

"Stressfrei"
Firma
Dienstag, der 16. XX 2022



Stressfrei!

Wichtige Kernpunkte zum Stressabbau im Alltag



- Präsentation
- Mehr Lebensqualität und Lebensfreude für alle
- Über Stress
- Druck verursacht Stress
- Die Stresskette
- Die Sicherheitskette
- Schwächung der Stresskette
- Emotionen in den Griff bekommen
- Aktiver Stressabbau
- Aktiver Stressabbau mit gutem Gewissen
- Sich finden, sich selbst vergessen
- Klares Denken und Konzentration
- Schlafe und Ruhe dich aus
- Der Wille zu überleben
- Gegenseitige Harmonie

Präsentation

Stress.dk lehrt seit 1993 über Stressabbau, weil Stress ist

- Körperliche Anspannung ohne Weltnutzen und
- die größte Geißel der Menschheit heute

Der Vortrag, den Sie jetzt besuchen, geht auf wichtige Kernpunkte zum Stressabbau im Alltag ein

Es ist das Ergebnis langjähriger Erfahrung, die Lebensqualität und Lebensfreude meiner Frau, unserer Kinder und meiner eigenen zu verbessern – trotz unserer Strapazen im Laufe der Zeit

Was ist Stress?

- Wir sind daher froh, dass Sie jetzt unser Schreiben „Frei von Stress“ vor sich haben, denn es war viel zu lange ein Mantra, dass „Stress auch positiv ist“, aber es hat Millionen von Menschen zerstört, also sollten Sie es jetzt tun in Zukunft gerne loswerden.
- Das Problem ist, dass Druck seit Millionen von Jahren ein physischer Druck für alle Menschen, Tiere, Insekten usw. die lebenswichtige Nährstoffe und Proteine benötigen, um körperlich zu überleben.
- Das Überleben geschah durch das Verzehren / Essen anderer Lebewesen – oft im Kampf aller gegen alle – und dieser Druck hat Kampfhormone für alle Parteien mobilisiert, um zusätzliche körperliche Kraft zu gewinnen, und genau das ist Stress.

"Positiver Stress" - Unsinn

- Alle Formen von Druck geben also Stress, aber heute gibt es keinen physischen Druck mehr auf uns Dänen, um körperlich zu überleben. Wir nehmen die lebenswichtigen Nährstoffe und Proteine in den Speichern auf und brauchen daher keine Kampfhormone mehr.
- Trotzdem gab es Anfang der 90er Jahre eine Bewegung zum Thema „positiver Stress“, bei der Therapeuten postulierten, dass „Stress auch positiv ist“, also sollten Sie es nicht bereuen. Es hat viele gestresste Menschen "gekauft", und das Postulat "positiver Stress" ist anscheinend gekommen, um zu bleiben, aber warum?

Wofür kann Stress verwendet werden?

Denn kann Stress ...

- Schmerz lindern?
- Sorgen lindern?
- Probleme lösen?
- Einsamkeit reduzieren?
- Mobbing verhindern?
- Sorgen und Ärger vorbeugen?
- Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern?
- Ihr Denken verbessern?
- Verbessern Sie Ihre Kreativität?

Positiver Stress ist falsche Sicherheit

- Nein überhaupt nicht! Stress kann in dieser Hinsicht für nichts verwendet werden. So ist es geradezu grotesk, dass mentaler Druck heute für körperliche Kampfbereitschaft sorgt, die für die Behebung unserer psychischen Probleme völlig irrelevant ist.
- Aber was ist der Grund, warum Millionen von Menschen das Postulat „positiver Stress“ immer noch „abgekauft“ haben?
- In einer unsicheren Welt ist Sicherheit das A und O, und wenn Ihnen gesagt wird, dass „Stress auch positiv ist“, dann werden Sie sich mit Ihrem Stress wohlfühlen und sich damit abfinden. Einfach!
- Doch diese Sicherheit ist eine falsche Sicherheit, denn gestresste Menschen sterben wie die Fliegen und haben nebenbei weder Lebensqualität noch Lebensfreude.

Vermeiden Sie die Produktion von Kampf-Hormonen...

- Daher ist die Kunst jetzt, die Produktion von Kampfhormonen zu vermeiden, egal wie viel Druck auf uns lastet, und dann können wir die wilden Tiere den Stressmechanismus in ihrem täglichen körperlichen Kampf um Nahrung nutzen lassen - aber zivilisierte Menschen brauchen den Stressmechanismus nicht mehr.
- Damit ist der Ton also gesetzt: Einer psychischen Belastung kann man nie vorbeugen – aber Stress bei sich selbst kann man vorbeugen!
- „Frei von Stress“ zeigt den Weg zum Stressabbau und damit zu Lebensqualität und Lebensfreude.

Lebensqualität und Lebensfreude durch ihre innere Stärke

Und wir finden Lebensqualität und Lebensfreude durch Ihre innere Kraft, indem wir frei von Stress werden.

Aber wir schauen uns jetzt erstmal an, wie Stress überhaupt entsteht, und das tun wir, indem wir uns die Stresskette anschauen...

Der Beginn von Stress

1) Negative Erfahrungen

2) Bewusste negative Gedanken



3) Unbewusste negative Gedanken

4) Instinkte



Du spürst einen Druck



Sie bekommen negative Emotionen

(Angst / Wut / Ärger / Traurigkeit)



Sie produzieren Kampfhormone für den körperlichen Kampf

(adrenalin / noradrenalin)



Sie werden egozentrisch, um sich zu verteidigen

(... Und dann fällt dir nichts anderes mehr ein)



Die Folgen von Stress

Du bliver mere og mere stresset ...

- Physische Schmerzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Muskelschmerzen
- Ermüdung
- Schlafstörung
- Hypertonie
- Blutgerinnsel
- Autoritär / Tyrannisch
- Egoist
- Deprimiert
- Mangelnde Intuition
- Unproduktiv
- Gewalttätig oder apathisch

Und was kann Stress bieten?

Kann stressen

... Schmerz lindern?

... Milde Sorgen?

... Probleme lösen?

... Einsamkeit reduzieren?

... Indre Mobbing verhindern?

... Sorgen und Ärger vermeiden?

... Verbessern Sie Ihr Denken?

... Verbessern Sie Ihre Kreativität?

Nein, im Gegenteil!

Stress ist in unserem zivilisierten Alltag für nichts zu gebrauchen.

„Positiver Stress“ ist eine Fata Morgana

- Aber was ist der Grund, warum Millionen von Menschen das Postulat „positiver Stress“ immer noch „abgekauft“ haben?
- In einer unsicheren Welt ist Sicherheit das A und O, und wenn Ihnen gesagt wird, dass „Stress auch positiv ist“, dann werden Sie sich mit Ihrem Stress wohlfühlen und sich damit abfinden. Einfach!
- Doch diese Sicherheit ist eine falsche Sicherheit, denn gestresste Menschen sterben wie die Fliegen und haben nebenbei weder Lebensqualität noch Lebensfreude.
- Daher ist die Kunst jetzt, die Produktion von Kampfhormonen zu vermeiden, egal wie viel Druck auf uns lastet, und dann können wir die wilden Tiere den Stressmechanismus in ihrem täglichen körperlichen Kampf um Nahrung nutzen lassen - aber zivilisierte Menschen brauchen den Stressmechanismus nicht mehr.
- Damit ist der Ton also gesetzt: Einer psychischen Belastung kann man nie vorbeugen – aber Stress bei sich selbst kann man vorbeugen!
- „Frei von Stress“ zeigt den Weg zum Stressabbau und damit zu Lebensqualität und Lebensfreude. © Stress.dk

Druck verursacht Stress. Ist das logisch?

Es ist Druck, der Stress verursacht; aber da wir Druck auf uns selbst niemals verhindern können, müssen wir stattdessen Stress in uns selbst verhindern, damit der Druck von uns abprallt wie Wasser an einer Gans.

Was ist Druck?

Schmerzen, Sorgen, Sorgen, Ärger, Probleme, Einsamkeit, Mobbing, Traurigkeit, Minderwertigkeitsgefühle...

Was ist Stress?

Stress ist körperliche Anspannung und Kampfbereitschaft

Ist es so logisch, dass Druck Stress verursacht? Nein überhaupt nicht!

Kan vi da undgå, at pres giver stress?

Ja, det kan vi, fordi...

- Pres skyldes de negative følelser angst og vrede,
- og angst og vrede giver stress

Hvis du derfor forhindrer angst og vrede, undgår du stress.

Verschiedene "Arten" von Angst oder Wut?

Der Organismus unterscheidet nicht zwischen verschiedenen „Arten“ von Angst oder Wut, also aus welchen Gründen auch immer...

... (Psychische (Sorgen, Ärger, Zeitdruck, Finanzen, TV, persönliche Probleme) bzw

... körperlich (körperlich bedrohliches Verhalten von außen)

dann produziert der Organismus im Alltag für ein gutes Wort Kampfhormone, aber wem nützt es? Keiner!

© Stress.dk

Die Persönliche Sicherheitskette

1) Positive Erfahrungen 2) Bewusste positive Gedanken

3) Unbewusste positive Gedanken 4) Positive Instinkte



Sie spüren keinen Druck



Sie bekommen positive Emotionen
(Freude / Geborgenheit / Wohlbefinden)



Sie produzieren keine Kampfhormone
(kein Adrenalin und kein Noradrenalin)



Du vergisst dich selbst, weil du dich nicht verteidigen musst...
(... Und dann kannst du klar an etwas anderes denken)

Die Folgen der Sicherheitskette



Sie werden entstresst:

- ✓ Körperliches Wohlbefinden
- ✓ Selten krank
- ✓ Geistig entspannt
- ✓ Initiative
- ✓ Zusammenarbeiten
- ✓ Positiv
- ✓ Wirksam
- ✓ Intuitiv
- ✓ Selbstachtung und Selbstverwirklichung
- ✓ Keine Schlafprobleme
- ✓ Friedlich

Der Unterschied zwischen Druck und Stress heute

- Es ist wichtig, den Unterschied zwischen Druck und Stress zu verstehen, die meistens synonym und mit der gleichen Bedeutung verwendet werden, aber es ist falsch.
- Jeder nimmt ein gewisses Maß an Druck im Alltag in Kauf – aber damit auch Stress, wenn man den Unterschied nicht versteht.
- Druck wird in einer modernen Gesellschaft immer auf uns lasten, aber der damit einhergehende Stress mit der daraus resultierenden körperlichen Anspannung und Kampfbereitschaft ist völlig irrelevant.

Prävention von Stress im Alltag?

Aber können wir Stress im Alltag nicht verhindern?

- Wenn wir uns die Stresskette ansehen, ist es ziemlich klar, dass es der Druck am oberen Ende der Stresskette ist, der Stress am unteren Ende der Stresskette verursacht. Aber wieder! Können wir Druck im Alltag nicht einfach verhindern?
- Nein Wir können nicht. Egal in welcher Art von Gesellschaft wir leben, es wird immer Druck auf uns lasten, weil niemand zukünftige negative Ereignisse und Situationen verhindern kann, die Angst und Wut verursachen.
- Denken Sie nur an Fernsehen, Radio und die Presse mit einem sanften Strom schlechter Nachrichten, die zusätzlich zu den täglichen Problemen und Herausforderungen im Allgemeinen auch eine Belastung darstellen.

Forebyggelse af stress i dagligdagen?

Aber können wir Stress im Alltag nicht verhindern (2/2)?

- Auch Handys sind heute ein großes Thema. Niemand stellt die Telefone ab, sodass man nie weiß, was ein Anruf oder eine SMS an Unsicherheit und damit Druck mit sich bringt.
- Mobbing übers Handy ist also viel zu einfach, wenn man seine Nummer kennt und man dann nie weiß, wer anruft und was der Anruf bringt. Es ist für viele ein großer Druck, der zu zusätzlichem Stress beiträgt.
- Druck können wir also nicht verhindern, also müssen wir den Stress in uns selbst managen, damit Druck an uns abprallt wie „Wasser an einer Gans“.

Schwächung der Stresskette

- Das Wesentliche in diesem Zusammenhang ist also, die Spannungs-kette zu schwächen.
- In diesem Zusammenhang können wir nun die einzelnen Glieder der Stresskette betrachten und uns fragen, wo wir uns bemühen können, unseren Stress zu reduzieren, denn bekanntlich ist keine Kette stärker als ihr schwächstes Glied.
- Wir können die einzelnen Glieder der Kette schwächen (in Therapie gehen, positiv denken, positive Einstellungen einnehmen, Alkohol genießen etc.), aber die Wirkung wird oft übersehen, denn am Ende sind es positive Emotionen, die zum Stressabbau führen - vgl. .
- Wenn zum Beispiel eine Gesprächstherapie nicht wirkt, liegt das daran, dass die Therapie keine anhaltenden positiven Emotionen hervorruft, die Stress stoppen können.
- Wenn positive Gedanken nicht funktionieren, dann sind sie wahrscheinlich nicht im Einklang mit der Realität, was auch nicht zu dauerhaft positiven Emotionen führt.
- Wenn positive Einstellungen („Ich mag alle Menschen!“) nicht funktionieren, dann entsprechen sie wahrscheinlich nicht der Realität, und dann sind es wieder die negativen Emotionen Angst und Wut, die den Ton angeben und Stress verursachen.
- Wenn Tabak, Alkohol, Drogen, Glücksspielen etc. nicht auf Dauer stressabbauend wirkt, dann liegt es daran, dass die positiven Emotionen („Wir haben es... oh, oh..., so schön“!) nur den Rausch überdauern, und dann ist man wieder in Angst, Wut und Stress.

Das ist:

- Schwächen Sie die Stresskette nach Möglichkeit ab, aber denken Sie daran, dass es am letzten (ersten) Ende nur die Gefühle von Angst und Wut sind, die Stress verursachen und daher beseitigt werden müssen.

Durch die Nase atmen

Schwächung der Stresskette durch Atmung.

Wir haben von den Beinen eines Kindes gelernt, durch die Nase zu atmen, weil:

1. Flimmerhärchen in der Luftröhre verhindern, dass Staub in die Lunge gelangt
2. Die Blutgefäße der Nase erwärmen die eingeatmete Luft, damit wir keine kalte Luft in die Lunge bekommen.

So weit so gut, aber ist es jetzt auch die geeignetste Art zu atmen in Bezug auf Stress?

Nachteile der Nasenatmung...

Atmen Sie nun durch die Nase und nehmen Sie dann wahr, dass Sie ...

- durch Einatmen Schnallen im Kopf und
- durch Ausatmen entspannt sich im Kopf.

Es ist „interessant“, weil ...

- Wir fühlen uns gestresst, wenn unser Kopf angespannt ist
- Wir fühlen uns entstresst, wenn der Kopf entspannt ist

Normales Atmen bietet keinen Stressabbau

Normales Atmen durch die Nase bringt keinen Stressabbau, weil wir uns abwechseln...

- Schnallen im Kopf und
- Entspannung im Kopf,
und dann sind wir genauso weit.

Das Problem ist also das Einatmen, wo wir uns im Kopf anspannen!

Atmen Sie ein, ohne den Kopf anzuspannen

Atmen Sie nun tief über das Zwerchfell ein, das dann die Luft komplett „nach unten in den Magen“ saugt:

- Dies erhöht das Volumen (Volumen) der Lunge und
- Luft wird dann automatisch in die Lunge gesaugt

NB. Vergleichen Sie den bekannten Satz „Atmen Sie tief durch“!

Inhalationen belasten Sie nicht mehr

Die Luft wird auf ihrem Weg nach unten in die Lunge immer noch durch die Nase strömen, aber ...

- Sie spannen Ihren Kopf nicht mehr an, wenn der Atem über das Zwerchfell eingezogen wird, also ...
- die Inhalationen werden Sie nicht mehr belasten.

Eine Welt voller Stress und Stressabbau für Unterschiede

Mit den Augen des Organismus betrachtet, kann es hipp sein, ob man so oder so atmet, denn...

- beide Wege versorgen den Organismus mit viel Luft und Sauerstoff,

Aber wenn es um Ihr persönliches Wohlbefinden geht, gibt es eine Welt von Stress und Stressabbau für den Unterschied.

Es führt uns nun zu Emotionen (Wohlbefinden)...

Die Bedeutung von Emotionen für den Stressabbau

Wir müssen jetzt in die Tiefe gehen, um die Bedeutung von Emotionen zu verstehen, um Stress abzubauen, denn wie gesagt ...

- Negative Emotionen (Angst und Wut) machen uns gestresst und vergiften unseren Organismus und unsere Existenz,
- Wohingegen positive Emotionen unsere Lebensfreude und Lebensqualität stärken.

“What a wonderful world”

Wenn also die evolutionäre Entwicklung der Menschheit dazu geführt hätte, dass wir keine Angst und Wut mehr empfinden könnten, wäre das Glück für uns gewesen.

In einer zivilisierten Gesellschaft brauchen wir keine negativen Emotionen mehr, die uns angespannt und aggressiv, bedrohlich und gewalttätig machen.

Träume stattdessen von einer Welt ohne Angst, Wut und Kampfhormone – kein Streit, keine Gewalt, kein Mobbing und keine Angst, nicht zu schlagen, und dann lass den Traum wahr werden!

"What a wonderful world"

Glücklicherweise hat unser Schöpfer uns einige angeborene „Werkzeuge“ gegeben, um unser Leben zu verwalten und Träume wahr werden zu lassen ...

"Was für eine wundervolle Welt!" sang Louis Armstrong, der sogar seine Träume wahr werden ließ!

Und er lächelte immer!

Beherrsche deine Emotionen

Dein Organismus ist so glücklich eingerichtet, dass positive Emotionen negative Emotionen vertreiben – aber leider auch umgekehrt!

Zum Beispiel können Sie nicht gleichzeitig fühlen ...

- fröhlich und bitter
- wütend und zuversichtlich
- glücklich und traurig oder...
- wohlfühlen und sich unsicher fühlen!!

Das Gefühl des Wohlbefindens

Wenn wir Ihnen sagen, dass Sie Freude empfinden müssen, um Ihren Ärger zu zerstreuen, oder dass Sie sich beruhigt fühlen müssen, um Ihre Unsicherheit zu zerstreuen, dann können Sie mit Recht behaupten, dass dies reine Utopie ist!

Stattdessen können Sie das positive Wohlfühlgefühl nutzen, das wir kennen, wenn wir gutes Essen bekommen, eine Erfrischung nehmen, ein heißes Bad nehmen, uns verwöhnen lassen, uns bewegen usw.

Das Wohlfühlgefühl ist der Weg nach vorne, um negative Gefühle und Stress in den Griff zu bekommen – durch Inhalieren im Aktiven Stressabbau!

Emotionen verstecken sich im Magen

Unsere Emotionen sind im Magen verborgen – sowohl die positiven als auch die negativen.

Zum Beispiel haben wir „Schmetterlinge“ im Bauch, wenn wir schwanger sind, während gestresste Menschen typischerweise einen „Knoten“ vor Anspannung im Bauch haben.

Das Wohlbefinden an sich ist unabhängig von Essen und Trinken und Bewegung etc., also die Antwort auf ein nachhaltig positives Gefühl, wenn man es erst einmal kennengelernt hat!

Das Wohlgefühl beim Einatmen

Dauerhaftes Wohlbefinden entsteht mit Hilfe Ihrer Atmung als nachhaltiger Stab für den Rest Ihres Lebens.

Und denken Sie daran, solange Sie atmen, brauchen Sie den Schild!

Es war dann das Wohlgefühl beim Einatmen

Aber wie können wir jetzt die Ausatmung nutzen, um den Aktiven Stressabbau zu verstärken??

Aktiver Stressabbau vertreibt Angst und Ärger?

Wenn Sie die negativen Emotionen Angst und Wut verhindern können, vermeiden Sie Stress, aber wie?

=> Positive Emotionen vertreiben negative Emotionen, ebenso wie unser Active Stressabbau ...

- Also: Aktiver Stressabbau vertreibt Angst und Ärger.

Aktiver Stressabbau kann so Lebenstrauer und Depression durch Lebensqualität und Lebensfreude ersetzen.

Wir müssen daher jetzt mehr über Aktives Stressabbau lernen!

Der Atemrhythmus während Active Relief

Die Ausatmung während Active Relief ist immer noch die gleiche wie gewohnt, daher ist der Atemrhythmus jetzt wie folgt:

1. Mit dem Zwerchfell tief durchatmen und sich dabei wohlfühlen (positives Gefühl)
2. Geist durch die Nase geschaut und gleichzeitig Erleichterung empfunden (auch positives Gefühl)

Wir nennen diese Art des Atmens **Aktives Stressabbauen**, denn Stressabbau ist immer aktiv – und gibt Ihnen so einen Schutzschild gegen Stress.

Und je tiefer man einatmet, desto größer ist die Erleichterung beim Ausatmen, denn die Luft muss wieder raus, und das gibt dann automatisch das Gefühl der Erleichterung.

Eine ganz natürliche Form des Atmens

Aktiver Stressabbau ist eine ganz natürliche Form der Atmung, denn er geschieht auch automatisch, wenn wir schlafen.

Jetzt müssen wir es auch nur noch im Wachzustand tun, um unser natürliches Wohlbefinden rund um die Uhr zu steigern und so Stress abzubauen.

Folgen des Aktiven Stressabbaus

Stress entsteht auch durch das Gefühl, aufgrund von Krankheit, Schmerzen, mangelndem Selbstwertgefühl etc. nicht zu schlagen.

Aktiver Stressabbau verhindert das Gefühl, nicht anzuschalten, weil man sich selbst, seinen Schmerz und seine Minderwertigkeit vergisst.

Im weiteren Verlauf dieses Vortrags gehen wir nun in die Tiefe mit dem Aktiven Stressabbau.

Aktiver Stressabbau reduziert Schmerzen

Jeder Schmerz ist eine Mischung aus körperlichen und seelischen Schmerzen :

- **Körperlicher Schmerz verursacht seelischen Schmerz (z. B. verursacht rheumatischer Schmerz typischerweise Sorgen und Kopfschmerzen)**
- **Psychische Schmerzen (Sorgen, Einsamkeit, Mobbing, Traurigkeit, Stress etc.) verursachen Muskelverspannungen und damit auch körperliche Schmerzen**
- **Aktiver Stressabbau reduziert alle Arten von Schmerzen.**

Aktiver Stressabbau mit gutem Gewissen

Aber es gibt noch etwas mehr als das rein Körperliche mit dem Ein- und Ausatmen beim Aktiven Stressabbau – wir müssen auch die „Seele“ bei uns haben, und das ist ein gutes Gewissen.

Schuldig

Die meisten Menschen kennen das Gefühl, dass etwas nagt. Vielleicht haben Sie bei der Arbeit nicht das erreicht, was Sie erreichen sollten – oder vielleicht wurden die Kinder in letzter Zeit etwas unterbewertet.

- Das schlechte Gewissen schlägt hart zu und lässt sich nur schwer wieder loswerden, ist aber nicht unmöglich. Es kommt nur darauf an, wie man es angeht.
- Das schlechte Gewissen ist ein angeborenes Gefühl, das zum Vorschein kommt, wenn wir uns in einer Situation befinden, in der wir uns nicht wohlfühlen.
- Wenn Sie eine Vereinbarung getroffen haben – mit sich selbst oder mit anderen – die Sie nicht eingehalten haben, führt dies zu einem unangenehmen Gefühl, das Sie reagieren lässt, weil Sie gestresst sind und sich nicht wohl fühlen.

Eine bessere Welt

- Der Grundgedanke ist offensichtlich, dass wir eine bessere Welt brauchen, also reagiert unser Organismus mit einem schlechten Gewissen, wenn das, was wir tun, nicht gut genug ist.
- Es ist daher wichtig, den Vorfall anzusprechen und zu versuchen, ihn in etwas Besseres und Positives zu verwandeln, und wenn das passiert, wird der Vorfall automatisch in Ihrem Unterbewusstsein gespeichert und gibt Ihnen ein gutes Gewissen.
- Wenn Sie beispielsweise eine Vereinbarung nicht eingehalten haben, müssen Sie das Problem an der Wurzel packen und die Situation mit der betreffenden Person klären - oder möglicherweise mit sich selbst.
- Erklären Sie, warum es nicht eingehalten wurde und holen Sie sich dann einen neuen Deal, damit der verpasste Deal wieder gut gemacht werden kann, und dann werden Sie feststellen, dass Ihr schlechtes Gewissen verschwindet – und damit auch Ihr Stress.
- Denn wenn Sie Termine vereinbaren und einhalten, belohnt Sie Ihr Gehirn mit gutem Gewissen.

Ein gutes Gewissen beruhigt

Wenn wir ein gutes Gewissen haben, haben wir automatisch Seelenfrieden, und Seelenfrieden ist gleich Stressabbau ...

- Denken Sie an etwas Gutes, das Sie gemacht haben, machen oder machen werden,



- dann hast du ein gutes gewissen,



- was Ruhe gibt,



- das entlastet dich

Pointe:

- Wenn Sie ohne Gegenerwartungen und Hintergedanken guten Herzens etwas geben oder tun, was sich für Sie gut anfühlt, dann bekommen Sie ein gutes Gewissen, das Ihnen Seelenfrieden gibt, der Sie entlastet.

Trainiere dein schlechtes Gewissen mit einer Portion gesundem Menschenverstand

Mit einer Portion gesundem Menschenverstand können Sie auch Ihr Gewissen bearbeiten, also machen Sie keine kleine Feder für fünf Hennen :

- Mit schlechtem Gewissen ist das leicht, aber weil man ab und zu mal ein oder zwei Stunden länger bei der Arbeit bleibt, ist es nicht dasselbe, als würde man seinen Kindern im Stich lassen und ihnen eine unglückliche Kindheit bescheren.
- Finden Sie Frieden in den Entscheidungen, die Sie getroffen haben, und in der Tatsache, dass der Tag nur 24 Stunden hat. Haben Sie eine zusätzliche Stunde bei der Arbeit und damit eine Stunde weniger für Ihre Familie aufgewendet, dann finden Sie den Wert darin.
- Wenn Sie wegen etwas, das Sie nicht erreicht haben, ein schlechtes Gewissen haben, machen Sie sich klar, warum Sie es nicht erreicht haben. Nur wenige Menschen sind lächerlich, also haben Sie wahrscheinlich Zeit mit etwas anderem verbracht.
- Finden Sie also den Wert in dem, was Sie getan haben, anstatt ein schlechtes Gewissen darüber zu haben, was Sie nicht getan haben, denn vielleicht bedeutet es, dass Sie an einem Tag ein kleines Extra bei der Arbeit geworden sind, aber dafür an einem anderen Zeit für die Familie frei haben Tag. Dann machen Sie sich bereit, Ihr schlechtes Gewissen zu nehmen.

Arbeiten Sie ein schlechtes Gewissen mit Einstellungen

Man kann das schlechte Gewissen auch oft lindern, indem man einfach vernünftige und allgemeine (Lebens-)Einstellungen einnimmt:

"Ich habe erreicht, was ich erreicht habe."

"Ich habe es getan, so gut ich konnte."

"Ich habe nur die Zeit, die ich habe."

und dann an diesen Positionen festhalten, wenn sie aktuell sind

Eine bessere Welt durch ein besseres Gewissen

- Moralisch gesehen hat die Welt also ein großes Bedürfnis nach gutem Gewissen statt nach kurzfristigen (Geld-)Interessen.
- Es ist daher aus meiner Sicht sehr wohl das gute Gewissen, das man braucht gegen die vielen Kriege und Übel dieser gestressten Welt.
- *Denken Sie nur an die vielen Anführer, mit denen wir heute ängstlich und zitternd leben müssen (Trump, Putin usw.), anstatt an ehemalige Anführer (wie Obama, Gorbatschow usw.), die ihrem guten Gewissen zum Wohle der Völker folgten die Welt. .*
- Für den Rest dieses Schreibens werde ich mich daher weitgehend auf das „gute Gewissen“ als Anhaltspunkt für menschliche Taten konzentrieren.

Falsches Zitat: Sund i Syd

„Stress ist im Grunde eine gesunde und natürliche Reaktion, die uns hilft, mit Stresssituationen umzugehen.“ (Zitat, Sund i Syd, Dezember 2013)

Sund? **Nein!** Ist es gesund an Stress zu sterben?

- Natürlich? **Ja**, weil Angst und Wut im Alltag so selbstverständlich zu uns kommen – aber sonst keinen Zweck erfüllen.
- Klare Drucksituationen? **Unsinn!** Denkst du besser über Stress nach?

Sich selbst finden... sich selbst vergessen

Vielen Menschen fällt es schwer, „sich selbst zu finden“. Sie wissen nicht, wo sie suchen oder wie sie suchen sollen ...

Was ist mit sich selbst finden gemeint?

- Sich selbst finden hat etwas damit zu tun, sich zu entfalten, eine gute Zeit mit sich und seinem Umfeld zu haben, keine großen persönlichen Probleme zu haben und dann Zeit und Lust auf andere Dinge im Leben zu haben als Arbeit, Hobbies, Familie etc.

Sich finden heißt, sich in etwas vertiefen!

- Es geht also darum, in etwas vertieft zu sein, weil wir uns dann selbst vergessen.

Nun ist leider nicht jeder auf Leidenschaft beschnitten, also müssen sie stattdessen das Schicksal des Schicksals soweit hinnehmen und dann noch das Beste daraus machen.

"Vergiss den Stuhl"

Wenn Sie auf einem Stuhl sitzen, sind Sie sich dessen nur für den kurzen Moment bewusst, in dem Sie ihn nehmen und sich darauf setzen. Sobald Sie dort sitzen, ist es aus Ihrem Bewusstsein und Sie können sich auf Ihre Hausarbeit konzentrieren.

Vergiss dich

Warum nicht dasselbe mit sich selbst tun?

- Wenn Sie sich morgens vorbereitet haben, dann sollten Sie sich eigentlich vergessen und sich auf Ihre täglichen Aufgaben konzentrieren. Sie werden dann feststellen, dass sie im Alltag sehr leicht zur Leidenschaft werden können.
- Sie müssen tagsüber wirklich nicht selbstbewusst sein, aber es ist die überwiegende Mehrheit, aber es entfernt ihr Bewusstsein von den wesentlichen Dingen in ihrem täglichen Leben.

Lieferregel :

- **Finden Sie sich selbst, indem Sie sich selbst vergessen, damit Sie sich in Ihre Aufgaben vertiefen können**

Klares Denken und Konzentration

- Wenn wir wie gewohnt durch die Nase atmen, lenkt jedes Ein- und Ausatmen unser Denken ab und macht uns so unkonzentriert.
- Bei aktivem Stressabbau hingegen erfolgt das Ein- und Ausatmen unmerklich und fließend, sodass wir in unserem Denken nicht abgelenkt werden und daher klar und konzentriert denken können.
- Mit Eintauchen, Konzentration und Entspannung im Alltag können wir uns dann auf unsere Aufgaben konzentrieren.

Klares Denken und Konzentration(2)

Atmung während des aktiven Stressabbaus

Kurz gesagt, der aktive Stressabbau funktioniert so :

1. Atmen Sie mit dem Zwerchfell bis zum Bauch ein
 2. Atmen Sie mit gutem Gewissen aus und entspannen Sie gleichzeitig den Kopf
 3. Halte die Entspannung im Kopf und atme dann mit dem Zwerchfell ein (und gehe dann zu Punkt 1)....
- Also 1, 2, 3, 1, 2, 3 ... usw.
 - Sie werden dann feststellen, dass Sie mit dem aktiven Stressabbau immer entspannter werden und immer klarer nach Ihrem eigenen guten Gewissen denken.
 - Langfristig ist es wichtig, immer einen entspannten Kopf zu bewahren, denn dann lenkt einen die Atmung nicht mehr ab.*Pointe:*
 - Nach dem Ausatmen müssen Sie die durch das anschließende Einatmen erreichte Entspannung im Kopf guten Gewissens beibehalten, denn dann atmen Sie automatisch über das Zwerchfell ein.

Klares Denken und Konzentration (3)

Klares Denken verbessern - in den eigenen Gedanken sitzen

Klares Denken kann auch dadurch verbessert werden, dass man zunächst in den eigenen Gedanken sitzt. Im Alltag haben wir typischerweise alles und jeden um uns herum im Blick, können uns dann aber nicht gleichzeitig entspannen.

Sind wir hingegen in unseren eigenen Gedanken – ob im Stehen, Gehen oder Liegen – abstrahieren wir von der Außenwelt, damit sie keinen Druck auf einen ausübt.

Allerdings ist es in den eigenen 4 Wänden noch einfacher, in Gedanken zu sitzen/sein als draußen unter anderen Menschen, wo unsere „Chemie“ oft nicht zusammenpasst.

Trainieren Sie deshalb die Fähigkeit, in Ihren eigenen Gedanken zu sein – auch draußen unter anderen Menschen.

Über Druck in Ihrem täglichen Leben...?

Alle Formen von Druck verursachen Stress

Was ist Ihr täglicher Stress, der Sie stresst?

Können Sie Druck vorbeugen – und damit Ihren Stress?

- Nein, Sie müssen stattdessen lernen, mit dem Stress in sich selbst umzugehen, indem Sie **Aktiv Stress abbauen**.

Willenskraft

Gerade der Überlebenswille war ein wesentlicher Faktor in den körperlichen Überlebenskämpfen der Vergangenheit, da genau dieser Wille Norepinephrin aktivierte – und bis heute aktiviert.

- *Wir kennen es aus dem Alltag, wenn wir den Deckel einer Dose nicht bekommen. Dann werden wir „verrückt“ und bekommen zusätzliche Kraft, und plötzlich wird der Deckel abgedreht, weil der Wille unser Noradrenalin aktiviert.*

Unser Wille aktiviert also immer noch Noradrenalin als Relikt einer fernen Vergangenheit, und das ist nicht positiv.

Über Willenskraft

Deshalb geht es oft schief, wenn wir etwas so Unschuldiges tun wollen wie etwas tun wollen.

- Dann spannen wir typischerweise unsere Muskeln an und bekommen dadurch verspannte und schmerzende Schultern und einen verspannten Kopf.
- Auch Sorgen, Ärger, Krankheiten und Schmerzen wollen wir bekämpfen, also verkrampfen wir uns auch hier typischerweise – aber zum Wohle niemanden, weil sie körperlich nicht bekämpft werden können.
- Also lass die Willenskraft fallen – mit der richtigen Atmung!

Zurücktreten

Wenn wir unsere Krankheiten und Schmerzen nicht mit Willenskraft überwinden können, müssen wir sie stattdessen akzeptieren, indem wir zu ihnen stehen (Resignation).

Passiert ist passiert, also akzeptiere deine Situation, wenn sie sowieso nicht zu ändern ist, denn sonst verstärkt die Bitterkeit und Wut unseren Stress nur noch.

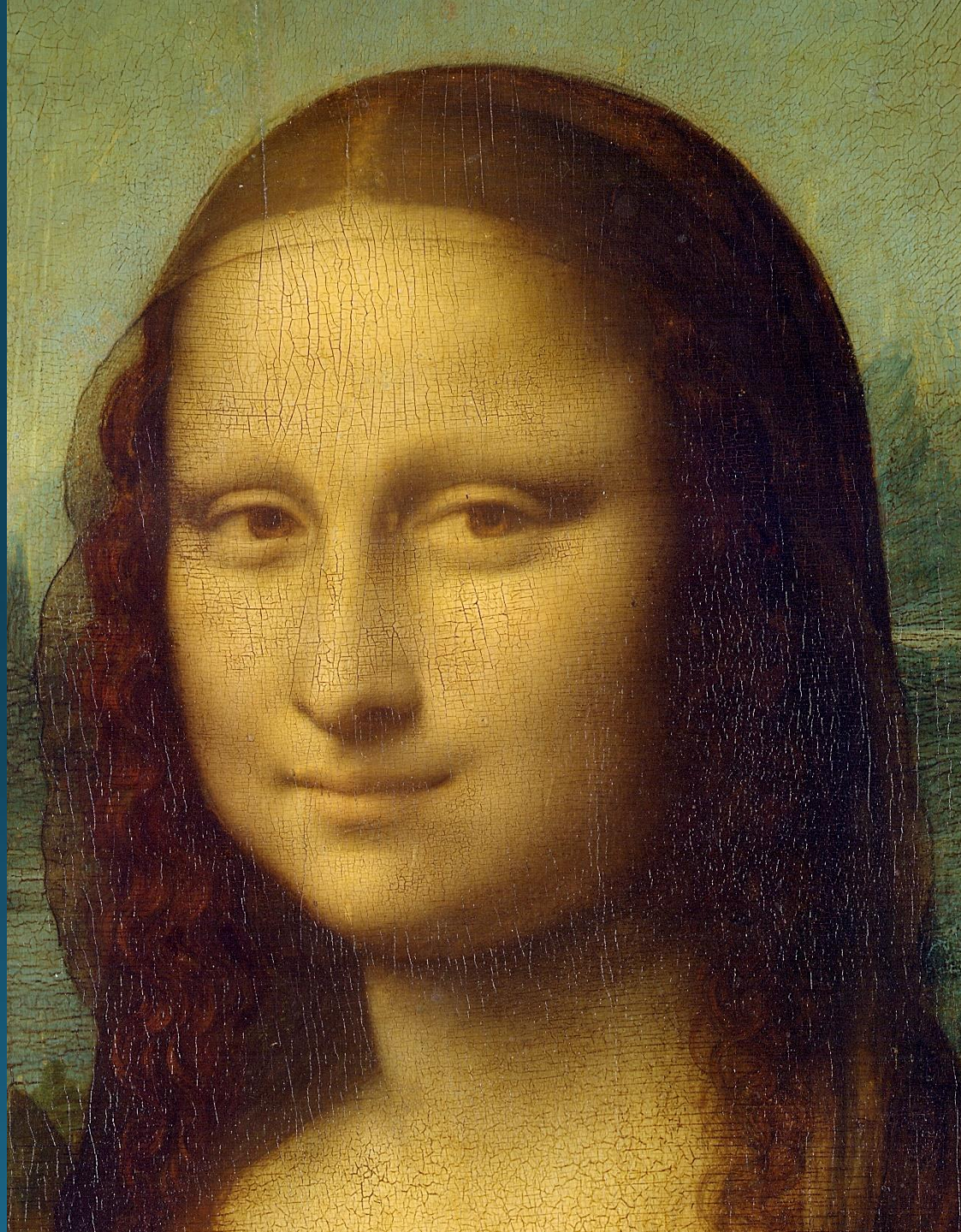
Wir sollten daher unseren jetzigen Zustand stärker akzeptieren.

Lächle der Welt zu – zu deinem eigenen Wohl!

Eine andere Möglichkeit, seine Willenskraft zu überwinden, ist zu lächeln!

Lächeln sendet eine positive Botschaft nach außen, aber auch an unseren eigenen Organismus, nicht gestresst zu sein.

Es ist also eine Win-Win-Situation, die Außenwelt anzulächeln – und dann zu vermeiden, als „wütend“ bezeichnet zu werden, nur weil man traurig ist!



Ein entspannter Kopf

Der Aktive Stressabbau kann auch verbessert werden, indem Sie darauf achten, dass Ihr Kopf jederzeit entspannt ist.

Dein Kopf entspannt sich, wenn du erleichtert ausatmest, aber...

... Wenn Sie die Entspannung im Kopf bewusst unabhängig von der Atmung machen, können Sie eigentlich immer im Kopf entspannen.

Aber es ist schwer, den Kopf dauerhaft zur Ruhe zu bringen...

Sie können jedoch vom "Sitzen / In Gedanken sein" profitieren

Verbesserter aktiver Stressabbau

Die Wirkung eines verbesserten Aktiven Stressabbaus ähnelt der Tatsache, dass wir ein altes ausrangiertes Auto mit Rost, Dellen im Lenker, schlechten Bremsen usw. haben, aber wir denken nur an die Mängel, wenn wir an das Auto denken.

Wenn wir also das Auto vergessen, dann vergessen wir auch seine Mängel.

Vergisst du dich ebenfalls (über einen entspannten Kopf), dann vergisst du auch deine Sorgen und Ärgernisse.

NB. „Vergessen“ muss so verstanden werden, dass man nicht darüber nachdenkt.

In den eigenen Gedanken sitzen

Wir sind sehr in der Gewalt der Umgebung, und deshalb behalten wir sie genau im Auge – aber es gibt uns nicht viel Freiheit, Gedanken zu machen und uns zu entspannen.

- Im Alltag haben wir alles und jeden (Menschen, Fahrzeuge, Tische etc.) um uns herum im Blick.
- Aber es ist nicht gut, wenn wir Gedanken denken oder mit anderen kommunizieren müssen, denn dann müssen wir in der Lage sein, von der Umgebung zu abstrahieren, um uns zu konzentrieren.

In den eigenen Gedanken "sitzen".

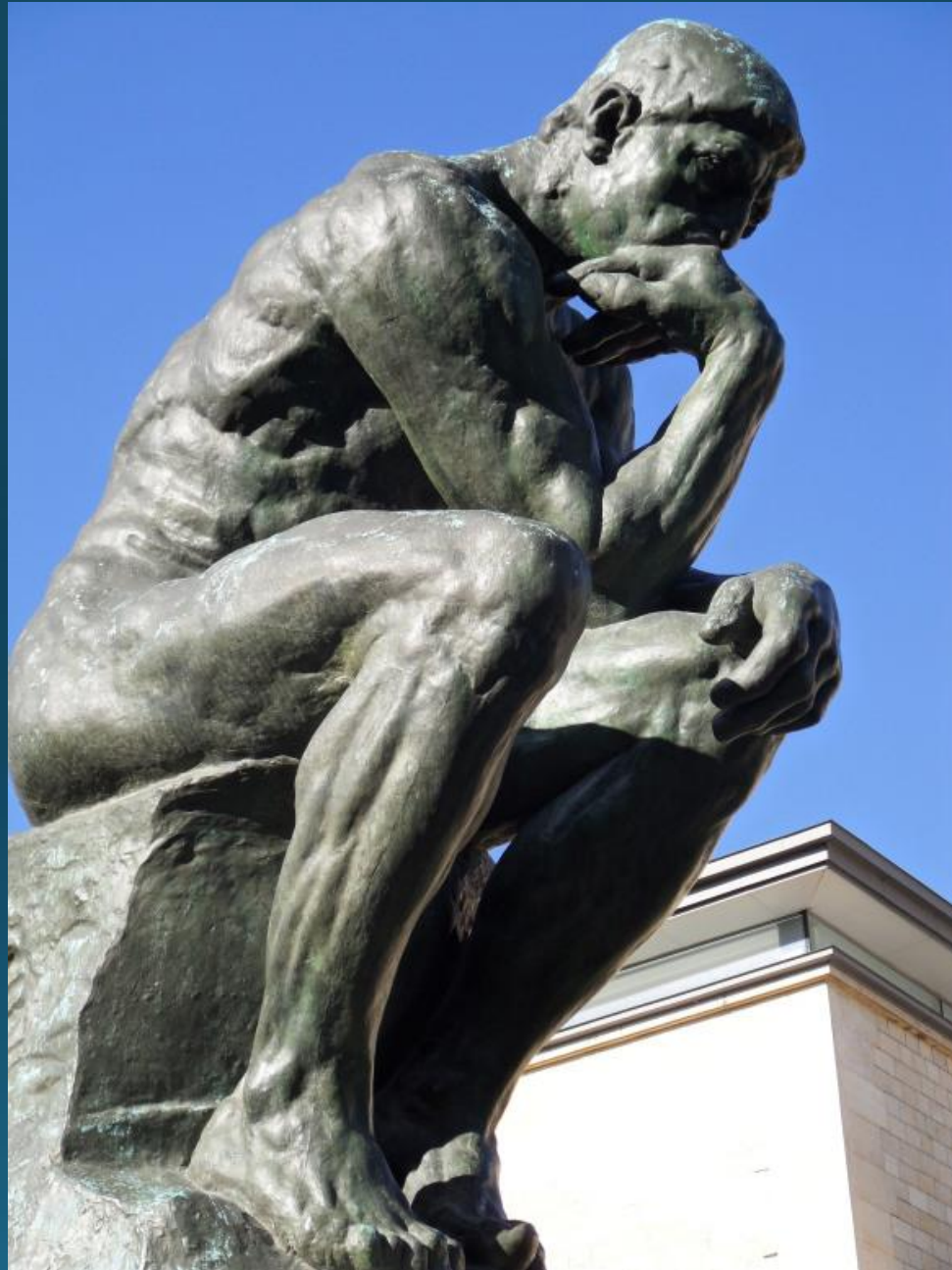
Nun sollte das „Sitzen“ in den eigenen Gedanken nicht zu wörtlich genommen werden – man muss sich nicht hinsetzen.

Es geht darum, in Gedanken bei sich zu sein, und das egal, ob man steht und diskutiert, spazieren geht oder sich vielleicht sogar hinlegt und ausruht.

Den eigenen Gedanken nachsitzen bedeutet einfach, von der ablenkenden Welt abstrahieren zu können.

Allerdings sitzt es sich in den 4 Wänden der eigenen vier Wände seltsamerweise leichter mit seinen eigenen Gedanken als draußen unter anderen Menschen.

Trainiere also deine Fähigkeit, in deinen eigenen Gedanken draußen unter anderen Menschen zu sein.



Zweifeln Sie niemals an der Wirkung des Aktiver Stressabbau

Sie können auf 2 Arten aufgeregt sein - positiv oder negativ:

1. Wir sind positiv aufgeregt, wenn wir erwartungsvoll sind.
2. Wir sind negativ aufgeregt, wenn wir uns Sorgen machen

Zweifeln Sie jedoch niemals an der positiven Wirkung des Aktiven Stressabbaus, der notwendig ist, um erwartungsvoll zu bleiben.

Passiver Stressabbau

Mit Active Stress Relief vergisst du dich im Alltag und kannst dich auf deine Aufgaben konzentrieren.

Natürlich müssen wir uns auch entspannen können, wenn wir schlafen oder uns ausruhen müssen.

Dafür verwenden wir eine eher passive Form des Stressabbaus.

Schlafen und ausruhen - also egal!

Wenn wir gut müde sind und keine „dummen“ Gedanken oder Schmerzen haben, können wir problemlos schlafen, denn dann ist es uns egal.

- Wir haben bereits betont, wie wichtig es ist, gleichgültig zu sein oder sich gleichgültig zu fühlen.

Andererseits ist es uns egal, wenn wir Schmerzen, Sorgen, Ärger oder Stress haben, weil es uns bewusst macht, und...

... Es verhindert, dass das Unterbewusstsein übernimmt, sodass wir nicht schlafen oder uns ausruhen können.

Warten Sie nach dem Ausatmen so lange wie möglich mit dem Einatmen

Verwenden Sie das Active Relief als Ausgangspunkt und warten Sie nach jedem Ausatmen so lange wie möglich mit dem Einatmen.

- *Befürchten Sie in diesem Zusammenhang eine Ohnmacht durch Sauerstoffmangel?*

Das sollten Sie nicht sein, denn der Organismus sollte wahrscheinlich dafür sorgen, dass Sie wieder einatmen, wenn Ihnen Sauerstoffmangel droht, damit es nie passiert.

Entspannung des Körpers → Entspannung des Kopfes

Schließlich müssen wir nicht körperlich angespannt sein, wenn wir schlafen oder uns ausruhen müssen.

Beim aktiven Stressabbau und erleichtertem Ausatmen entspannt sich die Muskulatur, denn der Organismus spürt ein Aufatmen, wenn der „Kampf“ vorbei ist.

Dann produziert es keine Kampfhormone, und deshalb denken wir keine negativen Gedanken, und dann schlafen wir leichter ein.

Denke positiv an die Vergangenheit!

Sie können auch an etwas Positives von „vorher“ denken – zum Beispiel an einen Urlaub, einen Strandausflug, ein kürzlich positives Erlebnis oder einfach nur Spaß.

Und da es gut gelaufen ist, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen und können dann besser schlafen oder sich ausruhen.

NB. Aber hör auf rechtzeitig zu denken, denn sonst hält dich das Bewusstsein wach.

Die Zählmethode

Sie können auch die „Zählmethode“ verwenden.

Du kannst zum Beispiel in Gedanken bis 30 zählen und dann immer wieder von vorne beginnen, bis du einschläfst.

Die Idee ist, dass ...

- wahrscheinlich macht dich die zählmethode ein wenig bewusst - und damit riskierst du wach zu bleiben, aber
- dennoch ist die Zählung so angenehm leicht und gleichgültig, dass sie dich nicht besonders bewusst macht

Sobald Sie kurz davor sind, „hinzufallen“, müssen Sie natürlich mit dem Zählen aufhören.

Sich gottlos fühlen

Man kann auch einschlafen, indem man sich gottlos fühlt – und damit unwillig. (vgl. *Mangel an Willenskraft!*)

„Schlecht“ verursacht wahrscheinlich bei vielen Menschen einen schlechten Geschmack im Mund, aber wir sprechen nicht allgemein von schlecht, sondern nur, wenn wir schlafen oder uns ausruhen müssen, und das ist natürlich vollkommen akzeptabel, wenn wir nur uns selbst gegenüber verantwortlich sind.

- *Wir wissen es, wenn wir in einem heißen Bad liegen oder in der Sonne faulenzen, denn dann werden wir auch gottlos, und niemand hat deswegen ein schlechtes Gewissen.*

Der Überlebenswille (1/2)

Der Überlebenswille war ein wesentlicher Faktor in den körperlichen Überlebenskämpfen der Vergangenheit, da der Wille Kampfhormone aktivierte und bis heute aktiviert.

Wir kennen es aus dem Alltag, wenn wir den Deckel einer Dose nicht bekommen. Dann werden wir 'verrückt' und bekommen zusätzliche Kraft, und plötzlich wird der Deckel abgedreht, weil der Wille das Kampfhormon Noradrenalin aktiviert.

Unser Wille (der aus dem Wollen kommt) aktiviert also Noradrenalin als Relikt einer fernen Vergangenheit, aber wir können es (abgesehen vom Dosenglas) für nichts im Alltag verwenden.

Daraus können wir schließen, dass Willenskraft etwas ist, was der Teufel aus Wut erschaffen hat, und daher ist es wichtig, dass wir sie im Alltag in den Griff bekommen.

Der Überlebenswille (2/2)

Deshalb geht es oft schief, wenn wir etwas so Unschuldiges wollen, wie etwas tun zu wollen. Dann spannen wir typischerweise unsere Muskeln an und bekommen dadurch verspannte und schmerzende Schultern und einen angespannten Kopf, der einer angenehmen Entspannung entgegenwirkt.

Spitze

Unser Wille ist mental, aber er aktiviert das Kampfhormon Noradrenalin, das gleichbedeutend damit ist, uns wütend zu machen, um einen physischen Kampf zu gewinnen.

Auch Sorgen, Ärger, Krankheiten und Schmerzen wollen wir bekämpfen, also verkrampfen wir uns auch hier typischerweise – aber vergebens, denn sie lassen sich körperlich nicht bekämpfen.

Rücktritt

Akzeptiere deine Situation, um deinen Stress nicht zu verstärken

Wir müssen also den Stand der Dinge mehr akzeptieren (resignieren), anstatt uns darüber zu langweilen und zu verbittern.

Wenn wir unsere Übel nicht absichtlich überwinden können (Stärke), dann müssen wir sie stattdessen akzeptieren, indem wir zu ihnen stehen.

Mit einer Einstellung meinen wir, dass das passiert ist, und wenn Sie deshalb Ihre Situation nicht sofort ändern können, dann müssen Sie es stattdessen akzeptieren, um Verbitterung im Alltag zu vermeiden.

Wir sollten daher in größerem Umfang zurücktreten, um mit unserem Stressabbau voranzukommen. Es passiert nicht von Tag zu Tag, sondern braucht Zeit und Reife – und vielleicht sogar Vergebung.

Lächle in die Welt

Wir können uns also nicht sofort entspannen, wenn wir willensstark sind, denn Willenskraft gibt körperliche Anspannung.

Aber heißt das, wenn wir ernsthaft und willensstark sind, dann können wir nicht mehr gemütlich und gesellig zugleich sein?

Ja, das können wir, denn wir müssen nur lernen zu lächeln – auch unter Tränen!

Ein Lächeln sendet nicht nur eine positive Botschaft nach außen, sondern auch an unseren Organismus, nicht gestresst zu sein.

Es ist also eine Win-Win-Situation, die Außenwelt anzulächeln – und sich selbst.

Gegenseitige Harmonie

Wir alle kennen unsere Tageshoroskope mit den 12 Tierkreiszeichen und ob man es glaubt oder nicht, wir lesen sie oft und stellen dann fest: „Ja, es steht jedem“.

Gehen wir nun etwas tiefer in die Tiefe, dann passen in den 4 Elementen folgende Zeichen zusammen:

1. Steinbock, Stier und Jungfrau (auch Erdzeichen genannt)
2. Krebs, Fisch und Skorpion (auch Wasserzeichen genannt)
3. Widder, Löwe und Schütze (auch Feuerzeichen genannt)
4. Gewicht, Qualle und Zwilling (auch Luftzeichen genannt)

Spitze

Dass die Zeichen "zusammenpassen" bedeutet, dass sie in der Gruppe des anderen äußerst harmonisch sind.

Gegenseitige Harmonie zwischen den Charakteren

Aber wie harmonieren die einzelnen Sternzeichen miteinander – da geht es wohl etwas technischer zu!

Die Regel besagt hier, dass die Harmonie zwischen 2 Menschen davon abhängt, um wie viel Grad ihre Tierkreiszeichen voneinander versetzt sind.

0° = gleiches Sternzeichen. Sie möchten in der Gesellschaft des anderen harmonisch sein, aber es wird oft ein bisschen langweilig sein, zusammen zu sein.

30° = 1 Monat. Ihre Beziehung wird ein bisschen harmonisch sein, aber sie haben keine gemeinsamen Freunde und Bekannte, also dauert es nicht lange.

60° = 2 Monate. Ihre Beziehung wird harmonisch sein, aber eher wie gute Freunde.

90° = 3 Monate. Ihre Beziehung wird äußerst disharmonisch sein, und es wird normalerweise keine dauerhafte Freundschaft geben.

120° = 4 Monate. Sie werden sich in der Gesellschaft des anderen äußerst harmonisch fühlen und gut miteinander kommunizieren. Hier finden Sie in der Regel dauerhafte Partner. Die 120° = 4 Monate stehen zB die Erdzeichen zueinander, die Wasserzeichen zueinander, die Feuerzeichen zueinander und die Luftzeichen zueinander.

150° = 5 Monate. Ihre Beziehung wird ein wenig disharmonisch sein und Freundschaften werden nicht von Dauer sein.

180° = ein halbes Jahr. Ihre Beziehung wird extrem disharmonisch sein. Sie leben normalerweise als Hunde und Katzen mit ständigen.

Der Harmonie-Instinkt

Der Instinkt der Harmonie ist so stark, dass wir ihn nicht ignorieren können.

- Seit vielen Jahren (als Kind, als Jugendlicher, aber auch später als Lehrer an Handelsschulen und Business Schools) ist mir somit der Harmonietrieb zwischen Menschen bewusst.
- In diesem Zusammenhang sollte es ein großer Trost sein, dass beispielsweise die mangelnde Harmonie zwischen Kindern und ihren Eltern oft nicht an schlechten Eltern oder schlechten Kindern liegt, sondern ein Naturgesetz ist, das niemand ignorieren oder etwas dagegen tun kann.

Harmonie zwischen Tieren und Menschen

Seit vielen Jahren haben wir Haustiere, Kaninchen, Hunde, Katzen und später Pferde. Und wieder scheint die Harmonie zwischen Tier und Mensch auch auf die Tierkreiszeichen zurückzuführen zu sein, und dasselbe gilt für Tiere untereinander.

Zum Beispiel haben wir es uns zur Gewohnheit gemacht, Hunde ihren Besitzer (dh uns) wählen zu lassen. Wenn sich also ein Hund für uns „wählt“, wurde normalerweise erwidert, dass wir den betreffenden Hund auch wollten, und deshalb waren wir es nie enttäuscht bei der Auswahl des Hundes. Sie waren treu und glücklich für uns und es wurde erwidert und wir hatten Spaß mit ihnen – und haben es immer noch.

Was Katzen angeht, kommen sie fast von selbst hierher aufs Land, wo sie sich auf ein gutes Wort paaren, aber wir haben wieder festgestellt, dass die Katzen, die uns "Besitzern" bei der Geburt disharmonisch gegenüberstehen, bei uns nicht gedeihen.

Glücklicherweise sind die letzten Katzenzwillinge in äußerst harmonischen Vorzeichen bei uns geboren worden, und selten hatten wir so viel Spaß mit den Katzen, die bei uns im Alltag voll aufblühen und rechtzeitig und unzeitgemäß zu uns kommen gekuschelt und gespielt..

Tyrannisieren

Mobbing ist größtenteils darauf zurückzuführen, dass Sie nicht miteinander harmonieren.

Hier halten Menschen, die miteinander harmonieren, typischerweise gegen Menschen zusammen, mit denen sie nicht harmonieren

Aber kann es überhaupt anders sein, wenn der Begriff der Harmonie so fest in der Astrologie verankert ist?

Ja, denn sobald man die gegenseitige Harmonie im Konzept der Astrologie verstanden hat und dass niemand sicher sein kann, dass sie zu der Zeit und in dem Zeichen geboren wurden, in dem sie einmal geboren wurden, werden die Menschen dies erkennen und verstehen kein Grund, Menschen zu schikanieren, die in Sternzeichen geboren sind, die nicht mit dem eigenen Sternzeichen harmonieren.

Spitze:

Mobbing kann verhindert und gestoppt werden, wenn Menschen verstehen und erkennen, dass es keinen Grund gibt, Menschen zu mobben, die in Sternzeichen geboren sind, die nicht mit dem eigenen Sternzeichen harmonieren.