



**NEWSLETTER Mai**  
**Verstehen**

**COACHING KERSTIN BERNHARDT**  
**AUTHENTISCH KRAFTVOLL LEBENSFRÖH**



**Hallo ihr Lieben,**

juchuuu! Nach bald 8 Wochen Ausnahmezustand erleben wir Lockerungen unserer Ausgangsbeschränkungen. Freude und Erleichterung ist überall zu spüren. Es geht voran, die nächsten Schritte in Richtung "Normalität" sind in Sicht. Wie schön zu sehen, dass sich die Straßen, Läden und Spielplätze wieder mit Leben füllen. Es fühlt sich an, wie neu gewonnene Freiheit, wie ein Schritt in eine neue, noch unbekannte Richtung. Bist du auch voller Freude und neugierig darauf zu entdecken, wohin der Weg uns führt?

Wenn dir mein Newsletter Freude bereitet, leite ihn gerne an Freunde und Bekannte weiter. Ich danke dir dafür und wünsche dir viel Freude beim Lesen.

Deine Kerstin



### **Unser Fokus beeinflusst unsere Wahrnehmung der Welt**

Und somit auch unsere Gefühlswelt, unsere eigene Realität, unser Verhalten. Das, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, wirst du über kurz oder lang in deinem Leben wiederfinden. Sind es die verpassten Möglichkeiten denen du nachtrauerst, oder siehst du die vor dir liegenden Chancen in den Situationen, Lebensumständen, Begegnungen?

In meiner Ausbildung lernte ich u.a., dass es Engel und BEngel in unserem Leben gibt. Die Engel schenken uns Erlebnisse, die wir sofort als Geschenk wahrnehmen. Die BEngel hingegen, lassen ihr Geschenk erst nach genauem Hinsehen, meist mit ausreichend zeitlicher Verzögerung erkennen. Sie sind unsere Lernfelder im Leben.

Beispiel - BEngel sind für mich z.B. ungeplante Ereignisse, die mir so gar nicht gefallen, unverhoffte Konfrontationen mit Fremden, Meinungsverschiedenheiten mit einem lieben Bekannten, Stress mit dem Chef, pubertierende Kinder, rebellische Haustiere oder ganz einfach der Stau auf dem Weg in die Arbeit...Welche BEngel kennst du und wie reagierst du, wenn sie plötzlich da sind?

Wirst du ungeduldig, bist genervt, vielleicht wütend, verletzt? Wirst du ärgerlich oder ziehst dich zurück in dein Schneckenhaus? Meine Frage an dich - wie nimmst du dich selbst in solchen Momenten wahr? Bemerkest du überhaupt, wie du reagierst? Ist dir dieses Verhalten wohlvertraut und wie fühlst du dich damit? Willst du wirklich so reagieren oder ist das ein Automatismus, der da abläuft? Wie oft schaffst du es, den guten Aspekt in dieser Situation zu erkennen? und...

...was kannst du tun, um die BEngel-Botschaft zu identifizieren, die in dieser Situation versteckt ist? Schreibe mir deine Idee, das was du tust und erzähle mir, wie es funktioniert!

Was ein möglicher Weg dahin ist, den ich dir wärmstens empfehlen kann, erfährst du im Juni Newsletter.



**"Die Welt ist ein Berg, und alles, was man je von ihr zurückbekommt, ist der Widerhall der eigenen Stimme."**

Rumi

Siehst du die Gesichter in diesen beiden Felsen? Ich entdecke jedes Mal beim Betrachten dieses Bildes meine zwei Großväter, wie die Indianer sagen. Als ich in Spanien weit oben auf dem Berggipfel gegenüber saß und meditierte, begannen diese beiden weisen, alten Herren lebendig zu werden und mit mir zu reden. Es ist immer wieder faszinierend, was unser Innerstes doch alles kann...

Hast du auch Lust hinzuhören - vielleicht haben sie eine Botschaft für dich?

Bei meinem Coaching in der Natur haben wir zwar keine Berge, aber dafür Bäume, die ich gerne in meine Interventionen einbinde. Sie strahlen Ruhe und Vertrauen aus und helfen, zu sich selbst zu finden. Wie wäre es, wenn du einmal auf diese Weise deine Antworten findest?

Vereinbare einen Termin und lass dich von dir selbst überraschen!



## 5 Übung zur Aktivierung von guter Laune und Konzentration - Teil 1

Die folgenden Übungen sind BrainGym - Übungen nach Dr. Paul E. Dennison. Er entwickelte sie in den 70er Jahren u.a. zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Verbesserung der Lernfähigkeit.

Ich wünsche dir viel Spaß beim ausprobieren und üben!

### 1. Überkreuzbewegung - aktiviert das Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte, fördert die Konzentration

Stell dich aufrecht hin, atme tief ein und aus ... und los geht's!

Ziehe dein rechtes Knie hoch und bringe deinen linken Ellbogen aufs rechte Knie, dann zurück und das linke Knie hoch, den rechten Ellbogen aufs linke Knie. Das machst du 4 mal je Seite, immer im Wechsel.

Bleib in Bewegung und ziehe das rechte Knie hoch und bringe nun den rechten Ellbogen auf das Knie, danach gleich links auf links. Das machst du je Seite 3 mal.

Zum Abschluss der Übung machst du noch 3 mal die Überkreuzbewegungen.

### 2. Elefantenoehren - verbessert die Hörwahrnehmung

Massiere gleichzeitig beide Ohren, beginnend innen am Ohransatz. Knete den knorpeligen Rand vom Kopfansatz beginnend, langsam und genüsslich bis hinunter zum Ohrläppchen. Versuche dabei die Ohren nach hinten, oben "auszufalten". Das regt gleichzeitig den Liquorfluss des Gehirns an und entspannt die Kopfhaut. Mach das 3-5 mal und halte am besten die Augen dabei geschlossen.

Kleine Kinder lieben diese Übung!

Body Mind Coaching - Für persönliches Wachstum und mentale Stärke  
[www.kb-bodymindcoaching.de](http://www.kb-bodymindcoaching.de) - [kerstin@kb-bodymindcoaching.de](mailto:kerstin@kb-bodymindcoaching.de)