

KATHARIN V  
SCHRAMM.



unbeschwert & unaufhaltsam

Die Macht des „Zusammenhangs“

Workbook

Empowerment

# Blissfood

*Iss ab jetzt glückse(e)lig, weil du es dir wert bist!*



# Glücksgefühle

*Frühstücke sie und nimm sie mit in  
deinen Tag*



# Buchweizen-Porridge

## ZUTATEN 1 Personen

60 g Buchweizen  
4 Datteln  
1 EL Erdmandel (gemahlen)  
1 Apfel  
1 TL Zimt  
1 Msp. Vanille  
1 TL Zitronensaft  
2 EL Apfel-Zimt-Crunchy

## Variationen

Himbeere, Beeren-Mix oder einfach dein Lieblingsobst

## Glücksgefühle

Buchweizen liefert dir alle 8 essenziellen Aminosäuren. Sein hoher Gehalt an Tryptophan macht glücklich. Das Lecithin schützt deine Leber und ist hervorragend für deinen Fettstoffwechsel. Zudem ist er ein guter Lieferant für Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium und Eisen. Da er frei ist von Lektinen und Gluten, ist er zudem gut verträglich. Außerdem wirkt er positiv auf deinen Blutdruck und deinen Blutzuckerspiegel.

## ZUBEREITUNG

Die Datteln mit Wasser knapp bedecken und über Nacht einweichen. Den Buchweizen abends für 2 Std. einweichen, danach abspülen und über Nacht in einem Sieb oder Sprossenglas keimen lassen. Morgens noch mal spülen und gut abtropfen lassen.

Buchweizen, Datteln (mit Einweichwasser), Erdmandel, halben Apfel, Zimt, Vanille und Zitronensaft im Hochleistungsmixer oder Personal Blender mixen, bis die Masse die Konsistenz hat, die du am liebsten magst.

Den halben Apfel in kleine Stücke schneiden und über das Porridge verteilen.

Mit etwas Zimt bestäuben und mit einer klein geschnittenen Dattel und dem Apfel-Zimt-Crunchy toppen.

So startest du mit einem glutenfreien Frühstück in deinen Tag, das dir reichlich Mineralstoffe, Vitamine und hochwertiges Eiweiß liefert.

# Wintersonne

*Sie lässt dich von innen strahlen*



# Kürbisreis mit Hanfcreme

## ZUTATEN 2 Personen

### Reis

320 g Kürbis (Hokkaido)  
1 große Möhre  
1 Handvoll Erbsengrün  
1 Handvoll Rosenklee  
Mikrogrün  
1 Handvoll Rotkohl  
Mikrogrün

### Hanfsauce

4 EL Hanfsamen  
2 Datteln (Mazafati)  
1 kl. Knoblauchzehe  
1 kl. Scheibe Ingwer  
2 TL Apfelsenf  
1 TL Misopaste (hell)  
1 TL Curry  
1/4 TL Cayennepfeffer  
1/4 TL Zimt  
Salz  
Wasser

### Topping

Hanfsamen oder gehackte  
Nüsse

## ZUBEREITUNG

### Reis

Möhren und Kürbis in einer Küchenmaschine mit S-Messer zu Reis verarbeiten. Erbsengrün hacken und Mikrogrün ernten. Mische alles in einer großen Schüssel vorsichtig durch und genieße es mit deinem Dressing.

### Hanfsauce

Alle Zutaten im Personalblender cremig mixen.

Tanke danach ganz entspannt das sonnige, leuchtende Orange und das Licht des Chlorophylls.

### Tipp

Für die Wildkräutervariante ersetzt du das Erbsengrün durch Giersch.

Als Beilage eignen sich Fitnesscracker.

Wenn es schnell gehen muss, ist dieses Gericht eins meiner absoluten Favoriten.

# Spirit

*Finde zurück in deinen stärksten Zustand.  
Unbeschwert und unaufhaltsam zu sein, ist deine  
wahre Natur.*

Spirit

# Bewusstsein befreit & gestaltet

*Bringe die Qualität in dein Leben, die du wirklich mit allen Sinnen erleben willst.*

Ziel der Lektion

1.

Dein Bewusstsein zu  
stärken.

2.

Deinen  
„Altlastenrucksack“  
Stück für Stück zu leeren.

3.

Effektiv dein Leben zu  
gestalten.

# „Projektmanagement im 21. Jh.“

Deine Zauberformel dazu lautet: „Bewusst und befreit gestalten!“ In den folgenden Übungen dreht sich daher alles um diese drei elementarsten Fähigkeiten, die du für dein gesundes, selbstbestimmtes und glückliches Leben brauchst. Wir schaffen eine solide Basis, auf der du deine individuellen Fähigkeiten immer weiter ausbauen kannst. Notiere deine Erfahrungen und Erkenntnisse deshalb zu jeder Übung in deinen Worksheets. Einige Aufgaben kannst du auf diese Weise sogar noch vertiefen. Zudem ist es sehr wertvoll, wenn du deine gesamten Fortschritte dadurch noch mal bewusst verinnerlichst. Unterschätze das nicht!

Dieses Training wird dir dabei helfen, dein Bewusstsein und deine Intuition zu schulen, dich selber von blockierenden Belastungen zu befreien und deine Lösungskompetenz, Innovationsfähigkeit und Schaffenskraft immer klarer und effektiver zu nutzen. Dadurch reaktivierst du automatisch deinen natürlichen Flow-Zustand und es wird dir immer leichter gelingen, ihn aufrechtzuerhalten.

## 1. Fähigkeit: Bewusste Wahrnehmung

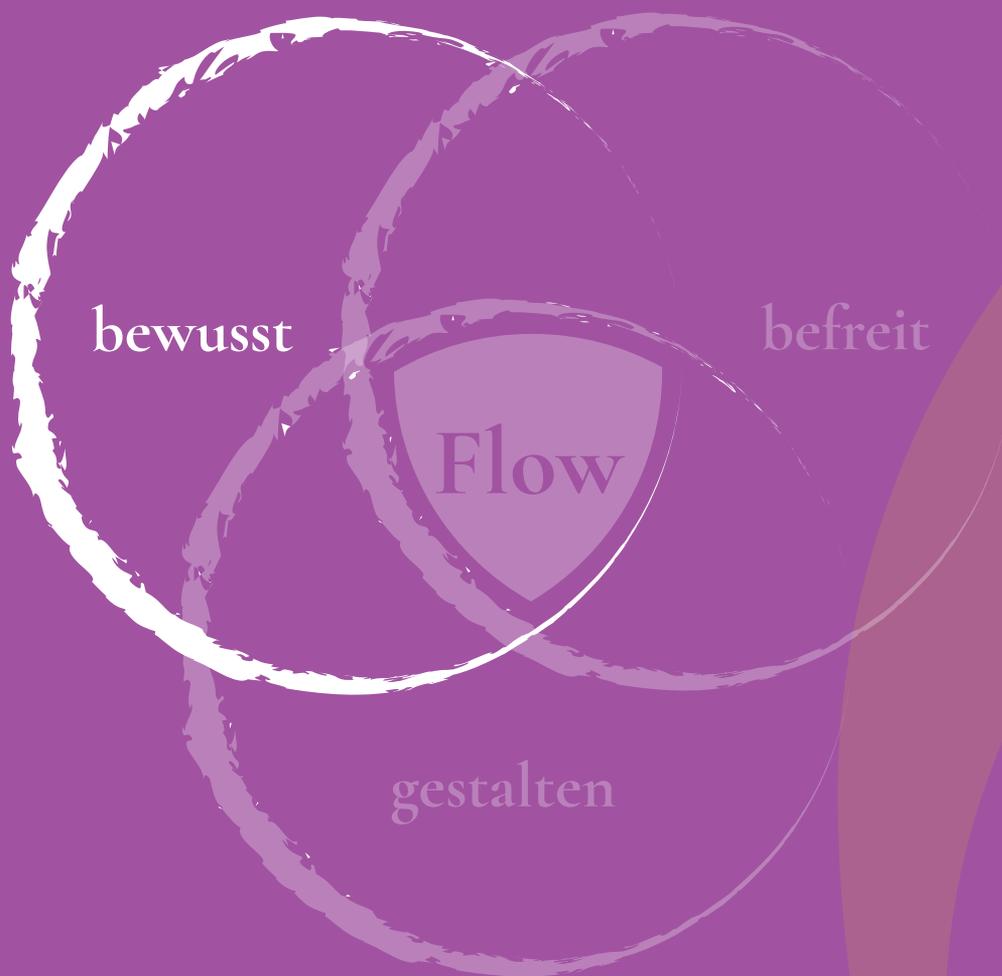
Bewusst wahrnehmen und handeln – das klingt total selbstverständlich. Neurowissenschaftlich betrachtet liegt unser bewusstes Denken und Handeln allerdings bei 1 bis maximal 5 Prozent. Zudem hat die Mehrheit von uns völlig verlernt, über ihre Sinne bewusst wahrzunehmen. Um dein Bewusstsein wieder zu steigern, gibt es somit zwei ganz wesentliche Voraussetzungen: Du musst dir selbst wieder bewusst werden und deine Sinne schärfen. Deshalb kümmern wir uns im ersten Schritt genau darum.

## 2. Fähigkeit: Erkennen und befreien von belastenden Informationen

Ohne deinen gigantischen „Atlasterucksack“ kannst du wesentlich freier von unbewussten Manipulationen denken, handeln und wahrnehmen. Bis es so weit ist, werden dich sämtliche Übungen in diesem Workbook dabei unterstützen, bewusster zu werden und somit auch weniger reaktiv zu handeln. Das ist insbesondere in Stressmomenten Gold wert. Damit du dich allerdings nicht ein Leben lang dressieren musst, ruhig und präsent zu bleiben, zeige ich dir in dieser Lektion, wie du Belastungen und Blockaden auch selber lösen kannst. Denn diese Befreiung ist dein wichtigster und effektivster Schritt zur Lösung deiner Probleme. Und es ist die allerbeste Grundlage zur Rehabilitation deines Bewusstseins.

## 3. Fähigkeit: Bewusstes Gestalten

Bewusst und befreit zu sein, ist ein großartiger Zustand. Er verändert aber nicht automatisch dein gesamtes Leben. Für den Erschaffensprozess bist du nun mal mitverantwortlich. Wir werden uns deshalb ansehen, wie du effektiv und im Sinne des Großen und Ganzen zu einem höchst erfolgreichen Lebensgestalter wirst. Wenn du die gesamten Übungen wirklich nutzt, wirst du immer intensiver spüren, wie sich diese drei Bewusstseinsstärken immer umfassender ausbilden und dich in gewisser Weise auch tragen.



# bewusst: Sinne schärfen

Sinneseindrücke wieder bewusst wahrnehmen zu können, ist ein ganz wichtiger Punkt, wenn es um deine Intuitions- und Innovationsfähigkeit geht. Da unsere Sinneswahrnehmung durch unsere Erziehung, ständige Ablenkungsmanöver und unsere vielschichtigen „Altlasten“ massiv degeneriert sind, trainierst du sie am effektivsten direkt in deinem Alltag. Auf diese Weise scheitern deine Fortschritte auch nicht am Zeitmangel. Damit du möglichst viele Gewinne auf einmal hast, habe ich mich für eine Bewusstseinsübung entschieden, mit der du gleichzeitig deine Ernährungsumstellung unterstützt und deine Gesundheit förderst.

## Deine Übung

Du kannst deine gesamten Sinne ganz hervorragend trainieren, indem du achtsam isst. Da du vermutlich mindestens 2–3 Mahlzeiten täglich zu dir nimmst, hast du also ausreichend Gelegenheit, sie immer bewusster wahrzunehmen. Wie du in der Übung zuvor gesehen hast, ist Achtsamkeit keine große Sache und zugleich ist sie schwierig aufrechtzuerhalten, da dir permanent Gedanken, Bewertungen und Emotionen aus deinem „Umfeld“ in die Quere kommen. Somit verlierst du ständig den Fokus auf das, was sich in der Gegenwart wirklich abspielt. Sobald dir das bewusst wird, richte deinen Fokus einfach wieder auf das, was du isst. Das Einzige, was du für diese Übung brauchst, ist Ruhe zum Essen, damit du dich wirklich voll und ganz dir selbst, deinem Körper und deinem Essen widmen kannst. Unterhaltungen führen, Mails checken, Zeitung lesen oder chatten kannst du nach dem Essen wieder.

### Teil 1: Sinne trainieren

- a) Nimm dein Essen mit allen Sinnen wahr. Was siehst, schmeckst, riechst, hörst und fühlst du? Konzentriere dich, zunächst abwechselnd, immer nur auf einen Sinneskanal. Falls du deine medialen Fähigkeiten trainieren möchtest, kannst du so übrigens auch deinen stärksten Zugang erkennen.
- b) Intensiviere die Übung, indem du jeden Bissen so lange kaust, bis er flüssig ist. Mindestens 30 Mal.
- c) Nimm die Unterschiede zwischen deiner herkömmlichen Ernährung und deinem Blissfood immer deutlicher wahr.

Das ist ein sehr effektives Wahrnehmungstraining. Unterschätze es nicht. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist, dass du gleichzeitig ein viel größeres Geschmackserlebnis hast und schneller satt bist. Falls du nicht aus emotionalen Gründen falsch oder zu viel isst, wirst du dabei also auch noch etwas Gutes für deine Figur tun können und deinen Körper besser mit Nährstoffen versorgen.

### Teil 2: Bewusstsein trainieren

Beobachte während des Essens welche Gedanken, Themen und Emotionen sich melden. Welchen Ärger und welche Sorgen schluckst du für gewöhnlich mit deinem Essen runter?

# Meine Erkenntnisse

Was verrät mir mein Essen, wenn ich es mit allen Sinnen genieße?

Was nehme ich ganz bewusst wahr? Was verändert sich während des Kauens? Welches Essen schmeckt mir nach 30 Mal kauen immer noch gut? ...?

Warum möchte ich (weiter-)essen? Genuss? Frust? Nährstoffmangel?



Welche Gedanken und Emotionen schlucke ich während des Essens mit runter?





# Solutions

*natürlich, einfach, effektiv & persönlich*

Solutions

# Was bringt dich weiter?

*Die Macht des „Zusammenhangs“*

**Manchmal brauchen wir nur einen Impuls,**  
einen entscheidenden Tipp, die Antwort auf eine wichtige Frage, eine Empfehlung,  
den Erfahrungsaustausch oder eine Fernheilung, um richtig gut voranzukommen.

Ein anderes Mal wünschen wir uns eine umfassendere Begleitung  
oder die Unterstützung, um unser Projekt erfolgreich auf den Weg zu bringen.

**Das ist menschlich.**

Und nichts davon muss kompliziert oder langwierig sein,  
damit du „unbeschwert und unaufhaltsam“ deinen Weg gehen kannst.  
Das, was mir damals den entscheidenden Durchbruch ermöglicht hat,  
war das genaue Gegenteil, wie du weißt.

# vital – bewusst – befreit – gestalten

## vital

**Du möchtest:** Deine Lebenskraft stärken? Deine Sinne bereichern? Wieder Freude am Essen haben? Deinen Körper schonend und sinnvoll entgiften? Praktikable Lösungen, die in deinem Alltag funktionieren und Freude bringen?

**Mein Angebot:**

1. Einzelstunden: Für Folgetermine & alles, was schnell geht
2. Gut aufgestellt: Dein individueller & praxistauglicher Ernährungsplan
3. Rundum-sorglos-Paket: Dein Ernährungs- & Detoxprogramm inkl. persönlicher Begleitung

## bewusst – befreit

**Du möchtest:** Dir etwas richtig Gutes tun? Deine körperlichen, privaten oder geschäftlichen Probleme an der Wurzel lösen? Deine Intuition stärken? Deine natürlichen Fähigkeiten und Hellsinne aktivieren? Wieder von innen heraus strahlen? Deine Lebensthemen und Projekte ins Fließen bringen? Deine Freude zurück?

**Mein Angebot:**

1. Einzelstunden: Für Folgetermine & alles, was schnell geht
2. Persönliche Heilung: Umfassende Informationsbereinigung – körperlich, seelisch & geistig
3. Projektheilung: Für belastende und stagnierende Lebenssituationen
4. Rundum-sorglos-Paket: Wir kümmern uns um deine Gesundheit, deine innere Stärke, dein aktuelles Lebensthema und räumen dabei einmal auf allen Ebenen umfassend auf.

## gestalten

**Du möchtest:** Dass das, was du am meisten vermisst, endlich dein Leben bereichert? Ein privates oder geschäftliches Ziel erfolgreich auf den Weg bringen? Eine zuverlässige Projektbegleitung, mit der du schnell Lösungen findest und Herausforderungen in Wachstum verwandelst?

**Mein Angebot:**

1. Einzelstunden: Für Folgetermine & alles, was schnell geht
2. Gut aufgestellt: Zielgestaltung & Projektplanung
3. Rundum-sorglos-Paket: Gemeinsame Zielgestaltung, Projektplanung, Auflösung deiner Erfolgsverhinderer und Betreuung während der Umsetzungsphase

**Schau einfach, was für dich am besten passt – Lösungen gibt es immer!**

[www.katharina-schramm.com](http://www.katharina-schramm.com): Hier findest du weitere Informationen zu den einzelnen Lösungen.

Ich freue mich auf dich!

Herzliche Grüße, Katharina





**KATHARIN V  
SCHRAMM.**

# unbeschwert & unaufhaltsam

Die Macht des „Zusammenhangs“

Viel Erfolg