

Notfallpunkte um Stresszustände zu verändern

Wir befinden uns im Moment in einer herausfordernden Zeit. Es ist sehr wichtig, dass wir lernen unseren inneren Zustand selber ein wenig zu regulieren. Da ich im Moment nicht arbeiten darf, wie viele andere Menschen auch, möchte ich euch auf diesem Weg etwas Unterstützung anbieten. Ungewöhnliche Situationen fordern neue Lösungen. Ich habe verschiedene Möglichkeiten aufgezeichnet, damit Ihr Möglichkeiten habt euren inneren Zustand, bei Bedarf selber zu regulieren. Es ist wichtig, dass wir unser inneres Befinden, nicht den äusseren Umständen anpassen.

Wir sind alle gerade mit einer Situation konfrontiert, welche wir nicht kennen. So gesehen sind wir dadurch alle mit einander verbunden. Wir sind mehr oder weniger gezwungen uns mit dieser neuen Situation auseinander zu setzen. Wir begegnen unseren eigenen Emotionen wie Angst, Panik, Wut, etc.

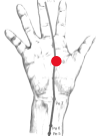




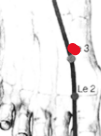



Die verschiedenen Möglichkeiten dienen dazu, weg vom Stress, der Angst oder Wut hinzu Vertrauen, innere Ruhe und Gelassenheit zu kommen. Das was im Aussen ist können wir nicht verändern unseren inneren Zustand aber schon. Es gelingt nicht immer, aber je öfter wir üben und darauf achten, wie unsere Gedanken und dann unsere Gefühle und letztendlich unser Verhalten gerade sind, können wir bewusst die Verantwortung und den Willen für die innere Veränderung herbeiführen.

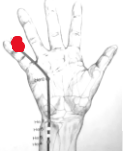
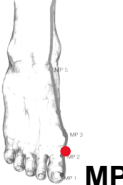
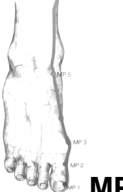
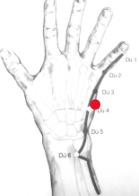
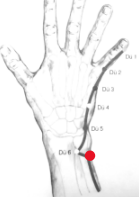




- 1 min Lachen am Tag stärkt das Immunsystem für 24 Stunden
- 1 min Angst, Wut oder sonstiger Stress schwächt das Immunsystem für 5 Std.
- Bewegung hilft Klarheit im Gehirn zu schaffen
- Bewegung aktiviert eine ganze chemische Reaktion im Körper und die stimmungsaufhellenden Hormone werden aktiviert
- Das Gefühl von Dankbarkeit für etwas löst ebenfalls eine Flut von glücklich machenden chemischen Reaktionen aus
- Angst / Panik aktiviert die Ausschüttung von Adrenalin und veranlasst uns in den Kampf-/Fluchtmechanismus zu fallen, wo wir nicht mehr klar denken können und ängstlich, wütend oder starr werden
- Im Kampf-/Fluchtmechanismus oder Überlebensmechanismus sind wir sehr anfällig für Krankheiten, weil der Körper Adrenalin freisetzt und diese Energie in unsere Arme und Beine fließt, weil wir ja flüchten sollen, falls der Feind uns angreift
- Dafür ist weniger Energie im restlichen Körper um unsere Organe zu versorgen = unser Immunsystem wird geschwächt
- Durch gezieltes Atmen, das Berühren von spezifischen Punkten oder anderen Übungen können wir aber aus diesem Mechanismus wieder aussteigen

Wenn Euch diese Infos oder Übungen zu wenig sind, könnt ihr euch gerne per mail oder Telefon bei mir melden. Ich habe bereits früher erfolgreich Fernbehandlungen gemacht oder über Face time oder Skype Sitzungen geführt. Alles ist mit allem verbunden und so gehen wir miteinander in Resonanz. Wie: energetisch, auf Seelenebene oder durch unser Unterbewusstsein. Der Kopf möchte wissen wie, das Herz weiss es und macht einfach. **Die meisten Krankenkasse akzeptieren im Moment Sitzung über Skype.**

Übungen:

Diese Punkte sind sogenannte Akupressurpunkte, welche zu unserem Meridiansystem gehören. Meridiane sind Energieleitbahnen, welche unsere Organe mit Energie versorgen. Die chinesische Medizin nutzt diese Punkte um den Energiefluss im Körper und somit auch das Körper-Gleichgewicht wieder her zu stellen. Jeder einzelne Punkt hat einen speziellen Namen und eine physische und emotionale Wirkung. Wenn du die Punkte mit zwei Fingern berührst und 2 – 5 min darauf bleibst, wird sich dein emotionaler Zustand verändern. Du kannst nichts falsch machen. Wiederhole das bei Bedarf.

 <p>PE 8</p>	<p>Punkt PE 8 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Aktiviert das Vertrauen ins Leben. Bringt Balance zwischen Anspannung und Entspannung</p>
 <p>PE 7</p>	<p>Punkt PE 7 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Zentrierung, verschafft Überblick und Abstand, Entspannung</p>
	<p>Punkt HE 8 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Aktiviert die Gelassenheit, ist schlaffördernd, lässt uns unsere Widerstände überwinden</p>
	<p>Punkt HE 7 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Beruhigt, hilft Schockzustände aufzulösen, lässt den Menschen aus dem Kampf-/Fluchtmechanismus aussteigen</p>
 <p>LE 1</p>	<p>Punkt LE 1 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Aktiviert Handlungskraft, stärkt das Selbstbewusstsein, ermöglicht Flexibilität</p>
 <p>LE 3</p>	<p>Punkt LE 3 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Unterstützt das Loslassen von belastenden Emotionen, erdet in schwierigen Situationen</p>
 <p>NI 1</p>	<p>Punkt NI 1 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Hilft die Erstarrung aufzulösen, unterstützt den authentischen Selbstaussdruck</p>
 <p>NI 2</p>	<p>Punkt NI 2 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Fördert Herzenswärme, stärkt das Urvertrauen, stärkt die Auseinandersetzungsbereitschaft mit dem Leben</p>
 <p>ZG 16</p>	<p>ZG 16 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Öffnet den Brustraum, erleichtert das atmen. Immer wieder tief einatmen, Pause, tief ausatmen, Pause, usw.</p>

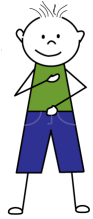
 <p>HE 9</p>	<p>Punkt HE 9 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Fördert die Durchsetzungskraft, Entschleunigung, Entspannung, unterstützt Neubeginn</p>
 <p>MP 2</p>	<p>Punkt MP 2 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Fördert geistige Klarheit und mentale Zentrierung, klärt das Denken und fördert den Schlafprozess</p>
 <p>MP 3</p>	<p>Punkt MP 3 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Zentrierung im Denken, entlastend bei Energieüberschuss im Denken</p>
 <p>DÜ 3</p>	<p>Punkt DÜ 3 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Hilft alte, überholte Verhaltensmuster zu überwinden, wirkt entkrampfend und entspannend,</p>
 <p>DÜ 5</p>	<p>Punkt DÜ 5 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Hilft Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, unterstützt Kommunikation in stressbehafteten Situationen, hilft innezuhalten und schafft Bewusstheit für neue Handlungsschritte</p>
 <p>BL 60</p>	<p>Punkt BL 60 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Unterstützt Auflösung von Ängsten, fördert Zugang zu den eigenen Bedürfnissen</p>
 <p>B 67</p>	<p>Punkt BL 67 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Hilft Kontrollzwänge zu überwinden und vermittelt Vertrauen</p>
 <p>MA 43</p>	<p>Punkt MA 43 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Balanciert intensive Gefühle, hilft in Aktion zu kommen</p>
 <p>MA 44</p>	<p>Punkt MA 44 berühren mit zwei Fingern. 2 – 5 min. Wofür ist dieser Punkt hilfreich? Hilft das richtige Mass zu finden, lindert Angst und weckt die Lebensenergie</p>

Brain Gym Übungen



Wasser trinken

Wenn wir gut lernen und uns wohl fühlen wollen, ist es wichtig jeden Tag gutes reines Wasser zu trinken. Reines Wasser reinigt den Körper und klärt die Gedanken.



Gehirnknöpfe

Halten Sie bei dieser Übung mit einer Hand den Bauchnabel. Reiben Sie mit den Fingern der andern Hand die beiden weichen Stellen links und rechts neben dem Brustbein, gleich unterhalb der Schlüsselbeine
Eine Ergänzung zu dieser Übung: Während Sie die Gehirnpunkte reiben, können Sie mit den Augen von links nach rechts schauen oder vom Zimmerboden zur Zimmerdecke.



Erdknöpfe

Legen Sie zwei Finger unter die Unterlippe ans Kinn und die Finger der anderen Hand ca. 15 cm unterhalb des Bauchnabels. Nun lassen Sie beim Atmen Energie zwischen diesen beiden Körperstellen aufwärts strömen.



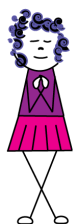
Raumknöpfe

Legen Sie zwei Finger auf die Stelle oberhalb der Oberlippe, die andere Hand berührt das Steissbein. Die Punkte eine Minute halten. Beim Einatmen die Energie der Wirbelsäule entlang aufwärts strömen lassen.



Überkreuzbewegungen

Sie bewegen den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein, den linken Arm gleichzeitig mit dem rechten Bein. So gehen, hüpfen oder tanzen Sie mit Musik. Sie bewegen sich vorwärts, rückwärts, seitwärts oder marschieren auf der Stelle. Es kommt darauf an mit diesen Bewegungen immer wieder die Mittellinie des Körpers zu überqueren. Dazu ist es hilfreich, mit der Hand das gegenüberliegende Knie zu berühren. **Es fällt Ihnen leichter Neues zu lernen und den inneren Zustand zu verändern. Gute Musik hilft!**



Hook-ups

1. Teil: Legen Sie den linken Fussknöchel über den rechten, Strecken Sie die Arme nach vorne und legen Sie das linke Handgelenk über das rechte. Verschränken Sie die Finger und klappen Sie die Arme nach oben um, bis vor die Brust. Schliessen Sie nun die Augen und drücken beim einatmen die Zunge an den Gaumen. Beim Ausatmen die Zunge wieder entspannen. **2. Teil:** Stellen Sie die Füßen wieder nebeneinander, bringen Sie die Fingerspitzen beider Hände zusammen und atmen Sie eine Minute lang durch.

Tägliches Morgen oder Abendritual

Diese Übung dient dazu sich auf den Morgen einzustimmen oder den Tag bewusst abzuschliessen.

Gehen Sie wie folgt vor:

Setzen Sie sich bequem hin und schliessen Sie die Augen. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich fühlen. Bewerten – im Hinblick auf den kommenden Tag oder nach einem durchlebten Tag – Ihr Befinden auf einer Skala von 0 – 10.

Setzen Sie sich ein Ziel, wie sie den Tag erleben (z.B. gesund, gelassen, erfolgreich, mit Spass, zufrieden...) oder den Tagesabschluss gestalten möchten (z.B. erholsam, regenerierend, entspannend, abschliessend, dankbar....).



Halten Sie Ihre Stirnbeinhöcker mit der einen und die Nackenpunkte mit der anderen Hand. (Nackenpunkte Hand an Hinterkopf halten)

Atmen Sie einige Male in Ihrem eigenen Tempo tief ein und aus. Lassen Sie beim Ausatmen alle Anspannung und alles Unangenehme ausströmen. Dabei stellen Sie sich vor, dass Ihre Gedanken durch den Körper hindurch zu Boden rieseln, um sich zu entspannen.

Nehmen Sie beim Einatmen Angenehmes und Stärkendes auf und stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Fühlen durch den Körper nach oben aufsteigen lassen, um Ihre Wahrnehmung zu intensivieren.

Sprechen Sie während dem Stirnhalten Ihr Ziel aus und nehmen Sie wahr was sich verändert.

Wirkung:

- Spüren Sie nach, wie Sie sich fühlen, wenn Sie an den bevorstehenden oder den hinter Ihnen liegenden Tag denken.
- Stufen Sie Ihr Befinden nochmals auf einer Skala von bis 10 ein. Hat sich etwas verändert
- Wiederholen Sie noch einmal laut und deutlich Ihr Anfangsziel und hören Sie bewusst auf Ihre Worte und schliessen Sie mit ein paar tiefen Atemzügen ab.

Sie können diese Übung auch mit einem Stressgefühl machen: Angst, Wut oder Panik. Das Gefühl wird sich innert Kürze auflösen oder verändern. Dann vor Ende lassen sie ein Gefühl von Freude oder Dankbarkeit oder Vertrauen im ganzen Körper ausbreiten! Dann abschliessen und sich wieder dem Tagesablauf widmen.

Atemübungen:

Bewusstes Ein- und Ausatmen verbindet den Kopf wieder mit unserem Körper. Wenn wir uns unwohl oder gestresst fühlen und andauernd denken, ist die Energie gestaut im Kopf. Es ist daher sehr wichtig diese Energie wieder nach unten in den Körper zu leiten. Das funktioniert durch gezieltes Atmen sehr gut. Dem Atem zu folgen und bewusst ein- und ausatmen ist der Einstieg in die Meditation und die Brücke dich immer wieder von Gedanken zu lösen.

- Einatmen, Luft ca 5 Sek anhalten und beim ausatmen stellst du Dir vor wie die Energie vom Kopf durch deinen ganzen Körper zu den Füßen fließt und durch die Fusssohlen in die Erde abgeleitet wird, wieder 5 Sek Pause, wiederholen mindestens 5 mal oder so lange bis du dich wohl fühlst. (Max 20 Wiederholungen)
- Einatmen und dem Atem von der Nase, durch Luftröhre in Lunge, Bauch und Becken folgen, beobachten wie der Atem sich ausbreitet, dann kurze Pause und beim Ausatmen wieder dem Atem folgen vom Becken, Bauch, Lunge, Luftröhre und Mund. Dafür brauchst du ca. 15 – 20 Sekunden. Während dieser Zeit bist du völlig im Hier und Jetzt und es gibt ausser deinem Atem nichts worüber du dir Gedanken machen kannst. Wiederhole dies 5 – 10 x und das löst dich von der Angst oder dem Stress, welcher dich vorher vereinnahmt hat.
- Bei dieser Übung atmest du Dankbarkeit, Freude oder Liebe ein und atmest Angst oder Wut aus. Beim Einatmen lässt du die Energie der Dankbarkeit sich in deinem Körper ausdehnen und beim Ausatmen lässt du die Angst oder die Wut aus deinem Körper fließen.

Mach die Übung, die dir am besten gefällt, die Absicht zählt und wirkt.

Denk dran: da wo deine Aufmerksamkeit ist, ist deine Energie!

Die Energie ist immer die Gleiche, du nutzt sie positiv oder negativ. Deine Entscheidung.

Du kannst diese jederzeit verändern. Viel Spass und alles Liebe