



*"Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eindringt."
Rumi*



Hallo {{ contact.VORNAME }},

vielleicht bist du gut organisiert. Diszipliniert. Strukturiert. Du weißt, wie man sich durchs Leben plant. Aber: Fühlst du es auch?

Ich möchte dich heute mitnehmen zu einem Gedanken, der unbequem sein kann – aber heilsam:

Was, wenn du dich hinter deiner Struktur versteckst? Was, wenn deine Gesundheit leidet, weil du dir selbst nicht erlaubst, einfach zu leben?

Ich war schon immer offen. Für Neues. Für Wandel. Für andere Perspektiven. Und ich weiß: Das ist keine Selbstverständlichkeit in einer Welt, die Sicherheit in Kontrolle sucht. Aber Wachstum entsteht nicht durch Kontrolle. Wachstum entsteht durch Bewegung, durch Mut, durch das bewusste Zulassen von Unsicherheit.

Listen? Großartig!

Sie geben Struktur. Halt. Orientierung. Im Business, im Alltag, im Chaos der vielen Aufgaben. Doch es gibt eine Schattenseite. Listen können dich blind machen. Sie halten dich auf dem Weg – aber lassen dich nicht mehr rechts und links schauen. Sie geben dir

Fokus – aber oft auf Kosten deiner Wahrnehmung. Das Leben rauscht an dir vorbei, während du To-dos abhakst wie ein Automat.

Der Weg durch den Wald wird eng, wenn du nur auf die Pflastersteine schaust. Du siehst nicht mehr das Moos. Nicht das Licht, das durch die Baumkronen bricht. Nicht die Blumen. Nicht das Leben. Nur noch das Ziel. Und das kann verdammt einsam machen.

Jetzt sagst du vielleicht: „Aber das ist doch Ablenkung. Ich verliere sonst mein Ziel.“

Stimmt. Vollkommen richtig.

Und genau da liegt der Punkt: **Es geht um Balance.**

Wir Menschen sind rhythmische Wesen. Wir leben in Zyklen. Und das Gleichgewicht ist kein Luxus – es ist ein Grundbedürfnis. Wer dauerhaft im Modus von Kontrolle, Funktion, Leistung unterwegs ist, verliert das, was uns eigentlich nährt: Verbindung. Mit sich selbst. Mit dem Körper. Mit dem Leben.

Und wenn du wissen willst, wo du ansetzen kannst:

Frag dich ehrlich – wo ist deine Angst? Wo ist deine Abwehr?

Denn genau dort liegt nicht nur dein größtes Wachstumspotenzial – sondern auch der Ursprung deiner körperlichen Symptome.

Und jetzt komm ich dir mal ganz direkt – auch als Ärztin:

Allergien sind keine Zufälle.

Eine Pollenallergie ist kein Fehler der Natur. Wir *sind* Natur. Warum also sollte dein Körper sich gegen sich selbst richten? Was, wenn dein Körper dich darauf hinweist, dass du einen Teil deiner eigenen Natur abwehrst? Lust. Sinnlichkeit. Hingabe. Das Leben selbst?

Viele Menschen tragen tief verankerte Glaubenssätze in sich:

„Hingabe macht mich verletzlich.“

„Wenn ich mich öffne, kann ich verletzt werden.“

„Ich muss funktionieren, sonst bin ich nicht wertvoll.“

Doch das Gegenteil ist wahr:

Verletzlichkeit ist deine größte Stärke.

Sich zu zeigen – mit allem, was da ist – ist radikale Lebendigkeit.
Und genau das ist es, wonach wir uns sehnen: Gesehen zu werden. Echt. Ohne Maske. Ohne Mauer. Doch zu oft bauen wir sie trotzdem – aus Routinen, aus Verstand, aus Listen. Und wundern uns, warum wir einsam sind.

Ich möchte dir Mut machen.

Mut, dich zu zeigen.

Mut, deine Emotionen zuzulassen.

Mut, auch deinen Körper ernst zu nehmen – als Spiegel deiner Seele.

Denn hinter jedem Symptom liegt eine Wahrheit, die gesehen werden will. Und hinter jeder Angst liegt eine Kraft, die darauf wartet, dass du sie freisetzt.

Du bist stärker, als du denkst.

Und du bist hier, um ganz zu leben – nicht, um dich durch To-do-Listen zu schleppen.

Also: Wo versteckst du dich noch vor deinem eigenen Leben?

Was macht das jetzt mit dir?

Hat dich etwas berührt, getriggert oder zum Nachdenken gebracht?

Dann ist das kein Zufall. Dein Körper, deine Emotionen, deine Gedanken – sie sprechen mit dir. Die Frage ist: Hörst du hin?

Ich begleite Menschen dabei, genau das zu lernen. Hinzuhören.

Den Körper zu verstehen. Alte Schutzmuster zu erkennen. Und sich selbst wieder zu vertrauen – mit allem, was dazugehört.

Wenn du merkst, dass du bereit bist, nicht mehr nur zu funktionieren, sondern wirklich zu leben:

Dann lade ich dich ein, mit mir gemeinsam hinzuschauen.

Individuell. Ganzheitlich. Auf Augenhöhe.

Schreib mir – und wir finden heraus, was du wirklich brauchst, um in deine Kraft zu kommen.

Mail an Magdalena

Du bist nicht allein. Und nein – es ist kein Zeichen von Stärke, alles alleine stemmen zu wollen. Es ist nur einer dieser alten Glaubenssätze, der dich stark wirken lässt, während du deine eigenen Bedürfnisse verdrängst.

Alles Liebe 🧡
Deine Magdalena

Follow Me:



Dr. Magdalena Mischkounig
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)