

Petra Smarsch

Stressfrei in Balance

Hallo,

ich bin die Petra und freue mich sehr, dass du dir mein kostenloses PDF heruntergeladen hast.

Wie oft ist es dir schon passiert, dass du dich mehr überfordert wie gefordert gefühlt hast und somit, von Herausforderungen mit Schwung und Elan angehen weiter entfernt bist wie vom Nordpol.

Sei getröstet, du bist damit nicht alleine, mir gehts in manchen Dingen genauso. Ein Übung hat sich für mich gut bewährt, um aus der **stressbelastenden Situation Überforderung** in das Interesse an der Herausforderung zu kommen. Diese Übungen mag ich heute mit dir teilen.

Sollte folgende Übung dir gefallen haben und du positive Ergebnisse damit erzielen, würde ich mich über ein Feedback von dir sehr freuen. Schreibe mir gerne deine Erfahrungen damit.

Und nun wünsche ich dir ganz viel Spaß beim der Übung.

Los geht's let's start.

In welchen Situationen kommst du immer wieder in die Überforderung. Notiere dir spontan fünf Punkte.

- Wie fühlst du dich in dieser Situation?
- Welche Emotion macht sich bemerkbar?
- Wie siehst du dich?
- Beobachte dich aus der Vogelperspektive.

Jetzt legst du eine Hand auf deine Stirn und eine auf deinen Hinterkopf. Diese Handhaltung unterstützt dich dabei, altes Wissen und Erfahrungen (Hinterkopf) mit neuen Ideen, Wünschen und Impulsen (Stirn) zu verbinden. Eine Verbindung die oft fehlt, aber ein wichtiger Aspekt ist, um kraftvoll aus deiner Basis heraus zu agieren. Du kannst die Übung im liegen, im sitzen oder stehen machen. Je nachdem wie es für dich am besten ist. Hauptsache du hast es bequem.

Versetzte dich in Gedanken in eine Situation, wo du dich immer wieder mal überfordert fühlst.

- Was siehst du?
- Wie siehst du dich?

Nun veränderst du nicht das Bild, sondern stellst dir einen Bilderrahmen darum herum vor.

- Welche Farbe hat er? Gold, silber, schwarz, bunt, braun?
- Hat er ein Muster, ein Relief, ist er glatt, rund, rechteckig oder oval?
- Ist es ein dünner, filigraner Rahmen oder eher dominant, mächtig, schwer?
- Aus was für einem Material ist er?

**Setze deiner Fantasie keine Grenzen.
Nichts ist ein muss, alles ist ein kann.**

Ändere den Rahmen und die Situation ist nicht mehr die gleiche wie vorher.

Jetzt beginnst du den **Bilderrahmen** zu verändern. Farbe, Form, Material, usw. Vielleicht magst du ihn verzieren, Verändere einfach alles was dir gefällt. Werfe einen kurzen Blick auf das Bild und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Rahmen. Möchtest du noch etwas verändern? Tu es! So dass er dir besser gefällt. Nach der weiteren Veränderung, schaust du dir dein Bild erneut an. Verändert sich an dem Bild von dir etwas?

Der Hintergrund, deine Haltung, deine Blickrichtung, deine Bekleidung. Es kann sich jederzeit alles ändern. Wo vorher Wüste war, könnte nun ein Blumenfeld sein. Wo du dich vorher möglicherweise laufend gesehen hast, könntest du jetzt ruhig und gelassen um dich sehen. Alles ist möglich, nichts ist ein muss. Auch wenn sich noch nichts verändert hat, ist es völlig in Ordnung.

Wiederhole diese Schritte so lange, wie es sich für dich gut anfühlt. Du sollt nichts erzwingen, nicht versuchen mit Gewalt über deine Grenzen zu gehen. Fantasie muss nicht immer zwingen groß und imposant sein. Fantasie kann sich oft ein klein wenig verstecken, unscheinbar sein. Wisse zu 100%, es ist deine Fantasie und genau so richtig wie sie jetzt ist. Bedenke allerdings, niemand kann in einen Kopf sehen, niemand deine Gedanken lesen, niemand dir Grenzen setzten, außer du selbst. Also traue dich ruhig einen Schritt größer und bunter zu träumen. Wie du bemerkst, wann der Zeitpunkt gekommen ist, die Übung zu beenden? Ein guter Hinweis ist ein tiefer Atemzug, ein Gefühl der Ruhe, ein Gefühl der Entspannung.

In diesem Zustand schaust du dir das neue Bild, das von dir entstanden ist, noch einmal genau an. Lässt es eine kurze Weile auf dich wirken.

Um mit dieser Energie, mit deinem neuen Selbstbild wieder ganz ins hier und jetzt zurückzukommen nimmst du einen tiefen Atemzug und löst deine Hände **beim ausatmen**.

Was hat sich nach der kurzen Mediation für dich verändert?

Denke noch mal an die Situation vom Anfang zurück. Fühlst du dich immer noch ausgeliefert oder nun viel kraftvoller, dich Herausforderungen zu stellen. Hürden, Hindernisse und Grenzen lösungsorientiert zu überwinden.

Möglicherweise fällt dir die Übung am Anfang ein bisschen schwer. Erinnerung dich, nichts ist ein muss, alles ist ein kann.

Durch die Fokussierung auf den Bilderrahmen gibst du dir die Möglichkeit ein Kraftbild von dir entstehen zu lassen. Es ist kein von dir erdachtes, erwünschtes Bild, sondern vielmehr ein Seelenbild, ein Herzensbild. Es ist wie ein Anker im inneren, auf den du immer wieder zurückgreifen kannst. Ein Anker, den du, ich, wir brauchen um lösungsorientiert, mit Interesse und positiver Motivation die Herausforderungen des Alltags zu meistern um mehr Energie für das zu haben, was du wirklich in deinem Leben willkommen heißen magst.

Ich freue mich natürlich sehr, wenn du bis hier her gelesen hast, viel effektiver ist die Übung allerdings, wenn du sie umsetzt. Noch effektiver und wirksamer wird die Übung, wenn du sie wiederholst. Du wirst im Laufe der Zeit auch bemerken, dass du dir dein Selbstbild und die damit verbundene Energie immer schneller herholen kannst, wenn du sie benötigst.

Schreibe mir doch wie dir die Übung gefallen hat. Die Übung ist dir nicht so leicht gefallen und du möchtest Unterstützung dabei?
Schreibe mich einfach an und wir führen die Übung gemeinsam durch.

Meine Kontaktdaten findest du hier: www.petrasmarsch.de

Liebe Grüße,
Petra

**Ich kann nicht für dich nach den Sternen greifen,
aber ich kann dich dabei unterstützen,
selbst danach zu greifen.**