



NEWSLETTER Juni
Innenschau

COACHING KERSTIN BERNHARDT
AUTHENTISCH KRAFTVOLL LEBENSFROH



Hallo ihr Lieben,

Erlebt ihr es auch so? Gerade war noch Ostern mit dem Shutdown, jetzt ist Pfingsten bereits vorbei und so lagsam kehrt wieder Normalität und Betriebsamkeit ein.

So Einiges ist neu, anders, als es vorher war. Wir beschnuppern sie noch, die neue Situation, das neue Verhalten und überlegen, wie es uns damit geht. Auch bei mir gibt es ein paar Neuigkeiten!

Ich freue mich sehr, euch meine online- Kurzworkshops, meine endlich aktive Facebookseite Body Mind Coaching und mein brandneues Instagram- Profil kb_bodymindcoaching, zu präsentieren.

Leitet diese Neuigkeiten und meinen Newsletter gerne an Freunde und Bekannte weiter. Ich sage recht herzlich DANKE dafür und wünsche viel Freude beim Lesen.

Eure Kerstin



Dein Fokus - deine Wahrnehmung - deine Bewertung

Im Mai Newsletter hatte ich über unser oftmals automatisch ablaufendes Verhalten geschrieben. Wie reagierst du auf deine "Engel", auf Konfliktsituationen, die dir im Alltag begegnen?

Wirst du ungeduldig, bist genervt, vielleicht wütend, verletzt? Wie nimmst du dich selbst in solchen Momenten wahr? Bemerkst du überhaupt, wie du reagierst? Weshalb reagierst du, wie du reagierst?

Der zumeist wichtigste Auslöser für unsere Wahrnehmung ist unsere Bewertung der aktuellen Situation aufgrund früher gemachter Erfahrungen. Das geschieht vollkommen unbewusst und automatisch!

Du erlebst etwas Unangenehmes, blitzartig wird eine unbewusst abgespeicherte Erinnerung in unserem Großhirn mit den dazugehörigen Emotionen abgeglichen, diese signalisieren Gefahr für Leib und Seele und schon bist du im Alarm-Modus. Dabei helfen unserem Erinnerungsspeicher unsere Sinne - VAKOG. Ich hatte sie euch im April Newsletter vorgestellt. Allen voran der Geruchs- und der visuelle Sinn. Gerüche haben uns urgeschichtlich das Überleben gesichert - die vorausgeschickten Späher rochen die Gefahr, entwickelten selber spezielle Duftstoffe und diese empfangen ihre Stammesbrüder. So warnten sie ihr Volk.

Ihr kennt das bestimmt - nicht jeden Menschen kannst du gut riechen :-) oder "du witterst die Gefahr".

Der erste Schritt um aus diesem Automatismus der Reaktionen herauszukommen ist, sich gewahr zu werden, **dass** du reagierst und dann zu erkennen, **wie** du reagierst. Erst wenn du das einige Zeit geübt hast, wirst du dein Verhalten möglicherweise schon vor der nächsten brenzligen Situation abfangen können. Denn weshalb du reagierst, wie du reagierst, ist ausgelöst durch deine Bewertung der Situation!

Prüfe das, indem du dich fragst: worauf reagiere ich? Was ist es, das mich in die Emotion gehen lässt und worum geht es hier tatsächlich in der Sache? Dann schau, wie eine wirklich sachliche Reaktion darauf aussehen könnte. Frage dich: reagiere ich sachlich oder nicht? Vermutlich ist es das nicht, wenn du ehrlich bist... :-)

Wie du übst, aus dieser Schleife herauszufinden, erfährst du im Juni Newsletter.



Meine online-Kurzworkshops "Mental stark" starten ab dem 18. Juni

Wann: Donnerstag, 18.6.2020

Uhrzeit: 18:30 Uhr - 19:00 Uhr

Thema: Warum Mental - Training wirkt und wie du es nutzen kannst

Wo: interaktive zoom-Veranstaltung

Wie: Einladungslink wird gesondert zugeschickt, steht auf meiner Homepage unter Aktuelles, auf meinem Facebook und Instagram-Account

Gleich eintragen:

die nächsten Workshops: jeweils Donnerstag, 25.6. / 2.7. / 9.7. um 18:30 Uhr

Schreibe mir gerne eine Email oder vereinbare einen Telefontermin, um deine Fragen zum Mental - Training zu stellen.



Mach mit und gewinne eine Coaching-Einheit

Schau genau - warum wohl habe ich dieses Foto gemacht, was hat mich fasziniert und wo war mein Fokus?

Bei mindestens 10 eingegangenen Antworten verlose ich eine Coaching-Einheit unter allen Einsendern.

5 Übungen zur Aktivierung von guter Laune und Konzentration - Teil 2

Jetzt hast du alle 5 Übungen, die ich gerne jeden Morgen als Ritual mache, bevor mein Tag so richtig losgeht. Probiere es aus - trink ein Glas stilles Wasser und mache die Übungen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim ausprobieren und bemerken, was du bemerkst!

1. Überkreuz-Bewegung

2. Elefantenhoren

3. Liegende Acht - trainiert die Augenmuskeln und verbessert das Leseverständnis

Verklinke deine Hände ineinander und strecke beide Daumen nach oben, halte die Arme gebeugt und die Daumen auf Nasenhöhe vor dein Gesicht. Beginne nun mit der Bewegung nach oben eine liegende Acht (= Unendlichkeitszeichen) vor deinem Gesicht zu malen.

Folge dabei **NUR MIT DEN AUGEN** deinen Daumen, der Kopf bleibt ruhig, gerade und aufrecht. Die Bewegung beginnt vor der Nasenspitze, wandert so weit es geht senkrecht nach oben über deine Stirn, dann weiter im Bogen nach rechts oben, dann so weit es geht nach rechts außen und unten, zurück über die Körpermitte (Brusthöhe) bis zur Nasenspitze, wieder nach ganz oben und links herum.

Beginne mit kleinen kreisenden Bewegungen, die Augenmuskeln sind noch nicht an diese Beanspruchung gewöhnt. Steigere von Mal zu Mal die Größe der Kreise und erfreue dich daran, wie beweglich deine Augen werden! Mit dieser Übung verbesserst du die Koordination, deinen Gleichgewichtssinn und trainierst deine Lese- und Schreibfertigkeiten.

Zugleich erweitert diese Übung unseren Blickwinkel- in jeglicher Hinsicht :-)

4. Gehirnpunkte aktivieren

Finde direkt **unter** deinem Schlüsselbein, jeweils ca. drei Finger breit **rechts und links** neben dem Brustbein eine kleine Mulde. Nimm deine linke Hand und lege den Daumen in die linke, den Mittelfinger in die rechte Mulde. Die rechte Hand legst du auf deinen Bauchnabel. Reibe sanft die beiden Mulden unter dem Schlüsselbein und kreise leicht mit der rechten Hand über deinen Bauchnabel. Die Massage der Gehirnpunkte regt die Halsschlagadern an; diese bringen mit frischem Sauerstoff angereichertes Blut zum Gehirn. Dies hilft, die Kommunikation zwischen den verschiedenen Körperteilen, dem visuellen System und dem Gehirn wieder herzustellen. Auf diese Weise wird auch die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte verbessert – eine Grundbedingung für Lesen, Schreiben, Sprechen und für das Befolgen von Richtungsangaben.

5. Emotionales Zentrum aktivieren

Diese Übungen machen nicht nur Sportler sehr gerne zur Selbstmotivation!

Klopfe deine Thymusdrüse - sie liegt geschützt im Brustraum, etwa auf der Mitte des Brustbeins, d.h. ca. eine handbreit unterhalb des Schlüsselbeins. Nimm entweder zwei Finger oder deine Faust und klopfe unterschiedlich stark (je nachdem, wie dir gerade zumute ist) auf diesen Punkt. Sage laut und mindestens dreimal eine positive Affirmation: z.B. "ich starte gut gelaunt in den Tag" oder "ich bin voll konzentriert" oder "ich bin wach und fokussiert" oder "ich bin dankbar für diesen neuen Tag" oder "ich bin voller Lebensfreude" oder.... lass dir was einfallen :-)

Atme wenn du den Satz zum letzten Mal gesprochen hast, ganz bewusst tief ein und aus. Lasse den Satz in dir nachwirken.

Body Mind Coaching - Für persönliches Wachstum und mentale Stärke

www.kb-bodymindcoaching.de - kerstin@kb-bodymindcoaching.de

