

Newsletter

Der Tag, an dem sich alles “Anders”
anfühlt!



Du wirst morgens wach
und fällst über die
Hausschuhe, die vor dem
Bett stehen!

“Na toll! Das fängt ja gut
an!”, Denkst Du.

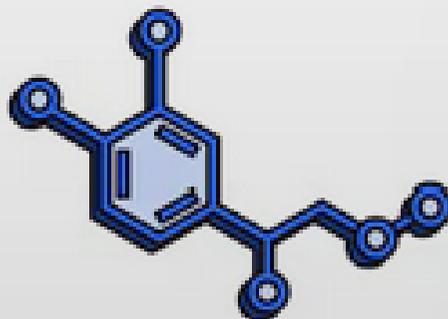
Du befürchtest das
“Schlimmste” für den
weiteren Tag und
suchst bei der
Mondphase nach
Gründen, warum
gerade heute.



Kennst Du das auch?

Genau jetzt erinnert
sich Dein Gehirn an
sämtliche negative
Erinnerungen, die an
einem Tag schon
einmal passiert sind.

Deine Hormone
arbeiten auf
Hochtouren, und
machen sich bereit für
einen “stressigen” Tag.
Dabei ist noch nicht aller
Tage Abend...



Adrenaline

Gefüllt mit den
Hormonen, die Dich
nun ständig auf der
Hut sein lassen,
kannst Du Dich nicht
richtig auf die
Alltagsaufträge
konzentrieren.

Da fällt Dir eine Tasse
um, Du klemmst Dir
den Finger, fühlst
Dich unorganisiert ...

Je nach
Lebenssituation
passieren Dir nicht
eingeplante
“schlimme” Dinge.

Je mehr passiert, je
mehr wird passieren!

Dein Körper ist die
ganze Zeit vorbereitet
auf die Gefahr, die da
lauert.

Und nun?

Zu jeder Zeit kannst
Du aussteigen.

Mache Dir bewusst,
dass Du diesen Strudel
jetzt gleich
unterbrechen kannst.

Die
Lösungsmöglichkeiten
sind individuell:

Wenn Du aussteigen
möchtest begeben Dich
zunächst an einen Ort,
der Dich entspannen
lässt und atme drei
Mal tief ein und aus.

Nun finde Deinen
Bahnhof wie z.B.

Betrachte die
Situation aus der
Vogelperspektive.
Akzeptiere sie und
überlege, welche
positiven Aspekte sie
mit sich bringt.
**Verlasse sie mit einem
Lächeln!**

Sei Dir gegenüber
freundlich. Bei Dir
darf auch mal etwas
nicht gut verlaufen.

Sage vielleicht:
“Das kann ja mal
passieren!”

Schmunzle oder lächle die
Situation an und denke:

“Ich lasse mich von Dir
nicht ärgern!”

Was würdest Du Deinem
Freund oder Deiner
Freundin in dieser
Situation für Trost
zusprechen?
Erlaube Dir, Dich zu
trösten!

Wenn Du magst, kannst
Du Dir gewisse Sätze auf
Karten oder Zettel
schreiben, damit Du sie
immer präsent hast.

Finde weitere Sätze oder
Beispiele!

Vielleicht gelingt Dir das
Aussteigen direkt nach
dem ersten unschönen
Erlebnis!

Beglückwünsche Dich,
dass Du es geschafft hast!
Klopfe Dir auf die
Schulter!

Beobachte Dein
Körpergefühl vor und nach
dem Aussteigen:
Rast Dein Herz?
Wie atmest Du?
Wie verhalten sich Deine
Muskeln?
Wie ist Dein
Gesichtsausdruck?

Ich wünsche Dir viel
Erfolg beim
Ausprobieren.

Weitere Ideen und
Tipps kannst Du gerne
im Kommentar
hinterlassen!

Viele Grüße und
viel Erfolg!!!

Carina



CAREFULLY-MIND

BERATUNG UND COACHING