

ZEIT -

ein Wort, das auch bei dir Stress auslöst?

Text: Mag. Patricia Salomon

Hast du zu wenig Zeit?

Ein gutes Zeitmanagement ist hilfreich und es gibt viele schlaue Bücher, die sich mit dem Thema beschäftigen. Aber wenn du keine Zeit hast, wann sollst du ein Buch mit vielen Seiten lesen? Wie wäre es mit einer Brain Gym®-Balance? Das ist eine Investition von 1 bis 2 Stunden plus An- und Abreise. Ein Buch lesen - und sei es noch so gut - dauert im Normalfall länger. Außerdem kann die Balance auf dich individuell zugeschnitten werden.

Den Sinn der Zeitinvestition erkennen

Fragen wie „Wofür willst du Zeit haben“ spielen eine wichtige Rolle. Unter Umständen macht es Sinn zu klären, wofür unnötig Zeit vergeht, die du besser nützen könntest. Liegt es vielleicht daran, dass du etwas vor dir herschiebst, was du erledigen musst und stattdessen etwas tust, was gar nicht notwendig ist? Und letztlich fehlt dann die Zeit für eine Beschäftigung, die dir Freude bereiten würde.

All diese Themen können im Zuge einer Balance bearbeitet werden und in einen Kernsatz münden. Wie wäre es mit dem Satz „Ich plane meine Hausarbeit, damit ich mich mit einer Freundin treffen kann“? Für ein Schulkind wäre das zum Beispiel „Ich erledige meine Hausaufgaben ehestmöglich, damit ich Zeit für ein Hobby habe“.

Es geht darum, dass du gut organisiert bist, Verstand und Gefühl in Einklang sind, du zentriert bist. Die passende Balance mit einer professionellen Kinesiologin oder einem professionellen Kinesiologen kann dich dabei gut unterstützen. Sie besteht aus sechs Schritten:

- Der erste Schritt fördert deine Bereitschaft zur Veränderung (zum Lernen). Zur Vorbereitung gehört, dass deinem Körper genug Wasser zur Verfügung steht, die Blutzufuhr zum Gehirn gut ist, beide Gehirnhälften zusammenarbeiten können und dir genügend Energie zum Lernen bereit steht. Die Kinesiologin/der Kinesiologe klärt mit Hilfe des Muskeltests, ob die Voraussetzungen bei dir gegeben sind. Wenn nicht, werden dir Übungen zur Vorbereitung gezeigt und mit dir gemacht.
- Im zweiten Schritt erarbeiten wir das Ziel - also den Satz, der ursprünglich Stress verursacht. Nach der Balance sollte dies nicht mehr der Fall sein. Dabei ist es wichtig, dass das Ziel positiv, aktiv, klar und motivierend ist. Jeder Teilaspekt des Zieles wird mit dir getestet und der Zielsatz (zum Beispiel „Ich bin gut organisiert“) so lange verändert, bis er alle Voraussetzungen erfüllt.
- Der nächste Schritt ist die Bestandsaufnahme des Ist-Zustandes, der nach der Balance die positive Veränderung sichtbar macht. Hier kannst du eine Situation nachstellen (du tust zum Beispiel so, als ob du deine Wohnung aufräumst), ein Gefühl spüren (wie fühlt es sich an, wenn es drunter und drüber geht) oder eine Bewegung machen. Dabei ist es wichtig herauszufinden, was in unserem Beispiel des Gut-organisiert-seins Stress auslöst und damit den Wunschzustand verhindert.
- Der 4. Lernschritt besteht aus einer Reihe von Brain Gym® Übungen, die helfen können, Stress abzubauen, das Lernen zu fördern, die

Körperenergie zu aktivieren, besser geerdet und zentriert zu sein und vieles mehr. Dazu gehören die *Gehirnpunkte*, die *Denkmütze*, die *Positiven Punkte* und weitere Übungen. Für jede dieser Übungen wird ausgetestet, ob du sie für die Balance brauchst. Als Beispiel möchte ich dir die *Denkmütze* vorstellen.

Die Denkmütze

Du beginnst am oberen Rand deiner Ohren und ziehst sie sanft mit Daumen und Zeigefinger von vorne nach hinten.

Dann rutschst du mit deinen Fingern ein kleines Stück tiefer und streichst diesen Ohrenbereich aus. Das machst du bis zum Ohrläppchen.



Foto: © Mag. Patricia Salomon

Ich empfehle dir mindestens 3 Wiederholungen des gesamten Ablaufes, 5 - 15 Mal wären optimal.

Damit aktivierst du viele Akupunkturpunkte, die mit deinem ganzen Körper in Verbindung stehen. Die Gesichtsmuskulatur wird sich entspannen und deine Gehirnhälften werden balanciert. Das Energieniveau wird sich erhöhen, Aufmerksamkeit, Konzentration und Rundum-Wahrnehmung werden sich verbessern. Als Tüpfelchen auf dem „i“ könntest du dazu noch gähnen. Das verstärkt die Wirkung.

- Danach wird alles wiederholt, was bei der Bestandsaufnahme eine Rolle gespielt hat. Die Situation wird sich nun anders darstellen oder anfühlen, die gewählte Bewegung wird im Normalfall harmonischer oder flüssiger sein, wahrscheinlich auch leichter fallen. Damit kannst du die Veränderung wahrnehmen und verinnerlichen.
- Im letzten Schritt prüfen wir, ob dir Übungen helfen, den Prozess auch weiterhin zu unterstützen und du kannst den Abschluss der Balance feiern!



Mag. Patricia Salomon

Touch for Health Instructor (TfH),
Brain Gym® Instructor
Feng Shui Beraterin

Zehnerg. 22, 2700 Wr. Neustadt
Schmalzhofg. 20/15, 1060 Wien

T: 0664 12 24 226

E: patricia.salomon@aon.at

www.kinesiologie-salomon.at