



Dirk Roman

BURNOUT und STRESS

ade!

voller Lebensfreude

Energie steigern Emotionen ausbalancieren

Entstressen Herz öffnen Loslassen Liebe finden

Das Übungsbuch

<http://www.hypnoticproducts-online.com/shop.html>

<http://www.burnoutstresshilfe.com>

Burnout und Stress ade!

Voller Lebensfreude

Übungsbuch

**Energie steigern Emotionen ausbalancieren
Entstressen Herz öffnen Loslassen Liebe finden**

Von Dirk Roman,

Klinischer Hypnotherapeut (Master, AAH)

NLP Master (AUNLP), Master Life Coach (AUNLP)

Dieses Werk unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Das Kopieren und Weiterverbreiten ohne ausdrückliche Genehmigung des Autors ist auch in Auszügen untersagt.

Copyright© 2014 Dirk Roman, Titelbild- Copyright© Dirk Roman

ASIN:

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Über den Autor	6
Energie- und Energiesystem	7
Mangeldenken beseitigen	10
Das Umfeld/Umwelt.....	11
Im Geist der Freiheit.....	13
Über Resonanz und Liebe.....	18
Das Antidepressionsprogramm des Dr. Ilardi.....	23
Entspannen: Stress und Burnout loslassen.....	30
Bauchatmung	30
Tiefenentspannung durch Shavasana.....	31
Selbsthypnose.....	32
Autogenes Training	33
Energievampiren die rote Karte zeigen	38
Anheben des energetischen Systems.....	39
Leidenschaften/Begeisterung finden	39
Zugkraft: Positive Vision und Transformation.....	43
Positives Mindset	43
Humor	44
Beispiele für humorvolles Reframing.....	45
Musik als Stimmungsaufheller.....	47
Positives EFT/ Füttern mit positiven Energien.....	49
Körperübungen	52
Herzrhythmus-Meditation (HRM).....	52
Herzrhythmus-Meditation in zehn Schritten	54
QuickCoherence®-Technik	55
Lebensenergie durch das Öffnen des Manipura Chakras	56

Übungen um Dein Manipura Chakra zu erwecken	57
Lebensenergie durch das öffnen des Herzchakras	60
Übungen um Dein Herzchakra zu erwecken	61
Wechselatmung (Anuloma Viloma, Nadi Shodhana).....	63
Surya Bedhi.....	65
Bhastrika Pranayama	65
Ujjayi Pranayama	66
Yoga-Aufladeübung.....	67
Sungazing	67
Kurzanleitung für das Sungazing	69
Nierenmassage aus dem Qi Gong	70
Stehen wie ein Baum (Zhangzhuan)	70
Wai Tan Kung	72
Taoistische Gesichtsmassage.....	73
Energiebooster	74
Energielimo „Geschmeidiges Qi“ mit Reinigungskur	74
Der Energie-Libido-Drink.....	76
„Der Müdigkeitsvertreiber“	78
Kakao und Schokolade	79
Pilz der Unsterblichkeit (Lingzhi bzw. Reizhi-Pilz, Ganoderma lucidum).....	80
Ginseng (Panax Ginseng)	82
Gutelaune-Tee	83
Schlafgut-Tee.....	83
Weizengrasssaft	84
Wie Transformation gelingt	86
Routinen und Rituale entwickeln	88
17-wöchiger Video- und Audiokurs	90
Literatur	91

Medizinischer Haftungsausschluss

Alle Ratschläge, Lehren und Übungen in diesem Buch sollen in keinem Fall die Konsultation Deines Arztes, Therapeuten oder Psychaters ersetzen. Das Buch soll begleitende alternative Wege aufzeigen, damit Du Stress, Burnout und Depression besiegst. Es ist nicht als alleinige Behandlungsgrundlage gedacht. Das Buch bietet auch nicht die Grundlage für eine Diagnose von körperlichen, psychologischen und seelischen Problemen. Daher übernimmt der Autor keinerlei Haftung. Bevor Du mit den Übungen beginnst, spreche Dich bitte mit Deinem behandelnden Arzt, Heilpraktiker, Therapeuten, Psychologen oder Physiotherapeuten ab.

Vorwort

Auf der Reise durch mein bisheriges Leben und ebenso auf der nun seit fast zehn Jahren andauernden „Reise“ durch Asien bin ich immer wieder in herausfordernde Situationen gekommen, in denen mein Energiesystem stark beansprucht wurde. Dazu gehört der Wechsel des Wohnorts, die Trennung von Freunden- und Partnern, der Aufbau einer beruflichen Selbstständigkeit, das Leben in fremden Kulturen, u.v.m.. Die Auswirkungen eines gestressten energetischen Systems reichen von Schlaflosigkeit, über labile Emotionen, dem Anziehen von „toxischen“ Menschen bis hin zu körperlichen Defizitzuständen und sogar Krankheiten.

Chronischer Distress, Burnout, Angstgefühle und Depressionen haben in der Neuzeit epidemische Ausmaße angenommen. Durch diese negativen körperlichen, emotionalen und mentalen Zustände kann man festfahren und im Leben feststecken. Die eigene Energie zur Transformation und zum Wandel sowie zur Verwirklichung des eigenen Potenzials ist dann stark reduziert. Dies hat Folgen in allen Lebensbereichen: Vom Beruf, über die Freundes- und Partnerauswahl, die Gesundheit bis hin zur finanziellen Situation, u.v.m.. Das Lebensgefühl, die Zuversicht und der Erfolg im Leben sind in diesem Zustand generell eingeschränkt.

Durch das Studium und das Üben von vielen (Energie-)heilungsverfahren wie z. B. Qi Gong, Tai Chi, Meditation, Yoga, Hypnose, NLP, EFT, etc. konnte ich mir selbst und meinen Klienten helfen, wieder in den Fluss des Lebens zu kommen. Durch das vorliegende Buch will ich Dir ebenfalls die Mittel in die Hand geben, ein erfolgreiches, entspanntes Leben voller Lebensfreude zu gestalten und wieder in den Lebensfluss zu kommen. Viele Übungen werden Dir dabei helfen, Dich zu entspannen, Dein Energieniveau zu steigern sowie Dein Potenzial in allen Bereichen Deines Lebens zu entfalten. Das vorliegende Buch ist als „Vorgeschmack“ zum namensgleichen Kurs gedacht, den Du separat bei mir buchen und in 17 Wochen absolvieren kannst. Er besteht aus Wochenlektionen, Audios und Videos und bei Bedarf auch Privatcoaching. Im Kurs lernst Du anschaulich alle Körperübungen und Mentaltechniken zur Entspannung und Energiesteigerung wie Selbsthypnose, Autogenes Training, Atemtechniken, Yoga- und Qi-Gong-Routinen. Zudem erhältst Du das Handwerkszeug

zur Änderung Deiner Wahrnehmung, Deines Denkens, Deiner Gefühle und Handlungen (Gewohnheiten). Außerdem bekommst Du weitere Kapitel und zusätzliches Wissen. Um Deinen Erfolg zu maximieren, wird er Dich mehr als drei Monate begleiten. In diesem Zeitraum erhältst Du jede Woche eine Email mit den notwendigen Unterlagen und Downloadlinks für die Audio und Videos.

Weitere Infos und Anmeldung: dr@hypnoticproducts-online.com

Danke und viel Erfolg wünscht Dir,

Dirk Roman

Klinischer Hypnotherapist (Master, AAH)

NLP Master (AUNLP)

Master Life Coach (AUNLP)

Über den Autor

Dirk Roman besitzt einen Abschluss als Luft- und Raumfahrtingenieur und kam später über Umwege zum Journalismus. Nach einigen Jahren als Redakteur, Chefredakteur und Verlagsleiter fühlte er, dass dies nicht alles sein konnte. Es zog ihn hinaus in die weite Welt. Nach ungefähr einem Jahr „Backpacking“ in Asien, ließ er sich zunächst in Malaysia nieder, wo er intensiv mit einem chinesischen Meister Tai Chi studierte und so an seine langjährige Praxis wieder anknüpfte. Dort baute er sich auch eine Existenz als freier Journalist auf. Mittlerweile übt er 16 Jahre Tai Chi und Qi Gong. Vor sechs Jahren begann er mit seiner Ausbildung in Hypnose, Life Coaching und NLP u. a. bei Steve G. Jones und Chris Mulzer. Momentan lebt er auf Koh Tao in Thailand und betreibt neben seiner Arbeit als freier Journalist eine eigene Hypnose/NLP-Praxis und gibt Tai Chi/Qi Gong-Kurse.

www.taichi-thailand.com, www.hypnoticproducts-online.com, www.gesetzderanziehung-practitioner.com, www.burnoutstresshilfe.com, Blog : <http://www.hypnoticproducts-online.com/news/blog1.php/>, Twitter: www.twitter.com/DirkRoman

Facebook-Fanpages:

<http://www.facebook.com/pages/Samui-Institute-for-Life-Coaching-and-Hypnotherapy-Thailand/122742367761525>

<http://www.facebook.com/pages/Samui-Tai-Chi-Thailand/110191435702711>

<https://www.facebook.com/Burnoutstresshilfe>

<https://www.facebook.com/ManifestierenOhneBlockaden>

<https://www.facebook.com/pages/Selbstbewusster-werden-Selbstbewusstsein-aufbauen/368585173262895>

<http://www.facebook.com/pages/Tai-Chi-Practitioner-course-Thailand-Ko-Samui/183446971736677>

<http://www.facebook.com/pages/Hypnose-Selbsthypnose-Aufnahmen/181151141970463>

Energie- und Energiesystem

Mit den folgenden Ausführungen möchte ich Dich dazu motivieren Deinen eigenen energetischen Zustand, Dein energetisches System bzw. Deinen Energiekörper stärker wahrzunehmen und zu respektieren. In unserer Kultur sind wir viel zu sehr darauf geprägt, zu funktionieren bzw. materiell und auf den Körper bezogen zu denken. Wir haben vergessen, dass wir beseelt sind und einen Energiekörper besitzen oder nehmen keine Rücksicht mehr darauf. Insbesondere Männern wurde es ausgetrieben, auf die eigene Befindlichkeit und die Gefühle zu hören. Dabei sind gerade die eigenen Gefühle ein wichtiger Indikator für den eigenen Energiezustand. Positive Gefühle können nur in einem hochfrequenten energetischen Zustand empfunden werden. Ein energetischer

Zustand mit niedrigen Schwingungsfrequenzen führt im Umkehrschluss zu negativen Gefühlen. Aus dem NLP weiß man, dass in den Mindstates - den Bewusstseinszuständen – das Potenzial zu den eigenen Handlungs- und Wahlmöglichkeiten liegt. Aus einem positiven Gemütszustand erfolgen also viel eher positive Interpretationen von Menschen und Situationen. Daraus resultieren bessere Wahl- und Handlungsmöglichkeiten (s.a. Kapitel „Wie Transformation gelingt“). Aus einem Mangelzustand heraus sollte man also keine Entscheidungen treffen oder zumindestens wissen, dass der eigene Mangelzustand zu einer schlechteren Auswahl und Handlungen führen kann. Mit einem leeren Magen solltest Du also niemals einkaufen gehen. Leider versetzen sich Menschen aber immer wieder in psychische Mangelzustände und damit in negative Bewusstseinszustände. Es ist wichtig zu wissen, dass der Biocomputer im Kopf keineswegs unfehlbar ist, sondern dass die eigenen Beurteilungen und Bewertungen deutlich von der eigenen Gemütslage abhängig sind – und umgekehrt.



(Copyright: Dirk Roman)

Lebensenergie

Wenn ich von einem niedrigfrequenten energetischen Zustand spreche, meine ich eine niedrige Schwingungsfrequenz der Bioenergie, die durch Deinen Körper als Lebensenergie fließt und von Deinem Hormonlevel, Deiner Geisteskraft und Deinem mentalen Zustand, Deiner Nahrung und Atmung abhängt. In anderen Kulturkreisen heißt diese Lebensenergie Qi (China), Japan (Ki), Prana (Indien) und Pneuma bei den alten Griechen. Die Lebensenergie kann durch Deine Gedankenkraft gelenkt werden – so wie Du das sicher schon in der Kampfkunst z. B. bei den Shaolinmönchen gesehen hast, die Speere an Ihrem Hals zerbrechen oder Baseballschläger auf ihrem Körper zertrümmern lassen.

<http://youtu.be/2tb8bWbA678>



(Copyright: Dirk Roman)

Qi bedeutet Energie, Atem oder Fluidum, kann aber wörtlich übersetzt auch Luft, Gas, Dampf, Hauch, Äther sowie Temperament, Kraft oder Atmosphäre bedeuten. Außerdem bezeichnet Qi die Emotionen des Menschen und steht nach moderner daoistischer Auffassung auch für die Tätigkeit des neurohormonalen Systems. Kurz gesagt versteht man darunter die vitale Energie bzw. Lebenskraft oder auch einen alles durchdringenden kosmischen Geist.

Mangeldenken beseitigen

Es ist ein Fehler den Dingen im Leben hinterherzurennen. Dies wurde uns in dem momentan vorherrschenden System anezogen. Stattdessen solltest Du Deine Frequenz so steigern, dass Du aufgrund Deiner positiven Energie Situationen erschaffst bzw. anziehst, die für Dich fördernd sind. Wichtig ist, dass Du nicht durch ein Mangeldenken für schlechte Emotionen (Energie/Austrahlung) sorgst. Du musst Dir also klarmachen, dass alles reichhaltig vorhanden ist und das Knappheit eine Illusion ist. In der Tat ist es genau das Negativdenken, das für Mangel sorgt. Du schneidest Dich selbst von den Dingen ab und limitierst Dich, während Dich positive Emotionen öffnen. Zudem lassen sie die Welt in einem positiveren Licht erstrahlen und schaffen viele neue Möglichkeiten und Optionen. Menschen fühlen sich von Dir angezogen und über diese Menschen entsteht auch die eine oder andere Chance, die Du nur ergreifen musst. Das Leben wird leichter und anstrengungsloser.

Übungen

1. Meditiere auf Reichhaltigkeit/Überfluss
Versuche die Reichhaltigkeit wirklich in Dir zu fühlen.
2. Visualisiere Reichhaltigkeit/Überfluss, um Deine Ergebnisse zu verbessern.
Beschäftige Dich mit dem Kreativen Visualisieren von Shakti Gawain.
3. Höre auf Dich zu kritisieren und abzuwerten.
Stattdessen versuche Dich und Deine Taten in einem positiven Licht zu sehen (positives Selbstbild). Behandle Dich gut und versuche positive Selbstgespräche zu führen

4. Stelle die richtigen Fragen, z.B.: Was läuft alles gut in meinem Leben? Dein Gehirn wird dann darauf Antworten suchen und Du erhältst ein ganz anderes Lebensgefühl. Benutze diese Fragen jeden Tag so häufig wie möglich als Mantra.
5. Praktiziere Dankbarkeit

Dadurch betätigst Du quasi einen Schalter in Deinem Denken, der Dich sofort positiver fühlen lässt und die Schwingungsfrequenz Deiner energetischen Ausstrahlung erhöht.

Das Umfeld/Umwelt

Manche Menschen glauben, dass man sich überall gut fühlen kann. Dies ist aber leider nur bedingt wahr – es sei denn man hat den abgeklärten und leidenschaftslosen Geisteszustand von Buddha erreicht. Bestimmte Umgebungen, Orte und Ereignisse ziehen ganz bestimmte Menschen an. Wichtig ist, dass Du immer genau auf Dein Gefühl bzw. Deine Intuition achtest. Denn am Ende Deiner Tage ist nur wichtig, wie Du Dich in welchen Lebenslagen gefühlt hast. Deine Erinnerungen sind alle gefühlsbasiert. Generell erinnert sich ein Mensch an das am stärksten, was mit intensiven Emotionen assoziiert wurde. Und hier sind es immer auch die bedrohlichen Gefühle bzw. Angstgefühle, die einen besonders starken Eindruck auf uns hinterlassen. Das menschliche Gehirn ist so aufgebaut, dass im Fall von Bedrohungen sofort das Reptiliengehirn (Stammhirn) die Kontrolle übernimmt. Viele Menschen leben ihr gesamtes Leben oder zumindest phasenweise in einem Zustand von Stress, Nervosität, Sorge und Angst. Teilweise wird dies bewusst durch Staaten, Medien, Unternehmen und Machtmenschen zur Manipulation eingesetzt. Denke einfach mal an den Firmenchef, der sein Unternehmen durch die Kultivierung von Angst führt. Dann heißt es z. B. „Herr Meier, wenn Sie sich nicht stärker anstrengen - ich kenne da hundert andere Menschen, die gerne Ihren Arbeitsplatz hätten.“ Das Sammelsurium von schlechten Nachrichten in den Medien ist sicher auch kein Zufall und die ständige Angstmacherei um Arbeitsplätze, die globale Wirtschaft, den Euro oder die Rentenkassen sicher auch nicht.

Video über Manipulation: <http://youtu.be/8DWohL9IRUs>

Dieser Zustand führt dazu, dass viele Menschen auf ihr Reptiliengehirn reduziert werden. Sprich ihr Bewusstsein massiv eingeschränkt wird. Durch die ständigen Angstgefühle wird der Sympathikus überaktiviert. Du lebst dann im Zustand des „Kampfes oder der Flucht“. Ein großes Problem unserer Zeit ist es, dass das Stammhirn auf Bedrohungen reagiert, die eher unreal sind und häufig auf negativen Imaginationen beruhen. Auslöser für die Stressreaktion können u. a. Szenen aus dem Kino, dem Fernsehen sowie negative Ereignisse an der Börse oder im eigenen Leben (z. B. Steuernachzahlung oder Ehescheidung) sein. Für diese Situationen hat der archaische Hirnstamm keine direkten Lösungsansätze, weil es keinen sichtbaren Feind gibt, den man bekämpfen kann, oder vor dem man fliehen könnte. Die Bedrohungen unserer Zeit finden also überwiegend nicht real sondern auf der mentalen Ebene statt, doch das kann unser ältester Hirnbereich nicht unterscheiden.

Deine Persönlichkeit verändert sich durch die Stressreaktion und als Krönung identifizierst Du Dich sogar mit Deinen negativen Anteilen und verdammt Dich deswegen vielleicht sogar. Durchstehen und Durchhalten wurde insbesondere uns Männern eingetrichtert. Doch in vielen Fällen führt dies zu Depressionen, Burnout und anderen Stresserkrankungen. In der Tat sind dies Anzeichen, dass Du zu lange zu stark warst und damit Dein Energiesystem erschöpft hast.

Wenn Du Deine Situation ändern willst, geht es jetzt zunächst darum, dass Du Dich entspannst und Deinen Parasympathikus förderst (und negative Informationen von Dir fernhältst). Dies kann durch Hypnose, Yoga oder alle möglichen anderen Entspannungsverfahren erreicht werden. Je mehr sich Dein Bewusstsein wieder weitet, desto mehr solltest Du Dein eignes Denken und Deine eigenen Glaubenssätze und Erwartungen überprüfen. Ist das, was Du glaubst oder erwartest, dass es eintreffen wird, wirklich realistisch? Muss ich wirklich in diesem Job arbeiten? Gibt es vielleicht einen anderen Weg? Einen gesünderen Lebensstil? Bessere Freunde? Gleichzeitig kannst Du damit beginnen, Deinen Energiezustand durch die hier im Buch aufgezeigten Methoden und Körperübungen anzuheben. Dadurch wird sich Dein Wohlfühl extrem verbessern. Je mehr Du wieder in den Lebensfluss kommst, desto mehr erfährst Du

Leichtigkeit, Lebensglück und Erfolg. Du ziehst zunehmend wieder vorteilhafte Situationen und unterstützende Menschen an.

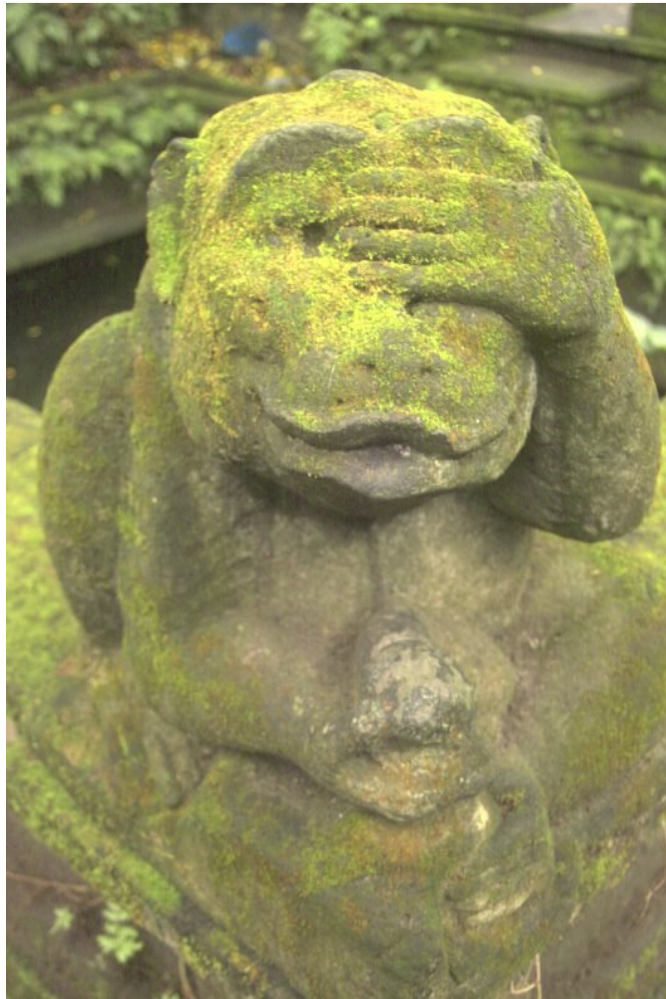
Manchmal wird es notwendig sein, dass Du den Wohnort, den Arbeitsplatz wechselst und Dich von bestimmten Freunden oder sogar Deinem Partner trennst, um eine Verbesserung Deiner Situation zu erreichen. Tatsache ist, dass Dich das Umfeld und die Dich umgebenden Menschen stark beeinflussen. Ich rate Dir jedenfalls einmal genau darauf zu achten, welchen Einfluss die Umwelt und Menschen in Deiner Umgebung bzw. Freunde, Kollegen in verschiedenen Lebensbereichen auf Dich und Deine Gefühle haben. Natürlich sind es Deine Wahrnehmungen und Wertungen, die Deine Gefühle beeinflussen (s. a. Kapitel „Wie Transformation gelingt“). Trotzdem ist es in einem entsprechenden Umfeld manchmal sehr schwer, hier positiv zu bleiben und ein Wechsel wird notwendig. Zu wahren Frieden findest Du nur, wenn Du das Gefühl hast, dass Dein Leben überwiegend stimmig ist und das nichts Bedeutendes fehlt (s.a. „Mangeldenken beseitigen“).

„Frieden entsteht aus der Wahrnehmung, dass nichts Bedeutendes fehlt.“

„Entscheide Dich gut zu fühlen, denn dann hast Du Zugang zu Deinen Ressourcen und Optionen.“

Im Geist der Freiheit

Es gibt einen limitierenden Geist und einen freiheitsliebenden Geist in uns allen. Der limitierende Geist ist grundsätzlich ein Produkt von Angst. Wenn wir geboren werden, existieren in uns nur zwei Grundängste: Die Angst vor dem Fallen und die Angst vor lauten Geräuschen. Alle anderen Ängste sind konditioniert bzw. erlernt. Diese Ängste sind entweder durch eigene traumatische Erfahrungen bzw. durch Übernahme von Autoritätsfiguren in unserem Leben, wie Eltern, Lehrer, Geschwister, Freunde, Institutionen, wie die Kirche, etc., entstanden. Jede Art von Angst kann gelernt, aber auch verlernt werden (s. Siegbert A. Warwitz: *Angst vermeiden - Angst suchen - Angst lernen*).



(Copyright: Dirk Roman)

Die Affen im Gehege

Metapher: Die Affen im Käfig

In einem Gehege einer wissenschaftlichen Forschungsstation wurden zwanzig Affen in einem Raum untergebracht. An einer bestimmten Stelle des Raumes hängte man Bananen an die Decke, die nur mit einer extra hierzu errichteten Leiter erreicht werden konnten.

Es gab keine andere Möglichkeit, um an die Bananen heranzukommen. Dies war nur über die Leiter möglich.

Gleichzeitig wurde ein Sprinklersystem installiert, das im ganzen Raum eiskaltes Wasser versprühte, sobald jemand auf die Leiter stieg. Sehr schnell lernten die Affen, dass trotz der lockenden Leckereien niemand auf die Leiter steigen durfte, weil sonst alle nass wurden. Nachdem die Affen dies einige Male ausprobiert hatten, stellte man nun das Kaltwassersystem ab, so dass das Erklimmen der Leiter keine eisige Dusche mehr ausgelöst hätte.

Dann wurde einer der zwanzig Affen durch ein neues Gruppenmitglied ausgetauscht. Motiviert durch den Anblick der Bananen an der Decke, versuchte dieser sofort die Leiter hinauf zu klettern. Doch bereits bei dem Versuch wurde er, scheinbar ohne Grund, von den Übrigen zurückgehalten und verprügelt.

Nachdem nun ein weiterer Affe durch einen Neuen ausgetauscht wurde und dieser sogleich die Leiter erklimmen wollte, wurde auch dieser von den andern massiv bekämpft; und der Affe, der unmittelbar zuvor eingeführt wurde, schlug am heftigsten zu. Somit lernten die Neuen sehr schnell, dass dieses Verhalten unerwünscht und somit uneffektiv ist.

So wurde der Austausch immer weiter fortgeführt, bis nur noch „neue“ Affen im Raum waren. Die allgemeingültige Wahrheit dieser Affengruppe hieß: „Wenn Du auf die Leiter gehst, drohen Dir schmerzvolle Schläge“.

Ein Anker der sehr schnell und prägend wirkte. Das Schlimmste daran war, dass jetzt keiner der Schimpansen auch nur die geringste Ahnung hat, warum dies so ist. Trotz dem, dass keines der Tiere jemals selbst nass wurde, hat kein einziger je wieder versucht, die Leiter hinaufzusteigen. Zu groß war die Angst vor dem Unmut der Artgenossen.

Auf diese Art bilden sich ganze Kulturen von Unternehmen, Schulen, Verbänden und Parteien, ja sogar von Staaten. (Autor unbekannt)

Um mit Ängsten arbeiten zu können, muss man sie erst einmal aus dem Dunkel des Unbewussten in das Licht des Bewussten bringen. Das Problem ist, dass das Verdrängen von Ängsten und anderen Gefühlen wie Aggression und Trauer immer zu einer Verschlimmerung der Symptomatik führt. Am Ende können aus verdrängten und nicht verarbeiteten Gefühlen sogar Panikattacken und Todesängste entstehen. All das zehrt natürlich gewaltig am energetischen Niveau eines Menschen und hält ein ständiges Stressniveau mit einem überaktivierten Sympathikus, Stresshormonausschüttung und alle begleitenden negativen körperlichen und psychischen Folgen aufrecht.

Physiologische Stresssymptome:

- Erhöhte Aufmerksamkeit, Pupillen weiten sich, Seh- und Hörnerven werden empfindlicher
- Erhöhte Muskelanspannung, erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit
- Erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck
- Flachere und schnellere Atmung
- Energiebereitstellung in Muskeln
- Körperliche Reaktionen wie zum Beispiel Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl
- Blasen-, Darm- und Magentätigkeit werden während des Zustands der Angst gehemmt.
- Übelkeit und Atemnot treten in manchen Fällen ebenfalls auf.
- Absonderung von Molekülen im Schweiß, die andere Menschen Angst riechen lassen und bei diesen unterbewusst Alarmbereitschaft auslösen.

Physische Stresssymptome

- Kopfschmerzen
- Ermüdung
- Appetitlosigkeit
- übermäßiger Appetit
- Schlaflosigkeit

- Magen-Darm-Probleme

Psychische Stresssymptome

- mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Tagträumerei
- negatives Denken
- ständiges Grübeln
- Vergesslichkeit
- Selbstvorwürfe
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Angst- oder Panikattacken
- gesteigerte Aggressivität, Gereiztheit
- Depressivität, Antriebslosigkeit
- Wunsch, sich zurückzuziehen und zu verkriechen
- Verdrängungsversuche z. B. durch übermäßig viel Fernsehen, Alkohol o.ä.

Während es sicher Formen der Angst und Panik gibt, die mit Hilfe eines Therapeuten verarbeitet werden müssen, gibt es aber für die meisten Angstblockaden Selbsthilfemethoden, um diese zu überwinden.

Generell ist zunächst einmal Entspannung angesagt. Entspannungstechniken findest Du im entsprechenden Kapitel in diesem Buch.

Es ist z. B. möglich, konditionierte Erfahrungen mit Techniken aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) zu beeinflussen. Es geht also darum, dass Du es nicht erlaubst, dass sich Limitierungen in Deinem Geist festsetzen, sondern, dass Du aktiv den freiheitsliebenden Geist förderst. Der limitierende Geist zeigt sich in entsprechenden „bedrohlichen“ Situationen durch negative Stimmen, Bilder oder hindernde Gefühle.

Vorgehen, um Ängste bzw. den limitierenden Geist zu überwinden

1. Akzeptiere Deine Ängste
2. Mache Dir klar, dass und wie sie Dich limitieren. Du weißt jetzt, dass sie fast immer konditioniert sind und keiner realen Gefahr entsprechen. Glaube den Äußerungen Deines limitierenden Geistes - den negative Stimmen, Bildern oder hindernden Gefühlen – nicht. Gebe der limitierenden Stimme einen hohen, etwas witzigen oder lächerlichen Touch.
3. Finde Beispiele dafür, dass deine limitierenden Glaubenssätze nicht wahr sind. und entkräfte sie dadurch.
4. Etabliere eine positive Stimme aus Deinem freiheitsliebenden Geist heraus, die vorzugsweise tief, langsam und beruhigend zu Dir sprechen sollte. Nutze dafür die Stimme eines Vorbilds oder Mentors.

Weitere Methoden: Positives EFT, EMDR, alle Entspannungsverfahren (Im Buch beschrieben)

Über Resonanz und Liebe

Mit Lebensfluss meine ich eine leichte und frohsinnige Energie in sich zu haben und von einem Moment zum andern zu fließen. Dein Geist ist dann in einem Zustand des „Flows“ und nicht im Widerstand. Du bist offen und nimmst sich Dir bietende Gelegenheiten wahr. Du stehst mit vielen Dingen und Menschen in Deinem Umfeld in Resonanz. D. H., Du schwingst energetisch mit ihnen und gewinnst daher noch an positiver Energie. Die höchste Form dieses Zustands ist Liebe. Liebe entsteht, wenn Du in einer starken Resonanz mit etwas oder jemanden stehst. In der romantischen Liebe sind das viele verschiedene innere und äußere Eigenschaften und Merkmale des geliebten Partners (das sogenannte Lovemap). Wichtig ist zu verstehen, dass Du dabei immer Energie projizierst. Daher ist es möglich zu lieben, obwohl diese Liebe vielleicht nicht erwidert wird. Es ist auch möglich ohne Partner so offen zu sein und in Resonanz mit seinem Umfeld, dem eigenen Leben und der eigenen Persönlichkeit zu stehen, dass man in einen liebsähnlichen Energiezustand gerät. Du kannst auch nur in Resonanz

und Liebe geraten, wenn Du fähig bist, Liebe auf Dich selbst zu projizieren. Wenn Du ein schlechtes Selbstwertgefühl hast und überwiegend auf negative Anteile in Dir fokussierst, kannst Du Dich weder selbst lieben noch wahrhaft Liebe nach außen projizieren und schon gar nicht über Resonanz in den energiereichen Zustand der Liebe kommen. Stattdessen projizierst Du sehr wahrscheinlich negative Energie und siehst somit Schlechtes in Deiner Umwelt und in anderen Menschen. Finde durch Achtsamkeit heraus - falls es Dir an Liebe und Beschwingtheit in Deinem Leben mangelt - ob eventuell ein angeknackstes Selbstwertgefühl die Ursache ist. Finde auch heraus, wo die Ursache liegt. Sind eventuell vergangene traumatische Erfahrungen, das Umfeld oder Menschen in Deinem Umfeld die Ursache? Wenn es das Umfeld ist, solltest Du dieses Umfeld bzw. diese Menschen verlassen, denn Du wirst es hier nur schwer schaffen, ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen. In allen anderen Fällen musst Du wieder lernen, liebevolle Energie auf Dich zu projizieren (positives Selbstbild). Dazu möchte ich Dir das Buch „Love EFT – Tapping Positive EFT for Love and Relationships“ von Silvia Hartmann empfehlen oder auch verschiedene Übungen aus dem Tantra Yoga, bei denen Du Dich vor einen Spiegel setzt und bewusst liebevolle Energie auf Dich projizierst und Dich selbst annehmen lernst. In manchen Fällen ist auch Coaching und Therapie ratsam.

Rapport und gestärkte (Selbst-)Beziehungen

Rapport bezeichnet in der Psychologie bzw. im NLP einen Zustand der die harmonische vertrauensvolle Übereinstimmung zwischen mindestens zwei Menschen oder auch mit sich selbst beschreibt. Dieser Zustand kann über sehr unterschiedliche Ebenen auch bewusst hergestellt werden. Im allgemeinen beginnen Menschen, die sich sympatisch sind, sich zu synchronisieren – z. B. in den Bewegungen, der Atmung, Mimik, etc.. Am besten kann man das bei einem frisch verliebten Paar sehen.



(Copyright: Dirk Roman)

Im NLP gibt es die sogenannten logischen Ebenen der Informationsverarbeitung. Die logischen Ebenen sind hierarchisch gegliederte Ebenen des Denkens, die sich wechselseitig beeinflussen: Umwelt, Verhalten, Fähigkeiten, Werte/Glaubenssätze/Filter, Identität, Zugehörigkeit und Spiritualität. Die Funktion jeder Ebene ist es, die Information auf der darunterliegenden Ebene zu organisieren.