Simone C. Franzius

WARUM DU ARSCHLÖCHER SEGNEN SOLLTEST



4 Methoden für Gelassenheit und Souveränität

Ratgeber

Lipre


Lipre

Simone C. Franzius

WARUM DU ARSCHLÖCHER SEGNEN SOLLTEST

4 Methoden für
Gelassenheit und Souveränität

Ratgeber

Impressum

© 2026 Simone C. Franzius
Verlagslabel: Literaturprojekte

Cover-Abbildung: KI
Umschlaggestaltung: Simone C. Franzius
Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN 978-3-96050-301-9 (gedrucktes Buch)
ISBN 978-3-96050-300-2 (E-Book)

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Simone C. Franzius c/o Detlev Schultz, Peter-Rosegger-Str. 36, 26721 Emden, Germany

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: franzius@franzius-verlag.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk, auch nicht Teile daraus, weder reproduziert, übertragen noch kopiert werden, wie zum Beispiel manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadenersatz. Alle im Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie. Sier übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

Inhalt

Wichtiger Hinweis 7
Teil 1: Die Biologie der Selbstsabotage 10
Kapitel 1: Die Amygdala-Geiselhaft 10
Kapitel 2: Der VIP-Cocktail für Stammkunden 17
Kapitel 3: Der teuerste Tanz der Welt 25
Kapitel 4: Die Lästerschwester in deinem Kopf 30
Kapitel 5: Die 4F-Automatik bietet Verständnis 39
Teil 2: 4 Werkzeuge, um frei zu sein 53
Kapitel 6: Segne deine Feinde 53
Kapitel 7: »Lass sie« und »lass mich« 77
Kapitel 8: Der Schnellste Weg 101
Kapitel 9: Die Souveräne Nulllinie 107
Teil 3: Das Arschloch-Umfeld 123
Kapitel 10: Die Büro-Sukkulenten 123
Kapitel 11: Das familiäre Biotop 137
Kapitel 12: Die Rote-Teppich-Truppe 155
Kapitel 13: Panzerknacker und Berufs-Junkies 176
Teil 4: Die neue Souveränität 192
Kapitel 14: Wort-Zauberei 192
Kapitel 15: Flügel und Fülle 213
Kapitel 16: Klappe und Take 230
Literaturtipps 241
Weitere Titel der Autorin 243

Wichtiger Hinweis



Die Inhalte dieses Buches sind das Ergebnis langjähriger Studien und Erfahrungen der Autorin in den Bereichen Metaphysik, Spiritualität, Bewusstseinsforschung und ganzheitlicher Lebensphilosophie. Sie stellen eine persönliche Perspektive und einen möglichen Weg zur Selbstentfaltung dar. Dieses Buch ist kein Ersatz für professionellen medizinischen, psychologischen oder therapeutischen Rat, eine Diagnose oder eine Behandlung.

Der Leser wird ausdrücklich darauf hingewiesen:

Keine medizinische oder therapeutische Beratung: Die dargestellten Methoden, Übungen und Interpretationen ersetzen keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Betreuung. Sie sind als ergänzende, ganzheitliche Betrachtungsweise und als Werkzeuge zur Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung gedacht.

Konsultation von Fachleuten: Bei gesundheitlichen Beschwerden – sei es körperlicher oder psychischer Natur – muss in jedem Fall ein qualifizierter Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut konsultiert werden. Setzen Sie keine verschriebenen Medikamente ab und verändern Sie keine Therapiepläne ohne Rücksprache mit Ihrem behandelnden Fachpersonal.

Eigenverantwortung: Die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Prinzipien und Techniken geschieht in der alleinigen Verantwortung des Lesers. Der Autor übernimmt keine Haftung für direkte oder indirekte Konsequenzen, die sich aus der Anwendung der Inhalte ergeben.

Individuelle Unterschiede: Jeder Mensch und jede Lebenssituation ist einzigartig. Die hier beschriebenen archetypischen Deutungen können individuelle Umstände nicht vollständig erfassen. Sie sind als Impuls zur Selbstbefragung gedacht, nicht als absolute Wahrheit.

Keine Garantie: Es wird keine Garantie für das Eintreten bestimmter Ergebnisse (wie Heilung, finanzieller Erfolg oder persönliches Glück) gegeben. Der beschriebene Weg erfordert Engagement, Geduld und die Bereitschaft zur persönlichen Arbeit.

Dieses Buch möchte dir Werkzeuge an die Hand geben, um die Beziehung zu sich selbst und zum Leben zu vertiefen. Es lädt dich ein, innere Weisheit zu entdecken und mehr

Verantwortung für das Wohlbefinden zu übernehmen – stets in Verbindung mit gesundem Menschenverstand und notwendiger professioneller Unterstützung.

Der bewusste und verantwortungsvolle Umgang mit den Inhalten dieses Buches liegt in deiner Hand.

Ein kurzer Hinweis zu Sprache und Haltung:

In diesem Buch spreche ich dich direkt an – im »Du«. Das ist eine bewusste Wahl für Nähe und Direktheit, denn wahre Veränderung geschieht im persönlichen Raum. Auf gendersprachliche Formulierungen mit Sonderzeichen verzichte ich bewusst; die klare, flüssige Lesbarkeit steht im Vordergrund. Wenn von »Kunden«, »Unternehmern« oder »Menschen«, selbst wenn ich von der »Lästerschwester« die Rede ist, sind stets alle Geschlechter gemeint. Dieses Buch ist vor allem für Frauen geschrieben – soll aber keinen Mann ausgrenzen. Die Kraft dieses Buches liegt in der Tiefe der Inhalte, nicht in der Orthografie.

Ich bin nicht religiös – Worte wie Gott, All-Einheit, Universum oder Quelle sind Worte, die du in den entsprechenden Stellen im Buch optional wählen kannst. Die Macht, die allem innewohnt und alles Leben ist – sollte allerdings die Basis jeder Gnade sein, der Hingabe und des Vertrauens – ins Leben selbst. Dies ist ein metaphysisches Werk.

Teil 1
Die Biologie der Selbstsabotage

Oder: Warum du dein teures Nervensystem für Minimalmiete vermietest.

Kapitel 1
Die Amygdala-Geiselhaft



Wenn dein Hirn den Kollegen mit einem Höhlenbären verwechselt.

Stell dir vor, du betrittst einen Raum. Vielleicht ist es das Büro. Der Proberaum deines Vereins. Oder – ganz schlimm – die heimische Küche bei einem Familienessen. Und plötzlich ist sie da. **Diese Person.**

Du brauchst jetzt keinen Namen einsetzen. Dein Körper hat ihn längst abgespeichert. Es ist das Gesicht, die Stimme,

die Art zu atmen, die in dir sofort einen inneren Schalter umlegt. Nicht den für »Hallo, wie geht's?«, sondern den für: **»ALARM! ALLE SYSTEME AUF VOLLPOWER!«**

Dabei muss es nicht einmal eine Person sein. Manchmal ist es der Ort selbst. Kennst du diese »gruseligen« Räumlichkeiten, in denen die Nackenhaare Spalier stehen? Ein leerer, steriler Flur, ein dunkler Keller oder ein Zimmer, das eine seltsame, schwere Atmosphäre atmet. Dein System scannt nicht nur Menschen, sondern auch Umgebungen auf fehlende Fluchtwege, unnatürliche Stille oder schlechte Sicht. Ob Gesicht oder Gemäuer – dein biologisches Radar meldet: Hier stimmt was nicht.

Ein kurzer Herzsprung. Oder lautes Pochen. Ein Ziehen in der Magengrube. Dein Geist wird klar – aber nicht auf angenehme Weise. Nein, er wird zu einem scharfkantigen, fokussierten Messer, das nur eine Botschaft kennt: **GEFAHR.**

Herzlichen Glückwunsch. Du bist soeben in die **Amygdala-Geiselhaft** getreten. Und die Geiselnehmerin ist eine kleine, mandelförmige Struktur tief in deinem Gehirn, die eigentlich nur dein Bestes will.

Das ist die Amygdala deines Körpers: Deine treue, aber leicht hysterische Bodyguardin

Bevor du ihr böse bist, solltest du ihr danken. Stell dir deine Amygdala als eine kleine, super-eifrige Bodyguardin vor.

Sie ist 24/7 im Dienst, rund um die Uhr wachsam. Ihr einziger Job ist es, deinen Körper am Leben zu erhalten. Sie scannt jede Millisekunde deiner Erfahrung auf Bedrohungen.

Sie hat nur ein Problem: **Sie kann nicht lesen.** Sie versteht keine Nuancen, keine Ironie, keine Büro-Politik. Für sie sieht die Welt aus wie ein Steinzeit-Camp: Freund oder Feind? Sicher oder gefährlich? Fressen oder gefressen werden?

Und wenn sie eine Bedrohung wittert – ZACK! – übernimmt sie das Kommando. Sie drückt den großen, roten Notfallknopf und leitet alle Energie an die Muskeln und Sinne deines Körpers, um Kampf oder Flucht zu ermöglichen. Das Denkhirn (den präfrontalen Cortex) schaltet sie dabei kurzerhand ab. In einer echten Lebensgefahr ist das brillant. Du willst nicht diskutieren, wenn der Säbelzahntiger angreift. Du willst wegrennen.

Das Komische – und hier wird's absurd – ist nur: Deine Amygdala kann keinen Unterschied zwischen einem Säbelzahntiger und deiner Schwiegermutter machen. Oder zwischen einer tödlichen Schlange und dem Kollegen, der immer das letzte Wort haben muss. Für sie ist beides:

BEDROHUNG. REAGIEREN. JETZT.

Das Problem mit der Dauer-Beleidigung

Ein Säbelzahntiger rennt – wenn du Glück hast – schnell vorbei. Der Tiger verschwindet im Gebüsch, und dein Gehirn kann den Alarm nach einer Weile wieder loslassen. Der Körper entspannt sich, die Stresshormone werden abgebaut. Ende der Durchsage.

Doch was passiert, wenn deine persönliche »Gefahr« jeden Montagmorgen im Meeting sitzt? Oder jeden zweiten Sonntag zum Kaffee vorbeikommt? Oder täglich an der Kaffeemaschine steht und genau den einen Satz sagt, der dich triggert?

Dann hast du keinen Säbelzahntiger. Du hast ein **Dauer-Abo im Angst-Fitnessstudio**.

Du zahlst dann wöchentlich, manchmal täglich, den vollen biologischen Preis für eine Schein-Bedrohung: Pulsrasen, angespannte Muskeln, einen Geist im Ausnahmezustand und einen Cocktail aus Stresshormonen, der durch die Adern deines Körpers schießt.

Du überlässt dieser Sache Wohnrecht in dem wertvollsten Organ: dem Nervensystem deines Körpers. Und du, die Hausverwaltung, darfst hinterher den Müll wegräumen und die Scherben zusammenkehren.

So fühlst du dich danach: Ausgelaugt. Verbraucht. Irritiert. Als hättest du einen Marathon gelaufen, aber du bist nur vom Wohnzimmer in die Küche gegangen. Du bist wütend – oft mehr auf dich selbst als auf den anderen. Und müde. So eine tiefe, seelische Müdigkeit, bei der selbst Netflix zu anstrengend wirkt.

Der größte Witz: Du bezahlst die Rechnung

Das ist die Pointe der ganzen Farce: Die Person, die dich aufregt, geht vielleicht quietschfidel nach Hause, isst gemütlich ein Brot und schläft wie ein Baby. (Wobei wir später sehen werden, dass dem selten so ist.) Du jedenfalls liegst wach und zahlst die Rechnung. Mit deiner Gesundheit, deiner Konzentration, deiner Laune und deiner Lebensenergie.

Deine treue Amygdala hat dich in guter Absicht in Geiselhaft genommen, um dich vor einer Gefahr zu schützen, die gar keine ist. Sie hat den Feueralarm ausgelöst, weil jemand in der Küche toastet.

Wie du die Geiselnehmerin umarmst (und ihr sanft den Alarm ausschaltest)

Jetzt kommt der gute Teil. Wir werden deiner Amygdala nicht böse sein. Wir werden sie nicht bekämpfen. Das würde

nur einen weiteren Alarm auslösen (»GEFAHR VON INNEN!«).

Stattdessen lernen wir, sie zu beruhigen. Ihr höflich, aber bestimmt zu signalisieren: »Danke für deine Sorge, Schatz. Aber das hier ist kein Mammut. Ich übernehme jetzt.«

Die Methode dafür ist so einfach, dass sie fast banal wirkt. Sie ist radikal, elegant und das genaue Gegenteil von dem, was dein gesamtes System in dem Moment schreit. Sie heißt: **Segnen** (Kapitel 5 und 14). Denn: ein wenig Adrenalin und Cortisol ist ja gut aber der Dauerbeschuss damit eben nicht. Segnen löscht das Feuer – dazu später mehr.

Stell dir das vor wie das Durchtrennen eines unsichtbaren Gummibands, das dich mit dem Ärger verbindet. Oder wie das Entfernen eines lästigen Pop-up-Fensters aus deinem Bewusstsein. Nur mit mehr Stil und einer Prise metaphysischem Humor.

Aber lass dich von der Erleichterung deiner Bodyguardin nicht täuschen: Das hier ist kein gemütlicher Wellness-Tipp, sondern eine Notoperation am offenen Herzen deines Alltags. Wir spielen das Thema Stress gerne herunter, nennen es »einfach viel zu tun« und zicken uns im Büro oder zu Hause an, als wäre das eine normale menschliche Nebenwirkung wie ein Schnupfen.

Doch während du noch denkst, du hättest alles im Griff, ruiniert der Dauerstress bereits klammheimlich deine

Gesundheit. Dein Nervensystem ist nicht für den Dauerbetrieb im Alarmmodus gebaut. Wenn du die Geiselhaft ignorierst, zahlst du am Ende nicht mit ein paar Überstunden, sondern mit deiner Lebenskraft, deinem Schlaf und deiner Freude.

Es ist Zeit, die Dringlichkeit zu begreifen: Dein Seelenfrieden ist kein Luxus – er ist deine wichtigste Überlebensstrategie. Denn die Rechnung für den Stress-Cocktail kommt immer, und sie ist verdammt teuer

Im nächsten Kapitel schauen wir uns erst einmal an, welchen hochgiftigen Chemie-Cocktail du dir jeden Tag mixt, wenn du die Geiselhaft genießt – und warum dein Körper langsam die Rechnung präsentiert.

Doch bis dahin: Atme einmal tief durch. Und sage deiner Amygdala leise: »**Ich sehe deine Wachsamkeit. Du darfst jetzt Pause machen. Ich mache hier weiter.**«

Du wirst überrascht sein, wie erleichtert sie sich zurücklehnt.

Kapitel 2
Der VIP-Cocktail für Stammkunden



**Warum deine Leber Extraschichten schiebt,
nur weil dein Ex wieder geheiratet hat**

Erinnerst du dich noch an das Gefühl aus Kapitel 1? Dieser innere Alarm, der losgeht, sobald *diese* Person den Raum betritt? Schön. Dann kennst du schon das Startsignal für das, was jetzt kommt: Deine persönliche, hausgemachte Chemiefabrik tritt in die Hochphase.

Denn deine Amygdala ist nur der Türsteher. Sie sagt: »Achtung, hier kommt eine potenzielle Gefahr!«

Doch was dann in deinem Körper abgeht, ist die eigentliche Show: ein Feuerwerk aus Hormonen und Neurotransmittern, das nicht nur deine Stimmung, sondern auch deine Organe, deinen Schlaf und langfristig sogar deine Zellen beeinflusst.

Willkommen in deiner inneren Bar

Stell dir vor, in deinem Körper gibt es eine kleine, gut sortierte Bar. Normalerweise läuft sie entspannt: Hier ein Schluck Glückshormon (Serotonin), da ein Espresso Motivation (Dopamin), abends ein Schläfchen-Cocktail (Melatonin). Alles im grünen Bereich.

Doch sobald dein persönliches »Arschloch« auftaucht – ob in echt, in deiner Erinnerung oder sogar in einer Textnachricht – übernimmt ein anderer Barkeeper: **Dein Stresssystem.** Und dieser Typ hat keinen Sinn für Feinheiten. Er kippt einfach die schweren Geschütze rein.

Zutaten für den »Ich-reg-mich-wieder-auf«-Cocktail:

- **Eine doppelte Portion Cortisol:** Das ist das Haupt-Stresshormon. Es erhöht deinen Blutzucker (für schnelle Energie), unterdrückt dein Immunsystem (weil Kampf jetzt wichtiger ist als Gesundheit) und sagt deinem Körper: »Speicher Fett, wir könnten eine Hungersnot haben!« Nur dass keine Hungersnot droht, sondern lediglich ein unangenehmes Gespräch.
- **Ein Schuss Adrenalin:** Dein Herz rast, deine Muskeln spannen sich an, deine Pupillen weiten sich. Perfekt, um vor einem Bären zu fliehen. Unnötig, um der Lästerei deiner Tante zuzuhören.
- **Eine Prise Noradrenalin:** Hält dich wach und hyperaufmerksam. Nachts um drei, wenn du über den

blöden Kommentar vom Vormittag grübelst, ist das weniger hilfreich.

Das Problem? Diesen Cocktail schenkst du dir nicht nur einmal aus. Du servierst ihn dir jedes Mal, wenn du an diese Person denkst. Jedes Mal, wenn du dich über sie aufregst. Jedes Mal, wenn du innerlich den Streit von vor drei Jahren noch einmal durchkaust.

Du machst aus einer einmaligen Begegnung eine Dauer-Happy-Hour der Selbstvergiftung. Und die Stammgäste in dieser Bar? Das sind nicht deine Freunde. Das sind die Erinnerungen an die Leute, die dich triggern.

Warum Wut auf Bekannte giftiger ist als auf Fremde

Über den rücksichtslosen Typen im Verkehr kannst du dich fünf Minuten aufregen, dann ist er weg. Die Chemiekeule ist heftig, aber kurz. Dein Körper kommt damit klar.

Doch bei den bekannten Gesichtern – dem Ex, der nervigen Kollegin, der fordernden Mutter – ist das etwas ganz anderes. Hier ist der Cocktail mit einem besonderen Gift versetzt: emotionaler Bedeutung.

Du trinkst nicht nur Cortisol. Du trinkst Cortisol mit einem Schuss enttäuschter Erwartung, einer Note verletzter Loyalität und einem Abgang von Ohnmacht. Das macht den Rausch länger und den Kater heftiger.

Biochemisch gesehen ist dieser »Cocktail« deshalb so schwer verdaulich, weil Gefühle keine rein geistigen Zustände sind, sondern massive körperliche Ereignisse. Während reines Adrenalin schnell verpufft, sorgt der Beigeschmack von Enttäuschung für einen drastischen Dopamin-Absturz, der uns die Energie zur Bewältigung entzieht.

Verletzte Loyalität aktiviert im Gehirn dieselben Areale wie physischer Schmerz und schüttet entzündungsfördernde Botenstoffe aus.

Die Krönung ist jedoch die Ohnmacht: Sie signalisiert dem Nervensystem, dass weder Flucht noch Kampf möglich sind. Dadurch wird der natürliche Abbau von Stresshormonen blockiert. Das Cortisol kreist weiter in unserem System, überreizt das Gedächtniszentrum und sorgt dafür, dass wir die Verletzung immer wieder durchleben. Der emotionale Kater wird zur biologischen Dauerbelastung.

So fühlst du dich nach zu vielen Runden:

Du bist körperlich erschöpft, obwohl du dich nicht bewegt hast. Deine Gedanken kreisen wie betrunken im Karussell. Du bist gereizt, weinerlich oder beides gleichzeitig. Und tief in dir nagt dieses Gefühl: »**Ich verschwende mein Leben gerade für jemanden, der es nicht mal merkt.**«

WARUM DU ARSCHLÖCHER SEGNEN SOLLTEST

Durch Groll vergiftet man sich selbst.

Ein falscher Tonfall, ein genervtes Atmen oder der tägliche Wahnsinn im Netz – und in Millisekunden brennt bei dir die Hütte. Dein innerer Bodyguard pumpt einen Chemie-Cocktail in deine Adern, der dich innerlich zerfrisst.

Du zahlst die Zeche mit deiner Gesundheit, deiner Würde und jedem Funken Lebensfreude.

Du wirst zum ferngesteuerten Opfer deiner eigenen Biologie. Während dein Nervensystem geplündert wird, verlierst du die Kontrolle über deinen Tag, deine Laune und deine Zukunft. Du bleibst auf dem Scherbenhaufen deiner Energie sitzen, während das Leben an dir vorbeizieht.

Hol dir dein Leben und deine Souveränität zurück.

Dieser Ratgeber ist die radikale Notbremse. Erfahre, wie du das unsichtbare Gummiband zum Ärger durchtrennst und deine hysterische Amygdala endlich in den Feierabend schickst.

Damit du wieder die volle Macht über dein gesamtes Sein hast – und nicht länger das Opfer deines Ärgers bist – was deiner Gesundheit durchaus zugute kommen kann.

978-3-96050-301-9

9 783960 503019

Lipre