

# Stress und Burn Out



## Intervention durch Energie-Heilkunde

**„Durch Bewusst - Sein dem Stress auf der Spur“**



[www.stress-ade.at](http://www.stress-ade.at)

|          |  |
|----------|--|
| Seite 2  | Einleitung   |
| Seite 3  | Stressfaktoren: Auslöser von Stress  |
| Seite 5  | Stressphasen und ihre Symptome   |
| Seite 9  | Warum ist gerade EHK bei Stress und BurnOut sinnvoll                         |
| Seite 12 | Haltung der Achtsamkeit,<br>wie hilft die Haltung der Achtsamkeit bei Stress |
| Seite 13 | Praktische Intervention durch EHK in den Stressphasen                        |
| Seite 14 | Stressfrei - wie war das, wann war das, warum war das                        |
| Seite 15 | Epilog   |

## „Durch Bewusst - Sein dem Stress auf der Spur“

### Einleitung

Stress ist eine ganz ureigene individuelle Reaktion auf Empfindungen jedes Einzelnen.

Was den Einen stresst, ist für den Anderen das reinste Aphrodisiakum. Der Eine braucht Stress um überhaupt Antrieb zu erhalten und anfangen zu können, den Anderen lähmt das kleinste bisschen Druck und er kommt überhaupt nicht voran.

Stress ist nicht unbedingt negativ zu besetzen, da Stress auch beflügeln und zu höherer Leistung anspornen kann. Oftmals begeben wir uns freiwillig in Stress um einen gewissen Kick zu erhalten oder um ungeliebte Dinge rascher erledigen zu können. Nach positivem Stress (EuStress) wird oftmals ein tiefes Gefühl der Befriedigung erlangt. Negativ wird Stress (DisStress) erst dann, wenn der Druck über einen längeren Zeitraum anhält und wenn das körperliche Befinden deutlich darunter leidet.

EuStress: Das normale An- und wieder Entspannen in fordernden Lebenssituationen

DisStress: Das Halten der Anspannung, auch wenn die Lebenssituation schon längst wieder anders ist:

DisStress entsteht durch Erfahrungen aus der Vergangenheit und Projektionen auf die Zukunft, die wir zusätzlich mit positiver (Fest-halten wollen) oder negativer (Weg-halten wollen) Bewertung belegen und damit nicht mehr ihrem natürlichen Aktionsfluss überlassen, also ins natürliche Geschehen eingreifen und in uns abspeichern (Erfahrung ⇒ Projektion ⇒ Programm). Aus dieser Programmierung und Bewertung heraus führen die gleichen Situationen immer wieder zu Stress.



EHK-Techniken sind neutral und wertfrei und bilden daher einen Ausgleich



EHK betrachtet einzig und allein den gegenwärtigen Augenblick und führt daher aus der Projektion oder Erfahrung heraus in den Moment.

Durch Ankommen im Augenblick und Entspannung entsteht regenerierendes Strömen der Energie!!

## **Stressfaktoren: Auslöser von Stress**

**Was sind die typischen inneren Programme und äußeren Umstände, die Stress und BurnOut auslösen - persönlich und kollektiv?**

Stress wird ganz allgemein ausgelöst durch das Gefühl der Überforderung oder Unterforderung & dem Verneinen dieser inneren oder äußeren Umstände.

Es gibt verschiedenen Statistiken - laut Forschung gibt es eine Liste, welche äußeren Umstände den meisten Stress auslösen:

- Nr. 1 - Tod des Partners, Kindes
- Nr. 4 - Gefängnisstrafe
- Nr. 7 - Eheschließung
- Nr. 9 - Versöhnung
- Nr.12 - Schwangerschaft

Dem gegenüber stellen wir die Forschung der ET, nämlich das Erkennen der individuell persönlichen Gefühls- und Denkprogramme, die in den oben erwähnten Umständen, Stress forcieren und auslösen.

Hier einige Punkte, welche tiefere Gründe und Inhalte aufzeigen sollen, die sicher zu Stress führen:

### **Inneres Erleben - Überforderung**

Angst, Perfektionismus:

Alles selber machen müssen – nur ich mache es richtig

Es gibt niemand anderen der es macht, nicht delegieren können

Ein Idealtrip treibt dich an

Ich kann viel, deswegen muss ich es auch tun

Nicht loslassen können, Pausen nicht erlaubt, Hyperaktivität

Abgrenzungsschwäche, kann nicht Nein sagen

Angst vor Stille, vor innen, vor sich spüren

Kompensierung von Minderwertigkeitsgefühl

### **Inneres Erleben - Unterforderung**

Minderwertigkeit, Perfektionismus:

Ich kann das nicht, ich habe Angst davor

Keine Erfolgserlebnisse als Animo

Angst vor dem Leben, Bewegung, Erkenntnissen – Draußen sein

Angst vor Erfolg, Kraft und Präsenz

## **Äußere Umstände – Überforderung**

### Gesellschaftliche Normen und Werte - Ansprüche:

...DU SOLLST, MAN TUT...

- viel leisten, effizient sein, klaglos funktionieren
- intelligent sein
- friedlich sein
- stark sein
- hilfsbereit und freundlich sein
- schön und schlank sein
- den Bedürfnissen angepasst sein

Zeitdruck

Reizüberflutung – laufender Radio, TV; häufiges Telefonieren;

extreme Freizeitgestaltung, Schlafmangel

Mehrfachbelastung, Geldsorgen

Mobbing, Beziehungsprobleme

Territorialüberschreitungen

Blockadenresonanz

Pensionsstress, bzw. Alters-ÜbergangsPhasen

Veränderungen jeder Art

## **Äußere Umstände - Unterforderung**

### Gesellschaftliche Normen und Werte – Rechtfertigung:

Arbeitslosigkeit

Krankheit, Schmerzen jeder Art

Hausfrauendasein – ohne Anerkennung dafür

Pensionsschock

Orientierungslosigkeit durch Überfluss

Monotonie

Beziehungslosigkeit

Viele Situationen werden oft nicht als stressauslösend erkannt, da all diese Situationen kollektiv als ziemlich normal betrachtet werden.

„Normal“ bedeutet allerdings nicht unbedingt „natürlich“. Wenn sie also die Punkte lesen betrachten Sie einfach, aber ein Gefühl von Erkennen in ihnen gibt, denn nur durch das Erkennen kann man den Stress auch bewältigen.

⇒ Stress zu bewältigen ist ein großes Geschenk der Entspannung und des EnergieGewinns an sich selbst.

## Stressphasen und ihre Symptome

### Forschungsergebnisse der Medizin

Seit dem 19. Jh. beschäftigen sich Mediziner mit dem Stress und seinen Auswirkungen auf den Körper. Bahnbrechend für die gegenwärtige Stressforschung war das Modell von Hans Selye (1936).

*Einverständnis herrscht heute darin, dass die Auswirkungen von Stress unabhängig davon sind, ob die Belastung real oder „nur“ vorgestellt ist.*

Eine Erinnerung an vergangene Belastungen (man denke an Schultraumata!) kann dieselbe Wirkung auslösen wie eine Akutbelastung. Die Stressreaktion hängt auch nicht nur von äußerer Überforderung ab. Unterforderung (z.B. eintönige Arbeit, Arbeitslosigkeit, Arbeitsausfall in der Pension) kann dieselben Stresswirkungen hervorrufen.

### Verschiedene Formen des Stress

#### Phase 1: Alarmreaktion

**Durch Ausschüttung anregender Hormone kommt der ganze Körper auf Hochtouren.**

Die *Alarmreaktion* ist eine Folge der Zerstörung des inneren Gleichgewichts, dem der Körper durch Anpassung (Adaptation), d.h. durch Aktivierung des Sympathikus, entgegenwirken will. Infolge davon kommt es zu einer Aktivierung des Nebennierenmarkes (NNM). Dabei werden vermehrt die Hormone Adrenalin, Noradrenalin, sowie die Stresshormone Cortisol und Corticosteron ausgeschüttet.

Das *steigert* die Herzfrequenz, erhöht den Blutzuckerwert, die Atmung und den Blutdruck außerdem ist ein Anstieg der freien Fettsäuren und der Magensäurekonzentration zu beobachten. Die Folgen sind eine verbesserte Muskeldurchblutung, bessere Belüftung der Lungen, ein Sauerstoffanstieg im Gehirn.

Die Versorgung der im Augenblick nicht lebensnotwendigen Organe ist aber *eingeschränkt*, z.B. Verdauung. Auch eine Verengung der Blutgefäße, Verlangsamung der Magen-, Darm- und Blasenaktivität, geringerer Speichelfluss und Zusammenziehen der Hautgefäße entsteht.

Ist dieser Zustand länger anhaltend, wird der Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel beeinflusst und es entsteht ein hoher Blutzuckerspiegel und eine Übersäuerung des Blutes. Insgesamt wird die Durchblutung von Herz, Hirn und Muskeln verbessert, der Sauerstofftransport erhöht und es tritt eine Änderung der Hirnwellentätigkeit ein.

*Zusammenfassend kann man sagen, dass die Energie sich in den kleinen Körperkreislauf zurückzieht (Herz, Lunge, Gehirn – Überleben), wohingegen der große Kreislauf energetisch hintanstehen muss.*

## **Phase 2:**

**Widerstandsphase - Der Körper versucht nach einer Weile eine Gegenreaktion zu starten, um den hohen Energieverbrauch zu senken.**

Ist der Stresszustand langanhaltend, ist der Körper bemüht eine Gegenreaktion zu starten, um die Alarmreaktionen abzuschwächen. Dafür ist der Parasympathikus zuständig. Er sorgt unter anderem für ein Zusammenziehen der Bronchien, vermehrten Speichelfluss sowie für Anregung der Magen-, Darm-, und Blasenaktivität. Allerdings bleibt die Adrenalin-, Noradrenalin- und Cortisolausschüttung hoch. Somit wird die Schilddrüsenfunktion geschwächt, die Fortpflanzungsorgane werden in Mitleidenschaft gezogen, außerdem werden entzündliche Prozesse gefördert und ausgelöst.

*Zusammenfassend bedeutet das beginnenden Energieverlust, Erhitzung des Gewebes durch gehaltene Anspannung und bereits beginnender Schwächung von Organen*

## **Phase 3:**

**Erschöpfungsphase - Starke Erschöpfungszeichen werden sichtbar.**

Durch die hohe Ausschüttung energierelevanter Stoffe (siehe Alarmphase), kommt es zu Energiebereitstellungsproblemen, d.h. ⇒ die Möglichkeiten der Anpassung geht verloren, die Funktion des Immunsystems und der Geschlechtsdrüsen wird beeinträchtigt, der Appetit ist gestört und Fortpflanzungs- und Wachstumsprozesse funktionieren nicht mehr usw.

Langzeitfolgen sind z.T. schwere Erkrankungen wie:

- Hypertonie,
- Herz-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen,
- Stoffwechselstörungen z.B Diabetes
- Allergien und Entzündungskrankheiten

**Eine „natürliche“ Stressreaktion wäre folgende:**

Nach der (situationsentsprechend angestiegenen) Grundspannung = Stressreaktion würde man, wenn die Belastung vorbei ist, in die natürliche Grundspannung des Körpers und der Psyche zurückzusinken.

Dann lebt der Mensch in einem gesunden Wechsel von An- und Entspannungsperioden. Problematisch wird es, wenn die Stressreaktionen nicht angemessen abgeschlossen werden.

Nur bei einem Nichtstattfinden dieses natürlichen Wechsels von An- und Entspannung kommt es zu den genannten Zuständen, die im Prinzip bis zum Tod führen können.

## **Ein Erfahrungsbericht eines EHK in Bezug auf Stress und BurnOut aus der medizinischen Praxis**

Ich bin diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester. Ich habe eigentlich nun schon fast mein ganzes Leben in Spitälern, mit Ärzten und medizinischem Personal aus allen möglichen Sparten zu tun. Seit ich 15 bin bewege ich mich in diesem Bereich.

Jetzt bin ich fast 40 Jahre, und schön langsam begreife ich, wie auch im Krankenwesen sich vieles aus Stress und rund um Stress und BurnOut entwickelt und aufbaut.

Das was für mich am auffälligsten ist, dass Stress als Antrieb benutzt und gesehen wird. Je stressiger eine Situation, ein Tagesablauf ist, und je toller der bewältigt wird, umso anerkannter und zufriedener ist das Gefühl und wird man gesehen. Wenn einmal ein Tag ruhig verläuft, genießen das zwar Einige, aber es fühlt sich immer ein bisschen so an, als wenn nichts geleistet worden wäre. Und es ist ganz besonders wichtig zu vermitteln, dass man mit stressigen dichten Situationen umgehen kann. Wenn das jemand nicht zeigt, dann ist derjenige oft als nicht so verlässlich behaftet.

Da Stress aber als gegenwärtiger kollektiver Teil bzw. als notwendiges Übel angesehen wird, wir uns dann bei unangenehmen Situationen auch gerne darauf ausreden, bewahrt es uns auch davor, echt mit einem Patienten, mit einem Kollegen, in Beziehung zu treten, ihm wirklich mit Wahrheit, Aufmerksamkeit und Achtung zu begegnen. Auch wenn sich viele Menschen, ob Personal oder Patienten, mehr nach Zwischenmenschlichkeit sehnen, sind die meisten dann doch vollkommen überfordert wenn diese sich einstellt.

Mit dem aus ständigem Stress resultierendem BurnOut wird ähnlich umgegangen. Auch ein BurnOut Geschehen wird als Selbstverständlich betrachtet. Nach einer gewissen Zeit im Beruf kommt es halt zum BurnOut, das ist völlig normal, so normal wie Stress. Dass sich ein BurnOut meist zu einem Zeitpunkt präsentiert, wo die Sinnfrage im Leben sehr in den Vordergrund rückt wird ebenso als normal abgetan. Als Hilfe wird oft einfach ein Arbeitsplatzwechsel empfohlen, Literatur über BurnOut angeboten oder die sehr unbeliebten Supervisionen fast als Drohung oder Strafe vorgeschlagen. Doch wer echte Hilfe benötigen würde traut sich dies fast nicht einzufordern, und sucht gerne außerhalb der Institution Möglichkeiten zur Erklärung, zum besseren Verständnis.

Und hier bekam ICH durch die EHK viele Antworten auf meine Fragen und Ängste das alltägliche Leben und mein Sein betreffend, sodass ich meinen Stress überhaupt einmal erkennen und wahrnehmen, Umstände die dazu führen, eine Beobachtung auf mich, mein Inneres, und gleichzeitig aufs Geschehen im Außen bringen konnte und kann.

**Andrea Hader**

## Forschungsergebnisse der EHK im Bezug auf die StressStadien

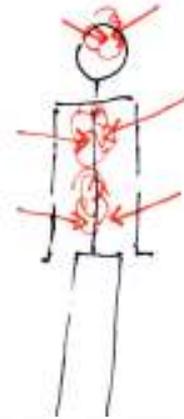
Durch Überprüfung der IZ der Forschungsgruppe kamen wir zu einem Ergebnis, das mit der medizinischen Sicht übereinstimmt, allerdings unterscheiden wir zwischen Denk+ GefühlsReaktionen und KörperReaktionen:

### Phase 1: **Kampf, Druck**

*Psyche:* Emotionale und mentale Ängste, Frustration, verstärktes Nachdenken, angespannte Konzentration, Versuch des bewussten Umgangs mit der Situation.

*Physisch:* Anspannung, Atemeinschränkung durch Zwerchfellspannung, Herzklopfen, kalte Extremitäten, vermehrte Transpiration u.ä.

①

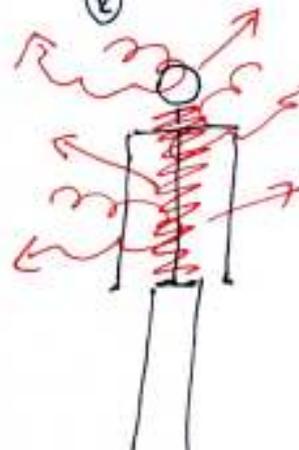


### Phase 2: **Zerrissenheit, Abgehobenheit**

*Psyche:* Ratlosigkeit, Gefühl von Überschnappen oder Abgedreht sein, Gefühl des AusgeliefertSein, Irrationalität, ÜberSensibilität im Sinne von Überreaktionen oder Rückzug, Aggression

*Physisch:* Starker Druck im Körper, abgeflachte Atmung, Rastlosigkeit, nervliche Beschwerden, schmerzhafte Anspannung, Appetitminderung oder –Übersteigerung u.ä.

②



### Phase 3: **Resignation, Erschöpfung**

#### **BurnOut & BoreOut leicht**

*Psyche:* Depression, Gefangener der Gedanken und Emotionen und der körperlichen Zustände; Nach innen sinken – keine Ideen, keine Wahl, Hoffnungslosigkeit - auch in Bezug auf Hilfestellungen, Enge; Abwehr des Äußeren – weil prinzipiell überfordert und allgemein verunsichert.

*Physisch:* Schmerzen auf allen Ebenen bis zur Taubheit = Unterspannung, Kraftlosigkeit, Schwere, Erschöpfung, psychosomatische Beschwerden im Organbereich (Migräne), Antriebslosigkeit, Appetitlosigkeit u.ä.

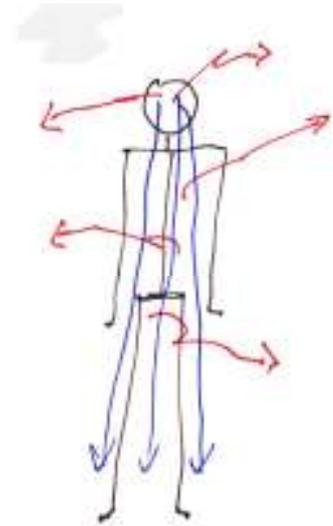
③



#### **Phase 4: Attacken und Schwinden BurnOut & BoreOut schwer**

Physisch: Infarkte, nekrotische Organerkrankungen, Krebs, Unfälle, etc. – stoßartige Energie-Bewegungen, ähnlich Vulkansubbrüchen, um sich der hochgradig gestauten Energie zu entledigen bzw. ein Gefühl vom Schwinden der Kraft, ein in sich zusammensacken.

Psychisch: Attacken von Ängsten, Gefühlsausbrüche, psychotische Schübe oder Haltlosigkeit, Orientierungsverluste, Hoffnungslosigkeit, Realitätsverlust, etc.



#### **Warum ist es sinnvoll Energie-Heilkunde bei Streß und BurnOut anzuwenden**

##### **Philosophisch – energetisch:**

Alle Techniken der EHK zeichnen sich durch das Einnehmen einer **wertfreien Haltung = der Aufmerksamkeit** aus.

Das Einnehmen dieser inneren Haltung führt in den Augenblick, ins Hier und Jetzt, in die Beobachtung.

In diesem bei sich sein, kann sich die Kraft der Energie entfalten und den Regenerationsprozess einleiten, nach dem energetischen Prinzip:

##### **„AUFMERKSAMKEIT LENKT UND AKTIVIERT ENERGIE“**

...und Energie tendiert ganz von selbst immer zu ihrer ursprünglichen gesunden Form zurück.

##### **Wie kann nun EHK bei den verschiedenen Stressoren helfen:**

Der ungesunde, anhaltende, der Disstress, entsteht wie schon erwähnt zB.:

##### **...durch Bewertung:**

Man hört auf zu verdrängen oder sich etwas anderes vorzustellen, vorzumachen und findet sich in der momentanen Realität wieder. Dies führt ins Annehmen, in die Akzeptanz der Um- und Zustände.

Dadurch wird es 1) möglich die entsprechenden Schritte zu setzen und 2) läßt ein Teil des Stresses spontan nach, da er eben nicht wirklich real ist, sondern aus der Bewertung kommt.

### ...durch Druck und Anspannung:

Man hört auf Gegendruck zu machen und sich zu verspannen, zu verkrampfen. Auch hier bewirkt das „neutrale bzw. bejahende Ankommen im Augenblick“ Entspannung oder Entladung, auf die dann vertiefte anhaltende Entspannung folgt.

Auch indem wir uns nichts Neues mehr dazu auferlegen (noch eine Entspannungstechnik, noch ein Beziehungstraining,...), lässt der Druck nach – weil man aufhört Programmen zu folgen, einfach wieder bei sich ist = aufmerksam ⇒ Energiewirkung setzt ein!

In weiterer Folge erkennt man durch diese Aufmerksamkeit seine persönliche Stressauslöser und Stressprogramme und kann aktiv gegensteuern.

### ...durch Verlust des sog. „inneren Raumes“:

Das ist der Raum in dem eine erweiterte, kultivierte Wahrnehmung besteht, über das was tatsächlich ist, in dem die Energie frei fließen kann, nach den Gesetzen der Natur und der ursprünglichen Persönlichkeit.

Verliert man diesen Zugang, fühlt man sich unsicher, unklar, dezentriert, angespannt, fremdbestimmt – all das kann nur Stress auslösen!

EHK aktivieren den Zugang zu diesem inneren Raum, denn man erlebt ihn durch *Meditation = im Augenblick sein = Aufmerksamkeit*.

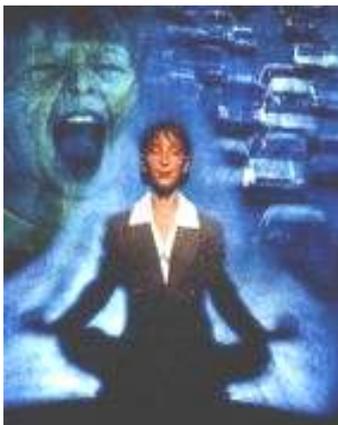
Wie schon oben erklärt beinhaltet jede EHK-Technik diese besondere Grundhaltung!!

### **Ganz allgemein kann man sagen, dass durch das Einnehmen dieser inneren Grundhaltung praktisch folgendes geschieht...**

Man gewinnt DISTANZ zum Geschehen, wird dadurch klarer in der Wahrnehmung und handlungsfähiger.

Man beginnt sich und das Leben ANZUNEHMEN, wie es ist, statt dagegen zu sein. Dadurch entsteht ein liebevollerer und konstruktiver Umgang mit Körper, Psyche und Umwelt.

Leistungsdruck, Vorgaben, Ziele, Programme relativieren sich – ein gesunder INSTINKT kann sich Raum schaffen und realistische Schritte initiieren.



## **Therapeutisch:**

### **Physisch:**

Stress und Über- bzw. Unterspannung des Körpers treten immer zusammen auf!! Anspannung, Verspannung, Schmerzen, Ermüdungserscheinungen bis zum BurnOut sind die Folge. Der EnergieFluss im Körper ist auf Grund dieser Spannungen nicht mehr optimal gegeben, Gelenke sind nicht mehr in der optimalen Ausrichtung, es muss immer mehr Kraft aufgewendet werden, um den Alltag körperlich zu bewältigen.



TaoTe wirkt mit seiner sanften Art den Körper zu bewegen, ohne Leistungsdruck, aber doch effizient beiden Spannungen entgegen. Es führt unweigerlich zur Annäherung an die natürliche Grundspannung des Körpers. Stressfolgen im Körper reduzieren sich ohne zusätzlichen Leistungsdruck!

Auch gibt es die oft neue Erfahrung, wie leicht der Körper sich aus der Grundspannung heraus ganz wie von selbst bewegt. Man wendet meistens viel zu viel Kraft auf, die gar nicht nötig ist.

### **Emotional - mental (psychisch):**

Auch in der Psyche gibt es das Phänomen der Über- bzw. Unterspannung: Man legt übermäßigen Druck auf sich, auf Andere, auf Handlungen, Situationen; oder man verdrängt, ignoriert, nimmt sich heraus... Man ist sozusagen eingesperrt in einer unnatürlichen antrainierten Haltung.



EHK geht wertfrei mit Gefühlen, Gedanken und Ängsten um – sie gehen auf das Geschehen neutral, wahrnehmend und annehmend heran. Kein erneuter Leistungsdruck wird geschaffen, sondern die Haltung innerer Ruhe steht dem Stressgeschehen gegenüber. Allein dadurch wird schon ein Ausgleich geschaffen!! Die Haltung der Bejahung entspannt Denken und Fühlen und befreit auch hier wieder die gehaltene Energie.

In allem beschriebenen findet sich die **Haltung der wertfreien Aufmerksamkeit auf den Augenblick** wieder.

### **Spirituell:**

Auch im spirituellen (also intuitiv, instinktiv, inneres Wissen, Verbindung zum HohenSelbst) findet diese Haltung ihre Wirkung.

Ohne dem Rasen des Stress-Handelns, -Denkens und -Fühlens wird es möglich, die leise Stimme der natürlichen Intelligenz, die immer in uns ist, zu hören, Erkenntnissen und Eingebungen zu folgen und ein natürliches Gefühl fürs Leben zu re-aktivieren.

Die gegebene ursprüngliche Persönlichkeit meldet sich wieder und weiß ganz von SELBST, was für sie gut ist und was nicht und auch „wie damit umgehen“. Die Instanz der Intuition und Weisheit kann wieder freier leben und agieren.

## **Haltung der Aufmerksamkeit, wie hilft die Haltung der Achtsamkeit bei Stress?**

**Die Haltung der Achtsamkeit ist der intelligente Gegenpol zum Stress!**

**DisStress** ist kompliziert, beengend, anstrengend, fordernd, über- oder unter-, unrealistisch, bewertend, verspannend...

**Aufmerksamkeit** ist einfach, unmittelbar, neutral, annehmend, klärend, entspannend...

**DisStress** ist gekoppelt mit dem Gefühl der Hilflosigkeit, des sich Verlierens, der zunehmenden Kraftlosigkeit, des Fremdbestimmtheits

**Aufmerksamkeit** führt zu Selbstbestimmung, Selbstfindung, Energieaufbau, Eigenverantwortung.

Aus dem Zeitdrama wird das Eintauchen in den Augenblick (=Ewigkeit)

**Das Prinzip „Handeln durch NichtHandeln“ wird hier klar und sinnvoll!**

**Disstress** entsteht aus der Nichtwahrnehmung des realen Geschehens,

**Achtsamkeit bewirkt Wahrnehmung des Geschehens und ...**

- zunehmend das Gefühl mit sich eins zu sein, innere Ruhe + Lebendigkeit können gleichzeitig wirken.
- ein Ernst nehmen der eigenen Wahrnehmung
- dass die inneren Anteile untereinander in Kontakt kommen und ins persönliche, innere Gleichgewicht.
- dass sich mit dem inneren Gleichgewicht auch die äußeren Umstände ändern - „Wie innen, so außen“

## **Das führt in unserer Erfahrung zu Selbstverantwortung**

Realistischeren, milderem Anspruch an sich selbst

Klarere Einschätzung der Realität und der eigenen Programme

Aktivierung des Urvertrauens & Handlungsmöglichkeiten werden sichtbar

Verstärkte Erdung, wieder im Augenblick landen können

Ängste verringern sich bzw. eine Distanz dazu entsteht

Die Wichtigkeit von Gedanken und Emotionen relativiert sich

Freiraum entsteht, Entspannung auf allen Ebenen

Verbindung zwischen oben und unten im Körper

Mehr Beziehung nach innen und außen

Eigenverantwortung statt Opferstatus

Selbstwert steigt, Erfahrung der eigenen Kraft

Erkenntnis der persönlichen Schwächen – „Achtungspotential“ uvm.

## Praktische Intervention durch EHK in den Stressphasen:

### StressPhase 1:

#### Übungen, die den Druck verringern, Klarheit entsteht:

Dynamisches EuGong, Kraftdehnungen, Übungen „innere & äußere Kraft“,

Fokus auf -Konzentration auf die Mitte, - Kontakt, -Ausatem

Meditation: Atem, IZ, Ja-Meditation, Rekapitulation, „Nichts ist wichtig“,

### StressPhase 2:

#### Übungen zum Erden und Zentrieren, Verbindung zwischen oben und unten:

Grundprogramm, Kontakt, Beine aktivieren, EnergieStromÜbungen, Abströmen,

Kanal bilden, Körpermitte spüren

Meditation: IZ, Rekapitulation, Deprogrammieren – in die Zwischenräume meditieren

### StressPhase 3 & 4:

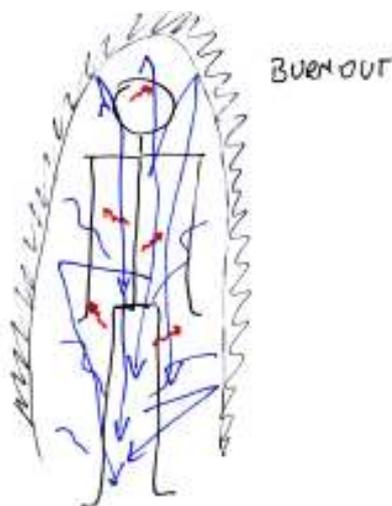
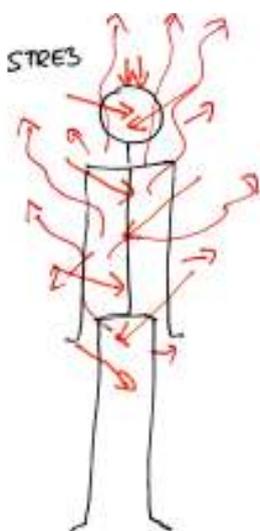
#### Übungen, um sanft wieder von innen in Kontakt mit der Kraft und dem Außen zu kommen .. je höher der DisStress umso sanfter & passiver die Übungen:

KontaktÜbungen, Atmen, Grundprogramm im Liegen oder Sitzen,

Tiefenentspannung, sanfte Dehnungen, ResonanzScanning

Meditation: IZ, Ja-Meditation, - auf Strömen, - auf das was ist – neutraler Beobachter

## Von DisStress zu STRESS - ADE



In der Energie

- Zentrierung
- Nahrung
- Stabilisierung
- Erdung
- Klarheit
- Inspiration

## **Stressfrei - wie war das, wann war das, warum war das ?**

**„Nichts ist wichtig – ich bin – einfach sein“**

Eine Meditation und IZ-Bestimmung auf den Zustand der Stressfreiheit brachte folgende Erkenntnisse:

Der **Zustand der Stressfreiheit** wird beschrieben als  
Unspektakulär, Befriedigend, Zeit und Raum haben, selbstverständlich,  
nicht aus vorgegeben Strukturen, sondern aus dem eigenen Gefühl handeln:

**Natürlichen Bedürfnissen folgen, führt im Empfinden aller EnergieKörper zu Stressfreiheit – z.B. durch**

Bewegung an der frischen Luft, Natur, Sonnenlicht und Wärme  
Wollen statt müssen  
Körperkontakt, Intimität, Sexualität, kuscheln  
Existenzielle Sicherheit, Handeln aus der inneren Kraft, Versorgungsfähigkeit  
Kommunikation, Beziehung, usw....

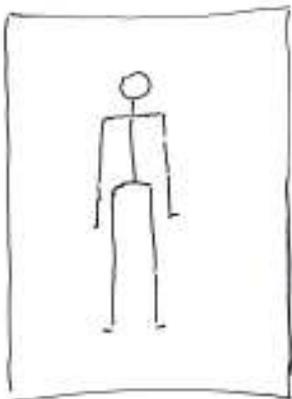
**Übernimmt man die Verantwortung für die alltäglichen Bedürfnisse,  
aber auch für problematische Dinge des Lebens, entsteht sofort Stressfreiheit!**

**Vorausgesetzt man kann und darf ehrlich und echt sein!**

**EnergieBild zum Zustand der Stressfreiheit**

Es gibt sozusagen keine Energiebewegung, sondern ein Gefühl von absoluter Stille  
und Leere + Fülle und Lebendigkeit.

**Ein Paradoxon in sich – gelebte Meditation**



**Der IZ** war folgendermaßen:

Ruhe  
Tiefe Atmung  
Locker und gelöst  
Ich-Stärke und Kraft  
Zentriertheit  
Freundlichkeit und Fülle  
Definiertheit  
Klarheit, Spontanität  
Offener Geist

## Epilog

**„Umso mehr ich im ärgsten Stress im Zentrum der Anspannung bewusst & gelassen sein kann, ist es mir möglich den Stress loszulassen, zu minimieren“**



Wenn ich all dies zusammenfasse, entsteht folgende Essenz:

Die Medizin hat die körperlichen und auch psychischen Symptome in Bezug auf Streß erforscht und behandelt diese mit ihren Mitteln.

**Die Psychotherapie** erforscht und bearbeitet weiterführend auch die persönliche Anlage (innere Ursachenfindung) warum gerade *dieser Faktor* Streß bei *diesem Menschen* auslöst.

**Die Natur-Heilkunde** an sich bietet verschiedenste Techniken an, um Stille wiederherzustellen, gezielt Entspannung zu erreichen, usw. Meist durch Erlernen von Wissen und Techniken oder auf passivem Wege (zb. Shiatsu, Akupunktur)

**Die EHK ergänzt all diese Möglichkeiten**

- durch den selbstheilenden Zugang zum Ursprung, zum Energiefluß direkt
- durch die Haltung der wertneutralen Aufmerksamkeit und
- durch die eigenverantwortliche Möglichkeit der „Aktiv“Techniken der EHK

**Es gibt in dem Sinne keine neuen, zusätzlichen Inhalte**, die zu lernen sind (selbst ZEN bietet Affirmationen zur Meditation an!), sondern

- die reine Wahrnehmung auf das was ist und ihre Bejahung,
  - die 70% Regel und der Entspannungsfaktor,
  - die Beachtung der ursprünglichen Ordnung (zB. die Grundhaltung)
- führen zur Befreiung der UrEnergie, die selbstständig ihren Weg zu Gesundheit und persönlicher Harmonie weiß und ihn auch geht, wenn man sie lässt!

Weiters ist die große Unterscheidung die „**Kultivierung des Strömens**“, von dem sich auch der Therapeut führen lässt: Nicht neue Regeln oder Vorgaben lenken das Entstressungs-Geschehen, sondern das reine Wahrnehmen, was für diesen Menschen strömt, wobei oder wodurch seine Energie fließen kann.

**Der Fluß der Energie vollbringt die Regeneration des Individuums** – die Energie ist der Therapeut, der Therapeut ist der Mittler der Energie, bis der Klient selbst fühlen kann, was strömt und wie er sein Strömen verwirklichen kann.

Wir gehen vom **Spiegel-Prinzip** aus, das besagt, dass die äußere Welt meine innere Welt spiegelt – also gehen wir nicht von äußeren Ursachen = Projektionen aus, sondern von Eigenverantwortung & Selbst-Heilung!

**Das „Wahrnehmen und Sein lassen“ ist der intelligente Gegenpol zum Stressgeschehen, das entweder überbordnet oder unterdrückt – das Leben kommt in die MITTE !**

*Gabriele Biedermann* ° [www.stress-ade.at](http://www.stress-ade.at)