



# DU INBALANCE

## KOSTENLOSE 5-TAGES- CHALLENGE

DEIN WORKBOOK

# Herzlich Willkommen!

**Hallo ich bin Tina, InBalance Coach und ich freue mich riesig Dich in den kommenden 5 Tagen der kostenlosen Challenge zu begleiten. Täglich starten wir um 08.30 Uhr in der Facebook Gruppe. Solltest Du einmal nicht Live teilnehmen können, dann schaue Dir gerne die Aufzeichnung an und kommentiere einfach mit #inbalancerecord. Bitte instalriere vorab "Zoom" um an den Lives teilnehmen zu können.**

Dich erwarten abwechslungsreiche Tage und viele Infos, Anregungen und auch Übungen zu den folgenden Themen:

- ✓ Dein Ist-Zustand & Stress
- ✓ Ernährung
- ✓ Bewegung
- ✓ Emotionen

Nutze dieses Workbook gerne für deine persönlichen Notizen, für Fragen die möglicherweise auftreten, aber auch für AHA-Momente, um diese festzuhalten.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und vor allem jede Menge Spaß.  
Von Herzen,

Deine

Tina Kiskalt



## WER ICH BIN?

Ich bin Tina, 41 Jahre jung und ich lebe mit meiner 9-jährigen Tochter und meinem Mann in Wuppertal. Mein Burnout vor gut 3 1/2 Jahren war das Beste was mir passieren konnte, denn sonst würde ich u.a. heute niemals diese Challenge hier anbieten. Ich liebe mein Leben mehr als denn je und bin dankbar für alle Steine wie Chance die mir noch begegnen werden. Auf das was noch kommt....

# INHALTSVERZEICHNIS

## EINLEITUNG

Herzlich Willkommen

1-3

## TAG 1

Ist Zustand & Stress

4-13

## TAG 2

Ernährung

14-22

## TAG 3

Bewegung

23-26

## TAG 4

Emotion & Mindset

27-31

## TAG 5

Body Scan

32-36



# TAG 01

## IST ZUSTAND & STRESS

- ✓ Begrüßung und Ablauf
- ✓ Workbook Erklärung
- ✓ Ist-Zustand - Dein See des Lebens
- ✓ Stressoren
- ✓ Übungen für Zuhause

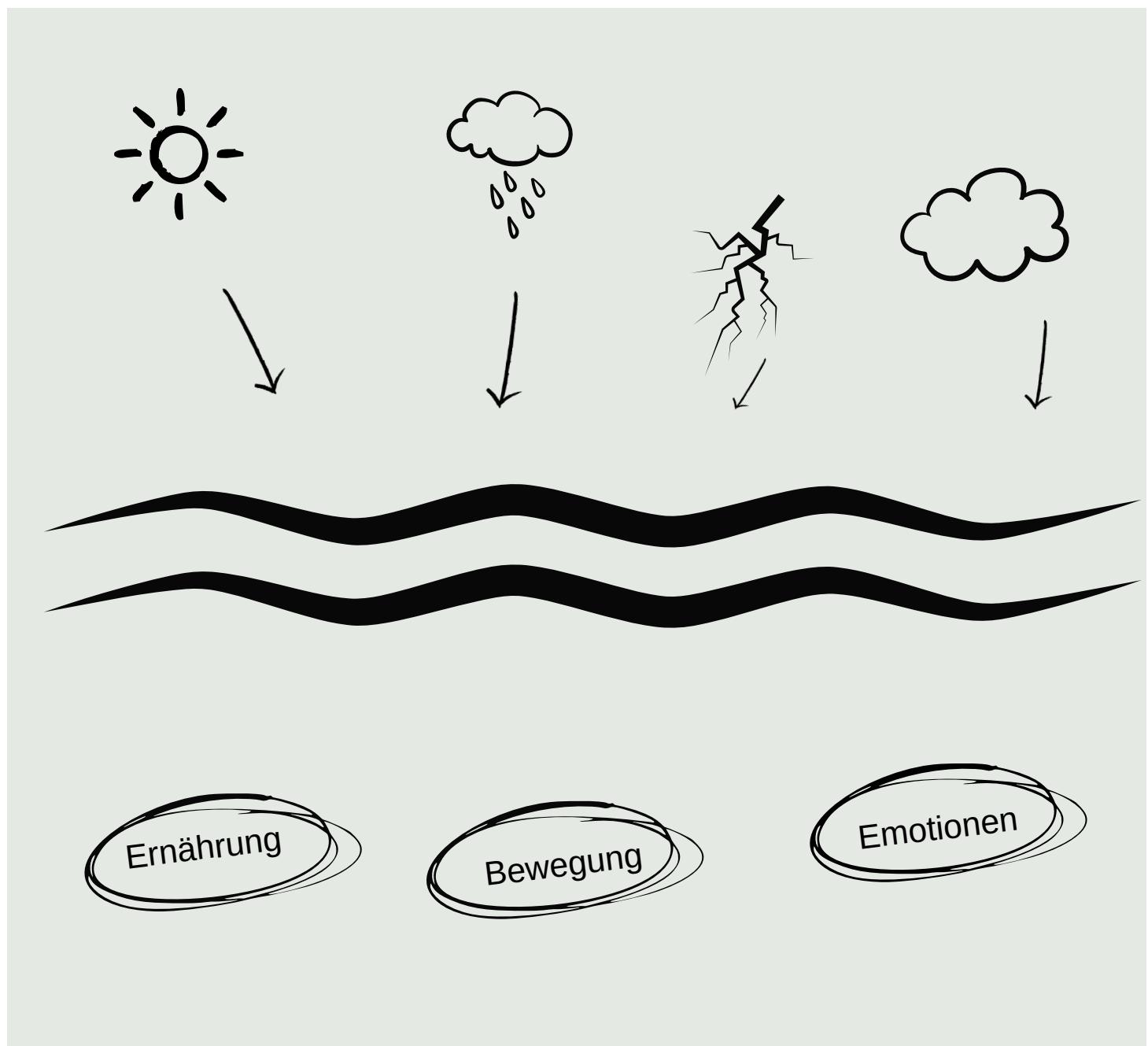
# DEIN SEE DES LEBENS

Ach so ist das

## Warum es Dir geht, wie es Dir geht

Um Dich selbst - und damit meine ich sowohl deinen Körper als auch deinen Geist und deine Seele zu verstehen, möchte ich Dir das Zusammenspiel deiner Lebensinhalte erläutern.

Du findest hier ein Beispiel, an dem Du dich nachfolgend orientieren kannst.



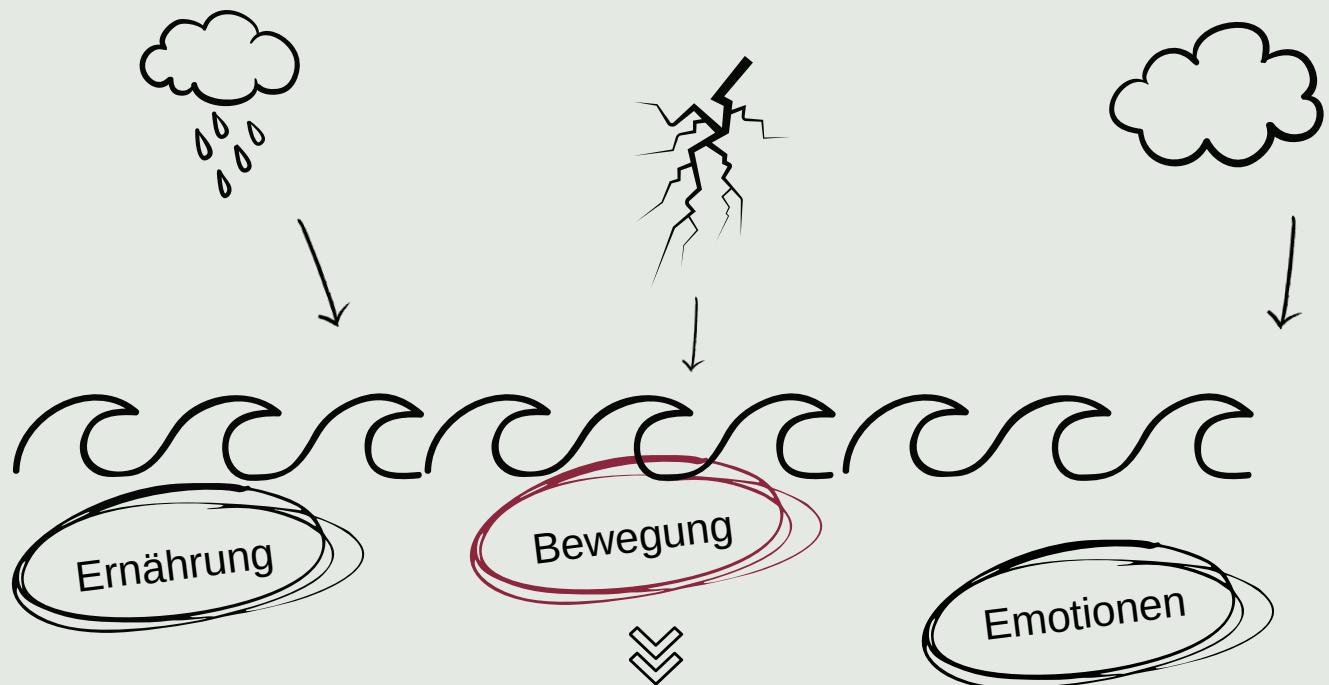
# DEIN SEE DES LEBENS

Ach so ist das

**Schauen wir uns nun den Bereich 'Bewegung' an.**

Stelle Dir vor ein Gewitter zieht auf:

Ein Beispiel:



"Ich habe Rückenschmerzen"

"Mir platzt der Kopf"

"Heute tut mir meine Schulter wieder so weh"

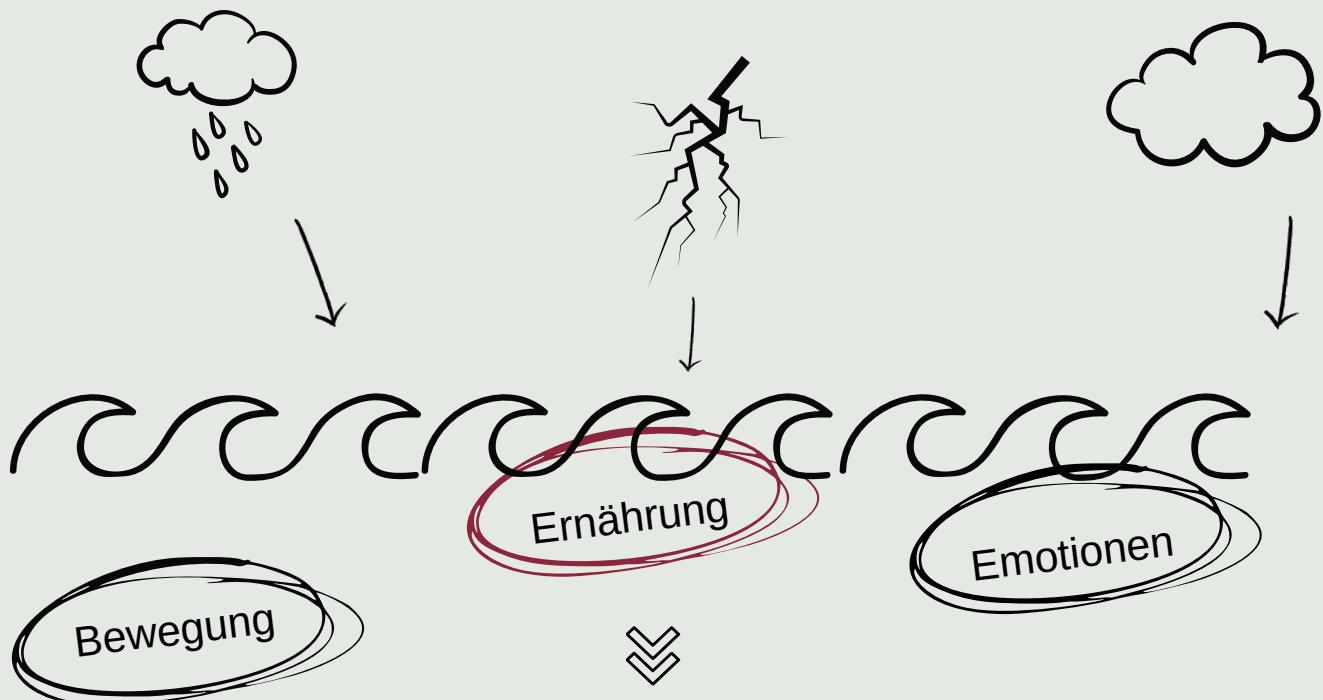
# DEIN SEE DES LEBENS

Ach so ist das

## Warum es Dir geht, wie es Dir geht

Und hier ein Beispiel zur Ernährung.

Ein Beispiel:



"Ich hab so Sodbrennen"

"Ich kann nicht richtig aufs Klo"

"Ich habe schon wieder zugenommen"

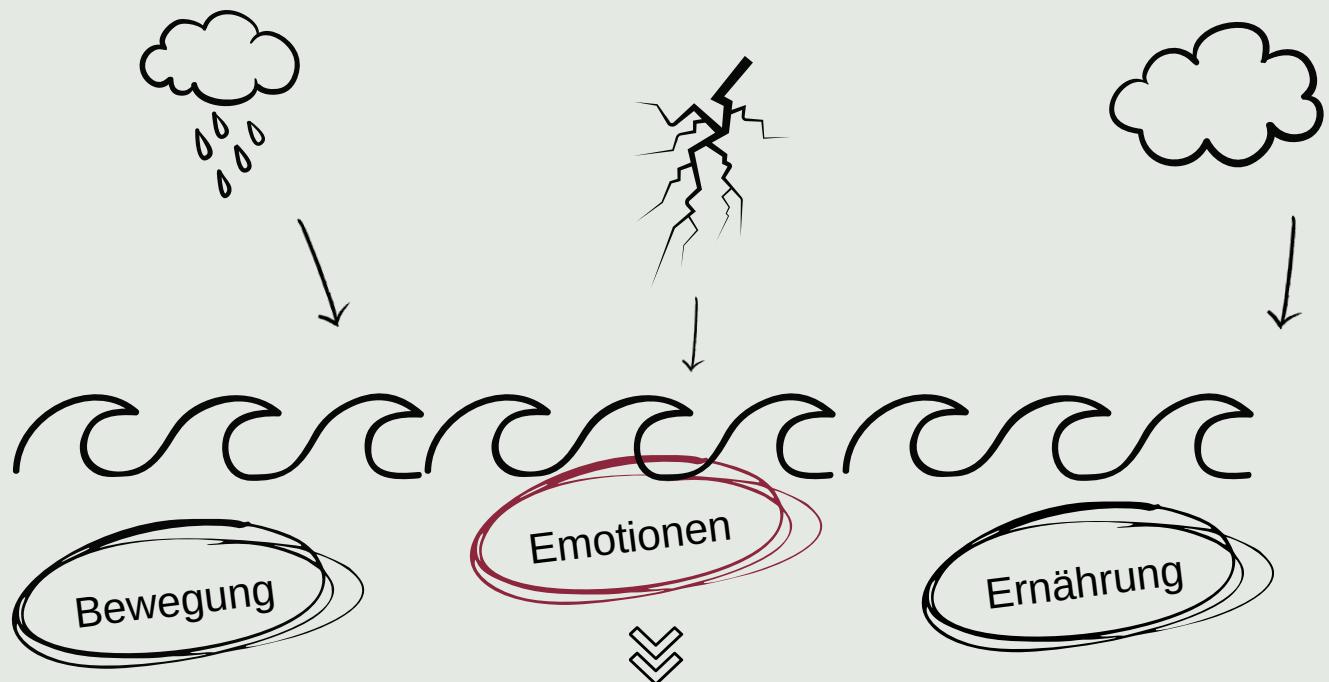
# DEIN SEE DES LEBENS

Ach so ist das

## Warum es Dir geht, wie es Dir geht

Und hier ein Beispiel zu deinen Emotionen.

Ein Beispiel:



"Ich hab ein Puls von 180 und bin kurz vorm explodieren"

"Die Präsentation im Büro macht mir ziemlich Angst"

"Ich bin traurig, niemand versteht mich da so richtig."

# ÜBUNG FÜR DICH ZU HAUSE #1

Bitte überlege Dir, für diese Bereiche, was Dich beschäftigt. Welche Themen kommen bei einem Gewitter häufiger an die Oberfläche deines Sees?

## Bereich Ernährung

Gibt es Themen, die Dich hiermit beschäftigen? Wo könntest Du Verbesserungen vornehmen?

---

---

---

---

## Bereich Bewegung

Gibt es Themen, die Dich hiermit beschäftigen? Wo könntest Du Verbesserungen vornehmen?

---

---

---

---

## Bereich Emotionen (Mindset)

Gibt es Themen, die Dich hier beschäftigen? Wo könntest Du Verbesserungen vornehmen? Welches Gefühl empfindest Du als unangenehm?

---

---

---

---

# NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# STRESS

## STAATSFEIND NR.1

Viele persönliche Einflussfaktoren können körperlichen und/oder seelischen Stress für Dich erzeugen. Stress ist dabei nicht immer "schlecht" und positiver Stress wird auch Eustress genannt. Negativer Stress hingegen wird Distress genannt.



- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Verspannungen
- ✓ Herzrasen

- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Magen - und Verdauungsbeschwerden
- ✓ Kreislaufprobleme



## WAS TUN GEGEN STRESS?

Es gibt unzählig viele Möglichkeiten dein Stress zu reduzieren.

Wichtig ist, erst einmal genau herauszufinden, was Dich in deinem Alltag wirklich stresst.

Denn nur wenn Du weißt, wo der Schuh drückt, kannst Du gezielt ansetzen.

# ÜBUNG FÜR DICH ZU HAUSE #2

## Stress-Tracker

0 Kreuze = kein Stress, 1 Kreuz = bisschen Stress, 2 Kreuze = viel Stress

Bitte notiere Dir kurz, was genau Dich gestresst hat

UHRZEIT	STRESS	UHRZEIT	STRESS
01:00		13:00	
02:00		14:00	
03:00		15:00	
04:00		16:00	
05:00		17:00	
06:00		18:00	
07:00		19:00	
08:00		20:00	
09:00		21:00	
10:00		22:00	
11:00		23:00	
12:00		24:00	

# ÜBUNG FÜR DICH ZU HAUSE #2

## ALTERNATIVE

Stress-Tagesrückblick

### **Wann warst Du heute gestresst?**

Überlege so genau wie möglich und notiere Dir die verschiedenen Momente.

### **Was hat zum Stress geführt?**

Überlege welche Dinge, Ereignisse, Menschen, Umstände etc. den Stress ausgelöst haben?

### **Welche körperlichen und/oder seelischen Reaktionen wurden dadurch ausgelöst?**

Hier geht es mehr ums Hineinfühlen als ins Denken.



# TAG 02

**LOS'S GEHTS!**

- ✓ Blick in den Alltag
- ✓ Unser Darm
- ✓ Wie Du startest
- ✓ Trinken
- ✓ Übung für Zuhause



**"DER WEG ZUR  
GESUNDHEIT  
FÜHRT DURCH  
DIE KÜCHE,  
NICHT DURCH  
DIE APOTHEKE."**

SEBASTIAN KNEIPP



# Ein Blick in den Alltag

MEDIKAMENTE

ALKOHOL

ZUCKER

FETT

VIEL SALZ

WENIG  
BALLASTSTOFFE

CONVENIENCE  
FOOD

WENIG  
VITAMINE

VIELE LEERE  
KOHLENHYDRATE

ZUSATZSTOFFE

VIELE ENERGIEDICHE &  
NÄHRSTOFFFARME  
LEBENSMITTEL



# UNSER DARM - ZENTRUM DER GESUNDHEIT

## Fakten:

3-5 cm lang - wie eine Ziehharmonika angelegt mit wichtiger Oberflächenbeschaffenheit - Immunpolizei

## Mirkobiom:

Gesamtheit aller Mikroorganismen die im Darm (besonderes im Dickdarm) leben. Hauptverantwortlich für den Zustand deines Immunsystems.

## Bakterien Vielfalt

Abhängig von:

Geburt - Wohnort - Umweltfaktoren - Medikamentenkonsum - Stress - Bewegung - Ernährungsweise - Kulturzugehörigkeit.

## Mehr als nur der Bauch - Das Bauchhirn

100-200 Millionen Nervenzellen liegen als dünne Schicht an der Darmwand und kommunizieren dort über die Darm-Hirn-Achse mit dem Gehirn.

# ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR EINEN GESUNDEN DARM



- 1.) Vielfältigkeit
- 2.) Ballaststoffreich essen
- 3.) frisches Gemüse & Obst
- 4.) Gesunde Fette
- 5.) Ausreichend Trinken
- 6.) Tierische Lebensmittel in Maßen verzehren
- 7.) Volles Korn statt Weizen
- 8.) Salz & Zucker in Maßen
- 9.) Lebensmittelgerechte Zubereitung
- 10.) Regional & saisonal essen
- 11.) Keine Konservierungsmittel
- 12.) Achtsam essen
- 13.) Bewegen

**UND DEN DARM IN EINEN GUTEN ZUSTAND FÜR DIE  
LEBENSMITTELAUFAHME BRINGEN**



## FÄHRST DU WEITER MIT VOLLGAS, WENN IN DEINEM AUTO DIE WARNLAMPEN AN SIND?

Solltest Du wiederkehrende Beschwerden haben,  
rate ich Dir dringend zu einer "Darmwartung".  
Sprich mich dazu gerne an!

### Informiere Dich über optimale Ernährung



Wenn Du weißt, was "Sache" ist, kannst Du einfacher an dein Ziel kommen.

### Fahre mit "Dir" in die Werkstatt



Mache eine Darmreinigung und starte dann "gewartet" wieder durch!

### Sei achtsam mit Dir



Höre auf deine Bedürfnisse. Das gilt auch für die Ernährung.

### Bewege Dich & mache Pausen



Bewegung wie Regeneration sind unerlässlich für deine Ernährung.

# UND JETZT? WIE FANG ICH AN?

Atmen - erstmal durchatmen. Nicht hektisch werden und alles von 0 auf 100 verändern wollen. Hier kommen 4 Tipps, die Du befolgen kannst.

1

## WAS WILL ICH EIGENTLICH?

Und wo stehe ich aktuell? Was möchte ich wirklich verändern? Was muss ich wissen?



2

## SCHAFFE ICH DAS ALLEINE?

Wie wichtig ist es mir und wenn ich glaube es nicht zu schaffen, hole ich mir besser Hilfe?



3

## STEP BY STEP

Zeitdruck macht Druck und Stress. Stress ist der "Tod" der gesunden Ernährung.



4

## MACH DIR EINEN PLAN

"Wer sein Ziel nicht kennt, kann den Weg nicht finden". Plane - und zwar mit erreichbaren Zielen.





**"Kann mir bitte  
mal jemand  
das Wasser  
reichen."**

### **FORMEL FÜR DIE TRINKMENGE**

Um deine durchschnittliche Trinkmenge berechnen zu können, kannst Du diese Formel anwenden:

**ml Flüssigkeit x kg Körpergewicht =**

Davon kannst Du **1/3** abziehen, denn das nimmst Du über die Nahrung auf.

### **ACHTUNG BEI SALZ**

Desto mehr Salz bzw. salzige Nahrung Du zu Dir nimmst, desto mehr erhöht sich dein Wasserbedarf. Dies gilt übrigens auch für Proteine.

### **DESTO WENIGER DU ISST, DESTO MEHR MUSST DU TRINKEN**

Solltest Du z.B. eine Darmsanierung oder Intervallfasten machen, solltest Du unbedingt in der "nicht-essenden Zeit darauf achten, reichlich zu trinken.

# ÜBUNG FÜR DICH ZU HAUSE #3

Tagesplan/ Tagesrückblick

## Frühstück

## Getränke (Menge erreicht?)

## Mittagessen

## Snacks

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Abendessen

Was konntest Du rückblickend für Dich erkennen? Wie hast Du Dich gefühlt?





# TAG 03

## BEWEGUNG

- ✓ Folgen von Bewegungsmangel
- ✓ Faszien
- ✓ Live Dehnungsübungen
- ✓ Übungen für Zuhause

# BEWEGUNG

"Wer sich nicht bewegt, verklebt."

## Bewegungsman gel macht krank

Was passiert, wenn ich mich zu wenig und/oder nicht "gut" bewege?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

VON 100% UNSERER  
BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN  
BENUTZEN WIR  
DURSCHNSCHNITTLLICH NUR

%

Und wie sieht es bei Dir aus?

## Faszination Faszien

### Sitzen ist das neue Rauchen!

- alle Zellen sind faszial miteinander verbunden
- es gibt nur eine Faszie, da sie alle verbunden sind
- 20% des Menschen ist Fasziengewebe
- zwischen den Faszien Extrazellulärflüssigkeit/Zwischenzellflüssigkeit (insgesamt ca. 7 Liter im Körper)
- geben dem Körper ihren Halt
- an jeder Bewegung beteiligt
- unser Gehirn programmiert die Bewegungsgewohnheiten (Autobahnen)

# UNSERE ÜBUNGEN

Ein Ausblick in die Schmerzfreiheit



## DIE NACKENÜBUNG

---

---

---

---



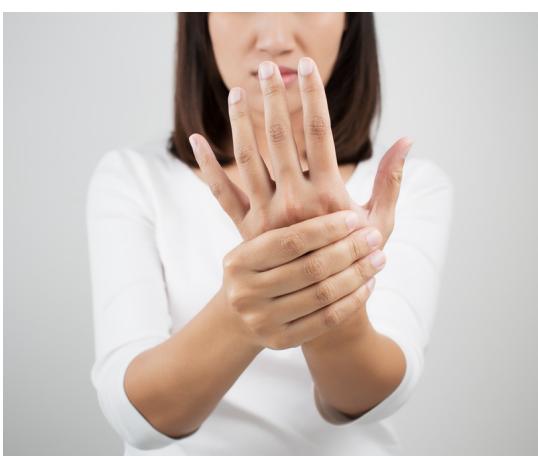
## DIE GESÄSSÜBUNG

---

---

---

---



DU BRAUCHST  
ANDERE ÜBUNGEN?

Dann vereinbare doch  
einfach ein Gespräch  
mit mir!

# ÜBUNG FÜR DICH ZU HAUSE #4

## Experiment zur Faszienverkürzung

Stelle Dich hin und lasse deinen rechten Arm am Körper hängen. Merke Dir den gebeugte Zustand wie er durch die Schwerkraft aussieht. Nehme nun einen schweren Gegenstand z.B. eine volle 2L Flasche und hebe sie zügig immer wieder hoch, so oft Du es schaffst (immer im 90 Grad Winkel des Ellebogens bis zur Schulter hoch). Lasse dann sofort den Arm fallen ohne die Flasche in der Hand und achte nun auf die Restbeugung des hängenden Arms. Was kannst Du beobachten?

---

---

---

---

---

**Bitte reflektiere einmal deinen Alltag? Wieviel bewegst Du Dich und wenn Du dich bewegst, was machst Du genau? Hast Du akut Verspannungen oder Schmerzen? Was tust Du dagegen?**

---

---

---

---

---

**Solltest Du unter Schmerzen leiden, wie bist Du bisher damit umgegangen? Nerven Dich Schmerzen? Schluckst Du schnell ein Schmerzmittel? Was könnte das für eine Folge haben?**

---

---

---

---

---



# TAG 04

## EMOTIONEN

- Was sind Emotionen
- Welche Primäremotionen gibt es
- 10 Tipps zum Umgang mit Emotionen
- Übungen für Zuhause



# EMOTIONEN

## - ENERGIE IN BEWEGUNG -

Schauen wir uns doch einmal an,  
welche Emotionen Du kennst:

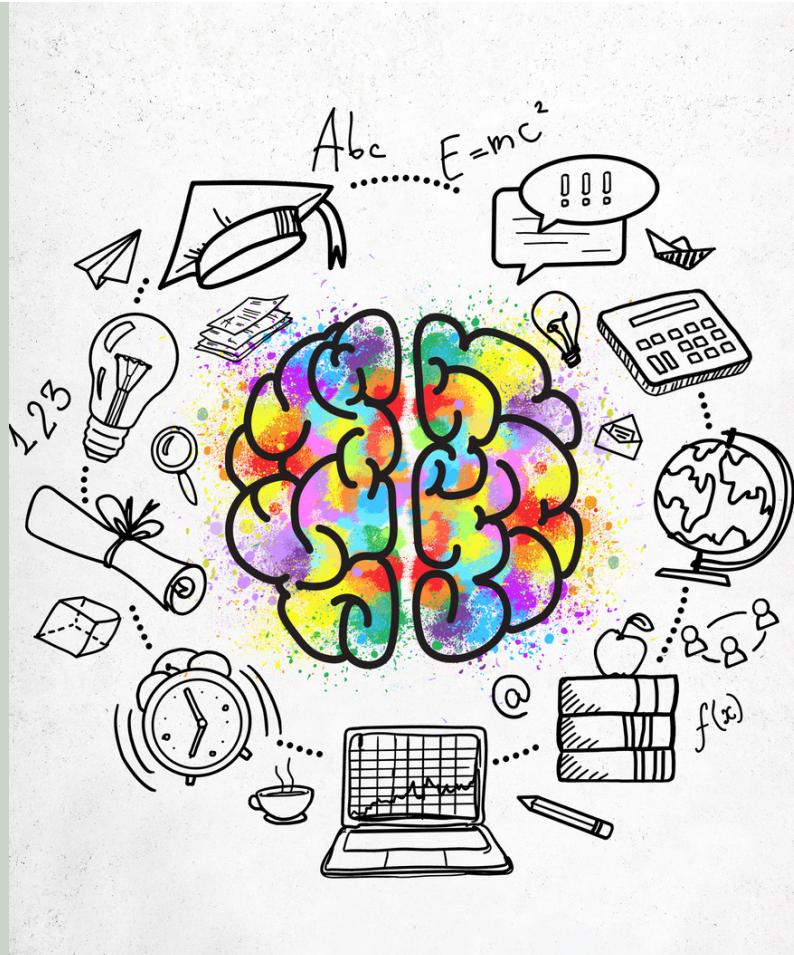
- A horizontal bar chart featuring 12 data series. Each series is represented by a small white square icon followed by a long, thin, light green horizontal bar. The bars are positioned at regular intervals along a horizontal axis.

# DAS GEHIRN UND DIE EMOTIONEN

## "KLARE SICHT ODER GEFÜHLTE BARRIERE?"

Eigentlich bräuchtest Du keine Angst vor oder in einer speziellen Situation wie einer Präsentation zu haben und trotzdem fühlst Du Angst oder Furcht, die Dich in deiner Leistung einschränkt oder sogar lähmen kann.

Und was machst Du dann?



## FIGHT OR FLIGHT

Es klingt und Du gehst  
gehst gut gelaunt zur  
Haustür um diese zu öffnen.  
Und dann....

Ein Löwe steht vor deiner  
Tür!

# 10 TIPPS FÜR MÖGLICHE HANDLUNGEN

Wie Du mit deinem Löwen umgehst?

**Bitte beachte das dies allgemeine Empfehlungen sind!**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Deine Ideen

# ÜBUNG FÜR DICH ZU HAUSE #5

## Eine Reise zu Dir

Bitte nehme Dir ein paar Minuten Zeit. Schaffe Ruhe in deiner Umgebung, schalte dein Handy in den Stummmodus. Begebe Dich nun in eine bequeme Haltung. Das kann z.B. der Schneider- oder auch Fersensitz sein. Schließe jetzt deine Augen. Nehme 3 tiefe Atemzüge. Gehe nun in deinen Gedanken wie auf einem Zeitstrahl zurück. Versuche mit Offenheit Ereignisse und Bilder wahrzunehmen, die möglicherweise aufkommen. Bitte bewerte all diese Eindrücke nicht, sondern nehme sie lediglich wahr. Während deiner Reise durch die letzten Tage, Wochen oder Monate vielleicht auch Jahre wird es sicherlich einen bestimmten Punkt geben, an dem Du irgendwie festhängst. Etwas das Dich doch mehr in sein Bann zieht. Mache hier bewusst Halt und beobachte genau, was in Dir vor geht. Denke daran nicht zu bewerten. Was kannst Du wahrnehmen? Was kannst Du sehen, hören, riechen, schmecken und vor allem fühlen? Lasse einfach alles auf Dich wirken und solltest Du Gefühle spüren können, dann nehme auch diese einfach zur Kenntnis. Bekämpfe sie nicht. Und dann möchte ich Dich bitten, nachdem Du noch einen Augenblick in diesem Moment verweilt hast, einmal tief ein und wieder auszuatmen, um dann wieder deine Augen zu öffnen.

**Wie fühlst Du Dich gerade? Bist Du aufgewühlt, traurig, wütend, glücklich? Nehme all diese Gefühle einfach an und versuche herauszuhören, was Du jetzt für Dich brauchst! Was ist es? Versuche Dich nun selbst um dich zu kümmern. Du kannst Dich auch selbst in den Arm nehmen, dass deutet dein Körper übrigens ebenso, wie eine "fremde" Umarmung. Schreibe unbedingt auf, was Du beobachten konntest und wenn Du magst, kannst Du Dich dann an die 10 Tipps begeben und schauen, was Dir aktuell helfen könnte. Gerne kannst Du deine Erfahrung mit uns teilen oder mich persönlich anschreiben.**



# TAG 05

## ENDSPURT

- Bodyscan
- Übung für Zuhause
- Danke
- Copyright & Disclaimer

# HEUTE IST ENDSPURT

Zeit um nochmal in Dich hinein zu fühlen



## Wissenswert:

Natürlich kann es vorkommen, dass Gefühle oder Bilder auftauchen, mit denen Du nicht gut zurecht kommst. Bitte gehe verantwortungsvoll damit um, und hole dir Hilfe. Schreibe mich gerne an und ich unterstütze Dich auf deiner weiteren Reise.

Du möchtest den von mir geführten Body Scan erneut machen? Dann schreibe mich einfach an [info@tinakiskalt.de](mailto:info@tinakiskalt.de) und ich sende Dir die Meditation zu.

## DER BODYSCAN

Ein Reise zu Dir selbst!

Plane Dir im Kalender diese "Reise" als fixen Termin ein (ca. 30 Min.)

Suche Dir einen ungestörten Ort aus, an dem Du dich sicher und wohl fühlst und schalte alles aus, was Dich unterbrechen oder ablenken könnte. Die kommenden Minuten sind für Dich und dienen der Ruhe, der Entspannung, fördern deine mentale und körperliche Gesundheit sowie dein Wohlbefinden.

Denke daran, die Dinge die sich zeigen und die aufkommen, so anzunehmen, wie sie sind. Versuche sie weder zu bewerten noch verändern zu wollen. Gebe ihnen einfach den Raum, den sie brauchen.

Du brauchst Dich übrigens auch nicht krampfhaft versuchen zu entspannen. Alles kann - nichts muss.

Nehme nun eine bequeme Haltung ein, bestenfalls im Liegen oder im Schneidersitz, schließe die Augen und höre Dir den geführten Body Scan an.



# ÜBUNG FÜR DICH ZU HAUSE #6

Wo hast Du in den vergangenen Tagen festgestellt, dass Du dort gerne mehr für Dich und deine Gesundheit und dein Wohlbefinden tun möchtest? Was interessiert Dich? Was möchtest Du umsetzen?

## Ernährung

Wie geht gesunde Ernährung?  
Ich möchte mich vegan ernähren,  
aber wie?  
Warum greife ich immer zur  
Schokolade?  
Die Waage ist kaputt, und jetzt?  
Macht ein Darmreset Sinn für mich?

- 
- 
- 
- 

## Bewegung

Ich habe Rückenschmerzen.  
Ständig hab ich Kopfweh.  
Ohne Schmerzmittel geht gar nix.  
Morgens bin ich so verspannt.  
Muss ich mir Spritzen setzen  
lassen?

- 
- 
- 
- 

## Emotionen & Mindset

Ich weiß eigentlich, was mit gut tut,  
aber ich krieg es nicht umgesetzt.  
Ich kann meine Ängste nicht  
überwinden.  
Ich fühle mich wie im Hamsterrad.  
Ich bin im Tunnel und weiß nicht  
weiter.

- 
- 
- 
- 

Und nun kommen wir zum Abschluss. Nehme einen ordentlichen Schluck Wasser, atme tief durch und lausche meinen Worten:

# DANKE!!!

FÜR DEIN VERTRAUEN UND  
FÜR'S MITMACHEN!

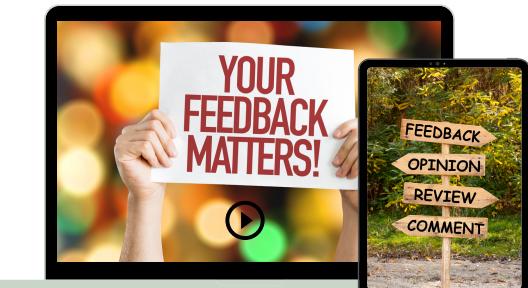
Nun habe ich Dich ein kleines Stück mit auf meine Reise nehmen dürfen, wofür ich Dir sehr dankbar bin. Ein paar Dinge liegen mir noch am Herzen:

Bitte denke daran, wir alle haben nur ein Leben und darin so unendlich viele Chance unser "Bestes" aus uns herauszuholen und unser wahres Ich zu leben.

Es ist aber deine Verantwortung und auch deine Entscheidung was Du daraus machst.



"Et is wie et is, aber et wird watte draus machst."



[INFO@TINAKISKALT.DE](mailto:INFO@TINAKISKALT.DE)

## TESTIMONIALS

Wie Du vielleicht gemerkt hast, steckt in dieser Challenge viel Herzblut. Als Kleines Dankeschön an mich, kannst Du mir einen unglaublich großen Gefallen tun. Bitte gebe mir ein Feedback. Dies kann kurz und knackig und sowohl geschrieben als auch als Video sein. Damit hilfst Du mir auch anderen einen Einblick in meine Arbeit geben zu können. Vielen Dank.

# Nutzungsbedingungen & Disclaimer

Alle in dieser Datei enthaltenen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und Eigentum von - Tina Kiskalt.

-  
Es ist nicht gestattet, Inhalte oder Teile dieses Workbooks für kommerzielle Zwecke zu nutzen.

Das Teilen und Kopieren dieser Dateien, die Reproduktion, der Wiederkauf sowie die Weitergabe inkl. der Änderung und/oder Umwandlung und Vervielfältigung ist ebenfalls untersagt.

Ich trainiere teilweise nach dem Konzept von "Liebscher und Bracht" um damit auftretende Wohlbefindlichkeitsstörungen wie beispielsweise Spannungsschmerzen oder Bewegungseinschränkungen minimieren zu wollen. Dies ist keine Krankheitsbehandlung im medizinischen Sinne und ersetzt keinen Arztbesuch oder sonstige zur Diagnostik oder Behandlung von Krankheiten erforderlichen Maßnahmen. Auch die Ernährungsberatung ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht. emTrace® ist ein Coachingansatz, der orientiert an den jeweiligen Zielen, emotionale Blockaden löst und diese durch Stärkung von Ressourcen in die Kraft bringt. Es stellt keine Psychotherapie dar und ersetzt diese auch nicht. Meine Coachings, Trainings und weiteren Angebote richten sich ausschließlich an Menschen, die psychisch stabil für Veränderungen sind. Eine Erfolgsgarantie oder ein Heilungsversprechen ist damit nicht verbunden. Wenn die Inhalte fälschlicherweise den Eindruck erwecken, dass ein Erfolg garantiert ist, weise ich ausdrücklich darauf hin, dass dies nicht der Fall ist. Es kann keine Haftung für Personen- oder Sachschäden übernommen werden.