



Erläuterungen zu speziellen Themen / Methoden / Übungen:

- Stille

Je umfassender, hektischer, lauter, ... unser Leben wird, desto mehr überfordern wir unser Gehirn, das dafür nicht gemacht wurde. Die Folge: Uns kommt es zu den Ohren raus, wir sind gestresst, unkonzentriert, fahrig, erschöpft und werden krank.

Lärm ist Stress, Stille schafft Entspannung, senkt den Blutdruck und stimuliert den Blutfluss im Gehirn.

Stille bietet dem Gehirn eine Pause, der präfrontale Kortex wird entlastet, die Aufmerksamkeit kann steigen und komplexeres Denken wird möglich. Es können nun andere Hirnregionen aktiv werden, die uns z.B. viel besser auf unsere Emotionen und Erinnerungen sowie unsere Ideen und Gedanken zugreifen lassen. Auch das Reflektieren fällt nun leichter.

So liegt es auf der Hand, dass Coaching-, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse am besten in der Stille gedeihen.

Und: neue Hirnzellen entstehen, unser Gehirn wächst.

- Achtsamkeit

Die Konsum- und Leistungsgesellschaft, in der wir leben und die wir mit prägen, zieht uns hinein ins „immer besser“, „immer mehr“, „immer schneller“, Ständig sind wir im Aufnahme-Modus für neue Informationen, Nachrichten, Reize. Aber für ein bewusstes Nachspüren unserer inneren Reaktionen bleibt gar keine Zeit.

Im Gegenteil: die Zeit wird immer knapper und oft müssen wir mehrere Dinge gleichzeitig erledigen, wobei wir auch unsere Aufmerksamkeit aufspalten müssen. Da ist es natürlich hilfreich, dass zumindest die bekannten und routinierten Handlungen und Reaktionen oftmals überwiegend automatisch ablaufen.

Aber genau so automatisch tappen wir auch immer wieder in die alten Fallen, folgen immer wieder unseren festgefahrenen Mustern. Nur wenn wir unsere Gedanken und Gefühle kennen, wenn wir unser Handeln bewusst wahrnehmen, können wir auch gezielt Veränderungen vornehmen – z.B. wenn wir uns andere Reaktionen in bestimmten Situationen wünschen.

Achtsamkeit, also das ganz bewusste Ankommen im gegenwärtigen Moment, das Fokussieren auf das, was jetzt gerade da ist, ist die elementare Grundlage für jegliche Veränderungsprozesse.

Jon Kabat-Zinn aus „Im Alltag Ruhe finden“:

„Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, in Kontakt zu kommen mit sich selbst. ... Dabei geht es auch darum, aufzuwachen und in Harmonie mit sich selbst und der Welt zu leben; zu erforschen, wer wir sind, unsere Sicht von der Welt und unsere Rolle darin zu hinterfragen und jeden Augenblick, in dem wir leben, in seiner Fülle schätzen zu lernen.“

Psychosoziale Praxis

- Durch die Wolken die Sonne sehen -

Beratung, Coaching, Mediation und Kurse



Achtsamkeitsübungen/Achtsamkeitsmeditationen, bei denen wir uns z.B. auf unseren Atem konzentrieren oder unser Gehen einmal bewusst wahrnehmen, helfen uns dabei, bei uns selbst an- und zu innerer Ruhe zu kommen. Achtsamkeit, die auch die bewusste Wahrnehmung der Umgebung beinhaltet, kann man durch regelmäßiges Üben trainieren wie einen Muskel.

- Meditation

Es gibt verschiedene Formen von Meditationen – mit verschiedenen Wurzeln, Traditionen und Techniken. Aber grundsätzlich geht es darum, durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen (z.B. auf den Atem, das Gehen oder anderes) den Geist zu beruhigen und bei sich selbst bzw. im Hier und Jetzt anzukommen. Ziel ist, durch intensives Üben einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem hellwachem Gewahrsein und tiefster Entspannung gleichzeitig möglich sind.

- Atemübungen

Die Atmung ist die Verbindung von Körper und Geist. Sie hält uns am Leben! Mit dem Einatmen gelangt der lebensnotwendige Sauerstoff in unser Blut und wird zu den Organen und in unser Gehirn transportiert. Nur dadurch können neue Zellen entstehen. Und je mehr Sauerstoff unser Gehirn gelangt, desto besser sind Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Aber jeder kleine Reiz wirkt sich auf die Art und Weise unseres Atmens aus. Insbesondere unter Anspannung und Stress fällt das Atmen meist zu kurz und flach aus. So kann Atmung als wirksames Instrument dienen, um Körper und Geist zu beruhigen. Ein bewusstes, ruhiges Atmen signalisiert unserem Gehirn: alles ist gut.

Mit dem richtigen Atemrhythmus beeinflussen wir unsere Stimmung und geben unserem Körper neue Energie.

- Körperübungen aus Yoga und Qi-Gong

Yoga, eine 5000 Jahre alte, aus Indien stammende Lehre vom Leben, bedeutet Verbindung, das Einswerden von Körper, Geist und Seele. Sie ist bestens geeignet, um körperliche und seelische Verspannungen zu lösen und dadurch Ruhe und Gelassenheit zu erfahren. Harmonische Bewegungsabläufe, die mit fließender Atemführung verbunden werden, wirken sich positiv auf das Körperempfinden und die Stimmung aus. Das allgemeine Wohlbefinden steigt und wichtige Bereiche im Gehirn werden stimuliert.

Qi-Gong ist ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi bedeutet Energie / Lebenskraft, die in uns fließt und bestrebt ist, ein harmonisches Gleichgewicht zwischen den beiden gegensätzlichen Kräften Yin und Yang herzustellen. Liegt eine Störung oder Krankheit vor, geht man davon aus, dass das Gleichgewicht gestört ist und der Energiefluss verlagert oder transformiert werden muss. Das kann man mithilfe von Übungen erreichen (Gong = Übung). Qi-Gong ist eine Übungsform, die Qi freisetzt oder Lebenskraft gibt.

Psychosoziale Praxis

- Durch die Wolken die Sonne sehen -

Beratung, Coaching, Mediation und Kurse



- Barfuß-Gehen

Barfuß können wir den Boden, der uns trägt, natürlich viel besser wahrnehmen. Eine bewusste Wahrnehmung schärft unsere Sinne und fördert die Entspannung, denn wenn die Fußsohlen stimuliert werden, können die Gedanken still stehen.

Nebenbei führt diese Stimulation, die wie eine Fußmassage wirkt, auch zur Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormonen), da an unseren Füßen etwa 70.000 Nervenbahnen enden, die direkt mit unserem Gehirn verbunden sind.

Das Barfuß-Gehen erdet den Menschen, er lernt, sich wieder auf sich selbst zu verlassen und gewinnt so an Selbstvertrauen.

- Energetische/kinesiologische Übungen

Diese Übungen, bei denen z.B. Endpunkte von Meridianen oder Akupunkturpunkte stimuliert werden, dienen der Aktivierung und Verbesserung der Hirntätigkeit – insbesondere der Verknüpfung der beiden Hirnhälften. Der Energiestrom wird aktiviert und ausgeglichen. Das erfrischt und fördert Konzentration und Leistungsfähigkeit.

- Faszination

Bei fast allem, was wir tun – ob Autofahren, auf den Bildschirm starren, Nachrichten schreiben, fernsehen, ... – ist unsere Aufmerksamkeit fokussiert und verlangt eine einseitige Konzentration. Das kostet Kraft und Energie.

Bei vielen Dingen ist dies natürlich total wichtig und sinnvoll, aber diese gerichtete Aufmerksamkeit führt auch schnell zur Erschöpfung.

Als Gegenpol dazu kann uns die Faszination – und besonders die Naturfaszination dienen, bei der wir zwar auch fokussiert sind, aber mit entspannter Begeisterung. Es kommt eher einer Achtsamkeitsübung gleich, die uns einerseits zur inneren Ruhe verhilft und gleichzeitig unsere Kraftreserven wieder auftankt.

