

News Nr. 14 zur Sommersonnenwende 2016

Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Warten Sie auch auf den Sommer? Heute ist Sommerbeginn... Der Vor-Sommer hat nass begonnen, das Leben der Schnecken floriert und die sonnigen Sommertage können an einer Hand abgezählt werden. Der Sonnenhöchststand ist bereits erreicht und wer schaut nicht mit etwas Wehmut den bereits wieder kürzer werdenden Tagen entgegen? Die Sommerferien stehen jedoch bei den meisten vor der Türe und die Hoffnung ist gross, dass es hier noch ausgiebige Möglichkeiten gibt, Sonne zu tanken.

Synchronizität

Was hat Synchronizität mit Zufällen zu tun? Gibt es diese überhaupt? Wollten Sie auch schon jemanden anrufen und schon klingelte das Handy und diejenige Person rief Sie an? Manchmal weiss man auch schon wer dran ist. Wir nennen es dann Telepathie. Was war da zuerst, mein Gedanke oder der andere? Was ist dieses Gleichzeitige, diese Synchronizität?

Der Psychologe C. G. Jung bezeichnete als „Synchronizität“ wenn zwei Ereignisse zeitlich zusammentreffen, jedoch nicht als miteinander verbunden oder aufeinander bezogen wahrgenommen und gedeutet werden. Deepak Chopra, ein indisch-amerikanischer Autor beschreibt in „Synchrodestiny“, dass es tatsächlich Dinge gibt, die gleichzeitig passieren. Beobachten Sie einen Fisch- oder Vogelschwarm, diese stossen nie zusammen auch nicht, wenn sie gleichzeitig die Richtung ändern. Dies funktioniert, weil jedes einzelne Tier auf natürliche Art mit einem Energiefeld verbunden ist und die Informationen allen gleichzeitig (synchron) zuteil werden.

Auch wir Menschen können uns mit dem universellen Energiefeld verbinden. Im normalen Alltag sind wir jedoch oft mit unseren eigenen Gedanken beschäftigt und nicht in einer höheren Verbindung präsent. Wie merken wird, wann wir verbunden sind? Das Wohlfühlen in der Natur, wenn wir uns entspannen und unsere Wahrnehmung weiter wir, wenn wir im Fluss sind und alles gut geht, wie am Schnürchen läuft, wenn Wünsche in Erfüllung gehen oder sogar Wunder geschehen. Auch in einem meditativ erweiterten Bewusstseinszustand kann Verbindung mit dem universellen Energiefeld aufgenommen werden. Wie im Schwarm sind wir mit einem grösseren Informationsfeld gekoppelt und spontane synchrone Erfahrungen können vermehrt wahrgenommen werden.

Motivation

Brauchen Sie manchmal auch einen Motivationschub um etwas zu erledigen? Wie entsteht eigentlich Motivation, kommt eher ein Gefühl von innen, ein anregender Gedanke oder wartet eine

Belohnung? Warum gibt es Dinge, die einfach klappen und andere nicht?

Ja es gibt verschiedene Arten von Motivationen, innere (implizite) Motive sind eher unbewusst, gefühlsmässig und in früher Kindheit erworben. Sie motivieren uns, unsere Bedürfnisse zu befriedigen, sodass wir uns wohl fühlen und Dinge tun, die Freude machen. Mit dieser Art Motivation tut man einfach ohne Anstrengung, was man gerne tut.

Dann gibt es die expliziten Motive, hier geht es um bewusste Entscheidungen, Erreichen von Zielen, Leistung (oft unsere Arbeitswelt...), erfüllen von Erwartungen, um persönliche Werte oder darum, ein bestimmtes Bild abzugeben. Wenn nur diese Faktoren als Motivatoren dienen und kein „innerer Partner“ vorhanden ist, braucht es viel Energie, um etwas zu tun. Wird dieser Zustand chronisch, führt es zu Stress und kann bis zu psychischen Problemen, Burn-out usw. führen.

Um über längere Zeit gesund und erfolgreich zu sein, braucht es innere und äussere Motivationen. Wenn diese übereinstimmen, macht es Spass und es gelingt. Aus diesem Grunde ist es hilfreich, die inneren Motive kennen zu lernen und als Ressourcen ins Bewusstsein zu holen um sie gezielt einzusetzen.

Neu im Entstehen: Beratung für Stress- und Selbstmanagement

Für alle, die

- ☺ ihr Gesundheitsverhalten verbessern möchten
- ☺ ihre gesundheits-schädigenden Angewohnheiten verändern möchten
- ☺ den Umgang mit der Zeit, Freizeit usw. effizienter gestalten möchten
- ☺ ihre Ressourcen erkennen und effizient einsetzen mehr dazu in den nächsten news...

http://www.ursola.ch/content/psychosoziale_begleitung

Aktuell

Progressive Muskelentspannung PME

6 x Donnerstag Abend ab 11. August 2016

6 x Donnerstag Abend ab 20. Oktober 2016

genaue Daten: <http://www.ursola.ch/content/aktuell>

Autogenes Training

7 x Mittwoch Abend ab 17. August 2016

genaue Daten: <http://www.ursola.ch/content/aktuell>

Achtsamkeitsmeditation

8 x Montag Abend ab 22. August 2016

genaue Daten: <http://www.ursola.ch/content/aktuell>

Reiki für mehr Energie und Wohlbefinden

<http://www.ursola.ch/content/reiki>

Nun wünsche ich einen sonnigen, entspannt-motivierten Sommer und viele Synchronizitäten ☺

Ursula Geissmann