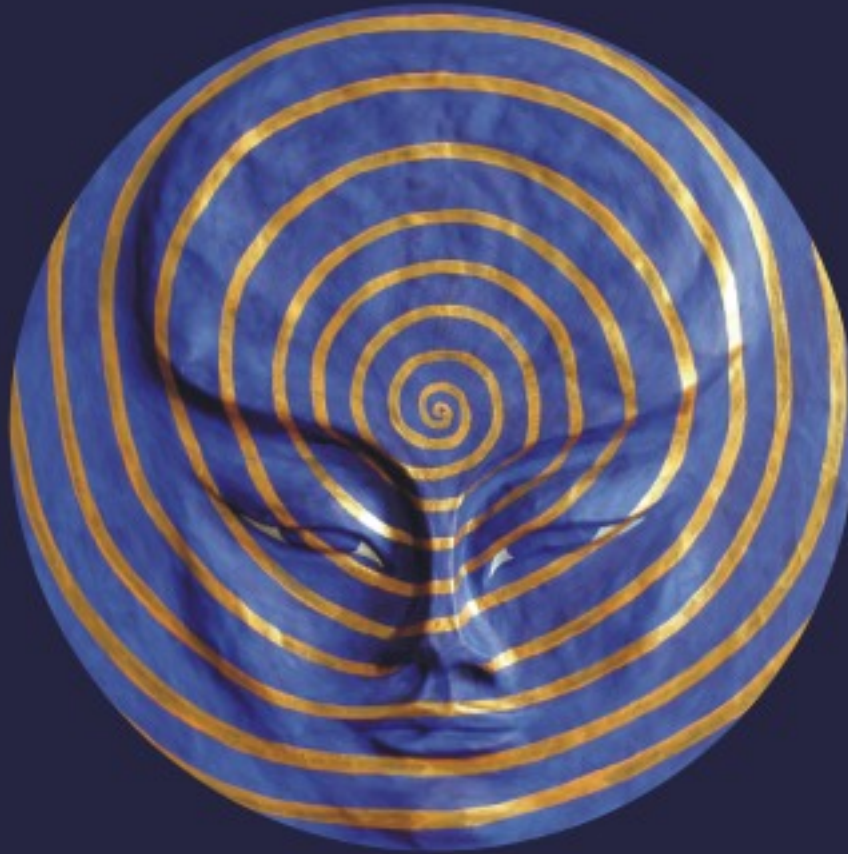


ACABUS | Verlag



Michelle Haintz

Kreative Stress-Lösung

ACABUS | Thema

ACABUS Verlag
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
www.acabus-verlag.de, info@acabus.de
Tel.: 040 – 655 99 20, Fax: 040 – 655 99 222

Michelle Haintz

Kreative Stress-Lösung

Buch: ISBN 978-3-941404-06-9

PDF-ebook: ISBN 978-3-941404-07-6

BuchVP: 19,90 EUR

ebookVP: 12,90 EUR

192 Seiten

Paperback

14,8 x 21 cm

Erscheinungstermin: März 2010

Das Buch

Stress ist in unserer Zeit der weitaus häufigste Krankheitsauslöser. Darüber hinaus raubt er uns die Lebensfreude, lässt uns rascher altern und beeinträchtigt unsere Produktivität signifikant: Folgen, die einander noch weiter potenzieren und uns so in einem verheerenden Teufelskreis gefangen halten! Aber wir sind unseren Stressoren nicht hilflos ausgeliefert, wenn wir uns der Mechanismen bewusst werden, die unter Stress auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene in uns ablaufen.

Dieses Buch enthält Strategien und Techniken, um

- 1) Stressoren rechtzeitig als solche zu erkennen
- 2) Stressoren dort, wo es möglich ist, auszuweichen
- 3) uns auf jene, die unvermeidbar sind, anders einzustellen
- 4) unsere einmal in Gang gekommenen körperlichen Reaktionen möglichst rasch umzupolen und so das innere Gleichgewicht wiederherzustellen
- 5) unsere Energiereserven rascher wieder zu erneuern

Die Autorin

Die Autorin ist als ursprünglich ausgebildete Ärztin heute als Trainerin in der Persönlichkeits-Bildung tätig – in Seminaren, Gruppen und in der Einzelberatung – und parallel dazu als Autorin von Sachbüchern und Romanen.



Schwerpunkt dabei ist immer die freudige und lustvolle Entfaltung des in uns angelegten menschlichen Potenzials auf allen Ebenen unseres Seins! Wichtiges Credo ist: „Wir brauchen nicht über uns selbst hinaus zu wachsen, wir sind groß genug! Nur sollten wir aufhören, uns selbst klein zu machen oder anderen zu erlauben, uns klein zu machen – wachsen wir also in uns hinein!“

Leseprobe

Aus **Körper / Geist / Seele** ↔ **Stress**

Interessant wird es vor allem sein, uns die jeweilige Interaktion von Körper / Geist / Seele und Stress vor Augen zu führen!

Körper ↔ **Stress**

Vieles, was wir unserem Körper antun, bereitet uns Stress – ob wir uns nun mit extremem Alkohol-Genuss oder anderen Drogen vergiften, ob wir uns zu wenig Bewegung gönnen, uns ungeeignet ernähren oder ungesunde Atem-Gewohnheiten haben, ob wir unsere Haut-Atmung durch Kunstfaser-Kleidung ersticken oder uns extremer Sonnen-Einstrahlung aussetzen, ob wir übertrieben Sport betreiben oder uns anders körperlich überfordern, ob wir uns Phasen der Ruhe und Erholung versagen oder uns mit Hunger-Kuren quälen – all das sind mehr oder weniger destruktive Stress-Faktoren, die vor allem unseren Körper betreffen. Andererseits werden wir sehen, wie zerstörerisch Stress sich auf unseren Körper auswirkt, wie unser Körper unter Stress zu leiden hat, krank wird und rascher altert!

Geist ↔ **Stress**

Unsere Gedanken sind mächtiger als wir glauben! All das, was wir an Destruktivem in unserem Geist hin und her schieben – die Sorgen, Ängste und negativen inneren Dialoge, die praktisch ständig in unserem Kopf ablaufen, und die uns demotivieren, uns klein machen, uns bestrafen, bedrohen, bezichtigen – all das versetzt uns chronisch in Stress. Aber auch hier ist die Wirkung auch umgekehrt zu beobachten:

Stress engt unser geistiges Potential auf fatale Weise ein – auch damit werden wir uns eingehend auseinander setzen!

Seele / Emotionen ↔ **Stress**

Unsere Emotionen sind wohl die potentiell am stärksten wirksamen Stressoren, daher möchte ich mich schon an dieser Stelle etwas eingehender damit befassen! Und natürlich wirkt sich Stress sehr prägend auf unsere emotionale Befindlichkeit aus!

Aus **Mein Refugium**

Mein Refugium ist ein Ort meiner Wahl – existent oder erfunden, oder auch teils-teils –, an den ich mich in meiner Vorstellung jederzeit zurückziehen kann, um mich zu entspannen und zu regenerieren; oder auch, um dort mental an meiner Weiter-Entwicklung, an der Erfüllung meiner Wünsche, an der Gestaltung

meiner Visionen, an der Lösung meiner Blockaden / Probleme, also an allem Möglichen zu arbeiten.

Je öfter ich zu diesem geheimen Ort zurückkehre, umso mehr wird er mit Energie aufgeladen, und umso stärker wirkt er sich aus: entspannend, harmonisierend, regenerierend und somit verjüngend, förderlich für alle mentalen und emotionalen Prozesse ...

Ich kann diesen Ort auch als Sinnbild meines Inneren sehen. Dann kann ich in meiner Vorstellung dort entsprechende Änderungen durchführen, die sich in ihrer symbolischen Wirkung auch auf mein tatsächliches Leben auswirken. Dies ist übrigens eine schamanische Technik, die unsere Lust auf Kreativität befriedigt und zugleich unsere kreativen Fähigkeiten fördert!

Sie geht davon aus, dass jeder Aspekt unserer äußeren Erfahrungen sein Gegenstück in unseren Gedanken hat, und dass beide sich gegenseitig beeinflussen können: unser Denken reflektiert ebenso unser Erleben wie unser Erleben unser Denken widerspiegelt. Wenn wir also in unserem Refugium auf Entdeckungs-Reise gehen, erfahren wir eine ganze Menge über uns selbst: wie sieht die Vegetation aus? Gibt es Tiere? Wenn ja, welche? Gibt es Wasser? In welcher Form? Wie sind die Licht-Verhältnisse? Wie ist das Klima?

Alles, was ich dort finden kann, kann ich wie Traum-Symbole deuten. Der Sinn dieser Interpretation liegt darin, bisher verborgene Bereiche meines Lebens (näher) kennen zu lernen und solche zu erkennen, in denen Veränderung angebracht wäre. Andererseits können wir diesen „Ort der Kraft“ jederzeit und in beliebiger Form gestalten. Und diese Umgestaltungen mögen sich durchaus auch entsprechend auf unser „reales“ Leben auswirken. So kann mir die Symbolik meines Refugiums bei der Bewältigung von Problemen (die sich dort widerspiegeln) ebenso helfen, wie bei anstehenden Entscheidungen und bei der Lösung von Stress.

Aber ich kann mein Refugium – meinen „Ort der Kraft“ – auch bloß besuchen, um mich dort energetisch wieder aufzuladen: ich kann mir beispielsweise meinen „Jungbrunnen“ installieren, in dem ich immer dann baden gehe, wenn ich mich ausgelaugt fühle – das kann ein Wasserfall sein oder ein Fluss, ein stiller Bergsee oder das Meer ...

Wir sagten: „Kreativität ist Bereitschaft zur Erweiterung“!

Nun, wir können es uns so vorstellen:

Wir haben eine 120 Quadratmeter große Wohnung zur Verfügung, leben aber praktisch nur in einem kleinen Teil davon. Der Rest wird nicht genützt und verstaubt einsam ... und meist ist es die Sonnen-Seite unserer „Wohnung“, die wir nicht bewohnen, die brach liegt. Wir zwingen uns auf wenigen Quadratmetern der düsteren Nord-Seite zusammen, wo kaum je ein Sonnen-Strahl hingelangt, wo es kalt ist und ungemütlich ...

Was spricht dagegen, auch unsere Süd-Seite in Besitz zu nehmen? Wir alle haben ein fast unerschöpfliches Potential in uns, dessen Verwirklichung nur durch unsere eigenen Überzeugungen über uns selbst eingeschränkt wird!

Wir sind um so vieles größer, als wir uns fühlen und anderen erscheinen, weil wir uns ein Leben lang geduckt und uns in ein Prokrustes-Bett gezwängt – ja geradezu amputiert – haben. Nun scheint es, als könnten wir uns gar nicht mehr in unsere wahre Größe strecken.

Sie kennen das sicher: wenn wir lange eine gespannte, unnatürlich verkrümmte Haltung eingenommen haben, dann tun wir uns meist schwer, uns wieder in unsere normale und gerade Haltung zurückzustrecken – aber glauben Sie mir, das ist möglich!

Es geht nicht darum,
über uns hinaus zu wachsen,
sondern in uns hinein!

Voraussetzung dazu ist allerdings, dass wir uns als dessen wert erachten! Erst dann können wir uns aus der stress-bedingten Einschränkung unseres geistigen Potentials (auf die ich noch genauer eingehen werde) befreien und haben ausreichend Energie für diesen Streckungs-Prozess zur Verfügung!

Viel zu viel von unserer Energie geht auf Kosten von Stress und all seinen Folgen verloren! Allzu viel von unserer Kraft verpufft in destruktivem Verhalten und viel zu sehr vergeuden wir unsere Aufmerksamkeit an „leere Kilometer“, weil wir in einem Teufelskreis gefangen sind und nicht mehr an unsere Fähigkeit glauben, wieder heraus finden zu können!

Auch die meisten unserer Beziehungen erschöpfen sich in kräfteraubendem Gegeneinander – wie in dem Kutschen-Beispiel –, anstatt gemeinsam an einem Strang zu ziehen! Anstatt zu lernen, uns selbst zu lieben, suchen wir Bestätigung im Außen, wir verausgaben uns, um endlich anderen und uns selbst unseren Wert zu beweisen und ein gesundes Selbstwertgefühl vermittelt zu bekommen. Aber das ist wie ein Fass ohne Boden!

Wenn wir selbst nicht an uns glauben, wird kaum jemand an uns glauben!

Wenn wir selbst uns nicht lieben, werden wir auch im Außen keine echte Liebe finden!

Wenn wir selbst nicht von unserem Wert überzeugt sind und uns entsprechende Achtung entgegenbringen, wird auch von außen keine Wertschätzung auf uns zukommen!