



Andela - Mentaltraining

Coaching, Lebensberatung, Konfliktlösung

- Mit Klarheit, Selbstbestimmtheit und Leichtigkeit durchs Leben -

Liebe Leserinnen und Leser,

Im Laufe unseres Lebens eignen wir uns die ein oder anderen negativen Überzeugungen, stressverursachende Blockaden und Ängste an. Diese rühren überwiegend aus unserer frühkindlichen Prägung, unseren eigenen Erfahrungen und den gesellschaftlichen Einflüssen. Das Unterbewusstsein registriert dies und kreiert daraufhin bestimmte Verhaltensstrategien, um diesen Ängsten nicht zu begegnen und um uns zu schützen. In der Regel sind dies Vermeidungs-, Kampf- und Ohnmachtmuster. Wenn man nun jedoch in eine Situation gelangt, die mit Angst verknüpft ist, und alle bis dato angelegten Verhinderungsmuster ihren Dienst versagen und das Unterbewusstsein auf die Schnelle kein neues Verhaltensmuster generieren kann, kommt es zur Panik (z.B. Klaustrophobie, Spinnenangst, Reizüberflutung etc.).

In solchen Momenten ist ein ruhiges nach Innen schauen und reflektieren oft gar nicht mehr möglich (und auch nicht sinnvoll), da der Stresspegel zu hoch ist. In solchen Fällen hat sich die Technik **EFT** sehr bewährt. EFT steht für **Emotional Freedom Techniques** – (Techniken zur emotionalen Befreiung) und kommt aus dem Zweig der energetischen Psychologie und der traditionellen chinesischen Medizin. Es handelt sich hierbei um eine *Klopfakupressur* zur Stressreduktion, bei der die Meridianpunkte nicht mit Nadeln, sondern durch sanftes Beklopfen mit den Fingerspitzen stimuliert werden. EFT ist eine genial einfache Selbsthilfetechnik für den Alltag, mit der Sie sich selbst von Stress, Ängsten und Konflikten befreien können. Vielleicht haben sie schon einmal bei unserer Bundeskanzlerin Angela Merkel beobachtet, dass sie bei großen Auftritten sich oft mit Ihrer linken Hand in die Handkante der rechten Hand kneift - eine sehr vereinfachte Form von EFT.

EFT ist besonders hilfreich:

- zum Auflösen von akutem Stress, Ängsten und Blockaden
- bei Burnout, Selbstwertproblemen, Beziehungskonflikten
- bei psychosomatischen Symptomen und Allergien
- bei Übergewicht, zur Raucherentwöhnung, Trauerbewältigung u.v.m.

Ganz unabhängig davon, habe ich neulich noch eine ganz tolle und einfache Sache gefunden. Ich lade Sie ein für ca. 30 Sek einmal folgende Übung zu machen:

Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich gedanklich vor, wie Sie sich eine Spirale rechtsdrehend aufwärts bewegen. Sagen Sie innerlich dabei das Wort „Frieden.“

Spüren Sie, dass es in Ihnen heller wird bzw. sich ein Gefühl von Leichtigkeit einstellt? Diese Übung liefert zwar nicht die Lösung für Ihr jeweiliges Thema, holt Sie jedoch jederzeit aus negativen Gedankenspiralen wieder heraus und hilft das zu lösende Thema so aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Zudem wirkt es sehr stimmungsaufhellend und kann jederzeit im Alltag eingesetzt werden. Probieren Sie es.

Wenn Sie mehr wissen möchten über die Funktion unseres Unterbewusstseins, die Auswirkung unserer Gedanken und Gefühle auf unsere Realität oder auch einfache Selbsthilfetechniken erlernen wollen, um sich von negativen Gefühlen zu befreien, lade ich Sie herzlich zu einem der nachstehenden Tagesworkshops und Vorträge ein. Für diejenigen von Ihnen, die bei sich selbst noch mehr in die Tiefe schauen wollen Ihr Potenzial mehr entfalten wollen, empfehle ich die „*Tage zur intensiven Entfaltung und Selbstfindung*“ im August.

Herzliche Grüße, Hendrik Andela