

# *So fühle ich mich wohl!*

\*\*\*\*

*15 Wohlfühl-, Entspannungstipps  
15 Anregungen für Dein inneres Wachstum*

Dein eBOOK mit praktischen Tipps und Anleitungen  
für jeden Tag!



**Cordula Mezas**

Praxis für Hypnosetherapie und Hypnosecoaching  
Hypnosezentrum Schweiz GmbH

Mail: [info@hypnosepraxis-basel.com](mailto:info@hypnosepraxis-basel.com) oder [info@hypnosezentrum-schweiz.org](mailto:info@hypnosezentrum-schweiz.org)

Web: [www.hypnosepraxis-basel.com](http://www.hypnosepraxis-basel.com) oder [www.hypnosezentrum-schweiz.org](http://www.hypnosezentrum-schweiz.org)

# Einführung

Liebe Leserinnen und Leser,

In meine Praxis kommen viele Menschen, die sich durch die Anforderungen der modernen Zeit gestresst fühlen oder den Kontakt zu sich ein wenig verloren haben oder einfach etwas für sich selber tun möchten.

Häufig wird mir von meinen Klienten die Frage gestellt: **„Wie finde ich das richtige Maß an Konzentration und Entspannung?“**

Nun, der Zustand, den wir Trance nennen, ist eigentlich genau das: konzentriert und entspannt. In einem Zustand von innerer Fokussierung, Konzentration und bei gleichzeitiger Entspannung, können wir Menschen auftanken, uns einfach nur gut fühlen, neue Impulse oder Antworten auf unsere Fragen bekommen und Lösungswege finden. Basis für dies ist: sich Zeit dafür nehmen und etwas Konkretes in diese Richtung tun.

Damit Dir dieses TUN leichter fällt, habe ich für Dich eine Reihe von „Entspannungs- und Wohlfühltipps“, in Form von unterschiedlichen Anregungen und Übungen zusammengestellt.

Viel Spass beim Ausprobieren!

Herzliche Grüße

*Deine Cordula*

PS: Zur Erinnerung! Entspannung ist das Gegenteil von Stress. Man unterscheidet zwischen positivem und negativem Stress. Der positive Stress, Eustress, wirkt nicht schädigend auf den Körper. Er wird durch Motivation, freudige Gedanken und Erlebnisse oder Glück ausgelöst.

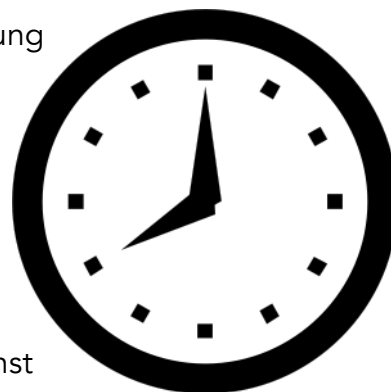
Chronischer, negativer Stress, Distress kann Schädigungen im Organismus hervorrufen. Er tritt vor allem dann auf, wenn Überforderungen oder bedrohliche Situationen zum Dauerzustand werden und wir aus der inneren Anspannung gar nicht mehr herauskommen. Dagegen können und sollten wir gezielt angehen, z.B. mit Hilfe der aufgeführten Übungen.

# Inhalt

Tipp Nr. 1:	Plane bewusst Deine Entspannungstermine ein	4
Tipp Nr. 2:	Zaubere Dir ein Lächeln auf Dein Gesicht	5
Tipp Nr. 3:	Kurze Übung für einen lockeren Nacken	6
Tipp Nr. 4:	Wohltat für die Augen	7
Tipp Nr. 5:	So kommen Deine Gefühle in den Fluss	8
Tipp Nr. 6:	Entspanne Dich bewusst mit Musik	9
Tipp Nr. 7:	Konzentriere Dich auf das Hier und Jetzt!	10
Tipp Nr. 8:	Mache eine Fantasiereise, um Kraft zu tanken	11
Tipp Nr. 9:	Pendele einfach den Stress aus dem Körper	12
Tipp Nr. 10:	Gelassenheit – mehr als ein willkommener Gast	13
Tipp Nr. 11:	Einfach nach einem stressigen Tag abschalten	14
Tipp Nr. 12:	Ausmisten als Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung	15
Tipp Nr. 13:	Erschaffe einen Strom von Wertschätzung	17
Tipp Nr. 14:	Achtsamkeitstipp – Kurz vor dem Aufstehen	18
Tipp Nr. 15:	In den Fluss der Leichtigkeit eintauchen	19
Über mich		20

## Tipp Nr 1: Plane bewusst Deine Entspannungstermine ein

Vielen Menschen fällt es schwer sich Zeit für Entspannung zu nehmen. Plane diese daher aktiv in Deinen Alltag ein. Für mich persönlich ist Zeit für mich selber die Basis für einen gut ausgerichteten Tag. In einem Interview, welches ich vor Kurzem gehört habe, erzählte Daniela Hutter, eine vielbeschäftigte, erfolgreiche Frau, dass sie sich mehr Zeit für Entspannung, Meditation oder Bewegung schafft, wenn viel ansteht.



### Zu Deiner Planung

Trage Dir z.B. 2x am Tag Deine Entspannungszeit in Deinen Kalender ein. Mit Hilfe Deines Smartphones kannst Du die entsprechende Erinnerung schaffen. Wenn Du an bestimmten Tagen länger Zeit für Dich hast, könntest Du hier z.B. „Meine Auszeit“ eintragen. Am Besten ist es, so eine Planung gleich für die ganze Woche zu machen und denke bitte daran, die Verabredungen mit Dir selber genauso wichtig zu nehmen, wie Deine anderen Termine.

Es ist klüger, sich weniger vorzunehmen und das dann auch einzuhalten, als immer wieder mit schlechtem Gewissen seinen nicht eingehaltenen Vorsätzen nach zu-laufen. Die Planung muss für Dich passen. Du kennst Dich und kannst bestimmt einschätzen, was für Dich realistisch ist, was Dir guttut und worauf Du Dich täglich freuen kannst. Ein bisschen herausfordernd darf es dabei schon sein.

### Und wie könntest Du konkret anfangen?

Am Anfang ist es schon hilfreich, sich bei Deinen kurzen Entspannungsterminen einfach ausgiebig zu stretchen. Recke die Arme in die Höhe, gähne laut und schüttele die Beine aus. Du wirst den positiven Effekt, den diese einfache Übung hat, direkt spüren! Also los geht es ... 😊

## Tipp Nr 2: Zaubere Dir ein Lächeln aufs Gesicht

Brauchst Du in Deinem Alltag ein paar Glückshormone oder drückt das graue Wetter Dir manchmal ein wenig auf die Stimmung? Die wissenschaftlichen Forschungen der Psychoneuroimmunologie haben nachgewiesen, dass Lächeln bzw. Lachen einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem hat. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir aus einer Situation heraus lächeln oder ob wir „nachhelfen“ – wie z.B. mit der folgenden Übung.

Hier ist eine geniale und einfache Übung, die Dich in kurzer Zeit zum Lächeln bringt.

Sorge bitte dafür, dass Du die nächsten 3 Minuten ungestört bist. Schau 3 Minuten auf das Smiley und beobachte, was das in Dir auslöst.

Wichtig ist, dass Du wirklich volle 3 Minuten auf das Smiley schauen, also nicht schummeln....



### Variante für den Alltag

Lächle 60 Sekunden durchgehen und beobachte, was für einen Einfluss das auf Deine Stimmung hat.

### Hier die Erklärung wieso das funktioniert

Wenn wir lächeln oder lachen, drückt ein Muskel in unseren Wangen auf das Nervensystem und signalisiert dem Gehirn, dass es uns gut geht. Das Gehirn reagiert, es werden Glückshormone produziert, da unser System meint, wir wären glücklich.

### **Tip Nr 3: Kurze Übung für einen lockeren Nacken**

Gönne Dir eine kleine Nackenmassage, vor allem, wenn Du viel sitzt, wie z. B. vor dem Computer

#### **Und wie könntest Du konkret anfangen?**

Sitze entspannt auf Deinem Stuhl oder stelle Dich in einen stabilen Stand. Lasse den Kopf locker nach vorne Richtung Brust hängen. Greife mit den Händen auf die jeweilige Schulter und beginne sie sanft von den Schultern in Richtung Nacken zu massieren. Lasse danach die Arme und Hände baumeln und mache ein paar Kreisbewegungen mit den Schultern.

Versuche diese Übung regelmäßig zu wiederholen, da Du somit Verspannungen vorbeugen kannst bzw. linderst.

#### **Möchtest Du lieber eine Video-Übungsanleitung?**

Dieses **8-minütige Video „5 Nackenübungen“** von Professor Ingo Froböse, von der Sporthochschule Köln, zeigt fünf leichte Übungen. Sie sind direkt zum Mitmachen. Du findest sie unter: <https://www.youtube.com/watch?v=jnC2Bh5G1tM>

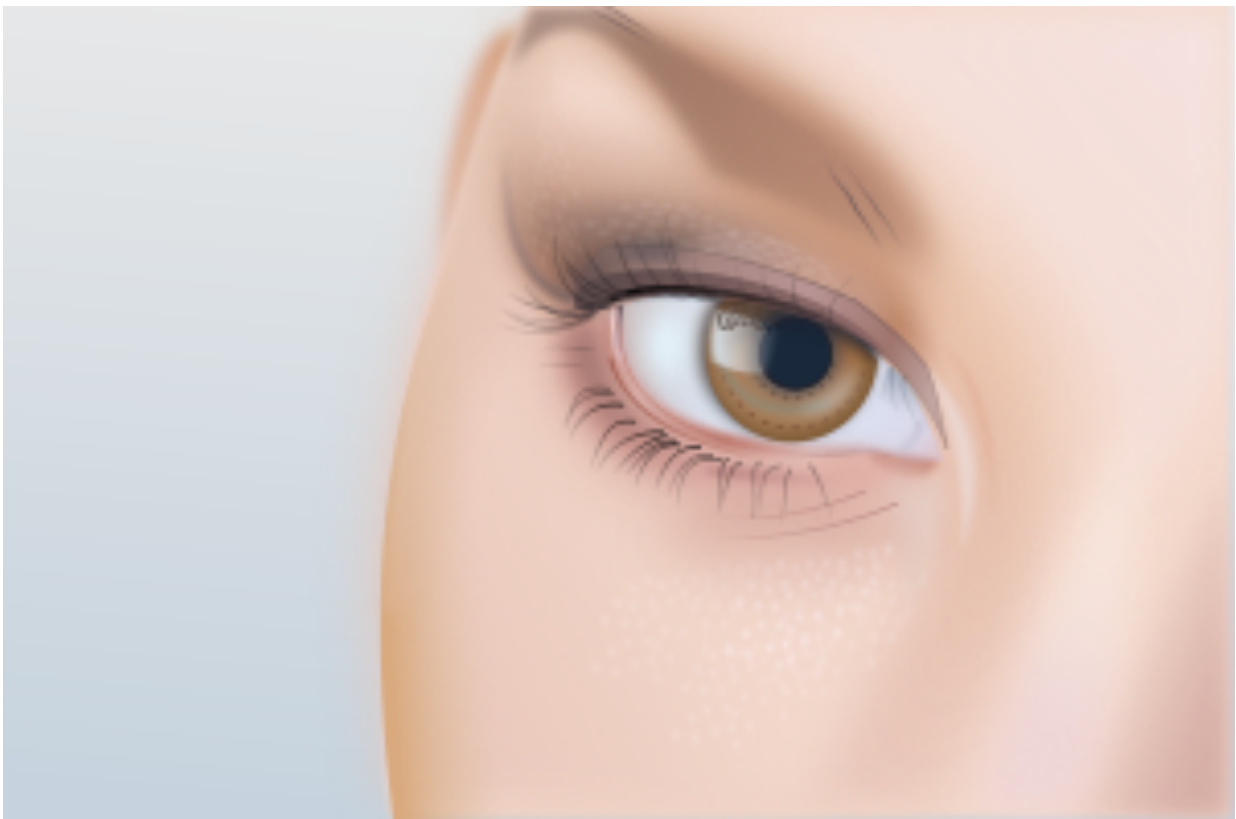
## Tipp Nr 4: Eine Wohltat für die Augen

Leidest Du unter brennenden oder trockenen Augen oder sitzt Du viel Zeit des Tages vor dem Rechner?

Dies ist eine kurze und äusserst effektive Übung für Zwischendurch.

Versuche es einmal mit aktivem Blinzeln. Schlage hierbei, so schnell und locker wie möglich, Deine Augenlider auf und zu.

Diese Übung trainiert die Augenmuskeln, löst den starren Blick und ein feiner Tränenfilm legt sich auf Deine Augen, was wiederum entspannend wirkt.



## Tipp Nr. 5: So kommen Deine Gefühle in den Fluss

Wer kennt das nicht, wenn ein Streit oder der Ärger über eine Person in uns Stress auslöst?

Ein wirkungsvolles Mittel, um belastende Gefühle oder Ärger abzubauen und sprichwörtlich „Dampf abzulassen“, ist - einfach mal alles auf Papier zu bringen und einen Brief an die Person zu schreiben, die diese Gefühle in uns ausgelöst hat.

Gebe Dir selbst die Erlaubnis alle Wörter und Ausdrücke zu verwenden, die Dir einfallen. Schreibe Dir einfach mal alles von der Leber und führe dabei auf, was Du fühlst und empfindest. Wenn Du mit dem Schreiben fertig bist, stecke den Brief direkt in ein Kuvert ohne ihn noch einmal durchzulesen. Verbrenne ihn und spülen die Asche im WC herunter. Oder, wenn es Dir lieber ist, zerreiße den Brief und werfe die Schnipsel weg.

Du wirst feststellen, dass das Schreiben befreiend wirkt. Die belastenden Gefühle und der Ärger verändern sich, verschwinden oder reduzieren sich auf ein Minimum. Du gewinnst Abstand zum Problem und bekommst eventuell sogar Klarheit. Menschen, die die Technik angewandt haben, haben berichtet, dass sie in manchen Fällen dadurch sogar den Freiraum für konstruktive Lösungen bekommen haben.



## Tipp Nr. 6: Entspanne Dich bewusst mit Musik

Entspannungsmusik wird seit mehreren Jahrhunderten in der Medizin zur Behandlung und Heilung von Kranken eingesetzt. Heutzutage wird sie therapeutisch in der Musiktherapie eingesetzt. Aber auch zuhause ohne Therapeuten kann man sich den Nutzen von Musik zu Eigen machen.

Klassische Musik oder auch spezielle Entspannungs- bzw. Trancemusik, auch mit Naturtönen kombiniert, hat einen speziellen Rhythmus, wodurch Körper und Geist in einen Zustand der Entspannung geraten. Wer eine solche Musik in ruhiger Umgebung genießt, kann seine Gedanken fließen lassen und abschalten.

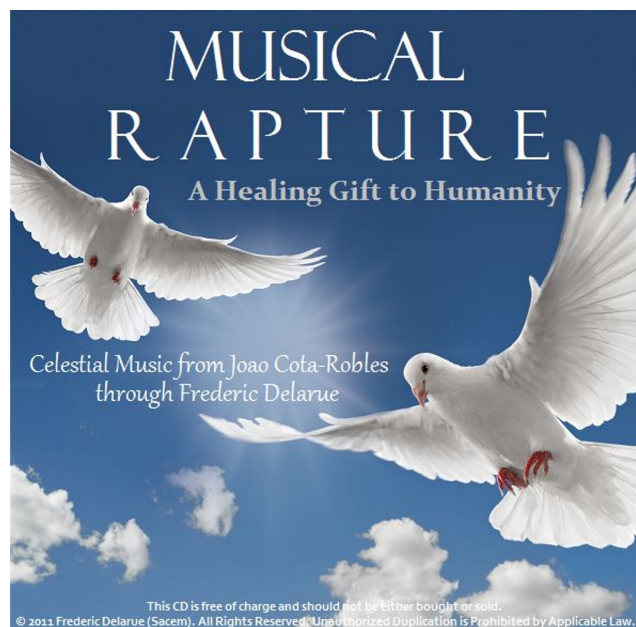
Heute möchte ich gerne eine Musik mit Dir teilen, die ich selber gerne höre, in meinen Sitzungen benütze und die mir in Arbeitspausen oder in Denkpausen Inspiration gibt.

### Mein Tipp für Dich

Diesen wunderschönen, kostenlosen Musik-Download mit dem Titel „Musical Rapture a healing Gift for Humanity“ findest Du hier:

<http://www.fredericdelarue.com/>

Viel Spass beim Hören!



## Tipp Nr. 7: Konzentriere Dich auf das Hier und Jetzt!

Wenn Du unter Stress stehst, Dich unangenehme Gedanken quälen oder belastende Termine anstehen, könntest Du Dich zum Ausgleich immer wieder voll und ganz auf die Gegenwart konzentrieren. Auf den ersten Blick mag sich das sehr einfach anhören, ist es jedoch nicht. Viele Menschen haben es verlernt im Augenblick zu leben. Wir können uns diese Fähigkeit im Hier und Jetzt zu sein wieder aneignen, in dem wir es bewusst üben.

Mache Dir mehrmals am Tag bewusst, dass Du Dich auf den Augenblick konzentrieren kannst. Je öfter Du das tust, desto schneller merkst Du, dass es viele schöne und entspannende Augenblicke in Deinem Leben gibt, die Dir bisher vielleicht manchmal etwas verborgen geblieben sind, weil Du mit der Vergangenheit oder Zukunft beschäftigt warst.



### Wie das Üben konkret gehen soll, fragst Du Dich jetzt vielleicht?

Konzentriere Dich bei der nächsten Tätigkeit, die Du durchführst, ganz auf die Sache und versuche alles mit Deinen Sinnen wahrzunehmen.

Hier ein Beispiel: beim Abwaschen konzentriere Dich darauf, was Du in dem Moment wahrnimmst. Genieße das warme Wasser auf der Haut, den weichen Schaum und das nass glänzende Geschirr. Fühle den weichen Stoff des Geschirrhandtuches, wenn Du damit das Geschirr abtrocknest.

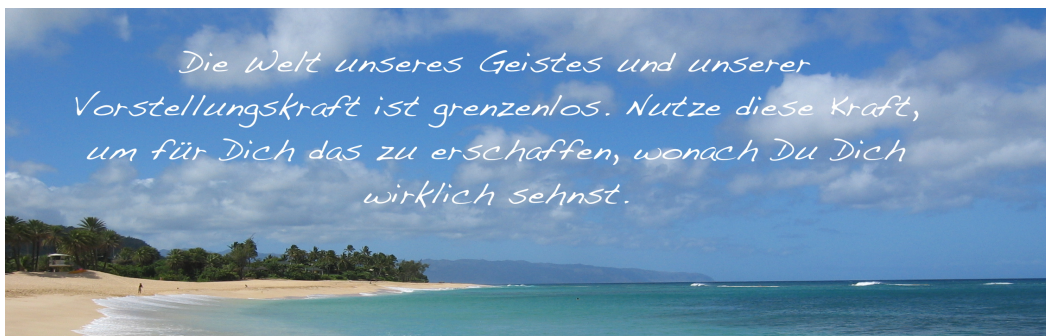
Eine weitere Anregung: nimm Dir 1-2 Minuten Zeit und berühre Deine Hände. Wie fühlt sich die Haut an? Ist sie überall gleich oder gibt es Stellen, die Du unterschiedlich wahrnimmst?

## Tipp Nr. 8: Mache eine Fantasiereise, um Kraft zu tanken

Nehme Dir mindestens 10 Minuten Zeit und Sorge dafür, dass Du nicht gestört wirst. Suche Dir einen Platz an dem Du Dich wohl fühlst, legen Dich hin und schließe die Augen. Lenken Deine Aufmerksamkeit auf die Atmung und atme ca. 5-10 Mal tief durch. Stelle Dir vor, wie Du mit der Ausatmung alles loslässt, was Du jetzt nicht brauchst.

Stelle Dir einen Ort vor, der Dir besonders viel bedeutet und den Du mit Ruhe und Frieden verbindest. Begebe Dich gedanklich/ in Deiner Vorstellung langsam an diesen Ort. Stelle ihn Dir so detailliert wie möglich vor. Nehme alle Eindrücke und alle positiven Gefühle in Dich auf, verweilen so lange an diesem Ort, wie Du das möchtest.

Um wieder zurück in Dein Wachbewusstsein zu kommen, atme 3-5 Mal wieder tief durch, sagen Dir innerlich: „Ich komme nun zurück“, strecke Dich und öffnen die Augen.



Falls Du Dich nach der Trancereise etwas weggetreten fühlen solltest, öffne das Fenster, strecke Dich ausführlich und atme bewusst ein paar Mal tief durch.

Du kannst eine Fantasiereise morgens machen, um Kraft für den Tag zu tanken oder abends, um Dich zu entspannen und zu regenerieren.

Wenn Du Dich lieber anleiten lassen möchtest, benutze eine meiner kostenlosen, geführten Trancereise, die Du bereits erhalten hast. - Foto: skyseeker/flickr

### NEUER TIPP:



um **JETZT**  
einmal kurz  
abzuschalten  
und zu  
**ENTSPANNEN!**

Gegen Stress hilft es zwischendurch Pausen zu machen und immer wieder kleine Übungen einzubauen, wie beispielsweise die folgende Pendelübung.

**Anleitung:** Bei dieser Übung bist Du wie ein entspanntes Pendel. Stelle Dich dafür aufrecht, hüftbreit hin und lasse die Arme locker an den Seiten Deines Körpers hinunterhängen.

Drehe nun Deinen Oberkörper mit etwas Schwung nach rechts hinten - als wenn Du die Wand hinter Dir anschauen wolltest - und lassen die Arme dabei locker nach hinten mitschwingen. Atme jeweils bei der Rückwärtsbewegung aus. - Nun folgt das Gleiche nach links.

Achte während der Übung darauf, dass Deine Arme stets locker und entspannt um Deinen Körper schwingen.

Du kannst so viele Pendelbewegungen durchführen, wie Du magst. Für die Menschen mit wenig Zeit reichen 2-3 Minuten schon aus, um sich entspannter als zuvor zu fühlen!

Viel Spass und bleibe entspannt! Ach so, besonders gut funktioniert die Übung übrigens, wenn Du dafür Deine Schuhe ausziehst.

Foto: photocase

## Tipp Nr 10: Gelassenheit – mehr als ein willkommener Gast

Vieles im Leben können wir trainieren, so auch Gelassenheit. Letztendlich kommt es darauf an, mit was für einer inneren Haltung wir auf Schwierigkeiten/. Herausforderungen reagieren.

Kommen wir in eine unangenehme Situation, hilft es häufig, wenn wir erst einmal ein paar Mal tief durchatmen und dann die folgende Haltung einnehmen bzw. uns diese Dinge klar machen:

- Ich bin gespannt, wozu das gut ist?
- Allem, was mir passiert, kann ich einen tieferen Sinn verleihen.
- Aus allem kann ich etwas lernen.
- Egal was passiert, ich werde damit klar kommen!

Mit dieser positiven Grundhaltung versetze ich mich in einen Zustand des Handeln-Könnens anstatt mich in eine (vermeintliche) Opferrolle hineinzubegeben. Wenn ich alles, jeden



Menschen, als Lehrmeister ansehe, behalte ich einen klaren Fokus und sehe die Dinge/ Situationen, mit denen ich konfrontiert werde, als Chancen an und übernehme Verantwortung innerhalb meines Lebens. Und auch wenn wir uns von manchen Dingen erst ein bisschen überwältigt fühlen sollten, retrospektiv gesehen, konnten wir die in der Regel doch meistern.

Und wenn uns trotzdem alles einmal über den Kopf wachsen sollte, gibt es so viel Unterstützung für jede/n von uns! Du weißt schon, welche Unterstützung Dir besonders guttut, nicht wahr?

Foto: photocase

## Tipp Nr. 11: Einfach nach einem stressigen Tag abschalten

Dir fällt es schwer abzuschalten und Dir schwirren am Abend viele Gedanken im Kopf herum?

Versuche es mal mit Singen. Mittlerweile haben viele Untersuchungen festgestellt, dass singen eine positive Wirkung auf uns Menschen hat. Z.B. berichten viele Hobbychorsänger, dass sie sich nach einer Chorprobe sehr entspannt und neu inspiriert fühlen, gerade wenn sie nach einem sehr anstrengenden Tag bei der Probe waren.

Um das zu nutzen, musst Du kein Sänger sein oder einem Chor beitreten. 10 Minuten auf der Autofahrt nach Hause reichen, um den Kopf frei zu bekommen und die Laune zu verbessern. Lasse doch einfach Deine Lieblingsmusik laufen und singen mit.



Foto: Facebook

## Tipp Nr 12: Ausmisten als Werkzeug zur aktiven Persönlichkeitsentwicklung

Vor mehr als 10 Jahren las ich das geniale Buch „Feng shui gegen das Gerümpel des Alltags“ von Karen Kingston. Nach 30 Seiten Lektüre packte mich eine Entrümpelungs- und Ausmistwelle. Nach ihr fühlte ich mich sehr erleichtert und war um einiges an altem Kram leichter.

Inzwischen bin ich 10 Mal umgezogen, was den Vorteil hatte, dass ich die Möglichkeiten alten Ballast abzuwerfen immer wieder genutzt habe. Bei den letzten beiden Umzügen im Januar 2019 habe ich wieder einiges aussortiert und war erstaunt, wie viel sich in kurzer Zeit ansammelt, ohne das ich das gemerkt hatte. Beim Aussortieren habe ich mir vorgenommen, im Laufe von 2019 noch weiter rigoros auszumisten. Ich berichte davon gerne im Laufe des Jahres.....

Jetzt fragst Du Dich vielleicht, was das mit „Persönlichkeitsentwicklung“ zu tun hat?

Mir ist beim Sortieren und Wegwerfen immer wieder klar geworden, welche Dinge mir jetzt noch entsprechen und was ich nur aus Gewohnheit oder falscher Motivation mit mir herumschleppe. Ausmisten hilft uns u.a. loszulassen, Altes abzuwerfen, Entscheidungen zu treffen, Veränderung bewusst zu leben, Prioritäten zu setzen und Raum für Neues zu schaffen. Es spiegelt eine äussere Ordnung und unsere innere Ordnung wider.



Loslassen, sich innerlich neu sortieren und sich dem zu öffnen, was uns jetzt entspricht, ist ein wichtiger Teil der Arbeit, den ich auf der inneren Ebene mit meinen Klienten mache. Demzufolge finde ich es sehr hilfreich, immer mal wieder im (physischem) Leben auszumisten, um auch dort nicht zu viel Ballast mit sich herum zu tragen...

## Entscheidungshilfen

Falls Du Unterstützung bei der Entscheidung brauchst, ob Du etwas behalten bzw. weggeben bzw. wegwerfen möchtest, kannst Du Dir die folgenden Fragen stellen:

1. Wann habe ich diesen Gegenstand / Buch / Kleidungsstück das letzte Mal in der Hand gehabt/verwendet?  
=> Dinge, die Du länger als 1 Jahr nicht mehr angeschaut oder verwendet hast, kannst Du in der Regel getrost wegwerfen oder verschenken. Ausgenommen sind hier natürlich z.B. Kleidungsstücke, die wir nur zu ganz besonderen Anlässen tragen. 😊
2. Was für eine Stimmung bekomme ich, wenn ich diesen Gegenstand / Buch / Kleidungsstück anschau?  
=> Ist das unterstützend, freudvoll oder zieht es mich eher herunter, weil vielleicht unliebsame Erinnerungen daran hängen? Behalte ich etwas, z.B. ein Geschenk von Tante Anna, nur aus Pietät, obwohl ich es scheusslich finde?
3. Entspricht mir dieser Gegenstand / Buch / Kleidungsstück jetzt noch?

Foto iStock



## Tipp Nr. 13: Erschaffe einen Strom von Wertschätzung

Wir Mensch haben das Privileg, immer wieder neue Dinge auszuprobieren. Hast Du heute Lust auf eine neue Erfahrung? Dann probiere doch einfach die folgende Übung aus.

Lege heute ein besonderes Augenmerk auf Deine Wertschätzung gegenüber bestimmten Dingen, Situationen und Menschen. Lasse Dir Wertschätzung in Dir aufsteigen und verstärke sie, indem Du Dir innerlich z.B. sagst: „Ich schätze das.“ "Ich mag das." "Ich begrüße das." "Ich erkenne den Wert von ..... an.“

Jedes Mal, wenn Du das machst, teilst Du etwas von Deiner positiven Energie aus. Und dieses Energie-Austeilen erzeugt einen Sog, der immer mehr und mehr von dieser Wertschätzung ansaugt und in Dein Leben bringt.

Ich habe vor ein paar Tagen angefangen vor dem Essen Dankbarkeit bzw. Wertschätzung der Nahrung gegenüber aufzubauen, die ich gleich aufnehmen werde. Dadurch ist nicht nur mein Essenstempo langsamer geworden, sondern das Essen ist bewusster und entspannter.



Foto: fotolia

## Tipp Nr 14: Achtsamkeitstipp – Kurz vor dem Aufstehen

Achtsamkeit ist ja mittlerweile in aller Munde. Im Grunde beinhaltet Achtsamkeit auch: mit Hilfe unserer (5) Sinne präsent im Moment zu sein. Das können wir trainieren. Hier eine kurze Übung, mit dessen Hilfe Du morgens im Bett 5 Minuten forschend und erlebend verbringen kannst.

### Die Übung:

Mache Dir bewusst wie sich jedes Glied Deines Körpers anfühlt. Spüre das wohlige Gefühl, wenn Du Dich ausgiebig räkelst und streckst. Dabei kannst Du Dir vorstellen, Du räkelst Dich wie eine Katze.

Wie fühlen sich: Dein kleiner Zeh, die Beine, die Hüfte, der Rücken, die Schulterblätter, die Arme, Dein Nacken und der Kopf an?

Also, gebe Dir vor dem Aufstehen 5 Minuten Zeit, um Dich auf die Wahrnehmung und dieses positive Gefühl zu konzentrieren. So schaffst Du Dir einen präsenten und angenehmen Start für den Tag.



Foto: iStock

## Tipp Nr. 15: In den Fluss der Leichtigkeit eintauchen

Als Menschen treffen wir täglich abertausende von Entscheidungen. Manchmal geht das so schnell oder unbewusst von statten, dass wir gar nicht richtig mitbekommen, dass wir schon wieder eine Entscheidung getroffen haben.

Und dann gibt es natürlich die Art von Entscheidungen, bei denen wir merken: „Jetzt bin ich im Prozess der Entscheidung und wähle eine der Möglichkeiten X, Y oder Z.“

In solch einem Moment hilft es, erst einmal davon auszugehen, dass Du die richtige Entscheidung getroffen hast. Sage Dir selber Dinge wie z.B.: „Da habe ich heute eine gute

Entscheidung getroffen. Oder: Auf diese Entscheidung kann ich meine Energie ausrichten.“



Jedes Mal, wenn Du das machst, kommst Du mehr und mehr in einen Fluss der Leichtigkeit und des Handelns. Es geht nämlich darum, dass wir eine Entscheidung treffen, uns bewegen, in die Handlung gehen. Sollten wir zu einem späteren Zeitpunkt feststellen, dass wir uns nun doch anders entscheiden möchten, ist das in vielen Fällen machbar. Und in der Zwischenzeit haben wir bereits wertvolle Erfahrungen gesammelt und sind nicht einfach in einem Zustand des „Nicht-Entscheidens“ geblieben.

Foto: Freeday/photocase

## Die Autorin über sich

Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Schön, dass Du bis hierher gelesen hast.

Ich hoffe, meine Anregungen und Wohlfühl Tipps haben Dir gut gefallen. Wie wäre es, wenn Du die für Dich passenden Tipps und Übungen einfach in Deinen Alltag mit aufnimmst?

Ich finde uns Menschen ausserordentlich spannend. Seit meiner Jugend beschäftige ich mich mit der Frage, wie wir Menschen ticken, dem Sinn des Lebens, der Bewusstseins-schulung, Trancen, östlichen und westliche Weisheitslehren und Gesundheitsthemen. Das eigene Potential zu entdecken und weiter zu öffnen ist ein zentraler Motor meines Lebens. Ständiges Lernen, sich immer weiter zu entwickeln und das Beste aus sich heraus zu holen, sind für mich in diesem Zusammenhang wichtig. Und all das - Lernen, Weiterentwickeln, Öffnen und Transformieren - funktioniert in einem entspannten Zustand - so entspannt wie möglich - einfach besser. So ist dieses kleine e-Buch entstanden.



Seit meiner frühen Jugend haben viele Menschen Rat und Unterstützung bei mir gesucht. Ich habe seit mehr als 30 Jahre unzählige Menschen auf ganz unterschiedliche Art und Weise beraten und begleitet - erst ehrenamtlich und später professionell. Ursprünglich wollte ich die therapeutische und beratende Arbeit und das Unterrichten nicht zu meinem Beruf machen, aber mein Leben hatte ganz offensichtlich andere Pläne mit mir. Nach einem Schicksalsschlag begann ich im Jahr 2000 meine professionelle therapeutische Ausbildung.

Mein bisheriger beruflicher Weg war vielfältig. Nach meiner künstlerischen Tätigkeit war ich lange Jahre in der Wirtschaft in den Sparten Marketing, Sales und als Projektleiterin/ Senior Consultant in der internationalen Gesundheitsmarktforschung tätig. Seit Anfang 2006 arbeite ich voller Freude und Begeisterung als Therapeutin, Coach und Trainerin in eigener Praxis.

**Was darf ich sonst noch für Dich tun?**