

# AUFBLÜHEN - In Resonanz mit deinem Potenzial

Text und Bilder: Elisabeth Peitl, MA, BEd

Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wer sie wirklich sind und welche Vision sie in die Welt bringen können. Dies kann dazu führen, dass sie sich gestresst und unzufrieden fühlen, weil sie ihr Leben nicht wirklich bewusst leben. Nur wer sich selbst kennt, mit seinen Stärken und Fähigkeiten kann authentisch agieren und eine Gestalterrolle in seinem Leben einnehmen:

*„You are the designer of your life“*

**Mit einer entspannten offenen Haltung kannst du dein wahres Selbst entdecken.**

Wir können nicht alle Informationen aus der Umwelt und alle Stimuli aus unseren inneren Körperzuständen verarbeiten. Um uns vor Reizüberflutung zu schützen sind wir mit einem Mechanismus ausgestattet - der selektiven Wahrnehmung. So können wir durch *bewusstes Wahrnehmen* unsere Aufmerksamkeit auf positive Emotionen (Dankbarkeit, Freude Lebendigkeit...) und auf schöne Dinge und Situationen lenken.

Das Gehirn interpretiert: die Welt ist ein sicherer Ort. Dein Körper reagiert mit der Ausschüttung von Wohlfühlhormonen. Mit dieser Offenheit, dem Gefühl der Verbundenheit und der Lebensfreude kannst du dein volles Potenzial spüren, an die Oberfläche holen und schlussendlich zum Ausdruck bringen. Allerdings leben wir in einer Welt, in der Stress und Anspannung die Norm sind.

Dies führt zu verspannten Muskeln, negativen Erfahrungen und wenig Energie. Im Stressmodus nehmen wir die Welt als gefährlich wahr und versuchen, uns zu schützen. In diesem Zustand ist es unmöglich, mutig, offen und präsent zu sein. *Automatisiert ablaufende Stressmuster hindern dich dein wahres Selbst zu entdecken.*

### 3 Schritte, um mit deinem Potenzial in Resonanz zu gehen:

Verspannte hypertone Muskeln hindern uns angemessen zu agieren, Kreativität wird behindert. Mit der Methode Hyperton X wird der Muskel kontrahiert, dabei wird mindestens 5 Sekunden lang ausgeatmet, beim Einatmen wird der Muskel gelängt und entspannt.

#### 1. *Supraspinatus:*

*Emotionen werden beruhigt, Standfestigkeit erhöht, für Offenheit, Präsenz und Sicherheit:*

Förderliche Affirmationen: „Ich bin offen für alles Gute“

- ① Du überkreuzt deine Hände.
- ② Beim Ausatmen werden die Arme auseinandergezogen, Brustkorb öffnet sich nach rückwärts.
- ③ Beim Einatmen, überkreuzt du die Arme weiter. Der überkreuzte Bereich der Arme befindet sich immer auf Bauchhöhe.



## 2. Teres Major:

*Aufrechte Haltung, für  
authentisches Auftreten*

Förderliche Affirmationen:

*„Ich bringe mein  
Potenzial zum Ausdruck“*

- ① Du führst die Ellbogen zusammen.
- ② Beim Ausatmen werden die Arme auseinandergerückt und nach unten geführt.
- ③ Beim Einatmen führst du die Ellbogen wieder zusammen und die Arme nach oben.



## 3. Vermehre bewusst deine Glücksmomente:

Fokussiere dich auf positive Gefühle. Umgib dich mit wertschätzenden Menschen, die dich unterstützen Stress, abzubauen und solche, die dich für ein gemeinsames Aufblühen inspirieren.

*Die Blüte  
ist das Symbol des Geheimnisses  
unseres Geistes.*

*Novalis 1772 - 1801*



**Elisabeth Peitl, MA, BED**  
Supervisorin & Kinesiologin  
Systemisches Gesundheitscoaching  
Instruktorin für Brain Gym® und  
Hyperton X

Aubergstr.19, 4490 St. Florian  
T: 0699 103 88 8 54

E: [office@lichtblicke4you.at](mailto:office@lichtblicke4you.at)

[www.lichtblicke4you.at](http://www.lichtblicke4you.at)