



Bist du im Gleichgewicht?

Was heißt Gleichgewicht eigentlich?

Wenn man es auf das Stehen bezieht ist die Antwort ganz einfach. Verlagere ich das Gewicht zu sehr auf eine Seite, falle ich um. Verteile ich es gleichmäßig und bleibe ich in meiner Mitte, kann ich aufrecht stehen.

Doch bei anderen Dingen ist es oft nicht so klar. Da legen wir das Gewicht in unserem Denken und Tun oft nur auf eine Seite und wundern uns dass wir ins Schleudern kommen.

So kommen immer wieder Klienten in meine Praxis die der Meinung anderer mehr Gewicht als ihrer eigenen geben. Sie geben, helfen und opfern sich auf, für die Familie oder z. B. die Firma aber sie trauen sich nicht auch zu nehmen.

„Geben ist seliger denn Nehmen“ haben sie gelernt. Und sie wundern sich, dass sie nichts zurück bekommen. Ich sehe Menschen die sich blind in ihren Tag stürzen und alles dafür tun um den Anforderungen zu genügen. Sie bleiben brav im Hamsterrad obwohl sie eigentlich von anderen Dingen träumen. Sie verdrängen ihre Träume und stecken ihre Wünsche zurück weil sie von außen hören, dass das verrückt wäre und die Umsetzung nicht möglich oder egoistisch ist. Sie heischen stattdessen ständig um Anerkennung dafür dass sie funktionieren, bekommen diese aber nicht.

Dann passiert es vielleicht, dass sie tun und tun, sich verlieren in der Geschäftigkeit aber nichts davon ihr Herz berührt. Das nichts davon etwas ist wofür sie brennen – eine Herzensangelegenheit die das innere Lebensfeuer nährt und am brennen hält. Und dann wundern sie sich, dass sie ausbrennen! Zuviel sinnloser Stress macht genauso krank wie keine sinnvolle Aufgabe zu haben.

Warum ich euch das heute schreibe?

Weil ich es für außerordentlich wichtig für die Erhaltung der Gesundheit erachte, Ausgleich im Leben zu schaffen und im Gleichgewicht zu leben.

Du - Ich

Spannung – Entspannung

Geben – Nehmen

Essen – Fasten

Reden - Zuhören usw. die Liste ist lang

Was passiert, wenn das Gleichgewicht gestört ist?

Wenn dich etwas aus deiner Balance wirft, dann zeigt dir das dein Körper. Es tauchen Symptome auf! Zum Beispiel Schmerzen, Unruhe, Ängste, Hautreaktionen oder du bemerkst vielleicht, dass du mit deinen Mitmenschen in verschiedensten Beziehungen (Familie, Beruf, Freunde) nicht mehr problemlos zurecht kommst.

Wenn du das wahrnimmst ist es meiner Meinung nach unumgänglich anstatt die Symptome zu behandeln, herauszufinden wo das Gleichgewicht gestört ist. Die Ursache kann auch schon sehr lange zurück liegen! Aufgrund einer einzigen Disbalance kannst du gelernt haben, Dinge bildlich gesehen, nur in eine Waagschale zu werfen. Du gerätst in eine Schiefelage. Die Symptome häufen sich und werden stärker. Bis du kippst. Daher ist es wichtig schon so früh als möglich für Ausgleich zu sorgen.

Mein Ziel in meiner Arbeit mit Kinesiologie, Aufstellungen und vielen anderen Hilfsmitteln die mir zur Verfügung stehen, ist es den ganzen Menschen in Ausgleich zu bringen anstatt nur einzelne Symptome zu behandeln. So kommt es immer wieder vor, dass Beschwerden verschwinden an die man gar nicht mehr vordergründlich gedacht hat.



Wie bleibe ich im Gleichgewicht?

Die folgenden Antworten habe ich gefunden:

ENERGIETIPP:

. Lege deine Konzentration auf deine Stärken. Nütze sie!

Sei aber auch nachsichtig bei deinen Schwächen.

. Sei achtsam auf das was dein Körper dir sagt. Das hilft vor allem dabei, deine Grenzen kennen zu lernen.

. Überprüfe deine Gefühle durch Selbst – oder Fremdreflexion. Gefühl und Verstand sollten sich bei Entscheidungen einig sein.

. Achte deine alten Erfahrungen. Sei jedoch immer offen für Neues.

. Finde Strukturen, feste Termine und Rituale für deinen Alltag. Lasse aber genug Freiraum um flexibel zu bleiben.

. Genieße alles was dir gut tut und erkenne wann es des Guten zu viel ist. (z.B. Beim Essen)

. Es gibt Zeiten um zu Arbeiten und Zeiten um auszuruhen. Mach Beides mit all deinen Sinnen und mit ganzem Herzen.

. Schau darauf, dass es dir gut geht, dann hast du genug Kraft um für andere da zu sein. – Deine Bedürfnisse sind gleich wichtig wie die Bedürfnisse anderer.

. Schaffe dir Zeitinseln um zu träumen. Nur so wirst du wissen was du willst.

. Glaub an deine Träume! Sei mutig und arbeite hart um sie umzusetzen.

. Habe Geduld mit dir und anderen wenn das nicht gleich so klappt wie du dir das vorstellst.

Was für Dinge fallen dir noch ein? Was brauchst du um im Gleichgewicht zu bleiben?

Ich wünsche dir viel Spaß in Gleichgewicht!!!!

Alles Liebe Alexandra