

Lebensberatung mit Silvia Bieber



Silvia Bieber

Wege zu mehr Balance

Gesund und vital durch Stressbewältigung

Obwohl fast jeder unter der „Jahrhundertepidemie“ Stress leidet, beherrschen nur wenige die Kunst der Entspannung und des wirksamen Stressmanagements. Stress macht müde und ruiniert auf Dauer die Gesundheit. Mindestens zwei von drei Erkrankungen sind in den westlichen Industrieländern stressbedingt. Bleibt die Stress-Belastung längere Zeit bestehen, treten oft Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Magen- und Verdauungsbeschwerden auf.

Chronischer Stress kann z.B. Magengeschwüre, Herz- und Kreislaufbeschwerden bis hin zum Infarkt auslösen.

Auch wenn viele Menschen unter Erschöpfung oder Zeitdruck leiden, bewältigen nur eine Minderheit den alltäglichen Dauerstress in Beruf, Familie und Freizeit. Stressmediziner erkennen zunehmend, dass umfassendes Stressmanagement vom persönlichen Lebensstil jedes Einzelnen abhängt und fordern daher eine alle Lebensbereiche umfassende „Entspannungskultur“.

In der Praxis lernen meine Klienten ihre Stresspunkte mit Hilfe von Entspannungsübungen, Tiefensuggestionen, Fantasiereisen und verschiedensten anderen Übungen zu erkennen, zu verändern und durch Training diese Veränderungen in ihrem Alltag zu etablieren.

Eine Übung zum Erkennen von Stressauslösern möchte ich Ihnen heute vorstellen. Ich nenne sie „Mein Stress- und Balance-Symbol“.

Bei dieser Übung spricht das Unbewusste über die Symbolik zu dem Klienten. Diese Übung soll zum Nachdenken animieren und Veränderungsprozesse durch Erkenntnisse unterstützen.

Übung:

1. Suchen Sie sich zwei Gegenstände. Der eine steht für die Problematik ihrer Belastungen, ihres Stresses, der andere für den Wunsch nach Balance und Ruhe. Das könnte z.B. eine Schachtel mit Krimskrams sein für den Stress und ein Kissen für die Balance.
2. Nehmen Sie nun Ihr Symbol für den Stress und stellen Sie sich innerlich die Frage:
„Inwieweit und wieso habe ich Dich als Symbol für Stress und Belastung ausgewählt?“
3. Schreiben Sie dann alles auf, was Ihnen dazu einfällt. Auch wenn es noch so unwesentlich erscheint. Nehmen Sie jeden Gedankenimpuls wahr und schreiben Sie ihn nieder.
4. Danach lesen Sie sich das Geschriebene noch einmal sorgfältig durch und ziehen die Essenz aus dem Ganzen heraus.
5. Komprimieren Sie Ihre Notizen zu einem Satz und schreiben Sie diesen Satz wiederum auf.
6. Komprimieren Sie diesen Satz danach zu einem Wort und schreiben Sie das Wort auf.
7. Nehmen Sie danach Ihr Symbol für Balance, Ruhe und Entspannung und stellen Sie sich auch dafür die innerliche Frage: „Inwieweit und wieso habe ich Dich als Symbol für Balance ausgewählt?“
8. Suchen Sie von Ihren beiden Schlüsselwörtern für Stress und Balance nun das Gegenteil und notieren Sie es neben dem Schlüsselwort

Zum besseren Verständnis der Übung hier ein Beispiel:

Sie haben für den Stress die Schachtel als Symbol gewählt und dafür das Schlüsselwort „Durcheinander“ gefunden. Das Gegenteil könnte „Ordnung“ sein.

Für die Balance haben Sie das Symbol Kissen gefunden und dafür das Schlüsselwort „Ruhe“. Das Gegenteil könnte „Lärm“ sein.

Bei diesem Beispiel ist es für die Person wichtig Ordnung zu schaffen, aufzuräumen – vielleicht im Leben oder auf dem Schreibtisch, evtl. in der Wohnung oder im Kopf. Überall wo Durcheinander ist, wird dies zu einem Stressproblem für diese Person. Ebenso bringt sie Lärm oder „alles was laut ist“ von der Ruhe in den Stress. Also sollten Lärm und viel Unruhe vermieden werden.

Lebensberatung Expertin Silvia Bieber
Haben Sie ein Problem? - Wir helfen Ihnen.

Schreiben Sie an:

Praxis für ganzheitliche Lebensberatung

Amselweg 11, 63773 Goldbach

Tel.: 06021 - 53438

Fax: 06021 - 921639

hulda 01/004