

# Innere Wasserwaage 🚤 Boat Life Hack 🧐

Mental Methode gegen Seekrankheit durch Deine eigene innere Wasserwaage

Du kennst sicher die Empfehlung gegen Seekrankheit auf den Horizont zu schauen. Und nun mach das mal unter Deck, in der Nacht, während Du an Leinen etc. arbeitest und einfach auch mal woanders hinschauen musst.

Der Sinn hinter der Empfehlung den Horizont zu fixieren ist, dass Du nicht mehr das Schiff als Referenz für Dein Gleichgewichtssystem nimmst. Denn Seekrankheit entsteht auch (neben anderen mentalen und emotionalen Ursachen) durch den Konflikt zwischen dem was Dein Auge sieht – das stabile Schiff und dem was Dein Körper spürt – die Bewegungen der Wellen. Das ist Stress für Dein inneres System.

Fokussierst Du das stabil aussehende Schiff, interpretiert Dein inneres System die Wellenbewegungen als etwas Falsches, z.B. eine Halluzination durch eine Vergiftung. Als plausible Schutzfunktion kommt der Impuls das Gift auszuspucken.



Dein Innerer Kompass

Nun ahnst Du vielleicht schon, wozu die innere Wasserwaage dient. Genau, sie soll Deinem inneren System statt der widersprüchlichen Informationen zueinander passende Informationen liefern. Und das geht so:

Stell Dir mal vor, Du hast kein Brett vor dem Kopf 🧐, sondern eine Wasserwaage. Vielleicht fällt es Dir auch leichter Dir Deine Wasserwaage im Kopf vorzustellen oder eine volle Schüssel Wasser oder Deinen Kopf als vollkardanischen Kompass oder Dir fällt etwas ganz anderes ein... Was auch immer für Dich passt.

Nun siehst Du zu, dass Deine innere Wasserwaage, Deine Wasserschüssel, Dein Kompass oder was auch immer, immer schön gerade und austariert bleibt. Du möchtest die Wasserblase immer mittig, keinen Tropfen Wasser verschütten und den Kompass gut ablesbar halten. So Du generierst Deinen eigenen inneren Horizont.

Dein Kopf wird durch diese Vorstellung wahrscheinlich immer ein wenig hin und her wackeln, um die Schiffsbewegungen auszugleichen. Und das ist auch gut so. Es ist so, als würdest du auf den Horizont schauen. Dein inneres System bekommt passende Informationen und damit keinen Grund in Stress zu geraten.

Als positive Nebenwirkung trainierst Du gleichzeitig Deine Nackenmuskulatur. 🧘

Diese Methode funktioniert auch prima in Kombination mit der „Steh-auf-Figur“.

Allzeit gute Fahrt, angenehmen Wind und freundliche See wünscht  
Deine Mental Navigatorin Silvi 🌸 mit und für 🙌 🚤 BoatLifeFeeling

*Glossar: vollkardanisch: Aufhängung eines Gegenstandes, um diesen stets lotrecht zu halten –mittlerweile vielleicht auf englisch besser bekannt als Gimbal*

[www.BoatLifeFeeling.de/Schatztruhe](http://www.BoatLifeFeeling.de/Schatztruhe)