

DR. GERHARD WEILAND

Bestimme selbst – und pfeif auf dein Alter

Nähere Informationen:
www.lebensgeschenke-verlag.com

oder auf FACEBOOK:
www.facebook.com/lebensgeschenke

Dr. Gerhard Weiland
Bestimme selbst – und pfeif auf dein Alter

Lebensgeschenke-Verlag, Graz

ISBN: 978-3-902689-49-8

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ohne Zustimmung des Verlags ist unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen
sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2020 Lebensgeschenke-Verlag
www.lebensgeschenke-verlag.com

DR. GERHARD WEILAND

**Bestimme selbst –
und pfeif
auf dein Alter**

Verjüngung beginnt im Kopf

INHALT

- 7 Die 4 D 4 YOU-Technik
- 8 Deine Verjüngung beginnt im Kopf
- 9 Zu mir und meiner Person – Einführung
- 14 Danksagungen
- 17 Warum ich dieses Buch schreibe
- 19 Los geht's mit 4 D 4 YOU –
Ich entdecke meine 4 Daumen
- 24 Dein Focus
- 28 Meine Zukunftspläne
- 29 Für deinen Focus merke dir die 4 D
- 30 Verjüngen heißt Verändern
- 33 Meine tollen Ideen vom Spaziergang
- 34 Ich bin der Boss
- 39 Kurzer BIO-MEDIZINKURS für alte Profis und
noch Jüngere
- 40 Das Wunder deines Körpers
- 43 Welche Faktoren können meine Lebensenergie
schwächen?

- 45 Verjüngungsreise in 4 Etappen – Reiseprogramm
- 48 1. Etappe: Wir reisen in den Frühling
- 49 Frühjahrsputz!
- 56 Ein paar Zeilen vor dem Sommerurlaub
- 59 Frühsommer
- 63 Endlich Sommer
- 68 Mein Sommernachtstraum
- 72 Meine MUSS-Liste
- 79 Spätsommer
- 82 Herbst
- 85 Erntedank
- 92 Was ich schon immer machen wollte
- 93 Service für Herbst-Zeitlose
- 95 Die 4 D 4 YOU-Herbst-Devise
- 99 Winter
- 104 Einfälle für deinen ganz eigenen Zukunftsroman

Verjüngung beginnt im Kopf

Dr. Gerhard Weiland
A – 8010 Graz
Münzgrabengürtel 19
Tel. 0043 316 83 74 23
E-Mail: gerhardweiland@aon.at
www.gerhardweiland.at

Dieses Handbuch gibt Ihnen Anregungen zur Selbsthilfe
und zur Persönlichkeitsentwicklung.

Alle Tipps und Empfehlungen aus dem Inhalt sind kein Ersatz
für ärztliche Behandlung oder andere Therapien.
Eine Haftung des Autors und des Verlages für Personen-, Sach-
oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die 4 D 4 YOU-Technik



Die 4 D 4 YOU-Technik funktioniert auch dann, wenn du einen oder mehrere Daumen verloren hast. Weiter hinten erfährst du, wie es geht.

Deine Verjüngung beginnt im Kopf

Dieses Buch ist für dich geschrieben – wer immer du sein magst.

Lies es nur dann, wenn du wirklich jünger werden willst.

Spätere Reklamationen sind zwecklos.

Darin wirst du vieles entdecken, was du ohnehin schon weißt.

Manches hast du schon immer gewusst.

Vielleicht hast du es weggeschoben, weil es dir nicht logisch vorkam.

Oder du hast es für unwichtig gehalten und dich nicht getraut, deine Ideen auch umzusetzen.

Möglicherweise gab es Ablenkungen, Hindernisse, Widerstände, eventuell hattest du auch Ausreden ...

Ist auch okay. Durch die 4 D 4 YOU-Methode wirst du vieles für dich neu entdecken. Und nie mehr hergeben! Abgemacht?

Ich möchte mich bei dir bedanken, dass du dieses Buch gekauft hast und du dir auch die Zeit nimmst, es zu lesen.

Lies es mehrmals. In deinem eigenen Tempo.

Mach damit, was du willst. Verwende es so, wie es zu dir passt.

Du kannst es auch weiterempfehlen.

Aber vorher bitte ich dich, die Tipps auch anzuwenden.

Am besten mit deinen Freunden und Bekannten.

Zu mir und meiner Person – damit du weißt, wer dir all das verrückte Zeug hier schreibt.

Mein Name ist Gerhard Weiland.

Lustigerweise gefällt mir der Name. Jeder Buchstabe hat für mich eine persönliche Bedeutung, auch der Klang der 4 Silben.

Am Ende meiner beiden Namen steht jeweils ein D.

In unserer Alphabet ist D der 4. Buchstabe.

Ich mach diesmal einfach 4 D daraus.

Weitere Spielereien mit meinem Namen gibt es vielleicht ein anderes Mal.

Du hast sicher gleich gemerkt, dass ich gerne spiele.

Das war nicht immer so. Während ich dir das erzähle, freue ich mich wie ein Kind, das gerade die erste Seifenblase in den blauen Himmel gepustet hat.

Spielen und Lachen sind auch Voraussetzungen für den Erfolg mit der 4 D 4 YOU-Methode. Du wirst demnächst selbst draufkommen.

Es geht gar nicht anders.

Obwohl ich als Kind gar nicht so fröhlich war, wollte ich mit 4 Jahren Clown werden. Da gab es damals noch diese witzigen Zirkusclowns mit ultragroßen Schuhen, an denen Knallfrösche dran waren. Ein Riesenspaß. Selbst für ernste und älter wirkende Kinder. Solche krachenden Schuhe wünschte ich mir zum Geburtstag. Meine Mutter hat das Herz einer Löwin und wollte mir schon immer jeden Wunsch erfüllen.

Sie brachte mir überdimensionale Schuhe heim, doch leider: Die krachten nicht! Eine bittere Enttäuschung, die mich laut Erzählungen wochenlang unglücklich machte. Heute kann ich herzhaft darüber lachen.

Übrigens ist Ernsthaftigkeit eine der schlimmsten Krankheiten.

Sie vermiest uns nicht nur die gute Laune, nein, sie gefährdet sogar unsere Gesundheit und beschleunigt den Alterungsprozess. Warum das so ist, erfährst du ein paar Seiten weiter hinten. Als ganz kleiner Knirps von 2 – 3 Jahren wollte ich Kapitän werden. In meiner Fantasie musste es herrlich sein, übers Meer zu fahren, die Wellen spüren, die würzige Seeluft atmen, die Freiheit erleben. Das Blau des Himmels und des Meeres. Und ich der Kapitän. Heute verstehe ich diese Wunschträume. Ich wollte mein eigener Boss sein. Ich bestimme den Kurs. Mit 7 kam dann das Bild des Zauberers. Ich wollte Dinge möglich machen, die andere für unmöglich hielten. Will ich übrigens heute noch. Manchmal gelingt mir das auch. Mit deiner Mithilfe klappen meine Tricks noch besser. Mit 12 bildete ich mir plötzlich ein: Ich will Arzt werden.

Dabei hatte ich viele andere Interessen, zum Beispiel Sprachen, ungewöhnliche Ausdrucksformen und vieles mehr. Dazu kommt noch der besondere Spaß am Lehren, Unterrichten und Coachen. Meinen ersten Nachhilfeschüler hatte ich mit 11. Seither unterrichte ich fast ständig – und das mit Begeisterung. Wusstest du, dass DOCTOR Lehrer heißt?

Komisch, wieder so ein Wort mit D.

Du fragst dich an dieser Stelle vielleicht, was das Getue mit den vielen D soll. Ganz genau weiß ich es selbst noch nicht.

Aber eines ist klar: Häufige Wiederholungen sind sehr effektiv.

Zum Beispiel werden in unserem Gehirn neue Synapsen gebildet.

Das sind solche Andockstellen von Nervenenden. Zumindst sagen das die Wissenschaftler. Keine Sorge! Medizinische Fachausdrücke werden in diesem Buch kaum vorkommen – und wenn, kennst du sie bereits.

Im Zweifel frage den Arzt oder Apotheker. Die wissen es sicher!

Ich selbst bin kein Wissenschaftler, kenne aber viele und habe einiges von denen gelernt. Vieles davon klingt auch für unsere 4 D 4 YOU-Vorhaben recht brauchbar. Die Bezeichnung Mediziner gefällt mir nicht besonders.

In meiner Praxis fühle ich mich als Arzt und Mitmensch, der deine Probleme erforschen will. Ich möchte dir weiterhelfen, so gut ich kann.

Als Heilmethoden verwende ich vor allem Homöopathie, Lebe Stressfit Coaching und 4 D 4 YOU.

4 D 4 YOU heißt:

- *Denke, was du willst.*
- *Danke für alles, was du hast.*
- *Du hast alles, was du brauchst.*
- *Deine 4 DAUMEN helfen dir dabei.*

In erster Linie sollen sie dich ständig erinnern.
Sie werden dich aufwecken und aufrütteln.
Und das immer mit Daumenfreude. Die kennst du noch nicht?
Ich sag dir, du hast sie bloß vergessen.

Du denkst jetzt sicher: Das muss ein verrückter Doc sein!
Mit deiner Meinung hast du sogar Recht. Ja, noch mehr.
Ich will auch dich ein bisschen ver-rücken. Nicht dich als Mensch.
Aber deine Sichtweisen, Gewohnheiten, Normen usw.
Vor allem aber deine unzähligen Synapsen im Nervensystem.

Nun gleich eine kleine Vorschau in mein 4 D 4 YOU-Programm:

D 1 Ich denke, was ich will.

Dies bedeutet: Ich denke, was ich möchte, was ich mir wünsche.
Ich beschäftige mich gedanklich so viel wie möglich mit meinen
Traumzielen. Mit Themen, die Freude machen. Ich stelle mir meine
ULTRA MEGA Lösungen vor.

Sicher gibt es auch bei mir immer wieder düstere Gedanken.
Aber mit denen beschäftige ich mich nicht. Weil ich keine Lust dazu
habe.

Ich setze mich gedanklich so viel wie möglich mit den Inhalten aus-
einander, die mir gut tun. Das hat sich sehr bewährt. Vor gar nicht so
langer Zeit tat ich mir sehr schwer damit. Ehrlich gesagt, Meister bin
ich heute auch noch nicht.

Aber auf dem Weg dorthin!

D 2 Das Danken und Dankbar Sein besitzt eine Zauberkraft.

Danke so viel du kannst, sooft du kannst. Egal wofür, egal wem.

Danke auch dir selbst dafür, was du dir schenkst, was du dir ermöglichst.

Dankbare Menschen werden gerne und oft eingeladen.

Dankbaren Menschen macht man viele Geschenke.

Dankbare Menschen kriegen auch das, was sie sich sehnlichst wünschen.

DURCH

ANNEHMEN

NEUE

KOSTBARKEITEN

ERFOLGREICH

NUTZEN



Auch ich möchte mich an dieser Stelle bedanken:

Zuerst bei dem Einen da oben, der immer da ist, auch wenn ich zwischendurch einmal weg bin.

Dann bei meinen Eltern und meiner Großmutter.

Das war ein Trio! Und ich mittendrin.

Meine Kindheit war mein erstes Trainingslager. Vielen Dank für den ganzen Zirkus!

Auch meinen zahlreichen Lehrern möchte ich danken.

Hat viel Spaß gemacht, obwohl kein einziger Pädagoge unter euch war.

Danken will ich auch meiner ersten Frau, die es so lange mit mir ausgehalten hat. Damals beherrschte ich mein 4 D 4 YOU leider noch nicht! Schön, dass wir heute noch immer Freunde sind.

Danke auch an Sabrina, meine Tochter.

Du bist eine tolle junge Frau und eine prima Mutter für deine Söhne. Du gehst auch deinen eigenen Weg als Ärztin.

Herzlichen Dank für Eure Hilfe und Eure Anregungen:

Willi, Annemarie, Richard, Hermi, William, Mayana, Roy, Jeet.

Ohne Euch wäre mir heute vieles nicht möglich.

Danke an Markus Leyacker und an den Lebegeschenke Verlag! Ich bin froh, dass dieses Buch neu herauskommt.

Danke Gaby! Durch dich ist auch mein Privatleben schöner und geordneter geworden. Toll, dass du meinen Weg mitgehst. Jeder Tag mit dir ist ein Geschenk.

Danke an all meine Patienten, Schüler und Studenten. Ihr seid meine besten Lehrer.

Mein aufrichtiger Dank gilt auch all denen, die ich hier vielleicht vergessen habe.

D 3 Du hast alles, was du brauchst.

In jedem von uns schlummern ungeahnte Kostbarkeiten. Jeder besitzt einen ganz persönlichen einzigartigen Schatz in sich.

Entdecke ihn!

4 D 4 YOU wird dein individueller Kompass, dein GPS!

D 4 Deine 4 Daumen zeigen dir den Weg zu deiner persönlichen Verjüngung.

Du wirst sagen: Ich hab doch nur zwei.

Lass dich überraschen.

Lies einfach weiter.



Warum ich dieses Buch schreibe

In den vielen Gesprächen mit unterschiedlichen Menschen erlebe ich ganz tiefe Begegnungen. Dabei werde ich immer wieder gefragt: Gibt es ein Buch von Ihnen? Sie können selbst heikle Dinge so gut erklären.

Bisher habe ich euch alle vertröstet, weil ich dachte, es hat Zeit. Das mach ich irgendwann nach 70, wenn ich mich auf eine Insel zurückziehe und schreibe. Heute sage ich mir, jeder Aufschub ist Blödsinn.

Tu es heute, jetzt. Die Zukunft bringt sowieso neue Herausforderungen.

Der Knackpunkt zum Schreiben kam 2005 am Geburtstag meiner Partnerin.

Ich wünschte ihr ein gutes und spannendes Jahr, worauf sie antwortete:

Du wirst sehen, es wird ein verrücktes Jahr. Da fuhr es bei mir so richtig ein, wie ein Blitz. Ich sagte, okay, ich schreibe – ein echt verrücktes Buch.

Und es soll ein Bestseller werden! Am selben Tag begann ich zu schreiben. Viele Kapitel zu unterschiedlichen Lebensthemen. Einige davon sind in diesem Buch. Dazwischen gab es wiederholt Schreibpausen, weil andere Ereignisse im Vordergrund standen.

Warum beginne ich gerade mit **Verjüngung?**

Nun ich glaube, Verjüngung können wir alle gebrauchen.

Ich bin ja auch schon ein fortgeschrittenes Semester mit Jahrgang 1954. Vor ein paar Jahren sagte mir ein Tenniskollege: *Du wirst schon sehen! Wenn du einmal so alt bist wie ich, spielst du weit besser als heute.* Er war gerade 78 geworden! Das verblüffte mich total.

Wie kann das gehen? Hielt mich der gute Kerl zum Narren?

Offensichtlich nicht, denn er hatte mir gerade eine Lehrstunde in erfolgreicher Tennistaktik gegeben. Mich hatte er laufen lassen, mich von einer Ecke zur anderen geschickt und dabei halb so viel geschhaut wie ich.

Seine Beinarbeit war ökonomisch und tänzerisch leichtfüßig.

Ein Phänomen! Nach dem Duschen fragte ich ihn: *Wie machst du das?*

Warst du schon als Junger so ein Freak? Er klopfte mir auf die Schultern und sagte schmunzelnd:

Ach wo! Ende 50 hatte ich ein totales Burn-out. Ich musste mein ganzes Leben umkrepeln. Regelmäßige Bewegung gehört dazu. Und auch das!

Er zwinkerte verschmitzt mit dem rechten Auge.

Okay, sagte ich mir. Das will ich auch können. Was der zusammenbringt, schaffst du doch auch. Er verriet mir noch ein weiteres Geheimnis, doch davon später.

Noch eine kleine Anmerkung, bevor wir unser Programm zur persönlichen Verjüngung starten. Dies ist mein erstes Buch. Wenn du Fehler oder Mängel findest, hab Geduld mit mir. Und vor allem:

Nimm mich nicht ernst!

Also: Los geht's mit 4 D 4 YOU – Ich entdecke meine 4 Daumen

Stell dich einmal vor einen Spiegel und halte deinen rechten Daumen so vor dein Gesicht, dass du ihn genau sehen kannst.

Was siehst du? Richtig, du siehst zuerst nur die Rückseite deines rechten Daumens, erkennst seine Form, seine Größe und seine Merkmale wie Hautfarbe, Kontur, Falten, Daumennagel und alle besonderen Details. Schau deine Daumenrückseite ganz genau an. Und behalte dieses Bild im Kopf.

Schau jetzt in den Spiegel vor dir.

Was siehst du?

Genau! Du siehst die Vorderseite deines rechten Daumens.

Wenn du länger und scharf hinschaust, wird dir auffallen, dass du die Vorderseite deines eigenen rechten Daumens gar nicht so gut kennst.

Na klar, weil man seine Hand ja nicht so oft in die passende Position bringt, um die Vorderseite seines Daumens anzusehen.

Wozu auch?

Fällt dir an dieser Stelle schon etwas Wichtiges auf?

Du kennst gerade die Seite viel weniger, die deinen individuellen Fingerabdruck trägt. Echt arg, oder?

In Wirklichkeit siehst du 2 Daumen: Deine rechte Daumenrückseite und das Spiegelbild deiner rechten Daumenvorderseite.

Bleib noch eine Weile vor dem Spiegel stehen und halte deinen rechten Daumen in die Mitte des Blickfeldes zwischen rechtem und linkem Auge.

Tu einfach so, als gäbe es zwischen deinen beiden Augen ein 3. Auge. Ein größeres, das irgendwie anders schauen kann.

Schau mit diesem 3. Auge genau auf deine 2 rechten Daumenseiten. Drücke nun mit deinem rechten Daumen auf das Spiegelbild deiner rechten Daumenvorderseite. Drücke mit deinem rechten Daumen auf den Spiegel. Mach es langsam und konzentriert. Nimm nach einiger Zeit den Daumen weg und schau auf den Spiegel.

Was siehst du?

Deinen Daumenabdruck exakt an der Stelle, wo vorher das Spiegelbild deines Daumens war. Tu so, als würdest du es mit beiden Augen **und** mit deinem 3. imaginären Auge gleichzeitig anschauen.



Atme tief und lächle dabei. Bravo!

Du hast deine 2 rechten Daumen kennen gelernt.

Fixiere gleich ein neues Date mit ihnen!

Mach das gleiche Spiel mit deinem linken Daumen.

Mach es langsam.

Gönn dir danach eine kleine Pause.

Setz dich gemütlich hin, leg die Hände auf den Schoß.

Du darfst stolz auf dich sein. Du hast deine 4 Daumen entdeckt.

Ich danke dir für dein Vertrauen, dass du so ein kindisches Spiel mit mir mitmachst. Das war ein sehr wichtiger Schritt in deine Verjüngung.