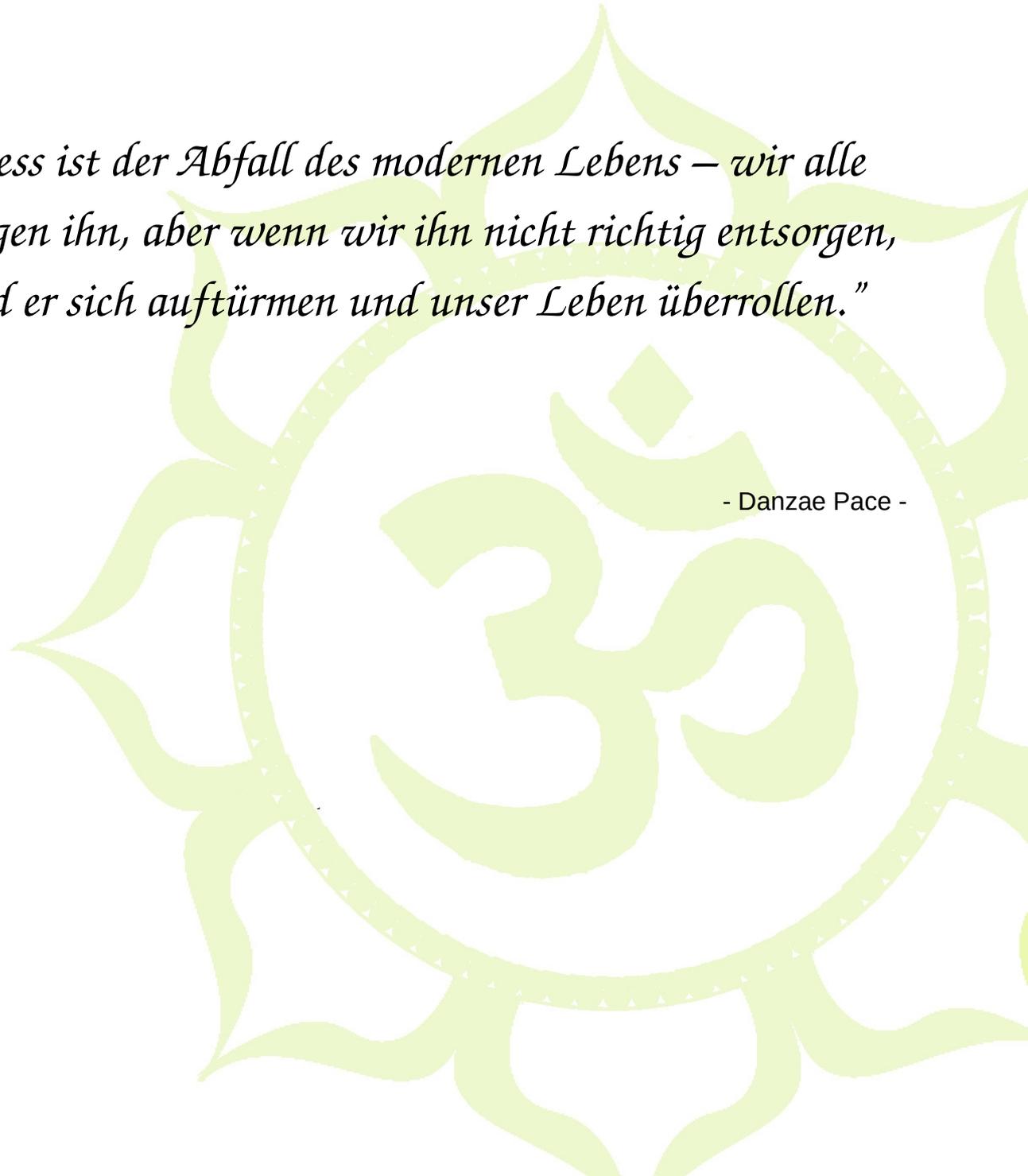


„Stress ist der Abfall des modernen Lebens – wir alle erzeugen ihn, aber wenn wir ihn nicht richtig entsorgen, wird er sich auftürmen und unser Leben überrollen.“

- Danzae Pace -



Woche 3 - Yoga

- Nabel-cakra -

Um abzuschätzen, ob dein Nabel-cakra energetisch ausgeglichen, unter- oder überversorgt oder sogar blockiert ist, ließ dir die folgenden 10 Fragen durch und schätze dich auf einer Skala von 1 bis 10 ein!

1. Wie unsicher (1) bzw. selbstbewusst (10) schätzt du dich ein?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

2. Wie gut schätzt du deine eigenen Fähigkeiten ein?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

3. In welchem Maße verspürst du ein Kontrollbedürfnis und den Wunsch zu dominieren?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

4. Wie häufig treten Verdauungsprobleme wie Magenbeschwerden, Blähungen oder Sodbrennen bei dir auf?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

5. Wie energiegeladen fühlst du dich im Durchschnitt, auch nach ausreichender Ruhe und Schlaf?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

6. Wie gut gelingt es dir, klare Entscheidungen zu treffen und Vertrauen in deine Entscheidungen zu haben?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Deep Stress Relief - Anti-Stress-Tagebuch

7. In welchem Ausmaß verspürst du innere Unruhe oder den Druck, alles unter Kontrolle zu halten?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

8. Wie blockiert fühlst du deine Kreativität und wie schwer fällt es dir, neue Ideen zu entwickeln?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

9. Wie stark ist deine Einschränkung im Bereich der Sinnlichkeit und des Genusses?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

10. Wie oft treten Wutausbrüche, Frustration oder Reizbarkeit bei dir auf, ohne offensichtlichen Grund?

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

Schaue dir das Gesamtbild über alle zehn Fragen an. Eine einzelne Frage bietet nur sehr geringe Aussagekraft, weil sie durch viele Faktoren beeinflusst werden kann. Kannst du eine Tendenz erkennen?

Ein Wert von 5 und 6 entspricht einem ausgewogenen Nabel-*cakra*. Werte von 1 bis 4 deuten auf ein Energiedefizit hin, während Werte von 7 bis 10 auf eine Überenergetisierung hinweisen. Blockaden im Nabel-*cakra* kann es bei den extremen Werten von 1 und 2 bzw. 9 und 10 geben.

Bitte beachte, dass die Einschätzung der einzelnen Fragen subjektiver Natur sind und keine professionelle Diagnose darstellen. Wenn du Bedenken bezüglich deines Nabel-*cakra* hast, ist es empfehlenswert, einen erfahrenen Energiearbeiter, Heiler oder Therapeuten zu konsultieren, um eine genauere Einschätzung und eventuell subjektiv angepasste Behandlungsmethoden zu erhalten.

Die Entspannungstechniken der 3. Woche

Offenes Gewahrsein

Beim offenem Gewahrsein versucht man ohne Vorurteile, Bewertungen oder Identifikationen präsent zu sein. Es ist eine Art von Achtsamkeit, die es ermöglicht, den gegenwärtigen Moment ohne Urteil oder gezielte Aufmerksamkeit wahrzunehmen.

Im offenen Gewahrsein geht es darum, einfach zu beobachten, ohne an den Gedanken, Gefühlen oder Sinneseindrücken festzuhalten oder sie zu verändern. Es ist ein Zustand der Klarheit und Präsenz, bei dem man bewusst und offen für alles ist, was in der eigenen Erfahrung auftaucht, sei es äußere Sinneswahrnehmungen oder innere Gedanken und Emotionen.

In diesem Zustand gibt es kein Festhalten an bestimmten Inhalten oder das Eingreifen des Verstandes, um die Erfahrung zu kontrollieren oder zu bewerten. Stattdessen erlaubt das offene Gewahrsein, dass alles, was auftaucht, einfach als Teil des gegenwärtigen Momentes wahrgenommen wird, ohne Widerstand oder Urteil.

Wechselatmung für das Nabel-cakra

Bei dieser speziellen Form der Wechselatmung werden zusätzlich zur Atemkontrolle noch Energie-Visualisierungen praktiziert, um die ausgleichende Wirkung auf die beiden Körperhälften (und somit auf den Sympathikus und Parasympathikus) zu verstärken und ebenso das Nabel-cakra zu energetisieren auszugleichen.

Tiefe Bauchatmung

Die tiefe Bauchatmung hat eine überaus entspannende Wirkung weil sie insbesondere das Ausatmen stark verlängert. Oft hört man den Rat "Atme tief ein!" als Methode, um sich zu beruhigen, zu entspannen oder sogar um Schmerzen besser ertragen zu können. Das tiefe Einatmen fühlt sich entspannend und beruhigend an. Allerdings, wenn die Luft dann schnell und seufzend ausgeatmet wird, wird - insbesondere bei wiederholtem tiefen Atmen - das Gegenteil von Beruhigung erreicht. Es führt nämlich zu übermäßigem Atmen, da das Atemvolumen im Verhältnis zu dem abzugebenden CO₂ viel zu groß ist. Es ist daher wichtig, dass die Ausatmung langsam erfolgt, also "langsam und ruhig".

Bei der tiefen Bauchatmung wird das Zwerchfell aktiviert, was eine tiefere Atmung ermöglicht. Die gesamte Lunge dehnt sich aus und ein besserer Gasaustausch ist möglich. Dadurch werden weniger Atemzüge pro Minute benötigt, was den Energieverbrauch reduziert. Die Bauchatmung hat auch weitere positive mechanische Effekte. Durch den Unterdruck im Bauchraum sinkt der Druck vor dem Herzen, was den venösen Blutfluss begünstigt. Die mechanische Massage des Darms fördert die Verdauung.

Die tiefe Bauchatmung mit etwa 6 Atemzügen pro Minute hilft auch dabei, die Regelkreise für Herzfrequenz, Blutdruck und Atmung zu synchronisieren. Dabei wird die Aktivität des Parasympathikus erhöht, das Herz schlägt langsamer, der Blutdruck sinkt und Sympathikus und Parasympathikus kommen ins Gleichgewicht. Dies geht einher mit einem Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit, Freude und positiver Energie.

Meditation – Der weiche Bauch

Diese Meditation kannst du besonders bei innerer Anspannung, Stresssymptomen und emotionalen Problemen anwenden. Sie fokussiert sich auf die Entspannung des Bauches, damit die Nabel-*cakra*-Energie wieder frei fließen kann.

Tagesresumee - 19. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....

.....

.....

.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....

.....

.....

.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....

.....

.....

.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....

.....

.....

.....

Anti-Stress-Routine - 19. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 20. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 20. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 21. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 21. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 22. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....

.....

.....

.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....

.....

.....

.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....

.....

.....

.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....

.....

.....

.....

Anti-Stress-Routine - 22. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 23. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 23. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 24. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 24. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

Tagesresumee - 25. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....
.....
.....
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....
.....
.....
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....
.....
.....
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....
.....
.....
.....

Anti-Stress-Routine - 25. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche?

Nein – Warum nicht?

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja –

Nein – Warum nicht?

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....