

Ganzheitliche Analyse- und Handlungstabelle nach Ralf Christoph Kaiser Mai 2025

Kategorie	Parameter (Skala 1–1000)	Mögliche Ursachen für niedrige Werte	Heilungsintervention / Empfehlung
Körperliche Aktivität	Bewegung	Sitzende Tätigkeit, kein Sport, innere Trägheit	Tägliche Spaziergänge, leichtes Cardio, Qi Gong, Stretching, Schwimmen (z. B. in kaltem Wasser), Tanz
Soziale Kontakte	Körperkontakt / Nähe	Isolation, kein Partner, digitale Vereinsamung	Umarmungen, Massage, körpernahe Aktivitäten, Gruppensport, achtsame Berührung, soziale Gruppen
Emotionale Gesundheit	Einsamkeit / Isolation	Rückzug, wenig soziale Interaktion, Misstrauen, Depression	Gespräche mit Freunden, Gruppenchats, Therapie, Haustierpflege, Verbindung mit Gleichgesinnten
Ernährung	Qualität der Ernährung	Zu viel Fett, Fleisch, Zucker, Fast Food, keine Frischkost	Pflanzliche Kost, viel Gemüse/Obst, weniger Fleisch, gesunde Fette, Intervallfasten, Kochrituale
Substanzen	Rauchen / Alkohol / Medikamente	Sucht, Stress, Gewohnheit, Betäubung von inneren Spannungen	Reduktion, Entzug, Atemtechniken, Kräutertherapie, Ersatzrituale, Coaching
Schlaf	Schlafqualität / -dauer	Überlastung, Bildschirmzeit, Sorgen, unregelmäßiger Rhythmus	Feste Schlafzeiten, kein Handy im Bett, Abendrituale, Meditation, Atemübungen
Chi-Energie	Chi / Lebensenergie	Kein Sport, unterdrückte Sexualität, stagnierende Emotionen	Sexuelle Aktivität (allein/mit Partner), Sport, Tanz, energetische Atemübungen, Akupressur
Kognitive Aktivität	Gehirnleistung / Fokus	Reizüberflutung, kein Lesen, kein kreativer Output, kein geistiger Austausch	Lesen, Schreiben, kreative Aufgaben, Dialog mit KI (z. B. ChatGPT), Fremdsprachen lernen, mentale Spiele
Kreativität	Künstlerischer Ausdruck	Unterdrückung der Fantasie, keine Ausdrucksformen, zu viel Alltag	Schreiben, Malen, Musik machen, kreatives Tagebuch, Basteln, Collagen, Rollenspiele
Finanzen	Geld mit Mangel oder Fülle	Mangeldenken, keine Ideen, fehlende Bildung oder Struktur	Online-Services anbieten, Skills monetarisieren, Nebenjobs, Coaching verkaufen, Flohmarkt, digitale Produkte erstellen
Verbindung / Netzwerk	Connectivität mit Gleichgesinnten	Keine Community, Isolation, keine gemeinsame Werte	Gruppen finden (spirituell, kreativ, politisch), Retreats, Mastermind Gruppen, Discord-Server, Foren
Karma / Geisteshaltung	Karmisches Gleichgewicht	Negative Handlungen, Schuldgefühle, alte emotionale Muster	Vergebung, Achtsamkeit, Karma-Arbeit, bewusste Entscheidungen, Spenden, Dienst an der Gemeinschaft
Visuelle Stimulation	Visuelle Alltagserfahrung	Bildschirmarbeit, graue Umgebung, kein Naturkontakt	Aufenthalt in der Natur, Farben integrieren, Kunst anschauen, bewusstes Dekorieren der Wohnung
Taktile Erfahrung	Haptik / Tastsinn	Wenig Berührung, sterile Umgebung	Naturmaterialien berühren, Barfußlaufen, Massagen, taktile Spiele, DIY-Arbeiten