

## „Kleine Alltagshelfer“

Liebe Interessierte, liebe Mitmenschen,

diesmal fällt es mir besonders schwer, mich auf ein Thema, auf eine Richtung, einen roten Faden in meinem Newsletter auszurichten, da ich schon wieder viel zu viele verschiedene Ideen in meinem Kopf habe.

Zum Beispiel will ich euch erzählen, dass ich, als ich anfang, den Newsletter zu schreiben, eigentlich mit einer kleinen Gruppe beim Waldbaden am Seilersee gewesen wäre, wenn nicht der Termin im wahrsten Sinne des Wortes baden gegangen wäre. Es hat geschüttet und gehagelt, es wurde richtig düster und dann fing es auch noch an, zu gewittern. Ich musste absagen.

Eine Viertelstunde später klarte es auf und der Regen verabschiedete sich. Kurz darauf traute sich sogar die Sonne, durch die Wolken zu blinzeln.

Mein erster Gedanke war: „Das ist doch verhext!“ und ich setzte an, mich zu ärgern. Aber dann fiel mir ein: „Alles ist für irgendwas gut!“ und so freute ich mich, dass ich mir ein Pause gönnen konnte und noch Zeit hatte, diesen Newsletter für euch zu schreiben.

Und vielleicht können an meinem Ersatztermin sogar auch die Teilnehmerinnen dabei sein, die heute nicht gekonnt hätten! Womit das Ganze noch ein weiteres Gutes hätte! (Wenn ihr sehen könntet, wie ich strahle ☺!)

„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran, als eine Pause!“  
(Elizabeth Barrett Browning)

Wie so oft: alles eine Frage der Sichtweise und der Bewertung. Und genau dafür kann auch eine Pause sinnvoll sein. Wir halten mal inne, nehmen wahr, was wir empfinden und denken - und können es reflektieren. Dann versuchen wir:

alles in ein positiveres Gewand zu kleiden,  
sind dankbar  
und die Freude hilft uns, Kraft zu tanken.



„Gib den Füßen Ruhe, aber auch dem Herzen.“ (Aus Nigeria)

Wenn wir uns eine Pause gönnen und zur Ruhe kommen, können wir noch einen Schritt weiter gehen: etwas anders machen als bisher!

Die gut befahrenen „Gedanken-Autobahnen“ mal verlassen und neue Wege kreieren, anders denken, Dinge differenzierter betrachten, neu bewerten, eine neue Haltung dazu einnehmen und schließlich auch anders handeln.



Wie sehr unsere Gedanken unsere Gefühle beeinflussen – und wie beides dadurch von uns gesteuert werden kann – habe ich schon berichtet. Auch dass unser Gehirn sehr bequem ist und automatisch – also solange wir nicht bewusst steuernd eingreifen – wieder und wieder die bekannten „Autobahnen“ beim Denken benutzt, statt einen neuen Trampelpfad zu erforschen, ist den meisten inzwischen sicher auch bekannt.

Aber was mich gerade überaus fasziniert, ist, dass wir auch mit kleinen gezielten Körperbewegungen unsere Gefühle beeinflussen können!!!

Jeder erlebten Körperbewegung wird im Gehirn ein Gefühl zugeordnet und entsprechende Hormone und Neurotransmitter werden produziert. Das kennen viele von euch sicher vom „aufgesetzten Lächeln“. Aber da gibt es noch viiiieel mehr Möglichkeiten!!!

Näheres dazu schildere ich euch gleich hier unter Neuigkeiten und Wissenswertes.

### Neuigkeiten und Wissenswertes:

Mit **Embodiment**, der Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, beschäftigen sich die Kognitionswissenschaften mit großem Interesse und vielen Erkenntnissen.

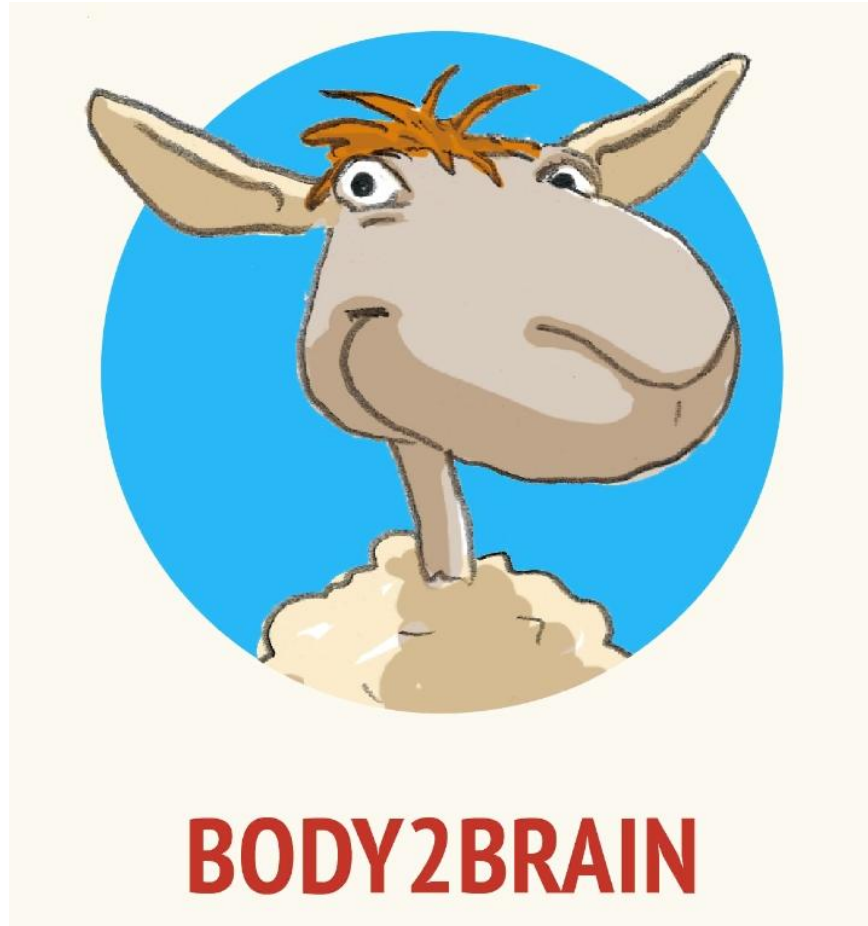
Dr. med Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie und ehemalige Chefärztin dieses Bereichs. Sie ist Europa-zertifizierte EMDR-Therapeutin und Expertin für Körperpsychotherapie. Die von ihr entwickelte Body2Brain ccm-Methode beinhaltet einfach erlernbare Körperübungen, die zu einer sofort spürbaren emotionalen Regulierung und Stabilisierung führen.

Neben zahlreichen wunderschön illustrierten und sehr praxisbezogenen Büchern (wie z.B. „Alles gut – Soforthilfe bei Belastung, Träumen & Co“; „Alles Liebe – Soforthilfe bei Kummer, Kränkungen und weiteren Unfreundlichkeiten“; „Viel Glück –

Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifeln, Pech und Pannen“; u.v.m.) stellt sie uns auch ihre Body2Brain-App zur Verfügung – und zwar kostenlos!

In ihr könnt ihr euren aktuellen Gefühlszustand auswählen, dazu angeben, ob ihr zu Hause, am Arbeitsplatz oder unterwegs seid, und bekommt dann die passenden Körperübungen vorgestellt – mit Erläuterung, wie sie auf unser Gehirn wirken.

Ich bin begeistert!



Ebenfalls wärmstens ans Herz legen möchte ich euch diesen ganz wunderbaren **Bild-Vortrag von Conrad Amber**. Er bietet euch neben vielen spannenden Informationen auch eine herrliche Entspannungspause und ist somit auch ein „Alltags-helfer“. Hier findet ihr ihn:

<https://christel-stroebel.de/medizin-der-erde-kongress-conrad-amber/>

*Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an die liebe Mechthild, die bei diesem tollen Thema sofort an mich gedacht und mir den Link weitergeleitet hat!!!*

Conrad Amber ist der Mann, der Bäumen eine Stimme gibt. In einer spannenden Präsentation nimmt er uns mit in die Welt der Bäume und Wälder. Ihr könnt in wunderschönen Bildern in das Grün der Erde eintauchen. Dabei erfahrt ihr einerseits so viel Wissenswertes und Interessantes über diese Naturgeschöpfe und andererseits spürt ihr die heilsame Wirkung der Bäume und könnt entspannen, auftanken und euch berühren lassen. Einfach großartig!

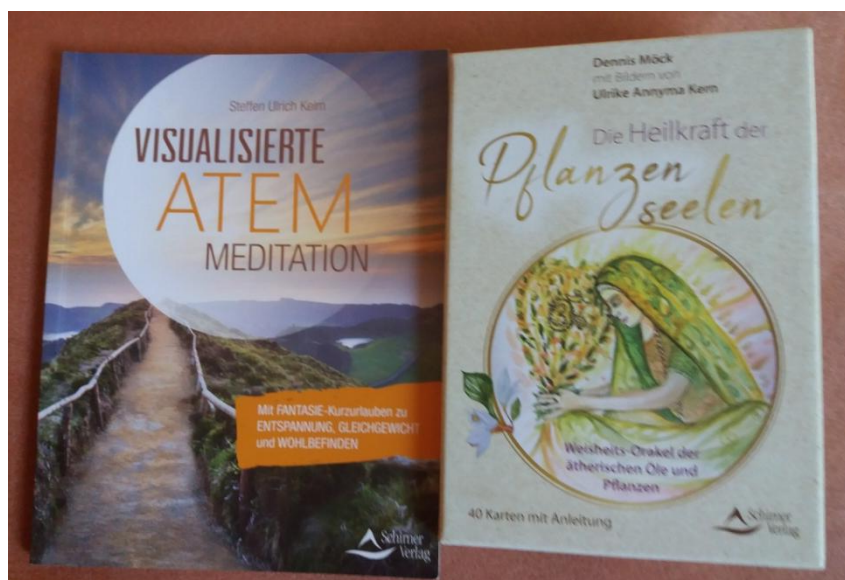
Und wenn's mal schnell gehen muss mit der Hilfe zur Entspannung:

Bereits der Blick ins Grüne (z.B. aus dem Fenster, auf eine Zimmerpflanze oder auch auf ein Foto) versetzt uns nachweislich in Entspannung! Dazu noch ein herrliches Baum-Duftöl und ihr könnt Eintauchen in Ruhe und Gelassenheit!



Mein „**Impuls-Coaching-Seminar**“ war übrigens sehr interessant und wohltuend. In diesem Yogazentrum in Bad Meinberg, in dem es stattfand, gab es auch einen Shop ... Nun ja, was soll ich sagen ... ich konnte mal wieder nicht widerstehen ... ich musste zuschlagen!

Neben einem neuen Karten-Set über die Heilkraft der Pflanzenseelen habe ich auch ein herrliches Buch über visualisierte Atemmeditationen erstanden. Es heißt auch genau so und ist von Steffen Ulrich Keim.



Auch dies sind wunderbare kleine Alltagshelfer und der ein oder andere wird sicher auch mal in ein Waldbad einfließen oder hier als Übung auftauchen! Denn gerade die visualisierten Meditationen sind natürlich auch für zwischendurch hervorragend geeignet, wenn man gerade **nicht** im Wald, am Meer, auf einem Berg, ... sein kann.

## Termine:

So, nun aber nochmal zu den realen Walderlebnissen. Es geht dem Saison-Ende entgegen ...

Eigentlich hatte ich ja bereits für heute, Samstag, den 09.10. die Saison-Abschluss-Tour geplant, aber das ist mir nun doch zu früh. Obwohl der Herbst – nach meinem Eindruck – dieses Jahr wieder etwas früher eingesetzt hat, will ich es wagen und für Ende Oktober noch einen Termin dranhängen.

### **Bitte vormerken!!!**

Am **Sonntag, den 31.10.21** möchte ich euch **ab 14.00 Uhr** gern meine neue ca. 2-stündige Tour im Hagener Süden vorstellen! Die startet am Parkplatz neben der Autobahnauf- bzw. -abfahrt Hagen Süd am Kreisel – Ecke Kattenohler Str. / Zur Hünenpforte.

### Anmeldung:

Bitte meldet euch – wie gewohnt – bis spätestens 3 Tage vor dem Termin bei mir telefonisch, per Mail oder über Whatsapp unter 01786314221 an!

Und – nochmal zur Erinnerung:

Ihr könnt jederzeit auch **individuelle Termine** mit mir absprechen und buchen (auch außerhalb der Saison)!

Ab 3 vollzahlenden Personen (20 Euro pro Person bei 2-stündigen Touren, 35 Euro bei 4-stündigen Touren) vereinbare ich mit euch für eure Freunde, Bekannte, Geburtstagsgäste, Kollegen, den Yoga-Kurs oder mit wem auch immer ihr gern ein Waldbad genießen möchtet, einen individuellen Termin.

## Übung: 6 Wege gegen Stress

*(nach Dominik Spent – UrBestSelf GmbH)*

1. Frag dich:

Wird das, was mich jetzt stresst, in 6 Jahren noch wichtig sein? Wie schaut es in 6 Wochen aus? Oder in 6 Stunden?

2. Aaatme

Den einen Nasenflügel zuhalten und einatmen. Kurze Pause. Den anderen Nasenflügel zuhalten und wieder ausatmen.

3. Freunde dich deinen Prioritäten zuliebe mit dem „Nein-Sagen“ an. Du musst dich nicht schuldig fühlen, wenn du Grenzen setzt.

4. In jeden noch so stressigen Alltag passen Mini-Achtsamkeits-Momente: Beim Händewaschen z.B.: Nimm das Wasser ganz bewusst auf deiner Haut wahr und genieße es.

5. Schreib dir deinen Frust von der Seele.

Psychologische Studien beweisen, dass es Stress reduziert, wenn wir unsere Gefühle und Gedanken zu Papier bringen.

6. Nimm dich gedanklich selbst in den Arm und lobe dich aufrichtig, wie du alles meisterst - denn das tust du!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Auf ein baldiges Wiedersehen im Wald oder in meiner Praxis,



herzlichst, eure *Anita Schmidt*

P.S. Wenn ihr auch andere für Waldbaden und/oder meine anderen Angebote (Psychosoziale Beratung, Mediation und Konfliktberatung, Natur- und Gesundheitscoaching, Biografiearbeit) begeistern wollt, leitet den Newsletter gern weiter. Ich freue mich über jede Neuanmeldung mit Mailadresse bei mir.

Und natürlich könnt ihr euch jederzeit vom Newsletter abmelden mit ebenfalls einer kurzen Nachricht an mich.