

Simone C. Franzius

DEINEN RUHEPOL WIEDERFINDEN

Die Kunst der Gelassenheit
zwischen antiker Weisheit und
modernem Wahnsinn

Ratgeber





Impressum

© 2026 Simone C. Franzius

Verlagslabel: Literaturprojekte (Lipre)

Cover-Abbildung: KI (Gemini, Nano Banana 2)

Umschlaggestaltung: Simone C. Franzius

ISBN / EAN 8063600099661

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.

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, Peter-Rosegger-Str. 36, 26721 Emden, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Übersetzung, sind vorbehalten. Ohne ausdrückliche schriftliche Erlaubnis der Autorin 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.

Simone C. Franzius

**DEINEN
RUHEPOL
WIEDERFINDEN**

Die Kunst der Gelassenheit
zwischen antiker Weisheit und
modernem Wahnsinn

Ratgeber

Inhalt

Wichtiger Hinweis.....	7
Teil 1: Die Anatomie des Wahnsinns.....	11
Kapitel 1: Der Säbelzahn tiger im Büro.....	11
Kapitel 2: Die Amygdala - Der überreizte Türsteher.....	17
Kapitel 3: Biochemie des Verfalls.....	21
Kapitel 4: Warum Stress tötet.....	27
Kapitel 5: Die Amortisation des Gehirns.....	35
Teil 2: Fünf Leben, die im Sturm zerbrachen.....	41
Kapitel 6: Satoru Iwata (55 Jahre).....	41
Kapitel 7: Honoré de Balzac (51 Jahre).....	53
Kapitel 8: Marie Bashkirtseff (25 Jahre).....	65
Kapitel 9: Elizabeth Siddal (32 Jahre).....	75
Kapitel 10: Alexander der Große (32 Jahre).....	85
Ende von Teil 2.....	96
Teil 3: Fünf Leben, die standhielten.....	99
Kapitel 11: Kleanthes von Assos (ca. 99 Jahre).....	99
Kapitel 12: Hildegard von Bingen (81 Jahre).....	107
Kapitel 13: Sophokles (ca. 90 Jahre).....	115
Kapitel 14: Anna Maria van Schurman (80 Jahre).....	129
Kapitel 15: Thomas Hobbes (91 Jahre).....	139
Teil 4: Die neue Souveränität.....	153
Kapitel 16: Alt werden – aber wie?.....	153
Kapitel 17: Die Zwänge, in denen du vielleicht steckst....	157
Kapitel 18: Die Signale deines Körpers.....	173
Kapitel 19: Die leise Stimme, die du nicht suchst.....	191
Kapitel 20: Zurück zu DIR – Was dir wirklich helfen kann.....	197
Abschluss: Das Gesetz der Ruhe.....	203
Literaturtipps.....	206
Weitere Titel der Autorin.....	208

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 »Chef«, »Kolleginnen« oder »Menschen« die Rede ist, sind stets alle Geschlechter gemeint. 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 Anatomie des Wahnsinns

Oder: Warum wir biologisch scheitern

Kapitel 1

Der Säbelzahn tiger im Büro



Das Erbe der Evolution in einer digitalen Welt

Du sitzt vor einem Bildschirm. Eine E-Mail kommt herein. Der Tonfall des Absenders ist kühl. Die Anforderung ist knapp. Die Frist ist morgen. Dein Magen zieht sich zusammen. Deine Schultern wandern nach oben. Deine Atmung wird flacher.

Das ist keine Schwäche. Das ist keine Fehlfunktion. Das ist einfach so. Bei dir. Bei mir. Bei jedem Menschen, der jemals vor einer Nachricht gesessen hat, die er nicht lesen wollte.

Die Frage ist nur: Warum reagiert dein Körper so auf Buchstaben auf einem Bildschirm? Da brennt nichts. Da lauert nichts im Gebüsch. Es ist nur Text.

Und doch fühlt es sich an wie etwas. Etwas, das deinen Magen packt. Etwas, das deine Schultern schwer macht. Etwas, das dir den Schlaf raubt, noch bevor du die Taste gedrückt hast.

Die Antwort liegt weit zurück. Sehr weit. In einer Zeit, in der es noch keine Bildschirme gab, keine E-Mails, keine Fristen. In einer Zeit, in der Menschen in kleinen Gruppen lebten, im Freien, immer in Bewegung.

Damals gab es zwei Dinge, die das Ende bedeuteten.

Das eine war der Tiger. Oder der Bär. Oder die Schlange im Gras. Eine Bedrohung, die schnell kam, laut war, wehtat. Dein Körper musste reagieren, bevor dein Verstand etwas tun konnte. Schreck, Sprung, Kampf, Flucht. Alles in Sekunden. Alles ohne Nachdenken.

Das andere war deine Gruppe. Deine Sippe. Die wenigen Menschen, mit denen du lebstest, jagtest, schliefst, aßest. Wer aus dieser Gruppe ausgestoßen wurde, war allein. Wer

allein war in der Savanne, hatte keine Chance. Keine Hilfe. Keine Wärme. Kein geteiltes Feuer. Keine zweite Person, die nachts wach blieb. Der Ausschluss aus der Gruppe bedeutete den Tod. Nicht irgendwann. Sondern bald.

Dein Gehirn hat diese beiden Gefahren tief eingraviert. Tiger gleich Tod. Gruppenausschluss gleich Tod. Zwei Programme, die immer laufen, immer bereit sind, immer Alarm schlagen, wenn irgendetwas nach einer dieser beiden Gefahren riecht.

Heute gibt es keine Tiger in deinem Büro. Aber es gibt Zeitmangel. Geldmangel. Einen Chef, der schweigt. Eine Kollegin, die nicht grüßt. Eine E-Mail, die nur aus einem Satz besteht, und dieser Satz ist kalt.

Dein Gehirn macht keinen Unterschied zwischen dem kalten Satz und dem kalten Blick der Sippe, die dich wegschickt. Es registriert nur: Ablehnung. Distanz. Gefahr.

Und es registriert: Wenn die Frist morgen ist, wenn die Rechnung nicht bezahlt werden kann, wenn die Aufgabe zu groß ist, dann stehst du schlecht da. Dann wackelt dein Platz. Dann könntest du fallen.

Zeitmangel ist in der Sprache deines Gehirns nichts anderes als eine Bedrohung deines Überlebens. Geldmangel auch. Kritik auch. Ignoriert werden auch.

Dein Körper tut also genau das, wofür er gebaut wurde. Er passt auf. Er warnt. Er macht sich bereit für etwas, das vielleicht kommt. Dein Puls steigt. Deine Muskeln spannen sich an. Deine Verdauung fährt herunter – Energie wird umgeleitet zu deinen Armen, deinen Beinen, deiner Aufmerksamkeit.

Das war einmal lebensrettend. Es ist immer noch lebensrettend, wenn ein Auto auf dich zufährt oder ein Kind plötzlich auf die Straße läuft.

Aber bei der E-Mail hilft es nicht. Die E-Mail wird nicht weggehen, nur weil dein Puls steigt. Der Termin wird nicht verschoben, nur weil deine Schultern hart werden.

Und das Schlimme ist: Dein Alarm bleibt an. Weil ja nichts vorbei ist. Die E-Mail liegt noch da. Die Frist kommt näher. Der nächste Termin steht schon an.

Dein Körper wartet auf das Signal »Gefahr vorbei«. Das Signal kommt nicht. Also bleibt er bereit. Stunde um Stunde. Tag um Tag. Woche um Woche.

Irgendwann ist er es leid, bereit zu sein. Aber er kann nicht anders. Er weiß es nicht besser. Es ist das einzige Programm, das er hat. Doch das hat Konsequenzen.

Das ist nicht deine Schuld. Du hast dieses Programm nicht geschrieben. Es wurde dir weitergegeben, von Generation

zu Generation, von Überlebenden an Überlebende. Es hat deine Vorfahren am Leben gehalten. Es hält dich heute am Leben, wenn es wirklich gefährlich wird. Es hält dich davon ab, nachts durch schlechte Gegenden zu laufen, dich mit Betrunkenen anzulegen, ohne Ausrüstung in die Berge zu gehen.

Aber es hält dich auch wach um drei Uhr morgens, weil eine Formulierung in einer E-Mail nicht aus deinem Kopf geht. Es lässt dich nicht los, wenn du längst Feierabend hast. Es flüstert dir zu, dass du nicht gut genug bist, nicht schnell genug, nicht sicher genug.

Das ist kein Defekt. Das ist kein persönliches Versagen. Das ist das Erbe einer langen Geschichte, die noch nicht begriffen hat, dass wir jetzt in Räumen sitzen und mit Fingern auf Plastiktasten drücken.

Die gute Nachricht – und es gibt eine gute Nachricht – ist:

Du musst dieses Programm nicht neu schreiben. Das geht nicht. Es ist zu tief eingebaut. Es war zu lange erfolgreich. Aber du kannst lernen, mit ihm zu sprechen. Nicht in seiner Sprache – die ist nur Alarm und Entwarnung. Sondern in deiner eigenen. Indem du verstehst, wann der Alarm ausgelöst wird. Indem du nicht mehr glaubst, dass jede Warnung auch eine echte Gefahr bedeutet. Indem du deinem Körper sagen kannst: Danke für die Warnung. Aber heute ist kein Tiger. Und deine Sippe ist noch da, auch wenn die E-Mail knapp formuliert war.

Das ist nicht einfach. Das ist Übung. Das ist ein langsames Vertraut werden mit einem alten, treuen, manchmal übertriebenen Begleiter. Aber es ist möglich. Und es ist der erste Schritt.

Der erste Schritt ist dieses Kapitel. Dass du überhaupt fragst: Warum reagiere ich so? Das ist mehr, als die meisten Menschen tun.

Der nächste Schritt ist ein Blick auf deine Amygdala. Auf diesen kleinen, mandelförmigen Teil deines Gehirns, der nichts anderes tut als zu fragen: Ist das gefährlich? Aber dazu gleich mehr.

Für jetzt reicht das: Du reagierst nicht über. Du reagierst genau richtig auf eine Welt, für die dein Körper nicht gebaut wurde. Und das ist kein Fehler. Das ist ein Hinweis.

Deinen Ruhepol wiederfinden

Der Alltag wird immer lauter, die Anforderungen immer mehr, und die Stille, die du früher kanntest, ist verschwunden. Du funktionierst, aber du fühlst dich leer. Du erreichst alles, aber du kommst nicht an.

Die Antwort auf diesen modernen Wahnsinn liegt nicht in noch mehr Entspannungstechniken oder einem strengen Zeitmanagement. Sie liegt in der Rückkehr zu dem, was du immer schon warst: ein Mensch, der Ruhe in sich trägt.

Fünf Menschen, die an ihrer eigenen Überlastung zerbrachen – ein CEO, ein Dichter, ein brennendes Genie, eine Muse ohne Anker, ein Eroberer. Fünf andere, die durch Gelassenheit und Ordnung gesund und alt wurden – ein Boxer, eine Ordensfrau, ein Dichter der Heiterkeit, eine Gelehrte der Stille, ein Philosoph der Disziplin.

Dieses Buch ist keine Anleitung zum Stillsitzen. Es ist eine Einladung, deinen Körper, deinen Geist und deine Intuition neu zu entdecken – und den Ruhepol in dir selbst zu finden.



8063600099661

