



NEWSLETTER April
Achtsamkeit

COACHING KERSTIN BERNHARDT
AUTHENTISCH KRAFTVOLL LEBENSFROH



Hallo ihr Lieben,

wir sind in der dritten Woche "Leben auf Distanz" und hierbei hoffentlich im Endspurt. Wie erging es dir bisher? Konntest du deine Zuversicht und die positive Ausrichtung beibehalten?

Vor einigen Tag durfte ich am Abend diesen wunderschönen Schmetterling beobachten - er tanzte für mich und saß einige Minuten voll entfaltet vor mir. Er ließ sich bewundern und bestaunen. Siehst du diese Vielfalt und Schönheit auf der kleinen Fläche seines Körpers? So fantastisch!

Das war der Auslöser für die Entscheidung, diesen Newsletter der Natur zu widmen.

Wenn dir mein Newsletter Freude bereitet, leite ihn gerne an Freunde und Bekannte weiter. Viel Spaß beim Lesen.

Deine Kerstin



Dankbarkeit für die Natur - sei achtsam

Kürzlich schwärmte ich einer lieben Bekannten vor, wie wunderbar ich es derzeit finde, den Himmel anzusehen. Wie klar er jeden Tag auf's Neue ist, in welcher herrlichen Farben die Natur gerade strahlt, wie kraftvoll die kleinen Knospen an den Ästen ins Leben streben und wie viele verschiedene Vögel den ganzen Tag über singen!

Sie meinte: "Ja, das ist es. Aber auch erschreckend! Was tun wir sonst mit unserer Natur?"

Ja, was tun wir? Darüber sinniere ich nicht erst seit Corona, denn die Natur liegt mir sehr am Herzen. Es ist schön, zu sehen, wie klar der Himmel OHNE Kondensstreifen ist, wie viel besser die Luft überall auf der Welt ist und um wie viel gesünder wir dadurch leben können. Was wird wohl sein, wenn unser Leben wieder zurückkommt in die Normalität? Wirst du dich daran erinnern und dir bewusster überlegen, was du tun kannst, um dir diese bessere Lebensqualität zu erhalten? Wie selbstverständlich ist die Natur für dich? Wie achtsam behandelst du sie? Und ich meine hier nicht nur die Natur vor deiner Haustüre, sondern die ganze, wunderbare



Vertrauen und Zuversicht oder Angst und Stress

Wir können uns glücklich schätzen, in einem Land mit einem so guten Gesundheitssystem zu leben. Trotz all dem Leid, das es zur Zeit gibt, gibt es auch die vielen geheilten Menschen.

In meinem Umfeld sind alle Menschen gesund geblieben, konnten sich selbst in dieser "getrennten" Zeit positiv ausrichten. Wie hast du diese Zeit bisher erlebt, was hast du für dich getan? Warst und bist du im Vertrauen oder bestimmen die beängstigenden Gedanken deinen Tag?

Im vorherigen Newsletter bekamst du Ideen zur positiven Ausrichtung von mir. Heute will ich dir kurz darstellen, was geschieht, wenn du dich mit negativen Gedanken

Natur – unsere Mutter Erde.

Achtsamkeit ist Grundlage für die Dankbarkeit – das lehrt der Buddhismus.

Je achtsamer du bist, desto dankbarer und zufriedener wirst du leben. Um achtsam zu sein, braucht es nicht viel – für mich ist es eine innere Haltung. Um achtsam zu sein hilft es, wenn du entschleunigst, den Fokus verschiebst, dich bewusst dazu entscheidest, auch in deinem Alltag kurze Momente der Präsenz zu schaffen. Oder bemerkst du noch, wenn du auf Autopilot geschaltet hast???

Erinnere dich bitte täglich an diesen grandios klaren Himmel in den letzten Wochen und verschiebe deine Aufmerksamkeit, deine Blickrichtung: weg von den Dingen, die du ganz automatisch tust, ohne nachzudenken oder die dir unangenehm sind! Schaffe dir selbst kleine, achtsame Glücksmomente. Setze dazu all deine Sinne ein:

V – isuell, schau dich um und sieh die strahlenden Farben

A – uditiv, höre genau hin wie die vielen Vögel zwitschern

K – inästhetisch, fühle und spüre die Weichheit der Knospen

O – lfaktorisch, rieche die Natur

G – ustatorisch, schmecke die Frische

Atme im Laufe deines Tages immer wieder tief durch, wende deinen Blick hin zur Schönheit und Fülle des Lebens, darauf, was du Schönes hast und zur Natur. Und **überlege bitte, was du der Natur heute Gutes tun kannst**, denn das wird auch dir Glücksgefühle bereiten!

fütterst.

Was geschieht, wenn du in die Angst gehst, wenn Stress im Körper entsteht?

Je mehr schreckliche Nachrichten du hörst, je mehr beängstigende, vermeintlich den Tatsachen entsprechende Informationen du konsumierst, desto größer wird dein neuronales Stressnetzwerk. Es werden große Mengen an Stresshormonen im Körper ausgeschüttet, der Blutdruck geht hoch, der Körper ist in permanenter Alarmbereitschaft. Das Einzige wonach dein System sich ausrichtet ist Überleben, Dein Körper tut alles, um dich in deiner Kraft zu halten. Durch diesen Dauerstress sinken jedoch deine Abwehrkräfte, dein Immunsystem wird geschwächt. Irgendwann ist dann dieser Stresslevel für deinen Körper nicht mehr aushaltbar und er wird krank.

Stärke also dein Immunsystem, tanke Sonne und schau dir Stan und Olli an, anstatt Nachrichten!



"Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Lebensfreude. Wir halten diesen Schlüssel in unseren eigenen Händen." David Steindl-Rast

Übung zur Dankbarkeit

Bevor du am Morgen aufstehst, spüre einmal in dich hinein. Wie geht es dir? Hast du gut geschlafen? Wie und wo sind deine ersten Gedanken, bevor du noch so richtig wach bist? Bleib liegen und atme einige Male tief und bewusst durch den ganzen Körper ein und aus. Danke ihm, dass er dich durchs Leben trägt. Wenn du magst, danke jedem Organ, dem Herz, den Lungen, dem Magen usw, danke deinen Sinnen, dass sie dich sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen lassen, danke deinem Körper dafür, dass er dich jeden Tag 24 Stunden begleitet. Vielleicht magst du dir eine Umarmung schenken? Atme noch einmal ganz tief ein und aus. Spürst du das Lächeln auf deinen Lippen? Höre noch einmal tief in dich hinein, bevor du aufstehst - wie wunderbar ist es doch, so voller Dankbarkeit den Tag zu beginnen.

Ich freue mich, dir hier noch einmal ganz besonders mein Coaching in der Natur anzubieten - momentan natürlich mit dem gebührenden Abstand :-)

Nutze deine Chance auf Wachstum in dieser besonderen Zeit! Wenn du dir Gutes tun möchtest, kontaktiere mich bitte gerne.



Verstehst du, was die Bäume säuseln?

Verstehst du, was die Bäume säuseln
dort droben in der Wipfel Höh?
Verstehst du, wenn die Wellen kräuseln,
was dir verkündet wild der See?

Verstehst du auch der Vöglein Weise
am Lenzesmorgen - zart und traut,
verstehst du, was der Quell dir leise
mit seinem Murmeln anvertraut?

Verstehst du auch den Strahl der Sonne,
bricht er durch Wolken grau und trüb? -
Er ist ein Gruß - ein Gruß voll Wonne,
ein süßer Gruß - vom fernen Lieb!

Rainer Maria Rilke

Heilkundliche Praxis für Psychotherapie und persönliches Wachstum
www.kb-bodymindcoaching.de - kerstin@kb-bodymindcoaching.de

