

HALTE INNE & KOMM ZU DIR





ZUKUNFTS-IMPULS Kristine Bath



INHALTSVERZEICHNIS

01	HERZLICH WILLKOMMEN Was dich in diesem Workbook erwartet.	1
02	WOZU DIENT ENTSPANNUNG? Warum Entspannung für dich so wichtig ist.	4
03	6 KLASSISCHE ENTSPANNUNGSVERFAHREN Eine Kurzübersicht	9
04	ENTSPANNUNG IM ALLTAG 7 - Alltags - Tipps	13
05	SCHLUSSWORT Was noch möglich ist.	18

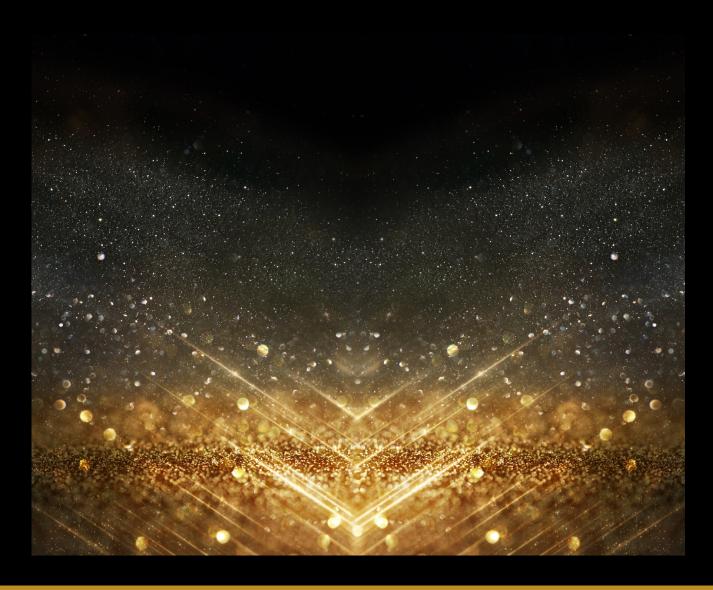






HERZLICH WILLKOMMEN

Was Dich in diesem Workbook erwartet.









Herzlich willkommen auf dem Weg zu dir selbst!

Mein Name ist Kristine Bath. Mein Berufsleben lang arbeite ich mit Menschen und kenne sowohl ihre Leidens-, als auch ihre Erfolgsgeschichten.

Für mich ist der Mensch ein komplexes System, das sich in den Systemen seiner Umwelt bewegt, auf diese reagiert und sie auch beeinflussen kann. Zum Beispiel innerhalb der Familie, im Freundeskreis, unter Kollegen oder mit Kunden versuchen wir, vielen Rollenanforderungen gerecht zu werden und die Anforderung zu meistern, der wir gerade gegenüber stehen.

Doch gelingt es uns nicht immer gut, insbesondere, wenn wir uns zu sehr von den äußeren Einflüssen lenken und ablenken lassen. Wenn wir uns zu wenig mit uns selbst beschäftigen, uns wenig abgrenzen, nicht gut auf uns achten, dann übergehen wir unsere eigenen Wünsche, Bedürfnisse und es kommt zu inneren und damit meist auch zu äußeren Konflikten.

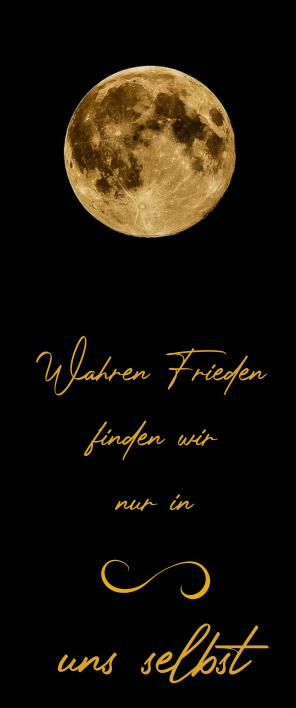
Wir ignorieren unser inneres Alarmsystem, den Ruf unseres Herzens, unser Bauchgefühl. Wir merken dies oft erst, wenn unser Körper schmerzt, unser innerer Akku leer ist oder uns die Ereignisse und Herausforderungen des Lebens überrollen.



Dein

ZUKUNFTS-IMPULS

Kristine Bath



Wir haben den Kontakt zu uns verloren, denn diese Verbindung nehmen wir nur in "Ruhe" wahr, losgelöst vom Außen.

Trotz unserer Vielfältigkeit, Einzigartigkeit und unseren Besonderheiten gibt es eine Vielzahl von Faktoren und Zusammenhängen, die, wissenschaftlich nachgewiesen, bei jedem Menschen gleich sind bzw. ähnlich ablaufen.

In diesem Workbook möchte ich dir einen kleinen Überblick darüber geben:

- Warum es für dich wichtig und von großem Vorteil ist, deine Aufmerksamkeit von den Geschehnissen im Außen abzuziehen und auf dein Inneres zu richten.
- Welche Möglichkeiten du für dich nutzen kannst, um dich selbst ganz gezielt in den Zustand der Entspannung zu bringen und dir dadurch eine "Auszeit" zu verschaffen.
- Wie du Entspannungssequenzen ganz konkret in deinen Alltag integrieren kannst.

Schön, dass Du da bist! Schön, dass es Dich gibt!

Herzlichst Kristine.





WOZU DIENT ENTSPANNUNG?

Warum Entspannung so wichtig für dich ist..









WOZU DIENT ENTSPANNUNG?

Entspannung ist eine natürliche Notwendigkeit. Jedes Lebewesen braucht den Zustand der Entspannung, zum Beispiel durch Schlafen. Wir Menschen jedoch benötigen mehr, als einen ausreichenden und ausgewogenen Schlaf.

Stets und ständig sind wir einer Vielzahl von Sinneseindrücken, Informationen, Anforderungen und Anstrengungen ausgesetzt, wodurch unser Körpersystem deutlich mehr braucht, als ein Tier. Unser Gehirn ist weitaus komplexer, wodurch wir nicht nur mehr leisten können, als instinktiv zu handeln, um unsere Bedürfnisse nach Nahrung, Fortpflanzung und Sicherheit zu befriedigen. Wir können komplex denken, planen, erinnern und lernen. Wir gleichen unsere Sinneseindrücke unbewusst mit vorhandenem Wissen und vorhandenen Erinnerungen ab, um uns die Welt logisch zu erklären, sie mitzugestalten, agieren und reagieren zu können. Das kostet Energie.

Bei allem Können und Machen neigen wir Menschen dazu, unseren Impulsen nach Ruhe und Entspannung nicht zu folgen. Wir finden "gute Erklärungen" und "gute Gründe" dafür. Das kennst du ebenso gut, wie ich. Auch diese Fähigkeit liegt in uns. Wir können zwischen zwei Dingen abwägen, treffen Entscheidungen, wir basteln uns schlüssige Argumentationsketten und handeln dementsprechend. Sogar wenn wir wissen, dass wir etwas anders machen sollten, als wir es tun. Es gibt 1000 gute Gründe, etwas zu tun oder zu lassen. Wir müssen sie nur so oft wiederholen, bis wir daran glauben.

Die häufigsten "Ausreden" meiner Kunden dafür, sich selbst nicht genug Ruhe und Ich-Zeit zu gönnen, wenn sie zu mir kommen, sind:

- "Ich habe keine Zeit dafür. Ich bekomme es im Alltag nicht mehr unter."
- "Ich habe noch nichts gefunden, was ich mag und machen möchte."
- "Ich habe es mal gemacht, es tat mir auch gut. Aber dann habe es wieder aus den Augen verloren."







WOZU DIENT ENTSPANNUNG?

Die Ausgewogenheit von Anspannung, also Aktion im Sinne von Denken oder Handeln und Entspannung, ist die Basis für eine innere Balance und die Grundlage für jeden starken, gesunden und leistungsfähigen Menschen.

In einem starken Selbst finden wir unserem inneren Halt, wenn die äußere Welt uns herausfordert, wir in Stress geraten und uns manchmal sogar "ausgeliefert" oder ermattet fühlen.

Lenken wir unseren Blick von unseren Problemen und Herausforderungen hin in unser Inneren und nehmen uns eine regelmäßige "Auszeit" nur für uns, ist es uns möglich, einen Moment lang mit uns selbst in Kontakt zu kommen.

Während wir Erwachsenen uns selbst davon überzeugen, dass wir unser Bedürfnis nach Ruhe nicht in unseren Alltag integrieren können oder wir gleich damit anfangen, "wenn....." erledigt ist, zeigen uns kleine Kinder, oder auch Tiere, wie es geht.

Denke einmal an einen Hund oder eine Katze - haben sie den Impuls zum Ausruhen, machen sie einfach ein Nickerchen. Sie ruhen sich nicht nur aus, wenn die Umstände gerade perfekt sind. Sobald sie sich sicher fühlen, legen sie sich irgendwo hin und schließen die Augen, auch wenn sie nicht schlafen, gönnen sie sich einen Moment der Ruhe und fahren sich selbst etwas herunter.

Natürlich ist es uns tagsüber meist nicht einfach so möglich, auszuruhen oder sogar zu schlafen. Aber wir können dennoch sehr oft am Tag Momente der Ruhe finden, wenn wir es uns selbst erlauben und uns entschieden haben, es zu tun. Ohne "wenn..." und "aber...".





Hier geht es um unser höchstes Gut: unsere Gesundheit und um die Aufrechterhaltung unserer Gesundheit!

Hier geht es um das Allerwichtigste in deinem Leben: Es geht um DICH!

Es ist unsere Aufgabe, eine zwingende Notwendigkeit, eine Balance zwischen Aktivität (Anspannung) und Entspannung herzustellen.

Entspannung ist ein wesentlicher Grundbaustein für unsere Gesundheitsfürsorge, da sie

- stressregulierend wirkt,
- regenerierend ist und
- eine wesentliche Voraussetzung für ein intaktes Immun- und Körperfunktionssystem ist.

Auf welche Art und Weise du dich entspannst und wie viele Auszeiten und Pausen du dir für dich nimmst, ist an dir.

Es gibt wissenschaftlich gut erforschte Entspannungsmethoden, mit denen wir mit etwas Übung ganz gezielt auf unseren Körper und unseren Geist (unseren Verstand) einwirken können. Dabei entspannen wir nicht nur und gönnen unserem Körper und unserem Geist eine Auszeit, sondern wir schulen zugleich unsere Sinne, unsere Konzentrationsfähigkeit, unsere Selbstkontrolle und vieles mehr – je nach Entspannungsverfahren, das du auswählst.

Schauen wir uns deshalb einmal an, welche Vorteile uns diese Methoden bringen...





Entspannungsverfahren...

- lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen. Wir schirmen uns für eine gewisse Zeit von den äußeren Einflüssen und Informationen ab, die stets bewusst und unbewusst auf uns einprasseln.
- fördern unser SELBSTbewusstsein Denn, wenn wir uns nur uns selbst widmen, fühlen und erleben wir uns auf andere Weise, als im "Funktions-Modus". Wir erleben, dass wir uns steuern und kontrollieren können. Wir erfahren, dass wir uns selbst in einen Wohlfühlmodus versetzen können.
- schulen die Sensibilität bzw. Wahrnehmungs-fähigkeit für psychische und körperliche Vorgänge. Wir nehmen Auffälligkeiten, Dysbalancen und Überbeanspruchung frühzeitiger wahr und können schneller regulierend eingreifen. Achtsame Menschen werden seltener krank, sind fitter, positiver und ausgeglichener als Menschen, die ihre Grenzen nicht spüren oder übergehen.

Dies sind doch schonmal 3 gute Gründe, die dafür sprechen, sich das Thema Entspannung näher anzusehen und bestenfalls das ein oder andere wirklich auszuprobieren, nicht wahr?

Ich habe dir im nächsten Kapitel eine kleine Auswahl der gängigsten Entspannungsverfahren/-methoden zusammengestellt, deren positive Wirkung auch wissenschaftlich belegt ist und die, je nach Vorliebe, einfach erlernbar sind.







Eine Kurzübersicht









6 ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Progressive Muskelentspannung

Edmund Jacobson entwickelte diese Methode, in der durch systematisches An- und Entspannen eine Entspannung der Muskulatur erzielt wird.

Zugleich verringert sich die Atemfrequenz und die Konzentration richtet sich auf die körperlichen Aktivitäten und Prozesse. Auf diese Weise wird im ganzen Körper ein Entspannungsprozess erzeugt.



Autogenes Training

Im Autogenen Training nach Johannes Heinrich Schultz wird die Selbstbeeinflussung durch Autosuggestion, auch Imagination genannt, geschult.

Durch wiederholtes inneres oder angeleitetes Vorsprechen von bestimmten Gedankenformeln und der entsprechenden Vorstellung davon, werden Körper und Geist gezielt in einen Entspannungszustand und ein Wohlgefühl versetzt.









6 Entspannungsverfahren

Meditation

Diese, in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis ist bei uns vor allem in Form von Achtsamkeits- oder Konzentrationsmeditationen bekannt.

Sie zielt darauf ab, den Geist zu beruhigen und sich zu sammeln, Dabei fokussieren wir uns auf bestimmte körperliche Wahrnehmungen oder Gedanken.

Auch durch Stille- und Ruhemeditation werden die eigenen Gedanken leise und verschwinden.



Imaginative Verfahren

In unserer Vorstellung, also "vor dem geistigen Auge", entstehen z.B. bei Fantasiereisen oder angeleiteten Meditationen, Bilder (Imaginationen) sowie die dazugehörigen Emotionen,

Unser Verstand kann dabei nicht unterscheiden, ob wir uns tatsächlich an einem wundervollen Ort oder einer wohltuenden Situation befinden oder ob wir uns diese "nur" vorstellen.

Es hat den gleichen Effekt.









6 Entspannungsverfahren

Yoga

Diese aktive Meditationsart verbindet verschiedene, chronologisch ablaufende Körperhaltungen und – übungen mit einer synchron angewandten Atemtechnik.

Die gezielte Konzentration auf Körperbewegungen lässt wenig Raum für andere Gedanken.

Durch die Körperanstrengung und die typische Atmung fällt es dem Körper leichter, sich zu entspannen.



Qigong & Tai-Chi

Durch sanfte, fließende und bewusst geführte Bewegungen, Entspannungs- und Atemübungen werden Körper und Geist gestärkt.

Dies ist eine Mischform von Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsanforderungen, die mental entspannen, die Körperbeherrschung stärken und die Lebensenergie steigern.

Die exakte Ausführung, die Abläufe von Bewegung, Fokus und Atmung elementar sind für den "Erfolg"









ENTSPANNUNG IM ALLTAG

7 - Alltags-Tipps.









Entspannung im Alltag

ATME BEWUSST

Atme jeden Tag mehrmals ganz bewusst tief in Deinen Bauch hinein - halte die Luft an und zähle bis 5 - atme langsam, gleichmäßig und vollständig aus. Wiederhole diese Übung 3x und spüre in Dich hinein. Wie geht es Dir jetzt?

"AUS-MOMENTE" DER ACHTSAMKEIT

Nimm Dir ganz bewusst mehrmals am Tag kleine Mini-AUS-Zeiten, an denen Du Dir ganz bewusst erlaubst, im Hier & Jetzt zu sein! Öffne Deine Wahrnehmung: rieche, schmecke, fühle, taste und/oder sehe, was Dich gerade umgibt, wie du Dich gerade fühlst...

PLANE FESTE PAUSEN EIN

Iss in Ruhe, nicht während Du andere Dinge erledigst. Arbeitest Du am Schreibtisch, bewege Dich stündlich einmal oder gehe ein paar Schritte. Arbeitest Du körperlich, dann setz Dich öfter mal hin und verschnaufe einen Moment.

ICH-ZEIT EINPLANEN

Nimm Dir täglich mindestens eine Sache vor, die Dir gut tut und die Du gerne machst. Zum Beispiel Dir ein Wannenbad zu gönnen, einen entspannten Kaffee an der frischen Luft zu trinken, ein paar Seiten im Buch zu lesen, einem Hobby nachzugehen, usw.







Entspannung im Alltag

BEWEGUNG

Prüfe einmal, an welchen Stellen im Alltag Du eine Treppe, statt den Lift nehmen, mit dem Fahrrad, statt mit dem Auto fahren kannst, einen kleinen Spaziergang unternimmst, statt fernzusehen, usw. Und dann mach es einfach!

SENDEPAUSE - STOPP'S SETZEN

Wenn Dir Menschen oder Informationen zu viel werden, Dich herunterziehen oder Dich stressen, probiere doch mal ein STOPP aus. Sage der Person, wenn Du nicht ihr geistiger Mülleimer sein möchtest. Schalte Nachrichten und Social Media mal ein paar Tage aus, um zur Ruhe zu kommen!

EINSCHLAFMEDITATION

Mach Dir beim Einschlafen eine geführte Meditation an, die Dich in den Schlaf begleitet. Wähle ein Thema, das Dich stärkt und gerade gut tut. Du kannst dabei ruhig einschlafen, Dein Unterbewusstsein hört weiter mit!

Die kleinen Dinge sind es, die unser Leben und unser Wohlbefinden bereichern. Stell dir vor, du hättest in deinem Inneren ein kleines goldenes Glücksschwein, in das du die an jedem Tag gesammelten "Glücksmomente" einzahlst. Jeder Wohlfühlmoment, jede positive Emotion, jeder positive und freudige Gedanke entspricht einem Glückstaler. Am Ende des Tages zählt die Summe deiner gesammelten Goldtaler, die du auf dein Wohlfühlkonto einzahlst!







Entspannung im Alltag

DEINE "DAS TUT MIR GUT-LISTE"







Entspannung im Alltag

DEINE "DAS-MACH-ICH-LISTE"

Das werde ich JETZT in meinen Alltag integrieren! (Wann? In welcher Form? Wie oft? Wie lange?)





5 SCHLUSSWORT

Was noch möglich ist....









SCHLUSSWORT

ENTspannung & AUSzeiten

Entspannung hilft Dir dabei, die Anspannung in Deinem Körper und Deinem Geist aus Deinem System zu entlassen. In Anspannung sind wir eingezwängt, beengt, fest, starr...

Oftmals muss es uns erst richtig "weh tun", damit wir handeln und für Veränderungen bereit sind. Handle, BEVOR DEIN Leidensdruck und deine Beeinträchtigungen wachsen!

JETZT ist immer der beste Moment!

Rund um die Themen Stress & Entspannung erfährst Du in meinen <u>BLOG-Artikeln</u> auf meiner Webseite: <u>www.Zukunfts-Impuls.de</u>.

Sich etwas vorzunehmen, ist ein guter Schritt in die richtige Richtung. Probiere dich aus! Finde heraus, was dir gut tut und was dir auch im Alltag gut umsetzbar erscheint.

Von mir selbst weiß ich, dass wir uns mit Veränderungen oft nicht leicht tun. Der Mensch ist halt ein "Gewohnheitstier" und unser innerer "Schweinehund" ist oft sehr groß und äußert sich sehr lautstark in Form von Gedanken, die uns das alles wieder ausreden und uns von jeglicher Form der Veränderung abbringen will.

Deshalb habe ich mein Angebot ausgedehnt und entwickele es stets weiter, damit Du den Weg findest, der dir am Besten entspricht und deine Ziele leicht und einfach erreichst.







SCHLUSSWORT

Fällt es Dir noch schwer, Veränderungen gezielt anzugehen und in Deinen Alltag umzusetzen?

> Dann könnte dieses Mini-Begleitprogramm genau das Richtige für dich sein:

7-Tage-Challenge ENJOY THE MOMENT

Hier begleite ich dich jeden Tag mit Tagesaufgaben & Impulsen dabei:

- Deine Sinne zu öffnen und für dich zu nutzen, um das Leben wieder "mit allen Sinnen" zu genießen.
- Deine Aufmerksamkeit bewusst zu schulen & dadurch ein positiv ausgerichtetes Mindset zu entwickeln.
- Dir im Alltag mit Leichtigkeit Wohlfühloasen zu kreieren, in denen du zwischendurch kurz mal auftanken kannst.

Mehr Informationen zur 7-Tage-Challenge sowie zu meinen weiterführenden Angeboten findest du auf meiner Webseite:

www.Zukunfts-Impuls.de

Denke daran: Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben!!!

Herzlichst

ristine



JKUNFTS-IMPULS Kristine Bath