

News Nr. 17 zur Wintersonnenwende 2017

Liebe Abonentinnen und Abonnenten

aus unserer Sicht von der Erde, macht die Sonne jetzt eine Kehrtwende und bringt uns jeden Tag wieder etwas länger ihr Sonnenlicht. Im ständigen Rhythmus geschieht diese Veränderung, jeden Tag ist es ein bisschen anders...

Veränderungen

Wünschen Sie sich nicht manchmal eine Veränderung im Leben? Etwas soll „besser“ werden? Ja, und dazu braucht es auch eine Kehrtwende, z.B. wenn gesundheitsschädigende Angewohnheiten verändert werden müssen. Doch oft, trotz etwas verändern wollen, geschieht nicht viel, warum?

Der erste Schritt für Veränderung heisst, sich der Situation bewusst zu sein und diese zu akzeptieren. Für eine Kehrtwende braucht es ein **neues Ziel!** Dies wird oft vergessen, denn ohne neues Ziel bleibt es beim Alten. Die innere Motivation, der Grund, warum sich etwas Veränderung soll, ist ebenso wichtig. Denn rasch verfällt man sonst wieder in die alten Gewohnheiten. Für Veränderung braucht es **konsequentes Training, neues Denken** und **anderes Handeln** als bisher, erst dann verändern sich die Resultate, wie z.B. eine neue Gewohnheit oder ein neuer gewünschter Lebensumstand.

In der Beratung gibt es ein Tool, welches unterstützend wirkt für die Zielerreichung. Das Ziel wird schriftlich formuliert und Sie werden dann durch einen Prozess geführt, worin das Ziel visuell, auditiv und durch das Fühlen im Unterbewusstsein (UB) verankert wird. Denn unser Unterbewusstsein (UB) ist der grösste Verhinderer von Veränderungen. Aus Sicht des UB ist alles gut, Sie haben mit ihrem Verhalten bis jetzt überlebt und darum tut es alles, um beim Alten zu bleiben, alles Neue, Unbekannte bedeutet eine Gefahr. Weil das UB das Leben schützt, sendet es erstmals viele Informationen von Zweifel, Angst und unangenehmen Gefühlen, damit Sie möglichst nichts verändern. Darum braucht es ein motivierendes Ziel, viel Übung und Konsequenz, dran zu bleiben. Mit der Zeit merkt dann das UB, dass keine Lebensgefahr droht und alles gut ist und es wird zu Ihrem Verbündeten beim Erreichen des Ziels.

Doch manchmal kommt auch plötzlich eine unerwartete Richtungsänderung von aussen. Dies gibt erstmal Stress. Wie gehen Sie dann damit um?

Im Stressmanagement werden Ressourcen, Möglichkeiten und Stärken bewusst gemacht, um Hindernisse zu überwinden und mit dem Erlernen einer Entspannungsmethode, neue Möglichkeiten zu schaffen, mit Stresssituationen besser umzugehen. Werden diese längerfristig angewendet, kommt wieder mehr Gelassenheit ins Leben, die Lebensqualität steigert sich, die Gesundheit verbessert sich und vieles mehr.

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

Abschweifen oder „Mindwandering“

Eine Herausforderung beim bewussten Entspannen sind Gedanken die abschweifen, in der Ruhe tauchen wiederholte ständig laufende Gedankenmuster auf, die im Alltag kaum wahrgenommen werden. Diese „Programme“ sind oftmals von Alltagsthemen, Sorgen oder unangenehmen Gedanken geprägt oder es sind überlebenswichtige Informationen, die blitzschnell eine Reaktion auslösen. Dieses Abschweifen oder „Mindwandering“ kann nicht verhindert werden, darum müssen die Gedanken gelenkt und die Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem oder die Körperwahrnehmungen fokussiert werden. D.h. in dem Moment, in welchem das Abschweifen bemerkt wird, ist das automatische „Programm“ unterbrochen und die Aufmerksamkeit kann wieder bewusst auf den Atem oder die Entspannungsreaktion zurückgeführt werden. Je mehr man übt, desto einfacher wird der Umgang mit den abschweifenden Gedanken.

Neu bin ich für die Entspannungskurse mit dem **EMfit-Qualitätslabel** registriert, dies bietet zukünftig die Möglichkeit bei einigen Krankenkassen aus der privaten Zusatzversicherung einen Beitrag an gesundheitsfördernde Kurse zu erhalten.

Kurse ab Januar 2018

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

- ☺ **Progressive Muskelentspannung PME**
- ☺ **Autogenes Training AT**
- ☺ **Achtsamkeits-Meditation** aus der alten chinesischen Tradition kann gut nach dem Erlernen von PME oder AT zur Ausdehnung des Entspannungszustand ergänzt werden, um die Regeneration, Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.
http://www.ursola.ch/content/entspannungsverfahren/achtsamkeits_meditation

„Bewusst mit Stress und Emotionen umzugehen, ist ein Schritt in ein selbstbestimmtes Leben“

Geschenk-Gutscheine

Ein Weihnachtsgeschenk in letzter Minute?

Wie wäre es, eine wohlthuende, beruhigende und erholsame Entspannungsbehandlung zu schenken? Wer es einmal gehabt hat, möchte mehr davon.... ☺

Bestellung: info@ursola.ch

Nun wünsche ich eine wunderschöne Weihnachtszeit, ein entspanntes und freudvolles 2018 mit vielen positiven und lichtvollen Veränderungen

Ursula Geissmann