vielmehr Selbstbewusstsein** hast.

Und wahrscheinlich siehst du es an mir.

- Ich bin **sehr energetisch.**
- **Habe** einfach diesen Drive.

Nicht nur, weil ich diese **Gewohnheit** hier (Kalt duschen mit den 9 Schritten) haben. Sondern ich habe noch viele andere **Gewohnheiten.** Aber **das (Kalt duschen mit den 9 Schritten) trägt massiv dazu bei, weil ich es mir selbst abkaufe.**

Wenn ich in der Früh kalt Dusche, dann weiss ich:

- **«Hey, Eugen, du hast wieder etwas geleistet.»**

Und das solltest auch du machen.

Und in dem Moment, wo du rauskommst, da kannst du dann dein Unterbewusstsein tatsächlich programmieren.

- Weil du hast diesen **Hormon-Cocktail im Blut.**

- Du hast diesen **State**, diesen **Macher-State**.

Und wenn du dann dir in die Augen blickst, also in den Spiegel, dann kannst du dir aufrichtig sagen:

- **«Ich bin ein Macher.»**
- Oder **«Ich liebe es, diszipliniert zu sein.»**
- Oder **«Ich mache alles sofort, wenn es gemacht werden muss.»**
- Oder **«Ich liebe es, selbstbewusst zu sein.»**

Und wenn du das sagst, dann kaufst du es dir auf einmal wirklich ab. Ja, wirklich, du kaufst es dir ab.

Während, ja, stell mal vor, stell mal vor: Du stehst vielleicht verschlafen irgendwie auf. Du gehst unter die Dusche. Duscht warm. Kommst raus. Und versuchst, diese Entschlossenheit rüberzubringen. Du würdest es dir nicht abkaufen, wenn du dir sagst:

- **«Ich bin diszipliniert. Ich mache alles, was gemacht werden muss. Ich bin Selbstbewusst.»**

Du wirst es dir ganz einfach nicht abkaufen. Und schon gar nicht, wenn du irgendwie 10 Ziele gleichzeitig hast.

- **Nimm dir 1, 2, vielleicht 3 Mantras. Und wenn du dann rauskommst, dann kombinierst du das ganze mit diesen Powermoves. Du schaust in den Spiegel, entschlossen, mit selbstkritischem Blick.**

Denn die meisten können nicht mit einem selbstkritischen Blick in den Spiegel blicken, ohne gleich weg zu sehen, weil sie denken:

- **«Ja, die Person, die ich darin sehe, naja, ganz ehrlich: Ich respektiere sie nicht wirklich.»**

Und das ist genau das Problem. Wenn du dich selbst nicht respektierst, und nicht das ganze tatsächlich an Ergebnissen festmachen kannst, dann wird dein Unterbewusstsein das Ganze nicht annehmen,

weil es hat dir ganz einfach, es ist wie eine Schranke, wie ein Wächter, der den ganzen Input filtert.

Und mit dieser Geschichte hier (Kalt duschen mit den 9 Schritten). Also es ist jetzt nicht die einzige Geschichte, es gibt viele andere Schlüssel-Gewohnheiten, die dich erfolgreich machen. Die dich einfach stolz auf dich machen. Die dein Selbstbewusstsein aufbauen. Aber das ist eine immense Geschichte hier (Kalt duschen mit den 9 Schritten).

Und wenn du das machst, dann geht das Tor auf. Dann kannst du dein Unterbewusstsein programmieren.

Und ich würde dir dazu raten, 1, 2, maximal 3 solcher Mantras heranzuziehen.

- Und dir entschlossen, entweder im Spiegel das Ganze vorzusagen.
- Oder du schließt die Augen. Machst wieder Powermoves. Und sagst: «Ich liebe es selbstbewusst zu sein. Ich liebe es selbstbewusst zu sein.».

Und wenn du das zirka 1, 2 Minuten machst, dann hast du wirklich einen massiven Effekt. Dann programmierst du tatsächlich dein Unterbewusstsein.

DAS IST EINE EXTREM, EXTREM EFFEKTIVE METHODE

Und wenn du es ausprobiert hast. Wenn du «FORTGESCHRITTENER KALTDUSCHER» bist, und dann das Ganze (Kalt duschen mit den 9 Schritten) mit diesen Affirmationen, mit diesen Mantras kombinierst, ich garantiere es dir, du wirst sofort den Unterschied spüren. Nach 30 Tagen wirst du merken, dass du disziplinierter bist, und dass du auch selbstbewusster bist. Weil du eben diesen State nutzt, du hast diesen «Hormon-Rash», du hast diesen «State» (=ähm positive Gefühlslage), und du trichterst es dir einfach 1, 2 Minuten ein. Das ist nämlich richtig, richtig, richtig coole Sache.

OK, also nimm das bitte mit: Wenn du aus der Dusche dann rauskommst, dann nutz diesen State (=ähm positive Gefühlslage) einfach, um dich zu programmieren, auf deinen Erfolg. Völlig egal, was es bei dir ist. Ob du sagst: «Ich möchte jetzt, ich werde diesen Job kriegen.» Oder «Ich bin diszipliniert. Ich liebe es diszipliniert zu sein.» Oder «Ich liebe es selbstbewusst zu sein.»

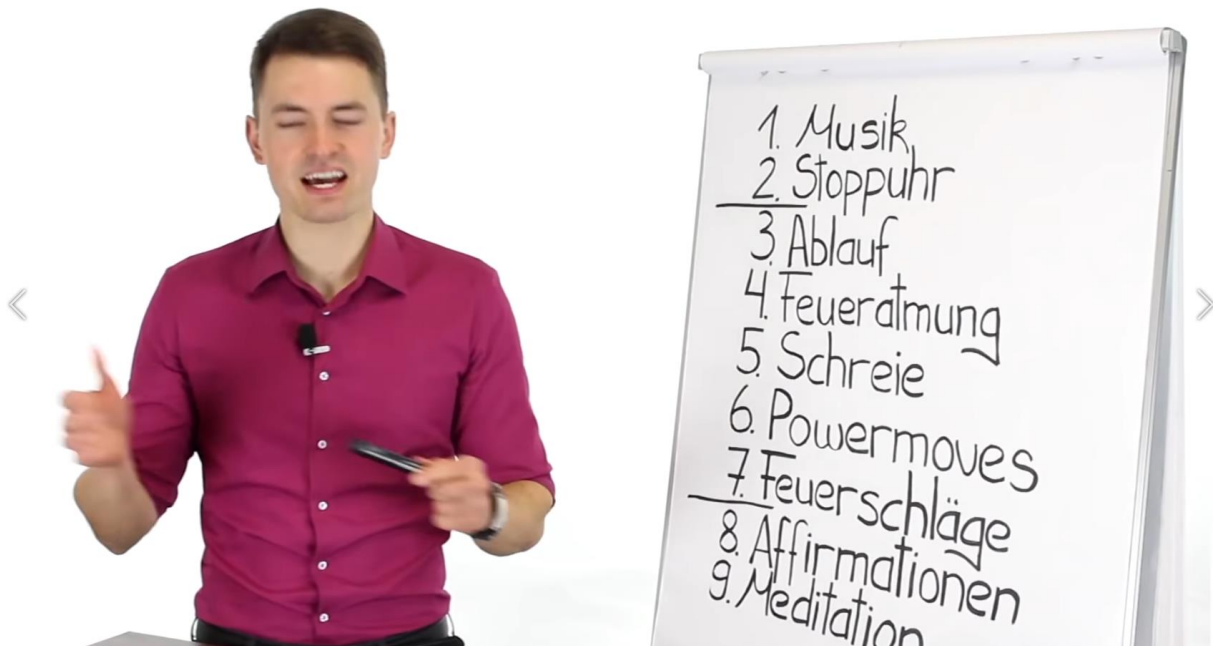
Such dir 1, 2 Mantras!!! Und diese trichterst du dir dann ein!!! Während du in dem State bist, dass du es dir eben selbst abkaufst.

Also Punkt Nummer 8, extrem wichtig, sind **Affirmationen**.



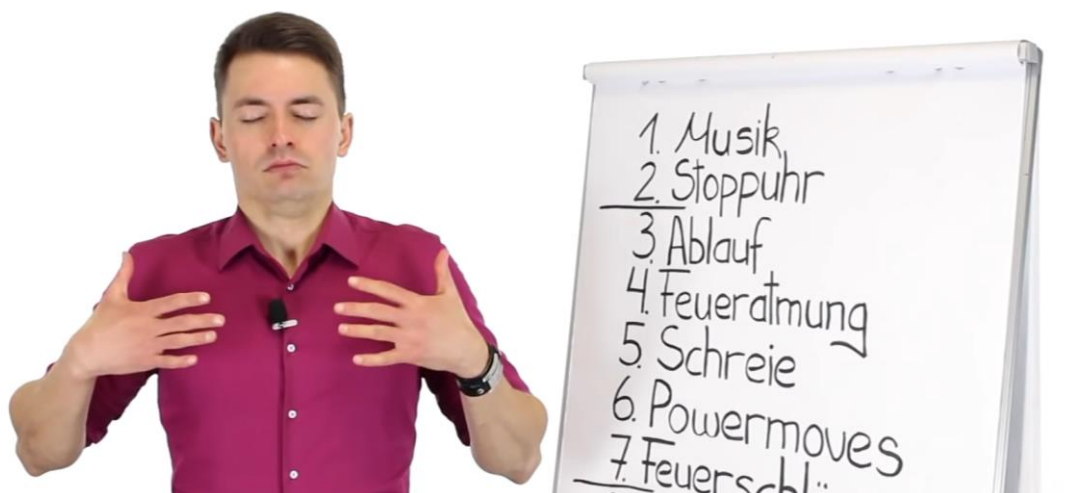
Das bringt mich auch schon zum aller letzten Punkt. Und zwar dem neunten Punkt. Das ist ä, ein gekonnter Abschluss zu dieser ganzen Routine hier (Alle Punkte 1 bis 8, ausser Punkt 9).

Das ist einfach eine **Meditation**, die du in 1 bis 2, und vielleicht maximal 3 Minuten dann absolvieren kannst.



Und das Ganze ist eigentlich relativ simpel. Es ist total unkompliziert:

- Du gehst raus aus der Dusche.
- Du setzt dich hin.
- Du amtest zirka 20 bis 30 Atemzüge mit der Feueratmung eben.



Also ungefähr so sieht das Ganze dann aus:

(Du atmest scheinbar in den Bauch, der sich füllt. Anschliessend füllt sich die Lunge als zweites. Dann lässt du zirka die Hälfte der Luft raus. Und atmest wieder tief in den Bauch, der sich als erstes füllt. Anschliessend füllt sich die Lunge als zweites).

Und so weiter. Zirka 30 Atemzüge oder 20.

- Dann machst nä Pause.
- Und machst das Ganze nochmals, wenn du willst.

Und, ja, es dauert zirka 1 bis 3 Minuten.

- Dann hältst du einfach die Luft an, weil du nicht mehr atmen musst. Weil dein Blut mit Sauerstoff angereichert ist.
- Und was dann kommt ist einfach, diese tiefe Ruhe. Und dann kannst du auf deinen Körper einfach hören ohne zu atmen. Es kribbelt wahrscheinlich leicht. Du hast dieses tolle Gefühl von diesem kalt duschen. Und es ist ein sanfter und schöner Abgang zu dieser gesamten Routine.

Und jetzt kommen wir zum allerwichtigsten Punkt von allen hier.
Und zwar **der Umsetzung**.

Ich habe es dir gesagt. Im Anschluss an dieses Video kannst du **sofort damit loslegen**. Und du hast **jetzt** insgesamt **zwei Möglichkeiten**:

- Entweder du sagst: **«Naja, irgendwie ist das nichts für mich. Ich weiss nicht. Und ich mache lieber bei irgendwelchen Internet-Trends mit. Wie beispielsweise der «Eisbacken-Challenge».**
- Oder du sagst: **«Ich möchte ein echter Macher werden.»**. Und dann schreibst du beispielsweise ein Kommentar unter dieses Video. **«Das du in den kommenden 30 Tagen eiskalt duschen wirst.»**. Und das ist dann ein öffentliches Statement, was dich für deine persönliche Challenge verantwortlich halten wird.

Und jetzt möchte ich dir noch einen ziemlich coolen Trick verraten:
**Wie du in Kombination mit diesen Powermoves ganz einfach nä
bessere Performance im Tagesablauf liefern wirst?**

Und zwar ist es so, wenn du **unter der kalten Dusche** stehst:

Dann hast du **diesen aggressiven**, du hast **diesen Macher-State**
(=aggressive, Macher-Gefühlslage). **Diesen energetische State.**

Und wenn du diese **«päääh»**, diese **Powermove** machst, dann **an-
kerst du diese natürlich.**

Ankern kommt aus dem **NLP** und bedeutet soviel wie:

- **«Bestimmte Trigger, also durch bestimmte Auslöser einen Sta-
te, oder einen Bewusstseinszustand eben zu induzieren.»**

Das heisst:

- **Du hast diesen aggressiven Macher-State. Und diesen kannst
du dann auf andere Zeitpunkte übertragen in deinem Tagesab-
lauf.**

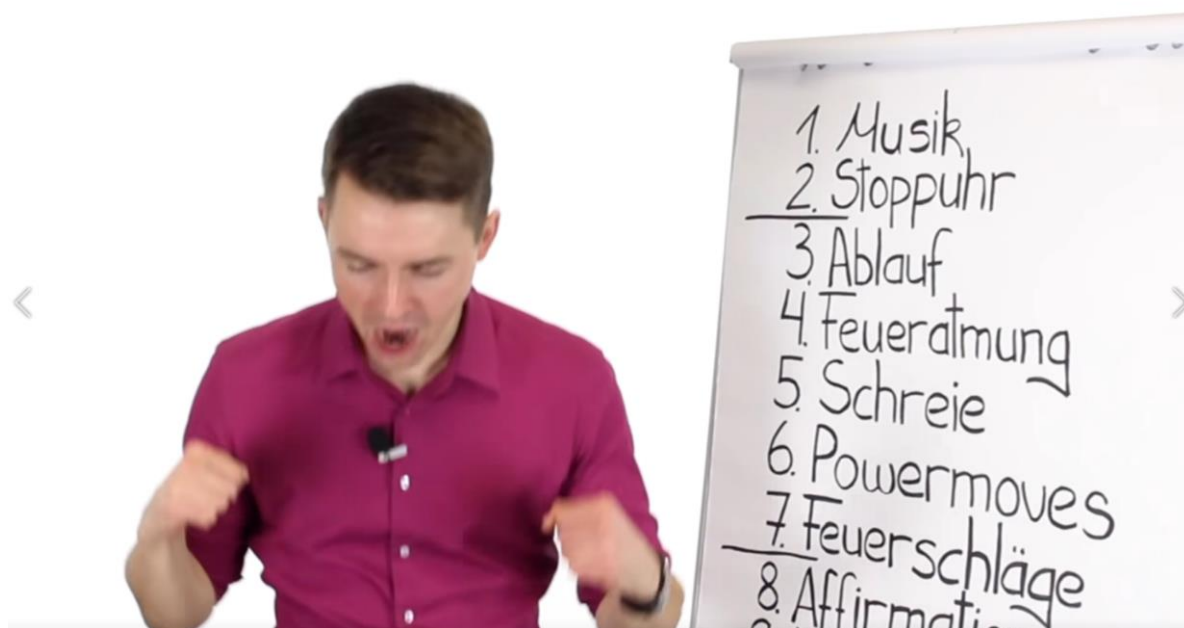
Das heisst: Wenn du dann zum Beispiel sagen wir mal **vor einer Auf-
gabe** stehst im Tagesablauf und denkst dir:

- **«Ach, ich habe absolut keine Lust, diese zu machen.»**

Oder du denkst dir:

- **«Ich habe eigentlich jetzt keine Lust, jetzt ins Fitness-Studio
zu fahren.»**

Und genau da kanns du **«päääh»**, diesen **Powermove** nutzen, um einfach diesen **kurzen Schub zu erzeugen**. Und **oftmals ist es dann ausreichend**, um die Laufschuhe beispielsweise anzuziehen, und laufen zu gehen.



Also das nur so am Rande erwähnt. Das ist eigentlich eine ziemlich coole Sache. Und genau deshalb finde ich, dass es sich lohnt gleich am Anfang des Tages, sich einer unangenehmen Aufgabe zu stellen. So das die kommenden Aufgaben im Tagesablauf alle dann etwas leichter ausfallen.

Und noch cooler wär's, wortwörtlich gesagt in diesem Zusammenhang, wenn du in 30 Tagen nochmals hier her zurück kommst, und unter dieses Video ein zweiten Kommentar schreibst: **«Was deine Erfahrungen sind?»**. Und ich garantiere es dir, diese werden definitiv positiv sein.

Ich hoffe, du hast meine Begeisterung für dieses Thema mitbekommen. Ich hoffe, dass ich es gut rüber bringen konnte.

Und es gibt natürlich auch andere Schlüsselgewohnheiten, die ebenfalls einfach diesen State erzeugen, wo du dein Unterbewusstsein programmierst, diszipliniert und selbstbewusster wirst.

Aber das hier ist eine Geschichte, die du jeden Tag extrem schnell umsetzen kannst.

Weil seien wir mal ganz ehrlich. Es gibt da immer wieder diese Sprüche, die da auf irgendwelchen Bildchen auf irgendwelchen sozialen Plattformen, oder so ein plumper Spruch drauf steht, wie: «Fordere dich jeden Tag heraus!». Oder «Mach jeden Tag etwas, dass dich herausfordert!». Und ich bin mir ziemlich sicher, du kannst nicht jeden Tag irgendwo hingehen, und Bangygampen, oder vielleicht ä aus dem Flugzeug mit einem Fallschirm springen. Das geht nicht.

Aber das ist etwas, wo du in ein paar Minuten jeden Tag garantiert umsetzen kannst. Und das wird dich garantiert herausfordern. Das garantiere ich dir. Und dann bist du irgendwann in so einer Routine, wo du in 1 und 2 Minuten-Intervallen arbeitest. Am Sonntag mache ich es dann so, dass ich versuche zwischen 5 und 10 Minuten kalt zu duschen. Und es ist einfach eine unglaublich, unglaublich geniale Routine.

OK, das wars.