

Stress ist ein vielbeachtetes Phänomen in unserer schnelllebigen Zeit. Dieser Stress kommt jedoch nicht von äußeren Umständen, sondern von unseren inneren Reaktionen auf diese Umstände. Was für eine Person Stress bedeutet, kann für eine andere ganz harmlos und entspannt sein. Sehen wir uns an, wie Sie sofort, einfach und sanft Ihre inneren Stressreaktionen abbauen können, um wieder mehr Energie und Lebensfreude zur Verfügung zu haben.

Stressabbau mit Gehirn-Herz-Integration

Text: Klaus Wienert

Unter Stress schaltet unser Gehirn in den Überlebensmodus. Dabei wird das bewusste Denken, das in den Stirnlappen stattfindet, zugunsten früher erlernter Stressreaktionen gedrosselt. Zudem arbeiten die beiden Gehirnhälften nicht mehr kooperativ zusammen. Auch die Weisheit unseres Herzens ist abgeschaltet. Das Stirn-Herz-Halten ist daher eine einfache und äußerst effektive Möglichkeit, die Wirkung von negativem Stress aufzulösen und durch positive Inhalte zu ersetzen.

Bei dieser Übung werden Reflexpunkte für den bewussten Denkbereich in den Stirnlappen aktiviert. Dieser ist für rationales Denken, neue Ideen und Entscheidungen zuständig. Damit werden klares Denken und organisatorische Fähigkeiten gefördert. Gleichzeitig verbinden sich die logische und die kreative Gehirnhälfte wieder miteinander, um gemeinsam neue Wege und Wahlmöglichkeiten zu finden. Zudem integrieren Sie die gefühlvollen, intuitiven Qualitäten Ihres Herzens.

Legen Sie dazu eine Hand auf die Stirn, die andere auf Ihren Herzenergie-Bereich und atmen Sie dreimal tief durch. Denken Sie jetzt an die stressbeladene Situation und lassen Sie diese wie einen Film ablaufen. Sie werden nach kurzer Zeit bemerken, wie sich Ihr Gefühl verändert und Sie ruhiger werden. Oft geschieht es sogar, dass spontan kreative Ideen und Lösungen auftauchen. Probieren sie es doch gleich einmal aus!



Führen Sie diese Übung 1- bis 3-mal täglich durch, am besten mindestens eine Woche lang jeden Tag. Sie können sie auch einsetzen, um morgens Ihren Tag positiv zu planen und Ihre Ziele zu visualisieren. Machen Sie sie einfach zu Ihrer täglichen kinesiologischen Morgengymnastik. Und denken Sie daran: „**Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!**“ ▲

[INFO]

Klaus Wienert - Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München sowie von Wienert-Coaching, der Unternehmensberatung im neuen Geist. Mehr Informationen finden Sie unter:

www.licht-gesundheit-energie.de
www.wienert-coaching.de