

# „Steh auf Figur“ 🚤 Boat Life Hack 🧐

## Mental Methode gegen Seekrankheit durch Deinen „Steh auf Figur“ Schwerpunkt

Sicher kennst Du oder hattest sogar als Kind eine „Steh auf Figur“!? Egal was Du mit ihr anstellst, immer wieder stellt sie sich auf und steht am Ende aufrecht da. Im Grunde wie ein Schiff mit seinem Kiel, dass sich immer wieder aufrichtet.

Was hat das nun mit Seekrankheit zu tun?

Seekrankheit entsteht auch (neben anderen mentalen und emotionalen Ursachen) durch einen Konflikt des Gleichgewichtssystems. Der Körper ist gewohnt durch die Erdanziehungskraft lotrecht zum Erdmittelpunkt ausgerichtet zu sein. An Bord neigen wir dazu das Schiff als Referenz für unseren Körper zu nehmen, in dem wir uns festhalten und mit dem Schiff neigen.



*Steh aufrecht Haltung*

Dadurch entsteht für das Gleichgewichtssystem eine Diskrepanz zur gewohnten Ausrichtung zur Erdachse. Die Anstrengung und der Stress diese Diskrepanz auszugleichen kann zu Müdigkeit und Übelkeit führen, den typischen Symptomen der Seekrankheit.

Jetzt ahnst Du sicher schon, wie das Prinzip der „Steh auf Figur“ Seekrankheit reduzieren kann. Richtig, Du reduzierst die Diskrepanz zwischen den Wellenbewegungen und der Ausrichtung zur Erdachse. Und so nimmst Du Stress und Anstrengung aus Deinem inneren Gleichgewichtssystem:

Stell Dir vor, Du bist nicht Teil des Schiffes, sondern eine unabhängige „Steh auf Figur“. Vielleicht liegt es Dir eher Dir vorzustellen, Du bist eine Marionette, die von oben gehalten wird oder ein Helium Ballon der immer nach oben strebt oder es fällt Dir etwas Vergleichbares für Dich ein.

Wichtig ist, dass Du Oberkörper und Kopf immer schön lotrecht zum Erdmittelpunkt hältst. Spüre die Erdanziehungskraft, stabilisiere Deinen Schwerpunkt, fixiere die Ballonschnur unten und bewege Dich oben schön flexibel, aufgerichtet, nach oben strebend.

Dein Körper schwingt nun entsprechend der Wellenbewegungen zum Schiff gesehen hin und her, vor und zurück. So bleibt Dein Gleichgewichtssystem in der gewohnt natürlichen Ausrichtung zum Erdmittelpunkt. Und auch wenn es komisch klingt, doch durch die ständige Bewegung werden Stress wie Anstrengung reduziert und Dein inneres System beruhigt.

Als positive Nebenwirkung bekommst Du zugleich eine aufrechte Haltung mit trainierter Rückenmuskulatur. 😊

Die „Steh auf Figur“ lässt sich super kombinieren mit der Methode „Innere Wasserwaage“.

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

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