

ALLTAGSGESCHICHTEN mit Kinesiologie

Text: Barbara Schusta

Ein junger Mann hatte schon die ganze Nacht unruhig geschlafen. Der Grund: Sein Chef hatte ihn beauftragt, ein Vertriebsleitermeeting für Österreich und Deutschland zu organisieren. Er war erst kurz im Team des Vertriebs seiner Firma und so war er mächtig stolz, dass er für diese Aufgabe ausgesucht worden war. Und heute ist der „große“ Tag. Er fragte sich, ob er an alles gedacht hatte; Alle Zimmer gebucht? Verpflegung ausreichend? Seminarraum mit der gesamten Ausstattung? Beamer? Firmenblöcke sowie Kugelschreiber? Und und und

Als er so weiterdachte, überkam ihm Angst: "WAS PASSIERT, wenn ich etwas vergessen habe? Was sagen mein Chef und die teilnehmenden Vertriebsleiter? OJE hoffentlich habe ich an alles gedacht". Und er wurde noch unruhiger. Sein Atem war ganz flach, seine Hände begannen leicht zu zittern, die Knie wurden zunehmend schlottriger.

Plötzlich hatte er einen Gedankenblitz, er erinnerte sich an seine Mama und ihre Worte, die sie immer gesagt hatte, wenn er sich unruhig fühlte, etwa, weil er vor einer Prüfung oder vor einem wichtigen Gespräch stand: „*Mach doch einfach die Hook-ups und es wird dir gleich viel besser gehen. Tu' es einfach!*“

"Ja, genau!", dachte er, die Hook-ups haben mir schon sehr oft geholfen. Er erinnerte sich auch wieder daran: Wenn „unangenehme“ Gespräche mit seinen Eltern bevorstanden, machten zuerst alle Familienmitglieder diese Übung, sodass es im anschließenden Familien-Meeting möglich war, stressfrei gemeinsame Lösungen für Probleme und passende Kompromisse zu finden, die alle Beteiligten zufrieden stellten.

Er begann mit dem 1. Teil der Übung:

Den linken Fußknöchel über den rechten legen. Arme nach vorne ausstrecken und das linke Handgelenk über das rechte legen. Handflächen zueinander und Finger verschränken, Hände nach unten drehen und zur Brust ziehen. Augen schließen. Ruhig und tief in den Bauch atmen. Beim Einatmen die Zunge sanft und flach gegen den Gaumen drücken und beim Ausatmen entspannen.

Er merkte, wie sich seine Aufregung mit jedem Atemzug deutlich legte.

Jetzt noch der 2. Teil:

Die Stellung der Füße auflösen, sodass sie bequem nebeneinander stehen. Die Fingerspitzen vor der Brust zusammenführen und ca. 1 Minute ruhig tief ein- und ausatmen.

Wiederum die Zunge beim Einatmen flach gegen den Daumen drücken. Beim Ausatmen entspannen.

Ohjaaaaaaaaaa jetzt war es viel besser!



Fotos: © Barbara Schusta



Witzigerweise hörte er nun auch noch die unvergleichbare Stimme seines Vaters: „Sicheres Auftreten - bei absoluter Ahnungslosigkeit“. Jetzt musste er sogar noch lachen.

„Take it easy“, dachte er sich. Ich bin ein menschliches Wesen und Menschen machen Fehler oder vergessen etwas. Das ist etwas, was uns menschlich macht. Angenehm warm durchlief seinen Körper das Gefühl, dass er alles bestens vorbereitet hatte. Er fühlte sich sicher und die Vorfreude auf das Meeting war wieder da.

Der junge Mann wurde von seinem Chef und den Vertriebsleitern sehr gelobt. Sie schätzten seine sympathische, ruhigen Art und waren begeistert von seiner Souveränität. Ingeheim fragten sie sich, wie es möglich war, dass so ein junger Mensch mit noch wenig Berufserfahrung, dermaßen eigenverantwortlich und ungewöhnlich gelassen diesen sonst sehr stressigen Job der Organisation eines Vertriebsmeetings bewältigen konnte. ...

(Quelle der Übung aus Brain Gym® Das Handbuch, VAK Verlag)

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Üben der Hook-ups und Gelassenheit bei Ihren täglichen Herausforderungen.

Barbara Schusta

Begründerin von BrainNLP®,
Instructor für RESET TMJ® 1 & 2,
TfH und Brain Gym® Instructor

Auweg 19c, 5400 R
if bei Salzburg
T: 0664 88 432 891

M: b.schusta@brainlp.at
www.brainlp.at



BrainNLP®

Akademie für
Kinesiologie & Kommunikation



Diplomausbildung

Kinesiologie in Salzburg

anerkannt vom Österreichischen
Berufsverband für Kinesiologie



**Touch for Health
BrainGym®**

**RESET TMJ® Kieferentspannung
Ganzheitliches Zahnsystem
KiNLP Kinesiologie & NLP**
(Module auch einzeln buchbar)

Start der nächsten Ausbildung:

1. Oktober 2022

Fordern Sie die umfangreiche
Infomappe an

**www.brainlp.at
b.schusta@brainlp.at
0664/88432891**