



NEWSLETTER März
Deine innere Haltung

COACHING KERSTIN BERNHARDT
AUTHENTISCH KRAFTVOLL LEBENSFRÖH



Flügelschlag eines Schmetterlings

"Schon der Flügelschlag eines Schmetterlings in Brasilien kann in Texas einen Orkan auslösen." Edward Lorenz

Welche enorm große Wirkung ein so winzig kleiner Organismus haben kann! Der derzeitige Herrscher der Welt heißt COVID-19, der Coronavirus. Er macht vor keiner Grenze halt, schleicht sich in unseren Geist und unseren Körper und sucht sich einen passenden Wirt. Und schon bestimmt er völlig ohne Vorwarnung unser Leben, schränkt uns ein in unserem Alltag. Wir sehen uns plötzlich riesengroßen Herausforderungen gegenüber und erhalten zugleich die Chance auf eine maßgebliche Veränderung unseres Blickwinkels, die Chance „wach“ zu werden und zu wachsen. Wir sind aufgefordert unsere Haltung zu überprüfen.



Welt im Wandel – Wir im Wandel

Die Welt hält den Atem an, dreht sich langsamer. Unbekannte Ruhe und Leere auf den Straßen. Gebannt und beunruhigt hören wir die neuesten Nachrichten, wollen wissen, welche Forschungsergebnisse die Wissenschaft vorzuweisen hat. Immer mehr Erkenntnisse, neueste Daten, Statistiken... Jedoch gibt es zu jeder wissenschaftlich-medizinischen These meist auch eine genauso gut belegte Antithese. Die sozialen Medien überschwemmen uns geradezu mit Nachrichten und Bildern. Wem oder was also glauben? Gibt es ein Richtig oder ein Falsch? Wir wissen einfach nicht, was wir glauben können!

Meine Frage an dich: An welcher These orientierst du dich?
Der Angst machenden, bedrohlichen, durch Bilder und Statistiken „bewiesenen“? Fokussierst du die schrecklichen Bilder, willst jeden Morgen, oder zu jeder sich bietenden Gelegenheit die neuesten Erkenntnisse hören / lesen? Brauchst du diese Informationen um dich vermeintlich sicher zu fühlen, zu wissen, was zu tun ist, was gerade aktuell los ist in allen Teilen der Welt?

Oder glaubst du an die Stimme in dir, an die Gegenthese, die besagt, es ist nur eine schlimmere Grippe - Epidemie, wir sind gut versorgt? Die These die besagt, der Virus verbreitet sich zwar dramatisch schnell und weit, aber er wird zu bändigen sein. Die These, die zuversichtlicher, optimistischer stimmt, obgleich sie die Situation genauso realistisch betrachtet? Die These, die versucht zu beruhigen, die sich bemüht, Ängste einzudämmen und stattdessen Zuversicht und Vertrauen zu säen?

Stelle dir bitte die Frage, wie du am besten für dich sorgst und einen Teil zur Heilung der aktuellen Situation beitragen kannst. Wozu bist du fähig, wenn du gelassen bleibst, eigenverantwortlich handelst? Wenn du zuversichtlich bleibst, dich im Vertrauen bewegt und in deiner Mitte bist? Und wie gut kannst du etwas bewirken, wenn du in deiner Angst gefangen bist?



Vertrauen und Zuversicht

In unserer aktuellen Situation steckt ein immens großes Wachstumspotential. Wir werden gezwungen in die Stille zu gehen, in den Kontakt mit uns, sind auf uns zurück geworfen. Wir sind konfrontiert mit unserer Endlichkeit, plötzlich aus dem Nichts ist alles anders als am Tag zuvor. Es geht jetzt mehr denn je um ein Miteinander, darum, Verbindung zu schaffen und das was ist anzunehmen.

Du hast die Wahl zwischen Vertrauen und Zuversicht oder Angst und Stress.

Willst du deinen Körper entspannen und ihm helfen gesund zu bleiben?

Hole dir nur bewusst und kontrolliert die Nachrichten, die du wirklich haben magst. Vermeide, dir permanent die Nachrichten und Sondersendungen im TV, auf den sozialen Medien anzuhören. Höre auf, das Drama und Leid zu konsumieren, sammle stattdessen schöne Momente in deinem Umfeld, sammle Lächeln und freundliche Gesten! Richte dich aus nach Miteinander, nach Zusammenhalt und Solidarität. Achte bei all den Turbulenzen und Herausforderungen auf dich. Mach täglich etwas, das dir und deinem Körper, deinem Geist gut tut. Mach etwas, das dich nährt und im Vertrauen hält. Lache, schau lustige Filme, erzählt euch schöne Geschichten! So entstehen neuronale "Entspannungsnetzwerke", die dem Körper Erholungsphasen geben und deinen Geist klar sein lassen. Darüber freut sich auch dein Immunsystem!

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

Das erfährst du im Newsletter April

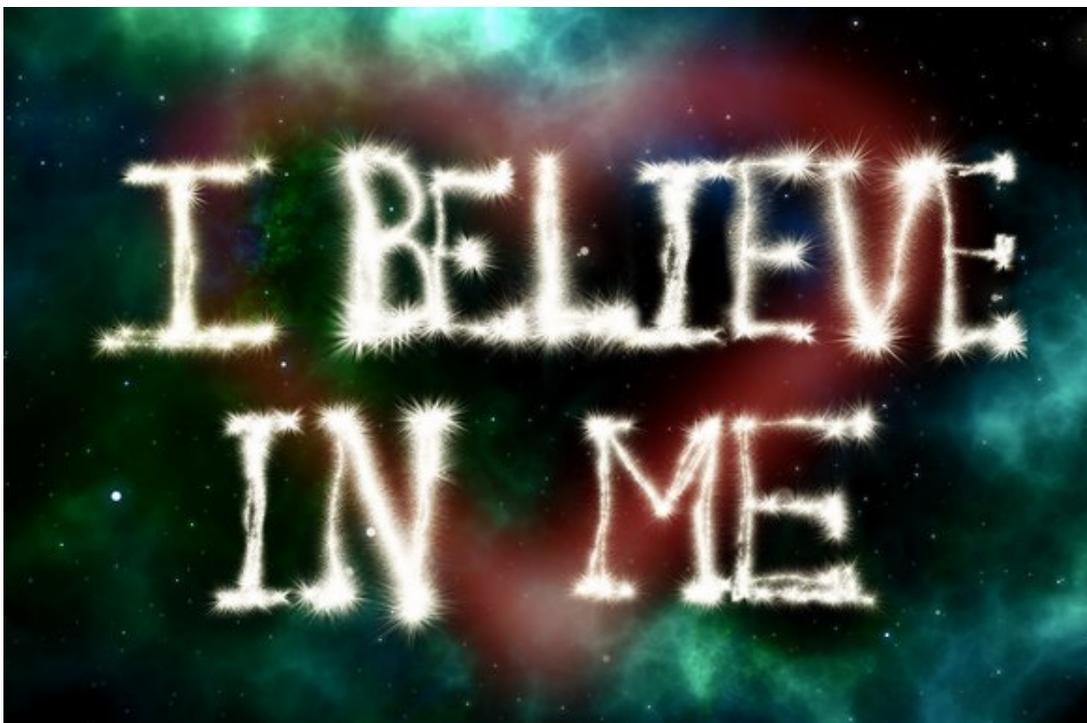


Schenk dir und anderen ein Lächeln

Jedes Mal wenn ich meinen Spaziergang mache bin ich erstaunt, wie viele Menschen den Blick abwenden, verängstigt drein schauen. Daraus entstand meine Idee...und es ist toll zu sehen was Schönes geschieht, wenn du es tust:

Begegne auf deinem Spaziergang:jedem Menschen mit einem Lächeln. Grüße die Person freundlich, lächle sie an und wünsche ihr einen gesunden und schönen Tag. Bleib dabei, auch wenn nicht jedes Lächeln, das du schenkst erwidert wird. Schenke den Menschen ein wenig Freude und Zuversicht. Das tut dir selbst gut, Glückshormone werden mit jedem Lächeln ausgeschüttet. Dein System entspannt und deine Stimmung steigt. Lächeln verbindet, stärkt die Abwehrkräfte und erfreut das Herz.

Nutze deine Chance auf Wachstum in dieser herausfordernden Zeit! Wenn du mehr für dich tun möchtest, kontaktiere mich bitte gerne. Ich biete ab sofort virtuelles Coaching und auch Telefoncoaching an.



JA es ist möglich

Ja, es ist möglich, das eigene Leben zu einem Kunstwerk der Freude zu formen.

Ja, es ist möglich, seine tiefsten Herzenswünsche als Erfahrung zu erleben.

Ja, es ist möglich, in jedem Augenblick des Lebens eine Kehrtwendung zu machen..

Eine Wendung hin zu sich selbst und dem Himmelreich,
dem unendlichen Potenzial in uns.

JA, das ist möglich

Rainer Maria Rilke

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

[Abmeldelink](#) | [unsubscribe](#) | [Lien de désinscription](#) | [Anular suscripción](#) | [Link di cancellazione](#)