



## Warum es sinnvoll ist, sich regelmäßig zu erden

Wenn du gut geerdet bist, dann bist du ganz im hier und jetzt. Das bedeutet, du bist präsent, kannst dich auf den Moment und die Umgebung einlassen.

Das beeinflusst auch deine mentale, psychische und körperliche Gesundheit. Du kannst entspannt mit Emotionen umgehen und dein Stressniveau gut regulieren. Du bist im Gleichgewicht und fühlst dich stabil, bist gelassen und ruhig.

Fehlt dir Erdung, kann sich das in folgenden Symptomen zeigen:

- Du fühlst eine innere Unruhe
- Du bist geistig oft abwesend – hängst gedanklich und/oder emotional Vergangenen nach oder baust Luftschlösser
- Du nimmst Aussagen von Mitmenschen schneller persönlich, fühlst dich öfter angegriffen oder verunsichert
- Du hast öfter Kopfschmerzen und (Nacken-)Verspannungen
- Du hast Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren
- Du hast Heißhunger auf Süßes
- Du fühlst dich schnell überfordert
- Du machst dir viele Sorgen

Gerade nach tiefgreifender energetischer Arbeit ist es sinnvoll und sogar nötig, sich zu erden. Du merkst schnell die Auswirkungen guter Erdung:

Du wirst ruhiger und gelassener, kannst deinen Körper und dessen Bedürfnisse besser spüren und kommst gut in den gegenwärtigen Moment.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich zu erden. Von Meditationen über Sport bis Gartenarbeit ist viel dabei.

Es gibt jedoch auch einige Erdungsübungen, die leicht und schnell durchzuführen sind und die keine großen Erklärungen benötigen. Diese findest du auf der folgenden Seite. Suche das heraus, was FÜR DICH wirksam ist.

Ich wünsche dir Gelassenheit und innere Balance

Tatjana



# Erdungsübungen

## **Hier findest du einige Tipps zum Erden. Finde „Deine“ Erdungsmethode(n) und baue sie in deine tägliche Routine ein:**

- Gehe in die Natur – am besten in den Wald
- Nehme ein warmes Fußbad oder auch Vollbad mit Heilerde oder Salz
- Gehe so oft wie möglich barfuß – vor allem draußen!! Ganz hervorragend geeignet sind aus meiner persönlichen Erfahrung unbefestigte Waldwege, Moorwege oder barfuß gehen im sandigen Wattenmeer (findest du in der Gegend von Cuxhaven) Aber auch barfuß laufen auf Terrasse oder Rasen hilft
- Bewege dich rhythmisch, du kannst z.B. laufen, gehen oder auch tanzen
- Höre Musik mit tiefen Bässen oder Trommelmusik (afrikanisch, japanisch, schamanisch...)
- Geh in den Garten und arbeite mit den Händen in der Erde (geht auch bei Topfpflanzen im Haus 😊)
- Schaffe etwas mit deinen Händen mit natürlichen Materialien: Holz, Stein, Wolle, Ton, oder, oder, oder...

## **Wenn du schnell Erdung benötigst (auch während der Arbeit oder in der Öffentlichkeit), kannst du folgende Techniken nutzen:**

- Atme in den Unterbauch
- Umfasse den Ringfinger mit der freien Hand (vergiss den Finger der anderen Hand nicht)
- Iss Lebensmittel, die erden: Wurzelgemüse und (Trocken-)Obst sind ganz prima, aber auch Nüsse, Eier oder Fleisch erden gut. Bestimmte Gewürze wie Zimt, Anis und Vanille kannst du ebenso nutzen. (Lass zucker-lastige Süßigkeiten besser weg. Die bringen zwar auch kurzfristig eine gute Erdung, langfristig schaden sie aber mehr, als sie nützen.)
- Auch ätherische Öle können helfen – besonders Walddüfte