



März- Endlich Frühling.

Alles bricht auf - umso wichtiger ist es, bei sich zu bleiben

Schön, dass du dir wieder einen Moment Zeit nimmst – Zeit, kurz innezuhalten.



Die Tage sind nun deutlich heller und auch länger geworden. Die Tulpen, Magnolien, Primeln, Gänseblümchen ... sind aufgeblüht - die Natur kommt in Bewegung - alles wirkt lebendiger, kraftvoller, aufbruchbereit. Wir hatten schon warme, sonnige Frühlingstage und immer wieder kommt doch nochmal ein kleiner Wintergruß vorbei. Heute zum Beispiel war es hier eisig kalt, mit Schneeregen - eher Winter als Frühling. Und ehrlich gesagt: Mir wäre gerade mehr nach Sonne und Wärme.

Diese Wechselhaftigkeit, dieses "Aprilwetter" passt hervorragend zu dieser Zeit. Der Frühling ist noch nicht stabil, er zeigt sich, zieht sich wieder zurück, kommt erneut...

Und auch unser System ist genau in dieser Energie unterwegs. Etwas in uns will vorwärts und dennoch fühlt es sich manchmal noch nach "angezogener Handbremse" an.

Mir selbst fällt die Zeitumstellung jedes Jahr aufs Neue schwer. Gerade der Montag danach fühlt sich oft zäh an, das Aufstehen kostet mehr Kraft, das ganze System wirkt ein wenig durcheinander. Ich brauche meist ein paar Tage, um wieder „hinterherzukommen“ und meinen eigenen Rhythmus zu finden. Am besten unterstützt durch kleine Übungen oder Meridianbewegungen, die mir helfen, wieder in den Fluss zu kommen.

Auch die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit zeigt sich bei vielen als ein Gefühl von Trägheit, obwohl eigentlich „alles losgehen“ sollte.

In der TCM wird diese Zeti dem **Holz-Element** zugeordnet. Es steht für Wachstum, Bewegung, Ausrichtung und Neubeginn. Die zugeordneten Meridiane sind der Leber- und Gallenblasesmeridian. Die Leberenergie sorgt für die Verteilung der Energie in allen Organen, sie ist wichtig für die Entgiftung aber auch für Vision und innere Weite. Die Gallenblase hilft uns, Entscheidungen zu treffen und ins Handeln zu kommen.

Wenn beides gut zusammenspielt, entsteht Klarheit.

Wenn nicht, zeigt sich das oft als Unruhe, Reizbarkeit oder auch als Müdigkeit und Trägheit. Eben dieses Gefühl der "angezogenen Handbremse".

Vielleicht kennst du das: Ideen sind da, Impulse auch. Und gleichzeitig fühlt es sich manchmal unklar oder zu viel an.

Dann können diese Fragen helfen:

- Welche Projekte oder Vorhaben stehen bei dir gerade in den Startlöchern?
- Was davon ist wirklich stimmig für dich?
- Was braucht es, damit deine Ideen wirklich wachsen können & was brauchst DU gerade, damit deine Energie nicht verpufft?

Wachstum braucht nicht nur einen Startimpuls – sondern auch Energie, Klarheit und Geduld.

Gerade jetzt ist es verlockend, alles gleichzeitig anzustoßen.

Doch nachhaltiges Wachstum entsteht nicht durch Tempo, sondern durch Klarheit und Erdung.

Eine kleine Übung zur Stärkung der Visionskraft und deine Klarheit

Die Meridiane des Holzelements stehen in enger Verbindung mit den **Augen**.

Diese einfache Übung kann helfen, den Energiefluss zu unterstützen und den Blick zu klären.

Augenbewegung

Halte deinen Kopf ruhig und **bewege deine Augen in einer liegenden Acht** - etwa zehn Mal in jede Richtung.

Akupunkturpunkte

Anschließend kannst du die **Punkte am inneren Augenwinkel** (beide Seiten), sanft für etwa 30 Sekunden **massieren**.

Ausstreichen

Reibe danach deine Hände warm und **streiche mit den Fingern sanft vom inneren Augenwinkel nach außen** (5 x pro Seite).

Nimm dir zum Abschluss nimm einen Moment Zeit, um nachzuspüren.



Gerade in dieser Übergangszeit zeigt sich auch körperlich, wie sensibel unser System reagiert. Müdigkeit und ein Gefühl von „nicht ganz im Fluss sein“ können Hinweise darauf sein, dass der Körper Unterstützung braucht. Auch sind die ersten Pollen unterwegs, Allergiesymptome können die Freude am Frühling etwas eintrüben.

In der Naturheilkunde kennt man zum Beispiel den **Leberwickel** als einfache Möglichkeit, die Leber zu entlasten und dem Körper Ruhe und Wärme zu geben. Dabei wird ein heißer, feuchter Wickel, zum Beispiel ein getränkter Waschhandschuh, gerne auch mit einem Leber-Galle-Kräuteraufguss (Tee) auf den rechten Oberbauch gelegt, mit einem Handtuch abgedeckt und gut eingepackt.

Besonders wohltuend ist es, sich dafür bewusst Zeit zu nehmen: etwa eine halbe Stunde ruhen, vielleicht am Nachmittag oder abends auf dem Sofa oder sogar in Verbindung mit einem kurzen Mittagsschlaf. Die Wärme und die Ruhe können helfen, den Körper zu entspannen und wieder mehr in den eigenen Rhythmus zu finden.

Unterstützungsangebot

In der kinesiologischen Arbeit gibt es darüber hinaus gezielte Ansätze, um den Körper in dieser Zeit zu stabilisieren - sei es im Hinblick auf Allergien, Unverträglichkeiten oder auch Spannungen im Kiefer- und Schulter-Nacken-Bereich. Oder auch wenn man merkt, dass sich die "Handbremse" nicht lösen will, um bei meinem Bild von oben zu bleiben. Wenn du spürst, dass dich eines dieser Themen beschäftigt, begleite ich dich gern in einer Einzelsitzung in meiner Praxis in Fellbach.

Außerdem plane ich gerade einen Kurs, in dem es genau darum geht: innehalten, sortieren und dann mit Klarheit losgehen. Ich gebe dir dazu in Kürze mehr Informationen.

[Melde dich gern](#), wenn du in meiner Praxis kinesiologisch unterstützt werden möchtest. Ich freue mich auf dich - gerne übrigens auch über Feedback zu meinen Texten und Angeboten.

Vielleicht ist jetzt nicht die Zeit, alles sofort umzusetzen. Jedoch sicher eine gute Zeit, um wahrzunehmen, was wirklich wachsen will.

Herzliche Grüße,

Deine Corinna

[Kontakt](#) | [Einstellungen verwalten](#) | [Newsletter abbestellen](#)

Heilpraxis Grünwaldt
Fellbacher Str. 93
70736 Fellbach

© 2026 Corinna Grünwaldt. Alle Rechte vorbehalten.

Du bekommst diese E-Mail, weil du dich für meinen Newsletter [hier](#) eingetragen hast.

Gern kannst du den Newsletter weiterleiten.