

INGRID KRAAZ VON ROHR
GABI PÖRNER

DAS PHOENIX PRINZIP



Die Kunst,
sich selbst zu retten


Allegria

Band »Plexic« singt Sascha Benecken:

»Jetzt ist der Augenblick zu leben,
jetzt ist der Augenblick zu lachen,
jetzt ist der Augenblick zu handeln,
immer nur jetzt und wieder jetzt.«

Also sind Sie gerade jetzt auf dem Höhepunkt
Ihres Lebens, oder? Wenn nicht jetzt, wann
dann?



***Wahrnehmungsübung
für gestresste
ZeitgenossInnen***

*Wenn Sie bemerken, dass Ihnen gerade
vielerlei Gedanken durch den Kopf
rauschen ...*

- a. *Setzen Sie sich, schließen Sie die Augen und atmen Sie mehrere Male tief aus.*
- b. *Spüren Sie bewusst, wie tief Sie atmen, und nehmen Sie die kleine Lücke zwischen dem Ein- und Ausatmen wahr, ohne dass Sie Ihren Atemrhythmus bewusst verändern. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Brustkorb und Ihr Bauch heben und senken – im eigenen Rhythmus.*
- c. *Als Nächstes nehmen Sie wahr, wie Sie da sitzen. Nehmen Sie bewusst wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt, und gehen Sie langsam Ihren ganzen Körper durch – von den Fußsohlen über die Beine, den Rücken, Bauch und Brustraum, Hals, Kopf und die Arme ... Geben Sie sich viel Zeit,*

*damit Sie wirklich spüren können,
wie sich Ihr Körper genau anfühlt.
Wie warm ist er? Wie entspannt?*

- d. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr – wie
fühlen Sie sich genau jetzt? Ruhig?
Gelassen? Heiter? Gelöst? Fühlen
Sie sich wohl? Etc.*

Sie werden merken, wie Sie sich durch diese Übung ganz allmählich entspannen.



Unterstützung durch Bachblüten

Dr. Bach hat eine ganze Gruppe von Bachblüten herausgefunden, um das »mangelnde Interesse an der Gegenwart durch aktive Teilnahme« zu ersetzen, und empfiehlt dazu jeweils bestimmte Affirmationen (siehe Kapitel: Bachblüten).



WIE FINDE ICH MEINE RESSOURCEN?

Ein Augenblick der Freude
trägt dich über viele Stunden.

G. P.

ES LÄUFT im Leben nicht immer so glatt,

wie wir es gerne hätten. Immer wieder stoßen wir an unsere Grenzen. Manche Menschen haben übergroßes Lampenfieber, manche sagen Ja, obwohl sie Nein sagen wollten. Manche Menschen haben nicht den Mut, ihre Träume zu verwirklichen, andere leiden unter Stress oder sind krank. Wäre es da nicht hilfreich und praktisch, wenn es Möglichkeiten gäbe, die uns helfen, alte ungünstige Denk- und Verhaltensweisen abzulegen und angemessen mit solcherlei Situationen umzugehen?

Genau in solchen Situationen können Sie an Ihre eigenen Ressourcen gezielt andocken und tatkräftig handeln.

Was versteht man unter Ressourcen?

Das Wort »Ressource« kommt aus dem Lateinischen, dann Französischen und heißt