



Entdecke eine neue Begeisterung für dein Leben

gabriele-liebnau.de

*In drei Minuten Stress in
gute Laune verwandeln!*

In drei Minuten zu guten Gefühlen!

Du bist gestresst, wütend, sauer, enttäuscht und steckst in diesen Gefühlen fest?

Du möchtest dich gerne auf andere, schöne Dinge konzentrieren, aber die Gedanken schweifen immer wieder ab?

Hier kommt eine schnelle und effektive Möglichkeit, wieder Herr / Frau der Lage zu werden.

Du benötigst: Eine Uhr oder Stoppuhr, einen Spiegel

Schritt 1: Jammern erlaubt!

Stelle die Stoppuhr auf eine Minute und nun erlaube dir in dieser Zeit alle Gefühle, die gerade eh schon da sind. Schimpfe, Heule, Schreie, Tobe, wenn Du magst kannst du stattdessen auf der Stelle sprinten, um die Energie loszuwerden.

Schritt 2: zur Ruhe kommen

Stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden, die Knie locker. Fühle, wie die Füße deinen Körper tragen. Atme ganz bewusst aus, lass den Atem von alleine einströmen und schnaube oder atme lange auf „F“ aus. Nimm den Raum um Dich rum wahr: Was siehst Du? Was hörst Du? Was fühlst Du auf Deiner Haut?

Spüre, wie dein Körper ruhiger wird.

Nimm Dir dafür auch eine Minute Zeit.

Schritt 3: „Grinsen“

Stelle Dich nun vor den Spiegel und zeige Deine Zähne, Du brauchst nicht lachen, nur die Mundwinkel breit nach oben ziehen. Es kann auch helfen, einen Stift oder Deinen Finger zwischen die Schneidezähne zu nehmen.

Schaffst Du eine Minute?

In drei Minuten zu guten Gefühlen!

Damit Du auch nachvollziehen kannst, was die Übungen bewirken, erkläre ich Dir hier die Hintergründe.

Schritt 1: Jammern erlaubt!

Das schlechte Gefühl ist schon da. Es zu verdrängen würde viel Energie brauchen.

Stell Dir doch mal vor, du würdest diese kleinen zappeligen Gefühlsmonster in eine Schreibtischschublade sperren und müsstest diese die ganze Zeit mit dem Fuß zu halten, damit Du weiter am Computer arbeiten kannst. Was hilft ist: Mach die Schublade auf, hör dem Gefühl zu, lass alles raus, es sich austoben. Das kostet auch Energie, ist aber meist innerhalb einer Minute erledigt.

Die Alternative schnell auf der Stelle zu sprinten bewirkt ähnliches: Adrenalin, das sogenannte Stresshormon, wird abgebaut.

Schritt 2: zur Ruhe kommen

In Stress Momenten fühlen wir uns manchmal nicht im Körper („Ich bin ganz außer mir“)

Diese Übung hilft Dir, Deinen Körper über verschiedene Sinne wieder zu spüren. Durch die Konzentration auf das was Du hörst, siehst und fühlst, kommst Du wieder ganz im Hier und Jetzt an.

Schritt 3: „Grinsen“

Diese Technik ist so einfach und so wirkungsvoll.

Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, warum wir die Mundwinkel nach oben ziehen.

Es reagiert nur darauf und zwar mit Ausschüttung von Glückshormonen. Ob wir in dem Augenblick tatsächlich fröhlich sind, ist unwichtig.

Die Glückshormone sorgen noch weiter für uns denn sie wirken entzündungshemmend, stillen Schmerz, lösen Angst und verbessern unsere gesamte Wahrnehmung.

Heute lade ich Dich zu einem Gedankenexperiment ein:

Was für Auswirkungen hätte es, wenn Du Dir jeden Tag eine kleine Auszeit nimmst?

Zum Beispiel ein paar Minuten zu lauter Musik zu tanzen, oder die Wolken am Himmel zu beobachten?

Was würde sich in Bezug auf Deine Stimmung verändern? Würde sie sich verschlechtern, wäre es gleich, oder würde sich die Stimmung verbessern?

Finde andere kleine Schritte für eine Auszeit, um Dich zu spüren.

Überprüfe zunächst nur in Gedanken, was für Auswirkungen diese haben könnten. Solltest Du etwas finden, was Dich Deinem Ziel näher bringt, fühle Dich eingeladen, es mal auszuprobieren.

Wie geht es weiter?

Die Übungen haben dir weiter geholfen?

Du würdest gerne am Ball bleiben und weißt nicht so recht wie?

In meinem Kraftboosterprogramm unterstütze ich Frauen dabei, das Leistungskarussell zu verlangsamen und Familie und Beruf gelassen unter einen Hut zu bringen.

Im Coaching mit mir entdeckst du deine ganz eigenen Wünsche und Bedürfnisse, lernst deinen persönlichen Raum zu schützen und zu gestalten, hin zu mehr Selbstliebe und eigener Wertschätzung.

Das ist mir wichtig, da ich mich selber in der Vergangenheit fast vollständig aufgegeben habe und nur für andere da war. Heute lebe ich nach dem Motto „Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben“.

Buche hier dein gratis Kennlerngespräch!

In dem Gespräch können wir gemeinsam herausfinden, ob meine Unterstützung das Richtige für dich ist.

Herzliche Grüße
Gabriele



gabriele-liebnau.de