

News Nr. 15 zur Wintersonnenwende 2016

Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Weihnachten steht vor der Tür. Wer wünscht sich dazu nicht eine idyllisch verschneite Landschaft und eine Zeit von Ruhe und Besinnlichkeit? Und wenn es anders ist, als wir es uns vorstellen, sind wir enttäuscht, unzufrieden, unglücklich...? Weihnachten ist die Zeit der Innenkehr, wie es uns die Natur zeigt, wenn die Kraft der Pflanzen in den Wurzeln steckt und sie sich regeneriert, um mit neuer Kraft im Frühling wieder auszuschlagen. Auch wir können Energie tanken und mit der Aufmerksamkeit in uns gehen. Oder wir nutzen die Weihnachtszeit, um zu geniessen, die Zeit zu vergessen und so ganz im Hier und Jetzt zu sein...

Was heisst geniessen?

Geniessen heisst ganz bei der Sache zu sein und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Dies ist nicht nur sehr angenehm, sondern lässt die Zeit vergessen und wirkt regenerierend, in der Regel sind wir dabei entspannt und verbrauchen kaum Energie. Genuss ist daher ein guter Ausgleich zur zielorientierten, kopflastigen und hektischen Arbeitswelt. Immer wieder bewusst in den Alltag eingebaut, richtet es die Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge und verbessert die gesamte Stimmung. Dabei werden im Körper anregende Botenstoffe (Endorphine) produziert, welche Glücksgefühle auslösen oder Schmerzen unterdrücken. Geniessen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und daher wird Genussstraining auch mit grossem Erfolg gegen Stresssymptome, Burnout, Angstzustände und zur allgemeinen Prävention eingesetzt. Es ist eine Möglichkeit, sich selbst zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Um richtig zu geniessen, helfen acht „Gebote“:

- ☺ Gönn dir Genuss
- ☺ Nimm dir Zeit zum Geniessen
- ☺ Geniesse bewusst
- ☺ Schule deine Sinne für Genuss
- ☺ Geniesse auf deine eigene Art
- ☺ Geniesse lieber wenig aber richtig
- ☺ Planen schafft Vorfriede
- ☺ Geniesse die kleinen Dinge im Alltag

Aus „mit allen Sinnen leben, tägliches Genussstraining“ von Beate Handler

Können wir den Alterungsprozess beeinflussen?

Ja, nur schon die Einstellung, dass man auch im Alter gesund und fit bleibt, ist eine gute Voraussetzung. Denn positive Gedanken und Vorstellungen beeinflussen die Körperfunktionen positiv. Wenn wir ganz im „Hier und Jetzt“ sind, bewegen wir uns ausserhalb von unserer linearen Zeit und in dieser Zeitlosigkeit findet auch kein Alterungsprozess statt. Dieser Augenblick ist manchmal nur ganz kurz, kann aber z.B. durch Meditation ausgedehnt werden. Durch das regelmässige Praktizieren von Meditation lernen wir immer mehr und besser im jeweiligen Augenblick zu leben. Auf diese Art und Weise ändern wir auch den Umgang mit uns

selbst, wir werden achtsamer und schauen besser zu uns. Im tiefen Entspannungszustand beginnen sich auch Feedbackkreisläufe im Gehirn so zu verändern, dass sie gesundheitsfördernden Botschaften mehr Resonanz verschaffen. In der Tiefenentspannung wird auch die Produktion der Enzyme „Telomere“ angeregt, welche durch Stress und das Altern kaputt gehen. Wenn sich diese neu bilden und intakt sind, bleiben wir jung und gesund. Dieses Wissen hatte bereits Laozi, ca. 500 Jahre v.Chr. Damals schon wollten die Menschen ein möglichst langes Leben erreichen, dazu übten sie innere Ruhe und Gelassenheit, sodass das Qi (Lebensenergie) in Fluss kommt und die Organe, Haut und Knochen nährt und gesund erhält.

„Die grösste Offenbarung ist die Stille“ Spruch von Laozi

Wozu also Stress- und Selbstmanagement?

Damit der Genuss im Leben wieder mehr Platz und die innere Stille ihren Raum bekommt zwischen all den hektischen, stressigen und unangenehmen Dingen... Und so funktioniert: Nach einer Standortbestimmung werden Möglichkeiten gesucht, wie besser mit Stress umzugehen, z.B. durch das Erlernen einer Entspannungsmethode oder allfällige äussere Veränderungen im Alltag. Gleichzeitig wird die Aufmerksamkeit auf Ressourcen, Möglichkeiten und Stärken ausgerichtet oder erarbeitet, wie mit Hindernissen besser umgegangen werden kann. Daraus sollen mehr Lebensqualität und bessere Gesundheit resultieren.

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

Aktuell im Einzelsetting

Achtsamkeitsmeditation (Kurs ab 16. Januar 2017)

mit diese Methode aus der alten chinesischen Tradition kann der Entspannungszustand ausgedehnt und dabei die Regeneration und Lebensqualität verbessert werden.

http://www.ursola.ch/content/entspannungsverfahren/achtsamkeit_s_meditation

Progressive Muskelentspannung PME

http://www.ursola.ch/content/entspannungsverfahren/progressive_muskelentspannung

Autogenes Training

http://www.ursola.ch/content/entspannungsverfahren/autogenes_training

Reiki zur völligen Entspannung

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

Bachblütentherapie zur Unterstützung von Lebensthemen

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

Eine lichtvolle Weihnachtszeit mit wunderbaren Begegnungen, entspannten Momenten und viel Zeit zum Geniessen und im Neuen Jahr viele Momente zum Innehalten, die Stille wahrzunehmen und achtsam zu sein, wünscht Euch von Herzen

Ursula Geissmann